

## RATGEBER BEZIEHUNG



Viktor Arbeit,  
Paarberater/  
Mediator, Affoltern

## Entschuldigung

### *Welche Rolle spielt die Entschuldigung in einer Beziehung?*

Im Zusammenleben verletzt man sich gegenseitig, das ist unvermeidbar. Ob Verletzungen bewusst, unbeabsichtigt oder aus Unachtsamkeit entstehen, es ist immer wichtig, sich gegenseitig entschuldigen zu können.

### *Was ist eigentlich eine Entschuldigung?*

Das ist mehr als ein saloppes «Sorry», sondern ein ehrliches «Es tut mir leid». Ich kann mich nicht selber entschuldigen, sondern ich bitte um Entschuldigung. Wichtig ist, dass der Partner/die Partnerin diese auch annimmt und nicht noch mehrmals erneut mit Vorwürfen ausholt. Dann verliert die Entschuldigung an Wert und wird zu einem Beruhigungsritual.

*Oft spielt sich doch folgendes Szenario ab: Sie oder er ist verletzt und äussert das. Der Partner/die Partnerin geht jedoch nicht darauf ein, sondern rechtfertigt sich oder schlägt vielleicht sogar zurück mit: «Du bist überempfindlich.»*

Ja, das ist eine klassische Situation. Sie entsteht aus dem Gefühl, kritisiert zu werden oder einen Fehler eingestehen zu müssen.

### *Ist eine Entschuldigung ein Eingeständnis von Schwäche oder Versagen?*

Nein, im Gegenteil. Wenn ich um Entschuldigung bitte, zeige ich viel Stärke und Menschlichkeit. Es braucht ein gewisses Selbstvertrauen, um diesen Schritt zu tun. Eine Entschuldigung kann ein guter Ausweg aus einer Auseinandersetzung, oder aber auch nur eine Abwehr sein.

### *Wie meinen Sie das?*

Zu schnelles Entschuldigen kann einem Konflikt den Boden entziehen und ihn zu schnell beenden – und manchmal ist es eben auch wichtig, sich auseinanderzusetzen.

### *Was raten Sie?*

Ich rate, sich konstruktiv auseinanderzusetzen, ohne Schuldzuweisung, ohne Anklage, ohne Beschimpfung des Gegenübers, und für die eigenen Belange einzustehen. Das ist ein langer Lernweg, und wer diesen geht, kann dadurch mehr Selbstvertrauen gewinnen.

Kontakt:

[viktor.arheit@paarberatung-mediation.ch](mailto:viktor.arheit@paarberatung-mediation.ch)