

Gegensätzliches Handeln

Opposite Action – ein DBT-Skill zur Emotionsregulation

Jede Emotion geht mit einem typischen Handlungsimpuls einher. Wenn eine Emotion nicht zu den Fakten der Situation passt oder das Handeln nach dem Impuls die Lage verschlimmert, hilft es, bewusst das Gegenteil zu tun. Das schwächt die Emotion langfristig ab – auch wenn es sich im ersten Moment falsch anfühlt.

Wichtig: Gegensätzliches Handeln passt nur, wenn die Emotion nicht zur Situation passt oder das Ausleben ihr nicht hilft. Ist die Emotion berechtigt und angemessen stark, ist ein anderer Skill (z. B. DEAR MAN, Problemlösung) oft besser geeignet.

Angst	Impuls: vermeiden, flüchten, der Situation aus dem Weg gehen. Gegensätzliches Handeln: sich der Situation annähern statt sie zu vermeiden, aktiv hineingehen (in angemessenem Maß). <i>Beispiel: Trotz Angst zur Verabredung gehen, statt abzusagen.</i>
Wut	Impuls: angreifen, laut werden, sich rächen, etwas kaputt machen. Gegensätzliches Handeln: sanft und freundlich bleiben oder erstmal Abstand nehmen, statt anzugreifen. <i>Beispiel: Kurz den Raum verlassen und durchatmen, statt loszuschreien.</i>
Scham	Impuls: sich verstecken, zurückziehen, das Thema totschweigen. Gegensätzliches Handeln: sich zeigen, offen darüber sprechen, in Kontakt bleiben – wenn die Scham unangemessen ist. <i>Beispiel: Mit einer vertrauten Person über das „peinliche“ Erlebnis sprechen, statt es zu verheimlichen.</i>
Traurigkeit	Impuls: sich zurückziehen, isolieren, passiv liegen bleiben, Kontakte absagen. Gegensätzliches Handeln: aktiv werden, unter Menschen gehen, sich eine Aufgabe oder Bewegung suchen. <i>Beispiel: Trotz Antriebslosigkeit kurz rausgehen oder eine Freundin anrufen.</i>
Schuld	Impuls: sich bestrafen, entschuldigen, vermeiden, sich klein machen. Gegensätzliches Handeln: wenn die Schuld unangemessen ist: weitermachen wie geplant, sich nicht rechtfertigen; wenn angemessen: einmal wiedergutmachen und dann nicht wiederholen. <i>Beispiel: Sich nicht für etwas entschuldigen, das kein Fehlverhalten war.</i>

Für die eigene Praxis

Meine Emotion in der Situation:

Mein Handlungsimpuls:

Passt die Emotion zu den Fakten der Situation?

Mein gegensätzliches Handeln (was ich stattdessen getan habe):

Wie hat sich die Emotion danach verändert? (0 = gar nicht – 10 = stark abgeschwächt)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tipp: Ganzes Gegensätzliches Handeln bedeutet auch Mimik, Körperhaltung und Tonfall passend zur neuen Handlung zu verändern – nicht nur die äußere Handlung allein.