

# Plagen dich Schuldgefühle? Machst du dir oft Selbstvorwürfe?

Bei manchen kommt das eher selten, bei anderen ganz geschwind, wie bei mir: das schlechte Gewissen und Selbstvorwürfe...

Das hätte mir nicht passieren dürfen.  
Wie konnte ich das nur vergessen?  
Warum habe ich nicht ...?  
Ich hätte das nicht tun dürfen?  
Ich habe mich falsch benommen.



© privat

Das sind nur Beispiele meiner Gedanken in solchen Situationen. Und darunter leide ich oft tage-, ja wochenlang.

Geht es dir ähnlich? Ist es bei Dir auch so, dass Schuldgefühle zwangsläufig auftreten, wenn du dich „falsch“ verhalten hast, also etwas getan hast, das du für unangemessen hältst? Dagegen spricht allerdings, dass es Menschen gibt, die sich bei genau dem gleichen Verhalten in keinsten Weise schuldig fühlen.

Wenn Schuldgefühle ein ständiger Begleiter sind, kann dies zu Selbstabwertung, Niedergeschlagenheit und vor allem zu Depressionen führen. Man fühlt sich allein und abgelehnt.

Ich kann ein Lied davon singen und möchte mich gerne mit Menschen mit ähnlichen Erfahrungen austauschen, offen diskutieren und die Dinge von verschiedenen Seiten betrachten. Denn das können wir nur gemeinsam...

## Kontakt:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

0 69.55 94 44

service@selbsthilfe-frankfurt.net