

Woran erkenne ich, ob jemand lügt?

Hand vor dem Mund

Oftmals würde man als [Trainer](#) gerne wissen, ob jemand die Wahrheit sagt oder nicht. Insbesondere in Fällen, in denen einer der Spieler im Verdacht steht, etwas „ausgefressen“ zu haben, was meistens im Jugendbereich zutrifft.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass ein fünfjähriges Kind, das seine Eltern angelogen hat, unmittelbar danach seinen Mund mit einer Hand bedeckt. Diese Geste macht die Eltern auf die Lüge aufmerksam. Sie wird das ganze Leben beibehalten; es ändert sich nur das Tempo, in der sie ausgeführt wird. Wenn ein Teenager beispielsweise lügt, dann führt auch er die Hand zum Mund, schlägt sie aber nicht direkt auf den Mund, sondern reibt nur mit den Fingern in der Gegend um den Mund herum. Im Erwachsenenalter verfeinert sich diese Geste weiter. Wenn ein Erwachsener lügt, weist das Gehirn die Hand an, den Mund zu bedecken, um die Lüge zurückzuhalten, genau wie beim kleinen Kind und beim Teenager. Im letzten Moment wird die Hand jedoch abgelenkt und berührt zum Beispiel die Nase. Diese Geste ist nichts anderes als die raffinierte Version des kindlichen Mundzuhaltens.

Damit wir uns richtig verstehen: Nicht jeder, der seine Hand zum Mund führt, hat vorher gelogen. Es kommt natürlich auch vor, dass im Gesicht ein Juckreiz besteht, der gestillt wird, nachdem man zu Ende gesprochen hat. Man kann diese wissenschaftlichen Erkenntnisse aber durchaus als Anhaltspunkt nehmen und zukünftig derartige Verhaltensweisen entsprechend deuten.

Sprachliche und inhaltliche Hinweise

Eine Geschichte zu erfinden erfordert viel Denkarbeit. Das wiederum führt oftmals zu Rissen in der Erzählung. Zudem schmückt der Lügner seine Geschichten gerne mit unnötigen Kleinigkeiten, um ihr mehr Glaubwürdigkeit zu verleihen.

Wenn man denjenigen bittet, das Geschehene rückwärts zu erzählen, kommt ein Lügner sehr häufig durcheinander, denn die richtige Erinnerung kann man lange Zeit vorwärts und rückwärts abrufen, während eine ausgedachte Geschichte durch den Lügner nur streng chronologisch gespeichert wird.

Lügner neigen auch oft dazu, Fragen zu wiederholen, um Zeit zu gewinnen, damit sie in dieser Zeit nachdenken können.

Und generell vermeidet ein Lügner sehr oft das Wort „ich“ und nutzen dafür unpersönliche Begriffe, weil sie dadurch einen emotionalen Abstand zu eigenen Lüge aufbauen.