das schlechte Gewissen

Schlechtes Gewissen, wenn ich Nein sage.
Schlechtes Gewissen, wenn ich Ja sage.
Schlechtes Gewissen, wenn ich nichts mache.
Schlechtes Gewissen, wenn ich zu viel mache.
Schlechtes Gewissen, wenn ich für mich wähle.
Schlechtes Gewissen, wenn ich nicht für mich wähle.
Schlechtes Gewissen, wenn ich unfreundlich bin.
Schlechtes Gewissen, wenn ich mich abgrenze.
Schlechtes Gewissen, wenn ich unzufrieden bin.
Schlechtes Gewissen, wenn ich jammere.
Schlechtes Gewissen, wenn ich jemandem meine Hilfe verweigere.
Schlechtes Gewissen, wenn ich ungefragt helfe und mich einmische.
Schlechtes Gewissen, wenn ich meine Meinung sage.
Schlechtes Gewissen, wenn ich den Mund halte.
Schlechtes Gewissen, wenn ich zu gierig bin und zu viel esse.
Schlechtes Gewissen, wenn ich neidisch und eifersüchtig bin.
Schlechtes Gewissen, wenn ich Vereinbarungen nicht einhalten kann.
Ständig dieses Gefühl es nicht richtig zu machen, jemanden zu enttäuschen oder zu verletzen. Es frisst mich förmlich auf und vergiftet meinen Körper zunehmend.
Wie Teer verklebt es meine Zellen und meine Gefäße, sodass mir kaum noch Luft zum Atmen bleibt. All meine Muskeln sind angespannt und verkrampfen sich, weil sie dem ständigen Druck nicht länger standhalten können.
Dem Druck es gut und richtig zu machen.
Eine Stimme in mir schreit:
Hör doch endlich auf damit! Hör auf, dich für alles verantwortlich und schuldig zu fühlen.
Hör endlich auf damit, es dir so schwer zu machen und leb doch einfach. Denk doch nicht so viel nach und hör auf dir diese Schuld aufzuladen. Ich bitte dich, hör auf damit!
Dann sehe ich in den Spiegel, versuche der Frau die mir entgegenblickt ein Lächeln zu schenken und sage: Komm Liebes, wir gehen jetzt leben….

© Mihi Friedl

Diese PDF wurde erstellt durch das Schreiber Netzwerk