Ein Fallbeispiel

Frau S., 42 Jahre

2010 war ich in einem riesigen schwarzen Loch gefangen. Konnte 7 Nächte nicht mehr schlafen. Was zu dieser Zeit so erschreckend war, es half auch keine Schlaftablette. Hatte vorher noch nie eine genommen. Hatte natürlich berufliche und gesundheitliche Probleme, die dieses verursachten. Habe mir auch viel zu viel im Beruf und Privat aufgehalst. Das Wort Nein kannte ich vor 2010 nicht. Wollte es jedem Recht machen. Dann kam der Zusammenbruch.

„Hat sich was in Ihrem Leben geändert seitdem? Und wenn ja, was?“

Heute sage ich Gott sei Dank, das Beste was mir damals passiert ist: die Klinik in Engelthal. Dort lernte ich durch gute Therapeuten meinen neuen Weg zu finden. Es war harte Arbeit, das Thema „Ich“ zu bearbeiten. Es ist auch bis heute noch Arbeit, es hört nie auf. Wichtig ist der Weg zu sich selber, wenn es mir gut geht, dann läuft alles andere auch. Heute muss ich auch noch auf mich achten, nehme mir meine Auszeiten, mache nur noch, auf was ich Lust habe. Will ich heut was anpacken, mach ich es, habe ich keine Lust dazu, faulenze ich auch mal einen ganzen Tag oder fahre mit meinem Mann weg. So ganz spontan wie dieses Wochenende.
Um mich zu schützen, musste ich auch den Kontakt zu einigen Menschen abbrechen, die mir einfach in meinem Leben nicht guttaten.

„**Krise – Ende oder Wende?“**

In der Klinik entschied ich beruflich einen neuen Weg anzustreben, das hat mir geholfen, aus dem schwarzen Loch rauszukommen. Es war ein Weg von fast 7 Jahren, es war ein langer Weg, aber ich bin heute wieder glücklich und bin stolz auf das, was ich bis heute erreicht habe. Habe meine eigene Praxis, dort kann ich sein wie ich bin und **niemand** kann mir Vorschriften machen. Und es geht weiter...