



Ich habe bereits meinen Einstand versammelt, also kann ich auch hier alles verha

19.04.2022

Ich kann nicht sagen, dass ich besonders glücklich, oder besonders traurig wäre. Ich bin eher erstaunt über meine emotionale Unterkühlung. Und das bezieht sich auf das gesamte Leben.

Sei es meine Mutter, meine Kinder, Freundschaften, der Ex-Mann, mein Studium, das Leben allgemein. Ich habe das Gefühl, dass mein Leben aufgrund der Geschehnisse an Wichtigkeit verloren hat. Es ist mir nichts mehr so bedeutsam, dass ich denke mich besonders engagieren zu müssen. Ich habe kein besonderes Interesse an Urlaub, an Begegnungen, an Arbeit, etc. Es ist alles x-beliebig und ich gehe in die Richtung, wo es mich hinweht. Ohne Ziel und ohne besonders ausgeprägte Motivation. Irgendwie habe ich mich in eine Unabhängigkeit entwickelt von der Urteilkraft der anderen. Meine Mutter lässt manchmal was einfließen, was mich verletzt, dann sage ich es auch. Sie ist wenig achtsam, was das angeht- zumindest in meiner Wahrnehmung. Aber irgendwie ist mir das alles auch egal geworden. So, wie mir egal ist, was Fremde von mir denken.

Ich versuche positive Momente in meinem Leben zu schaffen und alles so ruhig und friedlich wie möglich zu halten. Mir sind zu häufig negative und traumatische Erlebnisse in der Vergangenheit begegnet. Mir fehlt die Kapazität solches zu verarbeiten.

Ich arbeite mein „Soll“ ab und schaue, wo es mich hinführt. Im Grunde genommen bin ich erschreckend gleichgültig geworden. Aber es hilft mir in dieser Welt zu existieren. Es geschieht alles so Gott will. Und was nicht ist, dass soll nicht sein.

Für mich gibt es drei Kinder und das Studium. Meine Mutter als Nachbarin, um die ich mich kümmere, insofern notwendig. Beruflich kommt dann das, was sein soll. Mann und Partner ist gescheitert, einen neuen Mann und Partner will ich nicht mehr. Ich habe mich schon gefreut, dass F. sich angekündigt hat uns besuchen zu kommen, rechne aber (wie immer) mit einer kurzfristigen Absage. Ich suche nichts mehr und erwarte nichts mehr vom Leben. Es scheint alles gelebt und erlebt. Das, was ich erhoffte und erträumte ist gescheitert.

Ich habe mein Leben danach ausgerichtet, was für die Kinder gut ist. Und für meine Mutter. Für mich ist es wahrscheinlich auch gut, weil ich hier dem Stress der Stadt nicht mehr ausgesetzt bin und wesentlich mehr Ruhe im Alltag, wie auch am Wochenende habe. Das ich mir mein Leben in trauter Zweisamkeit und familiärem Zusammenhalt vorgestellt habe, steht auf einem anderen Blatt. Das ich beruflich andere Vorstellungen hatte auch. Was soll ich hier nur wo arbeiten? Die Forschung kann ich abhaken, bei meinem Notendurchfall. Die therapeutische Richtung kostet und ist aufwendig im Anschluss an meinen Master. Warum also, soll ich mir das antun? Na gut. Ich bin schon traurig. Weil ich in allem mittelmäßig bin. Weil, selbst wenn ich es besser als das machen sollte, die Anerkennung für mich und mein Tun ganz bei mir liegt. Ich kann mir selbst sagen, dass ich etwas gut gemacht habe. Oder, dass ich stets bemüht bin. Ich kann mich in den Garten setzen und einfach so tun, als wäre ich zufrieden. Ich kann es auch sein. Mit allem, was ist und nicht ist. Ich habe keine Wahl. Weder zu einem Ortswechsel noch bezüglich des Verhaltens der Kinder noch eines Partners und auch nicht was die Arbeit betrifft. Für einen Ortswechsel fehlt mir die Kraft. Und für die Kinder wäre es wenig sinnvoll.

Mir fällt auf, dass das etwas ist, was ich ganz stark zu verinnerlichen habe. Weil Gott es so will.

Ich bin hier im Nirgendwo.

Ich erziehe drei Kinder allein.

Ich muss beruflich auch das annehmen, was sich mir anbietet.

Mein Leben ist wenig sozial eingebunden.



Ich habe bereits meinen Einstand versammelt, also kann ich auch hier alles verha

Ich habe es vermessen an den wichtigen Weggabelungen „Nein“ zu sagen, oder auch in eine Richtung abzubiegen, die mir vielleicht ein besseres Leben ermöglicht hätte.

Mein Leben ist gut. Ich bin zufrieden. Ich bin dankbar. Es geht uns gut. Ich brauche nichts.

Meine Schwester ist in einer Partnerschaft, bekommt ein Baby und hat einen festen Arbeitsplatz.

Meine beste Freundin hat auch eine gute Arbeit, einen Mann und eine scheinbar sehr nette Familie, in die sie hineinkommt.

Ich bin allein in der Verantwortung für drei Kinder und umgeben von Natur. Keine Menschenseele. Außer meiner Mutter und den Gräber meines Bruders und dem Vater.

Keiner, der sich wirklich für mich interessiert. Oder mich liebt. Die Kinder lieben mich aus der Notwendigkeit heraus. Meine Mutter ebenfalls. Eines Tages werden sie groß sein und gehen und meine Mutter wird sterben. Wie das eben im Leben so ist. Warum hat Gott mir die Einsamkeit geschenkt? Was soll ich lernen, was ich noch nicht begriffen habe? Das alles vergänglich ist? Das der Fokus im Leben auf das Jenseits gerichtet ist? Das meine Seele wertvoller ist als alles Irdische? Das ich in der Vergangenheit mich selbst und den Genuss zu wichtig genommen habe? Das ich immer auf dem falschen Dampfer war und das jetzt nicht mehr korrigieren kann?

Ich leide unter der Fehlbeziehung mit D. Noch immer. Auch, wenn ich es mir nicht eingestehen möchte und häufig denke, dass dem nicht mehr so ist. Weil ich die Konsequenz allein trage. In seinem Leben hat sich nichts geändert. Er macht nach wie vor seinen Urlaub und sein Leben. Ich hingegen muss alles nach den Kindern ausrichten. Zumindest solange sie noch bei mir sind. Ich habe mit den täglichen Erziehungskämpfen zu schaffen, muss mich danach richten, was sie brauchen und was nicht. Ich habe die Kinder in der Spur zu halten und sie zu leiten. Und all das im Alleingang und ...

...Fahrrad gefahren. Zuviel AGGRESSION. Zuviel Traurigkeit.

Jetzt geht es wieder. Ich habe gerade noch Nachhilfe gegeben. Ermüdend.

Ich kann dankbar sein. Dafür, dass wir gesund sind. Und alles so weit in Ordnung ist. Aber meine Emotionen sind manchmal nicht so genügsam und kontrolliert wie mein Verstand.

Ach Gott. Was auch immer ist, hilf mir es anzunehmen.

Ich muss jetzt Essen kochen. Ich habe weder dazu Lust, noch zu dem unvermeidlichen Umstand mit allen am Tisch zu sitzen. Ich möchte meine Ruhe haben. Mit niemandem sprechen und nichts tun müssen.

20.04.2022

Ich habe heute Nacht schlecht geschlafen. Wachte auf und war gefüllt mit Hass. Überhaupt habe ich gegenwärtig sehr viele negative Gefühle, die ihren Ausgang suchen. Hass, Neid, Missgunst, Bösartigkeit. Und wenn ich versuche es zu unterdrücken oder zu kanalisieren, dann fliegt es mir nur umso mehr um die Ohren. Lasse ich es raus, dann traumatisiere ich die Kinder und mich selbst. Aus Angst vor Gott und davor es noch schlimmer zu machen, traue ich mich nicht zu rauchen und trinke heimlich mal ein Glas Gin (dem Geschenk meiner Schwester). Überhaupt habe ich Angst vor Entscheidungen, Angst vor dem Leben, Angst etwas falsch zu machen, Angst vor meinen Gefühlen und vor meinen Gedanken. Ich habe zeitgleich eine Wut und einen Hass auf die Welt und auf mich. Weil ich gefühlt alles falsch gemacht habe und es gegenwärtig ganz offensichtlich nicht besser machen kann. Dazu kommt, dass ich mit der Erziehung der Kinder überfordert bin. Ich habe das Gefühl keine Erlebnisse mehr verarbeiten zu können. Auch habe ich einen Alptraum gehabt. Ich



Ich habe bereits meinen Einstand versammelt, also kann ich auch hier alles verha

war irgendwo in Kellergängen, wo ein den Menschen zuzuordnendes Wesen entmannt wurde und gequält auf der Pritsche lag. Bei allem, was ich fühle, ist ein Alptraum nicht verwunderlich.

22.04.2022

Ich kann nicht schlafen. Mein Herz drückt schwer. Ich denke über den Anruf von D. nach. Er behauptete mich zu lieben, blablabla und hat sich eigentlich geoutet, von wegen, dass andere Frauen sich mehr Mühe geben beim Sex usw. Bei mir ist die Tür innerlich zu. Klar beruhigten mich die Worte ein wenig, insofern, dass ich nicht mehr so sehr Hass empfinde wie zuvor, aber trotzdem fühle ich, dass er, wenn, dann eigentlich nur vermisst, dass ich ihm immer die Tür geöffnet habe und für ihn da war. Dass ich kein eigenes Leben mit einem anderen Mann angefangen habe, sondern als Plan B, oder „sicherer Hafen“ immer (d.h. 20 Jahre) anzupeilen war. Aber das ist endgültig vorbei. Ich glaube, dass ihm das am meisten leidtut. Mehr als alles andere.

Auch denke ich über F. nach, der seit einem Dreivierteljahr Versuche macht mich bzw. uns zu besuchen und es einfach nicht auf die Reihe bekommt. So war es auch in der Vergangenheit. Immer weg, aber wenn eine Begegnung, dann kurz, zwischendrin und oft verschoben. Warum also denke ich darüber nach, dass eine Beziehung mit ihm für mich erfüllend sein könnte? Vielleicht ist er auch schwul. Und selbst wenn nicht, ich kenne ihn eigentlich nicht. Er ist ein netter Kommilitone gewesen und ich habe ihn wirklich gerne gemocht und teilweise sehr bewundert für sein Engagement auf vielen Gebieten. Aber ich bin eine erwachsene Frau, die eine schwere Beziehung mit vielen Konflikten, eine bescheidene Kindheit mit einem noch bescheideneren Vater und ein sehr intensives Leben mit vielen Fehlabweichungen und Schwierigkeiten hinter sich hat. Ich bin eine Mutter von drei Kindern, die sich selbst nichts mehr vormachen möchte und noch viel weniger anderen Menschen. Wenn sich jemand für mich interessiert und ich diese Person auch mag, kann man schauen, ob und wie sich soziale Interaktion realisieren lässt. Aber so?!

Ich bin NICHT angewiesen darauf. Ich brauche es nicht, mich auf etwas einzustellen, was letzten Endes immer wieder kurzfristig abgesagt wird. Ich bin beständig und brauche unbedingt auch äußere Stabilität, weil ich psychisch derzeit noch sehr wackelig bin. Auch bewundere ich ihn nicht mehr. Ebenso finde ich die Position, die er innehat, nicht mehr als erstrebenswert. Alles hat sich relativiert. Wenn ich ein gutes Buch lese (wie derzeit von Yuval Harari), dann bin ich tief berührt. Wenn jemand so viel Wissen auf eine so einfache Art zu Schreiben herunterbrechen kann, dann beeindruckt mich das. Gute Bücher überhaupt berühren mich tief. Und ist es nicht auch an der Zeit zu akzeptieren, dass mein Leben in Zweisamkeit „non existe“ ist?! Das ich in der Vergangenheit eine Einzelkämpferin war und das ich darin gut und sicher bin und im Grunde genommen die Dualität nicht benötige, um mich selbst zu erfahren? Hat in der Vergangenheit auch nur Trauer und Wut und Hass und Verzweiflung mit sich gebracht. Ich verbinde mit Liebe nur Leid. Beides fängt mit „L“ an und hört mit Schmerzen auf. Im Grunde genommen möchte ich keine Schwangerschaften mehr. Ich möchte keine Auseinandersetzungen mehr. Ich möchte keine Nähe mehr. Ich möchte keine Emotionen mehr. Es ist schön zu sehen, dass andere Menschen dem noch nachgehen und in ihrer Illusionsblase an Liebe und Zweisamkeit glauben. Ich habe meine Hoffnung darin verloren. Und diese Worte tippe ich bewusst und langsam. Mein Schmerz sitzt zu tief, meine Beobachtungsgabe sagt mir, dass auch andere einer Illusion anheimgefallen sind und es teilweise schlichtweg noch nicht bemerkt haben und es Gott-sei-Dank auch niemals bemerken werden. Die Liebe, von denen ich in Büchern las, in Filmen sah und träumte existiert nur in mir. Und genau das ist wertvoll. Sie existiert in mir. Nicht in meinem Gegenüber, nicht auf der Welt, sondern in mir. Und diese Liebe ist groß, weich, warm, behütend, sanft, immer freundlich und wohlwollend und war von Beginn meines Denkens an da. Der Selbsthass, den ich fühle, wenn ich mich selbst als Versagerin betitele und mich eigentlich nur selbstzerstören möchte ist die Verzweiflung und Wut über mein eigenes Fehlverhalten mich selbst in der Vergangenheit nicht mehr beachtet und gewürdigt zu haben. Es ist die Wut über meine eigene Dummheit. Weil ich mir die vergangenen 40 Jahre selbst im Weg stand mit meinen Ab- und Umwegen. Es hätte alles so einfach sein können, wäre nur... .



Ich habe bereits meinen Einstand versammelt, also kann ich auch hier alles verha

Nun habe ich das Problem diese Liebe wieder zu aktivieren. Ich quäle mich von Tag zu Tag meine Emotionen unter Kontrolle zu behalten. Es fällt mir schwer das Gute im Irdischen zu sehen, obwohl ich umgeben bin von der friedvollen und zeitgleich zerstörerisch aufbauenden Natur. Ich weiß, dass ich mich meiner Gesundheit erfreuen kann. Das es ein Glück ist drei gesunde und starke Kinder an meiner Seite zu haben. Ich sehe mein persönliches Glück sehr wohl. Aber der Verlust der Illusionen ist hart. Sehr hart.

Lesen Sie [hier](#) die komplette Diskussion zu diesem Text ([PDF](#)).