LZ-Rheinland

Artikel vom 14.10.2026 · Ausgedruckt am 10.11.2026, 15:44 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/worueber-beschwere-ich-mich-eigentlich

Worüber beschwere ich mich eigentlich?



Foto: Elena Peters

Wenn ich aufschreiben müsste, was mich derzeit beschäftigt, bräuchte ich mehr als einen Zettel. Auf dem GeHo stellen wir das Frühstück im Hofcafé vom Buffet in Teilen auf à la carte um. Parallel wollen wir die Aufbereitung unserer Süßkartoffeln effizienter aufstellen. Dazu kommt die Kartoffelernte, die ihren eigenen Takt vorgibt. Privat hatte ich gehofft, dass es jetzt ruhiger wird. Ich wollte unser Haus wohnlicher gestalten. Die Bilder stehen schon da, an die Wand gelehnt. Bisher hat sich niemand die Zeit dafür genommen. Ich wünsche mir mehr Abende mit Philipp, die über ein kurzes Update zum Tag hinausgehen. Im Hintergrund läuft die Weltlage mit, die mir spätestens bei der Dieselrechnung wieder begegnet.

Kaum steht das alles auf dem Papier, meldet sich mein schlechtes Gewissen. Du warst doch mit Philipp im Urlaub. Du hast zuletzt einen Tagestrip mit deinen Mädels auf den Cannstatter Wasen gemacht. Und die Dieselrechnung kannst du schließlich auch bezahlen. Worüber beschwerst du dich also? Seit Jahren führe ich ein Dankbarkeitstagebuch und weiß, wie viel Gutes in meinem Alltag steckt. Trotzdem verwende ich es manchmal gegen mich selbst: Ich zähle es auf, um mir zu beweisen, dass ich gar nicht überfordert sein dürfte. Die amerikanische Sozialforscherin Brené Brown untersucht Scham, Mut und Verletzlichkeit. Sie nennt dieses Muster „comparative

suffering“, vergleichendes Leiden: Wir messen unsere Belastung an der anderer und schließen daraus, dass es uns nicht schlecht genug geht, um zu klagen. Irgendwo ist immer jemand, dessen Ernte verhagelt oder der schwer krank ist. Also spielen wir unsere Gefühle herunter, doch die Last bleibt. In ihrem Buch „Rising Strong“ über das Aufstehen nach Rückschlägen hält sie dagegen: „Empathy is not finite, and compassion is not a pizza with eight slices.“ Mitgefühl ist keine Pizza mit acht Stücken. Es wird nicht weniger, wenn man es teilt. Auch nicht, wenn man es sich selbst schenkt.

Mir müssen nicht erst Arme und Beine abfallen oder der Hof abbrennen, bevor ich meckern darf. Ein schöner Tag auf dem Wasen macht einen vollen Monat nicht ungeschehen. Beides darf gleichzeitig wahr sein. Ich kann dankbar sein und überfordert. Ich kann mein Leben lieben und trotzdem spüren, dass mir gerade vieles zu viel wird. Dabei kostet mich das schlechte Gewissen mehr Kraft als Frühstück, Süßkartoffel- und Kartoffelernte zusammen. Deshalb nehme ich mir diese Woche nur eine Sache vor: ein einziges Bild aufzuhängen. Nicht alle. Nur eins. Ob es klappt, weiß ich noch nicht. Aber ich möchte aus etwas, das mir guttun soll, nicht schon wieder eine Pflicht machen. Und Sie? Wann haben Sie sich zuletzt erlaubt, überfordert zu sein, ohne es sich vorher verdienen zu müssen?

Christina Ingenrieth-Klauth