

Beim Lügen ertappt: Wie reagiere ich jetzt?

Man lässt zum eigenen Vorteil eine Information aus und plötzlich steht man vor einem ausgewachsenen Skandal: eine Erfahrung, die auch Kai Wegner, Berlins Regierender Bürgermeister, gemacht hat.

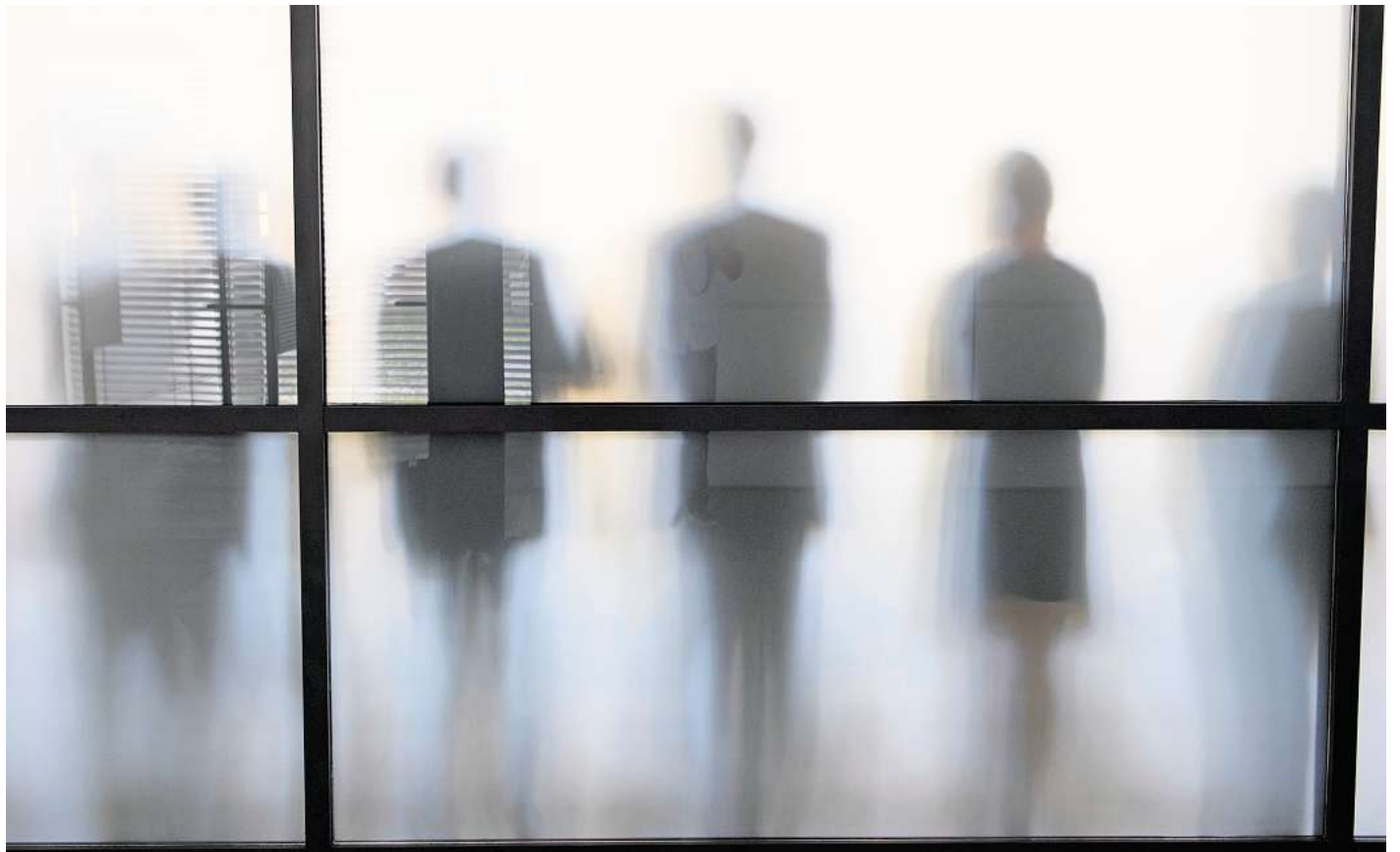
Der hat eingeräumt, am ersten Tag des großflächigen Stromausfalls im Berliner Südwesten Tennis gespielt zu haben, um den Kopf freizukriegen. Zuvor hatte der CDU-Politiker allerdings gesagt, er sei am betreffenden Samstag zu Hause gewesen und habe sich in sein Büro eingeschlossen. Ein Kommunikationsverhalten, das jetzt vielfach kritisiert wird.

Kleinere und größere Notlügen im Job kennt wohl jeder. „Oft lügen wir, weil es in dem Moment schlicht einfacher ist“, sagt Joern Kettler, der ein Buch zum Thema geschrieben hat („Nichts als die Unwahrheit! Der Code hinter der Lüge“).

Das Verhalten habe unterschiedliche Gründe: Etwa, dass wir andere Menschen emotional schützen möchten. „Am häufigsten lügen wir aber, um selbst besser dazustehen“, so Kettler.

In manchen Situationen seien Lügen im Berufsleben zwar durchaus erlaubt. Im Bewerbungsgespräch etwa müssen Frauen auch auf Nachfrage nicht wahrheitsgemäß antworten, wenn sie schwanger sind. „In dem Moment, wo wir bewusst lügen, um uns einen Vorteil zu erschleichen oder anderen einen Nachteil zu bereiten, ist es aber nicht mehr okay“, so Kettler.

Besonders Führungskräften kommt hier eine besondere Rolle zu. Dem Kommunikationsberater und Buch-Autor Branko Woischwill zufolge gilt: „Je größer die Verantwortung und je mehr Macht, desto weniger Spielraum gibt es.“ Führung



Kleine Notlügen im Job sind alltäglich: Oft geht es darum, sich selbst oder andere zu schützen.

FOTO: SEBASTIAN KAHNERT/DPA/DPA-MAGT

werde an Transparenz gemessen.

Selten fliege man wegen der ersten Unwahrheit auf, sondern wegen der Anschlusslügen: „Jede Lüge erzeugt Folgefragen – und damit Widersprüche“, so Woischwill. Gerade im beruflichen Kontext ein gefährliches Terrain: „In Organisationen ist die Entdeckungswahrscheinlichkeit hoch, weil Informationen verteilt sind: Termine, Chats, Zeugen, Protokolle – irgendetwas passt fast immer nicht zusammen“, so der Berater, der zum Thema Vertrauen promoviert hat.

Gerade eine schlechte Lüge

werde deshalb oft schnell erkannt. Etwa daran, „dass sie vor allem Selbstschutz dient und Verantwortung verschiebt – statt ein Problem zu lösen“, so Woischwill. Signale für die Unwahrheit seien oft zu viele Erklärungen, auffällige Unschärfe bei einfachen Fakten oder ein „zu glattes Narrativ“.

Werden wir bei einer Lüge ertappt, hilft Coach Joern Kettler zufolge erst mal nur Ehrlichkeit und das Wort „weil“. Wer die Gründe für sein Verhalten erklärt, Sorge auch beim Gegenüber für Nachvollziehbarkeit. Etwa: „Ich habe dir bewusst nicht die Wahrheit gesagt, weil

ich dich nicht verletzen wollte.“

Das erzeuge bei der Person, die sich betrogen fühlt, Offenheit. „Dann kann man unter Umständen auch wieder galant aus der Situation herauskommen.“ Dabei können auch Aspekte wie Nahbarkeit oder Menschlichkeit eine Rolle spielen.

Auch Branko Woischwill sagt: „Der einzige wirklich elegante Ausweg ist Klarheit: stoppen, zugeben, korrigieren – ohne neue Ausreden.“ Er rät dazu, Fakten offenzulegen, das eigene Motiv zu erklären, ohne sich zu rechtfertigen, und sich zu entschuldigen. Nicht zuletzt wichtig: „Kon-

kret zeigen, was sich ändert, damit es nicht wieder passiert.“

Was auf keinen Fall angebracht ist, wenn eine Lüge aufgeflogen ist, insbesondere im Beruf: leugnen und drum herumreden. „Das macht es nur noch schlimmer“, warnt Joern Kettler.

„Wer versucht, sich rauszuwinden, macht aus einem Fehler ein Muster – und aus einem Muster wird ein Vertrauensbruch“, so auch Woischwill.

Am Ende kommt die Wahrheit nämlich ohnehin fast immer ans Licht. „Nur wenn ich im Beruf ehrlich bin, kann ich mir am Ende das Vertrauen zurückholen“, so Kettler. (DPA)

Weiterhin kalt!

Vorhersage

Am Sonntag überwiegen die Wolken und vereinzelt können auch schon Schneeflocken fallen. Meist herrscht Dauerfrost. Die weitere Entwicklung in der nächsten Woche ist noch unsicher. Sehr wahrscheinlich geht es mit winterlichen Bedingungen weiter.

Biowetter

Belastungen sind bei dieser Wetterlage vor allem für Menschen mit Rheuma, Asthma oder Bluthochdruck zu erwarten. Wer sich viel im Freien bewegt und Sport treibt, ist gut gegen Erkältungskrankheiten gewappnet.

Bauernregel

Beim Heiligen Vincentius, gibt's neuen Frost oder Winterschluss. (22.1.)

Das Wochenwetter wird präsentiert von

MSM
BÄDER + WÄRME

NEUER SHOW ROOM

JEDEN 1. SONNTAG IM MONAT
SCHAU TAG
14-17 UHR

Schulstraße 23 • 29399 Wahrenholz • m-s-m.de

Sonntag

Sonntag	-1° -5°	Montag	-1° -3°
Dienstag	0° -4°	Mittwoch	0° -4°
Donnerstag	1° -3°		

Sonne: Auf- und Untergang
8:07 Uhr 16:56 Uhr

Vollmond: 01.02.2026
10:20 Uhr --- Uhr

38050001_002425