

„Glaube nicht alles, was du denkst“

Ein Rhetorik-Profi erklärt, warum viele auf Fake News hereinfallen und wir eine Toleranz für Unsicherheit brauchen.

Alle Asylbewerber sind Abschiebe-Saboteure: Dass es immer wieder Falschmeldungen wie diese gibt, liegt nicht nur an ihren Verfassern, sondern auch an denen, die sie glauben wollen und weiter erzählen, sagt Kommunikationscoach Jürgen Rixgens. Wieso das so ist, darüber sprach die Sächsische Zeitung mit ihm.

Herr Rixgens, Fake News sind oft gut gemacht. Wie kann ich ausschließen, dass ich darauf hereinfalle?

Nachrichten, denen wir ohnehin misstrauen, sind nicht das Problem. Umgekehrt wird es schwierig. Bei den Nachrichten, die meinen Vorstellungen und Glaubenswelten entsprechen, ist Skepsis angebracht. Dann sollte ich mir die Mühe machen, die Quelle zu prüfen, zu überlegen, woher die Nachricht kommt und wessen Interessen dahinter stecken. Die wichtigste Frage ist: Wem nutzt es? Wenn ich eine Studie lese, in der steht, dass Nudeln gut sind, und finde heraus, dass die Nudelindustrie der Auftraggeber ist, kann ich den Wahrheitsgehalt besser einordnen. Auf einem Plakat in meinem Büro steht der Satz „Glaube nicht alles, was du denkst.“ Das ist ein gutes Motto. Man sollte mehrere Seiten ansehen, bevor man sein Urteil fällt.

Und wie reagiere ich auf jemanden, der Falschmeldungen weiter posaut?

Ich empfehle, nachzufragen, eine offene, Unschuld vermutende Neugier zu zeigen. Vielleicht weiß ja auch ich zu dem Thema etwas noch nicht. Wir können und müssen nicht immer alles wissen und sofort eine eigene Meinung entgegenschleudern.

Sie sagen, dass es Fake News leicht haben, weil es genügend Leute gibt, die sie hören oder lesen wollen. Warum denken Sie das?

Weil wir das bestätigt bekommen wollen, was wir bereits glauben. In der Psychologie wird das Bestätigungsfehler genannt. Wenn wir zum Beispiel der Meinung sind, dass Homöopathie gut ist, nehme ich jede Nachricht pro Homöopathie sehr wohlwollend auf und prüfe sie nicht. Aber auch der Empfänger einer Nachricht hat eine gewisse Verantwortung. Und da lassen sich Leute gerne belügen, weil es ihnen nicht bewusst ist, dass etwas wiederholt wird, vielleicht auch deutlicher oder im Stammtischformat, was sie ohnehin schon glauben.

Warum suchen sie diese Bestätigung?

Die Welt ist so komplex geworden, viele Entwicklungen kann man gar nicht mehr nachvollziehen – und hat auch nicht das Gefühl, dass man sie versteht. Darin liegt die Problematik. Denn in diesem Gefühl der Unsicherheit bin ich froh, wenn ich eigene Meinungen habe, die bestätigt werden. Ich brauche Gewissheit, in ihr finde ich psychologischen Halt. Doch zwischen Wahrheit und Gewissheit müssen wir scharf unterscheiden.

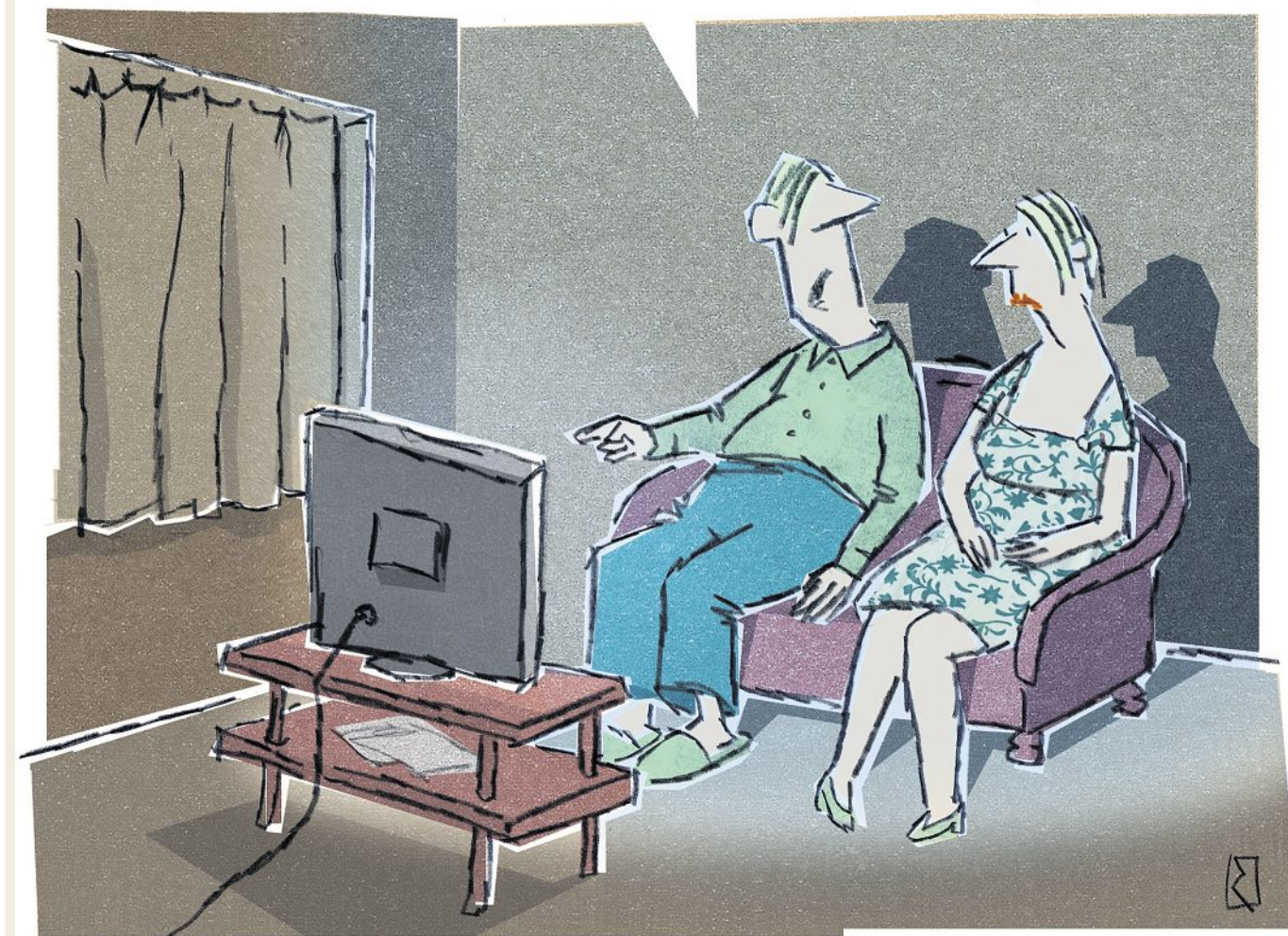
Finde ich diese Gewissheit darin, dass andere etwas genau so sehen wie ich?

Ja, genau. Psychologen nennen das Group think, das Gruppendenken. Leute innerhalb einer Gruppe glauben die Dinge, die ihre Gruppe vertritt, immer mehr. Glauben wird zur Gewissheit. Was andere Gruppen denken, ist falsch. Das ist sehr gefährlich.

Wie erklären Sie sich das?

Evolutionbiologisch. Wir waren immer in kleinen Gruppen unterwegs, in denen man zusammengehalten hat. Der Fremde von außen war ganz häufig der Feind. Ich denke, dass dieses Gefühl immer noch im Menschen steckt. Er hat ein psychologisches Grundbedürfnis nach Sicherheit. Wenn er sich in Gefahr sieht, neigt er dazu zu glauben, was das Gefühl ihm vorgibt. Wenn

Ist doch egal, ob er die Wahrheit sagt.
Für mich zählt, dass er recht hat!



Karikatur: die Kleinert/Jan Rieckhoff



Jürgen Rixgens ist Kommunikationstrainer und Mitbegründer der Akademie für angewandte Rhetorik in München.
Foto: Rixcom

einem einzigen Tag gemacht hat. Das führt dazu, dass sich Leute ein Vorbild daran nehmen und es mit der Wahrheit auch nicht mehr so genau nehmen. Gleichzeitig gibt es ein psychologisches Grundbedürfnis danach, dass bestimmte Dinge einfach gelten, dass es Dinge gibt, auf die man sich verlassen kann. Mittlerweile gibt es da eine gewisse Verunsicherung, eine Ohnmacht, weil man nicht mehr weiß, was noch stimmt.

Als wie gravierend empfinden Sie die Situation?

Wenn Autoren wie Axel Hacke Bücher schreiben wie „Über den Anstand in schwierigen Zeiten und die Frage, wie wir miteinander umgehen“, dann ist schon etwas im Fluss. Es wird langsam Zeit, darauf hinzuweisen, dass es wieder anders gehen muss, dass hier bereits etwas aus dem Ruder läuft. Wenn ich aber darauf komme, dass gelogen wird, wird die Verunsicherung noch größer. Bei der Wahl in den USA hat Trump behauptet, Hillary Clinton sei eine Lügnerin. Er hat das so oft wiederholt, dass das viele geglaubt haben, sogar hier in Deutschland. Wenn sich Politiker zu so etwas hinreißen lassen, wird es schwierig. Es gibt auf der einen Seite Fakten und auf der anderen Seite Meinungen. Jeder hat ein Recht auf eine eigene Meinung, aber niemand hat ein Recht auf eigene Fakten. Das ist ganz deutlich zu unterscheiden.

Wie gehe ich denn am besten mit solchen Äußerungen um?

Nicht nachreden. Sonst wird die Lüge wiederholt und bekommt noch mehr Gewicht. Entscheidungen mit Tragweite bitte unbedingt prüfen, andere Meinungen anhören.

Schon die alten Griechen wussten das. Xenophanes, der Vorsokratiker, sagte einmal: „Sollte einer auch einst die vollkommenste Wahrheit verkünden, wissen kann er es nicht. Es ist alles durchweht von Vermutung.“ Wir sollten eine Toleranz für Unsicherheit entwickeln. Denn es gibt nicht für alles eine Sicherheit.

Das stelle ich mir schwierig vor.

Ja, aber man kann ja mal klein anfangen. Wir sind häufig so schnell mit unseren Formulierungen und verwechseln Fakten und Meinungen. Sich mal wieder darüber im Klaren zu werden, ist ein sehr guter Ansatz.

Kann eine bewusste Wortwahl helfen, anders zu denken?

Ja, wenn wir Steuerzahler sind, klingt das negativ. Wenn wir uns aber als Leistungserbringer für die Gesellschaft sehen, ist das etwas anderes. Der Begriff „Erneuerbare Energie“ ist nicht sexy. Wenn ich aber von sauberer Energie spreche, meine ich das Gleiche, aber es wirkt positiver.

Wie merke ich, dass mir jemand ins Gesicht lügt?

Das ist schwierig, vor allem wenn der Lügner gut ist. Doch beim Durchschnittslügner gilt: Er verhält sich anders als normal. Wenn jemand plötzlich verschroben redet, der sonst knapp und klar spricht, stimmt etwas nicht. Entweder ist er sich seiner Sache nicht sicher, oder er muss etwas verschleiern. Das wird Pinocchio-Effekt genannt. Es gilt, die Leute genau zu beobachten, auf Augenkontakt, Mimik und Stimme zu achten. Was und wie es gesagt wird, sollte widerspruchsfrei sein.

■ Das Gespräch führte Susanne Plecher.

Bei Anruf Rat Wird mein Kabel-TV jetzt umgestellt?

Am Jahresende ist Schluss: In Sachsen wird das analoge Kabelfernsehen und -radio Schritt für Schritt abgeschaltet – egal bei welchem Anbieter man unter Vertrag ist. Ein Stichtag dafür ist der 15. August – zumindest, wenn man im Raum Dresden wohnt und Kunde von Vodafone und Kabel Deutschland ist (die SZ berichtete am Freitag auf S. 23). Deutsche Telekom und Pýur (ehemals Primacom und Tele Columbus) starten vielerorts im September. Termine fürs dritte Quartal will die Brancheninitiative Digitales Kabel Ende August bekanntgeben. Derzeit informieren regelmäßig eingelebte Laufbänder in den analogen Programmen über die bevorstehende Umstellung auf digitalen Empfang. Das Prozedere trifft bundesweit nur einen Bruchteil der Nutzer mit Kabel-TV. Laut Digitalisierungsbericht der Medienanstalten bezogen im vergangenen Jahr bundesweit noch knapp 1,8 Millionen Haushalte ihre Kabelsender ausschließlich analog. (rnw)

■ **Haben auch Sie eine Frage zu Analogabschaltung im Kabelnetz?** Am **Donnerstag von 9 bis 11 Uhr** bekommen Sie kostenlos Rat. Rechtsexperte André Fritzsche von der Verbraucherzentrale Sachsen antwortet unter folgender Nummer: 0351 48642058.

Bei Messekäufen Rückgabe eingeschränkt

Verbraucher haben nach einem Urteil des Europäischen Gerichtshofs (EuGH) bei Käufen an Messeständen unter Umständen ein Widerrufsrecht. Dabei komme es auf das Erscheinungsbild des Messestandes an, urteilten die Richter am Dienstag.

Konkret geht es um den Fall eines Ausstellers, der auf der Messe „Grüne Woche“ in Berlin einen Dampfstaubsauger für 1600 Euro an einen Kunden verkauft hatte, ohne ihn über ein Widerrufsrecht zu belehren. Nach geltendem EU-Recht können Verbraucher in der Regel innerhalb von 14 Tagen ohne Angaben von Gründen von einem Kauf zurücktreten, wenn sie die Ware oder Dienstleistung online oder außerhalb eines Geschäfts gekauft haben. Wenn der Verkauf jedoch in einem Geschäft stattfand, gilt dieses Widerrufsrecht nicht. Viele Geschäfte akzeptieren aber freiwillig den Umtausch oder die Rückgabe von Waren innerhalb einer bestimmten Zeit.

In dem Fall galt es nun zu klären, ob Messestände als Geschäftsräume gelten können. Aus Sicht des obersten EU-Gerichts ist dies der Fall, wenn sich ein Messestand „in den Augen eines Durchschnittsverbrauchers als ein Ort darstellt, an dem der Unternehmer, der ihn innehat, seine Tätigkeiten, einschließlich saisonaler, für gewöhnlich ausübt, sodass ein solcher Verbraucher vernünftigerweise damit rechnen kann, dass er, wenn er sich dorthin begibt, zu kommerziellen Zwecken angesprochen wird“. Es kommt also darauf an, ob für den Kunden klar ersichtlich ist, dass es sich um einen Verkaufsstand handelt. (dpa)

■ Rechtssache C-485/17

Weiter skypen

Microsoft wird das Videochat-Programm Skype 7 nun doch auf unbestimmte Zeit weiter unterstützen. Als das Unternehmen Skype 8 veröffentlichte, hatte es angekündigt, alle älteren Versionen würden ab September nicht mehr unterstützt. Viele Nutzer hatten sich darüber beschwert, weil liebgelebte Funktionen fehlen. (dpa)

Gefährliche Knabbererei

Unsere neunjährige Tochter kaut oft an ihren Nägeln. Manchmal so weit, bis es blutet. Auf Ermahnungen reagiert sie nicht oder trotzig. Was raten Sie uns?



Kinder, Kinder!
VON PROF. VEIT RÖSSNER

Nicht nur Kinder kauen an den Fingernägeln. Nicht selten setzt sich dieses Problem, wenn auch in abgeschwächter Form, bis ins Erwachsenenalter fort. Damit ist es die häufigste „nervöse Angewohnheit“ neben Daumenlutschen, Nasebohren oder Haareum-die-Finger-drehen. Es erfordert bereits im Kindesalter unsere Aufmerksamkeit. Alltäglich sind Kinder kurzfristigen Belastungssituationen ausgesetzt, die sie ängstigen oder beruhigen können. „Knabber-Auslöser“ sind beispielsweise der Wechsel einer Betreuungseinrichtung, ein aufregender Kindergeburtstag, eine schwer einschätzbare Situation auf dem Spielplatz, eine schwierige Matheaufgabe. Es kann aber auch einfach Langeweile sein. Damit bauen Kinder Spannungen ab oder versuchen – meist unbewusst – sich besser zu konzentrieren. Möglicherweise bemerkt Ihre Tochter also nicht, wenn sie an den Nägeln

kaut. Gerade bei ausschließlichem, kurzfristigem Knabbern in Stresssituationen ist es sehr wahrscheinlich, dass das Nägelkauen irgendwann von selbst aufhört. Sie erhöhen die Wahrscheinlichkeit dafür, je weniger Aufhebens Sie darum machen. Gerade Schimpfen oder Ermahnungen sind folglich oft wenig zielführend. Erfolgversprechender sind in jedem Fall Zuwendung und Zeit. Fragen Sie Ihre Tochter, was sie nervös macht und versuchen Sie, Ausgleich zu schaffen. Wenn Sie darüber hinaus die Nägel Ihres Kindes beispielsweise regelmäßig pflegen und eincremen, wird Ihre Tochter seltener in Versuchung geraten, störende Ecken abzubeißen. Lenken

Sie ihre Aufmerksamkeit auf angenehme Dinge. Falls Sie eine zukünftige Belastung (Umzug, Trennung, Schulanforderungen) erahnen, sollten Sie schon jetzt Möglichkeiten der Entspannung planen. Ein Belohnungssystem oder die Benutzung einer speziell gegen das Nägelkauen entwickelten bitteren Tinktur können ebenfalls zu einer Besserung führen, jedoch erfahrungsgemäß nur in den ersten Monaten bei noch nicht zu verfestigtem Verhalten – und auch nur, wenn das eine oder andere oder beides regelmäßig zur Anwendung kommt. Sollte das Nägelkauen jedoch bereits mehrere Monate andauern, besteht zusätzlich weiterer Handlungsbedarf. Falls Ihr Kind selbst Leidensdruck verspürt, beziehen Sie es bitte unbedingt in die Suche nach Lösungen ein. Denn Kinder bevorzugen unterschiedliche Arten, sich eine Gewohnheit abzutrainieren. Ältere Kinder können zunächst ermutigt werden, darauf zu achten, wann und wo genau sie Nägel kauen. Verabreden Sie ein heimliches Erinnerungszeichen, etwa leichte Berührungen am Arm oder ein Codewort. Schlagen Sie



Ein Warnsignal: dauerhaftes Kauen auf den Nägeln.
Foto: Mascha Brichta/dpa

eine Alternative zum Kauen vor, zum Beispiel einen glatten Stein als Hand-schmeichler in der Hosentasche. Falls – wie in Ihrem Fall – ein Kind seine Fingerspitzen regelmäßig wund oder blutig beißt, sollte eine kinderärztliche Konsultation erfolgen,

allein schon wegen der Gefahr schwerer Entzündungen und daraus resultierender Nagelwachstumsstörungen. Kinderpsychiatrische Hilfe sollten Sie suchen, falls das Nägelkauen mit anderem beunruhigendem Verhalten einhergeht. Zum Beispiel wenn Ihr Kind sich blutig kratzt oder selbst verletzt, an den Wimpern oder Haaren zieht oder sich seine Stimmung, Tages- oder Schlafgewohnheiten verändert haben. Denn wenn Kinder so stark kauen, dass auch Nagelhaut und -bett geschädigt werden, kann auch eine größere psychische Problematik dahinter liegen, welcher Sie mit fachlicher Hilfe auf den Grund gehen sollten. Ein erfahrener Therapeut kann mit Ihrer Tochter ein Habit-Reversal-Training machen. Kurz gesagt geht es dabei um die Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Erlernen von Strategien zur Unterbrechung von Verhaltensketten.

■ Haben auch Sie eine Frage an den Kinder- und Jugendpsychiater Prof. Dr. med. Veit Rössner vom Dresdner Uniklinikum? Schreiben Sie an die Sächsische Zeitung, Nutzwert, 01055 Dresden oder expertentipp@redaktion-nutzwert.de.