

Gitte Härter

# Peinlich, peinlich...



So blamieren  
Sie sich  
selbstbewusst

GABAL

# Teil 1

## Werkzeuge für das Blamage- Management

Realitäts-Check  
Fremdschämen  
Die Anti-Blamier-Formel  
Managen Sie sich! (Teil 1)

## Die Piktogramme im Buch



**Stimmt's  
oder hab ich  
recht?**



**Tun Sie dies  
nicht**



**Wichtig!**



**Tun Sie das**

# 1. Realitäts-Check

Stellen Sie sich vor, Sie gehen in ein Café und bekommen einen schmutzigen Löffel. Was tun Sie? Regen Sie sich auf und verlangen einen neuen Löffel? Oder bitten Sie die Servicekraft, Ihnen einen sauberen Löffel zu bringen?

Ich kenne eine Frau, die den Löffel verstohlen notdürftig vom Dreck befreite und dann benutzte, weil es ihr peinlich war, den Kellner darauf anzusprechen. „Unvorstellbar!“, dachte ich. Doch dann fielen mir verschiedene Gelegenheiten ein, wo mir etwas ebenso Absurdes peinlich war: Die aus der Hand gerutschte gläserne Milchflasche, die eine mächtige Sauerei im Supermarkt anrichtete. Der Moment, als mein Begleiter dem Taxifahrer mit einem großzügigen „Der Rest ist für Sie!“ ganze 10 Cent Trinkgeld gab. Oder das eine oder andere Herpesbläschen an der Lippe. Andererseits habe ich überhaupt kein Problem, mich vor einem riesigen Publikum zum Affen zu machen, sehr direkt auch unpopuläre Meinungen zu äußern oder in Gesellschaft loszuheulen.

Ihnen fallen bestimmt andere für Sie peinliche Momente ein. Unterschiedlichen Menschen sind eben unterschiedliche Dinge unangenehm. Das ändert sich zudem je nach Tagesform. Und es ändert sich meistens mehrfach im Lauf des Lebens. Nicht unbedingt mit fortschreitendem Alter, eher durch unser Selbstbewusstsein und durch unser Umfeld. Eine Situation wird erst „blamabel“, wenn wir sie als peinlich bewerten.



---

**Wenn eine Situation erst durch unsere Bewertung peinlich wird, brauchen wir nur zu lernen, sie anders zu bewerten.**

---

Eins ist sicher: Sie und ich – wir werden uns noch oft blamieren! Fettnäpfchen, unabsichtliche Zweideutigkeiten, Missgeschicke ... all das gehört einfach zum Leben dazu. Wir können nicht alles und jeden kontrollieren. Selbst wenn das ginge, würden wir uns jegliche Spontaneität nehmen. Peinliche Situationen bieten uns – und anderen – nämlich auch jede Menge: herzhafte Lacher, wichtige Lektionen (fürs nächste Mal dann!) und die Gelegenheit, daran zu wachsen. Was uns nicht umbringt, macht uns stärker, sagte schon Nietzsche. Recht hat er! Blamagen haben noch niemanden umgebracht. Auch wenn es die heftigeren Kaliber gibt, von denen wir uns nie mehr zu erholen glauben.

Weil wir gerade bei Wahrheiten sind:

**1. Wenn Peinlichkeiten zum Leben dazugehören, ist es viel besser, blamable Situationen im Vorbeigehen mitzunehmen, als daraus ein Drama zu machen.**

Das Tolle: Durch diese Haltung ist einem von Haus aus viel weniger peinlich. Wenn doch, dann machen Sie einfach keine große Sache draus. Dann ist es gleich vorbei und Sie brauchen keinen weiteren Gedanken daran zu verschwenden.

**2. Sie sind kein Zeitreisender, auch wenn Sie es sich noch so sehr wünschen.**

„Hätte/wäre/sollte“ ändert gar nichts. Passiert ist passiert! Wenn mir etwas Blödes passiert und ich mich beim Hadern erwische, sage ich zu mir: „Gitte, kannst du die Zeit zurückdrehen?“ – „Nein.“ (Ja, ich antworte mir auch!) Das bringt mich zum Lachen und ich komme sofort wieder ins Hier und Jetzt, wo ich aktiv mit der Situation umgehen kann.

### **3. In peinlichen Situationen sind manche körperliche Reaktionen unvermeidlich.**

Wenn Ihnen vor Schreck, Scham oder Wut die Wangen rot anlaufen, Sie ins Stammeln kommen oder sich Ihre Stimme unkontrolliert überschlägt, wenn die Hände unaufhaltbar zittern ... Derlei Reaktionen kann man nicht mal eben unsichtbar machen. Also besser keine Energie damit verschwenden, es zu versuchen.

## **Hosen runter! – Was ist Ihnen überhaupt peinlich?**

Sie kennen das ja mit diesen Ratgebern: Immer soll man über sich nachdenken, weil man dann mehr vom Lesen hat. Dieses Buch macht da keine Ausnahme. Aber ich mache es Ihnen wirklich leicht! Zum einen dürfen Sie gleich einen unterhaltsamen Ankreuz-Selbsttest machen. Der tut nicht weh, macht sogar Spaß. Und am Ende haben Sie schwarz auf weiß, was Ihnen ganz besonders peinlich ist.

Das wissen Sie schon? Mag sein, aber ich verfolge ein bestimmtes Ziel damit, wie Sie beim Durchblättern des Buches gesehen haben. Ich habe die unterschiedlichen Situationen, die Peinlichkeitspotenzial mit sich bringen, in verschiedene Kategorien aufgeteilt. Dadurch sehen Sie einerseits, dass Ihnen keineswegs alles peinlich ist! Die Chancen stehen sehr hoch, dass Sie so manches im Leben bereits souverän meistern ... oder, noch besser, dass Ihnen einiges, was andere Leute in den Erdboden versinken lässt, überhaupt nichts ausmacht.

Aber hey: Selbst wenn Sie jede Situation im folgenden Selbsttest ankreuzen und Ihnen schon der bloße Gedanke daran die Schamesröte ins Gesicht treibt, ist alles gut! Sie bekommen im Anschluss vier ultimative Werkzeuge an die Hand und lernen deren vier kontraproduktivste Gegenspieler kennen. Sie brauchen nur die einen zu nutzen und die anderen zu vermeiden. Schon sind Sie Meister/-in der Souveränität.

## Selbsttest

Schnappen Sie sich einen Stift. Lassen Sie uns herausfinden, was Ihnen ganz besonders unangenehm ist! Gleich konfrontiere ich Sie mit 30 Situationen. Versetzen Sie sich in die jeweilige Lage und fragen Sie sich: Wie wäre das für mich? Wäre mir das wirklich peinlich oder ist das keine große Sache? Viele Situationen sind Ihnen vielleicht durchaus unangenehm, aber Sie wissen: Damit komme ich schon klar, damit kann ich umgehen. Solche „Geht schon, auch wenn es mir ganz schön unangenehm wäre“-Situationen kreuzen Sie bitte nicht an! Machen Sie nur dann ein Kreuz, wenn Sie das Gefühl haben, in so einer Situation hätten Sie sich **so richtig blamiert**.

Situationen, die Ihnen wirklich egal wären oder die Sie sogar amüsant fänden, können Sie bunt anmalen, dann das Fenster aufreißen und laut in die Nachbarschaft rufen: „Anderen ist so was peinlich! MIR macht das gar nichts aus! Yippie!“

- Der neue Freund einer Freundin ist offenbar sehr von sich eingenommen, denn alles, was aus seinem Mund kommt, sind ausschließlich Lobeshymnen auf sich selbst. **A**
- Während des Meetings haben Sie jede Menge Mineralwasser getrunken. Als Sie an der Reihe sind, über Ihr Projekt zu berichten, öffnen Sie den Mund und ... rülpfen! **F**
- Auf einem Familienfest lassen Sie sich über Arbeitslose aus, die lieber Geld vom Staat kassieren. Die Runde wechselt betretene Blicke. Einer der Anwesenden hat vor Monaten seinen Job verloren und findet nichts. **D**
- Sie haben eine Verabredung unter dem Vorwand abgesagt, dass es Ihnen nicht gut geht. Tatsächlich wollten Sie alleine zum Bummeln. Während Sie eine Shoppingpause einlegen, betritt die betreffende Person das Café. **C**

- Sie sind in einer wichtigen Verhandlung mit einem Kunden gedanklich abgedriftet, was Sie erst merken, als Ihr Gegenüber schweigt und Sie erwartungsvoll ansieht. Sie haben keine Ahnung, worum es geht!

B
- Ein Freund hat seinen Job verloren. Sie versprechen hoch und heilig, ihm über einen anderen Freund, der Personalleiter ist, einen Job zu verschaffen. Der Freund ist erleichtert. Doch der Personalleiter-Freund lehnt ab.

E
- Als Sie Ihr Büro betreten, erzählt die Kollegin gerade, dass einer der Anwesenden ihr netterweise die Winterreifen gewechselt hat. Sie sagen: „Machst du's mir auch?“

D
- Immer, wenn Sie mit Familie oder Freunden Wissensspiele spielen, können Sie nur die Entertainment-Fragen beantworten. Bei alle anderen Antworten, die mit einer guten Allgemeinbildung zu tun haben, müssen Sie passen.

B
- Sie sind zum Essen bei den Nachbarn eingeladen. Der Gastgeber isst die ganze Zeit mit seiner Gabel direkt aus den Servierschüsseln, leckt sie ab und versenkt sie wieder ins Essen.

A
- Sie beklagen sich heftig über eine Kollegin, die immer unzuverlässiger wird: Sie macht andauernd Fehler, telefoniert privat und hält Termine nicht ein. Mitten in Ihrer Schimpftirade merken Sie, dass die Frau hinter Ihnen steht.

C
- Sie halten eine Rede vor einem größeren Publikum. Mitten-drin wissen Sie nicht mehr, was Sie sagen wollten! Sie reden noch ein wenig weiter, aber es wird deutlich, dass Sie komplett den Faden verloren haben.

F
- Ein Verwandter baut ein Haus. Sie haben ihm im Vorfeld zugeredet und ihm versprochen, viele der Installationen mit ihm zu machen, um die Kosten zu senken. Jetzt konfrontiert Ihr Verwandter Sie damit, dass Sie nie Zeit haben.

E

- Kollegen unterhalten sich über eine hochaktuelle politische Situation. Bestens informiert diskutieren sie über die brisante Lage. Sie hingegen haben keine Ahnung. Genau jetzt fragt man Sie um Ihre Meinung.

B
- Sie sitzen in einem Café. Am Nebentisch streitet sich ein Pärchen und wirft sich laut dreckige Wäsche an den Kopf. Alle erfahren, dass der Mann mit der Schwester fremdgegangen ist und die Frau seit Jahren keinen Sex mehr will.

A
- Schon vor Wochen hat Ihr Chef Ihnen eine Aufgabe gegeben. Da diese zeitaufwendig ist und Sie Infos recherchieren müssen, haben Sie sie vor sich hergeschoben. Eben kam die E-Mail, dass die Ergebnisse morgen fällig sind.

C
- Nach langer Zeit treffen Sie im Vorbeigehen eine alte Bekannte wieder. Gut sieht sie aus, sie strahlt richtig! Freudig fragen Sie sie, wann es „denn so weit ist“. Ihrer Bekannten fällt das Gesicht runter. Sie ist nicht schwanger.

D
- Kurz vor Ladenschluss hetzen Sie in den Supermarkt. Alles ist voll und eng. Im Trubel vor den Kassen stoßen Sie mit Ihrem Einkaufswagen gegen ein aufgetürmtes Warendisplay: Alles kracht zu Boden.

F
- Sie erzählen einen in Ihren Augen harmlosen Witz über einen „schwulen Adler“ weiter. Statt zu lachen, schauen alle betreten, sobald Sie das Wort „schwul“ aussprechen.

D
- Sie haben sich endlich ein Herz gefasst und Ihrem Schwarm Ihre Gefühle gestanden. Er/sie reagiert schockiert. Auch wenn die Reaktion freundlich ist, ist offensichtlich, dass Ihre Gefühle nicht erwidert werden.

E
- Das Gerät, das Sie gekauft haben, funktioniert nicht. Stinksauer fahren Sie zurück in den Laden und beschweren sich

C

lautstark. Als der Verkäufer das Gerät prüft, stellt sich heraus, dass Sie einen Bedienfehler gemacht haben.

- Zufällig treffen Sie auf einen weitläufigen Bekannten, der sofort sieht, dass es Ihnen nicht gut geht, und Sie fragt, ob Sie jemanden zum Reden brauchen. Plötzlich platzen lauter hoch intime Dinge aus Ihnen heraus. **E**
- Mittags gab's Spaghetti! Jetzt prangt ein greller Tomatensoßenfleck auf Ihrem Business-Outfit. Umziehen oder verdecken geht nicht. Ausgerechnet heute reihen sich drei Kundentermine aneinander. **F**
- Auf einer Familienfeier bittet Sie eine Cousine, die weiß, dass Sie gut singen können, um ein Ständchen. Sie möchten nicht vor allen auftreten. Die Cousine verkündet daraufhin laut, dass Sie wohl gebeten werden wollen. **C**
- In einer Besprechung fällt ein Fremdwort, das Sie nicht kennen. Es stellt sich heraus, dass die Bedeutung entscheidend dafür ist, dem Gespräch zu folgen. Sie müssten nachfragen, obwohl Sie seit 10 Minuten wissend nicken. **B**
- Ein Kollege moniert, dass Sie eine Arbeit noch nicht erledigt haben. Sie scherzen „Alzheimer lässt grüßen!“, und bemerken dann den verletzten Blick Ihres Gegenübers. Der Vater des Kollegen ist an Alzheimer erkrankt. **D**
- Um einen Auftrag zu ergattern, haben Sie dem Kunden einen schnellen Liefertermin fest zugesagt. Zurück in der Firma erfahren Sie von der Produktion, dass dieser Termin nie eingehalten werden kann. **E**
- Sie besuchen mit einem Freund eine Vernissage. Dieser lacht die ganze Zeit und deklamiert, dass sein kleiner Sohn das besser malen könnte, was daran Kunst sei und wie lächerlich ernst und „pseudo“ alle tun. **A**

- Bei einem Essen mit Freunden wird Ihnen jemand vorgestellt. Sie kommen ins Plaudern und merken dabei mehr und mehr, dass Ihnen Ihr Gegenüber gefällt. Sie spüren, dass Ihre Wangen deutlich anfangen zu glühen. **F**
  
- Sie hatten eine ausführliche Einweisung in das neue Computersystem, haben aber vieles noch nicht verstanden. Wegen der gleichen Sache haben Sie schon zweimal einen Kollegen um Hilfe gefragt und stecken jetzt erneut fest. **B**
  
- Eine liebe Kollegin von Ihnen verwendet bevorzugt Fremdwörter, allerdings kennt sie leider die richtige Bedeutung nur sehr selten. Ein Großteil ihrer Sätze ist unverständlich oder unfreiwillig komisch. **A**

Zählen Sie jetzt die Buchstaben zusammen: Wie oft haben Sie A, B, C, D, E und F angekreuzt?

Anzahl:	Hier finden Sie mehr zu den Themen, die besonders relevant für Sie sind:
A	→ Mehr zum Fremdschämen im Anschluss.
B	→ In Kap. 5 gehen wir ausführlich auf Ahnungslos-Situationen ein.
C	→ In Kap. 6 erfahren Sie, wie Sie im Ertappt-Fall reagieren können.
D	→ In Kap. 7 geht es um Fettnäpfchen.
E	→ In Kap. 8 geht es darum, sich zu weit aus dem Fenster zu lehnen.
F	→ In Kap. 9 dreht sich alles um sichtbare Peinlichkeiten.

## 2. Fremdschämen

Uns geht's wohl zu gut! Wenn wir uns nicht selbst blamieren, schämen wir uns stellvertretend für andere. Aber schauen wir da mal näher hin. Fremdschämen hat nämlich verschiedene Gesichter:



### 1. „Das tut man nicht!“ – Der Clash mit dem eigenen Verhaltens- und Wertemaßstab

Denken Sie an die Frau mit dem dreckigen Löffel. Oder was ist, wenn jemand lautstark beim Handytelefonieren sein Privatleben ausbreitet? Darf man jemanden offen nach seinem Gehalt fragen oder danach, welche politische Partei er wählt? Darf eine Frau mit dicken Beinen Minirock tragen oder würden Sie das nie tun? Ist runterhandeln fragwürdig? Oder ist es etwa peinlich, wenn man zu offenkundig mit jemandem flirtet?

„Das tut man nicht!“ orientiert sich an eigenen Normen, Werten und dem individuellen Verhaltenskodex. Wir sind aber nicht das Maß aller Dinge! Selbst wenn sich „die Gesellschaft“ auf ein bestimmtes Verhalten verständigt, so heißt das noch lange nicht, dass alles außerhalb dieser Norm ungehörig ist. Wohlgemerkt: Wir reden hier von Peinlichkeitsgefühlen, nicht von Grenzverletzungen.

## **2. „Das färbt auf mich ab!“ – Der gefürchtete Imageschaden**

Sie sind im Urlaub mit peinlichen Landsleuten konfrontiert: weiße Socken in Sandalen, schon vor dem Frühstück werden Liegestühle mit Handtüchern blockiert und beim Essen wird gemeckert. – Oder Sie sind mit einem Kollegen beim Businesslunch und dieser spricht während des Essens nonstop mit vollem Mund. Findet der Kunde, dass Sie auch keine Manieren haben?

Wenn sich jemand in unserer Nähe peinlich verhält, besonders, wenn wir gemeinsam mit dieser Person unterwegs sind, fürchten wir schnell mal, dass die Peinlichkeit auf uns abfärbt: „Die Leute denken, ich bin auch so/heiße das gut/gebe mich mit so jemandem ab!“ Das kann, wie im Urlaubsbeispiel, so weit gehen, dass wir das Gefühl haben, dass eine bestimmte „Gruppierung“ durch die peinliche Situation in ein schlechtes Licht gerückt wird: Berufsstand, Mütter/Väter, Frauen/Männer, reich/arm, dick/dünn ...

## **3. „Der Arme!“ – Mitfühlen und mitleiden**

Es gibt Fremdschämen auch auf eine eigentlich positive Art: Erlebt man mit, wie jemand sich so richtig blamiert, kann man auch mitfühlen. Denken Sie an die vielen Castingshows im Fernsehen. Manche Menschen sehen sich die Kandidaten, die so gar nichts können, mit Schadenfreude an. Aber vielleicht gehören Sie zu denen, die regelrecht mitleiden: „Oh mein Gott! Er macht sich zum Gespött. Ich kann gar nicht hinsehen! Wieso haben Familie und Freunde ihn nicht davor beschützt?“

Auch hier spielt unser eigener Maßstab eine Rolle. Das, was passiert, muss der anderen Person überhaupt nicht peinlich sein. Ganz im Gegenteil! Sagen wir, ein Freund von Ihnen spielt in einem Laientheater

mit. Bei der Premiere verhaspelt er sich erst und vergisst dann seinen Text komplett. Sie sitzen im Publikum und sterben! Ihr Freund aber nimmt es locker und überspielt den kleinen Blackout.

Wenn eine Situation für uns selbst sehr peinlich wäre, fühlen wir diese Peinlichkeit auch ausgeprägt – unabhängig davon, wie die betroffene Person damit umgeht.

#### **4. „Geschieht ihr recht!“ – Wenn die Schadenfreude mitschwingt**

Wenn wir das Gefühl haben, dass jemand selbst schuld ist, sich aus Dummheit oder Absicht in eine peinliche Situation gebracht hat, oder finden, dass ein Denkartel angebracht ist, wird das Fremdschämen schon mal von Schadenfreude begleitet. Dann finden wir gerade das, was wir bei eigener Blamage scheuen, ganz wunderbar, denn jetzt bekommt der andere die Quittung. Das „Geschieht ihm/ihr recht“ ist mitunter einfach ein erleichtertes „Zum Glück passiert das gerade nicht mir!“. Schadenfreude hat natürlich sehr, sehr viel mit sozialer Kompetenz und der eigenen Selbstsicherheit zu tun.

#### **Was hat das aber mit uns zu tun?**

Wenn sich andere Menschen blamieren, könnte uns das völlig egal sein. Und doch prallt ein Verhalten, das wir als total peinlich empfinden, nicht einfach an uns ab. Dafür sind hauptsächlich vier Faktoren verantwortlich:

- **Empathie:** Die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen, nachvollziehen zu können – oder es gar zu fühlen –, was das Gegenüber fühlt. Je sensibler Sie für die Befindlichkeiten anderer sind, desto feiner sind Ihre Antennen, wenn andere sich (vermeintlich) blamieren. Aber Achtung: Hier kommt es oft zu einer Wechselwirkung. Manche Menschen fangen ziemlich gut auf, wie sich andere tatsächlich fühlen, aber man überträgt in solchen Situationen auch schnell die eigenen Ängste und Befürchtungen auf den anderen.
- **Gruppenzugehörigkeit:** Je mehr Sie sich einer bestimmten Gruppe zugehörig fühlen, desto intensiver ist das Gefühl, von peinlichem

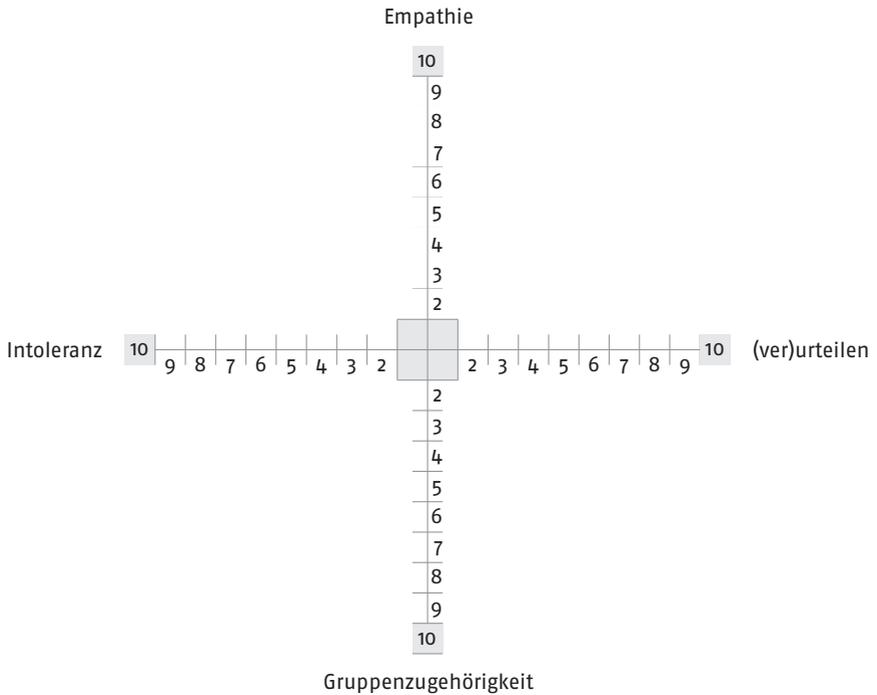
Verhalten anderer mitbetroffen zu sein. Das kann eine tatsächliche „Gruppe“ sein, etwa Ihre Familie, eine Firma oder ein Verein. Es kann aber auch eine größer gefasste Zugehörigkeit sein: etwa die Landsleute, die sich am Urlaubsort peinlich verhalten und damit ein negatives Bild von „den Deutschen“ vermitteln. Oder wenn sich jemand Ihres Berufsstandes ungut verhält oder es eine sonstige verbindende Eigenschaft gibt, Sie zum Beispiel wohlhabend sind und sich jemand Neureiches peinlich verhält oder sich eine Kollegin im Meeting wie eine Dramaqueen aufführt und Sie befürchten, dass wieder mal alle Frauen in einen Topf geworfen werden.

- **Intoleranz:** Je weniger Sie Eigenarten, Meinungen, Lebens- und Verhaltensweisen ertragen können, die andersartig sind, desto mehr ist Ihnen peinlich. Dabei kann sich die Intoleranz auf Ihren eigenen Werte- und Verhaltensmaßstab beziehen, es kann aber auch sein, dass Sie sich sehr strengen, angenommenen gesellschaftlichen Normen unterwerfen. Das sind oft anerzogene Regeln, etwa, dass Fragen generell als „neugierig“ gelten oder es als peinlich gilt, wenn man zugeben müsste, etwas nicht zu wissen.
- **Urteilsverhalten:** Dieser Aspekt ist besonders spannend, denn je drastischer man über andere urteilt, desto mehr werden die Gelegenheiten, sich für andere zu schämen. Menschen, die sehr stark darauf schießen, was andere richtig oder falsch machen, sind in einer Tour am Bewerten. Sie kommentieren, (ver)urteilen oder lästern. Hier kommen dann leider schnell auch Häme und Schadenfreude ins Spiel.

---

## Testen Sie Ihr Fremdschäm-Potenzial

Tragen Sie auf der Werteskala jeweils ein, wie ausgeprägt Sie sich in diesen vier Fremdschäm-Faktoren einschätzen. 10 = sehr ausgeprägt, 1 = wenig ausgeprägt.



Verbinden Sie anschließend die vier Ankreuz-Punkte miteinander. Je größer die Fläche ist, die sich ergibt, desto höher ist Ihr individuelles Fremdschäm-Potenzial.

**Fremdschämen schürt auch das eigene Peinlichkeitsempfinden. Wer bei anderen dauernd „Makel“ entdeckt (und stellvertretend im Boden versinkt), geht davon aus, dass andere genauso streng urteilen.**



Gerade das Fremdschämen ist ein wunderbares Übungsfeld, um Ihr Selbstmanagement zu verbessern. Das wiederum stärkt Sie und nützt Ihnen damit auch wieder für das selbstbewusste Blamieren. Mehr dazu, wie Sie sich besser selbst managen können, gleich im vierten Kapitel.