

# Meine Frau macht mich in der Öffentlichkeit lächerlich

## RATGEBER

### Heute zum Thema:

Gesundheit

Stil

Recht

**Beziehungen**

Geld

Daheim

Erziehung

Ich finde, dass es in Beziehungen immer ein Mindestmass an Anstand und Respekt geben muss – egal, wie lange man verheiratet ist oder wie sehr man sich gerade auf die Nerven geht. Wenn dieses Mindestmass an Anstand und Respekt unterschritten wird, soll man sich unbedingt für sich einsetzen. In Ihrem Fall heisst das: Ihre Partnerin darauf ansprechen.

### Das geht nicht!

Wie Sie schreiben, scheinen Sie dies bereits getan zu haben, jedoch erfolglos. Ich stelle nun eine Frage, auf die Sie vielleicht etwas ungehalten reagieren werden: Könnte Ihre Frau Recht haben, und Sie haben wirklich etwas falsch verstanden? Manchmal gibt es ja wirklich «Reizwörter», auf die wir völlig unangemessen reagieren. Das eine Wort ergibt das andere, und beide fühlen sich zuletzt unverstanden. Hier müssten Sie natürlich auch mit Ihrer Frau das Gespräch suchen und sie auf diese Reiz-

**BELEIDIGUNGEN** Meine Frau (45) und ich (50) sind seit 15 Jahren ein Paar. In letzter Zeit beobachte ich zunehmend, dass sie mich vor anderen (Freunden, Bekannten) immer häufiger schlechtmacht und spitze Bemerkungen fallen lässt, ich sei halt etwas schwer von Begriff oder vergesslich usw. Ich stehe dann völlig blöd da vor den anderen. Wenn ich sie darauf anspreche, lacht sie und sagt, ich hätte es nicht richtig verstanden. Was soll ich tun, damit sie damit aufhört?

G. D. in B.

wörter aufmerksam machen, um eine gute Lösung zu finden.

Nehmen wir aber an, dass Sie alles richtig verstanden haben und die verletzenden Bemerkungen Ihrer Frau nicht daher rühren, dass Sie sie falsch verstanden haben. Dann finde ich ganz klar: Das geht nicht! Ich würde Ihnen raten, mit Ihrer Frau in aller Ruhe das Gespräch

zu suchen. Fragen Sie sie auch, wie sie sich fühlen würde, wenn Sie von ihr so sprechen würden. Versuchen Sie, ihr zu erklären, was das letztlich mit Ihren Gefühlen ihr gegenüber macht. Auf das Argument, dass Sie etwas nicht richtig verstanden hätten, lassen Sie sich nicht mehr ein! Letztlich ist es gemäss Kommunikationsregeln so, dass der Sender (in diesem Fall Ihre Frau) so kommunizieren muss, dass der Empfänger der Botschaft (also Sie) die Botschaft richtig versteht. Egal, wie dieses Gespräch verläuft, haben Sie das Recht, von Ihrer Frau zu fordern, solche für Sie verletzenden Bemerkungen künftig zu unterlassen.

### Sie soll es Ihnen erklären

Nehmen wir an, auch dieses Gespräch führt nicht dazu, dass sie damit aufhört. Wieso versuchen Sie nicht einmal, gleich in der Situation – also vor Freunden und Bekannten – bei Ihrer Frau nachzufragen, was genau Sie nicht begriffen hätten. Sie sollte es Ihnen vor den Anwesenden erklären. Sie können Ihrer Frau auch vor

allen sagen, dass sie beide doch zu Hause besprochen hätten, dass es für Sie inakzeptabel sei, in der Öffentlichkeit so hingestellt zu werden. Eine etwas diskretere Lösung wäre die, dass Sie Ihre Frau kurz zur Seite nehmen – baldmöglichst nach dieser Äusserung – und die Frage unter vier Augen klären. Wenn es sein muss, können Sie die Situation auch in der Öffentlichkeit zum Eskalieren bringen, was aber aus meiner Sicht wohl überlegt werden muss. Ich denke, dass es vor guten Freunden durchaus Platz hat, verletzendes Verhalten gleich anzusprechen. Die meisten Paare kennen von sich auch Verhaltensweisen, die der eine oder andere nicht gut findet, und können vielleicht auch gute Inputs geben, wie sie in der Vergangenheit damit umgegangen sind. Das geht aber wahrscheinlich nur bei wirklich guten Freunden.

Eine weitere Lösung wäre die, dass Sie Ihre Frau bitten, mit Ihnen gewisse Verhaltensweisen von Ihnen beiden mit Hilfe einer Fachperson zu überdenken. Sie können natürlich auch einfach mal selbst zu einer Fachperson gehen und sich coachen lassen, wie Sie zukünftig mit solchen Situationen umgehen können und welche Möglichkeiten der Reaktion Sie in verschiedenen Situationen haben, um nicht einfach nur immer einzu-stecken.



DR. INES SCHWEIZER,  
LUZERN

Sexual- und Psycho-  
therapeutin VPZ

[www.therapie-luzern.ch](http://www.therapie-luzern.ch)

[ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)

## Kurzantwort

Sagen Sie Ihrer Frau in einer ruhigen Minute, was diese Blossstellungen mit Ihren Gefühlen machen, und verlangen Sie, dass sie solche Bemerkungen künftig unterlässt. Tut sie es dennoch wieder, könnten Sie sie einmal direkt vor den Leuten auffordern, Ihre Bemerkung zu erklären. Speziell im engen Freundeskreis könnten die Reaktionen der anderen zu einer Klärung beitragen.