



INTERVIEW

«Eine Entschuldigung ist nichts Schlimmes»

Ein «Sorry» kommt uns schnell über die Lippen, ein aufrichtiges «Tut mir leid» fällt uns ungleich schwerer. Die Paarberaterin Inma Vidal führt uns in die Kunst des Entschuldigens ein.

Interview Chantal Herger Foto Ines Janas

Inma Vidal, wann haben Sie sich das letzte Mal für etwas entschuldigt?

Heute Morgen bei meiner Katze. Ich bin ihr aus Versehen auf die Pfote getreten. Und letztens habe ich mich bei einer guten Freundin entschuldigt. Ich erhielt von ihr eine lange Sprachnachricht, hatte aber gerade keine Zeit, diese abzuhören und darauf zu reagieren. Als wir uns getroffen haben, sprach sie mich auf mein Nicht-Reagieren an. Daraufhin habe ich mich bei ihr entschuldigt.

Wie leicht fiel Ihnen das?

Sehr leicht. Aber es kommt immer auf die Situation an. Ich möchte noch etwas vorausschicken: Ich bin keine Freundin des Wortes «Entschuldigung».

Das müssen Sie erklären.

Man muss das Wort auseinandernehmen: Die Kombination von «Ent-» und «Schuld» kann zu verschiedenen Schlüssen führen. Wenn ich jemanden um Entschuldigung bitte, suggeriert das, jemand könnte Schuld von mir nehmen. Das funktioniert aber selten, da das Gefühl von Schuld in mir ist oder eben auch nicht. Schuld ist ein Gefühl, das für die meisten Menschen unangenehm und schwer auszuhalten ist. Doch manchmal bedeutet eine Entschuldigung auch einfach, einzugestehen und anzuerkennen, dass man jemanden verletzt hat. Das kann auch ohne Eingeständnis von Schuld geschehen. Die Entschuldigung ist eine Art Tool, um diese unangenehmen Schuldgefühle aufzulösen, indem man versucht, etwas wiedergutzumachen.

Was wäre eine alternative Formulierung?

In meinen Augen bräuchte es einen neuen Begriff. Denn solange das Wort Schuld in sich trägt, tun sich viele Menschen mit diesem Akt schwer. Alternativ könnte man sein Bedauern ausdrücken, dass die eigene Handlung – ob mit oder ohne Absicht – eine Reaktion beim Gegenüber ausgelöst hat. Und manchmal hilft es auch, das Wort Schuld mit Verantwortung zu ersetzen, weil man für sein Handeln und Tun verantwortlich ist.

Wieso hat man überhaupt Schuldgefühle?

Diese können als moralischer Kompass dienen und uns darauf hinweisen, dass wir

etwas Verletzendes gesagt oder getan haben oder gegen eine Regel verstossen haben. Schuldgefühle gehen meist mit Scham einher, die einen vor sozialem Ausschluss schützen soll. Wenn Schuld und Scham zusammenkommen, dann entstehen auch Ängste – vor Ablehnung, Konsequenzen sowie Gesichtsverlust.

Fällt es Menschen deshalb so schwer, sich zu entschuldigen?

Ja, vermutlich. Aber es ist auch situationsabhängig. Es ist ein Unterschied, ob sich jemand für eine Unaufmerksamkeit entschuldigt wie beispielsweise ich bei meiner Freundin oder ob sich jemand für eine Verletzung grösserer Natur wie einen Betrug entschuldigen soll. Zudem wird es schwieriger, sich zu entschuldigen, wenn man sich selber verletzt oder angegriffen fühlt. Dann wird es anspruchsvoller, von den eigenen Gefühlen Abstand zu nehmen und sich ins Gegenüber hineinzusetzen. Das bedarf

emotionaler Reife, Reflexionsfähigkeit sowie der Fähigkeit, sich in andere Menschen einzufühlen und das Gegenüber zu verstehen.

Was beinhaltet eine aufrichtige Entschuldigung?

Mehrere Schritte sind dabei zentral: Man sollte sich bewusst sein, wofür man sich entschuldigt, und dies auch gezielt benennen. Zudem sollte man die emotionale Wirkung, die man durch die Handlung ausgelöst hat, anerkennen und Verantwortung für diese übernehmen. Das zeigt dem Gegenüber, dass man es gesehen, gehört und verstanden hat und seine Gefühle ernst nimmt. Unsere Handlungen können schmerzhaft Gefühle auslösen – auch wenn es ohne Absicht passiert. Eine Entschuldigung ist nicht das Eingestehen einer Niederlage, sondern der Ausdruck von Bedauern, etwas gesagt zu haben, das jemanden vor den Kopf gestossen oder verletzt hat, oder → Seite 18

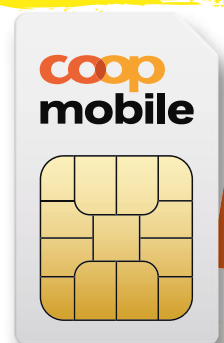
ANZEIGE

Nur bis 02.08.2026!

65%

10.95

statt 31.90/Mt. fürs Abo Extra S



5G
im Swisscom Netz

**Lebenslanger
Rabatt**

Hier profitieren:

**Inter
Discount**

Fust

coopmobile.ch

Gültig vom 23.07. bis 02.08.26. Alle Infos zu den Angeboten und Angaben zum lebenslangen Rabatt auf coopmobile.ch/offers.

→ etwas getan zu haben, das eine Grenze überschritten hat.

Was ist der letzte Schritt?

Schlussendlich kann man anbieten, sich beim nächsten Mal sorgfältiger zu achten, oder eine Wiedergutmachung vorschlagen. Das kann entlastend wirken und die Beziehung stärken.

Wie nimmt man eine Entschuldigung an?

Wenn sich jemand aufrichtig entschuldigt, ist es für die Beziehung sinnvoll, sich früher oder später darauf einzulassen. Ansonsten kann es ein Machtgefälle geben, bei dem die Person, die die Verletzung ausgelöst hat, in der Rolle der «Schuldigen» gefangen bleibt und man sich nicht mehr auf Augenhöhe begegnen kann. Was nicht zu vernachlässigen ist: Wenn man eine Entschuldigung annimmt, heisst das noch lange nicht, dass die Verletzung vergessen ist. Entschuldigung annehmen, vergeben und auch vergessen sind drei unterschiedliche Prozesse. Umso wichtiger ist zu kommunizieren: «Ich nehme deine Entschuldigung an, ich brauche aber etwas Zeit, um das zu verarbeiten.» Und sollte man bei diesem Prozess Hilfe benötigen, auch dies offen darzulegen und sich diese gegebenenfalls zu holen. Zudem sollte man der anderen Person die Möglichkeit geben, es wiedergutzumachen.

Wie viel hat Entschuldigen mit Rechthaben zu tun?

Für viele ist eine Entschuldigung ein Schuldeingeständnis und das kann dazu führen, dass man sich nicht entschuldigen möchte und lieber darüber diskutiert, wer recht hat und wer nicht. Doch bei einer Entschuldigung geht es nicht um Recht oder Unrecht. Da unterliegen wir einem Denkfehler. Jede Person hat ihre eigene Wahrnehmung einer Situation. Das gilt es zu akzeptieren. Wenn mir ein Paar in der Beratung eine Situation beschreibt, kann es vorkommen, dass ich diese nicht als die gleiche Geschichte erkannt hätte, wenn ich sie einzeln erzählt bekommen hätte. Jede Person hat für sich selbst recht.

Haben Sie ein Beispiel, um das zu veranschaulichen?

Es kann schon mit der Frage beginnen, wo das Problem seinen Ursprung hat. Es kann

ZUR PERSON

Paartherapeutin

Inma Vidal (55) arbeitet als Paarberaterin und Mediatorin bei Paarberatung im Kanton Zürich. Die Paartherapeutin ist verheiratet, hat zwei erwachsene Kinder und lebt in Winterthur.

Kinder sollen das Entschuldigen lernen wie das Sagen von Bitte und Danke, findet die Paartherapeutin.



sein, dass Person A am Morgen schweigsam ist, weil am Vorabend etwas stattfand, was für sie nicht stimmig war, oder sie als verletzend oder angriffig empfand. Person B hat die Situation vielleicht anders bewertet und den Eindruck, sie sei im Recht gewesen und die Situation bereits beiseitegelegt. Sie wähnt sich in Sicherheit und glaubt, es sei alles in Ordnung. Gleichzeitig registriert sie, dass ihre Beziehungsperson verstimmt ist. Wenn die Situation nicht aufgeklärt wird, spekuliert Person B über Gründe, bezieht es auf sich und fühlt sich ungerecht behandelt. Sie reagiert dann auf dieses Gefühl anstatt auf das, was bei der anderen Person tatsächlich ist. Das wiederum löst eine Kaskade an Gegenreaktionen aus. Für die eine Person hat das Problem abends, für die andere morgens begonnen. Beide haben einen anderen Standpunkt dazu, wo das Problem angefangen hat. Um den Konflikt zu lösen, ist es Voraussetzung, diese Standpunkte miteinander zu besprechen, ohne auf dem Recht zu bestehen, dass die eigene Version die einzig richtige ist.

Was sollte man beim Entschuldigen vermeiden?

Was besonders schlecht funktioniert, sind Sätze wie «Entschuldigung, dass ich blabla, ABER du ...» oder auch «Es tut mir leid, dass DU dich so fühlst». Weil in diesem Fall

die Gefühle einer Person problematisiert werden, statt der Handlung, die die Gefühle ausgelöst hat. Es geht auch nicht darum, sich erklären, rechtfertigen oder die Situation relativieren zu wollen.

«Bei einer Entschuldigung geht es nicht um Recht oder Unrecht.»

Gibt es einen perfekten Zeitpunkt, um sich zu entschuldigen?

Nein, aber generell gilt: Je schneller man für Klärung sorgt, desto weniger gross wird das Problem.

Wie würden Sie das folgende konkrete Fallbeispiel angehen? Ich schreie mein Kind bei den Hausaufgaben aus Ungeduld an, entschuldige ich mich nun?

Unbedingt! Kinder sind noch sehr intuitiv unterwegs und haben eine ganz andere Fehlerkultur. Wie sollten sie auch lernen, ohne Fehler zu machen? In dieser Situation kann man beispielsweise sagen: «Es tut mir leid, dass ich dich angeschrien habe, das war nicht richtig von mir.» Wichtig ist, dass man die Verantwortung zu sich nimmt und dem Kind zu verstehen gibt, dass nicht es das Problem ist. Aber eigentlich beginnt es

schon vorher: Es hilft Kindern, wenn sie lernen, dass eine Entschuldigung nichts Schlimmes ist. Wie Kinder soziale Regeln – wie Danke und Bitte sagen – beigebracht bekommen, sollten die Eltern ihnen auch vorleben, sich zu entschuldigen. Diese soziale Fertigkeit hilft in der zwischenmenschlichen Interaktion.

Es kommt zum Streit zwischen einem Paar. Jemand verlässt türenknallend das Haus. Wie nimmt man das Gespräch wieder auf?

Rückzug ist häufig ein Versuch der Deeskalation und ein Zeichen, dass man im Konflikt an seine Grenze gestossen ist. Es hilft in diesem Moment, die Situation abzukühlen und die Emotionen runterzufahren. Der Rückzug kann innerlich in Form von Schmollen oder äusserlich eben in Form von Weglaufen passieren. Um wie-

der miteinander ins Gespräch zu kommen, definiere ich bei meinen Beratungen mit Paaren gezielt Fixpunkte: Wir vereinbaren, dass sich die Person, die das Haus verlassen hat, nach einer Stunde via Nachricht kurz meldet oder man sich beispielsweise am nächsten Abend wieder bei sich zu Hause am Küchentisch trifft.

Die eine Person hintergeht die andere und lügt. Wie kann man das Vertrauen wiederherstellen?

Das ist ein langwieriger Prozess, der viel Zeit benötigt. Das Vertrauen ist eine Pflanze, die schnell abgeschnitten ist, aber nur langsam wieder nachwächst. Das wäre Gegenstand eines ganzen Interviews. Was man sagen kann: Man muss miteinander darüber reden, Verständnis zeigen und Verantwortung übernehmen. Und es ist sicher nicht nur mit einer Entschuldigung erledigt. ■

PODCAST

Paarimpuls

Im Podcast von Paarberatung im Kanton Zürich besprechen die Paarberater:innen Inma Vidal und David Siegenthaler Beziehungsgeschichten, die aus der Beratungspraxis inspiriert sind. Sie beleuchten Aspekte und Dynamiken, die in vielen Paarbeziehungen anzutreffen sind, wie beispielsweise das Thema «Vergeben, nicht vergessen».



QR-Code
scannen und
reinhören

ANZEIGE



JETZT MIT PUNKTEN ZAHLEN

Do., 23. – Fr., 31.7.2026





Alle Kleinf Feuerwerksartikel und Zubehör



100 Superpunkte entsprechen 1 Franken

Sie bestimmen an der Kasse, ob Sie alle Ihre gesammelten Punkte einsetzen wollen oder nur einen Teil davon. Ihren aktuellen Punktestand finden Sie auf Ihrem Kassenzettel oder im Internet unter supercard.ch



Für mich und dich.