

Ein Mädchen

Es geht um ein Mädchen das in ihre Kindheit viele Rückschläge einstecken musste. Sie konnte es nie richtig verarbeiten.

Dann lernte sie einen jungen Mann kennen den sie über alles liebte, sie hatten Zukunftspläne, nach 3 Jahre geschieht ein Unglück. Er hatte einen schweren Unfall mit seinem Auto. Sie konnte es nicht glauben, sie waren so glücklich und plötzlich bricht eine Welt für sie zusammen. Den toll geliebten Freund hatte sie nicht mehr. Sie hatte das Gefühl das ihr Leben keinen Sinn mehr ergibt und überlegte warum sie noch am Leben sein sollte. Dann hatte sie Gründe aufgezählt warum sie lieber sterben wollte, aber dann ist ihr eingefallen sie hatte ihr Freunde und Familie mit denen sie reden konnte.

Nach einer Zeit ging sie zur Therapie und erzählte den Therapeuten all ihre Sorgen und schlechten Gedanken. Bis zur nächsten Sitzung musste sie sich überlegen wie sie ihre schlechten Gedanken und die Schicksalsschläge verarbeiten kann. Bei dem nächsten Termin erzählte sie ihr das Ergebnis. Sie sagte Gefühle aufschreiben, Sport und meditieren. Der Therapeut war begeistert und das wurde sofort umgesetzt.

Sie machte das in einem zeit raum vom 4 Wochen. Sie merkte das es ihr gut hilft und machte es weiter und weiter bis sie gelernt hat mit Schicksalsschlägen umzugehen und merkte das der Tod ein bestand Teil des Lebens ist. nach einer Zeit hatte sie wieder einen Freund und ist wieder glücklich gewesen.

Langsam geht es ihr immer besser und jetzt weiß sie das Selbstmord keinen Sinn ergibt. Sie hat auch erkannt das reden die beste Medizin ist.