EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 07.02.2025 floatend Uhr | Maike Siebold

Sorry

Ich muss gestehen: Eine Sache kann ich richtig schlecht – mich entschuldigen -also, mit Worten. Meine Eltern haben immer gesagt: "Mach den Fehler wieder gut, drüber reden bringt nichts.“
Heute weiß ich: Das ist nur die halbe Miete. Sich mit Worten zu entschuldigen, tut dem anderen gut, klärt die Situation und stärkt die Beziehung.

Fehler machen oder jemanden verletzen? Passiert. Umso wichtiger, dass wir lernen, richtig damit umzugehen. Dabei hilft eine coole Methode: das imaginäre Entschuldigungsgutscheinheft.
Stell dir vor, du hast ein Heft mit individuell gestalteten Entschuldigungsbons. Nach einem Patzer kannst du einen passenden Gutschein anbieten.

Beispiel: Du hast die Küche in der WG nicht aufgeräumt, deine Mitbewohnerin hat den Dreck weggemacht. Du sagst: "Hey, ich weiß, das war echt blöd von mir. Du bekommst meine Premium-Entschuldigung mit Goldstandart. Die hast du verdient.“
Das Gute? Dein Gegenüber kann entscheiden, ob der Gutschein reicht oder ob er lieber etwas anderes möchte – z. B., dass du die Küche zwei Wochen übernimmst.
Das Ganze nimmt das Drama aus der Situation und bringt euch ins Gespräch über verletzte Gefühle und wie man’s besser machen kann.

Seien wir ehrlich: Wer sich entschuldigen kann, zeigt nicht nur Größe, sondern auch, dass ihm die Beziehung wichtig ist. Also, welchen Gutschein hast du heute zu vergeben?

Quellen:
https://www.psychologie-heute.de/beziehung/artikel-detailansicht/43198-uebungsplatz-entschuldigungskonto.html (Zuletzt aufgerufen am 28.01.2025.)

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel