

# Mein Mann erzählt beständig die gleichen Anekdoten

**Stil** Haben wir Freunde zu Gast, erzählt mein Mann (68) immer wieder die gleichen alten Anekdoten, die ich schon auswendig kenne. Mein Mann ist ein herzenguter Mensch mit viel Humor. Dennoch ertrage ich seine wiederholt zum Besten gegebenen Geschichten kaum mehr. Ich möchte ihn aber auch nicht blossstellen. Was raten Sie mir?

Menschen, die in der Vergangenheit gefangen sind, haben die Tendenz, immer wieder die gleichen Geschichten zu erzählen. Diesen Geschichten als Dauerschleife zuzuhören, kann bedrückend sein. Haben Sie Ihrem Mann schon mal gesagt, dass Sie ein Problem mit den ewigen Geschichten haben? Falls nicht, ist es ihm wahrscheinlich gar nicht bewusst.

Solange Sie nichts sagen, verändert sich nichts. Mehr noch: Die Situation verschlimmert sich, solange Sie nicht Ihre Grenzen aufzeigen.

## Sie verschieben Ihren Ärger

Es besteht auch die Gefahr, dass Sie für Ihren Ärger ein anderes Ventil suchen und Sie Ihre Laune an nahestehenden Menschen oder einem Haustier auslassen. Oder sich ein anderes Feld für Vergeltung

suchen, indem Sie etwa seine Kochkünste in Anwesenheit von Freunden blossstellen, um Ihre Überlegenheit wiederherzustellen. Es kommt zum Schlagabtausch, mit dem sich die Situation noch verhärtet.

## Sie schlucken Ihren Ärger

Sie können auch so tun, als ob nichts wäre. Doch für das

---

## Kurzantwort

Erzählt Ihr Mann immer die gleichen alten Geschichten, und ärgert Sie das, dann sollten Sie diesen Ärger zum Thema machen. Weil sich sonst nichts ändern wird. Schlucken Sie Ihren Frust nicht hinunter, weil dieser sich sonst in Wut verwandelt. Bitten Sie Ihren Mann vielmehr darum, über anderes zu reden. (sh)

Hinunterschlucken und Verdrängen Ihres Ärgers bezahlen Sie einen hohen Preis. Ihre Konzentrationsfähigkeit leidet, weil die Gedanken immer wieder zu den Vorkommnissen in der Vergangenheit wandern. Ihre Leistungsfähigkeit sinkt, und Sie können Ihre Selbstachtung verlieren, weil Sie nicht für Ihre Interessen eintreten. Und wenn Sie lange genug warten, führt das zu gesundheitlichen Problemen.

## Ärger wird zu Wut

Wenn Sie die Dinge, die Sie stören, nicht rechtzeitig ansprechen, wird aus einem leichten Ärger Wut, die sich nicht mehr unterdrücken lässt. Mit Macht drängt sie sich ans Licht und verschafft sich Gehör. Dann schreien, jammern oder weinen wir. Ein Zeichen dafür, dass wir zu lange gewartet haben, anzu-

sprechen, was nötig wäre. Lassen Sie es nicht dazu kommen. Nehmen Sie sich jetzt ernst und sprechen Sie, wenn die Freunde gegangen sind an, was Ihnen nicht passt. Orientieren Sie sich an den Formulierungen eines hilfreichen 4-Schritte-Programms.

## 4-Schritte-Programm

**Beobachtung:** Du hast heute wieder einmal deine Jugendgeschichte ausschweifend erzählt, die ich schon 20 Mal gehört habe. **Befinden:** Ich bin es leid und es ärgert mich. Immer die gleiche Platte zu hören, demütigt mich. **Bedürfnis:** Ich brauche hier mehr Abwechslung, und ich möchte bitteschön auch dazugehören. **Bitte:** Ich bitte dich, das nächste Mal diese alte Geschichte wegzulassen oder eine Geschichte zu erzählen, deren Teil ich bin.

Allein das Ansprechen solcher Empfindungen erlaubt uns, die Form unserer Beziehungen zu verändern. Durch gute Kommunikation verbessern wir Beziehungen, durch schlechte oder gar keine Kommunikation verschlechtern wir sie.



**Lic. phil. Irène Wüest, Eich**  
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin  
[www.skillcoach.ch](http://www.skillcoach.ch)

---

## Suchen Sie Rat?

**Schreiben Sie an:** Ratgeber LZ, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.  
**E-Mail:** [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.

**Lesen Sie alle unsere Beiträge auf**  
[www.luzernerzeitung.ch/ratgeber](http://www.luzernerzeitung.ch/ratgeber)