

Schritte zu einer Entschuldigung, die ankommt

13. March 2023



Versöhnung im Alltag

Quelle: Envato

Die schwersten vier Worte im Umgang miteinander scheinen zu sein: «Es tut mir leid!» Dabei ist es gar nicht so kompliziert, sich bei anderen zu entschuldigen – wenn man es denn will. Die folgenden Schritte können dabei helfen.

Vergebung gehört zur DNA des Christseins – nicht nur als Versöhnung, die Gott uns Menschen gewährt, sondern genauso als Vergebung, mit der Christinnen und Christen einander begegnen, gerade weil sie Gottes grosszügige Annahme bereits erfahren haben. So weit die Theorie! In der Praxis gibt es immer noch Kinder, die berichten: «Mein Vater hat sich niemals bei mir für etwas entschuldigt, was er falsch gemacht hat!» Viele Menschen gehen einfach darüber hinweg, dass sie andere verletzt haben. Oft hört man dann Ausflüchte wie: «Wird schon nicht so schlimm gewesen sein», «Stell dich nicht so an», «So etwas passiert halt, es

gehört zum Leben», «So bin ich eben – ich kann nichts dafür».

Doch Tatsache ist, dass geistliches Leben und gesunde Beziehungen an dieser Haltung kaputtgehen. Den möglichen Zusammenhang zwischen Krankheit und ungeklärten Beziehungen beleuchtet bereits Jakobus in seinem Brief: «Bekennt einander also eure Sünden und betet füreinander, damit ihr geheilt werdet. Denn das Gebet eines Menschen, der nach Gottes Willen lebt, hat grosse Kraft.» ([Jakobus, Kapitel 5, Vers 16](#))

Wer daran nichts ändern will, dem ist schwer zu helfen, doch viele leiden durch ihre Kindheit und Erziehung an einer Art Hilf- und Sprachlosigkeit im Umgang mit dem Entschuldigen. Ihnen können die folgenden Schritte helfen.

Gehen Sie hin

Sie kennen die Situation, wenn Sie sich Ihren Kindern, ihrem Partner oder Freunden und Kolleginnen gegenüber im Ton vergriffen haben. Teenager quittieren das mit einem starken Abgang und einer knallenden Tür. Bei Erwachsenen scheint die Temperatur im Raum spontan um ein paar Grad zu sinken – es wird frostig. Dabei ist es egal, ob Sie ungewollt in einen Fettnapf getreten sind oder ob eine gewisse Absicht dabei war: Beides verletzt gleichermassen.

Dasselbe gilt für jede andere Art der Verletzung, die Sie anderen zugefügt haben. Wenn Sie das bemerken – und das wird sehr oft so sein –, dann stellen Sie die Weiche richtig. Ignorieren Sie es nicht, gehen Sie nicht darüber hinweg und erwarten Sie vor allem nicht: «Das wird sich schon von selbst einrenken.» Gehen Sie stattdessen auf die Person zu, die Sie verletzt haben, und sprechen Sie sie darauf an. Beginnen Sie mit einem einfachen: «Entschuldigung!»

Nutzen Sie keine Ausflüchte

Wenn Sie anschliessend sagen, wofür Sie sich entschuldigen möchten, dann vermeiden Sie bitte alles, was Ihr falsches Tun bereits wieder einschränkt. «Falls ich dich wirklich verletzt haben sollte...» ist ein üblicher Einstieg – eine echte Entschuldigung ist es nicht. «Wenn du meinst, dass ich...» legt die Verantwortung für das Folgende bereits wieder auf die andere Person. Sie wollten sich doch entschuldigen.

Der Super-GAU ist allerdings das kleine Wort «aber». Sie kennen das Spiel. Nach der kurzen Einleitung, dass man etwas falsch gemacht hat, wird mit «aber» der Spiess umgedreht. Entweder sind die Umstände schuld oder das Gegenüber hat auch ordentlich Dreck am Stecken. Wahrscheinlich stimmt sogar beides, doch das ist hier nicht relevant. Bleiben Sie bei sich und dem, was Sie falsch gemacht haben, schränken Sie es nicht ein (Sie brauchen es auch nicht aufzublasen!) und stehen Sie dazu.

Werden und bleiben Sie konkret

«Das tut mir alles so leid!» ist ein Gefühlsausbruch und keine Entschuldigung. Nennen Sie im Gespräch die Punkte, für die Sie sich konkret entschuldigen: «Ich hab dich vor den anderen abgewertet, als ich das gesagt habe – das tut mir leid.» Je konkreter Sie werden, desto ernster genommen fühlt sich Ihr Gegenüber. Gleichzeitig ist dies auch für Sie ein Schutz. Sie entschuldigen sich für dieses Versagen und nicht für das, was Sie Ihr ganzes Leben lang getan und unterlassen haben.

Ein wichtiger Punkt bei diesem Benennen, das die Bibel auch «Bekennen» nennt, ist Gott. Schuld betrifft nicht nur Sie und Ihre Umgebung, klären Sie das Ganze auch mit ihm. Bei ihm wissen Sie genau: Er vergibt gern. «Wenn wir aber unsere Sünden bekennen, dann erweist sich Gott als treu und gerecht: Er wird unsere Sünden vergeben und uns von allem Bösen reinigen.» ([1. Johannes, Kapitel 1, Vers 9](#))

Sehen Sie die Verletzungen

Jedes Fehlverhalten hat gewollte und ungewollte Folgen. Mit Ihrer Reue zeigen Sie Mitgefühl und übernehmen die Verantwortung für den Dominoeffekt, der durch Ihr Reden oder Handeln entstanden ist. Nehmen Sie wahr, welche Auswirkungen das Ganze auf Ihr Gegenüber hatte – geistlich, persönlich, emotional und gesellschaftlich. Spielt es eine Rolle, ob Sie sich erst spät entschuldigt haben?

All diese Gedanken sollen nicht in einer «Wurm-Theologie» münden, in der Sie sich fast schon manipulativ als die schlechteste der schlechten Personen darstellen. Darauf kann Ihr Gegenüber fast nur noch reagieren mit einem: «So schlimm bist du doch gar nicht.» Holen Sie sich diese Bestätigung nicht! Lassen Sie sich stattdessen mit hineinnehmen in Gottes Perspektive, was Sünde für

Auswirkungen hat – und reagieren Sie wie er: mit Mitgefühl.

Tragen Sie die Konsequenzen

Zur Entschuldigung gehört manchmal auch eine Art Wiedergutmachung. Dabei geht es nicht ums Bestrafen, sondern darum, Schaden zu begrenzen und Vertrauen wiederherzustellen. Wenn Sie sich unter vier Augen im Ton vergriffen haben, ist das meist schneller geschehen, als wenn Sie vor versammelter Gemeinde etwas Unwahres über Ihr Gegenüber gesagt haben. Im einen Fall reicht oft die Entschuldigung, im anderen sind Sie gefragt. Was gesagt wurde, lässt sich zwar nie ganz zurückholen, aber eine Gegendarstellung im gleichen Rahmen wie die vorige Behauptung ist unbedingt nötig.

Gleichzeitig ebnen Sie damit den Weg zu einer veränderten Fehlerkultur, denn so etwas sollte normal sein und nicht die Ausnahme. Und weil Schuld für uns alle kein Fremdwort ist, sollte danach auch wieder ein Miteinander möglich sein – extreme Beispiele, wo andere vor einem gefährlichen Täter geschützt werden sollten, einmal ausgenommen. Dass jemand, der zum Beispiel ein Kind missbraucht hat, nicht mit einer öffentlichen Entschuldigung in seiner Kirche davonkommt, sollte allen klar sein. Auch das gehört zum Tragen der Konsequenzen.

Ändern Sie Ihr Verhalten

Gerade, wenn Sie beginnen, regelmässig für Ihre Fehler und Ihre Schuld um Vergebung zu bitten, dann realisieren Sie – und andere –, ob es immer dieselben drei Anlässe sind. Arbeiten Sie hier an sich. Beten Sie. Suchen Sie Hilfe. Entwickeln Sie ein alternatives Verhalten. Und geben Sie nicht einfach auf. «Ich bin eben so» ist keine Option. In einem ähnlichen Zusammenhang schrieb Paulus an die Christen in Ephesus davon, Altes abzulegen und Neues anzuziehen, und meinte dabei unter anderem: «Redet nicht schlecht voneinander, sondern habt ein gutes Wort für jeden, der es braucht. Was ihr sagt, soll hilfreich und ermutigend sein, eine Wohltat für alle.» ([Epheser, Kapitel 4, Vers 29](#))

Die Folge für ihn waren geklärte Beziehungen zwischen Menschen und auch zu Gott und eine gesunde Fehlerkultur, die immer neu Vergebung sucht und erhält: «Seid vielmehr freundlich und barmherzig und vergebt einander, so wie Gott euch durch Jesus Christus vergeben hat.» ([Epheser, Kapitel 4, Vers 32](#))

Kleines Fazit: Es fällt nicht unbedingt leicht, sich zu entschuldigen, aber es ist immer der richtige Weg, wenn man jemanden verletzt hat.

Zum Thema:

[Mehr als «Entschuldigung!»: Vergebung – das missverstandene Gebot
Vergebung oder Vergeltung: Wie funktioniert Vergebung, wenn das Internet
nichts vergisst?](#)

[Prof. Johannes Reimer in Südafrika: «Unvergessliche Reise des Friedens und der
Versöhnung»](#)

Autor: Hauke Burgarth

Quelle: Livenet

Tags