

Soll ich mich nicht mehr für Kleinigkeiten entschuldigen?

Stil Meine Freundin (w/22) hat mich (w/21) kürzlich darauf hingewiesen, dass es nicht nötig sei, sich für jede Kleinigkeit zu entschuldigen. Wir standen zusammen an einer Supermarktkasse und ich bat die Kassiererin um Verzeihung wegen fehlenden Kleingelds. Aber kann man denn überhaupt zu höflich sein? Wie sehen Sie das?

Es gibt Menschen, die entschuldigen sich ständig. Und dies nicht nur, wenn sie Mist gebaut haben. Zugegeben, wer etwas verbockt, gegen Werte verstossen oder etwas Unangebrachtes gesagt hat, bittet um Entschuldigung, weil er etwas falsch gemacht hat und sich somit von Schuld befreien möchte. Und dies nicht nur oberflächlich und floskelhaft, sondern von Herzen. Das ist guter Stil, das zeugt von Grösse. Dann hat die Entschuldigung die Aufgabe, unser Gegenüber zu besänftigen und die Beziehung wieder ins Lot zu bringen.

Doch es gibt im Alltag auch Situationen, wo sich Menschen für Dinge entschuldigen, die keiner Entschuldigung bedürfen. So sagen sie zum Beispiel im Supermarkt zur Kassiererin «Tut mir leid, ich habe kein Kleingeld, nur eine 100-er

Note» oder auf der Strasse zu einem Passanten «Entschuldigung, können Sie mir sagen, wo es zur Bergstrasse geht?» oder im Bus «Sorry, ist der Platz noch frei?» oder sogar für die eigene Meinung «Sorry, ich sehe dies anders».

Warum entschuldigen sich Menschen in solchen Situationen? Oft steckt dahinter eine

Kurzantwort

Generell ist eine Entschuldigung nur notwendig, wenn Sie Ihrem Gegenüber geschadet haben. Wenn Sie gegen Werte verstossen oder etwas Unangebrachtes gesagt haben. Im Alltag entschuldigen sich Menschen oft für Dinge, die keiner Entschuldigung bedürfen. Hier kann ein Danke ein Sorry ersetzen. (sh)

pure Gewohnheit, worin sich vielleicht sogar eine falsch verstandene Höflichkeit oder ein mangelndes Selbstwertgefühl versteckt. Dann wird nämlich in Tat und Wahrheit aus Angst vor Zurückweisung oder Harmonieverlust um Entschuldigung gebeten, selbst wenn kein eigenes Verschulden vorliegt. Damit machen wir uns klein. Gemäss einer kanadischen Wissenschaftsstudie zeigt sich dieses «Sorry-Phänomen» häufiger bei Frauen als bei Männern.

Ein Danke statt eines Sorry

Falls Sie an dieser Gewohnheit etwas ändern möchten, lohnt sich dieses Vorgehen:

— Kommen Sie ihrem Verhaltensmuster auf die Schliche. Dokumentieren Sie eine Woche lang, wie oft Ihnen pro Tag ein «Sorry, Pardon, Entschul-

digung» über die Lippen geht. Überprüfen Sie danach, wofür Sie sich entschuldigen. War es angebracht und wichtig, weil Sie falsch gehandelt haben?

— Versuchen Sie, zwischen der Situation und Ihrem reflexartigen «Verzeih-mir-Impuls» eine Kurzpause zu machen, um danach mit Bedacht Ihre Reaktion zu wählen.

— Ersetzen Sie das Wort «Entschuldigung» durch ein Danke. Ein Satz, der mit Sorry anfängt, lässt sich umformulieren. Statt «Entschuldigung, ich bin mit der Arbeit noch nicht soweit» sagen Sie «Ich bin morgen Mittag mit der Arbeit soweit». Statt «Sorry, ich bin zu spät» sagen Sie «Danke, dass du gewartet hast».

Erinnern Sie sich in Zukunft daran, dass eine Entschuldi-

gung nur notwendig ist, wenn Sie Ihrem Gegenüber geschadet haben. Ansonsten lohnt sich die neue Formel: Weniger Sorry, mehr für sich Einstehen. Indem Sie zu Ihren Ansichten, Gefühlen und Zielen stehen.



Lic. phil. Irène Wüest, Eich
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin
www.skillcoach.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ,
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.
Lesen Sie alle unsere Beiträge auf
www.luzernerzeitung.ch/ratgeber.