

Ich kann (auch) nicht mehr

Beitrag von „Quebec“ vom 14. Mai 2025 13:00

Zitat von Quittengelee

Wissen und fühlen sind ja zweierlei. Der Frage, warum du dich für deine Schwiegermutter verantwortlich fühlst und für deine Eltern, die Hilfe ablehnen und für die Laune deiner Kollegen, wenn du krank bist... Könntest du möglicherweise mithilfe einer Familienberatungsstelle oder Therapeut*in nachgehen. Denn ich vermute, solange du deinen Selbstwert von dem Glück anderer abhängig machst, nützt die kein Tip zur Alltagsoptimierung etwas.

Ich weiß natürlich, dass das für andere immer leicht daher gesagt ist, frage nicht nach meinen Therapiekosten  Aber es ist m.E. so: erst die Kinder (eins davon offenbar chronisch krank oder mit Behinderung), dann deine Gesundheit und erst danach Eltern und Eltern anderer Leute. Es ist auch keinem geholfen, wenn du ganz ausfällst.

Tja, warum ich mich da verantwortlich fühle? Weil es für mich als Familie dazu gehört. Ich fühle mich ja auch für meinen Partner verantwortlich.... sozusagen "in guten, wie in schlechten Tagen". Und nur, weil die Eltern / Schwiegereltern im Alter an Starrsinn dazugewinnen, heißt dies ja nicht, dass man sie aus ihrem Leben verbannen sollte bzw. sie kein Anrecht mehr auf Unterstützung haben. Aber ja, das geht auf Dauer nicht (mehr) gut und so kann ich auch nicht weitermachen. Bei den Kollegen ist es tatsächlich was Anderes. Da sollte mir deren Meinung egal sein.