

Ratgeber

Muss ich sein ungepflegtes Erscheinen akzeptieren?

Stil Mein Mann legt keinen grossen Wert auf das Äussere. Er kommt bisweilen ungepflegt, schmutzilig daher. Ich meine, dass er dadurch negativ auffällt – es ist mir peinlich, und ich schäme mich für ihn. Muss ich das als Ausdruck seiner Individualität akzeptieren? Wie soll ich damit umgehen?

Wenn der Liebste schmutzilig herumläuft, kann das eine Beziehung belasten. Aus Scham oder Angst zu schweigen, ist indes selten eine gute Lösung. Es können sich Spannungen aufbauen, und man kann sich mehr und mehr voneinander entfernen. Es gibt gute Gründe, das Thema offen und ehrlich anzusprechen.

Machen Sie sich ruhig einmal bewusst, was es für Sie bedeutet, die Situation auf Dauer hinzunehmen. Wollen Sie weiterhin peinliche Situationen erleben und sich für ihn schämen? Es besteht die Gefahr, dass Ihre Hingabe auf eine harte Probe gestellt wird. Mit dem Nichtansprechen ignorieren Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Zufriedenheit.

Dass Sie ein Problem mit seinem Äusseren haben, ist Ihrem Mann wahrscheinlich gar nicht bewusst. Deshalb wird er von selbst und unaufgefordert auch nichts an seinem Verhalten

oder Auftreten ändern. Warum sollte er, wenn aus seiner Sicht alles bestens ist? Bestimmt will er Sie mit seinem Äusseren nicht ärgern. Er findet es wohl einfach bequem und kommt gar nicht auf die Idee, dass Sie oder andere es unpassend oder störend empfinden könnten. Ungepflegtheit ist manchmal ein Ausdruck von Unzufriedenheit mit sich selbst und mit den Lebensumständen. Was der

Kurzantwort

Dass Geschmäcker und Bedürfnisse verschieden sind, ist altbekannt und darf auch so sein. «Leidet» indes jemand unter dem Erscheinungsbild des Partners, schämt sich gar für diesen, ist angezeigt, dass darüber gesprochen wird: in entspannter Atmosphäre, ohne Anklage, ohne Vorwürfe. (red)

Grund für sein Verhalten ist, erhellt sich erst, wenn Sie darüber sprechen.

Letztlich tun Sie mit Offenheit auch Ihrem Mann einen Gefallen. Es könnte sein, dass Sie nicht die Einzige sind, der sein Ungepflegtsein unangenehm ist. Andere empfinden eventuell auch so. Das schadet seinem Image. Ihre Offenheit erspart ihm weitere Peinlichkeiten und kann ihn vor ernsteren Konsequenzen schützen, wie etwa nicht mehr eingeladen zu werden. Überwinden Sie also Ihre innere Hemmschwelle und sprechen Sie das Thema offen an.

Tipps zur Abhilfe

– *Reden Sie in entspannter Atmosphäre:* Warten Sie möglichst eine günstige Gelegenheit ab, in der sie beide nicht unter Druck stehen und die Grundstimmung zwischen Ihnen gut ist. Wenn zum schwierigen Thema auch

noch schlechte Rahmenbedingungen kommen, ist ein Konflikt vorprogrammiert.

– *Bekennen Sie sich offen zu Ihren unguuten Gefühlen:* «Es fällt mir schwer, das anzusprechen ...», oder «Es ist mir peinlich ...»

– *Reden Sie Klartext:* Sagen Sie ganz klar und deutlich, **was** sie stört, **warum** es sie stört und **welche Lösung** Sie sich erhoffen und warum **auch er** Vorteile davon hat, wenn er Ihren Hinweis annimmt.

– *Bleiben Sie fair:* Trennen Sie klar zwischen der Person und dem konkreten Verhalten, das Ihren Unmut auslöst. Urteilen Sie Ihren Mann nicht pauschal ab, damit verletzen Sie ihn unweigerlich und provozieren seinen Widerstand. Streichen Sie darum negative Aussagen, die mit «Du bist ...» beginnen, konsequent aus Ihrem Repertoire. Stellen Sie stattdessen Ihre persönlichen Bedürfnisse in den

Vordergrund: «Mir ist es unangenehm, wenn wir schlechter gekleidet sind als die anderen Gäste und negativ auffallen.» Oder: «Das ist ein grosser Tag für unsere Eltern. Wenn wir in Freizeitkluft kommen, könnten sie gekränkt sein.»



Irène Wüest Häfliger
Soziologin und Sozialpsychologin
Kommunikationsberaterin
www.stilprofil.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber, Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.