

Wenn einer stinkt, leiden die anderen. Die meisten Menschen trauen sich jedoch nicht, den übelriechenden Kollegen oder die stinkende Bekannte auf ihre Duftwolke hinzuweisen. Wie Sie das unangenehme Thema ansprechen.

Wenn der Kollege mal wieder Döner mit extra Zwiebeln aus allen Poren düstet oder [sein Deo versagt](#), sorgt das im Büro im wahrsten Sinne des Wortes für dicke Luft. Auch im Freundeskreis verpesten eklige Körpergerüche die Stimmung. Trotzdem weist kaum jemand Kollegen oder Freunde auf ihre üble Duftmarke hin.

Laut einer Umfrage der GfK-Marktforschung im Auftrag des Magazins „Apotheken Umschau“ trauen sich mehr als die Hälfte aller Deutschen nicht, andere auf Körpergerüche anzusprechen. „Alle Dinge, die in einer Kultur als sehr persönlich oder intim gelten, sind mit Scham belegt“, erklärt die Berliner Etikette-Trainerin Nandine Meyden. „Deshalb fällt es schwer, darüber zu sprechen.“

Schlechte Gerüche nicht einfach hinnehmen

Indem Sie den Geruch hinnehmen, machen Sie die Ausdünstungen des Gegenübers allerdings zu Ihrem eigenen Problem. Sie riskieren, dass die Stimmung weiter sinkt – ohne, dass der Kollege oder Freund weiß, wieso. Im schlimmsten Fall verderben Sie sich die Lust an der Arbeit oder meiden den Kontakt mit dem Übelriecher.

Dabei könnten Sie ihm sogar einen Gefallen tun. Oft ahnen die Betroffenen nämlich nicht mal von ihren Ausdünstungen – denn selbst riechen sie diese nicht. In der GfK-Umfrage sagten 64,6 Prozent der Deutschen, dass sie dankbar für einen Hinweis auf Körpergeruch wären.

Den Geruch nicht in jedem Fall ansprechen

„Handelt es sich um die Familie oder sehr enge Freunde, dann haben wir die moralische Pflicht, den Menschen so etwas zu sagen, denn wir wollen sie ja davor schützen, dass sie von anderen ausgegrenzt werden“, meint Meyden.

Beim Nebenmann in Bus oder Kino oder einem flüchtigen Bekannten gelte das allerdings nicht: „Wir sind ja keine Erzieher der Nation. Wir würden es auch nicht wollen, dass uns wildfremde Menschen auf Dinge ansprechen, die diese an uns stören. Empfinden über Geruch und Ästhetik sind zudem sehr unterschiedlich.“

Sanfte Andeutungen bringen nichts

Aber wie spricht man Alkoholfahne, Achselschweiß oder Knoblauchgeruch bei Freunden an, ohne zu beleidigen? „Bevor Sie die Person hinweisen, sollten Sie sich überlegen: Ist es schon lange so, dass mir ein Geruch auffällt? Ist das etwas Neues? Ist derjenige vielleicht krank?“

Ist Ihnen schon länger aufgefallen, dass der Freunde oder Kollege oft dasselbe müffelnde Hemd trägt, bringen vage Andeutungen oder Gesten, wie zum Beispiel das Fenster zu öffnen, wenig. Dann müssen Sie sich wesentlich deutlicher Luft machen.

Sie sollten ein Gespräch unter vier Augen suchen. „Das Problem sprechen Sie dabei nur kurz und nicht in aller Ausführlichkeit an“, rät Meyden. Gute Einstiegsmöglichkeiten seien folgende Worte:

- „Vermutlich ist es dir nicht aufgefallen...“
- „Ich habe bemerkt...“
- „Nachdem ich mir wünschen würde, dass mich eine gute Freundin auch darauf ansprechen würde...“

Sprechen Sie in der Ich-Form und vermeiden Sie, Meinungen von Dritten einzubringen. Übrigens reagieren Frauen wie Männer am ruhigsten, wenn eine Vertrauensperson desselben Geschlechts sie auf die Peinlichkeit aufmerksam macht.

Gespräch positiv beenden

„Jeder Mensch reagiert anders auf einen solchen Hinweis“, betont die Etikette-Trainerin. Fällt der Kollege oder der Freund aus allen [Wolken](#) oder reagiert sogar aggressiv oder beleidigt? Schaffen Sie Vertrauen, indem Sie ihm klarmachen, dass es Ihnen nicht leichtgefallen ist, das Thema anzusprechen.

Beenden Sie die Unterhaltung positiv. Sagen Sie beispielsweise, dass der Betroffene sicher viel Stress hatte und dass Sie selbst auch offen für Hinweise sind. Hat der Übelriecher eine Nacht über das Gespräch geschlafen, zeigen Sie ihm, dass Sie ihn noch immer schätzen.