

Meine Freundin lästert mir zu viel. Wie sage ich ihr das?

Stil Meine Freundin hat die Angewohnheit, ständig über andere zu lästern. Mir ist das unangenehm, vor allem, wenn es sich um gemeinsame Bekannte handelt. Wie mache ich das meiner Freundin höflich klar?

Üble Nachrede ist das Sprechen über die Fehler und Schwächen anderer in deren Abwesenheit und mit dem – oft unbewussten – Ziel, sie kleiner zu machen und ihnen etwas vom Glanz zu nehmen.

Diese Art von Schlechtmacherei ist leider weit verbreitet. Wir Menschen neigen dazu, alles und jeden zu beurteilen, zu kategorisieren, zu bewerten, in Schubladen zu stecken, eine Geschichte daraus zu machen oder Menschen so darzustellen, als wären sie nicht vertrauenswürdig oder liebenswert.

Üble Nachrede entsteht oft aufgrund von Eifersucht, Neid, Verletzungen oder ungerechten Behandlungen, die wir erfahren mussten. Wir wollen unsere Wahrheit verbreiten und mit jemandem reden, um seine Bestätigung zu suchen. Leider werden wir hier als Zuhörer oft missbraucht, weil bei uns der

«Mist» abgeladen wird, der den anderen so sehr stört. Wir fühlen uns befangen und begegnen der Person, über die gelästert wurde, etwas anders als bis anhin, so eine Studie an der Berliner Humboldt-Universität.

Zu zweit Lösungen suchen

Folgende Möglichkeiten bieten sich Ihnen an, um sich übler Nachrede zu entziehen:

Kurzantwort

Üble Nachrede entsteht oft aufgrund von Neid, Eifersucht, Verletzungen oder ungerechten Behandlungen, die wir erfahren mussten. Sie können im Gespräch versuchen, die Gefühle Ihrer Freundin zu verstehen und zugleich die andere Seite zu sehen. So können Sie gemeinsam Lösungen finden. (sh)

- Stellen Sie sich inskünftig für diese Art von Gesprächen nicht mehr zur Verfügung und sagen Sie Ihrer Freundin offen: «Ich möchte dies nicht hören. Mir tut es nicht gut. Es belastet mich.» Oder: «Ich möchte meine eigene Erfahrung mit dem Menschen machen.» Oder: «Wenn du etwas Gutes zu erzählen hast, dann höre ich dir gerne zu. Ansonsten behalte es lieber für dich, weil es mich sonst auch belastet.» Wenn Ihre Freundin wieder damit beginnt, können Sie auch fragen: «Muss ich das wissen?»

- Versuchen Sie herauszuhören, ob Ihre Freundin nur über die Schwächen anderer reden will oder ob Sie bei Ihnen vielleicht auch Hilfe sucht, um herauszufinden, was ihr eigener Anteil an den Schwierigkeiten mit der anderen Person sein könnte.

Bei Letzterem ist der Hinweis da, dass sie selbst verstanden hat, dass der Fehler womöglich nicht nur beim anderen liegt, sondern möglicherweise mit ihrer eigenen Wahrnehmung oder mit ungenügender Information zu tun hat. Hier könnte Ihre Unterstützung bereichernd sein.

- Falls Sie nicht aus einem Gespräch aussteigen können oder wollen, können Sie zumindest versuchen, nicht vorrangig über die Person nachzudenken, über die gerade geredet wird. Konzentrieren Sie sich stattdessen voll und ganz darauf, Ihre Freundin zu verstehen, indem Sie versuchen, die Gefühle ihrer Freundin wahrzunehmen. Auf diese können Sie dann eingehen und versuchen, gemeinsam Lösungen zu finden. Auch so können Sie von üblen Nachreden wegführen.

- Und zu guter Letzt: Seien Sie selbst ein Vorbild und stehen Sie für eine positive Lebenshaltung ein, indem Sie selbst es vermeiden, über andere Menschen zu lästern, nur um des Lästerns willen.



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

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ, Mailhofstrasse 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.
