Jeder hat schon einmal ein unangenehmes Missgeschick erlebt. "Durch unsere Gesellschaft und das Umfeld bekommen wir gewisse Werte mit, die dann auch bestimmen, was uns peinlich ist und was nicht", erklärt die Psychotherapeutin Mag. Claudia Gertrude Trausmuth (claudia-trausmuth.at).

Während sich die einen souverän aus einer peinlichen Situation herausmanövrieren können, würden andere am liebsten aus Scham im Erdboden versinken. "Das hat auch mit der Erziehung zu tun. Wenn Menschen als Kind gelernt haben, dass es in Ordnung ist, Fehler zu machen und sich bloßzustellen, können sie mit solchen Situationen auch im Erwachsenenalter besser umgehen. Denn dann sind sie in ihrer Persönlichkeit dermaßen gefestigt, dass ihnen ein Hoppala nicht so viel anhaben kann", schildert Trausmuth. Mit Fehlern besser fertig zu werden, kann aber jeder lernen. "Es hilft, die peinliche Situation mit Selbstironie und Humor zu nehmen. Des Weiteren kann es von Vorteil sein, selbst auf offensichtliche Missgeschicke hinzuweisen, anstatt sie zu leugnen. Wenn ein

SILVIA KASTNER, 56, Kellnerin "Ich bin vor allen Gästen gestürzt

"Ich bin vor allen Gästen gestürzt und wurde dafür ausgelacht"

"Mein peinlichstes Hoppala hatte ich im vergangenen Sommer. Ich arbeite im Gasthof ,Zur Post' in Spital am Pyhrn (OÖ) als Mädchen für alles. Ich serviere, mache die Zimmer und helfe in der Küche aus. An diesem besagten Tag war viel los, ich hatte also Stress. Und dann passierte es. Als ich gerade voller Eile die dreckigen Gläser in die Küche tragen wollte, blieb ich an der Türschwelle hängen und stürzte kopfüber nach vorne. Mein erster Gedanke war, ,Um Gottes Willen, ich muss das Geschirr irgendwie schützen.' Und tatsächlich ist es mir gelungen, das Tablett hochzuhalten. Alle Gläser blieben heil. Von mir konnte ich das allerdings nicht behaupten. Ich sah hinauf und alle Gäste starrten mich an. Eine Kollegin hat meinen Bauchfleck auch beobachtet und mich ausgelacht. Das hat das Ganze noch unangenehmer gemacht. Damals wäre ich am liebsten im Erdboden versunken, aber heute denke ich mir, dass ich Riesenglück hatte, dass ich mich nicht ernsthaft verletzt habe und dabei auch noch das gesamte Geschirr retten konnte."





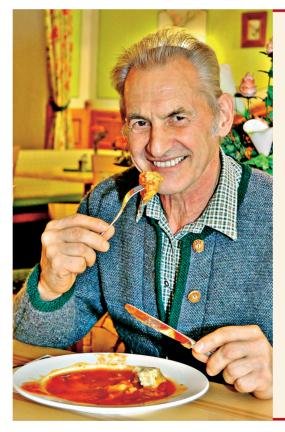
EDITH KEFER, 54, Juristin sowie Gastwirtin, und Tochter Angelika, 35 "Wir sind zum Semino-Rossi-Konzert zu spät gekommen"

"Meine Tochter und ich haben spontan beschlossen, auf ein Semino-Rossi-Konzert zu gehen. Doch dann habe ich den Eingang nicht gefunden. Wir sind also zwanzig Minuten zu spät gekommen. Da war das Konzert schon im Gange. Und natürlich haben sich alle Augen auf uns gerichtet, als wir den Saal betraten. Einige Besucher warfen uns ziemlich böse Blicke zu. Plötzlich kam Semino Rossi auf uns zu. Ich dachte im ersten Moment, dass er uns zurechtweisen wolle, da wir zu spät kamen. Aber er sagte, ,Ich lade euch auf eine Reise ein.' So ist der peinlichste Moment meines Lebens zum glücklichsten geworden."



Helga Kastner, 55, Pensionsbetreiberin "Ich bin beim Lästern erwischt worden"

"Als in Tirol eine neue Erlebnistherme eröffnet hat, beschlossen meine Tochter Claudia, 30, und ich, uns das anzusehen. Äußerst neugierig waren wir auf die Saunaanlage. Dort angekommen, saß schon ein älterer Herr drinnen. Meine Tochter und ich haben uns unterhalten und dann auch begonnen, ordentlich über die Architektur der Saunaanlage zu schimpfen. Ich rief aus, "Was für ein dummer Architekt muss das gewesen sein, der so etwas geplant hat?' Und plötzlich begann der ältere Herr, der ja mit uns da drinnen saß, zu sprechen. 'Dieser Architekt bin ich.' Das war mir schrecklich peinlich. Ich hätte im Erdboden versinken können."



ENGELBERT SCHMID, 65, pensionierter Tischlermeister "Ich habe mich im Schritt angepatzt und erntete schallendes Gelächter"

"Ich war damals Mitte drei-Big, als ich mir eines Tages in einem Gasthaus ein Gulasch mit Semmelknödel bestellte. Am Nebentisch saß eine Gruppe bildhübscher Mädchen. Die Damen warfen mir verführerische Blicke zu. Das hat mich natürlich abgelenkt. Während ich also gerade die Gabel zum Mund führen wollte, fiel mir der Knödel runter und landete auf meiner beigefarbenen Hose. Daraufhin brachen die Damen in schallendes Gelächter aus. Das war mir total peinlich."

Betroffener zu schwitzen beginnt und rot anläuft, kann er etwa souverän mit den Worten "Jetzt ist mir aber doch ziemlich heiß" auf das Offensichtliche hinweisen und erntet dafür dann meist auch positive Reaktionen. Ebenso ist die Körperhaltung maßgeblich dafür verantwortlich, wie wir uns fühlen. Wenn ich ständig gebückt gehe, strahle ich von Vornherein kein großes Selbstbewusstsein aus. Brust heraus und Kopf hoch, durch diese Haltung fühlen wir uns gleich viel kompetenter", weiß die Expertin und verrät einen weiteren Trick.

"In peinlichen Situationen helfen auch Klopfübungen. Wir haben überall am Körper Akupunkturpunkte. Etwa auf unseren Fingern, zwischen den Augenbrauen, am äußeren Augenwinkel, oder in dem Grübchen unterhalb der Nase. Wenn wir daraufklopfen, werden unsere belastenden Gedanken in eine andere Richtung gelenkt und bestimmte Muster durchbrochen." Allgemein müssen sich peinlich Berührte stets vor Augen halten, "dass dieser Moment nur vorübergehend ist. Schließlich passiert so etwas doch jedem einmal", betont Trausmuth.

