

# Psychologische Gedanken über Lügen, Lebenslügen und Selbstbetrug<sup>1</sup>

Arist von Schlippe

## Zusammenfassung

*Die Lüge ist ein kommunikationstheoretisch hochinteressantes und komplexes Thema. Denn ein Begriff wie Vertrauen braucht die Möglichkeit der Lüge, ohne diese ist er nicht denkbar. Die Forderung nach völliger Aufrichtigkeit wäre daher in letzter Konsequenz totalitär und würde Kommunikation zerstören. Insbesondere gelten diese Überlegungen auch für die Frage der Lüge sich selbst gegenüber, also des Selbstbetrugs.*

Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das lügen kann. Vermutlich kann er ohne ein gewisses Maß an Lebenslügen auch nicht leben. Doch wer mit sich selbst ins Reine kommen will, kommt um die Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbstbetrug nicht herum.

Der Mensch wird von Erich Fromm als das Lebewesen definiert, das ›ich‹ sagen und sich damit seiner selbst als eigenständiger Größe bewusstwerden kann. Er (oder sie) muss sich „eine Vorstellung von sich selber bilden, muss sagen und fühlen können: ›Ich bin ich!‹“ (Fromm, 1981, S. 65). Doch gleich hier, in diesem so selbstverständlich anmutenden und persönlichen Akt, ist der Mensch nicht allein, sondern ist eingebettet in seine Kultur. Denn, um den Satz „Ich bin ich!“ sagen zu können, müssen wir uns eines Werkzeugs unserer Kultur bedienen, der Sprache (Kriz, 2017). Wir können nicht anders, als uns Vorgänge, die wir in uns selbst wahrnehmen, sprachlich zu benennen.

## Leben im Zustand der Unausgeglichenheit

Wenn man sich genauer bewusst macht, was das bedeutet, kommt man zu einer durchaus dramatischen Erkenntnis: Um mit uns selbst in Beziehung sein zu können, sind wir gezwungen, Werkzeuge anzuwenden, die unsere Kultur uns vermittelt hat. Kultur ist nicht nur Umgebungsbedingung, sondern sie spielt bis in den intimsten Bereich, in den Umgang mit unserem Innersten hinein. Wir sind darauf angewiesen, Sprache zu verwenden, wie sie uns unsere Kultur gelehrt hat, ja, ohne Sprache gäbe es so etwas wie einen Bezug zu sich selbst gar nicht. „Was nicht narrativ strukturiert wird, geht dem Gedächtnis verloren“, sagt Jerome

Bruner (1997, S. 72). Als Individuen, als soziale Wesen, entstehen wir jeweils erst in der Praxis des Erzählens.

Wenn also das, was den Menschen ausmacht, nur zu einem Teil, vermutlich zu einem kleineren, die Biologie ist und zu einem viel größeren die Kultur, dann erkaufen wir uns diesen Schritt aus einer tierischen Existenz heraus mit einem dauerhaften Spannungszustand: „Das Leben des Menschen ... befindet sich im Zustand einer ständigen und unvermeidlichen Unausgeglichenheit“, schreibt Erich Fromm (ebd., S. 31). Denn da wir, ohne mit uns selbst und anderen zu sprechen, weder wissen noch mitteilen können, wie es uns geht und was wir empfinden, sind wir sowohl in der Beziehung zu anderen als auch im Bezug auf uns selbst immer mit einem Phänomen konfrontiert, das mit Kultur einhergeht: mit der Spannung zwischen Wahrhaftigkeit und Lüge.

## Lüge als Kulturphänomen

Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das lügen kann (von einigen Primaten in hoch künstlichen Laborsituationen abgesehen). Lüge ist ein hochkomplexes Kulturphänomen, das Kinder daher auch erst erlernen müssen (man spricht davon, dass die Fähigkeit zur Lüge etwa mit dem 4. Lebensjahr beginnt). Sie beruht auf Kommunikation und auf der Fähigkeit, sich in den anderen hineinzusetzen und dessen Perspektive übernehmen zu können. Jede Kommunikation birgt die Möglichkeit der Täuschung in sich und ist daher notwendigerweise auf Vertrauen angewiesen: „Vertrauen beruht auf Täuschung“ schreibt Niklas Luhmann (Luhmann, 1968, S. 55), ist daher immer „riskante Vorleistung“ (ebd., S. 23). Erst durch die Möglichkeit der Lüge bekommt Wahrhaftigkeit ihren Wert. Wenn wir immer genau wüssten, was im anderen vor sich geht, wenn wir „gläserne Köpfe und Herzen“ hätten, dann wäre ein Wert wie Vertrauen unnötig – abgesehen davon wäre das Leben recht eintönig. Wahrhaftigkeit im zwischenmenschlichen Miteinander braucht also die Möglichkeit der Lüge, denn so erst bekommen Wahrhaftigkeit und Vertrauen ihre Bedeutung.

Interessanterweise gilt dies auch für den Umgang, den ein Mensch mit sich selbst pflegt – und auf diesen Bereich von Lüge und Wahrhaftigkeit soll der Beitrag sich im Folgenden konzentrieren. Es geht also nicht um die bewusst eingesetzte Lüge, die das Ziel verfolgt, sich einen Vorteil auf Kosten einer anderen Person zu verschaffen, sondern um die Art von Selbstbetrug, mit dem jemand sich selbst etwas vormacht, die Augen vor einer Erkenntnis verschließt, die seelisch als zu bedrohlich erlebt wird, die mit dem Selbstkonzept nicht übereinstimmt. Ein solcher Mechanismus kann als eine Art von Lüge vor sich selbst bezeichnet werden, manchmal sogar als Lebenslüge.

1) Nachdruck mit freundlicher Erlaubnis der Zeitschrift *evangelische aspekte*, Ausgabe August 2017

### Ist die Selbst-Lüge unausweichlich?

Auch ein solcher Vorgang ist zunächst nicht außergewöhnlich. Wäre ein Mensch für sich selbst völlig transparent, hätte er/sie immer die passenden, die „richtigen“ Worte für das, was in ihm/ihr vor sich geht – was für eine langweilige Beziehung zu sich selbst wäre das doch! Die Auseinandersetzung mit sich selbst, die die Möglichkeit des Missverstehens bedingt und die Chance einschließt, sich langsam immer besser kennenzulernen und zu verstehen, ist letztlich eine Lebensaufgabe jedes Menschen.

Es könnte ein erstrebenswertes Ziel sein, sich selbst irgendwann nicht nur zu verstehen, sondern sich mit all den kleinen und großen Fehlern, auch mit den Momenten, in denen man sich etwas vorgemacht hat und dies vielleicht auch noch immer tut, auszusöhnen und sein eigener Freund, seine eigene Freundin zu werden.

Das würde dann gerade nicht heißen, ohne Lüge zu leben, sondern sich zum einen mit ihrer Unausweichlichkeit zu versöhnen, im Wissen darum, dass wir uns selbst nie ganz kennen werden, zum anderen die Aufgabe, sich selbst gegenüber immer wahrhaftiger zu werden, als Herausforderung zu begreifen.

Der moralische Anspruch, ganz ohne Lüge zu leben, könnte dagegen auch als totalitäre Forderung daherkommen. Damit wäre nämlich vorausgesetzt, dass es so etwas wie eine eindeutige und feststehende Wahrheit in uns gibt, und in der Konsequenz würden Ambivalenzfreiheit und völlige Bewusstheit verlangt. Abgesehen davon, dass dies eine Forderung ist, die nicht erfüllbar ist, wäre sie auch unmenschlich. Ein gewisses Maß an Fehleinschätzung der eigenen Person, der eigenen Beziehungen ist ja gerade Teil der *conditio humana*. Depressive Menschen haben erwiesenermaßen eine realistischere Einschätzung ihrer selbst, doch man erkennt leicht, dass dies nicht automatisch bedeutet, dass man damit sein Leben besser bewältigt. Wir wissen heute, dass Perfektion in letzter Konsequenz lebensfeindlich ist! Ist nicht der Säbelzahn tiger ausgestorben, weil er so stark, schnell und perfekt im Töten war, dass er seinen Lebensraum entvölkerte und sich dadurch die Quelle seines Überlebens selbst entzog?

### Von den Mühen des Selbstbetrugs

Natürlich soll hier nun nicht nur das „hohe Lied der Lüge“ gesungen werden! Lüge, vielleicht passt der Begriff „Selbstbetrug“ hier auch besser, weist ja immer auch darauf hin, dass da etwas seelisch nicht zusammenpasst. Die unausweichliche Unausgeglichenheit, von der Erich Fromm spricht, ist ja, auch wenn sie uns lebendig hält, nicht gerade angenehm. Das Bild, das einer gern von sich über Lügen, Lebenslügen und Selbstbetrug hätte, und das dem,

was ihn ausmacht, so wenig entspricht, der Mensch, der er meint, in den Augen der anderen sein zu müssen, und der zu sein er deshalb mit aller Kraft vorgibt, – all dies setzt eine Person unter eine Spannung, die als Inkongruenz erlebt wird. Das kostet Energie, Theater spielen, auch vor sich selbst, ist aufwändig.

Man muss ständig die eine, und sei sie auch nur ganz leise Stimme im Inneren abwehren, die sagt: „Das stimmt doch nicht, du bist ein ganz anderer!“ Abwehrmechanismen, die wurde schon früh erkannt, dienen dazu, sich gegen „peinliche oder unerträgliche Vorstellungen und Affekte“ abzusichern (Freud, 1984, S. 55). Die Spannung zwischen dem, was man empfindet und was man meint, nicht empfinden zu dürfen, kann durchaus so groß werden, dass ein Mensch eher bereit ist, sich das Leben zu nehmen als sich der Erkenntnis zu stellen, dass man der, der man meint sein zu müssen, so wenig ist. Dann können Lebenslügen, Erkenntnisse, die man vor sich verbirgt, weil nicht sein kann, was nicht sein darf, hoch gefährlich werden. Ganz ähnlich riskiert der, der mit voller Kraft weiterarbeitet und sich für unsterblich hält, obwohl ihn der erste Herzinfarkt aus dem Verkehr gezogen hatte, an der Lüge zugrunde zu gehen.

Vermutlich könnten wir ohne ein gewisses Maß an Lebenslügen nicht leben. Wir täuschen uns über unsere Kompetenzen („Wenn man mich nur ließe, würde ich das erstklassig hinkommen!“), über unsere Gefühle („Ja doch, ich liebe ihn wirklich, glaube ich jedenfalls!“) und über unsere Beziehungen („Wenn erst einmal das Baby da ist, wird unsere Beziehung besser werden, die Liebe wird schon noch kommen!“). Ja, wir täuschen uns auch über unsere eigene Sterblichkeit – ich erinnere mich an ein Familiengespräch mit einer Unternehmerfamilie. Die Kinder des Patriarchen drückten ihre Sorge aus, dass sie die finanziellen Verflechtungen, die er geschaffen hatte, nicht handhaben könnten, wenn er z. B. durch einen Verkehrsunfall ums Leben käme. Der Vater antwortete ihnen: „Keine Angst, ich sterb' schon nicht!“

### Mit sich selbst umgehen im Dialog

Der Anspruch, sich mit den eigenen Lebenslügen auseinanderzusetzen, darf zugleich aber keine moralische Pflicht sein. Wir können nur dann in einen Zustand größerer Bewusstheit und Selbstkongruenz gelangen, wenn der Wunsch von innen kommt, wenn das Interesse, mit sich selbst ins Reine zu kommen, von der Sehnsucht danach getragen ist, zu sich selbst eine bessere, aufrichtiger Beziehung zu haben.

Erfahrungsgemäß ist dies leichter im Dialog (durchaus, wenn auch nicht zwingend, im therapeutischen Gespräch) – und hier schließt sich der Kreis zu den anfänglichen Überlegungen. Wenn die Art, wie man mit sich selbst umgeht, Gegenstand eines Dialogs wird, kann

es leichter werden, den Facetten auf die Spur zu kommen, in denen sich Selbstbetrug äußert. Aufgehoben in einer freundlichen und nicht wertenden Beziehung kann es dann möglich werden, zu erkennen, wo man sich etwas vorgemacht hat, den Schmerz auszuhalten, der diese Erkenntnis begleitet, und ein neues Bild von sich zuzulassen, das stimmiger ist, das als klarer erlebt wird, und das sich dann sprachlich so fassen lässt, dass man mit größerer Überzeugung sagen kann: „Ja, das bin ich!“

### Literatur

- Bruner, J. (1997). Sinn, Kultur und Ich-Identität. Heidelberg: Carl-Auer Systeme.
- Freud, A. (1984). Das Ich und die Abwehrmechanismen. Frankfurt: Fischer.
- Fromm, E. (1981). Wege aus einer kranken Gesellschaft (10th ed.). Frankfurt: Ullstein.
- Kriz, J. (2017). Subjekt und Lebenswelt. Personzentrierte Systemtheorie für Psychotherapie, Beratung und Coaching. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Luhmann, N. (1968). Vertrauen. Ein Mechanismus der Reduktion sozialer Komplexität. Stuttgart: Lucius & Lucius.

**Arist v. Schlippe:** Prof. Dr. phil., Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Systemischer Familientherapeut, Inhaber des Lehrstuhls „Führung und Dynamik von Familienunternehmen“ an der Universität Witten/Herdecke, davor 23 Jahre im Fachgebiet Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Osnabrück tätig. Akademischer Direktor des Wittener Instituts für Familienunternehmen (WIFU). Ehemaliger Lehrtherapeut und lehrender Supervisor am IF Weinheim.