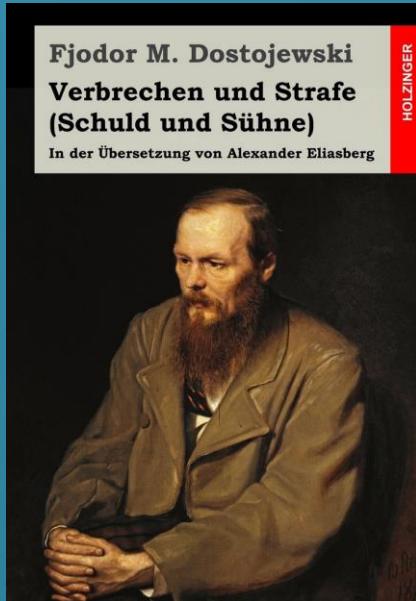


A woman with long dark hair and blue eyes is shown from the chest up. She has her hands pressed against her eyes, completely covering them. The background is dark, and there are several overlapping, tilted white-outlined rectangles that create a layered, geometric effect over the image. The overall mood is mysterious and contemplative.

Prof. Dr. Samuel Pfeifer

LÜGE & WAHRHEIT IN DER PSYCHOTHERAPIE



Das Lügen ist das einzige Privilegium, das der Mensch vor allen übrigen organischen Wesen hat... Zu keiner einzigen Wahrheit ist man gelangt, ohne dass man vorher vierzehnmal, vielleicht auch hundertvierzehnmal Lügen erzählt hätte, und das ist etwas sehr Achtbares, wenn es in individueller Weise geschieht.

Fjodor Dostojewski, Schuld und Sühne, S. 316

LÜGEN



*Ein weites Feld zwischen
krimineller Verdunkelung
und schambesetzter
Aufrechterhaltung der
eigenen Würde*



ÜBERBLICK



- » Das Wesen der Lüge (Jochen Jordan 2014)
- » Studie: Geheimnisse und Lügen in der Psychotherapie (Farber, Blanchard & Love 2019)
- » Warum lügen Patienten in der Psychotherapie?
- » Sweet little lies
- » Lügen, die wir glauben – kognitive Therapie
- » Die Wahrheit, und nichts als die Wahrheit?



Warum lügen Menschen in der Psychotherapie?

Ist Lüge in diesem Kontext moralisch verwerflich oder einfühlbar?

Was sind überhaupt die Lügen in der Psychotherapie?

Muss man alles sagen in der Psychotherapie?

Muss ich sagen, dass ich mich schlecht fühle, keine Besserung verspüre und manchmal am liebsten sterben würde?

Muss ich sagen, was meine sexuellen Vorlieben sind, warum ich meine erste Frau verlassen habe und was hinter meinem Konkurs steht?

Muss man alles sagen in der Psychotherapie?

Muss ich sagen, dass ich mich schlecht fühle, keine Besserung verspüre und manchmal am liebsten sterben würde?

VERDRÄNGUNG
Schutz des Therapeuten

Muss ich sagen, was meine sexuellen Vorlieben sind, warum ich meine erste Frau verlassen habe, und was hinter meinem Konkurs steht?

SELBSTSCHUTZ
FASSADE

Cahiers d'Études Germaniques

67 | 2014

Quelques vérités à propos du mensonge ? (Volume 1)

Mille et une disciplines du mensonge

Die Psychologie des Lügens

La psychologie du mensonge

The psychology of lying

J. Jordan: Etudes sur la mensonge (2014)



- » Die Lüge gehört zur Psychologie des Alltagsverhaltens. Sie ist in jedem sozialen Kontext einsetzbar und mit jeder denkbaren Motivstruktur zu verbinden.
- » *So wie man nicht nicht kommunizieren kann (Watzlawick), so kann man nicht leben, ohne zu lügen.*
 - » Dennoch unterscheiden sich Menschen beträchtlich hinsichtlich der Häufigkeit sowie der eingesetzten Technik des Lügens und vor allem bezüglich der implizierten Destruktivität.
- » Von der situativen Notlüge bis zur kriminellen Lüge

Lügen ist Stress



- » Lügen ist Stress und Stress löst eine Vielzahl körperlicher Reaktionen aus.
- » Lügen lösen innere Konflikte und ein individuell unterschiedliches Quantum an Schuldgefühlen aus.
- » Der je individuelle Preis der Lüge errechnet sich also aus der je spezifischen Persönlichkeitsstruktur. (Jordan)

Vorbehalte und Ängste vor der Psychotherapie

Was fürchten Menschen in der Therapie?



- » Der Therapeut könnte zu tief in mein Leben blicken
- » Ich würde mich bloßgestellt / nackt fühlen
- » Er / sie könnte dunkle Geheimnisse heraufholen
- » Er / sie könnte mich missverstehen und verurteilen
- » Er / sie könnte mich manipulieren oder meine Persönlichkeit verändern
- » Er / sie könnte mir zu nahe kommen

Muslimische Ängste vor einer Psychotherapie



- » „Die Ärzte kennen meine Religion nicht und werden mich nicht verstehen.“
- » „Die Ärzte werden mir Ratschläge geben, denen ich als Muslim nicht folgen kann“
- » „Die Therapie wird mich von meiner Religion entfernen.“
- » „Ich habe Angst, dass die Ärzte meine Religion nicht respektieren.“
- » „Stets wird meine Religion für meine Probleme verantwortlich gemacht!“

• Nach Laabdalaoui & Rüschoff 2010

ABWEHRMECHANISMEN
Komm mir nicht zu nah!

Abwehrmechanismen



Stammesmaske
aus Senegal

Verdrängung

Verleugnung

Verschiebung

Rationalisierung

Reaktionsbildung

Isolieren

Projizieren

Hypochondrische Klagen

Wendung gegen sich selbst

Passive Aggression

Flucht in die Fantasie

Spaltung

Ausagieren

Drei Beispiele



Verleugnen

- Er ist so viel auf Reisen!

Rationalisieren

- Wein ist gut für mein Herz

Isolieren

- Er ist ein so feuriger Liebhaber!

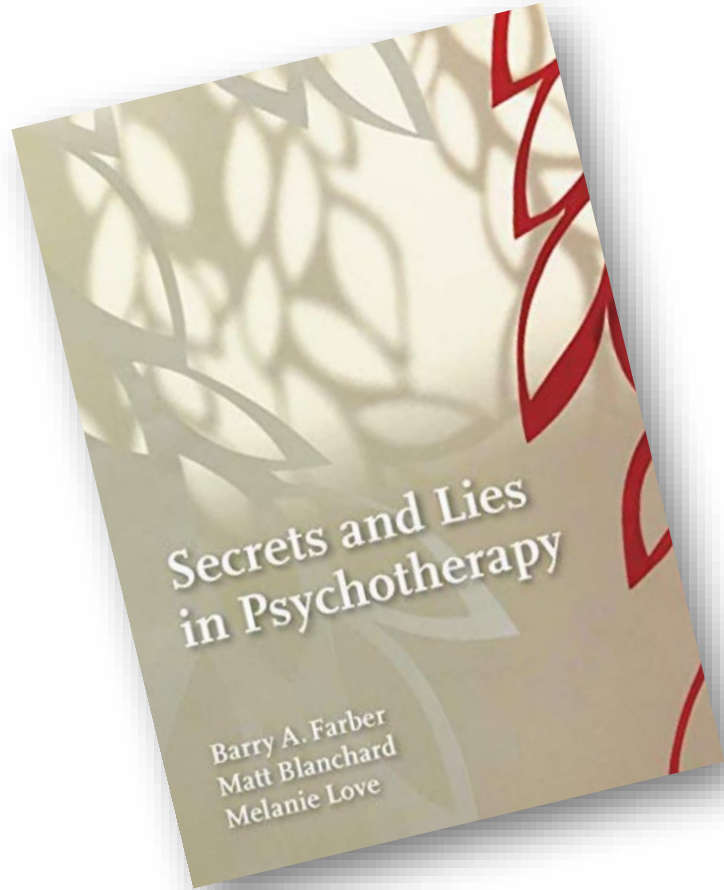
**Eine Studie
zum Thema «Lügen in der
Psychotherapie»»**

Farber, Blanchard & Love (2019). *Secrets and Lies in Psychotherapy*. APA, Washington.

6

THE COLUMBIA PROJECT ON LYING IN PSYCHOTHERAPY: WHAT DID 1,345 PSYCHOTHERAPY CLIENTS TELL US?

«Secrets and Lies in Psychotherapy» (2019)



Farber, Blanchard & Love (2019). Secrets and Lies in Psychotherapy. APA, Washington.

- » Studie über Geheimnisse und Lügen in der Psychotherapie (Farber, Blanchard & Love 2019)
- » Psychotherapie sollte eigentlich der Ort sein, wo Menschen alles sagen können, ohne Abwertung oder Verurteilung.
- » Dennoch halten Patient*innen häufig wichtige Informationen zurück.
- » Was sind die Motive, Ängste, Vorbehalte?

Zwei Formen der Lüge in der Psychotherapie



- » Irreführende / falsche Aussagen (Lüge im engeren Sinn)
- » Das willentliche Vorenthalten von Informationen, die für ein besseres Verständnis der Person notwendig wäre (Verbergen)
- » 1345 befragte Personen: gewonnen durch eine breite Umfrage unter „normalen“ Menschen
 - » *(Craigslis Volunteer Opportunities - nicht Studenten)*

Was sind die häufigsten Lügen?

OFT
VERSCHWIEGEN

Aussage	Anzahl	Prozent
1. Wie schlecht ich mich wirklich fühle - ich bagatellierte	295	54
2. Die Schwere meiner Symptome - ich verharmlose	212	39
3. Meine Gedanken an Selbstmord	172	31
4. Meine Unsicherheiten und Zweifel an mir selbst	167	31
5. Vorgeben, die Kommentare / Vorschläge meines Therapeuten zu mögen	161	29
6. Mein Gebrauch von Drogen oder Alkohol	159	29
7. Warum ich Termine versäumt habe oder zu spät kam	157	29
8. Vorgeben, dass ich die Therapie effektiver finde als ich glaube	156	29
9. Vorgeben, hoffnungsvoller zu sein, als ich es wirklich bin	145	27
10. Dinge, die ich getan habe, die ich bereue	141	26

Motive für Unwahrheiten

- » Verlegenheit oder Scham
- » Ich wollte nicht von anderen Themen ablenken
- » Zweifel, ob mein/e Therapeut*in das verstehen würde oder helfen könnte
- » Praktische Folgen (rechtliche Folgen bei Delikten, Hospitalisation bei Suizidalität)
- » Das Thema würde bei mir unkontrollierbare Gefühle auslösen
- » Meine Therapeut*in könnte ärgerlich, verletzt oder enttäuscht von mir sein

Lüge als unbewusste Strategie

Verminderung von Stress in der Psychotherapie

Selbstschutz und (falsche) Fürsorge

Selbstschädigendes Verhalten

OFT
VERSCHWIEGEN



- » Drogen und/oder Alkohol
- » Dysfunktionale Essgewohnheiten (Bulimie, Binge-Eating)
- » Finanzen: meine wahre Situation / Schulden
- » Spielsucht / Online-Sucht
- » Suchtartiger Konsum von Pornografie
- » Selbstschädigender Umgang mit Sexualität
- » Selbstverletzungen

Traumatisches Erleben

OFT
VERSCHWIEGEN



- » Gewalt und Vernachlässigung in der Kindheit
- » Sexueller Missbrauch
- » Vergewaltigung
- » Gewalt in der Ehe / in der Familie

- » **GRUND: Es könnte alle meine Gefühle hochkommen lassen**

Was hat mir mein Verschweigen gebracht?

« Es hat oftmals meinem
Therapiefortschritt geschadet.
Lügen ist anstrengend.»

Merken Therapeut*innen, was abläuft?



- » Oftmals nicht – nur in 45 % der Fälle
- » Am ehesten erkennen sie die Bagatellisierung von Symptomen oder das Überspielen der aktuellen Befindlichkeit
- » Signale durch Körpersprache
- » Lange Pausen im Gespräch

Exkurs: Die dunkle Seite der Lüge in der Therapie



- » Unfreiwillige Motive für eine Therapie: Druck der Ehefrau, Bewährungsauflage, begleitende Massnahme bei (selbst-)schädigendem Verhalten.
- » Deutlich höhere Tendenz zum Bagatellisieren, Verschweigen und Umdeuten der von anderen beobachteten Realität.
- » Therapieerfolg ungewiss



Sweet little lies

Häufig: Patienten reden ihren Zustand schön

Warum haben Sie mir nicht gesagt, dass Sie an Suizid denken?

Ich wollte Ihnen nicht den Tag verderben!

(falsche?) Fürsorge

Patienten lügen bzgl. ihrer Gefühle zur Therapeut*in



- » Ich sage nicht, wie schlecht es mir geht, um ihn/sie nicht zu belasten.
- » Ich sage, ich finde seinen Kommentar / ihre Vorschläge gut und wertvoll, obwohl das so nicht stimmt.
- » Ich sage, die Therapie hilft mir schon.
- » Ich behalte meine Meinung über die Therapie für mich.
- » Ich sage nichts, wenn ich mich unbehaglich fühle.

Was erschwert das Vertrauen?

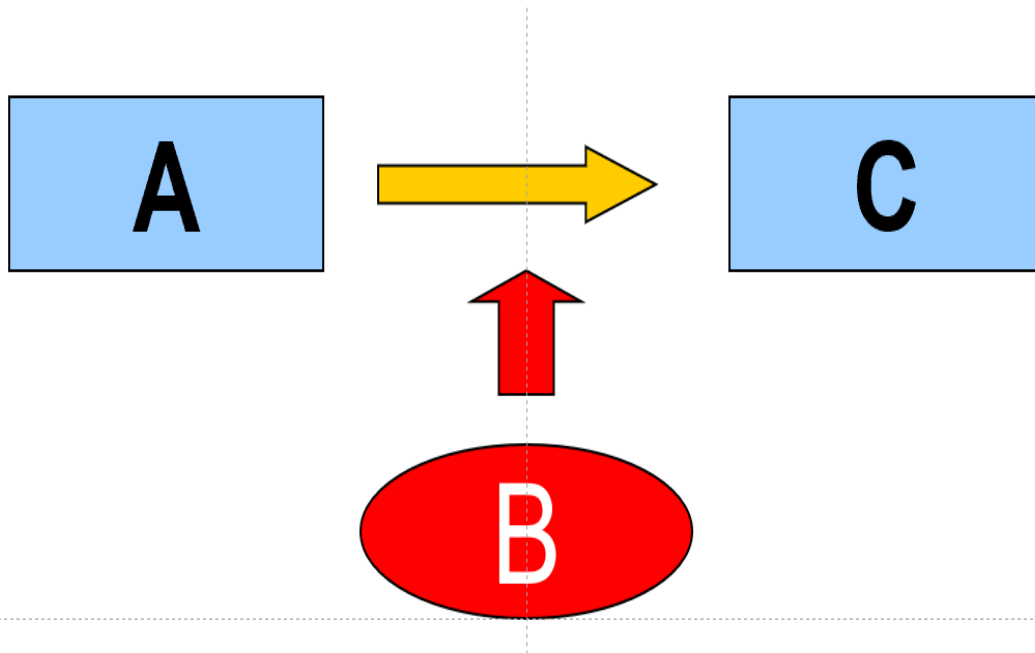


Welches Verhalten von Seiten der Therapeut*in fördert Lügen und Weglassungen beim Patienten?

- » Zu intensive Befragung
- » Wertende Kommentare
- » Körpersprache / Verhalten von Desinteresse
- » Zu starke Gefühle / Zerbrechlichkeit («Das kann ich ihr nicht antun, dass ich suizidal bin!»)

**DEPRESSION:
Lügen, die wir glauben**

Kognitive Verzerrungen in der Depression



Die ABC-Theorie:

- » Annahme: auslösendes Ereignis (A) führt zu einem negativen Gefühl (C).
- » **Wesentlicher Faktor: die bewertenden Gedanken (B).**
- » **Diese werden in der Depression verzerrt.**

Klassische Denkfehler (Selbsttäuschungen)



- » „Um glücklich zu sein, muss ich von allen Menschen akzeptiert werden.“
- » „Ich kann ohne ihn (sie) nicht sein.“
- » „Um glücklich zu sein, muss ich bei allem, was ich unternehme, Erfolg haben.“
- » „Wenn jemand eine andere Meinung hat, dann mag er mich nicht.“

Typologie



- » Kurzschluss-Denken:
- » Verallgemeinerung
- » Tunnelblick
- » Personalisierung
- » Sollte-Tyrannie
- » Schwarz/Weiss-Denken
- » Emotionale Begründung

Zwei Beispiele für Denkfehler

Mich mag
niemand mehr! Ich
bin für alle nur
eine Belastung!

Verallgemeinerung: nur weil die kleine Tochter eine gehässige Bemerkung gemacht hat.

Entweder habe ich
das beste Verkaufsergebnis im Betrieb
oder ich bin ein **totaler Versager!**

Schwarz/Weiss-Denken:
Alles oder nichts

Wie erkennt man Denkfehler? Sokratischer Dialog



- » Wenn ich ein Tonbandgerät hätte, das Ihre Gedanken aufzeichnen könnte, welche Sätze würde ich hören?
- » „Sie wirken traurig. Können Sie sich erinnern, was Ihnen jetzt so durch den Kopf gegangen ist?“
- » "Was haben Sie zu sich selber gesagt, als...?"
- » "Was wäre, wenn das zuträfe; wenn das stimmte?"

Beobachten und Erkennen von automatischen Gedanken



1. Stimmungsänderung während der Therapiesitzung nutzen, Gedanken erfragen.
2. Tagesprotokoll negativer Gedanken, vgl. Arbeitsblatt
3. "Was ist die Bedeutung dieses Ereignisses für Sie?"
4. Rollenspiel von interpersonellen Situationen (Partnerkonflikte, Streit mit Eltern, Nachbarn, Arbeitskollegen). Beschreibung und dann Nachspielen.
5. Selbstbeobachtung: Aufschreiben, Zählen (Strichliste).

Sokratischer Dialog

Anleitung zum Hinterfragen der eigenen Annahmen

Vertiefung zum Thema Kognitive
Therapie: www.seminare-ps.net/kt

- » Ich habe die Tendenz, mir selbst Dinge einzureden, die letztlich so nicht stimmen
- » Inneres Selbstgespräch – Einrede und Verteidigung: Das ist ok! Das darf ich!
- » Was ist das Schlimmste, das passieren könnte?

Wahrheit in der Psychotherapie?

Was ist Wahrheit?



- » Wahrheit ist immer eine Frage der Wahrnehmung
- » Meine Wahrheit ist nicht unbedingt die Wahrheit der anderen Person
- » Die Beurteilung durch ein überkritisches Gewissen kann auch eine Verzerrung der Wahrheit darstellen.

Einige Bemerkungen über die Wahrheit



- » Wahrheit kann weh tun, sie kann auch verletzend sein.
- » Ziel einer Psychotherapie ist es, dem eigenen Wesen ins Auge zu schauen / allmählich zur Wahrheit über sich selbst zu gelangen.
- » Aber sie soll auch befähigen, das nötige Rüstzeug für den Kampf mit der Realität und den Umgang mit anderen Menschen zu entwickeln.

Beispiel Elton John Film «Rocketman»



Vom Feuervogel-Kostüm zur Konfrontation mit der eigenen Kindheit, mit Ablehnung und Einsamkeit

Zusammenfassung



- » *Patienten schützen ihre Privatsphäre, indem sie nicht alles erzählen – Lügen sind häufig.*
- » *Motiv: Angst vor Beschämung und Demütigung (Abwehrmechanismen).*
- » *Patienten verbergen die wahre Schwere ihres Zustandes und versuchen ihre Therapeut*in nicht zu enttäuschen.*
- » *Wo Selbsttäuschung dysfunktional ist, können Strategien zur Veränderung von Gedanken nützlich sein.*
- » *In der Depression als problematische Denkmuster (Lügen, die wir glauben).*
- » *Bescheidenheit in der Therapie: Meine Wahrheit ist nicht immer die Wahrheit meines Gegenübers – aber ...*

Wahrheit als Reifungsprozess



- » *Ich habe meine Grenzen – dazu darf ich stehen (ich muss nicht überspielen und lügen).*
- » *Es gibt Aspekte in meinem Leben, die ich verändern muss.*
- » *Entdecken der eigenen Lebenslügen und eine neue Perspektive entwickeln.*
- » *Gütig zu sich selbst sein? Eine harte Wahrheit kann auch schaden. («den Schleier der Barmherzigkeit über die Vergangenheit legen»).*



**Danke für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Literatur

- » Matt Blanchard & Barry A. Farber (2016) Lying in psychotherapy: Why and what clients don't tell their therapist about therapy and their relationship, *Counselling Psychology Quarterly*, 29:1, 90-112, DOI: 10.1080/09515070.2015.1085365
- » Baumann, E. C., & Hill, C. E. (2015). Client concealment and disclosure of secrets in outpatient psychotherapy. *Counselling Psychology Quarterly* 29(1), 1–23, doi:10.1080/09515070.
- » DePaulo, B. M., & Kashy, D. A. (1998). Everyday lies in close and casual relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 63–79.
- » Jordan J (2014): Die Psychologie des Lügens. Online: <https://journals.openedition.org/ceg/1656> (Zugriff am 21.03.2021)
- » Rennie, D. (1994). Clients' deference in psychotherapy. *Journal of Counseling Psychology*, 41,427–437.
- » Sloan, A. E., & Kahn, J. H. (2005). Client self-disclosure as a predictor of short-term outcome in brief psychotherapy. *Journal of College Student Psychotherapy*, 19, 25–39.