



Irren ist menschlich - sich entschuldigen auch!

Von einer neuen Fehlerkultur und einer Entschuldigungs-Kampagne

Wir wissen es Alle - Fehler zu machen ist menschlich. Ja, es ist wohl mit das Ehrlichste was es gibt, denn niemand ist perfekt.

Wir alle machen Fehler und daraus zu lernen ermöglicht, dass wir uns entwickeln und somit weiterkommen können.

Doch in unserer scheinbar perfekten Leistungswelt haben Fehler und Scheitern keinen anerkennenden Platz.

Als Kinder haben wir, nach einem Streit der Eltern, nicht immer eine Aussprache, eine Entschuldigung und eine Aussöhnung erlebt. Vielleicht sind sich die Eltern, nach einem Streit, einfach aus dem Weg gegangen, haben eine Zeit nichts miteinander gesprochen und irgendwann wurde wieder so weitergemacht wie vorher. Oder es wurde gleich garnicht gestritten und man versuchte eine scheinbar perfekte Welt aufrecht zu erhalten.

Beweggründe und dahinter stehende unerfüllte Bedürfnisse wurden nicht reflektiert und blieben unausgesprochen und unversöhnt zurück. **Das hat uns geprägt.** Unsere Eltern haben es meist selbst nicht gelernt, mit Konflikten konstruktiv umzugehen. Oft sind die Vorgenerationen noch schwer traumatisiert, von ihren Kindheits- und meist Nachkriegstraumata.

Auch in der Schule haben viele die Erfahrung gemacht: Fehler zu machen ist schlecht und ungenügend. Wir haben den Fehler auf uns, als Mensch, bezogen und haben die inneren Sätze abgespeichert: "Ich bin schlecht und ungenügend". Die Strategie daraus war, Fehler zu vermeiden oder sie zu verschleiern.

Deshalb finde ich es wichtig, eine neue Fehlerkultur zu entwickeln, dazu gehören 4 Schritte.

1. **Anerkennen und Einsehen**, dass ich einen Fehler gemacht habe
2. Sehen, dass es etwas zu lernen gibt und dies bejahen
3. Mir den Fehler verzeihen und überlegen, was sich Gutes daraus entwickeln kann, für mich Selbst, für den Anderen, für die Gemeinschaft.
4. Mich, beim Geschädigten **entschuldigen**



Damit kann ich aus meiner Täterrolle aussteigen und zu einem gelingenden, friedvolleren und wertschätzenden Miteinander beitragen. Zum 1. und 4. Schritt möchte ich nachfolgend näher eingehen.

Annerkennen und Einsehen

Um meinen Fehler anzuerkennen und einzusehen, braucht es Zeit zur Reflexion und eine Wertung bezüglich der Abweichung meines inneren Bildes, meiner Norm. In uns Menschen ist eine Grundgerechtigkeit angelegt. Der Dalai Lama bezeichnet diese als säkulare Grundethik.

Das heißt, wir haben als Kinder bereits ein Empfinden für richtig und falsch. Wir sind uns bewusst, wenn wir oder Jemand etwas falsch gemacht hat.

Ein Fehler kann dann erkannt werden, wenn wir mit diesem Grundgefühl für Gerechtigkeit und somit unserem inneren Bild verbunden sind. Sobald ich das erkannt habe, könnte ich mich fragen: Was kann ich dadurch lernen? Wozu könnte mir der Fehler dienen? Wie kann ich den Fehler bereinigen oder wiedergut machen?

Entschuldigung

Die Entschuldigung ist sehr wichtig sowohl für den Geschädigten (dem Opfer), als auch für einen selbst. Dabei ist es wichtig, sich in aller Form, aufrecht zu entschuldigen. Die Wort: "Ich entschuldige mich" heißt, ich nehme Schuld (Last) von mir und erkenne meinen Fehler an. Dadurch gebe ich dem Anderen Wertschätzung und möglicherweise einen Teil seiner Würde wieder zurück. Außerdem stellt es den ersten Schritt zur Aussöhnung dar, denn es bahnt den Weg, damit der Geschädigte dem Täter vergeben kann.

Warum es Tätern oft nicht (noch nicht) möglich ist, sich zu entschuldigen

Möglicherweise ist sich der Täter seiner Tat nicht bewusst, er hat den Zugang zu seinem Grundgefühl für richtig und falsch verloren, oder er erlebt einen gemachten Fehler als existenzielle Not. Er sieht sich selbst bedroht und nimmt sich als Opfer wahr.

Dies könnte auch durch unsere gespeicherte Erinnerung von unserem Reptilienhirn kommen. Es ist der älteste Hirnanteil, damals bedeutete **einen Fehler zu machen - gleich zu sterben**. Einmal nicht aufgepasst - schwuppst schon war es vorbei. Daraus könnte sich entwickelt haben: schon bei einem Fehlereingeständnis, mache ich mich zum Opfer. Dann hab ich verloren! Also wurde eingelernt, "niemals" einen Fehler zugeben und zeigen, lieber vertuschen und verdrängen.

Dieses alte Programm darf aus dem Reptilienhirn umgedeutet werden:



Fehler sind menschlich, ich lerne daraus, dies macht Freude. Ich vertraue darauf mich zu entwickeln und stehe für meine Gedanken, Worten und Taten selbstverständlich ein, ich reflektiere und hinterfrage mich. Ich entschuldige mich und bin bereit den Fehler wiedergut zu machen. Ich gestehe anderen Menschen zu auch Fehler machen zu dürfen und nehme ihre Entschuldigung an. Ich verzeihe.

Die Entschuldigungs-Kampagne

Um aus dem Dilemma heraus zu kommen, dass sich Täter oft selbst als Opfer fühlen und Opfer auf Entschuldigung warten, habe ich die Entschuldigungs-Kampagne gestartet. Sie soll nicht die direkte Entschuldigung ersetzen, sondern dabei helfen, aus der Opferrolle heraus zu kommen um sich freier zu fühlen.

Die Idee:

Es wird ein Youtube-Beitrag (ohne Bilder) veröffentlicht, mit Stimmen von Menschen die ein aufrichtiges **Entschuldigung** aussprechen. Dabei kann der Sprecher sich an eine eigene fehlerhafte Situation erinnern, oder er schlüpft, ähnlich beim Familienstellen, in eine Täterrolle und spricht die Entschuldigung, als Stellvertreter, aus.

Wer sich als Opfer fühlt, kann sich die gesprochene (stellvertretende) Entschuldigung anhören und ggf. in seine Autonomie kommen. Das könnte maßgeblich zu einer Befriedung beitragen.

Die Kampagne startet ab heute. **Melde dich bei mir um einen Termin zu vereinbaren.** Natürlich ist diese Kampagne kostenlos.

Ich freue mich, wenn du mit dabei bist und mich unterstützt mehr Frieden zu wirken

Anmerkung

Entschuldigungen braucht es, nach meiner Auffassung, z.B.:

- Täter bei Opfern
- Stärkere bei Schwächeren
- Ältere Generationen bei den Nachfahren
- Eltern bei Kindern
- Lehrer bei Schülern
- Erwachsene bei Kindern
- Therapeuten bei Patienten

**PRAXIS DER HEILKUNST
SCHULE FÜR HEIL- UND KRÄUTERKUNST**
Sandra Andrea Kunz - Heilpraktikerin

Kapuzinerstraße 22, 94032 Passau
Tel: 0851 9290916,
E-Mail: sandra@heilkunst-passau.de



- Hellhäutige bei Farbigen
- Betüger bei den Betrogenen
- Mißbrauchstäter bei den Opfern
- Menschen bei Tieren
- Menschen bei Mutter Erde
- Arbeitgeber bei Arbeitnehmern
- Katholische Kirche bei den Mißbrauchsoffern
- Diktatoren bei den Unterdrückten
- Männer bei Frauen
- Menschen bei Menschen
- Ältere bei Jüngeren
- Individuell, wenn ich einen Fehler gemacht habe
- Ältere Kinder bei Jüngeren
- Ich bei mir

Neu Videos und Meditation:

[Was ist Salutogenese Teil III](#)

[Was ist Salutogenese Teil IV](#)

[Interview: Was bleibt nach Coronainfektion](#)

[Kohärenz im Herzen eine geführte Meditation von Markus Übelhör](#)

Herzensgrüße
in tiefer Verbundenheit

Namastè Eure Sandra

PRAXIS DER HEILKUNST
SCHULE FÜR HEIL- UND KRÄUTERKUNST
Sandra Andrea Kunz - Heilpraktikerin

Kapuzinerstraße 22, 94032 Passau
Tel: 0851 9290916,
E-Mail: sandra@heilkunst-passau.de