



Innere Gedanken

Jonnes - 22.1.2005 um 16:06

Ich komm irgendwie nicht mehr klar . . . in meinem Leben, mit meinem Leben. Wie kann man alles nur so verkorksen, so versauen, obwohl von aussen betrachtet scheint es wohl in ordnung zu sein. Irgendwer, irgendwas muss mir doch helfen können, es muss doch einen Ausweg geben. Manchmal denke ich an einen Selbstmordversuch, nur einen Versuch, ich will nicht sterben, aber es wäre wohl ein effektiver Hilfeschrei, dann würden andere etwas merken dann käme ich vielleicht in den Kreis derer denen geholfen wird.

Mein Leben gefällt mir nicht, ganz und gar nicht, ich bin frei trotzdem komme ich nicht vorwärts und sehe keinen weg und keine Tür vor mir, die ich aufstossen könnte, hinter der Luft ist, zum Atmen, wo wahre Freiheit ist.

Ich war schon mal bei einem Psychologen, ich habe ihm einiges erzählt, obwohl ich es so schwer finde es in Worte zu fassen, leere kann man schlecht beschreiben. Am ende hat er gesagt: das ist halt so, das geht vorbei, es wird immer schlimmer, nichts geschieht von selbst. Man muss doch etwas tun können . . . ich muss doch etwas tun können. Ein Schild um den Hals hängen auf dem: HILFE steht ? Ich kann es nicht herausschreien, ich kann gar nicht schreien, wann war ich das letzte mal lauter ? Es muss Jahre her sein, ewige stille bei innerem, tobendem stürmen und brausen, das kann ja nicht gut sein, alles verkrustet und verklebt, nichts dringt mehr nach aussen, ich implodiere, ich verschwinde in mir, im inneren nichts, im tobenden und brausendem Sturm . . .

SonicX3 - 22.1.2005 um 18:27

hier trennt sich die spreu (oder wie man das schreibt) vom weizen wie man doch so schön sagt ... was ich mittlerweile aus beobachtungen an mir und anderen sagen kann ... wenn man in der art von depression hängt is man weit gekommen in der geistigen entwicklung ... doch dank dieser wunderbaren welt und was uns von ihr alles gegeben wird (ich meine jetzt die gesellschaft, das system, wissenschaften und religionen) gibt es genau diesen punkt ...

im endeffekt hilft nur eines wirklich ... sterben ... aber nicht im körperlichen sinn ... es ist nur einer von vielen solchen punkten ... es gibt unzählige, jeder einzigartig, und welche man lebt sucht man sich selbst aus ... genauso wie sein leben ... was meiner ansicht nach hilft? alles was man weiß und gelernt hat stück für stück vergessen ... über bord werfen ... die augen aufmachen, die welt, und vorallem sich selbst ansehen ... was ist diese welt? wie funktioniert sie, was ist los? und in sich selbst ... wer bin ich ... was bin ich ... es ist alles wissen da ... nur hört man es nicht ... schöne sache ^^, intuition is für viele ein fremdwort ... oder gefühle und auf selbige hören, und sehr viele menschen hängen an ihren mustern fest ... und vorallem eines ist sehr weit verbreitet ... immer genau das zu tun was nicht das beste für einen selbst ist, das tun was einen selbst und andere am meisten verletzt ... und keiner will es ändern, weil die muster an denen man so schön klammert einem sagen und muss das und das tun, weil es jeder tut, weil _man_ es einfach tut ... es gehört so ...

denkt mal nach an die, welche das lesen ... seid ihr wirklich ihr selbst? ich meine ... was macht ihr nicht alles was ihr nicht wirklich wollt ... und dann fragt euch wieso ... was widerfährt euch was ihr nicht wollt ... und dann fragt mal wieso ... der beliebteste grund ist angst ... voe was auch immer ... bringts euch was? ...

wie auch immer ... aus der "phase" kommst du raus ... auf eine von zwei arten ... tod ... körperlich und/oder geistig ... oder leben (veränderung ... leben ist bewegung ist änderung ist leben ...) du alleine bestimmst dein leben ... und du bist nur ... und wirklich nur dir selbst verpflichtet ... schieß einfach drauf auf regeln ... wer stellt sie auf? doch nur menschen die nicht du sind ... an erster stelle steht man selbst ... dann erst andere ... egoistisch? vielleicht ... aber mal rein von der logik, was bringt mehr, selbstaufopferung bis man selbst nichtmehr kann, und auch nichtmehr helfen kann ... oder schauen das es einem selbst gut geht und anderen nebenbei helfen ... ohne erschöpfung? ich hab meine ansicht ... mir braucht ihr nichts sagen ...

jeder bestimmt sein leben selbst ... mit seinen gedanken ... seinen handlungen ... und es gibt einige grundlegende gesetzte ... die für jeden gelten ...

ursache und wirkung ... jede handlung (auch eine nicht handlung ist eine ... wenn etwas ist kann es kein nichts geben) führt eine konsequenz herbei ... man kann es herausfinden ... mit intuition und gefühl ... welche auswirkungen das sind ...

ausgleich ... es kann kein ungleichgewicht geben ... es gleicht sich alles aus ... licht kann nicht ohne schatten sein,

schatten nicht ohne licht ... genauso gilt das für alles andere ... es gibt immer zwei seiten ... und immer ausgeglichen ... grundlegendes gesetzt ... nimmt man etwas wird einem etwas genommen ... gibt man ... wird einem gegeben ... das is kein bibel gequatsche ... das is ein grundlegendes gesetzt ... und für mich weiß ich ... es stimmt ...

denkt was ihr wollt von dem was hier steht ... you only see what your eyes want to see ...

... - 23.1.2005 um 00:53

@Jonnes:

Kannst Du den Therapeuten nicht wechseln?

Ich meine, wenn es mir so dreckig ging und ein Therapeut sagt dazu nur, daß das schon mal irgendwann vorbei geht, würd'ich dem 'n Arschtritt geben. Du hast das Recht, zumindest so glücklich zu sein wie der Durchschnitt. Und damit auf einen Therapeuten, der einem hilft. Ich würd' sofort zum Hausarzt gehen und sagen, daß ich 'ne Überweisung für'n anderen Therapeuten haben will. Geht das nicht?

Gast - 23.1.2005 um 11:48

@SonicX3, theoretisch ist das alles ausgesprochen richtig.

Natürlich hat man prinzipiell immer alle Alternativen, doch man wird immer Dinge tun müssen, die man eigentlich nicht tun will - das ist Ursache und Wirkung.

Ich kann mich von den Anforderungen eines sog. normalen Lebens erschlagen lassen. Oder ich kann auf irgendeine Weise zum Einsiedler werden und an mir selber ersticken. Drittens könnte ich noch das Glück haben, dass mir alles zufliegt und schließlich vor Langeweile sterben.

Zu erstens gibt es die Abwandlung, mich geistig so unzdrehen, dass ich das als Erfüllung und nicht als Selbstverlust empfinde. Zu zweitens gibt es die Abwandlung, dass ich mich in irgendetwas hineinsteigere und sinnlose, schlechte "Werke" hinterlasse. Und zu drittens könnte ich mich geistig so abstumpfen lassen, dass ich zur Langeweile nicht mehr fähig bin.

Wenn ich nicht tue, was ich will, geht es mir schlecht. Wenn ich tue, was ich will, fürchte ich mich vor der Zeit, wenn ich damit aufhören muss. Falls ich das niemals muss, so verliert sich die Freude an der Sache und es gibt eine Möglichkeit des Glücks weniger.

Vielleicht meinst du etwas Ähnliches mit "Schatten und Licht", doch trotzdem will ich keinen Schatten haben, wer will das schon und was bringt es da, aus der Leere sich aufrütteln zu lassen, in der man das Leben mit etwas Glück nur noch epidermal empfindet.

Und folgt aus deiner Aussage, es gleiche sich alles aus, nicht, dass der Tod, die Null, ebenso viel wert ist wie das Leben, diese Summe von Plus und Minus? Und warum sich dann unnötig zu letzterem anstrengen?

dian - 23.1.2005 um 12:36

Ich persönlich denke ja, Selbstmordversuche sind ein ziemlich erbärmlicher Hilfeschrei. Ok, man mag so verzweifelt sein, dass man keinen anderen Ausweg mehr sieht...

aber ich bin in der Hinsicht etwas altmodisch eingestellt und meine immer noch, wenn man sterben will, soll man es gründlich machen oder bleiben lassen. ☐ Alles andere ist was für Weicheier.

Zitat

Ich kann mich von den Anforderungen eines sog. normalen Lebens erschlagen lassen. Oder ich kann auf irgendeine Weise zum Einsiedler werden und an mir selber ersticken. Drittens könnte ich noch das Glück haben, dass mir alles zufliegt und schließlich vor Langeweile sterben.

naja, das ist Spekulation, die dich in deiner momentanen Situation glaub nicht viel weiterbringt.

Wichtig ist doch zu allererst mal, dass DU, ja du und niemand sonst, so etwas wie "Zufriedenheit" empfindest. So, wie du es formulierst, bekommt man fast den Eindruck, dass dich nicht in erster Linie deine reale Umgebung daran hindert, so zu leben, wie du es gerne möchtest, sondern deine eigenen Gedanken, die sich immer um "was

wäre wenn..." und "was könnte passieren, wenn..." und solche Dinge kreisen.

Ja, kreisen... denn es ist ein gedanklicher Teufelskreis, der sich ständig wiederholt und den man vielleicht gar nicht zu Ende denken kann- Man kann sich höchstens darin verlieren.

Ich würde da erst mal empfehlen, das alles nicht so abstrakt-philosophisch zu betrachten, sondern anhand ganz konkreter Sachverhalte.

Was gefällt dir am Leben - was gefällt dir nich - wie könntest du das, was dir gefällt, vermehren, und das verringern, was dich ankotzt -

es gibt keine hundertprozentige Lösung. Aber es gibt Ansätze... und diese versuchen, Schritt für Schritt umzusetzen, ist sicher konstruktiver als sich in Vermutungen darüber zu ergehen, dass du ja eventuell irgendwann mal gelangweilt werden könntest, wenn du zu oft glücklich bist. Denn glaub mir, wenn du mal an einem Punkt angelangt bist, an dem du sagen kannst: "Jawohl, das ist mein Leben, es hat seine Höhen und Tiefen, aber ich möchte trotzdem mit niemand anderem tauschen!"... dann wirst du überhaupt nicht mehr auf die Idee kommen, davon gelangweilt zu sein...

MissRoyo - 23.1.2005 um 14:36

tag jonnes.

ich möchte dich gerne fragen, wo sind deine freunde aus der familie,ver- bzw. bekanntschaft, schule usw.

hast du freunde die dir zur seite stehen in dieser zeit? eine freundin oder einen freund dem du eventuell täglich berichten kannst was in dir / der leere die du beschreibst vorgeht oder auch nicht???

was genau bedeutet leere für dich? ist es das "leise sein", "einsam fühlen/sein", "kein ziel vor augen sehen", alles zusammen(?) - welche punkte oder welcher punkt maltretiert dich am meisten?

ich möchte dir vorschlagen dich hin zu setzen, mit einem blatt und stift und stichworte plus/minus aufzuschreiben. dies ist ein schritt, der auch mir schon geholfen hat.

versuche dich einmal auf die plus stichwort zu konzentrieren und dem nachzugehen, wenn möglich. ich weiß, dass dies sehr anstrengend sein kann - und ich hoffe du hast jemanden mit dem du diese zeit teilen bzw. durchstehen kannst.

falls du möchtest können wir auch per e-mail kontakt halten und miteinander komunizieren.
mein angebot steht, ich bin gerne für dich da.

eine wärmende umarmung schenkt dir gedanklich,
MissRoyo

Gast - 23.1.2005 um 16:56

@Dian,

diese Dinge scheinen abstrakt, doch sie sind es nicht, ich habe nur die Fähigkeit nicht mehr, mich auszudrücken, da der schmale Bereich, in dem Logik anwendbar ist, diese Dinge nicht erfasst und alles andere im Unstrukturierten zu versinken scheint.

Was ich wohl ausdrücken wollte ist, dass ich keinen Lebensentwurf sehe, in dem ich glücklich sein könnte. Es ist gut möglich, dass du recht hast und ich darüber nicht nachdenken, sondern einfach von Tag zu Tag das beste aus dem, was sich mir bietet, machen sollte.

Ich verstehe so vieles hier einfach nicht - und das meine ich nicht in dem Sinne, dass es mir schlicht so "lemminghaft" erscheint, dass ich mich weigere, die niedrigen Gründe dahinter nachzuvollziehen, sondern ich verstehe es wirklich nicht und ich habe eine scheißangst vor dem Leben.

Vermutlich bin ich doch nur zu feige, die Alternativen auszunützen, das mag alles sein, das ich in "abstrakt-philosophische" Gewänder zur eigenen Rechtfertigung zu stecken versuche. Letztlich ist auch das nicht von Bedeutung.

dian - 23.1.2005 um 19:26

Zitat

Was ich wohl ausdrücken wollte ist, dass ich keinen Lebensentwurf sehe, in dem ich glücklich sein könnte.

Gut, dann versuchen wir es mal anders herum:

Blenden wir die triste Realität doch einfach mal aus. Also wenn du die Wahl hättest, dir ein Leben ganz nach Belieben zu wünschen... wie würde es dann aussehen *fragezeichen*

(und erzähle mir jetzt bitte nicht, dass dich kein Leben in irgendeiner Weise faszinieren würde... bin mir sicher, dass

es da schon noch irgendwas gibt an Wünschen und scheinbar unerfüllbaren Träumen...)

Zitat

Ich verstehe so vieles hier einfach nicht - und das meine ich nicht in dem Sinne, dass es mir schlicht so "lemminghaft" erscheint, dass ich mich weigere, die niedrigen Gründe dahinter nachzuvollziehen, sondern ich verstehe es wirklich nicht und ich habe eine scheißangst vor dem Leben.

Das geht mir wirklich keinen Deut anders.

Aber ich habe in mir drin etwas gefunden, woran ich glauben kann. Nein, kein Glaube an einen ominösen Gott oder irgendwelche mich nach dem Tod erwartenden paradiesischen Landschaften.... sondern ein Glaube an etwas ganz Reales, Diesseitiges.

Wenn ich schlecht drauf bin, mich hinlege und die Augen schliesse, dann sehe ich Personen und Geschichten aus meiner Fantasie vor mir, ähnlich denen, die ich auch in meinen Romanen beschreibe. Sie sind für mich in diesen Momenten real und geben mir Kraft und Hoffnung.

Das ist schwer in Worte zu fassen... aber wenn ich an manche Dinge denke, die mich bewegen.. sei es eine unvergängliche überlebensgrosse Freundschaft oder die Vorstellung, wie jemand Amok läuft und sich für alles rächt, wass ihm von anderen angetan wurde.. dann durchströmt mich eine solche Macht, als würden in mir drin dutzende Sprengsätze detonieren. Ich kann diese geballte Kraft spüren und sie in etwas positives umwandeln... in Energie, die ich auch lange nach diesen "Meditations-phasen" noch abrufen kann.

Ich bezeichne es gerne als meine "Religion"- dieses Gefühl, dass es Werte, Träume und Menschen gibt (irgendwo, auch wenn ich sie nicht kenne), die es wert sind, dass ich mich trotz meines imensen Stolzes vor ihnen verneige.

Nenne es "Demut", auch wenn mir das etwas zu christlich klingt... nicht Demut vor Gott, sondern Demut vor dem, was mir ganz persönlich heilig ist.

Es gibt einfach Sachen, für die ich sterben würde... für die ich allen auf dieser Welt ins Gesicht spucken und stolz mit wehenden Fahnen zur Hölle fahren würde. (Nicht, weil ich so ein cooler Kämpfertyp bin, sondern weil mir diese Gedanken eine Kraft geben, die selbst aus dem grössten Feigling einen wehrhaften Helden zu machen vermag.)

Ja, ich würde dafür sterben... und wenn das geht, dann kann man auch dafür leben... sonst tritt man in gewisser weise das mit Füßen, was einem das Wichtigste auf der Welt ist.

Mein Tipp ist ganz klar der:

Versuche, eine solche innere Kraft zu entwickeln. Das kann sicher auch was völlig anderes sein, als das, wovon ich in meinen Tiefphasen zehre... ganz egal. Einfach irgendwas, was dir so heilig ist, dass du dafür alle Qualen dieser Welt auf dich nehmen kannst...

Jonnes - 23.1.2005 um 20:18

Ich bin in keiner Therapie aktuell, ich war mal bei diesem Psychologen weil mir mein Hausarzt den empfohlen hatt und weil ich es selber mal testen wollte.

Freunde laut meiner Definition, habe ich leider keine. Nur "Kollegen" oder "bekannte". Ich habe aber vielleicht auch eine zu große Vorstellung von "echter" freundschaft.

Meine Depressionen (ich habe mich lange geweigert diese Phasen so zu nennen) sind meist nur auf einen Tag begrenzt, wenn die Einsamkeit oder Soziale Isolation zu erdrückend wird und wenn es zu deutlich wird das mein Leben so sehr von meinen Wünschen und Träumen abweicht. Wie oben schon geschrieben wurde ist es wohl vor allem die Angst die mich hindert, wobei das jetzt irgendwie nach einer blöden Entschuldigung klingt. Ich bin auf einigen gebieten extrem schüchtern und kann mir deshalb schon manche dinge selbst sehr schwer erfüllen. Andererseits sind da so sachen wie meine momentane Ausbildung die ich hasse aber aus der ich mich irgendwie nicht befreien kann (will) weil ich dann ja gar nichts hätte. Ich habe also Angst vor dem Risiko und kann mich nicht so recht aus meinem festgefahrenen, von der Gesellschaft eingehämmerten konservativen sicherheitsgedanken lösen.

Ich finde es übrigens sehr schön zu lesen das es Menschen gibt die sich damit beschäftigen was ich hier schreibe,danke euch allen . . .

... - 24.1.2005 um 00:48

Noch eine kurze Frage, @Jones:

Wie lange dauert denn noch Deine Ausbildung?

Du solltest auf jeden Fall abwägen, ob es sinnvoll ist, die bis zum Ende durchzuziehen, wenn es Dir dabei schlecht geht. Angst, nix anderes zu haben, ist ein schlechter Ratgeber. So wie ich die heutige Situation einschätze, würde ich auch fast sagen, daß es doch sinnvoll sein kann, irgendeinen Mist bis zum Ende zu bringen, damit man überhaupt was hat bzw. auch, um was zu tun zu haben. Aber wenn abzusehen ist, daß Dich diese Ausbildung krank macht, ist es völlig

sinnlos, diesen Weg weiter zu verfolgen. Davon würdest Du dann erst recht nix später haben.

Jonnes - 25.1.2005 um 18:30

Die Ausbildung dauert 3 1/2 Jahre, lerne übrigens Energieelektroniker. Ich bin jetzt im 3. Lehrjahr, also nächstes Jahr um diese Zeit hab ich wohl Prüfung....
tja so ist das

... - 26.1.2005 um 00:50

Gut, das kann man durchhalten, wenn nicht irgendeine Katstrophe geschieht.
Der Lover von meinem Lebensgefährten ist zur Zeit in einer ähnlichen Sitation, was die Ausbildung anbelangt. Der hat aber noch mehr Zeit vor sich und muß sich nun entscheiden, da sein Arzt ihn erstmal für längere Zeit krankgeschrieben hat. Und das ausgerechnet während der Schulzeit. Jetzt muß er sich entscheiden, ob er seinen Arzt oder seine Ausbildung ernst nehmen will. Ziemlich nervende Situation, denke ich mir.
