

# „EIN ‚SORRY‘ REICHT MIR NICHT!“

---

Es ist wichtig, eigene Fehler einzugestehen. Doch nicht immer erreicht ein „Tut mir leid“ den Partner so, dass ein Verzeihen möglich ist.



**M**anche Entschuldigungen fallen uns nicht schwer: Sie liegen uns nahezu auf der Zunge, und wir sprechen sie im täglichen Miteinander zu den unterschiedlichsten Gelegenheiten fast automatisch aus: „Tut mir leid, dass ich störe“, „Tut mir leid, das zu hören!“ Manchmal entschuldigen wir uns nur aus reiner Höflichkeit.

Wenn echte Konflikte in der Partnerschaft auftauchen, geht ein „Tut mir leid“ unter Umständen nicht mehr so leicht über die Lippen, und manchmal scheint es noch nicht einmal den gewünschten Effekt zu haben. Warum ist das so?

Claudia und Frank hatten vereinbart, dass er heute um 19.00 Uhr nach Hause kommt, damit die Kinder nicht alleine sind. Claudia hat einen Abendtermin, den sie unbedingt wahrnehmen möchte. Doch um 19.30 Uhr ist nichts von ihm zu sehen, eine halbe Stunde später auch nicht.

Claudia ist zornig, ihr Termin ist geplatzt. Mit Wut im Bauch fragt sie sich, warum sie sich nicht mehr auf die Zusagen ihres Mannes verlassen kann. Warum ihre Vereinbarungen offenbar keine Priorität mehr für ihn haben. Um 21.00 Uhr kommt Frank nach Hause. Claudia möchte wissen, was los war und stellt ihn zur Rede.

Wie wird Frank reagieren? Wird er sich entschuldigen? Wird die Entschuldigung ernst gemeint sein?

### ZERSTÖRUNGSPOTENZIAL

Neuere Untersuchungen belegen, dass die Partnerschaftszufriedenheit in Beziehungen in den ersten zehn Jahren allgemein stark abnimmt. Die Zahl der Scheidungen erreicht beinahe 40 Prozent, während Beziehungen von Unverheirateten bei einer wesentlich höheren Trennungsrage liegen. Bei der Frage nach den Ursachen begegnet den Forschern in erster Linie ein Defizit in der Kommunikation und beim gemeinsamen Lösen von Problemen. Diese Mischung bildet ein hohes Zerstörungspotential für die Partnerschaft.

Zurück zu Claudia und Frank. Nehmen wir einmal an, Frank ärgert sich selbst über seine Schusseligkeit. Er hat den Termin einfach vergessen. Ihm ist das sehr unangenehm. „Dass Claudia jetzt auch noch so ein Theater machen muss!“ Am liebsten möchte er, dass ganz schnell wieder Ruhe einkehrt und Gras darüber wächst. Um des lieben Friedens willen bringt er gerade noch ein „Ja, tut mir leid“ über die Lippen. Er meint, damit sei die Sache geklärt.

Claudia hingegen reagiert wütend. Neben der Enttäuschung entsteht das Gefühl bei ihr, nicht wichtig zu sein. Werden beide diesen Konflikt nicht miteinander klären und Claudia ihm diesen Fehltritt nicht ernsthaft verzeihen können, bleibt das Unausgesprochene im Raum stehen und wird bei einer ähnlichen Situation wieder eine Rolle spielen.

In jeder Partnerbeziehung werden Situationen auftreten, die weiteren Klärungsbedarf nach sich ziehen. Ob unbeabsichtigt oder beabsichtigt werden wir uns manchmal in Situationen begeben, in denen wir unser Gegenüber verletzen und um Entschuldigung bitten müssen. Ich spreche hier nicht nur von den großen Verletzungen, wie zum Beispiel dem Ehebruch, es geht mir viel mehr um die kleinen Dinge, die uns fast tagtäglich begegnen, wie das nicht eingelöste Versprechen, die Spülmaschine auszuräumen.



mediaphotox/stockphoto.de

# Bevor Sie „Tut mir leid“ sagen, vermitteln Sie durch die Körpersprache, ob es Ihnen ernst damit ist.

Diese scheinbaren Kleinigkeiten, wenn nicht ausgeräumt und verziehen, summieren sich im Laufe der Jahre, der vermeintliche „Schuldenberg“ kann irgendwann nicht mehr übersehen werden.

## **WAS KÖNNEN SIE TUN?**

### **Entschuldigung zeitnah gestalten:**

Entschuldigen Sie sich, je früher, umso besser! Je länger die Entschuldigung hinausgezögert wird, desto mehr wachsen der Frust und der Ärger des Gegenübers. Alte Verletzungen tauchen plötzlich wie aus dem Nichts auf, sind wieder schmerzlich präsent und deutlich spürbar.

### **Die Entschuldigung aufrichtig meinen:**

Noch bevor Sie „Tut mir leid“ sagen, vermitteln Sie schon durch die Körpersprache, ob es Ihnen auch wirklich ernst damit ist. Deshalb bleiben Sie auch ehrlich sich selbst gegenüber, und machen sich nichts vor! Ansonsten wird das Ihr Partner spüren und bei nächster Gelegenheit wieder vorbringen.

### **Gestalten Sie den Rahmen der Entschuldigung:**

Entschuldigen Sie sich unbedingt persönlich bei Ihrem Partner, nicht durch eine dritte Person. Sprechen Sie von Angesicht zu Angesicht miteinander, nicht über WhatsApp, Facebook oder E-Mail. Ein handschriftlicher Brief ergibt nur Sinn, wenn Ihr Partner nicht mehr mit Ihnen redet. Nehmen Sie sich Zeit für das persönliche Gespräch. Eine Entschuldigung im „Vorbeifliegen“ entwürdigt Ihren Partner.

### **Sachverhalte und Gefühle müssen klar benannt und ausgesprochen werden:**

Gestehen Sie Ihren Fehler konkret ein. Es muss klar ersichtlich sein, für was die Entschuldigung gilt. Dadurch wird das Geschehene greifbarer und somit lösbar für beide Parteien. Ansonsten laufen Sie Gefahr, ein zu kleines Pflaster auf eine große Wunde zu kleben. Die Narben werden bei nächster Gelegenheit wieder aufbrechen.

### **Die Verletzung Ihres Partners ist keine Bagatelle:**

Versuchen Sie, Ihren Fehler nicht herunterzuspielen oder zu bagatellisieren. Die Größe des angerichteten Schadens wird durch die Emotionen des Partners, nicht durch Ihre Befindlichkeiten bestimmt. Denken Sie nicht, dass Sie

wüssten, was der andere denkt. Das Denken für den anderen ist ein fataler Fehler und gehört zu den Lebenslügen, denen wir gerne aufsitzen. Keiner weiß, was sich gerade im Kopf meines Gegenübers abspielt und umgekehrt. Wenn uns das klar ist, wird es leichter, uns dem anderen verbal mitzuteilen, die Dinge auf den Tisch zu bringen und durch aktive Vergebung endgültig auszuräumen.

### **Dem Partner Zeit lassen:**

Ist die Entschuldigung ernsthaft und glaubwürdig ausgesprochen, dann erwarten Sie bitte keine spontane und restlose Absolution. Lassen Sie Ihrem Partner Zeit, die aufgebrachten Gefühle wie Ärger, Enttäuschung oder Kränkung zu verkraften. Diesen Druck müssen Sie aushalten. Ein fataler Fehler wäre, wenn Sie sich dadurch angegriffen fühlen und gleich in die Verteidigungshaltung gehen. Ihr Partner befindet sich gefühlsmäßig in einer „Achterbahn“. Sie oder er muss das Gesagte manchmal erst „verdauen“ und aufarbeiten.

## **WENN ES NICHT GELINGT**

Wird das Geschehene als Vorwurf immer wieder auf den Tisch gebracht, dann können sich noch ganz andere Faktoren dahinter verbergen. Möglicherweise schwelt sogar ein unbewusster Machtkampf zwischen beiden und die immer wiederkehrenden Vorwürfe zeigen nur die Spitze eines Eisbergs. Was darunter liegt, sollte unbedingt aufgedeckt und benannt werden. Ansonsten wird es für beide schwierig, aus dem Muster des Aufwärmens alter Geschehnisse auszusteigen.

Manche Kränkungen sitzen zu tief. So wie die Kinder ein besondere Feeling dafür haben, die Schwachstellen der Eltern zielsicher zu treffen, können das auch Ehepartner. Trotz echter Reue des Verursachers wird es für den Verletzten schwierig oder unmöglich werden, dem anderen zu verzeihen, sobald alte Wunden und Erinnerungen, die aus der Kindheit stammen, zusätzlich aufbrechen. „Das verzeihe ich dir nie!“ ist nicht nur ein Verzweiflungssatz, sondern ein Überlebensschutz, mit dem versucht wird, den anderen innerlich Abstand zu halten, um nicht weitere Verletzungen ertragen zu müssen.

Häufig ist nicht immer nur ein und derselbe Partner ein gefundenes Opfer. Es entsteht eine Kollusion, ein sogenanntes Zusammenspiel beider Parteien. Zum Beispiel:

