

Infoblatt:

Lügen im Umgang mit HIV

Lügen gilt in unserer Gesellschaft als moralisch verwerflich. Es gibt jedoch Situationen, in denen es ein Fehler wäre, die ganze Wahrheit zu sagen. HIV zum Beispiel kann guter Grund sein zum Schwindeln, Beschönigen und Vertuschen.

Frauen mit HIV müssen damit rechnen, im Berufs- und Privatleben oder im medizinischen Bereich als Menschen zweiter Klasse (Drogensüchtige, Schlampe, Prostituierte) behandelt und diskriminiert zu werden. Sich immer wieder gegen solche Vorurteile, Ausgrenzungen und Rechtsverletzungen und die daraus entstehenden neuen Gerüchte zu wehren, übersteigt die Möglichkeiten der meisten Betroffenen. Zumal Frauen auch Kinder oder Familienangehörige vor dergleichen Diskriminierungen schützen müssen.

Für die meisten Frauen mit HIV ist das Verheimlichen und Verleugnen ihrer Diagnose darum existenziell wichtig und allgegenwärtig. Doch hohe Erwartungen an die eigene Wahrheits-treue und gesellschaftlich-religiöse Moralvorstellungen erzeugen oft Gewissensbisse, und die Unsicherheit, ob Lügen im Umgang mit HIV erlaubt ist, führt häufig zu Schuldgefühlen.

Sitte und Moral

„Du sollst nicht lügen / kein falsches Zeugnis gegen deinen Nächsten ablegen“, besagt die Bibel. Bereits als Kinder lernten wir, dass Lügen ein schwerer Verstoss gegen die Sitten und sozialen Normen ist. Zwar belegen neuere Studien, dass jeder Mensch jeden Tag mehrmals lügt; und kaum jemand bezweifelt, dass auch Politiker oder Priester nicht immer ganz die Wahrheit sagen. Nichtsdestotrotz sind viele Menschen bis heute von der religiös-moralischen Vorstellung geprägt, dass Lügen verwerflich, verboten oder sogar eine Sünde ist.

Gute und schlechte Lügen

Es gibt unterschiedliche Beweggründe, warum Menschen die Unwahrheit sagen: böswillige und betrügerische, aber auch höfliche und berechtigte Lügen – zum Beispiel, wenn es zum Schutz der Privatsphäre oder aus Rücksicht auf Schwächere geschieht.

Die Verhaltensforschung unterteilt **vier Formen von Lügen**:

1. **Soziale Lüge:** Sie geschieht aus Höflichkeit, Taktgefühl oder Diplomatie (z.B. Ausreden, um nicht an der Geburtstagsfeier des Chefs teilnehmen zu müssen / Komplimente für eine Frisur, die wir in Wahrheit schrecklich finden).
2. **Berechtigte Lüge / Notlügen:** Zu den berechtigten Lügen zählen das Verschweigen, Vertuschen und Verleugnen von gesundheitlichen oder sozialen Persönlichkeitsmerkmalen (Schwangerschaft, psychische Krankheit, HIV-Infektion, krimineller Exmann, Religion, Sexualität), die bei der Stellenbewerbung, Wohnungssuche oder im privaten Umfeld zu Ablehnung oder übler Nachrede führen

können. Berechtigte Lügen dienen dem Schutz der Privatsphäre und der Persönlichkeitsrechte. Als berechtigte und zulässige Lüge gilt auch, wer aus Rücksicht oder zum Schutz anderer Menschen Tatsachen unterschlägt oder verneint.

Gemäss schweizerischem Gesetz sind Lügen zum Schutz der Privatsphäre ausdrücklich erlaubt und juristisch im Privat-, Arbeits-, Miet- und Versicherungsrecht nicht anfechtbar.

3. **Vorsätzliche niederträchtige Lüge:** auch die gemeine, eigennützige, verbrecherische Lüge. Sie dient dazu, sich einen eigenen Vorteil zu verschaffen, jemanden reinzulegen, eine Straftat zu vertuschen oder um Anerkennung und Bewunderung zu bekommen, die einem gar nicht zusteht. Die vorsätzlich niederträchtige Lüge nimmt den Nachteil von Mitmenschen in Kauf oder strebt ihn sogar an.
4. **Zwanghafte Lüge:** gilt als Symptom von psychischen Erkrankungen wie der narzisstischen Persönlichkeitsstörung oder dem sogenannten Münchhausen-Syndrom. Die betroffenen Menschen lügen zwanghaft und meist ohne Vorsatz. Ihre Beweggründe für die oft abenteuerlichen Lügengeschichten sind ihnen meist selber nicht bewusst.

HIV-Notlügen gesetzlich erlaubt

Lügen zum Schutz der Privatsphäre - und somit auch das Leugnen der HIV-Diagnose - sind völlig legitim und gesetzlich sogar ausdrücklich erlaubt. Eine HIV-positive Frau sollte sich also nicht schlecht oder schuldig fühlen, weil sie gelegentlich auf eine Notlüge oder Halbwahrheit zurückgreift.

Im Gegenteil: Es besteht für niemanden eine Ansteckungsgefahr im alltäglichen Umgang mit HIV-positiven Menschen. Ausserdem verschonen Frauen, die ihre HIV-Diagnose vertuschen andere Personen von ihren HIV-spezifischen Problemen, schwierigen Fragen und Ängsten (womit Aussenstehende ohnehin kaum adäquat umgehen können).

Notlügen kann man später auch wieder behutsam aus der Welt räumen, indem man schrittweise oder im passenden Moment einem Menschen die ganze Wahrheit erzählt.

Fliegt jemand mit einer Notlüge auf, zeigen andere oft sogar Verständnis, weil sie die guten Gründe dahinter erkennen und sie sich deshalb nicht betrogen fühlen.

Lügen braucht Übung

Glaubwürdig lügen ist Schwerstarbeit fürs Gehirn, erfordert ein gutes Erinnerungsvermögen und maximale Selbstkontrolle.

Nachfolgend ein paar **Tipps zum gekonnten Schwindeln:**

1. **Überblick wahren:** Lügende müssen zwei Varianten der Realität im Auge behalten: die echte und die erfundene. Sie müssen Lüge und Wahrheit sinnvoll und überzeugend ineinander verweben können. Zudem benötigen sie ein starkes Gedächtnis, um nicht nach einem halben Jahr zu vergessen, welche Geschichte sie wem erzählt haben.

2. **Menschenkenntnis und Einfühlungsvermögen:** Wer sein Gegenüber beim Lügen genau beobachten und sich gut in andere einfühlen kann, bemerkt Misstrauen oder Fehler in der Lügenlogik schneller, um noch rechtzeitig gegensteuern zu können. Das persönliche Gespräch ist deshalb dem Lügen per Telefon oder per Email/SMS vorzuziehen.
3. **Selbstkontrolle:** Es gibt keine eindeutigen Anzeichen dafür, dass jemand lügt. Aber Anzeichen von Stress können Lügen für andere dennoch erkennbar machen. Darum sollten beim Lügen typische Stressmerkmale vermieden werden. Das heisst: Kein Augenverdrehen, kein Verlegenheitslächeln, keine übertriebene Mimik; unverkrampfte Körperhaltung, nicht an Kopf, Gesicht oder Nase kratzen; immer schön Blickkontakt zum Gegenüber halten; mit klarer, nicht zu hoher Stimme und ohne zu viele „Planungspausen“ (ähm, also,...) sprechen.