Du hast deinen Sohn angeschrien, nur weil er die Jacke im Flur liegen gelassen hat. Entschuldigt hast du dich noch nicht – und seitdem gönnst du dir kaum noch etwas. Bei der **Wiedergutmachung aus der Emotionsforschung** benennst du, was du wirklich falsch gemacht hast, machst es so gut wie möglich wieder gut – und schließt dann bewusst ab, statt dich zu bestrafen. Schuldgefühle sind keine Krankheit, sondern ein normales Gefühl, das fast jeder Mensch kennt. Diese Übung ist **nur für eine berechtigte Schuld**: Unsicher, ob du etwas falsch gemacht hast? Dann Episode 1. Ein Fehlalarm? Dann Episode 3.

Warum die Schuld hängen bleibt

Die Forschung beschreibt Schuld als ein Gefühl zwischen Menschen: Sie will dich dazu bewegen, einen Schaden wiedergutzumachen. Geht das nicht oder tust du es nicht, bestrafen sich viele selbst – sie verzichten auf Schönes. Das kann das Gefühl kurz dämpfen, repariert aber nichts. Auch eine geplante, aber nie gesagte Entschuldigung hält die Schuld fest.

Büßen
Die offene Rechnung bleibt – du behandelst dich jeden Tag dafür schlecht

→

Wiedergutmachen
Du bezahlst die Rechnung – nur das schließt sie

So geht es

1. **Was bedaure ich genau?** Ein Satz, ohne „aber“: „Ich habe meinen Sohn angeschrien, weil er die Jacke liegen gelassen hat.“
2. **Geht Wiedergutmachen noch?** Ja: eine Entschuldigung ohne „aber“ und eine konkrete Tat, mit Termin. Nein (Kontakt abgebrochen, Mensch nicht mehr da): eine Werte-Handlung – du tust etwas, das zeigt, was dir wichtig ist.
3. **Wie bestrafe ich mich gerade selbst?** Eine Sache davon erlaubst du dir heute wieder. Statt dich zu beschimpfen: ein freundlicher Satz, wie zu einem guten Freund.
4. **Bewusst abschließen:** „Ich habe getan, was ich tun konnte.“ · „Ich habe etwas Schlechtes getan – ich bin nicht schlecht.“ · Wer will ich ab jetzt sein?

Erst handeln, dann zur Ruhe kommen: Ruhe ist nicht falsch. Bei einer berechtigten Schuld gehört die Wiedergutmachung aber zuerst dazu.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Entschuldigung wurde nicht angenommen? Du hast deinen Teil getan – wie der andere reagiert, kannst du nicht steuern. Es fühlt sich nie genug an? Lies den Kasten unten. Der Mensch lebt nicht mehr oder der Kontakt ist abgebrochen? Dann ist die Werte-Handlung dein Weg. Du schämst dich zu sehr? Fang mit der kleinsten Form an: ein Satz, eine kurze Nachricht.

Was geprüft ist: Dass Wiedergutmachen Schuld senkt, zeigen kurze Experimente mit Kindern und mit Studierenden. Als Übung über eine Woche ist es noch nicht mit einer Vergleichsgruppe geprüft. **Sicherheit:** Nimm keinen Kontakt zu jemandem auf, der dir Gewalt angetan hat – und keinen, der der anderen Person schaden würde.

Wichtig: Schuldgefühle sind keine Krankheit. Seit Wochen fast täglich, mit Niedergeschlagenheit, oder musst du immer wieder kontrollieren oder nachfragen? Psychologisch abklären → Episode 9. Schuld nach Gewalt oder einem schlimmen Erlebnis: hol dir Unterstützung. Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe. Hier geht es um das Gefühl Schuld, nicht um die rechtliche Frage. Dazu: Episode 1: Schuldkognitionen prüfen · Episode 3: Entgegengesetztes Handeln.

Nur bei berechtigter Schuld. Kein Kontakt zu jemandem, der dir Gewalt angetan hat. Unsicher, ob du etwas falsch gemacht hast? Erst Episode 1.

Mein Schuldgefühle-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark haben dich Schuldgefühle belastet?	3	3	2
2. Wie oft hast du gegrübelt, was du hättest anders machen sollen?	3	3	2
3. Wie sehr hast du dich selbst bestraft oder dir Schönes verboten?	3	2	2
4. Wie oft hast du dich entschuldigt oder nachgefragt, nur zur Beruhigung?	2	2	1
5. Wie sehr hast du etwas aufgeschoben, das du klären wolltest?	3	3	2
Summe (0–20)	14	13	9

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am 1. Tag: Was bedaure ich genau?

Ein Satz, ohne „aber“

Ich habe meinen Sohn angeschrien, weil er die Jacke liegen gelassen hat.

Schuld heute (0–10)

8

2 · Am 2. Tag: Geht Wiedergutmachen noch?

☑ **ja** → 3 Möglichkeiten, eine wählen, mit Termin ☐ **nein** → Werte-Handlung: Was zeigt, was mir wichtig ist?

Möglichkeit 1

beim Abendessen entschuldigen

Möglichkeit 2

Zettel in die Brotdose

Möglichkeit 3

Samstag zusammen Rad fahren

Gewählt (was und wann?)

1 – Mittwoch beim Abendessen · dazu 3 – Samstag

oder: Werte-Handlung

3 · Tag 3 bis 5: umsetzen

Meine Entschuldigung (vorher aufschreiben, ohne „aber“ – dann sagen oder schreiben)

Es tut mir leid, dass ich dich wegen der Jacke angeschrien habe, das war nicht in Ordnung.

Tag	**Was ich tue**	**Schuld vorher** 0–10	**Schuld nachher** 0–10
3	*beim Abendessen entschuldigt, ohne „aber“ – er hat genickt*	*8*	*5*
4	*Radtour für Samstag mit ihm geplant*	*5*	*5*
5	*Samstag zusammen Rad gefahren*	*5*	*3*

4 · Am 6. Tag: Wie bestrafe ich mich gerade selbst?

Womit bestrafe ich mich?

kein Lieblingsessen, keine Pause

Heute erlaube ich mir wieder:

mein Lieblingsessen

5 · Am 7. Tag: abschließen

Mein Abschluss-Satz

Ich habe etwas Schlechtes getan – ich bin nicht schlecht.

Wer will ich ab jetzt sein?

jemand, der auch mal laut wird – und es dann wieder in Ordnung bringt

Wiedergutmachen heißt nicht büßen. Erst handeln, dann zur Ruhe kommen.

Was hat am meisten geholfen?

die Entschuldigung ohne „aber“

Dazu: Episode 1: Schuldkognitionen prüfen · Episode 3: Entgegengesetztes Handeln

BEISPIEL

Nur bei berechtigter Schuld. Kein Kontakt zu jemandem, der dir Gewalt angetan hat. Unsicher, ob du etwas falsch gemacht hast? Erst Episode 1.

Mein Schuldgefühle-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark haben dich Schuldgefühle belastet?			
2. Wie oft hast du gegrübelt, was du hättest anders machen sollen?			
3. Wie sehr hast du dich selbst bestraft oder dir Schönes verboten?			
4. Wie oft hast du dich entschuldigt oder nachgefragt, nur zur Beruhigung?			
5. Wie sehr hast du etwas aufgeschoben, das du klären wolltest?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am 1. Tag: Was bedaure ich genau?

Ein Satz, ohne „aber“

Schuld heute (0–10)

2 · Am 2. Tag: Geht Wiedergutmachen noch?

☐ **ja** → 3 Möglichkeiten, eine wählen, mit Termin ☐ **nein** → Werte-Handlung: Was zeigt, was mir wichtig ist?

Möglichkeit 1 **Möglichkeit 2** **Möglichkeit 3**

Gewählt (was und wann?)

oder: Werte-Handlung

3 · Tag 3 bis 5: umsetzen

Meine Entschuldigung (vorher aufschreiben, ohne „aber“ – dann sagen oder schreiben)

Tag	**Was ich tue**	**Schuld vorher** 0–10	**Schuld nachher** 0–10
3			
4			
5			

4 · Am 6. Tag: Wie bestrafe ich mich gerade selbst?

Womit bestrafe ich mich?

Heute erlaube ich mir wieder:

5 · Am 7. Tag: abschließen

Mein Abschluss-Satz

Wer will ich ab jetzt sein?

Wiedergutmachen heißt nicht büßen. Erst handeln, dann zur Ruhe kommen.

Was hat am meisten geholfen?

Dazu: Episode 1: Schuldkognitionen prüfen · Episode 3: Entgegengesetztes Handeln