

DU BIST SO SCHUSSELIG! NIE RÄUMST DU AUF! DU MACHST DAS IMMER FALSCH!

So wehren Sie sich gegen Nörgler

Von STEFANIE HÖRNIG

10.06.2014 - 14:05 Uhr

Sie sind überall: die ständigen Nörgler – nie ist was gut genug, nie kann man es ihnen recht machen. Das ist nicht nur ungesund für den Miesmacher selbst, auch für die Menschen in ihrer Umgebung. Eine Studie belegte erst kürzlich: Ein ständig nörgelnder Mitmensch – egal ob Partner, Kind, Nachbar oder Freund – stresst uns nicht nur, sondern lässt uns auch früher sterben.

Doch was lässt sich dagegen tun? Wie bringe ich Miesepeter zum Schweigen und was kann ich tun, wenn ich selbst in der Motz-Falle gefangen bin? BILD und Paartherapeutin Andrea Bräu beantworten die wichtigsten Fragen.

Woran erkenne ich einen Nörgler?

Der Nörgler kann leider in jeder Hülle stecken und auch das Ziel seiner Meckereien kennt keine Grenzen. Generell gibt es zwei Typen. Der eine nölt sich bei Ihnen über andere Personen oder Umstände aus. Beispiel: Die Schwiegermutter, die an ihren Nachbarn immer etwas auszusetzen hat. Der zweite Typ macht Sie selbst zum Zentrum seiner Attacken, indem er Ihr Verhalten (Klo-Deckel nicht hochgeklappt) oder sogar Ihre Persönlichkeit („Du bist immer so schusselig“) bemängelt.

Warum meckert der Nörgler?

Meist kommt das Meckern durch eine Unzufriedenheit – manchmal tatsächlich mit der Situation, die er bemängelt, oft aber mit sich selbst oder dem eigenen Leben. Egal, wie sehr Sie sich von dem Mecker-Mitmenschen gestört fühlen, bedenken Sie immer, dass er eventuell nur unglücklich ist, sich durch das Meckern Luft verschaffen möchte oder sogar von den eigenen Problemen ablenken.

Wie wehre ich mich gegen Nörgler?

Je nach Typ sollten Sie unterschiedlich vorgehen:

► Der Nörgler meckert über andere:

Kaum haben Sie das Haus betreten, tritt Ihre Nachbarin aus der Tür und meckert über den Hausmeister oder beim Besuch bei der Schwiegermutter motzt diese ununterbrochen über alte Bekannte – die Sie nicht mal kennen? Das müssen Sie sich nicht gefallen lassen. Grenzen Sie sich ab – notfalls auch mit harten Worten! Zum Beispiel mit folgenden Sätzen: „Das möchte ich

nicht hören“, „Da mich das nicht betrifft, will ich über etwas anderes reden“ oder auch „Dann sprich mit der betreffenden Person und nicht mit mir – mich interessiert das nicht und ich kann daran auch nichts ändern.“

► **Der Nörgler meckert über mein Verhalten:**

Generell fühlen wir uns immer verletzt und nicht akzeptiert, wenn ein anderer an uns herumnörgelt – erst recht, wenn es sich um eine geliebte Person handelt. Dennoch sollten Sie sich zunächst fragen: „Hat der andere recht?“ Wenn Sie wirklich sehr schusselig sind und z. B. vergessen haben, den Handwerker zu rufen, Ihre Familie deshalb einen Tag ohne warmes Wasser leben muss, ist es legitim, dass Ihre Lieben meckern. Das ist Kritik, die Sie annehmen müssen. Besonders gegenüber Kindern! Denn so lernen sie, dass man Kritik ernst nehmen muss – auch wenn Sie in meckernder Form kommt.

Hat Ihr Gegenüber zudem recht, sollten Sie ihm das auch sagen. Damit nehmen Sie ihm oder ihr vielleicht sogar den Wind aus den Segeln und holen ihn oder sie aus dem Nörgel-Modus.

Wichtig: Zu einer Beziehung gehören Kompromisse und das die Personen aufeinander zugehen. Stört es Ihren Partner seit Jahren, dass Sie Ihre Schuhe in der Wohnung nicht ausziehen, dann sollten Sie ihm oder ihr ab sofort den Gefallen tun.

► **Der Nörgler meckert über meine Persönlichkeit:**

Das ist die gefährlichste Eigenschaft, die ein Nörgler haben kann. Denn schlechte Worte über das eigene Wesen werden schnell zur Beleidigung und setzen – gerade wenn sie von einer geliebten Person kommen – das Selbstwertgefühl herunter. Dennoch sollten Sie auch hier schauen, wie Sie eventuell die Kritik annehmen und Lösungen finden können. Werden Sie zu unrecht wegen der immer gleichen Sache angemockert? Dann sollten Sie Ihr Gegenüber darauf ansprechen, z. B. mit „Warum bist du dann mit mir zusammen?“ oder „Wieso fällt es dir so schwer, mich zu akzeptieren, wie ich bin?“.

Was sollte ich auf gar keinen Fall tun?

Zum Gegenangriff ausholen! Denn zu verletzen, weil man selbst verletzt wurde, ist keine Lösung. Beispiel: Der Partner meckert mal wieder über Ihre Unordnung. Obwohl es schwer fällt, sagen Sie nicht: „Das musst du gerade sagen, du hast in den letzten zehn Jahren nicht einmal die Wäsche gemacht und außerdem bist du vergesslich/unorganisiert/schlampig“. Denn wenn Sie sich gegenseitig hochschaukeln, hat Ihre Beziehung bald ein tieferes Problem als einen nörgelnden Part.

Wann sollte ich mich von einem Nörgler distanzieren?

Dafür gibt es kein Patent-Rezept. Aber: Wenn Ihr Selbstwertgefühl durch die Meckerei an Ihnen leidet, Sie merken, dass Sie selbst immer unsicherer, schüchterner, unglücklicher werden, sollten Sie sich von der Situation – und eventuell sogar der Person – distanzieren!

Und wenn der Nörgler mein Kind oder meine Eltern sind?

Gerade bei Kindern sollten Sie klar überlegen, ob das Nörgeln nicht z.B. nur die Pubertät ist oder Ihr Kind vielleicht nur mit Ihnen motzt, weil es in der Schule geärgert wird. Fragen Sie nach, warum er oder sie so negativ eingestellt ist.

Bei den Eltern könnte eine Unzufriedenheit (im Rentenalter z. B. durch den Verlust der Beschäftigung oder sogar Einsamkeit) dahinter stecken. Bevor Sie sich von dem Nörgler

distanzieren, sollten Sie immer überlegen, ob das Nörgeln des anderen nicht von einer Unzufriedenheit in Bezug auf einen bestimmten Bereich kommt.

Und wie komme ich selbst aus der Nörgelfalle?

Regen Sie sich selbst ständig auf? Über den Job, den Partner, den besten Freund? Dann suchen Sie die Ursache. Fragen Sie sich: „Warum stört mich das?“, „Möchte ich vielleicht von mir ablenken?“ und „Ist Neid der Grund für meine Genöle?“ Erst wenn Sie wissen, wo das Problem liegt, können Sie an einer Lösung arbeiten. Auch wichtig: Viel Gemecker kommt von einer Überforderung. Auch wenn es schwer fällt: Gestehen Sie sich Stress ein und kämpfen Sie dagegen an. Bitten Sie z. B. Ihre Eltern um Hilfe bei den Kindern oder geben Sie Projekte an Kollegen ab. Nur ein zufriedener Mensch wird nicht zum Meckerer!



**IST EVA GREEN ZU
US-VERBOT FÜR „SIN CITY 2“-PLAKAT**

(<http://www.stylebook.de/stars/Sin-City-A-Dame-to-Kill-For-Filmplakat-in-den-USA-verboden-368326.html>)



**IST CARA
BABYBAUCH-FOTO AUF INSTAGRAM**

(<http://www.stylebook.de/stars/Cara-Delevingne-postet-Baby-Bauch-auf-Instagram-390085.html>)

Empfohlen von