



Lügen – Was sind Lügen und wie erkenne ich sie?

Aufgabe

1. Überlege, wie oft du in den letzten Tagen gelogen hast. Warum?

Was ist eine Lüge?

Eine Lüge ist eine Aussage oder eine Behauptung, die absichtlich verfälscht oder sogar erfunden wurde. Eine Lüge hat meist zum Ziel, etwas zu verheimlichen oder sich selbst bzw. jemand anderen in einem besseren bzw. schlechteren Licht darzustellen.

Verschiedene Studien⁽¹⁾ auf der ganzen Welt zeigen, dass der Mensch durchschnittlich 25- bis 200-mal am Tag lügt. Aber nur, weil wir lügen, sind wir doch keine schlechten Menschen, oder?

Aufgaben

2. Erstelle eine kleine Mindmap, ob es gute und schlechte Lügen gibt. Beziehe auch ein, was dafür- und was dagegenspricht.

3. Gedankenexperiment in Partnerarbeit:
 - a) Was würde passieren, wenn alle immer lügen würden?

- b) Was, wenn alle immer die Wahrheit sagen?

- c) In welcher Welt würdet ihr lieber leben? Warum?



Wie erkenne ich Lügen?

Lügen ist psychologisch immer mit Stress verbunden. Um eine lügende Person zu entlarven, kann man deshalb nach Anzeichen für Stress suchen. Um das Gegenüber beim Lügen zu ertappen, muss man sehr aufmerksam sein. Man muss sein Gegenüber ganz genau beobachten und jede noch so kleine Bewegung wahrnehmen. Doch vor allem auf die Bewegungen, die nicht gemacht werden, muss man achten. Lügende Personen bewegen sich oftmals so wenig wie möglich, um sich nicht zu verraten. Genau das kann ihnen allerdings zum Verhängnis werden. Weitere Anzeichen für Stress sind zum Beispiel gesteigerte Nervosität oder Gesten der Beruhigung (einige dieser Gesten sind in der Tabelle aufgelistet).

Mit diesen Gesten versucht die lügende Person sich selbst zu beruhigen, damit sie nicht in Panik verfällt. Auch wird bei Stress viel Adrenalin ausgeschüttet, das zeigt sich bei jedem Menschen unterschiedlich, zum Beispiel durch starkes Schwitzen, ein gerötetes Gesicht, zitternde Hände, Verlegenheit oder Angst. Keines dieser Zeichen kann zu 100 % eine lügende Person entlarven. Alles kann auch andere Ursachen haben. Aber je mehr Zeichen auf eine Lüge hindeuten, desto wahrscheinlicher ist es, dass euer Gegenüber wirklich lügt.

Neben Stress kann auch die Körpersprache eines Menschen eine Lüge verraten. In der Tabelle findet ihr einige Anzeichen für erhöhte Nervosität oder eine Lüge.

Aufgabe

4. Überlege, welche dieser Anzeichen dir selbst aufgefallen wären. Kreuze sie in der Tabelle an.

Anzeichen	Hätte ich es bemerkt?
Stirn reiben	
Nacken berühren	
Die Drosselgrube ⁽²⁾ wird fast zu einer Höhle.	
Die Person greift sich oft in die Haare	
... an den Hals	
... an die Kleidung	
... ins Gesicht	
... an die Arme	

All diese Anzeichen können hilfreich sein, eine lügende Person zu entlarven, aber Stress kann auch ohne Lüge viele dieser Anzeichen hervorrufen. Auch spielt es eine Rolle, ob ihr einer sicheren oder einer unsicheren Person gegenüber sitzt.

Unsichere Lügnerinnen und Lügner sind meistens sehr schüchtern und leise, während sich die Komplexität der Lüge und das eingegangene Risiko bei sicheren Lügnerinnen und Lügner vergrößert.



„Der beste Lügner ist der,
der mit den wenigsten Lügen
am längsten auskommt.“

Samuel Butler

Aufgaben

5. In Partnerarbeit:

a) Fasst in einem Satz zusammen, was diese Aussage bedeuten soll.

b) Seht ihr einen Unterschied zwischen einer gut und einer sicher lügenden Person?

6. Spielt in der Klasse ein Spiel:

a) Jeder erzählt drei Dinge über sich selbst. Zwei sind wahr, eines ist gelogen.

b) Stimmt in der Klasse ab, welche Aussage gelogen war.

c) Erklärt anschließend, woran ihr erkannt habt, dass es eine Lüge war.

(1) <https://www.pm-wissen.com/psychologie/a/luegt-man-wirklich-200-mal-am-tag/2873/>
(Zugriff am 20.10. 2022)

(2) die Kuhle am Hals direkt unter dem Kehlkopf