

Gestresst ist ja jeder Mal - aber was machen, wenn der Stress einen stresst?

Ich kam zu einem Punkt, da war ich müde vom Leben. Mir wurde das Seminar am Morgen zu anstrengend, die Verabredung in der Mensa konnte ich nicht genießen, den Sport am Abend ließ ich ausfallen und das Wochenende war schon lange im Voraus voller Termine verplant. Einfach alles wurde „zu viel“. Der Wunsch mich zurückzuziehen, ins Bett zu legen oder einfach mal das Grübeln zu beenden wurde immer größer. Je größer der Wunsch danach wurde, umso schwieriger wurde es für mich diesen in die Tat umzusetzen. Ich konnte meine Bedürfnisse nicht mehr wahrnehmen – ich hörte mich nicht mehr.

Dass ich die einzige war, die diesen Teufelskreis kreiert hatte und gleichzeitig die einzige war, die diesen durchbrechen konnte, wurde mir im Mai 2017 bewusst. Eine Gruppentherapie vom KSHG mit zwei Therapeuten hat mir geholfen achtsamer zu leben.

Die Hürde sich seelisch vor Fremden auszuziehen und seine Emotionen frei zu legen, hat mir erst noch mehr Stress bereitet. Was wenn ich das nicht kann? Was wenn die anderen lachen? Gelacht haben wir, aber wir haben es GEMEINSAM gemacht. Ein Jeder stand mal im Mittelpunkt. Jeder musste sich öffnen. Jeder wurde aufgefangen! Mit Gesprächen und kurzen praktischen Einheiten konzentrierte sich jeder erstmals wieder auf sich. Obwohl man in den vierstündigen Einheiten sich selbst reflektiert, ist man auch bei den anderen und deren Problemen. Erfahrungsberichte und Tipps wurden ausgetauscht. Dadurch wurde jedem schnell bewusst: ich mit meinen Problemen gar nicht alleine!

Eine Erfahrung für die ich sehr dankbar bin! Der Stress wird mich weiter begleiten, aber nun habe ich auch Taktiken erlernt, mit denen ich dem Stress begegnen kann. Somit muss ich mich vorm Stress nicht mehr fürchten.

Ich bin der Gruppe für ihren Mut und den Therapeuten für ihre Ratschläge dankbar. Danke, dass mich das Leben nicht mehr so müde macht.

Charlotte, 26 Jahre