Empfehlungen zum Umgang mit Schuldgefühlen von Angehörigen bei der Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz

Die Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz erfordert oftmals einen großen Einsatz der pflegenden Angehörigen. Sie sind häufig 24 Stunden am Tag, oft über Jahre für die Erkrankten da und stellen ihre eigenen Bedürfnisse zurück, was auch aus Beratung und Forschung bekannt ist. Gleichzeitig sind Angehörige sehr häufig auch mit der Veränderung ihrer Lebenssituation konfrontiert und müssen auch die damit verbundene Trauer bewältigen.

Aufgrund dieser permanenten Belastung können sich immer wieder Situationen ergeben, in denen die Pflegenden überfordert sind. Sie reagieren dann in einer Art und Weise, die sie im Nachhinein für falsch halten und machen sich deswegen Vorwürfe. Deshalb haben viele Angehörige Schuldgefühle. Diese können zwar sehr unangenehm sein, haben aber an sich eine wichtige Funktion. Schuldgefühle zeigen uns Menschen an, wo gegen eigene Werte, soziale Normen und innere Regeln gehandelt wurde.

Aus Schuldgefühlen können Schuldzuweisungen werden, die sich gegen den Menschen mit Demenz, gegen sich selbst oder gegen Dritte richten. Deshalb sollten sie ernst genommen werden.

Dabei kann es hilfreich sein, zwischen subjektiver und objektiver Schuld zu unterscheiden. Die subjektive Schuld erscheint als belastende Befindlichkeit für die Pflegeperson, die sich körperlich, geistig und seelisch auswirken kann. Für Außenstehende sind die Gründe und das Ausmaß der Schuldgefühle nicht immer nachvollziehbar. Trotzdem wird Schuld empfunden, weil zum Beispiel die eigenen Ansprüche zu hoch sind oder das Gefühl besteht, diese nicht erfüllen zu können. Bei der objektiven Schuld liegt ein tatsächliches Versäumnis vor, zum Beispiel eine Vernachlässigung oder eine Misshandlung.

Schuld und Schuldgefühle

Zur Anschaulichkeit nehmen wir nachfolgend eine Differenzierung zwischen Schuldgefühlen als subjektiver und Schuld als objektiver Schuld vor. In der Realität finden sich oft Mischsituationen.

a) Subjektive Schuld:

Bei der subjektiven Schuld handelt es sich um Schuldgefühle, die nicht auf einer objektiven Schuld beruhen. Subjektive Schuldgefühle entstehen, wenn zum Beispiel die eigenen Ansprüche zu hoch sind und Menschen erleben, dass sie diese trotz aller Anstrengungen nicht erfüllen können („Meine Mutter hat ihre eigenen Bedürfnisse immer hintangestellt und für mich gesorgt, jetzt sollte ich das Gleiche für sie tun“). Im Pflegealltag kann es zu Schuldgefühlen kommen, wenn Fürsorgepflichten der Angehörigen mit den Selbstbestimmungsrechten der Menschen mit Demenz kollidieren.

Sie können auch entstehen, wenn zum Beispiel

- eigene Lebenspläne,
- eine belastete Beziehung,

- andere (z.B. finanzielle, räumliche oder krankheitsbedingte) Umstände der dauerhaften Übernahme der Pflege entgegenstehen.

Es kann auch sein, dass Druck von Dritten (innerfamiliär, von Kollegen, Nachbarschaft usw.) ausgeübt wird („Du kannst doch deinen Beruf aufgeben und deine Mutter pflegen, dein Mann verdient doch auch“).

Beispiel 1
Frau M. pflegt seit vielen Jahren aufopferungsvoll ihren Ehemann, der an einer vaskulären Demenz erkrankt ist. Sie ist ständig für ihn da und tut alles, damit es ihm gut geht: trotzdem fühlt sie sich schuldig, weil sie es ohne zusätzliche fremde Hilfe wohl nicht schafft. Auch die Bestätigung anderer „Du machst doch alles richtig!“ hilft ihr nicht weiter.
Objektive Schuld im Sinne von Versäumnis ist hier nicht erkennbar, ein subjektives Schuldgefühl sehr wohl vorhanden. In einem Gespräch in einer Beratungsstelle kann Frau M. für sich erkennen, dass das Einbinden eines Pflegedienstes ihrem Versprechen „in guten wie in schlechten Zeiten“ nicht widerspricht.

b) Objektive Schuld:

Objektive Schuld in der Pflegebeziehung/Pflegesituation kann entstehen, wenn pflegende Angehörige tatsächlich einen Fehler begehen oder sich auf andere Art gegenüber einem Menschen mit Demenz schuldig machen. Umstände wie Überforderung oder die Zerrissenheit zwischen Anforderungen von verschiedenen Seiten können dazu beitragen, dass zum Beispiel eine Tochter ihre pflegebedürftige Mutter schlägt oder sie stundenweise zu Hause einschließt (siehe Beispiel 2).

Beispiel 2
Frau T. hat eine Mutter, die an einer Demenz vom Alzheimer-Typ erkrankt ist und die sie seit vielen Jahren im eigenen Haushalt pflegt. Es ist ein schwieriger Spagat zwischen ihrer eigenen Familie und der Pflege ihrer Mutter. Ständig fühlt sie sich schuldig, weil sie zu wenig Zeit sowohl für die Kinder und den Ehemann als auch für ihre Mutter hat. Immer, wenn sie einkaufen geht, hat sie ein schlechtes Gewissen, weil sie ihre Mutter in dieser Zeit in ihrem Zimmer einschließt.
In diesem Beispiel gibt die Tochter alles, was ihr möglich ist. Allerdings kann sie auch klare Gründe – zu wenig Zeit für alle Beteiligten, Einschließen der Mutter – benennen, warum sie sich schuldig fühlt.

Schuldgefühle können, wie in diesem Fall, wichtige Signalgeber sein, dass die Pflegesituation auf Dauer so nicht fortgeführt werden kann. In diesen Fällen hilft es, sich die eigene objektive Schuld einzugestehen und sich die Tatsachen, Umstände und Auslöser vor Augen zu führen, die sie begünstigen. (Objektive Schuld kann auch zu rechtlichen Konsequenzen führen, was in dieser Empfehlung nicht weiter betrachtet werden soll.)
Es kann hilfreich sein, vor dem Menschen mit Demenz eine Entschuldigung auszusprechen und dies durch eine Form der Zuneigung deutlich zu machen. Dann ist es aber sehr wichtig, sich ggf. mit Unterstützung von außen anzuschauen: Wo sind Grenzen erreicht für mich oder den Pflegebedürftigen? Was bräuchte es, um die Situation auf Dauer zu entlasten? Oft kann man die Umstände und damit die Pflegesituation verbessern, gegebenenfalls auch mit fremder Hilfe.

Die Auseinandersetzung mit der objektiven Schuld und den sie begleitenden Umständen kann dabei helfen, die Schuldgefühle zu verarbeiten. Dies braucht Zeit und ist ein individueller Prozess.

Folgen von nicht bewältigter Schuld und Schuldgefühlen

Wenn Schuld und Schuldgefühle nicht bewältigt, sondern womöglich verdrängt oder verleugnet werden, können verschiedene Folgen auftreten: Außer der Übertragung der Schuld auf Andere können sie dazu führen, den erkrankten Angehörigen als Kompensation überfürsorglich zu behüten oder zu umsorgen. Andere Menschen wiederum verharren in einer Fortsetzung der gefährlichen Pflegesituation. In anderen Fällen kann es sein, dass Angehörige sich wünschen, dass der oder die Erkrankte bald sterben möge, um aus der schuldbehafteten Situation befreit zu werden.

Beispiel 3

Die Frau von Herrn S. lebt seit einem halben Jahr im Pflegeheim. Er besucht sie täglich und verbringt viel Zeit an ihrem Bett. Während seine Frau sich im Heim durchaus wohlfühlt und zu einigen Schwestern eine sehr liebevolle Beziehung aufgebaut hat, können die Schwestern Herrn S. nichts recht machen. Er bemängelt, dass sie seine Frau nicht richtig pflegen. In einem Gespräch mit der Seelsorgerin des Heims stellt sich heraus, dass er seiner Frau versprochen hatte „Ich gebe dich nicht ins Heim." Dieses Versprechen konnte er wegen eigener gesundheitlicher Probleme nicht halten.

In seiner tatsächlich vorhandenen Beeinträchtigung ist ihm objektiv keine Schuld zu geben. Die trotzdem vorhandenen subjektiven Schuldgefühle lässt er nun im Ärger an den Schwestern aus, das heißt, sie richten sich gegen Andere, weil er sich wegen seiner eigenen „Schwäche" schämt.

Fazit:

Für die Bewältigung von Schuld und Schuldgefühlen sind die eigene Auseinandersetzung und das Gespräch mit Anderen unabdingbar. Andauernde Selbstvorwürfe und –verurteilungen helfen nicht weiter. Wohlwissend, dass dies kein einfaches Thema ist, empfehlen wir Gespräche in einer Selbsthilfegruppe, einer Beratungsstelle, mit dem behandelnden Arzt bzw. der Ärztin, einer Seelsorgerin bzw. einem Seelsorger, einer Therapeutin, einem Therapeuten oder auch mit einer vertrauten Person im privaten Umfeld. Ziel solcher Gespräche ist es, die Ursache für die Schuldgefühle herauszufinden sowie mögliche Veränderungen des Verhaltens und/oder der Pflegesituation einzuleiten.

Stand: 24. November 2025

Impressum

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz
Keithstraße 41
10787 Berlin
Tel: 030 - 259 37 95 0
Fax: 030 - 259 37 95 29
www.deutsche-alzheimer.de
info@deutsche-alzheimer.de

Alzheimer-Telefon:
Tel: 030 - 259 37 95 14
Mo – Do 9 – 18 Uhr, Fr 9 – 15 Uhr

Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE95 3702 0500 0003 3778 05
BIC: BFSWDE33

Empfehlungen der Deutschen Alzheimer Gesellschaft

› Link zur Downloadseite

Empfehlungen zur **Begleitung von Menschen mit Demenz in der Sterbephase**

Empfehlungen zum **Umgang mit Frühdiagnostik bei Demenz**

Empfehlungen zum **Umgang mit Diagnose und Aufklärung bei Demenz**

Empfehlungen zum **Umgang mit Schuldgefühlen von Angehörigen bei der Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz**

Empfehlungen zur **medizinischen Behandlung bei Demenz**

Empfehlungen zum **Umgang mit Gefährdung bei Demenz**

Empfehlungen zum **Umgang mit Ernährungsstörungen bei Demenz**

Empfehlungen zum **Umgang mit Patientenverfügungen bei Demenz**

Empfehlungen zur **Selbstbestimmung bei Demenz**

Empfehlungen zur **Einwilligungsfähigkeit von Menschen mit Demenz**