

## **Sorry, dass ich mich entschuldige**

Ich entschuldige mich quasi am laufenden Band. Es ist wie ein Reflex, so automatisch wie Blinzeln.

Wenn mich in der Supermarktschlange jemand von hinten anrempelt, rufe ich „Oh, sorry!“, obwohl ich nichts getan habe. Wenn zwei Menschen die Eingangstür blockieren, tief versunken in ein Gespräch, sage ich „Entschuldigung...“, als wäre ich die Störung und nicht die, die einfach nur hinein will.

Ich entschuldige mich, wenn ich irgendwo anrufe: „Hallo, entschuldige, wenn ich störe...“

Ich entschuldige mich, wenn ich eine Boutique betrete: „Entschuldigung, ich suche...“

Ich entschuldige mich sogar, wenn ich einen Gutschein einlösen will. Neulich hat mich die Kassierererin angesehen, als hätte ich versucht, sie mit Monopoly-Geld zu bestechen, und ich habe tatsächlich angeboten, einfach bar zu zahlen — um die Stimmung zu retten.

People-Pleasing nennt man das. Dieses innere Dauerprogramm, möglichst wenig Fläche zu bieten.

Nicht auffallen, nicht nerven, nicht fordern.

Bei einer Freundin: „Magst du Kaffee?“ — „Sehr gern, schwarz, wenn's dir keine Umstände macht.“

Bei einem Event: „Was möchten Sie trinken?“ — „Ein Wasser bitte... ohne Kohlensäure... still...“

Ich will ja niemandem zur Last fallen, zart dosiert sein, wie Duftspray: ein Sprühstoß reicht, sonst wird's aufdringlich.

Als Teenager wurde ich von einem älteren Jungen so heftig gemobbt, dass ich die Schule gewechselt habe.

Kürzlich habe ich ihn zufällig wiedergesehen. Ich war reserviert, und er sagte nur: „Bist du etwa immer noch böse wegen früher? Ist ja ewig her, aber wenn's dir hilft: Entschuldigung.“

Das war keine Entschuldigung. Das war eher ein „Kannst du bitte aufhören, mich daran zu erinnern, wie furchtbar ich damals war.“

Denn eine Entschuldigung ist kein Zaubertrick, der alles ungeschehen macht.

Sie lindert höchstens ein bisschen den Schmerz — wenn sie ehrlich ist. Und wenn sich danach etwas ändert.

Oft aber ist sie wie ein Joker mit Ablaufdatum: „Ich hab mich doch entschuldigt, was willst du denn noch?“

Als sei Vergebung eine automatische Quittung.

Wie in der katholischen Beichte: dreimal beichten, fünfmal Vaterunser, und zack — alles sauber.

Und wehe, man vergibt nicht sofort — dann ist man „nachtragend“, „undankbar“.

Das scheint vor allem bei Frauen häufiger vorzukommen.

Ich beobachte das bei meinen Freundinnen: hohe, melodiose Stimmen, und fast immer ein kleines „Entschuldigung“ am Anfang jedes Satzes — wie ein akustischer Türklopfer, bevor überhaupt jemand den Raum betritt.

Bei meinen männlichen Kollegen? Kein einziger Ton klingt nach Entschuldigung.

Wenn ein Mann mit Schwung diskutiert, heißt es: „Der hat halt Temperament.“

Wenn ich das mache, schauen die Leute, als hätte ich gerade beschlossen, eine Revolution anzuzetteln. Die Gesellschaft schenkt Männern oft eine Art Sympathie-Bonus, wie ein Gratis-Keks im Hotelzimmer.

Viele Frauen dagegen falten sich lieber klein zusammen, Handgepäckformat, — sonst steht sofort jemand daneben und flüstert: „Puh, die ist aber ... präsent.“

Cancel Culture funktioniert oft nach einem ähnlichen Muster. Jemand wird öffentlich gegrillt, entschuldigt sich, und erwartet, dass nun alles gelöscht ist wie der Browserverlauf. Promis, die mit ernster Miene „Ich habe so viel daraus gelernt“ in die Kamera weinen — und direkt danach: „Übrigens, mit dem Code SORRY10 bekommt ihr 10 % auf meine neuen Lieblingstees.“

Nur: So funktioniert das nicht.

Und trotzdem müssen wir — wenn wir ernsthaft an ein gesellschaftliches Miteinander glauben — irgendwann auch vergeben können.

Nicht sofort, nicht bedingungslos, aber irgendwann.

Sonst bleibt nur verbrannte Erde, auf der niemand mehr stehen will.

Ich will dieses ständige „Sorry“ nicht ganz abschaffen — aber deutlich reduzieren.

So wie Zucker oder Serien, die erst nach der vierten Staffel gut werden.

Und wenn ich mich dann doch mal entschuldige —

dann nur noch, wenn ich es auch wirklich meine.

Sorry, falls diese Kolumne jetzt zu lang war.