

Mein Mann macht sich offen über andere lustig. Was tun?

Stil In Gesellschaft hat mein Mann die Tendenz, sich aufzuspielen, schlecht über andere zu reden und sich über sie lustig zu machen. Die Gäste steigen oft darauf ein, und dann geht die Show erst richtig los. Mein Mann dramatisiert dann noch mehr. Mir ist das sehr peinlich. Was kann ich tun?

Wir reden über andere, machen uns über sie lustig. Das ist menschlich, und wir alle tun es, ob in der Familie, unter Freunden, am Arbeitsplatz. Solange wir dies wertschätzend und wohlwollend tun, ist die Welt in Ordnung. Wenn wir es aber übertreiben und zudem nur schlechte Dinge über andere sagen, über sie richten, sie lächerlich machen, dann verlassen wir den guten Ton.

Gründe für dieses Verhalten können vielfältig sein. Ein paar Erklärungsversuche sind: Klatsch und Tratsch schaffen ein Wir-Gefühl. Es gilt als erwiesen, dass sich das gemeinsame Reden über Dritte positiv auf das soziale Miteinander auswirken kann. Erzählt jemand von peinlichen Auftritten und Missgeschicken anderer, stärkt dies das eigene Ego – immerhin gelten die Worte nicht uns, sondern jemand

anderem. Steigen die Zuhörer auf die Erzählungen ein, ist das quasi ein Freipass für den Erzähler. Die Geschichten werden noch freudiger, noch überspizter weitererzählt, ungeachtet des Wahrheitsgehalts. Der Unterhaltungswert ist gross. Oft wird damit ein unbewusster Wunsch nach Aufmerksamkeit kompensiert,

Kurzantwort

Lästern ist menschlich, wir alle tun es hin und wieder. Reden wir aber nur noch schlecht über andere und machen sie lächerlich, dann verlassen wir den guten Ton. Oft soll das eigene Ego gestärkt werden, wenn wir lästern. Sprechen Sie Ihren Mann ruhig auf sein Lästern an. Schenken Sie einander Zeit und Liebe. (sh)

da sich die Person von ihrem Umfeld vernachlässigt fühlt. Sie hat keinen Zugang zu sich selbst, sucht Bestätigung im Aussen, rückt sich in den Mittelpunkt und baut so Selbstwertgefühl auf. Wer sich nicht in andere hineinversetzen kann, ist sich auch der Kränkung nicht bewusst, die gerade entsteht. Lästern ist oft Indiz für mangelnde Selbstreflexion.

So sprechen Sie gut darüber

Sprechen Sie Ihren Mann auf sein Verhalten an. Ein gesteigerter Aufmerksamkeitsdrang kann zur Gewohnheit werden, wenn nie darauf reagiert wird. Konfrontieren Sie Ihren Mann damit, wie sein Verhalten auf Sie wirkt und was es bei Ihnen auslöst. Zugegeben, das wird nicht einfach sein. Denn Sie müssen damit rechnen, dass Ihr Mann im ersten Augenblick abweisend reagieren wird und

sich vielleicht in seinem Ego gekränkt fühlt. Sagen Sie ihm, dass Sie ihn nicht verletzen wollen, sondern dass es Ihnen wichtig ist, dass er Ihnen zuhört und Sie ernst nimmt.

Fragen Sie ihn: «Warum hast du dies so ausführlich erzählt? Was war deine Absicht?» Bitten Sie ihn: «Wenn du nichts Gutes über andere zu sagen hast, dann sag bitte einfach nichts.» Sie können ihm auch anbieten, einen Code als Stoppzeichen zu vereinbaren: eine kurze Berührung am Arm etwa. Wenn er beim Erzählen wieder in Fahrt kommt, berühren Sie ihn, damit er merkt, es reicht. Jeder Lebenspartner will gesehen werden und sich angenommen und verbunden fühlen. Fehlende Wertschätzung kann dazu führen, dass wir unbewusst unseren Wunsch nach Aufmerksamkeit kompensieren und uns Anerkennung im

Aussen holen. Schätzen Sie folglich den Wert Ihres Partners und achten Sie auf Positives: gemeinsame Zeit verbringen, Fähigkeiten loben, ein Lächeln schenken, teilen, was in einem vorgeht etc.



Lic. phil. Irène Wüest, Eich
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin,
www.irenewuest.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ,
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.

Lesen Sie alle unsere Beiträge auf
www.luzernerzeitung.ch/ratgeber.