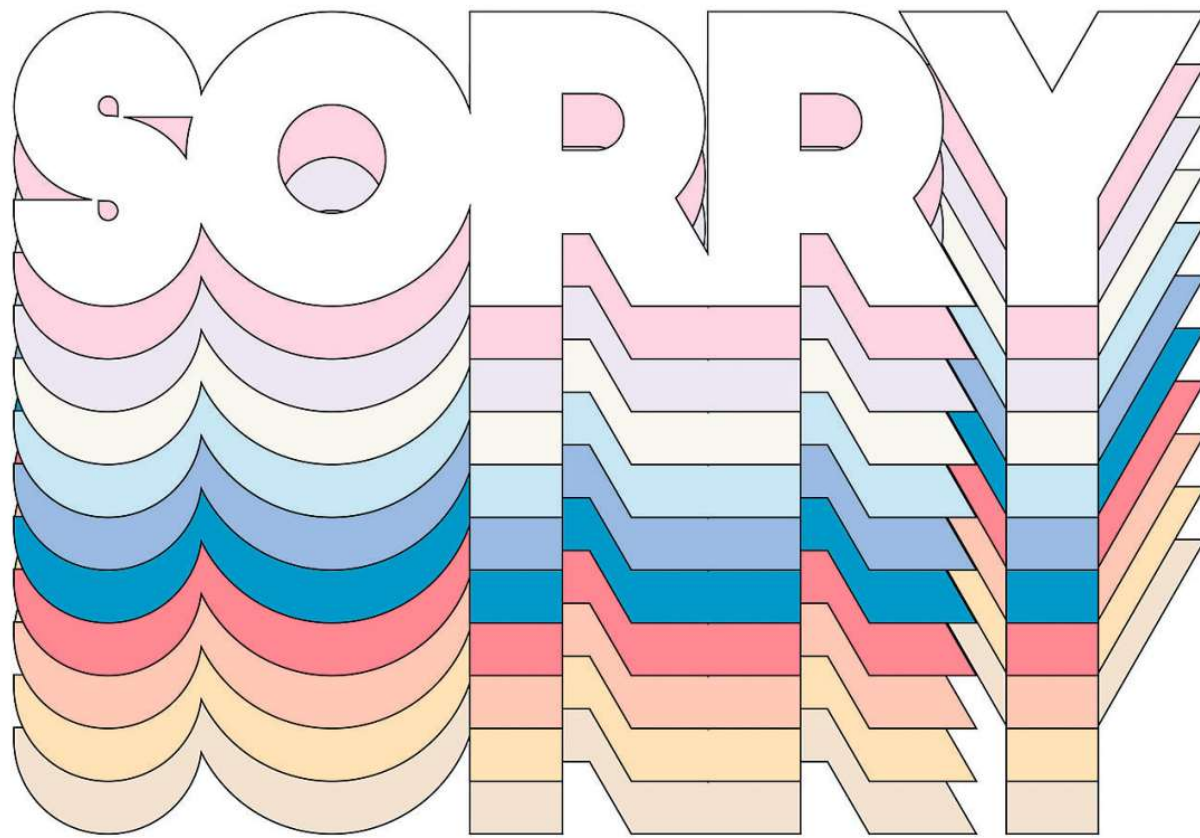


MYTHEN DER LIEBE
FOLGE 9

Die Kunst der Stunde

Zwischen zahlreichen Verfehlungen ein „Tut mir leid“ hinzurotzen, ist noch lange keine Entschuldigung. Paartherapeuten erklären, wie es wirklich funktioniert



Von Katharina Middendorf und Ralf Sturm

Viele Menschen denken, dass eine Entschuldigung gar nicht so schwer sei. Es ist doch nur ein Wort! Aber zwischen einer Reihe von Verfehlungen ein „Sorry“ hinzurotzen, ist eben noch lange keine Entschuldigung.

Manchmal haben wir Paare bei uns sitzen, bei denen Untreue ein Thema ist. Die eine Seite betont dann: „Ich habe doch schon mehrmals gesagt, dass es mir leidtut!“ Das Gegenüber kann aber immer noch kein Vertrauen schenken. Ob eine Entschuldigung richtig ausgeführt wurde, spürt man meist am Feedback des Partners oder der Partnerin.

Was nichts bringt, sind Sätze wie: „Es tut mir leid, ich bin da reingerutscht, es ist mir einfach so passiert.“ Der Golfspieler Tiger Woods hatte zum Beispiel zahlreiche außereheliche Affären. Als die aufflogen, ließ er sich vom Arzt eine Sexsucht bescheinigen. So übernimmt man keine Verantwortung für sein Handeln. Jemandem, der nicht zurechnungsfähig ist, vertraut man auch in Zukunft nicht.

Auch Aussagen wie „Es tut mir leid, dass du wütend bist“ sind eher frech als hilfreich. So duckt man sich nicht nur weg, sondern macht dem anderen auf geschickte Art auch noch einen Vorwurf für

dessen Wut. Man kann bei einer Entschuldigung nur bei sich selbst bleiben. Deswegen sollte man dabei auf das Wort „aber“ verzichten.

Sich zu entschuldigen, ist eine erlernbare Kunst und sollte in mehreren Schritten erfolgen. Zunächst geht es um eine präzise Benennung dessen, was einem leid tut. Die Person, die sich entschuldigen will, muss dafür in den Suchlauf schalten. Dieser Prozess kann viele Antworten auf Missstände in der Beziehung geben, wo vorher nebulöses Gestreite herrschte.

Wenn ein Partner sagt: „Es tut mir leid, dass ich mit jemand anderem geschlafen habe“, dann berührt diese Aussage die andere Person eher nicht, weil sie weiß, dass der Sex vermutlich ein schönes Erlebnis war. Besser wäre beispielsweise: „Es tut mir leid, dass ich Sex in unserem Bett hatte, weil es unser Ort ist und ich wusste, dass es dir das Herz brechen würde, wenn du es erfährst.“ Dann spürt die andere Person den inneren Prozess. In der Präzision liegt die Schönheit der Entschuldigung und auch die Chance für ein erleichtertes Aufseufzen.

Der nächste Schritt: Gefühle schildern. Wie fühle ich mich selbst und wie wohl mein Gegenüber? So zeigt man, dass man auch emotional Zugriff auf das Geschehen hat und übernimmt Verantwortung für die Verletzungen des anderen. Wenn man etwas konkret benennt und mit einem schwierigen



Die Autoren teilen sich eine Praxis für Paar- und Sexualtherapie in Berlin. Zusammen schrieben sie unter anderem das Buch „Bereit für die Liebe!“. Was gelingende Beziehungen brauchen, erforschen beide auch in ihrem Alltag als Patchworkfamilie.

”

Wer sich nicht entschuldigen kann, schadet sich selbst oft mehr als dem Anderen.

Katharina Middendorf und Ralf Sturm, Paartherapeuten

gen Gefühl wie Scham verbindet, dann strukturiert sich das eigene Gehirn neu.

Und das bedeutet im dritten Schritt: Veränderungen für die Zukunft. Was ist die Lösungsmöglichkeit, die man anzubieten hat? Wenn ich glaubhaft benennen kann, was ich anders machen will, dann hat das Gegenüber auch einen Grund an eine gemeinsame Zukunft zu glauben.

Im Prozess der Entschuldigung muss auch die Reihenfolge beachtet werden. Kürzlich saß ein Paar bei uns, da hatte er heimlich in das Handy seiner Partnerin geklickt und eine Außenbeziehung entdeckt. Die Frau war sauer, dass er in ihre Privatsphäre eingedrungen ist. Zunächst musste er sich also für diesen Vertrauensbruch entschuldigen. Erst dann konnten sie über ihre Außenbeziehung reden.

Manchmal fordert ein Partner auch eine Entschuldigung ein, die die andere Person nicht geben kann oder will, weil sie anders darüber denkt. Es kam mal ein Lehrer zu uns, der zog immer die Arbeit vor und korrigierte bis in die Nacht hinein Klausuren. Die Partnerin forderte mehr Zeit von ihm ein. Der Mann antwortete zunächst: „Es tut mir leid, dass ich so viel zu tun habe.“ Doch für diesen Umstand kann er sich nicht entschuldigen. Das sind die Herausforderungen seines Jobs.

Dann stellte sich heraus, dass er sich gar nicht entschuldigen woll-

te, weil seine Arbeit ihm Spaß macht. Mit dieser Erkenntnis konnte er sich auf eine neue Suche machen, um dem Frust seiner Frau zu begegnen. Und er wurde konkreter: „Tut mir leid, wenn ich nachts Klausuren korrigiere und du die Küche alleine aufräumen musst. Zukünftig werde ich erst die Küche aufräumen und dann arbeiten.“

Eine gelungene Entschuldigung birgt die Chance für gemeinsames Wachstum. Die Beziehung kann dadurch intensiver werden, denn entgegen einer weitverbreiteten Annahme, wächst das Vertrauen durch den Prozess der Entschuldigung, statt dass man es verliert. Wer jedoch nicht klar benennen kann oder will, was einem leid tut, schadet sich selbst oft mehr als dem Anderen.

Bei uns saß mal ein Rechtsanwalt, der unter Erektionsproblemen litt. Es stellte sich raus, dass er noch an Schuldgefühlen knabberte, weil er seine erste Ehefrau betrogen hatte. Mit seiner neuen Partnerin sprach er darüber nicht. Doch nach einer Sitzung bei uns ist er zu ihr gegangen und offenbarte, dass es ihm leidtat, dass er das nie thematisiert hatte.

Da haben seine Probleme aufgehört, denn er übernahm die Verantwortung für seine Vergangenheit. Die Entschuldigung kann auch ein Akt der Selbstvergebung und ein großes Geschenk an sich selbst sein.