

Ich bin sehr müde vom vielen Helfen

Anfrage: Ich hoffe, dass Sie mir mit ein paar Anregungen zu meinem Problem weiterhelfen können: Wir haben drei heranwachsende Kinder und leben in einem grossen Haus. Gleich neben uns wohnen die Eltern meines Mannes.

Seit zwei Jahren ist meine Schwiegermutter pflegebedürftig und seit einem halben Jahr mein Schwiegervater ebenfalls. Schon einige Jahre habe ich alle administrativen Aufgaben für sie erledigt, zunehmend wurde mehr Unterstützung im Alltag notwendig. Trotz Spitex ist noch vielerlei zu tun und alles bleibt an mir hängen. Mein Mann ist sehr dankbar und nimmt mir auch das eine und andere ab. Er steht aber in einem anspruchsvollen Beruf. Seine Geschwister wohnen weiter weg und haben wohl wenig Ahnung, was es für mich und uns heisst, so ständig für die alten Eltern präsent zu sein. Ich fühle mich ausgelaugt und erschöpft und bin sehr müde vom vielen Helfen. Manchmal bin ich sehr unzufrieden, weil niemand daran denkt, dass ich auch noch andere Bedürfnisse haben könnte. In solchen Phasen ist das Leben mit mir nicht einfach, meine Familie zieht sich dann zurück und ich fühle mich dann sehr einsam und unverstanden.

B. W.

Liebe Frau W.

Ihre Anfrage hat mich sehr berührt. Aus Ihren Zeilen ist viel Einsatz für die anderen, viel Fürsorge und ein grosses Engagement zu spüren. Es ist Ihnen wichtig, dass es den Menschen in Ihrer Umgebung gut geht und Sie übernehmen dafür viel Verantwortung. Nun sind Sie müde und vielleicht auch ausgelaugt. Es melden sich Stimmen in Ihnen, die Sie beunruhigen und Ihnen das Leben vorerst nicht einfach leichter machen. Ich möchte Sie aber darin unterstützen, diese Stimmen ernst zu nehmen. Sie mahnen Sie daran, dass etwas in Ihrem Leben zu kurz kommt und dass Sie mehr Raum für sich brauchen.

Als ich Ihren Brief las, ist mir ein Teil des biblischen Gleichnisses vom Barmherzigen Samariter (Lukas 10) in den Sinn gekommen. Neben der zentralen Aussage, den Nächsten in seinen Nöten zu sehen und zu dessen Linderung zu tun, ist auch der zweite Teil der Geschichte wichtig. Der Samariter pflegt den Notleidenden eine Nacht lang. Dann muss er weiter, weil er noch andere Pläne hat. Er sorgt aber dafür, dass die Pflege weitergeht und verpflichtet gegen Bezahlung den Wirt dazu. Wenn wir diese Geschichte auch mit dem letzten Teil ernst nehmen, dann hilft sie uns dabei, uns selbst auch die Erlaubnis zu geben, bei aller Fürsorge für andere, die Sorge für

Eigenes ernst zu nehmen, ja sich diese zu erlauben.

Liebe Frau W. Ich denke, darum geht es. Und für viele Frauen in Ihrer Situation, ist das gar nicht so einfach. Es ist schwierig, die Verantwortung auch für sich selbst zu übernehmen und dafür zu sorgen, dass eigene Bedürfnisse auch gelebt werden können: Zeit haben für sich, für etwas ganz anderes, für Freunde, für Erholung, die einem wohl tut. Es ist nicht einfach, sich selbst zuzugestehen, dass die eigenen Kräfte begrenzt sind und dass man mehr Unterstützung und Entlastung braucht und noch weniger einfach istes, dies den anderen mitzuteilen und sie um Hilfe zu bitten. Aber es ist das, was Sie für sich selber tun können und wo Sie den Weg bereiten für das Suchen von neuen Lösungen.

Vielleicht haben Sie eine Freundin, die Sie bitten können, Sie darin zu begleiten und ein Auge darauf zu halten, dass Sie neben der Sorge für die anderen auch auf ihre Bedürfnisse achten. Und scheuen Sie sich nicht, sich von Fachkräften beraten zu lassen über für Sie hilfreiche Entlastungsmöglichkeiten. Ich wünsche Ihnen die notwendige Kraft dazu.

Maria Weibel

Unsere Beraterin für Ehe- und Familienfragen



Maria Weibel-Spirig: Verheiratet, drei erwachsene Kinder, Grossmutter. Als ausgebildete Paarberaterin begleitete sie seit vielen Jahren Paare und Einzelne auf der Eheberatungsstelle in Aarau. Seit Januar 2008 mit eigener Praxis in Stans.

Kontakt: Maria Weibel, Wächselacher 24, CH-6370 Stans NW oder per E-Mail: weibel-spirig@bluewin.ch. Mit Vermerk in Betreffzeile: «ferment».