

# Mein Mann ist immer so negativ. Wieso? Und wie kann er das ändern?



**«Wer zu positiv ist, läuft eine gewisse Gefahr, als oberflächlich oder arrogant zu gelten.»**

Thomas Ihde  
Facharzt für  
Psychiatrie und  
Psychotherapie FMH,  
Präsident von  
Pro Mente Sana

Ich denke, viele kennen dieses Thema bestens – und doch sprechen wir wenig darüber. Ich bin zum Beispiel oft im Zug unterwegs und höre den Leuten zu. Viele lassen sich über Vorgesetzte oder Teamkolleginnen aus, schildern in allen Details ihre gesundheitlichen Beschwerden oder klagen über die Inkompetenz der Politik.

Dabei gehören wir gemäss Studien zu den glücklichsten oder vielleicht besser zufriedenen Menschen der Welt, kurz nach der Bevölkerung Dänemarks. Im Zug habe ich aber oft den Eindruck, dass dies ein gut gehütetes Geheimnis ist und man wenig davon merkt.

Vielleicht geht es beim auffällig häufigen Klagen aber um etwas anderes. Engländer etwa beschwerten sich beim Beginn des Gesprächs übers Wetter, eigentlich heisst es aber: «Hallo, wie gehts? Ich freue mich, Sie zu sehen.» Auch bei uns dient dieses Lamentieren eigentlich ein Stück weit der Beziehungspflege.

Das ist schon sonderbar. Erklären Sie das mal autistischen Menschen, die sogenannte normales soziales Verhalten mühsam lernen müssen. Sie erfahren also, dass man zuerst die Hand schüttelt, dabei kurz Augenkontakt hält, dann fragt, wie es der anderen Person geht. Diese stellt die Gegenfrage, die man mit «gut» oder «recht» beantwortet, worauf man dann fünf Minuten lang über etwas klagen muss.

Warum? Wer bei uns zu positiv ist, läuft eine gewisse Gefahr, als oberflächlich, unbescheiden, arrogant oder zu selbstbezogen zu gelten. Ich lebte lange in den USA, da war es umgekehrt: bloss nichts Negatives sagen. Erfolgreiche Menschen – und erfolgreich zu wirken ist sehr wichtig auf der anderen Seite des Atlantiks – haben vor allem positive Erlebnisse.

**Der wichtige Unterschied.** Nun ist es aber auch zweierlei, ob ich Zugpassagieren von Brig bis Frutigen zuhöre, oder ob es um eine Person geht, mit der ich jeden Tag frühstücke, zu Abend esse – und den ganzen Sonntag verbringe.

Aus Ihrem Schreiben geht nicht ganz hervor, wer hier alles leidet. Ich kann mir aber gut vorstellen, dass es für Sie nicht einfach ist, wenn Ihr Mann immer so negativ ist. Mir gefällt dabei, dass Sie nicht fragen, wie Sie ihn ändern können – sondern, wie er sich ändern kann. Zugleich geht es aber wohl auch um die Frage, wie Sie mit seiner Negativität besser leben können.

Ein Hauptpunkt ist, weshalb Ihr Mann stets so negativ ist. Lädt er einfach ab, wenn er klagt und nörgelt? Reguliert er so seinen Stress? Das

kennen wir alle. Wir müssen einfach mal den Frust loswerden. Das sollte aber zeitlich begrenzt und dann für eine Weile wieder gut sein. Eine Art mentales Händewaschen. Doch wir waschen uns ja auch nicht ständig die Hände, und niemand möchte nur das Handtuch für andere sein. Sie können hier etwas spielerisch eine Quote festlegen. Dreimal pro Woche dürfen beide einfach mal zwanzig Minuten lang klagen. Mehr ist ungesund.

Dann gibt es den leidenschaftlichen Kritisiere. Er blüht richtig auf, wenn etwas nicht gut ist. Er wirkt von aussen gereizt, doch innerlich ist er gar nicht unzufrieden. Er möchte seine Leidenschaft aber mit jemandem teilen, er braucht ein Publikum – oder noch besser jemanden, der widerspricht. Sie möchten in Ruhe frühstücken, er einen Schlagabtausch über den Unsinn dieser Methandiskussion bei Kühen.

**Das Unausgesprochene.** Chronischer Missmut kann auch eine Verlagerung sein. Eigentlich liegt ihm die kommende Pensionierung auf dem Magen, oder dass er Sexualität nicht mehr so geniessen kann, sein Alter merkt, Angst hat vor Impotenz. Darüber spricht er nicht. Aber die Enkel, die so quirlig sind, darüber spricht er.

Dann kann chronischer Unmut aber auch medizinisch bedingt sein. Testosteronmangel oder eine Schilddrüsenunterfunktion kann so aussehen. Aber auch eine Depression. Oder es kann eine Folge davon sein, wenn man jeden Abend eine Flasche Rotwein «geniesst».

Es braucht also das Gespräch über seinen Missmut. Konfrontieren Sie ihn nicht, er wird sofort in die Defensive gehen. Geben Sie ihm die Chance, sich vorzubereiten. Lassen Sie im Vorbeigehen vielleicht einen Satz fallen: «Ich wünschte mir, du wärst wieder zufriedener.» Er soll in dem Moment gar nicht antworten können. Dann, wenn Sie mal beide Zeit und Musse haben, suchen Sie das Gespräch. Fragen Sie ihn, was bei seinen Phasen des Missmuts eigentlich in ihm passiert, und ob es ihn stört.

Sie dürfen sich aber auch schützen. In einer Beziehung hat man Rechte und Pflichten. Überlegen Sie, wo das Negative weniger oder gar nicht auftaucht. Falls es die gemeinsame Gartenarbeit oder die Wanderung ist: Tun Sie diese Dinge häufiger. Das andere reduzieren Sie. Auch das gemeinsame Frühstück. Sagen Sie ihm einfach, dass Sie den Tag anders starten möchten und es Ihnen so nicht gut tut. Dass Sie nun am Morgen jeweils spazieren gehen und dann in Ruhe frühstücken wollen.

**Haben Sie psychische oder soziale Probleme?**

Schreiben Sie an:  
Thomas Ihde,  
Beobachter, Postfach,  
8021 Zürich;  
thomas.ihde@  
beobachter.ch