

Therapiestunde die hundertundkeineahnungwievielte.

Therapiestunde die hundertundkeineahnungwievielte. Die Frage, was ich mir für die Zukunft wünsche. Naja eigentlich ganz einfach, ein Leben, welches in meinen Augen lebenswert ist. Ein Leben eben, welches kein permanentes Überleben und existieren mehr ist mit dem Hintergedanken, dass der Suizid mich von all dieser Last befreien würde. Meine Therapeutin guckt mich ertaunt an, als ich ihr meine individuelle Definition von Egoismus erkläre. Sie guckt mich an: " M., all diese Sachen würde ich unter lebenswert einordnen." Ich bin verwirrt, in meinen Augen sind all diese Sachen negativ, egoistisch und mit Selbsthass besetzt. Sich etwas gönnen, Nein sagen können, seine Meinung äußern. All diese Dinge haben für mich einen bitteren egoistischen Beigeschmack. Ich meine wenn ich mir etwas gönne, dann nehme ich ja irgendwem die Chance, dass gleiche zu genießen. Und wenn ich nein sage, enttäusche ich doch andere , obwohl ich einfach nur ja sagen hätte müssen, damit diese Leute glücklich sind. Ich hasse meine Bedürfnisse, ich habe das Gefühl so egoistisch zu sein, wenn ich meine Meinung äußere. Aber wieso definiere ich mich nur über die anderen? mein Gefühl sagt mir jedes mal, wenn ich mir etwas gutes tue, dass das falsch ist, dann ekel und schäme ich mich dafür so sehr. Aber wieso ist da immer dieses Gefühl, dass Gefühl dass all diese Dinge falsch sind? Sind das denn wirklich die Dinge, die das Leben lebenswert machen? Ich glaube meine Vortsetzung von lebenswert, werde ich sowieso nie erreichen, sie ist viel zu hoch gesteckt. Die Frage ist nur wann ich es schaffe mich selbst wieder zu lieben mit einem Gefühl dass es richtig ist, das ich doch auch glücklich sein darf, dass das keine Schande ist, kein Egoismus, sondern etwas, was mein Leben lebenswert macht. Wann darf ich wieder glücklich sein?

© blumenkind

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)