

## Wie entschuldigt man sich richtig?

Was eine gute Entschuldigung in einer Beziehung ausmacht, worauf man verzichten sollte und warum eine unehrliche Entschuldigung ganz schlecht ist, weiß Psychotherapeutin Katharina Henz

Kevin Recher

18. Februar 2026, 06:00

Eine Liebesbeziehung kommt niemals ohne Unstimmigkeiten und Streit aus. Gibt es eine Auseinandersetzung, gilt es, das Problem aus der Welt zu schaffen, und sich beim Gegenüber zu entschuldigen. Das ist leichter gesagt als getan. Denn selbst bei so einfachen Sätzen wie "Es tut mir leid" kann man vieles falsch machen.

[Streitexpertin und Psychotherapeutin Katharina Henz](#) hat Tipps, wie man sich besser entschuldigt, und erklärt, warum das Timing der Entschuldigung wichtig ist, warum eine Erklärung, warum etwas passiert ist, unwichtig ist, und warum eine Entschuldigung nicht das Ende eines Streits ist.

Richtiges Entschuldigen ist ein Schlüssel zu einer langlebigen und glücklichen Beziehung, sagt Katharina Henz. "Hat eine Entschuldigung nicht auf einer Art und Weise stattgefunden, dass sie einen heilt, kann das eine Beziehung selbst Jahre später noch beeinflussen."

**STANDARD:** Sie sagen, eine Entschuldigung sei "das tollste Geschenk" in einer Beziehung. Warum?

**Katharina Henz:** Nach einem Streit, einem Konflikt, steht in manchen Fällen eine Kränkung zwischen den Partnern, die nicht ausreichend geheilt worden ist. Sie ist nicht so groß, dass man sich unbedingt trennen muss, aber sie verhindert Nähe. Und wenn ich Nähe stiften will – und damit meine ich nicht nur Sexualität, sondern wirkliche wahrhaftige Nähe – dann ist eine Entschuldigung wahrscheinlich das größte Geschenk, das ich meinem Partner oder meiner Partnerin machen kann.

**STANDARD:** Weil die Entschuldigung Distanz abbaut?

**Henz:** Genau. Wenn eine Kränkung passiert ist und man das Gefühl hat, das wurde nicht ausreichend verarbeitet, besprochen, entschuldigt, dann erzeugt das ganz viel Distanz. Das wird nicht wiederholt angesprochen, aber es steht latent im Raum.

**STANDARD:** Ist eine Entschuldigung nach einem Streit immer ein Muss?

**Henz:** Wenn man wieder Nähe haben will: ja. Wenn es darum geht, wer gewinnt oder wer recht hat, dann nein.

**STANDARD:** Viele sagen: "Ich habe mich eh schon hundertmal entschuldigt." Reicht das nicht?

**Henz:** Das höre ich oft. Aber man hat sich nicht auf die richtige Art und Weise entschuldigt. Das ist der Unterschied, der den Unterschied macht. Ich kann sagen: "Ja, es tut mir leid, aber ich war damals gestresst." Das ist auch eine Entschuldigung, aber keine richtige. Weil sie relativiert.

**STANDARD:** Ist eine unehrliche Entschuldigung besser als keine?

**Henz:** Nein. Die hat manchmal sogar den gegenteiligen Effekt. Inkongruente Entschuldigungen – also wenn Bild und Ton nicht zusammenpassen – lösen im Gehirn der anderen Person etwas aus, das einem Ekelreiz ähnelt. Aufrichtige Entschuldigungen erhöhen den Oxytocinspiegel. Unaufrichtige Entschuldigungen aktivieren eine ganz starke Abwehr in einem.

**STANDARD:** Es gibt Situationen in einer Beziehung, da hat man das Gefühl, man muss sich einfach entschuldigen, damit wieder Ruhe herrscht.

**Henz:** Das ist eben das Paradoxe. Es ist eben keine Ruhe. Es sorgt nur für mehr Ärger, Schmerz, Ekel und Ressentiments.



**STANDARD:** Warum fällt es manchen Leuten so schwer, sich zu entschuldigen?

**Henz:** Das hat sehr unterschiedliche Gründe, aber ein Grund ist, dass die Menschen mit Scham in Kontakt kommen. Das ist sehr unangenehm. Das will niemand, und deswegen wehrt man sich dagegen. Vor allem, wenn man einen stabilen Selbstwert hat. **Man kann aber lernen, sich zu entschuldigen. Und man lernt, dass** Entschuldigen überhaupt nichts mit Schwäche zu tun hat.

### **Was man vermeiden sollte**

**STANDARD:** Was ist die schlechteste Form der Entschuldigung?

**Henz:** Die allerschlechteste ist mit einem "Aber" garniert. "Ja, ich habe mit dieser Frau geflirtet, aber ...", oder "...aber du hast ja auch." Damit relativiere ich. Oder wenn ich sage "Entschuldige", aber meine Mimik und Stimmmodulation signalisieren: "Jetzt stell dich bitte nicht so an."

**STANDARD:** Also keine Rechtfertigungen.

**Henz:** Keine Rechtfertigungen, kein Relativieren. Das verursacht nur Ärger. Man könnte es simpel sagen: Eine gute Entschuldigung heißt, den Schmerz des anderen zu validieren.

**STANDARD:** Gibt es auch ein falsches Timing?

**Henz:** Ja. Wenn die Entschuldigung wie ein Reflex rausgeschossen wird. "Entschuldige, entschuldige!" – noch bevor die andere Person überhaupt erzählen konnte, was sie erlebt hat. Das bringt gar nichts. Die Person braucht Raum, um den Schmerz zu formulieren. Wenn ich das mit einer schnellen Entschuldigung zudecke, ist das kontraproduktiv.

**STANDARD:** Und wenn die andere Person emotional völlig auf 180 ist?

**Henz:** Dann ist es auch keine gute Idee. Wir brauchen so etwas wie biologische Ruhe, um eine Entschuldigung überhaupt annehmen zu können. Also nicht zwischen Tür und Angel, nicht aus dem Streit heraus. Sondern eher: "Hast du fünf Minuten, ich würde gerne noch einmal mit dir reden." Und dann schauen, dass die andere Person halbwegs in einer ruhigen Situation ist.

### **Wie man sich richtig entschuldigt**

**STANDARD:** Wie sieht eine gute Entschuldigung konkret aus?

**Henz:** Zuerst einmal: Ich erkenne den Schaden oder den Schmerz als echt an. Das wirkt wie ein Superkleber. Das Wichtigste ist die Verantwortungsübernahme – nicht nur für das, was ich getan habe, sondern auch dafür, dass das bei der anderen Person sehr viel Schmerz ausgelöst hat. "Ich übernehme die Verantwortung, dass du hier gelitten hast."

**STANDARD:** Darf man sagen: "Es tut mir leid"? Oder ist das schon abgenutzt?

**Henz:** Das ist gut. Und: "Es tut mir von Herzen leid. Ich kann sehen, dass das, was ich gemacht habe, wirklich Schmerz in dir ausgelöst hat. Und das tut mir leid."

**STANDARD:** Reicht das?

**Henz:** Was darüber hinaus Sinn ergibt, ist ein Angebot der Wiedergutmachung. Also nachfragen: "Was brauchst du jetzt von mir? Kann ich irgendetwas tun?" Und Reue im Sinne von: "Das soll mir nie wieder vorkommen." Glaubhaft sagen: "Ich werde mich bemühen, dass dir so ein Schmerz nicht noch einmal passiert." Was man auch dazu geben kann, ist ein Wunsch nach Vergebung im Sinne von "Ich überlasse es dir, ob du mir verzeihen kannst, aber es wäre ein Geschenk für mich." Also eine Bitte um Vergebung.

**STANDARD:** Und die Erklärung, warum es passiert ist?

**Henz:** Interessanterweise hat das kaum einen Effekt auf den Wirkungsgrad der Entschuldigung. Auf die Frage "Wie konntest du mir das antun?" gibt es keine gute Antwort. Erklärungen helfen da wenig.

**STANDARD:** Ist eine Entschuldigung ein Schlusstrich?

**Henz:** Nein. Sie ist der Beginn einer Reparaturphase. Eine Entschuldigung ist kein Freifahrtschein für sofortige Harmonie. Es ist der Start eines Prozesses. Man muss zeigen: Ich mache es anders. Und auch nachfragen: "Wie ist es gerade bei dir, brauchst du noch irgendwas?"

**STANDARD:** Und was ist mit der Person, die die Entschuldigung bekommt? Muss sie verzeihen?

**Henz:** Sie muss gar nichts. Das ist der Zauber am Entschuldigen, dass die Symmetrie wieder hergestellt wird. In der Entschuldigung kippt die Schaukel ein Stück. Der oder die, die verletzt haben, sind ein bisschen ohnmächtig, weil sie nicht bestimmen können, ob ihnen verzeihen wird oder nicht. Und das gilt es auszuhalten. Nicht zu pushen mit "Hast du mir jetzt schon verzeihen?"

**STANDARD:** Gibt es so etwas wie die ultimative Entschuldigung?

**Henz:** Die kommt von Herzen und hat wirklich die Absicht, wieder nah in Beziehung zu treten. Wenn mir die Person wichtig ist und es mir so leidtut, dass wir uns entfernt haben, dann kommt das irgendwie automatisch. Zum Beispiel: "Es war einfach nur bescheuert und herzlos. Und es tut mir wahnsinnig leid, was dir das für einen Schmerz zugefügt hat. Ich weiß gar nicht, ob du mir das verzeihen kannst, aber es wäre ein großes Geschenk." Das sind drei Sätze, die machen einen riesigen Unterschied.

(Kevin Recher, 18.2.2026)