



„Das trägt man heute so!“ Wer über sich selbst lachen kann, bietet wenig Angriffsfläche



Ein kurzer Blick in den Spiegel nach der Mittagspause kann diese Situationen verhindern



Blanker Po = blanker Horror. Hier ist nur auf freundliche Kollegen zu hoffen, die schnell und diskret auf diese Misere hinweisen



## 4 Fragen an Etikette-Expertin Nandine Meyden

Die Berlinerin ist Spezialistin für moderne Umgangsformen und bietet dazu Seminare und Beratungen an. Für Firmen sowie Privatleute. Infos: [www.etikette-und-mehr.de](http://www.etikette-und-mehr.de)

### Warum ist uns etwas peinlich?

► Das hat ganz klar damit zu tun, dass wir an uns selbst gestellte Erwartungen nicht erfüllen – und dann eine Art Scham verspüren. Außerdem legen wir Wert auf die Meinung anderer und wollen einfach nicht „dumm“ dastehen.

### Passieren uns im Alter mehr Schusseligkeiten?

► Man sagt es, doch bei vielen funktioniert das Gedächtnis bis zum Lebensende ganz hervorragend. Ich glaube also nicht, dass wir schusseliger werden und uns deswegen mehr Peinlichkeiten passieren. Vielleicht benutzen es manche auch als Entschuldigung, um die eigene Bequemlichkeit zu kaschieren...

### Was ist Fremdschämen für ein Phänomen?

► Fremdschämen ist fast eine Art Modeerscheinung. Ich vermute, das liegt daran, dass wir heute einfach mehr mit unangenehmen Sachen konfrontiert werden. Vor ein paar Jahrzehnten waren es nur Nachbarn oder Familie, die wir bei Peinlichkeiten ertappten, Fernsehen wurde weniger geschaut, und es waren andere Formate angesagt. Heute bekommen wir viel mehr mit. Zudem gab es so viele Tabubrüche, sodass wir uns immer Neues und Verrücktes einfallen lassen müssen, um Aufmerksamkeit zu bekommen.

### Hat Schämen mit dem Selbstbewusstsein zu tun?

► Unter Umständen ja. Wenn man sich beispielsweise ständig schämt und sogar viele Situationen, aus Angst zu versagen, vermeidet, leidet man offensichtlich an mangelndem Selbstbewusstsein. Doch andererseits ist eine gewisse Portion Schamgefühl gar nicht schlecht. Denn wer peinliche Situationen kritisch wahrnimmt, lernt sicher daraus.

# Dumm gelaufen!

Mit Humor und Gelassenheit meistert man so manche peinliche Situation mit links. Wie das funktioniert? Eine Expertin erklärt es uns

Das umgeschüttete Glas auf der Geburtstagsfeier der Kollegin, das Toilettenpapier, das am Schuh klebt, oder die SMS, die anstatt den Partner den Bankberater erreicht: Es gibt Momente, da würden wir vor lauter Scham am liebsten im Erdboden versinken! Und meist passiert uns gerade dann

etwas Unangenehmes, wenn wir es am wenigsten gebrauchen können, wie beim ersten Date oder beim Bewerbungsgespräch. „Das liegt daran, dass wir gerade in diesen Lebenslagen absolut unentspannt und unsicher sind. Wir bemühen uns, wollen gut dastehen, denken noch ‚Hoffentlich passiert nichts‘, und schon ist es so weit“, lacht Etikette-Expertin Nandine Meyden

(45, Foto rechts). Doch das ist noch lange kein Grund, rot anzulaufen: Wie wir in prekären Situationen am besten reagieren? Die Berlinerin weiß es:

### Ich verschütte Wein auf der Tischdecke

**Nandine Meyden:** „Erst einmal ganz ruhig bleiben, das ist kein Weltuntergang. Passiert es in einem Restaurant, sollten wir je nach Größe der Flecken entweder kommentarlos weiter essen oder beim Service nach einer Serviette fragen. Bei einer privaten Geburtstagsfeier

sieht das natürlich anders auf: Wir sollten uns offen, klar, aber kurz entschuldigen und unsere Hilfe beim Beseitigen der Flecken anbieten. Wichtig: Jeder sollte akzeptieren, wenn die Gastgeberin das lieber selbst erledigen will. Und es gehört selbstverständlich dazu, für den Schaden aufzukommen.“

### Klopapier klebt im Büro am Schuh

**Nandine Meyden:** „Keine Panik, wahrscheinlich hat es noch niemand bemerkt. Und wenn doch – warum hat niemand etwas ge-

## Peinliche Situationen und wie man damit umgeht

sagt? Ist es nicht peinlicher, die Kollegin so herumlaufen zu lassen? Am besten schnell und unauffällig das Papier entfernen und dann weiter arbeiten – ohne jeglichen Kommentar.“

### SMS geht an eine andere Person

**Nandine Meyden:** „Das sollte niemandem peinlich sein. Klar kommt es darauf an, um was für eine SMS es sich handelt. Ist sie beispielsweise sehr intim, schickt man am besten eine SMS nach, erklärt die Situation und bittet kurz um Entschuldigung. So kommt es nicht zu Missverständnissen.“

### Kind beleidigt dicke Frau auf der Straße

**Nandine Meyden:** „Auf der Straße selbst muss jeder für sich entscheiden, ob man die Bemerkung einfach stehen lässt oder ob eine Entschuldigung zumindest von dem Erwachsenen angebracht ist. Nach dem Nachhausekommen ist ein Gespräch mit dem Kind sehr wichtig: Man sollte versuchen, ihm deutlich zu machen, wie sich das für die Dame angefühlt hat, in dem man beispielsweise dem

Kind vergleichbare Situationen aus Schule und Kindergarten bietet. So lernt der Nachwuchs am besten, wie traurig solche Bemerkungen machen können.“

### Partner blamiert sich auf einer Feier

**Nandine Meyden:** „Hier kommt es auf die Situation an, aber natürlich versuche ich, meinen Partner davor zu bewahren, sich zum Gelächter aller zu machen. Trotzdem ist Fingerspitzengefühl gefragt, denn öffentliches Maßregeln ist nicht gut. Lieber dem anderen auf dem Nachhauseweg in Ruhe erklären, was Ihrer Meinung nach einfach unangebracht war.“

### Man vergisst, wie die Nachbarin heißt

**Nandine Meyden:** „Das ist doch nur menschlich! Am besten sind Sie ganz offen zu Ihrer Nachbarin und erklären ihr, dass Sie generell ein Problem mit Namen haben. Tipp: Schreiben Sie sich den Namen einfach auf, vielleicht mehrfach hintereinander. Oder machen Sie einen kleinen Reim dazu. Das hilft mir beispielsweise immer sehr, Namen zu behalten.“

## ... und was war Ihnen schon mal peinlich?

Sinja (32) aus Ilmenau:

### „Der Chef hörte alles“

„Ich hatte mich so über meinen Boss geärgert, dass ich meine Freundin anrief, um richtig über ihn abzulästern. Leider merkte ich nicht, dass er hinter mir stand“

Steffi (43) aus Lübeck:

### „TV reagierte nicht“

„Die Kids lachen jetzt noch darüber, als ich verzweifelt auf meiner Handytastatur herumdrückte und so versuchte, den Fernsehsender zu wechseln“

Kim (25) aus Würzburg:

### „Blöde Kuchen-Aktion“

„Da mir der Kuchen meiner Mutter nicht schmeckte, entsorgte ich ihn im Müll. Doof, dass ihn meine Mutter dort fand. Zwei Tage sprach sie nicht mit mir“

Unsere Frage an Sie: Was hat Sie schon einmal verlegen gemacht? Schreiben Sie uns: [www.facebook.com/LeaMagazin](http://www.facebook.com/LeaMagazin)

Fotos: FI online (3), Fotolia.com, Getty Images (3)

## Warum werden wir eigentlich rot?

■ Das liegt an den Hormonen, die das Gehirn bei peinlichen Situationen aussendet. Sie bewirken, dass das Herz schneller schlägt, der Blutdruck steigt und sich die Blutgefäße weiten. So wird das Gehirn besser durchblutet – und genau diese verstärkte Durchblutung sieht man eben bei den meisten Menschen auch im Gesicht.

