**Ein Erfahrungsbericht:**

„Auch wenn ich nichts ´auf dem Herzen` habe, freue ich mich dennoch auf die nächste Beratungsstunde.

In letzter Zeit half es mir einfach, dass mir jemand mal zuhörte, ohne mich gleich zu verurteilen und mir beibringt, die Dinge um mich herum, so wie mich selbst, besser zu verstehen. Eine Erkenntnis daraus war: „Wenn man die Vergangenheit nicht ändern kann, sollte man trotzdem nicht an den schlechten Erinnerungen festhalten.“

Irgendwann war es schwer geworden, alles mit mir alleine auszumachen. Da war es schön, jemanden an seiner Seite zu wissen. Ich hatte zwar auch Freunde, aber die waren auf die Dauer überfordert.Ein Problem lag darin, dass nicht einmal ich selbst genau wusste, was mit mir los war, warum ich ständig so niedergeschlagen war und warum ich r….! Vielleicht denkt man auch noch nicht tief genug, um sich selbst zu verstehen, wie sollen es dann die Freunde? Wie sollen die etwas verstehen, das mit dir zu tun hat, wenn du es nicht einmal selbst verstehst?

Das aber vielleicht Schlimmste daran ist, dass, wenn man sich nicht früh genug Hilfe sucht, den Partner oder die Freunde zunehmend mit seinen Problemen belastet. Ein Freund ist nicht dafür da, sich pausenlos deine Probleme anzuhören. Aber das musste ich auch erst mal verstehen. So gesehen spreche ich aus Erfahrung!

Meine Freundin und ich waren unzertrennlich (und sind es zum Glück wieder, weil ich meine Sorgen nicht länger bei ihr gelagert habe). Als ich mich dazu entschieden habe, mich endlich zu öffnen, war sie die einzige, der ich vertraut habe. Ich erhoffte, auf Verständnis zu stoßen, doch sie war total überfordert. Für sie war es total neu und sie konnte natürlich nicht nachvollziehen, was ich machte. Sie sagte mir, dass sie nicht weiß, wie sie damit umgehen soll. Natürlich war ich zu Beginn gekränkt, doch ich wusste, so kann es nicht weitergehen. Daraufhin suchte ich mir Hilfe, ich hatte Angst sie ganz zu verlieren, weil wir ukns schon mehr oder weniger voneinander distanziert hatten.

In der Beratung bekam ich das erhoffte Verständnis und die erfahrene Mithilfe. Wenn ich dann meiner Freundin von den Beratungsstunden bei der AWO erzählte, war sie einfach nur froh, dass es mir besser ging – nach und nach. Ihr Anfangs schlechtes Gewissen wegen ihrer Ehrlichkeit war verflogen und sie war einfach nur glücklich, dass sie mir dazu geraten und die Wahrheit gesagt hatte. Wir näherten uns wieder einander an. Jetzt ist es wie früher!

Ich glaube, dass viele Leute meiner Meinung nach einfach nur Angst haben. Vielleicht ist es ihnen peinlich oder sie denken: „Nein, ich bin doch nicht verrückt. Ich habe es nicht nötig, mir einen solchen Humbug anzuhören“. Ich finde es albern, denn es gibt nichts, wofür man sich dabei schämen muss. Natürlich muss man es nicht jedem erzählen, was einem passiert ist, es kann ein Geheimnis sein, aber man sollte sich selbst nichts vormachen. Es tut gut, mit jemandem zu reden. In manchen Fällen ist es sogar so, dass man nachher viel entspannter ist. Wenn man über seine Probleme redet und lernt, damit umzugehen und den Stress abzubauen, kann einen das verändern.

Ich habe meine Entscheidung noch nie bereut, ich bin froh, dass ich mich jetzt besser kenne und neue Charakterstärken entwickelt habe. Ich kann besser mit der Vergangenheit abschließen, denn das ist es, was zählt.

Ich hoffe, ich konnte dir einen kleinen Anstoß geben, endlich Hilfe anzunehmen.

xxxxxxx