



# familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

## »NA, ENTSCHULDIGE MAL«

Letzte Woche habe ich nach dem Tanken den Schlauch im Tank vergessen und bin losgefahren. Das gab nicht nur einen lauten Knall, sondern leider auch eine Delle am neuen Auto. Zuhause angekommen habe ich das meinem Mann gebeichtet. Wie gut, dass er mir verzeihen hat, wenn er auch nicht begeistert war! Im Lauf unserer Ehe ist es selbstverständlich geworden: Wenn wir merken, dass wir einander verletzt, beleidigt oder ein Versprechen nicht eingehalten haben, bitten wir um Verzeihung.

Was hindert Menschen eigentlich daran, sich für Fehler zu entschuldigen?

1. Reaktion: Viele fühlen sich wie in einer Einbahnstraße, wenn sie um Verzeihung bitten. Du entschuldigst dich und der andere antwortet nicht. Kein: »Ist schon ok!« oder »Ich verzeih dir.« ... nichts. Das fühlt sich richtig blöd an, so als ob sich jemand wendet, wenn ich ihm die Hand reiche. Eine Entschuldigung ist viel leichter, wenn das Gegenüber freundlich reagiert.
2. Einseitigkeit: Wenn du erlebst, dass du dich oft entschuldigst, aber dein Gegenüber kaum. In dem Fall würde ich in Ruhe das Gespräch mit meinem Partner suchen — in etwa so: »Als du gestern den Autoschlüssel verlegt hattest und ich deshalb nicht pünktlich zu meinem Termin konnte, hätte ich mir gewünscht, du hättest dich im Nachhinein kurz bei mir entschuldigt.« Bestenfalls ist damit ein Gespräch auf Augenhöhe eingeleitet.
3. Streben nach Fehlerlosigkeit: Wie hast du dich das letzte Mal verhalten, als du einen Fehler gemacht hast? Hast du dich entschuldigt, über dich selbst geärgert, dich rausgeredet oder die Schuld beim anderen gesucht?

Wenn Menschen sich in ihrer Person angegriffen fühlen gehen sie in Schutzhaltung. Sie nutzen Abwehrmechanismen, um ihre Bedeutung oder ihren Wert abzusichern. Das ist nicht beziehungsfördernd, denn ihr Verhalten wird von anderen als uneinsichtig, ablehnend oder egoistisch wahrgenommen.

Hinter solch einem Verhalten kann die Überzeugung stecken: Ich darf keine Fehler machen. Nur wenn ich alles richtig mache, bin ich akzeptiert. Reinhold Ruthe hat dazu einmal gesagt: Der größte Fehler ist die Fehlerlosigkeit.

Viel konstruktiver ist es doch, Fehler einfach zuzugeben. Die Voraussetzung dafür ist ein gesundes Selbstbild, in dem ich mich grundsätzlich als wertvolle und angenommene Person sehe mit allen meinen Stärken und trotz meiner Schwächen. Ein Mensch, der sich seines Wertes bewusst ist, besitzt die großartige Stärke, barmherzig mit sich selbst und den Fehlern anderer zu sein.

## NEXT LEVEL

### FÜR DEINE BEZIEHUNG:

*Fällt es dir schwer dich zu entschuldigen? Was willst du damit vermeiden? Welche Befürchtung könnte dahinterstecken? Sprecht als Paar über das heutige Thema.*

•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•