Deine Mutter lebt im Pflegeheim, du besuchst sie zweimal in der Woche – und gehst trotzdem jedes Mal mit schlechtem Gewissen hinaus. Freunden sagst du ab, Nein zur Schwester fühlt sich unmöglich an, beim Abschied entschuldigst du dich zum dritten Mal. Mit dem **entgegengesetzten Handeln aus der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT)** tust du genau das, was eine Fehlalarm-Schuld dir verbieten will: **Du gönnst dir etwas, sagst Nein oder lässt die nächste Entschuldigung weg.**

Nur bei einem Fehlalarm – nicht, wenn du wirklich jemandem geschadet hast. Ob deine Schuld ein Fehlalarm ist, prüfst du mit Episode 1. Hast du wirklich etwas falsch gemacht: Episode 2 (Wiedergutmachung).

Warum es sich hält

Eine Fehlalarm-Schuld gibt Befehle: Sag ab. Gönn dir nichts. Sag nicht Nein. Entschuldige dich noch einmal. Wer gehorcht, fühlt sich kurz ruhiger – aus Sicht der DBT lernt das Gefühl so aber nie, dass ohne Gehorsam nichts Schlimmes passiert. Schuld entsteht außerdem auch, wenn es dir besser geht als einem nahen Menschen. Bei pflegenden Angehörigen ging mehr Schuld mit weniger Freizeit und Unterstützung einher (ein Zusammenhang, kein Beweis). **Du bist damit nicht allein.**

Rauchmelder, der beim Toasten piept
jedes Mal alles stehen und liegen lassen – der Alarm bleibt laut

→

ernst nehmen, kurz nachschauen
nichts brennt? Dann kochst du weiter – und tust, was die Schuld verbieten will

So geht es – sieben Tage

1. **Was will die Schuld, dass ich tue?** Tag 1: Situation, Ergebnis aus Episode 1, Schuld 0–10 – und die Befehle der Schuld.
2. **Das Gegenteil tun – ganz,** in vier Stufen von leicht nach schwer: eine Stunde für mich → ein Nein → eine Entschuldigung weglassen → ein Abend mit Freunden. Ein Schritt pro Tag (Tag 2–6).
3. **Schuld 0–10** vorher, währenddessen und nachher eintragen. Bleib in der Situation, bis die Schuld etwas sinkt – und notiere, was wirklich passiert ist.
4. **Tag 7: Rückblick.** Was ist passiert, als ich nicht gehorcht habe? Welcher Wert steckt hinter meiner Schuld? **Für andere da zu sein, ist wertvoll. Du gehörst trotzdem dazu.**

Wenn es nicht gleich klappt

Die Schuld wird erst stärker? Das ist am Anfang normal – bleib, bis sie etwas sinkt. Nur halb gemacht? Beim nächsten Mal ganz, auch innerlich. Und wenn sie es dir übel nimmt? Einmal nachfragen ist in Ordnung, dreimal nicht. Vielleicht ist die Schuld doch berechtigt? Zurück zu Episode 1, dann ggf. Episode 2.

Ehrlich: Geprüft wurde das entgegengesetzte Handeln bei Schuld nur in einem kleinen Laborversuch mit 16 Menschen mit einer Borderline-Störung: Entgegengesetzt zu handeln schwächte Schuld und Scham stärker als passend zu handeln. Dass es bei Schuldgefühlen im Alltag hilft, ist noch nicht geprüft. Bei fast 200 pflegenden Angehörigen fühlten sich die weniger schuldig, denen Freizeit – oder die Pflege selbst – wichtig war (ein Zusammenhang, kein Beweis).

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.

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?

Nur bei einem Fehlalarm – nicht, wenn du wirklich jemandem geschadet hast. (Prüfen: Episode 1 · wirklich etwas falsch gemacht: Episode 2)

Du gehörst trotzdem dazu. Für andere da zu sein, ist wertvoll.

Tag 1 · Meine Fehlalarm-Schuld

Situation: Nach dem Besuch im Heim gehe ich hinaus und fühle mich schuldig.

Ergebnis aus Episode 1: Fehlalarm – 2× pro Woche da, sie ist gut versorgt **Schuld (0–10):** 7

Was will die Schuld, dass ich tue? absagen · mir nichts gönnen · nicht Nein sagen · mich noch mal entschuldigen

Tag 1 · Meine Stufen: das Gegenteil – von leicht nach schwer

1 (leicht): eine Stunde nur für mich: schwimmen gehen

2: Nein, wenn die Schwester nach dem Sonntag fragt

3: beim Abschied „Bis Donnerstag" statt „Tut mir leid"

4 (schwer): Freitag mit Freunden essen statt 3. Besuch

Tag 2–6 · Das Gegenteil tun – ganz, auch innerlich (bleiben, bis die Schuld etwas sinkt)

Tag	Stufe	Was ich stattdessen getan habe	Schuld vorher	während	nachher	Was ist wirklich passiert?
2	1	eine Stunde schwimmen, Handy aus	5	4	2	gut getan – nichts Schlimmes passiert
3	2	Nein zur Schwester: diesen Sonntag nicht	6	5	3	Sie: „Dann gehe ich." Kein Streit.
4	3	beim Abschied „Bis Montag" statt „Tut mir leid"	6	4	3	Mama hat gewinkt
5	4	Freitag mit Freunden essen statt 3. Besuch	7	6	3	schöner Abend – Montag geht es ihr gut wie immer
6	4	Nachmittag mit einer Freundin im Café	5	4	2	leichter als am Freitag

Tag 7 · Rückblick

Was ist wirklich passiert, als ich nicht gehorcht habe?
Nichts Schlimmes. Ihr geht es wie vorher – ich habe mehr Kraft.

Welcher Wert steckt hinter meiner Schuld?
Mir ist meine Mutter wichtig – die 2 Besuche zeigen das schon.

Dazu Episode 1: Schuldkognitionen prüfen · Episode 2: Wiedergutmachung

BEISPIEL

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?

Nur bei einem Fehlalarm – nicht, wenn du wirklich jemandem geschadet hast. (Prüfen: Episode 1 · wirklich etwas falsch gemacht: Episode 2)

Du gehörst trotzdem dazu. Für andere da zu sein, ist wertvoll.

Tag 1 · Meine Fehlalarm-Schuld

Situation: _____

Ergebnis aus Episode 1: _____ **Schuld (0–10):** _____

Was will die Schuld, dass ich tue? _____

Tag 1 · Meine Stufen: das Gegenteil – von leicht nach schwer

1 (leicht): _____ **2**: _____

3: _____ **4** (schwer): _____

Tag 2–6 · Das Gegenteil tun – ganz, auch innerlich **(bleiben, bis die Schuld etwas sinkt)**

Tag	Stufe	Was ich stattdessen getan habe	Schuld vorher	während	nachher	Was ist wirklich passiert?
2						
3						
4						
5						
6						

Tag 7 · Rückblick

Was ist wirklich passiert, als ich nicht gehorcht habe?

Welcher Wert steckt hinter meiner Schuld?

Dazu Episode 1: Schuldkognitionen prüfen · Episode 2: Wiedergutmachung