

Mein wichtigstes Thema ist, dass ich das Gefühl habe, mir Freundschaften bzw. generell zwischenmenschliche Beziehungen überhaupt erst einmal verdienen muss.

So, als müsste ich das erst einmal erarbeiten. Als müsse ich permanent etwas tun, damit andere Personen da bleiben. Wenn ich nicht aktiv bin, wenn ich mir nicht genug Mühe gebe, wenn ich nicht dafür Sorge, dass es anderen gut geht, dann bin ich ganz schnell wieder alleine. So habe ich das bisher immer schon gesehen.

Ich hab häufig das Gefühl, dass ich mir doch sehr viel Mühe gebe und es anderen Leuten nie reichen wird. Egal, wie sehr ich es versuche, solange ich

nur für einen kurzen Augenblick
damit aufhöre, ihnen meine Aufmerksamkeit
hinterher zu werfen, werde ich für
sie wieder vollkommen bedeutungslos.
Diese Vorstellung macht mich wütend. Ich
werde emotional, aufbrausend und
naiv und beginne damit, mich von diesen
Personen abzuschotten. Das führt dazu,
dass ich danach wieder alleine bin
und versuche, mich zu rechtfertigen.
Das macht mich nur noch gereizter.

Ich kann dazu nur sagen: Ich habe keine
Lösung für dieses Problem. Ich weiß, dass
es eigentlich nicht so ist, wie ich es
sehe, aber der Glaube daran misfällt
mir. Ich weiß leider auch, dass es
mir nichts bringt, wenn ich trotz

all meinen Bemühungen am Ende
wieder alleine bin. In letzter Zeit
habe ich aber gelernt, dass alle ohne
mich wohl besser klar zu kommen
scheinen. Das ist sehr traurig, denn so
wie es aussieht, bin ich wohl überall,
wo ich gerne mit Menschen in Kontakt
treten würde, unerwünscht. So wie es
aussieht, werde ich wohl für immer
alleine bleiben.

Ich weiß nicht, wie ich mir selbst
helfen kann.