

Markus Schollmeyer
LÜG MICH NICHT AN!

Markus Schollmeyer



LÜG MICH NICHT AN!



Wie du
herausfindest,
was andere
verheimlichen

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber an den aufgeführten Zitaten ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall nicht möglich gewesen sein, bitten wir um Nachricht durch den Rechteinhaber.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2021 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlaggestaltung: Weiss Werkstatt München
Umschlagmotiv: © Bakhtiar Zein / Shutterstock.com
Innenabbildungen: © Bakhtiar Zein / Shutterstock.com
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34759-9
www.koesel.de



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Für den kleinen Hasen

Inhalt

Vorwort – Jetzt mal ehrlich.	9
Einleitung	11
Wer nach der Wahrheit sucht, sollte zuerst wissen, wer er selbst ist	17
 Teil 1	
Der tatsächliche Wert der Wahrheit – Warum Ehrlichkeit die Lüge schlägt	21
 Ehrlichkeit macht stark	23
Ehrlichkeit ist das neue Grün	25
Das Wikinger Prinzip – Ehrlich über den Ozean	26
Der Ehrliche ist doch immer der Dumme, oder wie ehrlich muss man sein, um noch ehrlich zu sein?	32
Der Ehrliche: Heiliger oder Hassobjekt	36
 Ein klarer Blick für Lügen	43
Legal lügen – wenn man den Lügen tatenlos ins Gesicht sehen muss.	44
Wer lügt mehr, Männer oder Frauen? – Was Studien dazu verraten.	50
Emotion statt Fakten	51

Wie man wirklich klar sieht, anstatt im Nebel zu stochern	53
Human Hacking, oder wie man seinen Kopf nicht manipulieren lässt	63
Der Freier-Kopf-Trick – Planwirtschaft hilft eben doch	66
Angst essen Seele auf, oder warum ängstliche Menschen weniger klar sehen.	69
Auf eine Tasse Kaffee mit James Bond, oder wie man mit dem Chemiebaukasten den Blick trübt.	72

Teil 2

Mit Speck fängt man Mäuse – Die BACON®-Methode.	77
Werden Sie ein Lügendetektor auf zwei Beinen	79
Industrieschauspieler und andere Lügner.	81
Gelogen wie gedruckt – Fake News erkennen	83
Fake News, oder was man noch glauben darf	86
Blackout, oder warum Sie bei ruhigen Menschen besser aufpassen müssen	90
Pinocchio – Nase der Märchenerzähler	97
Genau zwischen die Augen, oder wie Lügner einen ansehen	98
Links oder rechts: Was die Blickrichtung über Lügner verrät	101
Der geborene Lügner – was uns die Augenfarbe über Ehrlichkeit verrät.	104
Krokodilstränen – wie man die Emotion hinter der Fassade erkennt.	110
Auf leisen Sohlen, oder wie man sieht, was Beine wirklich erzählen.	111

Folgen Sie der Spur des Geldes, oder was Lügen mit Geld zu tun haben	112
Lügen sind Kulturgut	115
Vorbilder lügen – Warum also nicht auch ich?	117
Lügen hat oft keine Konsequenzen	119
Wahrheit kann gefährlich sein	121
Wissen ist Macht, Fakten sind mächtiger – Welche Aus- wirkungen die Digitalisierung bei der Wahrheitssuche hat	124
Wie Facebook & Co. helfen, die Wahrheit zu finden	127
Der Test	131
Die Fragen	133
Die Auswertung	134
Typ I bis IX – Die Charaktertypen.	136
Der Kontext	145
Fazit: Wer grillt, erfährt die Wahrheit.	153
Quellen und Literatur	157

Vorwort – Jetzt mal ehrlich

Bevor Sie anfangen, dieses Buch zu lesen, beantworten Sie (sich) diese Fragen ehrlich:

- Wie oft haben Sie heute schon gelogen?
- Warum erwarten Sie von anderen, dass sie ehrlich zu Ihnen sind?
- Was bedeutet Ihnen die Wahrheit?

Sich diese Fragen zu stellen ist umso wichtiger in einer Zeit, in der es schwerfällt, sogar Staatsoberhäuptern Glauben zu schenken und in unzähligen Tweets auf einer bekannten Social-Media-Plattform eine Lüge platziert ist. Viele Menschen sprechen deshalb vom post-faktischen Zeitalter, aber der Abgesang ist zu früh. Ich persönlich halte das ehrlich gesagt für kompletten Unsinn. Denn: Fakten sind unsere Brille, durch die wir die Welt wahrnehmen. Je mehr Fakten wir kennen, umso differenzierter, verlässlicher, bunter, realistischer nehmen wir die Welt wahr. Es hilft uns, Zusammenhänge zu sehen und Muster zu erkennen.

Für mich ist es deshalb an der *Zeit*, den *Wert* der Wahrheit besonders zu betonen. Mit diesem Buch stelle ich Ihnen meine Erfahrungen bei der Wahrheitssuche, die einen Großteil meines Berufslebens bestimmt hat, vor. Dazu ziehe ich auch wissenschaftliche Studienergebnisse heran, welche das Thema des Aufdeckens von

Lügen behandeln, um weitverbreitete Irrtümer auszuräumen – insbesondere wenn es um Körpersprache im Zusammenhang mit dem Aufdecken von Lügen geht. Dazu ist besonders viel Unsinn im Umlauf.

Um es nicht zu kompliziert werden zu lassen, habe ich die einzelnen Kapitel so angeordnet, dass sie in einer von Ihnen frei wählbaren Reihenfolge gelesen werden können. Interessiert Sie ein Kapitel besonders, dann können Sie dort (weiter-)lesen, ohne vorher das restliche Buch durchgelesen zu haben. Aber natürlich können Sie das Buch genauso gerne von vorne bis hinten durchlesen.

Einleitung

Albert war fassungslos. »Ein bitteschön was genau soll das werden? Ein Buch über Ehrlichkeit? In Zeiten von Fake News und den vielen Lügen im Job sowie im Privaten schreibst *du* über Lüge, Wahrheit und Ehrlichkeit? Hast du zu viel Zeit, oder was? Was soll das bringen? Schreib besser eine Anleitung, wie man bescheißt und damit durchkommt. So was wird ein Bestseller!«.

Albert ist ein von mir sehr geschätzter Kollege. Wir sprechen viel über Politik und gesellschaftliche Themen, und ich schätze das hohe Niveau, welches Albert in unseren Gesprächen durchhält, aber in diesem Fall musste ich ihm den Spiegel vorhalten, um seine Aussage zu entkräften. »Ok«, sagte ich, »bitte korrigiere mich, wenn ich falschliege: Du magst es nicht, wenn andere etwas verheimlichen, am wenigsten, wenn es die Wahrheit ist? Du bist dir auch des Wertes der Wahrheit bewusst, betonst ihn oft? Du bist einer von den vielen Menschen, die eine Veränderung wünschen. Weg vom ›Der-Zweck-heiligt-alle-Mittel‹-Denken, hin zu einem nachhaltigeren Umgang unter den Menschen. Du findest es widersprüchlich, wenn wir die Umwelt schützen, es aber eher mau wird, was den Schutz von Menschlichkeit und Werten angeht. Du findest, dass eine gerettete Umwelt in einer verlogenen, damit wertefreien und hinterhältigen Gesellschaft auch keine wirklich gute Perspektive ist. Du findest, dass wir mehr Vertrauen schenken sollten und es im Gegenzug auch bekommen müssten, in einer auf Vorteil ausgerich-

teten Welt. Und zwar einer Welt, in der zwar alle nach Gerechtigkeit rufen, aber sich am Ende darüber beschweren, wenn auch jeder teilen muss; in einer Welt, in der wir die beste Krankenversorgung fordern, aber das Pflegepersonal unterbezahlen; in der wir jungen Menschen die Zukunft versprechen, sie dann aber doch lieber nicht machen lassen; in der Religionen Frieden predigen, aber nicht in der Lage sind, Kriege in ihrem Namen zu stoppen oder sogar Kindesmissbrauch in den eigenen Reihen aufrichtig zu behandeln; in der wir Haustiere verhätscheln, und nach Tierschutz rufen, und dann doch im Supermarkt das billige Fleisch aus der Massentierhaltung kaufen; in der wir von unserem Partner absolute Treue erwarten, aber doch gerne mal online flirten; in der Geld und Macht noch immer die Wahrheit unterdrücken können. Du nennst das oft auch Heuchelei und sogar verlogen. Richtig?« Albert nickte. »Stimmt, aber ich habe bisher eben oft erlebt, dass Unehrllichkeit sogar noch belohnt wurde.«

Vielleicht hatte er auch mit seiner Ansicht recht, zumindest wenn man die Dinge rückwirkend betrachtet. Wer sich durch die Welt beschissen hat, war bisher oftmals auch erfolgreicher. Materiell gesehen. Bis jetzt, denn die Zeiten ändern sich. Ein neues Bewusstsein ist entstanden. Wir müssen lernen, die Umwelt zu achten, weil sie sonst bald zerstört sein wird. Der »Homo oeconomicus«, also der rein von wirtschaftlichen Überlegungen getriebene Mensch, ist ein Auslaufmodell, weil Umweltschutz und bedingungsloses Gewinnstreben nicht so wirklich zusammenpassen. Und dann haben wir auch noch die Digitalisierung zu bewältigen, wo Computer und Maschinen mehr und mehr Aufgaben übernehmen, und die durch die Corona-Pandemie weiteren Schub aufgenommen hat. Die Überbevölkerung der Erde wird uns zwingen, wieder enger zusammenzurücken. Das wird in vielen Lebensbereichen mehr Wett-

bewerb und mehr Konkurrenzkämpfe verursachen. Denken Sie nur mal daran, wie wir heute schon um Rohstoffe, bezahlbaren Wohnraum, Parkplätze und Kitaplätze, aber auch um einen Partner oder eine Partnerin kämpfen. Ja, in manchen Städten muss man sogar um den Platz in einem angesagten Restaurant kämpfen, weil so viele andere bereits Wochen vorher reserviert haben, wie man es früher nur von den mit einem Handtuch belegten Liegestühlen am Hotelstrand kannte. Und dann denken Sie mal daran, wie sich dies entwickeln wird, wenn noch mehr Menschen in die Städte ziehen, auf Wohnungs-, Partner- und Jobsuche sind oder ins Restaurant gehen wollen. Es wird alles enger werden und damit zu Reibereien kommen, weil es eben nur zu menschlich ist, dass solche Konkurrenzkämpfe nicht nur mit fairen Mitteln und gerechten Entscheidungen gelöst werden. Wandel bedeutet eben auch immer zwischenmenschlichen Stress. Ehrlichkeit und ein vertrauensvoller Umgang lindern diesen Stress und nehmen ihn manchmal sogar ganz weg.

Oder ließen sich die Probleme des Wandels anders, einfacher oder herkömmlicher lösen? Vielleicht sich abschotten und alles verteidigen, wie es war? Nein. Grenzen schließen und nationalistische Gedanken *à la* »Mein Land first« werden diesen Wandel nicht stoppen, sondern nur noch mehr Konkurrenzkämpfe und Streit verursachen.

Wir stehen vor einem Kulturwandel, bei dem gestern Erfolgreiches abgelöst wird durch eine neue Lebensweise, die, den aktuellen Umständen und Wünschen der Menschen folgend, eine starke Umwälzung mit sich bringt. Am Ende wird uns angesichts der großen Herausforderungen auffallen, dass wir die Probleme nur gemeinsam lösen können: Indem wir alle an einem Strang ziehen, anstatt zu versuchen, irgendwie durchzukommen. Aber geht das

ohne eine stärkere Kontrolle des Egoismus vieler, deren Motivation es ist, immer mehr für sich selbst herauszuholen? Kontrolle ist – wie bisher – sicherlich eine Möglichkeit, aber eine nachteilige. Sicher muss ein Staat kontrollieren, dass zum Beispiel die Strafgesetze nicht verletzt werden. Doch im Kleinen, in der Familie, im Job und in Beziehungen ist Kontrolle maximal suboptimal. Denn es ist sehr anstrengend, andere und alles dauerhaft zu kontrollieren. Psychopathen neigen übrigens dazu, andere zu kontrollieren. Für gesunde Menschen hingegen bedeutet Kontrolle einen großen Kraftaufwand, sie frisst die persönliche Energie auf. Kontrolle ist anstrengend, sie bringt nichts vorwärts, sondern blockiert unsere Energie dort, wo wir sie besser für den Wandel einsetzen und für ein angenehmes Leben verwenden könnten.

Ehrlichkeit statt Kontrolle, und Möglichkeiten, sie umzusetzen, sind daher mein Angebot an Sie. Ehrlichkeit schafft Vertrauen. Einen Menschen, dem man vertrauen kann, muss man nicht mehr kontrollieren. Das spart nicht nur Energie, sondern macht das Leben freier und leichter. Stellen Sie sich dazu einfach vor, wie leicht und frei das Leben wäre, wenn Sie nicht mehr das Bedürfnis hätten, ins Handy Ihres Partners zu schauen, sobald dort eine Whatsapp-Nachricht ankommt. Das ist weniger anstrengend und deutlich angenehmer. Ist Ihr Partner ehrlich, vertrauen Sie ihm und Sie müssen nicht nachschauen. Die Alternative: Sie verbieten Handys. Welch absurde Vorstellung, und zudem schaffen Verbote und Regeln kein Vertrauen, sondern sind Zeichen für Misstrauen und einen Kontrollwunsch. Am Ende dieser negativen Spirale steht meistens eine kontrollierende Diktatur, was kein erstrebenswerter Zustand ist. Solche Diktaturen sind übrigens nicht nur Staaten vorbehalten. So manch einer fühlt sich in seiner Familie eher wie in einer Diktatur als in einem vertrauensvollen Umfeld. In anderen Worten: Eine freie Gesellschaft braucht Vertrauen und Ehrlichkeit, um zu verhin-

dern, dass die in ihr lebenden Menschen in die Unfreiheit abrutschen. Dieses Bewusstsein sollte und wird unsere Lebensweise so stark verändern wie der Klimawandel.

Ehrlichkeit ist damit das neue »Grün«. Ehrlichkeit ist eine Lebenseinstellung, so wie eine vegane Lebensweise. Entweder man entscheidet sich für sie und handelt entsprechend oder eben nicht. Ehrlichkeit hat natürlich auch ihren Preis. Sie kostet oftmals Überwindung. Sie ist aber auch der Kitt und die Basis einer jeden zwischenmenschlichen Beziehung: in der Partnerschaft, in der Familie, im Berufsleben oder unter Freunden. Ohne Ehrlichkeit sind diese Beziehungen nicht mehr als reine Zweckbeziehungen, in denen man schnell Gefahr läuft, ausgetauscht oder schlichtweg verraten zu werden. In jedem Fall aber ist die Ehrlichkeit eine sehr wertvolle menschliche Eigenschaft, die oftmals im täglichen Konkurrieren oder im Wahnsinn des Alltags untergeht. Besonders in einer Zeit, in der Algorithmen und Online-Plattformen mehr und mehr in die Gestaltung unserer Gesellschaft und des zwischenmenschlichen Zusammenkommens und -seins eingreifen, erscheint mir ein Buch über Ehrlichkeit und Wahrheit wesentlich zu sein. Aber nicht, um mich auf vielen gedruckten Seiten über die Schlechtigkeit der Menschen und deren zahlreiche Lügen zu beklagen, sondern um konkrete Anleitungen zu geben, wie man ehrlich sein kann. Und auch Wege vorzustellen, wie man die Wahrheit ans Licht bringen kann, wenn andere sie verheimlichen wollen.

Dieses Buch gibt Ihnen Werkzeuge an die Hand, um in Ihrem persönlichen Umfeld – in Ihrer Partnerschaft, Ihrem Freundeskreis, Ihrer Familie und an Ihrem Arbeitsplatz – eine ehrliche und aufrichtige Atmosphäre zu schaffen, um Lügen zu erkennen und den Lügner, falls gewünscht, zu enttarnen, damit Ihr Umfeld auch weiter verlässlich bleibt, anstatt durch das Gift der Lüge in den Morast

des Misstrauens und der Unehrllichkeit zu sinken. Dazu weihe ich Sie in die Geheimnisse des sogenannten Human Hacking oder Social Engineering ein. Das ist eine Technik, Menschen zu lesen und zu entschlüsseln, um zum Beispiel seine eigenen Argumente besser zu platzieren. Ich verwende diese Methode aber nicht in ihrer ursprünglichen Form, um Menschen zu manipulieren, sondern in einer von mir weiterentwickelten Version als BACON®-Methode, um Menschen zu entschlüsseln und die Wahrheit zu finden. Dabei legen wir den Schwerpunkt auf das fundierte, weil verlässliche Verständnis der Körpersprache. Aber es geht auch um Sie selbst, denn man selbst ist der Schlüssel dazu, die Wahrheit zu finden. Die eigene Sichtweise und der Grad, wie ehrlich Sie zu sich selbst sind, bestimmen wesentlich den Erfolg bei der Wahrheitssuche. Abgerundet wird die Methode durch Gesprächsanleitungen und Tipps, wie man Fragen stellt, um die Wahrheit zu erfahren sowie die Wahrheit auch richtig auszusprechen. Dieses Buch möchte Ihnen eine gute Unterstützung dabei sein, in Ihrem Umfeld die Verlässlichkeit zu schaffen, die Sie sich persönlich wünschen oder die Sie als notwendig empfinden, um eine stabile Basis zu schaffen für Entscheidungen, für Ihre Partnerschaft und Ihr Familien- und Berufsleben.

Keineswegs möchte das Buch ein Moraldiktat aufsetzen, auch wenn ich Ihnen gelegentlich auch meine Meinung mit auf den Weg gebe. Aber es ist eben nur eine Meinung, die gerne ein Denkanstoß sein darf, aber keinen Anspruch auf Alleingültigkeit erhebt. Mit den gegebenen Informationen möchte das Buch, oder genauer gesagt der Autor, bei Ihnen ein Bewusstsein für den Wert der Ehrlichkeit erwecken, Sie vielleicht sogar zum Philosophieren darüber im eigenen Leben und in gesellschaftlichen Zusammenhängen anregen. Auch hoffe ich, Ihnen dabei zu helfen, zu erkennen, dass der Zweck nicht immer die Mittel oder eine Lüge rechtfertigt, weil nicht der Gewinn des Einzelnen entscheidet, sondern nur Zusam-