



IM PSYCHOCHECK

Frauen entschuldigen sich zu oft!

ÜBERHÖFLICH. Sorry, 'tschuldigung, mah, das tut mir leid ... Dass man sich entschuldigen soll, wenn man etwas falsch gemacht hat, lernt man schon als Kind. Und *Frauen sind gut im Sorrysagen!* Superhöflich. Aber: Wir denken, sie übertreiben es. Ob's stimmt? Haben wir mit Coachin Nicole Siller gecheckt:

Ist das so?

Darauf gibt es ein klares Ja. Tatsächlich belegen Studien des Psychologenteams Karina Schumann und Michael Ross von der *Uni Stanford*, dass Frauen das Wort „Entschuldigung“ viel häufiger über die Lippen kommt als Männern. Ihre Vermutung zu diesem Ergebnis: Männer sehen in viel weniger Situationen einen Grund, sich zu entschuldigen, als Frauen, und tun es dann natürlich auch seltener.

Woher das kommt:

Eine mögliche Ursache sieht Nicole Siller in der Erziehung, denn Mädchen werden eher dazu angehalten zu gefallen und vielleicht zu vermitteln, weniger dazu, sich durchzusetzen und in Konfrontation zu gehen. Das spiegelt sich dann in der Sprache und beim häufigen Entschuldigen wider.

Beispiele?! Hier:

Nehmen wir an, auf der Straße rennen zwei Personen ineinander, es sind ein Mann und eine Frau. Wer entschuldigt sich? Genau, die Frau. Und zwar nachweislich in der Mehrheit der Fälle. Obwohl sie vielleicht nichts dafürkann. Fällt eher in die Kategorie unnötige Entschuldigung – auch ein „Hoppla“ würd's tun. Oder: Wenn Frauen von Kollegen etwas brauchen, sagen sie oft „Entschuldige, kann ich dich kurz stören?“ statt „Hast du kurz Zeit für mich?“; in einem Meeting „Entschuldigung, ich möchte auch was dazu sagen“ statt „Ich meine dazu ...“. Beim Einkaufen: „Entschuldigen Sie, haben Sie die Hose vielleicht auch eine Nummer größer?“ statt „Ich bräuchte die Hose bitte eine Nummer größer“, und so weiter. Man sollte immer überlegen, ob die Entschuldigung eine höfliche Floskel und okay ist oder ob man dadurch zur Bittstellerin wird und sich klein macht.

Welche Auswirkungen das hat:

Wer sich ständig für alles entschuldigt, wird weniger ernst genommen, lautet eine These. Und Nicole Siller bestätigt sie. Außerdem: „Wenn man immer für alles ‚sorry!‘ sagt, macht man sich selbst klein und nimmt die Schuld für etwas auf sich, übernimmt sofort die Verantwortung“, sagt Siller. Praktisch für den anderen, denn der steht dann hierarchisch quasi über der Entschuldigerin. Auf lange Sicht gesehen kann das Sich-zu-viel-Entschuldigen den eigenen Selbstwert ankratzen, denn mit jeder unnötigen Entschuldigung macht man sich schlecht und sagt sich: „Ach, wie blöd war ich da schon wieder!“

Hat das vielleicht auch gute Seiten?

Ja! Denn manchmal dienen unangebrachte Entschuldigungen auch dazu, eine Situation zu beruhigen. Dann sind sie ein klares Kalmierungssignal und bedeuten: Hey, ich will nicht streiten. Und das kann je nach Situation auch mal ganz gut sein.

Wie geht's raus aus dem Entschuldigungsrad?

Wenn man das Gefühl hat, dass einem zu viele der nicht notwendigen Entschuldigungen aus dem Mund sprudeln, kann man laut Nicole Siller Folgendes versuchen: (A) Auf seine Sprache achten und sich überhaupt einmal anschauen, wie oft man sich unnötig entschuldigt. Dafür kann es hilfreich sein, sich abends aufzuschreiben, wie häufig und in welchen Situationen man „Entschuldigung“ gesagt hat. (B) Sich Verbündete suchen. Wenn man beschlossen hat, sich weniger zu entschuldigen, helfen Mitstreiter, die einen darauf hinweisen, dass man es schon wieder getan hat. Oder man startet eine Challenge und der nächste Kaffee geht auf den, der sich zu oft unnötig entschuldigt. (C) Sich mal bewusst gar nicht entschuldigen und für Übungszwecke entschuldigungsfreie Tage einlegen. Oder sich absichtlich Herausforderungen suchen, also z. B. vorsätzlich fünf Minuten zu spät zu einer Verabredung kommen (natürlich bitte nur, wenn die Person in einem gemütlichen Café wartet oder so) und sich dann eben nicht entschuldigen. Da kann das dazugehörige Umfeld dann gleich ein bisschen mitüben und langsam lernen – hoppla, die übernimmt die Verantwortung nicht mehr für alles.

WANN JETZT EIGENTLICH WAS?

Entschuldigung ist nicht gleich Entschuldigung. Wann sie angebracht ist und wann unnötig, erklärt Nicole Siller hier:

- » **DAS WICHTIGE SORRY.** Hat man etwas falsch gemacht, ist es angebracht, sich dafür auch zu entschuldigen.
- » **DAS HARMONIE-SORRY.** Manchen Leuten ist es ein echtes Bedürfnis, sich auch zu entschuldigen, wenn sie nichts für die Situation können. Solange sie sich dabei nicht minderwertig fühlen und das ihrer Persönlichkeit entspricht, durchaus okay.
- » **DAS IMMER-SORRY.** Manche Menschen generalisieren schnell und entschuldigen sich z. B., dass sie „schon wieder“ zu spät sind. Lieber nicht: Das schwächt und sägt am Selbstwert.
- » **DAS UNNÖTIGE SORRY.** Wer keine Schuld hat, muss sie auch nicht auf sich nehmen. Lieber zweimal überlegen, ob es das Sorry braucht.

80%

entschuldigen sich, wenn sie einen Grund dafür sehen.

„Es gibt viele Frauen, denen gar nicht bewusst ist, wie oft sie sich entschuldigen.“