

2. Warum tue ich mir das an?

Sich überfordert fühlen

Ich bin völlig fertig, seit Wochen schon merke ich, wie diese ständige Überforderung an mir nagt. Alle Gedanken drehen sich um meinen Kranken. Selbst, wenn ich Bekannte und Nachbarn treffe, immer die gleiche Frage: „Wie geht es deinem Mann?“ Mir wird jedes Mal übel – warum fragt keiner mal, wie es mir geht? Ich treffe keine Freunde mehr, ich gehe nicht aus, mal ein paar Tage wegfahren, ach, irgendwohin, wo ich nicht immer an meine Aufgabe, an meine Verantwortung denken muss, das alles geht gar nicht.

Eine andere wäre schon längst gegangen. In Gedanken male ich mir aus, wie es wäre, ohne meine Aufgabe, was ich alles tun könnte ... – ein Buch lesen, ohne Unterbrechung bis zum Schluss, mit meinen Freundinnen Kaffee trinken und mich über etwas ganz anderes unterhalten als das, was mich in meinem manchmal so mühsamen Alltag beschäftigt. Vieles würde mir da einfallen.

Hinterher plagt mich mein schlechtes Gewissen. Bin ich zu lange weg gewesen, hätte ich überhaupt weggehen dürfen?

Schuldgefühle

Mein schlechtes Gewissen ärgert mich, es bohrt in mir. Wenn ich nach Hause komme und mein Kranker mich fragt: „Wo warst du denn so lange?“, könnte ich einen Anfall bekommen. Das kann doch wohl nicht wahr sein! Hin- und hergerissen zwischen dem Gefühl, meiner Verantwortung nicht zu genügen, schuld an seiner Einsamkeit zu sein, daran dass mein Kranker sich verlassen ge-