



Tamara Dietl, 54, ist Autorin\* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

**G**rundsätzlich finde ich es wichtig, dass Frauen mit der ungewollten Anmache von Männern selbstbewusst und klar umgehen. Das hat uns die aktuelle #MeToo-Debatte gezeigt: Wir müssen Nein sagen, wenn wir etwas nicht wollen. Das ist natürlich leichter gesagt als getan. Und gerade deshalb müssen wir es immer wieder tun. Damit wir in Übung kommen mit der Formulierung dessen, was wir wollen bzw. nicht wollen. Damit stärken wir unser Selbstwertgefühl und dadurch auch unser Selbstbewusstsein. Und je selbstbewusster wir sind, desto leichter fällt uns wiederum das „Nein“.

Eine meiner besten Freundinnen erzählte mir neulich etwas irritiert von einem Gespräch, das sie mit einer Kol-

## Ein Freund meines Mannes macht zweideutige Bemerkungen, wenn wir alleine sind. Wie soll ich darauf reagieren?

legin hatte. Das Thema: Männer, Anmache, Nein-sagen-Können. Diese Kollegin hatte seit einiger Zeit einen Verehrer, der ihr ziemlich eindeutige Avancen machte. Sie war an dem Mann überhaupt nicht interessiert, hatte aber Schwierigkeiten, ihm das klar zu signalisieren, und ließ deshalb die Annäherungsversuche immer wieder zu. „Mir fällt es so schwer, Nein zu sagen“, meinte die Kollegin. „Aber warum?“, fragte meine Freundin. „Du willst doch nichts von ihm, oder doch?“ – „Nein“, antwortete ihre Kollegin, „aber es fällt mir schwer, ihn vor den Kopf zu stoßen, denn dann gefalle ich ihm ja nicht mehr.“

Ganz schön verdreht, oder? Aber nicht untypisch für Frauen. Und deshalb ist es so wichtig, dass wir nicht gleich zu unserem Mann laufen, wenn wir von einem anderen angemacht werden. Auch dann nicht, wenn derjenige ein guter Freund von ihm ist. Es ist im Sinne unseres Selbst-Wert-Gefühls wichtig, dass wir die Angelegenheit selbst klären. Dass wir uns das trauen. Mit einem unmissverständlichen „Ich will das nicht!“. Nur an diesem Mut können wir wachsen. Dafür brauchen wir keine Hilfe von Männern.

Auf der anderen Seite hätte Ihr Mann aber auch ein Recht darauf zu wissen, wie sich sein Freund verhält. Denn Sie drei sind auch ein System. Sie hängen zusammen, und das Tun des Einzelnen hat auch eine Wirkung auf alle anderen. Möglicherweise hat es nämlich eine Bedeutung für die Freundschaft der beiden, wenn der eine die Frau des anderen anmacht und mehr von ihr will. Ich würde meinem Mann davon erzählen. Und zwar nachdem ich die Sache mit seinem Freund erst mal selbst geregelt habe. So könnte er selbst entscheiden, was er mit dieser Information macht. Und welche Konsequenzen das für deren Freundschaft bedeutet. Und ich signalisiere meinem Mann damit, dass ich eine selbstbewusste Frau bin. Eine, die sich eigenständig und ohne Hilfe von Dritten gegen die Anmache anderer Männer wehren kann. Selbst dann, wenn es sich dabei um seinen guten Freund handelt.

*\*In „Die Kraft liegt in mir“ (btb) schrieb sie unter anderem über den Tod ihres Mannes, den Regisseur Helmut Dietl*