

Ratgeber

Niesattacken: Muss ich mich jedes Mal entschuldigen?

Stil Ich leide stark unter Heuschnupfen, was mich sehr beeinträchtigt. Welche Benimmregeln gelten bei Heuschnupfen, und inwieweit muss ich mich erklären? Soll ich bei Niesattacken den Raum verlassen oder das Niesen unterdrücken? Kurz: Wie überstehe ich selbstsicher und sozial verträglich die Allergiesaison?

Mit dem Frühling beginnt für viele Menschen die Heuschnupfensaison. Bei steigenden Temperaturen und schönem Wetter machen die Pollen den Betroffenen den Alltag ganz schön schwer. Die Augen röten sich und schwellen an, die Nase ist verstopft und trift, häufiges Niesen ist die unvermeidliche Folge. Allergiker fallen auf und fühlen sich dadurch im sozialen Umfeld oft unwohl in ihrer Haut.

Obwohl hier im Gegensatz zu einer Erkältung keine Ansteckungsgefahr besteht, lohnt es sich, ein paar Benimmtipps zu befolgen.

— Weisen Sie an der Arbeit oder bei gesellschaftlichen Anlässen bei einer erkennbaren Symptomatik kurz auf den Heuschnupfen hin. Eine Entschuldigung ist nicht nötig, da Sie für Ihre Erkrankung keine Schuld trifft. Aber Vorsicht: Halten Sie sich kurz und ersparen Sie Ihrem

Umfeld (insbesondere unappetitliche) Details zu Ihrer Krankheitsgeschichte wie zum Beispiel: «Ich bin total verschleimt!»

— Verlassen Sie bei heftigem Schnäuzen oder einer ausgedehnten Niesattacke kurz den Raum.

— Unterdrücken Sie keinen Niesreiz aus Rücksichtnahme auf andere. Der hohe Druck, der

Kurzantwort

Sich bei Niesattacken im Zweierkontakt kurz zu erklären und zu entschuldigen, ist höflich. Doch nicht bei jedem einzelnen Nieser – einmaliges Entschuldigen reicht. Im öffentlichen Raum und bei Besprechungen werden Körpergeräusche nach modernen Regeln indes beiderseits nicht mehr kommentiert. (red)

dabei aufgebaut wird, könnte Ihrer Gesundheit schaden. Niesen Sie also – aber bitte so stilvoll und diskret wie möglich. Drehen Sie Ihren Oberkörper zur Seite und niesen Sie am besten in ein Taschentuch, in die Armbeuge oder auf den linken Handrücken. So bleibt Ihre rechte Hand, die Sie anderen Menschen zur Begrüssung reichen oder zum Öffnen der Tür einsetzen, schleim-beziehungsweise keimfrei.

— Wenn die Nase läuft, schnäuzen Sie sich so leise und diskret wie möglich. Ein Elefanten-TrötKonzert zu geben, ist für Ihr Umfeld unangenehm. Und wichtig: Schauen Sie nicht nach, was der Körper hergegeben hat. Legen Sie auch kein voll geschmiedes Papiertaschentuch auf den Tisch, um es aus ökonomischen Gründen mehrmals zu verwenden. Dies ist erstens ein unappetitlicher Anblick und

zweitens unhygienisch. Entsorgen Sie es am besten sofort in der Handtasche oder im Abfall. — Das Verhalten bei einem Niesanfall ist für ein zeitgemäßes Miteinander vom sozialen Rahmen abhängig. Im Zweiergespräch ist es angemessen, sich kurz zu entschuldigen, etwa mit: «Entschuldigung, der Heuschnupfen plagt mich.» Letztlich unterbricht die Entschuldigung die Unterhaltung. Daher ist es nicht sinnvoll, dass Allergiker sie für jeden einzelnen Nieser wiederholen. Einmal genügt. Als Gegenüber entscheiden Sie nach Gefühl, ob ein «Gesundheit!» als höflich empfunden beziehungsweise sogar erwartet wird.

Ignorieren angesagt

Anders sieht die Situation in einer Besprechung und in öffentlichen Räumen aus. Hier empfindet es sich, das eigene Niesen

ebenso zu übergehen, wie es von den anderen ignoriert wird. Grundsätzlich gilt: Körpergeräusche werden nach modernen Regeln nicht mehr kommentiert. Sie werden dezent übergangen, um die Mitmenschen nicht in Verlegenheit zu bringen.



Irène Wüest Häfliger
Soziologin und Sozialpsychologin, Experte für Stilfragen
www.stilprofil.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber, Luzerner Zeitung, Mailhofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.