

## Raus aus der Peinlichkeitsfalle

# Dumm gelaufen!



Ups – war das peinlich! Fast jeder kennt den schlimmen Moment, in einen riesigen Fettnapf getreten zu sein. Die Berliner Etikette-Trainerin **Nandine Meyden** gibt Tipps, wie Sie noch die Kurve kriegen

**V**or Fettnäpfen ist keiner sicher. Denn sie sind ja meist gar nicht böse gemeint. Sie passieren eben. Etikette-Trainerin Nandine Meyden, Moderatorin der MDR-Sendung „Vorsicht Fettnäpfchen“ hat einen Tipp: „Am besten, man richtet seine Aufmerksamkeit in Unterhaltungen einfach ein bisschen weniger auf sich selbst, sondern mehr auf die anderen.“ Aha. Aber was, wenn es schon passiert ist und wir bereits im Fettnapf stehen? Für die häufigsten Stolpersteine weiß die Expertin Auswege aus den Peinlichkeitsfällen ...

### Die Lästerrfälle

Na klar, das Herziehen über andere macht uns Frauen unglaublichen Spaß. Aber genau da lauert die Gefahr. Um sich eine Peinlichkeit zu ersparen, wie sie Kathrin Wiese (39) erlebt oder besser erläutert hat, gilt die goldene Regel: Wenn schon tratschen, dann nur im absolut vertrauten Rahmen. Also nur mit den Freundinnen, von denen man weiß, dass sie a) mitmachen, b) den Witz verstehen und c) später nichts gegen einen verwenden. Schon eine herausgerutschte Fies-Bemerkung in einer größeren Runde kann in Windeseile an die Betroffene durchdringen, weil jemand nicht dicht hält. Und selbst die beliebten Klo-Klatschereien könnten möglicherweise von einer dritten ZuhörerIn belauscht und weitergetragen werden. Also Vorsicht vor allzu plumper Vertrautheit!

**So kommen Sie da wieder raus:** Wenn es aber doch passiert ist, dass die Lästereien auf den Lästereiter zurückfallen, hilft nur eines:

das offene Gespräch mit dem „Opfer“ suchen. Und obwohl es sicher unangenehm für beide Seiten ist – vielleicht ist die ehrliche Selbstkritik sogar hilfreich zur Klärung des angeschlagenen Verhältnisses.

### Die Vorpresch-Falle

Meistens passieren übermotivierete Frischforsch-Fettnäpfchen vor allem bei der Arbeit. Das zeigt auch die Geschichte von Jan Bockolt (38), der seinen Chef gleich am ersten Tag duzte, weil im Kollegenkreis ein lockerer Umgangston herrschte und er einen coolen Eindruck von sich vermitteln wollte. Dumm gelaufen!

Als ähnlich übermotiviert und unsympathisch kann es in der Firma ausgelegt werden, wenn man geliebte Rituale, wie das alljährliche Marzipanschwein zum neuen Jahr, einsparen will oder sich über das gemeinsame Mittagessen in der geschmacklosen Kantine lustig macht.

**So kommen Sie da wieder raus:** Bei solchen Fettnäpfchen sollten Sie am besten sofort zurückrudern – entweder mit einer ernst gemeinten Entschuldigung oder einer persönlichen Bemerkung wie: „Ich habe nicht begriffen, wie wichtig euch das ist. Jetzt weiß ich es. Tut mir Leid!“

Nandine Meydens Extra-Tipp für eine neue Arbeitsstelle: „In jedem Betrieb gelten bestimmte Spielregeln. Das Beste ist, sich in den ersten Wochen extrem zurückzuhalten und viel zu beobachten. Auch bei Gesprächen mit den neuen Kollegen kann man erfahren, welche sensiblen Themen und heiligen Kühe es gibt, die man besser nicht anspricht.“

### Die Ausplauder-Falle

Die Worte sind noch nicht zu Ende gesprochen, da merkt man bereits, dass gerade ein streng gehütetes Geheimnis über die Lippen gesprudelt ist. Fettnäpfchen-Alarm! So wie bei Arne Berendsen (41), der beim Geschenk seiner Mutter in vollem Schwung die Grenzen der Geheimabsprachen übertreten hat. Leider völlig unabsichtlich. Vor Glück und Begeisterung. Und genau darin liegt auch die Schwierigkeit, diese Fettnäpfchen auszumerzen.

### So kommen Sie da wieder raus:

Weil das Kind ja schon in den Brunnen gefallen ist, hilft laut Nandine Meyden eigentlich nur eines: Am besten nimmt man das Ganze mit Humor, bezeichnet sich selbst als König der Fettnäpfchen und zählt gleich noch mehrere Fehlritte auf. Gut gelaufen ist es dann, wenn zum Schluss alle lachen. Das Positive an diesem Fettnäpfchen ist – egal, ob man erfreut die Schwangerschaft der Kollegin, die eigene Gehaltserhöhung oder die Verlobung der besten Freundin hinausposaunt hat – es ist das sympathischste von allen, weil es aus gut gemeinter, übersprudelnder Begeisterung entstanden ist.

### Die Witze-Falle

Beim Erlebnis von Katrin Rave (33), die ihre Bekannte dummerweise auf den bevorstehenden Kindersegen ansprach, obwohl sie nur zugenommen hatte, könnte es vielleicht noch funktionieren: die peinliche Situation mit einem lockeren Witz retten. Oft wird es aber immer schlimmer, wenn man jemanden erst wegen seiner Pickel beleidigt und dann noch Witze über Clearasil macht.

**So kommen Sie da wieder raus:** Leider gar nicht. Lieber entschuldigen und nicht noch länger mit bemühten Witzen auf der ohnehin schon peinlichen Situation herumreiten.

Gitta Schröder