

# Mein Über-Ich und ich

**D**ie Waschmaschine hat gerade fertig geschleudert, schnell will ich noch alles in den Trockner werfen. Doch draußen scheint die Sonne und die einsame Wäschspinne streckt ihr Netz vorwurfsvoll in den Himmel. Da meldet sich mein Gewissen. Wie in der Weichspülerwerbung aus den 70er-Jahren manifestiert sich ein leicht transparentes Über-Ich neben mir, blickt vorwurfsvoll auf mich und spricht mit strenger Stimme: „Energieverschwenderin!“ „Aber ich wasche doch nur bei 40 Grad und Kurzwäsche“, rechtfertige ich mich. „Das reicht nicht!“, findet mein schlechtes Gewissen.

## Ich will doch von allen geliebt werden

Die etwas älteren Semester unter uns erinnern sich vielleicht noch an den Werbespot: Eine perfekt gepflegte Hausfrau arrangiert einen Strauß weißer Chrysanthemen, während plötzlich ihr zweites Ich neben ihr erscheint und sie tadelt, weil die Kinderbademäntel nicht weich genug sind. Außerdem könnte die Hemden auch deutlich weißer sein. „Aber ich wasche doch so sorgfältig“, rechtfertigt sich die brave Hausfrau. „Genügt nicht“, urteilt das schlechte Gewissen. Nachdem sie den richtigen Weichspüler benutzt hat, sind Vati und die Kleinen begeistert. Jetzt hat sie ein gutes Gewissen. „Alle haben dich so lieb!“, säuselt das Über-Ich.

Wie einfach das Frauenleben in den 70er Jahren war, als das schlechte Gewissen nur plagte, wenn die Wäsche mal kratzte. Kaum verwendete Frauen den richtigen Weichspüler, hatten sie alle lieb. Ein halbes Jahrhundert später weicht mir das strenge Über-Ich kaum mehr von der Seite. Es erscheint zeitgleich mit dem Klingeln des Weckers, sitzt schon voll gestylt an der Bettkante und meckert, weil ich

gestern zu spät ins Bett gekommen bin. Während ich das Gras im Garten mähe, läuft es mit weißem Imkerhut hinter mir her, um mich als rücksichtslose Bienenmörderin zu beschimpfen. Nehme ich das Auto zum Einkaufen, lümmelt es in schicken Öko-Klamotten auf dem Beifahrersitz und droht mit gigantischen biologischen Fußabdrücken. Schwinge ich mich beim nächsten Mal aufs Fahrrad, flattern edle Business-Klamotten im Fahrtwind neben mir her und es befiehlt in eisigem Tonfall, meine Zeit künftig effektiver zu nutzen. Bleibt die Arbeit an einem Artikel liegen, weil meine Tochter von der Schule erzählt, bin ich die Faulenzerin – ziehe ich mich zum Arbeiten zurück, die Rabenmutter.

## Ich liebe es aber auch, wenn sie mich hassen

Wie eine großenwahnsinnige Stabhochspringerin, die sich die Latte prinzipiell auf acht Meter legen lässt, nehme ich Anlauf und springe stets untendurch. Die Heimchen-am-Herd-Zeiten sind längst vorbei, aber der Wunsch, dass mich Kinder, Partner, Verleger, Freundinnen und alle anderen ganz doll lieben, weil ich immer so super kompetent bin, verschwindet auch nach fünfzig Jahren nicht.

Wie gut, dass sich mein schlechtes Gewissen hin und wieder Ausgang genehmigt. So nutze ich den freien Abend, um mit meiner Familie eine Runde Schafkopf zu spielen. Ich wage ein riskantes Solo, lege die letzte Karte auf den Tisch und mache den entscheidenden Stich. „Wir hassen dich!“, rufen Gatte und Nachwuchs im Chor. Kalt lächelnd streiche ich den Gewinn ein. Ich liebe es, wenn sie mich dafür hassen!



**Veronika Schantz** ist Autorin und MBSR-Lehrerin, lebt in der Nähe von München und versucht im ganz alltäglichen Wahnsinn zwischen Familie, Kursen, Schreiben, Freizeit und Ehrenamt den Humor nicht zu verlieren und immer wieder mal im gegenwärtigen Moment vorbeizuschauen.