

Lastenträger sein – Wie viel kannst du leisten, ohne selbst zu zerbrechen?

Fühlst du dich oft **verpflichtet**, die **emotionale Last anderer zu schultern**, bis du selbst erschöpft bist? Es ist ein **Zeichen** deiner **tiefen Empathie und Stärke**, dass du so bereit bist, für andere da zu sein. Doch **wer ständig** die Probleme und Sorgen anderer mitträgt und die **gesamte emotionale Last anderer übernimmt**, ohne auf die eigene Kraft zu achten, **riskiert**, in eine **tiefe Erschöpfung** zu geraten.

♣ **Was du jetzt sofort wissen musst**

Deine **Hilfsbereitschaft** ist eine **Superkraft** aber **keine Verpflichtung**, dich selbst aufzugeben. Du hast **keine Verantwortung** für die Gefühle oder **das Leben anderer** Menschen. Es liegt nicht in deiner Kontrolle, ihre Entscheidungen oder Handlungen zu lenken oder **ihre Probleme** für sie zu lösen. **Deine Zuständigkeit endet bei dir selbst.**

Deine **Energie ist begrenzt**. Wenn du die Lasten anderer trägst, hast du **oft keine Kraft mehr** für deine eigenen Aufgaben (Schule, Freunde, Hobbys). **Achte zuerst auf dich**. Deine **eigenen Bedürfnisse** (Schlaf, Ruhe, Lernen) sind **genauso wichtig**.

Dich um dich selbst zu kümmern (Self-Care) ist **kein Egoismus** – es ist die notwendige **Voraussetzung**, **damit du anderen** überhaupt sinnvoll **helfen kannst**.

Denk daran: Aus einem leeren Gefäß kann man nichts mehr ausschenken.

♦ **Dein innerer Blickwinkel (Der nächste Schritt)**

Nimm dir einen Moment Zeit, um **ehrlich** in dich hineinzuhorchen:

Was ist meine eigentliche Rolle? Bin ich ein **Freund/eine Freundin**, der unterstützt und zuhört, oder versuche ich, ein **Retter** zu sein, der die Probleme lösen **muss**?

Was **erhoffe ich mir**? Erwarte ich im Stillen, dass die andere Person meine Hilfe sieht und **mir dann auch hilft**? Was würde passieren, wenn ich **Nein** sage?

Oft ist die **Angst**, einen Freund zu enttäuschen oder Wut abzubekommen, **schlimmer als die Realität**. **Wahre Verbundenheit** hält ein respektvolles "Nein" aus.

Fragst du dich: Warum handle ich so?

Dieses Gefühl, die Lasten tragen **zu müssen**, kommt **oft** aus einem **tiefen Wunsch**. Vielleicht hoffst du, durch deine Hilfe **unverzichtbar zu werden** oder du hast **Angst vor Ablehnung**, wenn du einmal „Nein“ sagst. Dieses Muster hat nichts mit der anderen Person zu tun, sondern mit der **Sorge um deinen eigenen, inneren Wert**. Lerne, den **Unterschied zwischen „Helfen“** (jemanden bei einem Schritt begleiten) und **„Retten“** (die Last komplett übernehmen) zu erkennen.

Weitere Hilfsnummern & Links (Anonym & Kostenlos)

Name	Telefon / Link	Details
Nummer gegen Kummer (Kinder- & Jugendtelefon)	116 111	Anonym und kostenlos, Mo-Sa 14-20 Uhr
Telefonseelsorge / Krisen-Hotline	0800 1110111 0800 1110222	Rund um die Uhr erreichbar.
Online-Beratung für Jugendliche	www.bke-beratung.de www.krisenchat.de	Anonym und sicher per E-Mail oder Chat
Polizei und/oder Rettungsdienst	110 oder 112	Bei akuter Lebensgefahr!

♠ Erste Hilfe – Was du JETZT tun kannst

Den Atem-Anker setzen (Soforthilfe):

Wenn sich **alles zu viel** anfühlt, stoppe.

Atme bewusst 4 Sekunden ein, halte 4 Sekunden, atme 4 Sekunden aus.

Wiederhole den Satz: "Ich habe eine Grenze." Das hilft, **den Fokus zurück auf dich zu lenken**.

Kleine Grenzen üben (Die 3-Atemzüge-Regel):

Bevor du auf eine neue Bitte oder Frage reagierst; **nimm drei tiefe Atemzüge**.

In dieser kurzen Pause: Checke, wie sich dein Körper anfühlt. Fühlt es sich nach „Ja, kann ich machen“ an (leicht) oder nach „Oh Gott, schon wieder“ (schwer)?

Gib nur eine **Zusage, wenn es sich leicht anfühlt**.

Die "Nein"-Formulierung (Ohne Schuldgefühle):

Du musst deine **Ablehnung nicht zwingend begründen**.

Freundlich, klar und kurz ist am besten.

Beispiele:

„Das kann ich momentan **leider nicht übernehmen, weil ich meine Energie gerade für** [deine Sache, z. B. Hausaufgaben, **mich selbst**, meinen Sport] **brauche**.“

„Heute Abend schaffe ich das nicht mehr. Lass uns morgen [eine **konkrete, kleinere Alternative**] machen.“

"Ich kann dir gerade keinen Rat geben, weil **ich selbst nicht weiterweiß**, aber ich höre dir gerne **einfach nur zu**, wenn du reden musst."

♥ Sprich darüber (Der wichtigste Schritt)

Das **Eingeständnis der Überlastung** und die Suche nach Hilfe ist ein **Zeichen von Stärke und Mut** und nicht von Schwäche. Auch **du hast das Recht** auf Unterstützung. **Wende dich bitte unbedingt an eine vertrauenswürdige Person** deiner Wahl.

Ich bin gerne für dich da, wenn du reden oder Unterstützung brauchst. Alle Themen, die wir besprechen, werden **vertraulich** behandelt.

☎ **Weitere Hilfsnummern & Links (Anonym & Kostenlos)**

Name	Telefon / Link	Details
Nummer gegen Kummer (Kinder- & Jugendtelefon)	116 111	Anonym und kostenlos, Mo-Sa 14-20 Uhr
Telefonseelsorge / Krisen-Hotline	0800 1110111 0800 1110222	Rund um die Uhr erreichbar.
Online-Beratung für Jugendliche	www.bke-beratung.de www.krisenchat.de	Anonym und sicher per E-Mail oder Chat
Polizei und/oder Rettungsdienst	110 oder 112	Bei akuter Lebensgefahr!