

Ausgabe 128 im Februar 2025

Littendrin

A hand is shown from the left, with fingers slightly curled, dripping a single drop of water. Below the hand, a small green seedling with three leaves is growing out of a mound of dark, rich soil. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural, outdoor setting. The overall mood is one of care, growth, and nurturing.

Magazin der Schule Linde,
ZKJPP Clenia Littenheid
auch auf www.clenia.ch

Heilung

Seite 20

Gedichte

Seite 14

Der Schmetterlingseffekt

Seite 18

Overthiking

Seite 19

Dieser kleine bizarre Moment

Seite 16

Chase Atlantic

▷ LilCa\$her, 15

Chase Atlantic ist eine australische Alternative-Band, die aus genau drei Gründungsmitgliedern besteht: Sänger Mitchell Charles Cave, Gitarrist und Saxophonist Clinton Jules Cave und Gitarrist Christian James Colin Anthony. Im Lauf der Jahre traten noch zwei andere Personen bei, die aber keine offiziellen Mitglieder der Band sind: Schlagzeuger Jesse Paul Boyle und Bassist Patrick Dean Wilde.

2014 veröffentlichte die Band ihre erste EP namens 'Delliance' und im gleichen Jahr folgte die Single 'Meddle About'. Ein Jahr später wurde ihre zweite EP namens 'Nostalgia' veröffentlicht. 2017 folgte ihr Debütalbum 'Chase Atlantic'. Nach der Veröffentlichung des ersten Albums erfolgte ihre eigene Tournee durch die USA. 2023 bekam Chase Atlantic zwei Goldene Schallplatten in Brasilien für die Singles 'Devilish' und 'Heaven and Back'.

Facts

Manche Leute denken, dass Chase Atlantic Emos wären. Das Ding ist aber auch, dass die Musik von der Band grundsätzlich aus Emo-Electronic, SoundCloud Rap und R&B besteht.

Der Bandname hat nicht wirklich eine Bedeutung. Die Bandmitglieder haben nur ihre zwei Lieblingsworte zusammengesetzt.



Meine favorite Chase Atlantic lyrics:

'Please understand that I'm trying my hardest, my head's a mess but I'm trying regardless, anxiety is a hell of a problem.'
(Consume, Chase Atlantic)

Meine Top 3 Songs:

Consume (2017)
Into It (2017)
Swim (2017)

Måneskin

▷ PTV, 15

Måneskin ist eine italienische Rockband, die am Eurovision-Songcontest 2021 mit dem Lied „Zitti e buoni“ gewann. Der Name Måneskin stammt aus dem Dänischen und bedeutet Mondschein.

Victoria Angelis, Damiano David und Thomas Raggi lernten sich schon in der Schule kennen, sie beschlossen 2016, gemeinsam eine Band zu

gründen. Der Schlagzeuger Ethan Torchio meldete sich nach einem Aufruf bei Facebook bei der Band.

2018 spielte die Band in mehreren italienischen Clubs, sie brachten im März ihre erste Single „Mori da re“ heraus und im Oktober 2018 kamen sie mit ihrer Ballade „Torna a Casa“ das erste Mal auf Platz 1 der italienischen Charts.



Eminem

▷ Schach-Dame, 14



Eminem, auch bekannt als Slim Shady, ist ein US-amerikanischer Rapper, Songwriter und Musikproduzent. Er ist Grammy-, Oscar-, und Emmy-Preisträger und laut dem Billboard-Magazin der erfolgreichste Musiker der 2000er-Jahre in den Vereinigten Staaten. Er wurde am 17. Oktober 1972 geboren. Er hat 3 Kinder und 3 Geschwister. Eminem in Hannover: Dies war sein letztes Konzert und es besuchten 75000 Fans die Show. Sein letzter Besuch in der Schweiz war am OpenAir Frauenfeld im Jahr 2018.

Im Jahr 1996 brachte er das Album «Infinite» raus. Weiter ging es dann mit dem Album «The Slim Shady», dies verkaufte sich mehr als 18 Millionen Mal. Er brachte im Jahr 2000 sein drittes Album raus, das hiess «The Marshall Mathers». Es wurde 34 Millionen Mal verkauft. Eminems meistverkaufte Album hiess «The Eminem Show», es wurde mehr als 36 Millionen Mal verkauft.

Ich liebe seine Musik und versuche immer seine Lieder zu lernen, aber ich verdrehe mir jedes Mal die Zunge, wenn ich den Rap versuche.

Billie Eilish

▷ PTV, 15



Billie Eilish wurde am 18. Dezember 2001 in Los Angeles geboren. Ihr älterer Bruder Finneas O'Connell ist Schauspieler und Musiker.

Sie ging nie in eine öffentliche Schule, sondern wurde zuhause unterrichtet. Mit acht Jahren kam Billie Eilish in den Los-Angeles Kinderchor. Im Alter von elf Jahren begann sie schon eigene Lieder zu schreiben. Ihr erstes echtes Lied war von „The Walking Dead“ inspiriert, einer Serie, in der es um die Zombie-Apokalypse geht. 2015 begann Billie Eilish mit ihrem Bruder Finneas an Musik zu arbeiten. Sie schrieben gemeinsam die Lieder „She's Broken“ und „Fingers Crossed“. Nur aus Spass stellten sie die beiden Songs auf Sound Cloud. Billies Tanzlehrer bat sie im November 2015, ein Lied für eine Tanzübung zu schreiben und sie veröffentlichte den Song „Ocean Eyes“, damit ihr Tanzlehrer auf den Song zugreifen konnte. Über Nacht hörten

viele Leute den Song und teilten das Lied mit ihren Freunden.

Billies Musikstil geht in die Richtung Pop, Trap und Alternative/Indie-Rock. Am Anfang ihrer Karriere trug Billie weite, konturlose Kleidung, färbte ihre Haare in bunten Tönen und trug dazu lange Fingernägel. Billie meinte, sie wolle nicht, dass die Welt alles über sie weiss. Indem sie weite Kleidung trage, könne niemand sich eine Meinung von ihrer Figur bilden, da man nicht wusste, was unter ihren Outfits steckte.

Billie Eilish lebt mit ihren Eltern im Nordosten von Los Angeles. Sie hat einen Hund, eine Katze und eine Vogelspinne. Sie ist seit 2014 Veganerin. Sie identifiziert sich als queer, aber sie macht keine weiteren Aussagen über ihre Sexualität. 2024 äusserte sie sich zu ihrer politischen Meinung, indem sie sagte, dass sie für Kamala Harris sei. Sie schrieb: „Wählt, als ob euer Leben davon abhängt, denn das tut es.“

XXXTENTATION

▷ LilCa\$her, 15



Am 23.01.1998 wurde Jahseh Dwayne Ricardo Onfroy in Florida zur Welt gebracht. Jahseh hat aufgrund finanzieller Probleme die meiste Zeit bei seiner Großmutter verbracht. Sein Interesse an Musik haben Chöre wie zum Beispiel ein Schul- und ein Kirchenchor geweckt. Er wurde aber kurz nach dem Beitritt aus dem Schulchor geschmissen, da er an einem Angriff auf einen Schüler mitbeteiligt war. Jahseh wurde aus der Mittelschule geschmissen, weil er oft andere Schüler physisch angegriffen hatte.

Jahsehs erstes Lied wurde 2013 auf SoundCloud veröffentlicht. 2014 traf er in einer Haftanstalt Ski Mask The Slump God (einen bekannten Rapper), der im Verlaufe der Zeit zu seinem besten Freund wurde. Am 05.03.2015 hat XXXTentation sein erstes richtiges Lied ‚Vice City‘ auf SoundCloud veröffentlicht. Mit dem Lied ‚Look At Me!‘ hat X seinen ersten Hype bekommen, nur dass er zu der Zeit noch hinter Gittern war. Am 25.08.2017 veröffentlichte X sein Debütalbum, mit welchem der Hype noch mehr stieg.

Alles lief gut bis X am 18.06.2018 in Deerfield Beach im Alter von 20 Jahren erschossen wurde. Seine bekanntesten Lieder heute sind ‚SAD!‘, ‚Jocelyn Flowers‘, ‚Moonlight‘ und ‚Look At Me!‘. Doch meine Favoriten sind ‚Vice City‘, ‚Skin‘ und ‚Alone Part.3‘.

X hatte einen Sohn namens Gekyume Onfroy, der sieben Monate nach seinem tragischen Tod zur Welt kam. X bezeichnete sich eher als einen Künstler und nicht als einen Rapper, da seine Musik nicht nur aus Rap bestand.

Die Top 10 Jugendwörter 2024

▷ e.ros, 13

- «Aura»
- «Digga»
- «Yolo»
- «Hölle nein»
- «Nein, Pascal, ich denke nicht»
- «Pyrotechnik»
- «Schere»
- «Talahon»
- «Yurr»



Meine Meinung: **Ich finde die Jugendwörter von diesem Jahr etwas komisch, denn ich habe dieses Jahr sicher nie Pyrotechnik gesagt. Wie findest du diese Jugendwörter?**

Gross, grösser, Sultan Kösen

▷ e.ros, 13

Er ist 2,52 m gross, hat die Schuhgrösse 62, was ungefähr 44,5 cm entspricht, und hat auch noch die grössten Hände. Das finde ich echt krass, weil ich noch nie so einer grossen Person begegnet bin und das wohl auch nie werde.

Kösen wuchs bis ins Alter von 10 Jahren ganz normal, doch dann fanden die Ärzte einen Tumor hinter seinem Auge und der Tumor wendete sein Leben um 90 Grad. Der Tumor macht, dass die betroffenen Personen sehr schnell sehr gross werden und das passierte bei ihm auch. Die Ärzte schafften es schliesslich, den Tumor zu entfernen aber in der Zeit, als er noch in seinem Körper war, war Kösen sehr gross geworden.

Kösen ist die grösste lebende Person aber nicht der grösste Mensch aller Zeiten. Der grösste Mensch aller Zeiten war Robert Wadlow, er war 2,72 m gross. Er hatte eine Wachstumsstörung, die nie operiert wurde. Er wuchs immer weiter, bis er dann 2,72 m erreicht hatte. Diese Grösse wurde drei Wochen vor seinem Tod gemessen. Robert starb im Alter von 22 Jahren.



Kathleen Glasgow

▷ PTV, 15

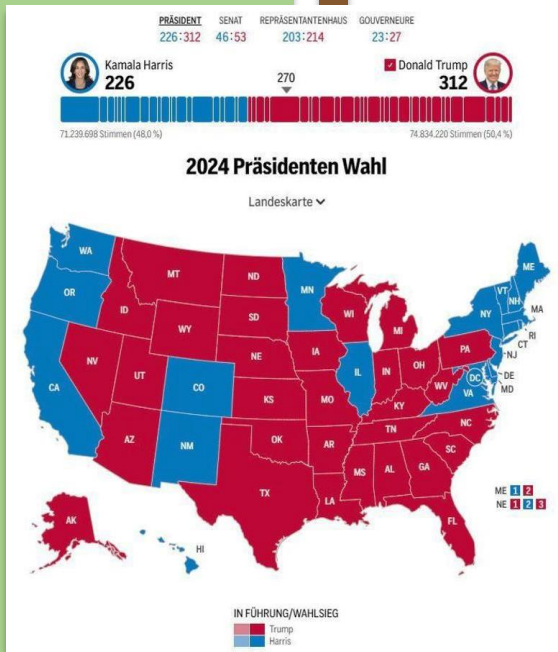
Kathleen Glasgow ist eine US-amerikanische Schriftstellerin, die am 12. April 1969 geboren wurde. Ihre Bücher handeln von Depression, Abhängigkeit, Selbstverletzung und anderen Themen, die viele Jugendliche belasten oder erleben. Ihr erfolgreichstes Buch ist der Jugendroman «Girl in Pieces».

Glasgow begann ihre Karriere mit Gedichten. Ihr erstes Buch war «Girl in Pieces», das 2016 erschien. Es geht im Buch um die Geschichte von Charlie Davis und ihrem Kampf gegen selbstverletzendes Verhalten. Es erschienen danach noch die Romane «How to make Friends with the Dark», der von Verlust und Trauer handelt, danach «You'd be home now», in dem es um Sucht und Abhängigkeit geht. Ihr sechstes Buch «The Glass Girl» erschien im Oktober 2024 und behandelt abermals das Thema Sucht und Abhängigkeit.

Ihre Bücher wurden in 24 Sprachen übersetzt.

Wahlen in den USA (Trump)

▷ Elitschger, 15



Der US Ex-Präsident (Donald Trump) gewinnt wieder die Wahlen, diesmal gegen die Vizepräsidentin (Kamala Harris). Eine Riesen-tragödie. Trump steht in mehreren Gerichtsprozessen und wird trotzdem wieder Präsident. Ausserdem soll er an mehrere Men-schen Schweigegeld gezahlt haben. Es gibt sogar Gerüchte, dass der Anschlag auf Trump abgesprochen gewesen sei. Donald Trump ist sehr geschlechtsfeindlich, das heißt er behandelt das weibliche Geschlecht viel schlechter als das männliche. Weil Do-nald John Trump im Januar 2025 wieder Präsident ist, wird alles, was aus dem Ausland importiert wird, teurer. Das ist eine Rie-senkatastrophe. Das Endergebnis der Wahlen lautete: Trump hat mit den Stimmen von 312 Wahlleuten gewonnen. Harris hatte nur 226 Wahlleute hinter sich.

Hier noch ein kleines Quiz.

Wie alt ist Trumps jüngster Sohn?

A: 33 Jahre

B: 51 Jahre

C: 18 Jahre

Die Linke

▷ PTV,15



Die Linke ist eine Partei in Deutschland, die eine gesell-schaftliche Verfügungsgewalt über alle Formen von Wirt-schaftsmacht anstrebt, sie kämpft ebenso für Gerechtigkeit, Haltung und für Frieden.

Die Linke wurde am 16. Juni 2007 in Berlin gegründet. Die Partei besteht aus 58'000 Mitgliedern. Das Alter der Mit-glieder liegt zwischen 14 und 51 Jahren, der Frauenanteil liegt bei 38,1 Prozent.

Was ist das Ziel der Linken?

Laut eigenen Angaben sind Ihre Ziele, eine wirtschaftliche, politische und kulturelle Ordnung der Gesellschaft auf Grundlage demokratischer Entscheidungen aufzubauen und die Bevölkerung bei dieser Entwicklung mitentscheiden zu lassen.

Vorstände in der Partei

Janine Wissler, Martin Schirdewan, Katina Schubert, Ates Gürpinar, Harald Wolf, Jana Seppelt, Lorenz Gösta Beutin

Jugendorganisationen

Linksjugend solid, Die Linke SDS (Für Studierende)

Ich habe das Internet gelöscht!

▷ Sigma, 14



Angenommen, das Internet würde gelöscht werden, was würde dann passieren?

Strom, Wasser und Verkehr würden ohne das Internet zusammenbrechen. Es gäbe keine Kommunikationsmöglichkeiten mehr, nicht einmal das Festnetz. Da es kein Tiktok oder weitere Handyinteraktionen mehr geben würde, müssten sich die Leute eine andere Beschäftigung suchen. Dinge, die man tun könnte, wären zum Beispiel: Ein Buch lesen, basteln oder mal wieder draussen einen Spaziergang machen. Sich mit Freunden treffen wäre kein Problem, man müsste halt wieder zu ihnen gehen, klingeln und klopfen, um sie zu fragen.

Ebenfalls wäre die Bildung in der Zukunft sehr beeinträchtigt. Die öffentliche Sicherheit wäre ebenfalls weitgehend gefährdet.

Nicht viele, aber manche Vorteile hätte das Leben ohne das Internet. Menschen würden wieder mit Menschen interagieren und nicht den ganzen Tag auf einen Bildschirm starren. Unser Schlaf würde sich sehr verbessern.

2,6 Milliarden Menschen leben heutzutage noch ohne Internet. Sie daran zu hindern, erst in das Internet zu kommen, ist einfacher, als sie auf den neusten Stand in der Technik zu bringen. Hat man jedoch einmal das Internet benutzt, ist es unvorstellbar, ohne das Internet zu leben.

Künstliche Intelligenz

▷ Elitschger, 15

Künstliche Intelligenz (KI) auch genannt Artificial Intelligence (AI) ist ein Teilgebiet der Informatik. Es gibt bereits Apps und sogar Roboter, die von KI oder AI gesteuert werden.

Die künstliche Intelligenz hat einen sehr raffinierten Algorithmus. Wissenschaftler untersuchten zum Beispiel Chat GPT. Sie machten mehrere Tests über jede Fachrichtung. Das Ergebnis zeigte, dass in Mathe und in der medizinischen Richtung die Antworten sehr schlecht und auch falsch waren. Darum sollte man nicht immer für alles Chat GPT verwenden. Ich verwende Chat GPT nur, um Texte in Englisch oder Französisch zu überprüfen. Man kann also auch Texte in Englisch korrigieren mit Chat GPT. Heutzutage hat fast jedes elektronische Gerät KI oder AI, zum Beispiel Handys, Laptops, PCs und vieles mehr. Samsung hat vor kurzem sogar einen Laptop rausgebracht mit einer KI-App, die sehr gut sein soll. Auf dieser App kann man zum Beispiel ein Gericht eingeben und dann erstellt es dir automatisch eine Einkaufsliste. Aber auch mit dem neuen Apple Update soll es eine bessere KI geben.



Die Top 5 Podcasts gegen Langeweile

▷ e.ros , 13

Hier in Littenheid ist mir oft langweilig und weil ich weiss, dass es nicht nur mir so geht, habe ich hier die Top 5 Podcast gegen Langeweile für dich.



Wenn du gerne Beauty hast, bist du bei «Lebe Liebe Lipgloss» an der richtigen Adresse. Rebecca Blank ist eine deutsche Beauty-Influencerin, die vor einem Jahr einen neuen Podcast auf den Markt gebracht hat. Ich mag den Podcast, weil Rebecca sehr nahbar ist und man merkt, wie viel Mühe sie sich beim Podcastmachen gibt. Der Podcast gehört in die Kategorie «Schönheit».



Wenn du etwas zum Lachen brauchst und du Julian Bam und/oder Rezo für grossartige Influencer hältst, ist ihr Podcast «Hobbylos» die richtige Adresse für dich. Sie haben einen Comedy-Podcast, der mich persönlich schon oft zum Lachen gebracht hat. Julian Bam ist ein Deutscher Influencer, der in den letzten Jahren sehr viel Reichweite bekommen hat. Ich persönlich verfolge ihn nicht so. Rezo ist auch ein deutscher Influencer, der durch seine blauen Haare sehr berühmt wurde. Der Podcast kommt aus der Kategorie Comedy, Kultur und natürlich Hobbys.



Wenn du unnötige Fragen beantwortet bekommen willst und du zwei Influencer hören möchtest, denen langweilig ist und die nervig sind, bist du bei «Die Nervigen» an der richtigen Adresse. Julia Beutix und Joey's Jungle haben am 1. Juli 2022 den Podcast «Die Nervigen» ins Leben gerufen. Seitdem legen sie eine steile Podcast-Karriere hin. Sie reden über alles und nichts, das mag ich an dem Podcast sehr. Der Podcast zählt zur Kategorie Kultur und Gesellschaft.



Wenn du der Meinung bist, dass «Laserluca» und «Selfiesandra» coole Influencer sind, bist du bei «Dick und Doof» an der richtigen Adresse. Sie haben am 31. Juli 2019 den Podcast «Dick und Doof» ins Leben gerufen. Ich finde, dass sie ein sehr gutes Duo sind, sie ergänzen sich richtig gut. Es lohnt sich sehr, dort reinzuhören. Der Podcast gehört in die Kategorie Comedy.



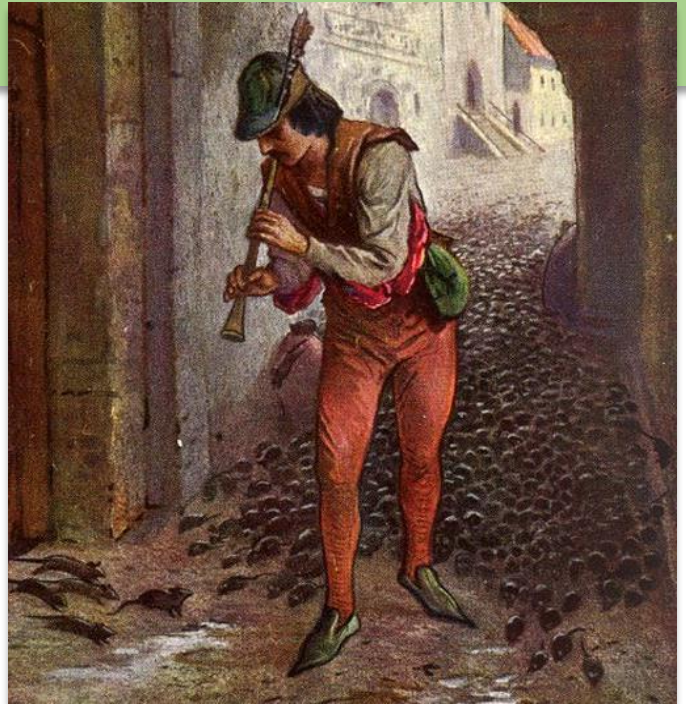
Wenn du keine Bildschirmzeit für YouTube oder Tiktok mehr hast und trotzdem auf den Bildschirm schauen möchtest, ist Talk-O-Mat der richtige Video-Podcast für dich. Der Podcast lädt zu jeder Folge zwei Influencer und/oder Musiker oder sonstige Personen des öffentlichen Lebens ein. Der Talk-O-Mat hat ganz viele Fragen an die Personen. Bei Talk-O-Mat waren schon Julia Beutix, Nina Chuba, Dagi Bee, Selfiesandra, Zoe Wees und noch viele andere berühmte Leute aus Deutschland. Es lohnt sich, dort reinzuhören. Der Podcast zählt zur Kategorie Personen.

Der Rattenfänger von Hameln

▷ PTV, 15

Der Rattenfänger von Hameln ist eine alte Sage, in der es darum geht, dass ein Dorf eine Rattenplage hatte. Es kam ein Mann in einem bunten Umhang vorbei, der sagte, er könne die Ratten aus der Stadt führen. Sie machten einen Lohn aus und der Rattenfänger fing an, auf seiner Flöte zu spielen. Alle Ratten und Mäuse versammelten sich um den Rattenfänger. Der Rattenfänger führte die Ratten und Mäuse zum See und ertränkte die Tiere. Er kehrte zum Dorf zurück und wollte seinen Lohn, doch das Dorf wollte ihm das Geld nicht geben. Da sie ihn für den Teufel hielten und sie Angst vor ihm bekamen, jagten sie ihn aus dem Dorf hinaus. Der Rattenfänger war so wütend, dass er einen Plan schmiedete.

Eines Tages, am 26. Juni, kam der Rattenfänger zurück, verkleidet als Jäger. Er fing an, eine Melodie auf seiner Flöte zu spielen und alle Kinder kamen zu ihm. Er führte sie zu einem Berg und die Kinder kamen nie wieder zurück, bis auf einen Blinden, einen Lahmen und einen Tauben, da sie zu langsam für den Weg waren.



Hyperakusis

▷ Jinx. 14

Wie, alles ist zu laut? Jedes Klicken, jedes Wort, das gesprochen wird. Woher kommt diese grosse Empfindlichkeit? Sie wird auch Hyperakusis genannt, doch was ist das genau?

Durch eine Hyperakusis findet man Alltagsgeräusche wie eine Klingel oder Hundegebell zu laut. Manche reagieren aggressiv darauf und manche bekommen Schweissausbrüche oder Panik. So etwas ist totaler Stress. Hyperakusis kann angeboren oder durch Lernbelastung, Tinnitus, psychische Belastungen wie Depressionen oder Ohren- und Kopfverletzungen entstehen.

Diese Überempfindlichkeit kann geheilt werden durch Hörtraining, bei dem man versucht, das Gehirn umzuprogrammieren, um Geräusche als weniger störend wahrzunehmen. Natürlich gibt es auch Medikamente, die sonst vor allem bei Depressionen angewendet werden, sie werden jedoch nur unter ärztlicher Aufsicht eingesetzt. Musik oder Kopfhörer im Allgemeinen können auch helfen. Ich kann euch dazu die Loops Earplugs empfehlen, natürlich gehen auch andere, da diese eher teuer sind.



Panikattacke

▷ Sam, 15

Mein Name ist Panikattacke.
 Ich komme, wann immer ich will.
 Ich komme ohne Sinn.
 Ich habe dich im Griff, solange ich das will.
 Spürst du es?
 Ich bin hier.
 Spürst du die Tränen?
 Spürst du die Angst?
 Spürst du die Wut?
 Spürst du die Verzweiflung?
 Spürst du, wie dein Herz rast?
 Spürst du deine Hände zittern?
 Spürst du, wie ich deine Luft abschnüre?
 Spürst du die Emotionen, die ich kontrolliere?
 Spürst du, wie ich deinen ganzen Körper lähme?
 Mein Name ist Panikattacke.
 Ich komme, wann auch immer ich will.
 Ich nehme dir die Möglichkeit, dich zu bewegen.
 Ich nehme dir die Möglichkeit zu denken.
 Ich nehme dir die Möglichkeit zu entscheiden.



Schuldgefühle

▷ Sam, 15

Sie verlassen meinen Kopf nicht.
 Ich habe sie, wenn ich daran denke,
 wie dankbar ich für mein Leben sein sollte,
 es aber einfach nicht sein kann.
 Ich habe sie, wenn ich daran denke,
 wie viele Gedanken durch meinen Kopf gehen,
 die dort eigentlich nicht sein sollten.
 Ich habe sie, wenn alles in mir danach schreit,
 die Schmerzen gewinnen zu lassen.
 Ich habe sie, wenn ich meine Gefühlswellen an allen auslasse.
 Ich habe sie, wenn ich anfangen zu sein.
 Ich habe sie, wenn ich Tränen in meinen Augen im Spiegel sehe.
 Ich habe sie, wenn mein Herzschlag an Geschwindigkeit zunimmt,
 die Luft immer dichter scheint und mein Magen sich zusammenzieht.
 Ich habe sie, wenn ich mich frage,
 ob ich nicht mehr kämpfen hätte können.
 Ich habe sie so oft.
 Sie verlassen meinen Kopf nicht,
 die Schuldgefühle.



Emotionale Abhängigkeit

▷ PTV, 15



Man fühlt sich leer, sobald der/die Partner/in nicht anwesend ist. Deine Laune wird, je nachdem, ob es dem/der Partner/in gut oder schlecht geht, auch besser oder schlechter. Du könntest diese Person nie verlassen. Du willst immer wissen, wo dein/e Partner/in ist, da du ohne ihn/sie komplett aufgeschmissen bist. Du fühlst dich so sehr mit der Person verbunden, dass du abhängig von ihrer/seiner Zuneigung wirst.

Emotionale Abhängigkeit gibt es sehr oft in Beziehungen, wenn der/die Partner/in schlecht gelaunt ist. Du tust alles, damit es ihm/ihr besser geht, so dass du oft gar nicht mehr genug Zeit findest, um auf dich selbst zu schauen.

So viele unausgesprochene Worte

▷ Regenbogen, 15

Ich denke so viel und gleichzeitig so wenig. Ich will so viel sagen, aber es kommt nichts raus. Ich habe Angst, dass ich etwas sagen könnte, das andere verletzen könnte oder dass ich verurteilt werde.

Deswegen bleibe ich still und tue mir damit weh, denn alles ins sich hineinzufressen, ist über längere Zeit nicht empfehlenswert. Ich sage so oft, es geht mir gut und lächle, obwohl es mir nicht besonders gutgeht. Ich konnte die Maske, dass es mir gutgeht, solange aufrecht halten, aber irgendwann geht es nicht mehr und man begreift, dass man Hilfe braucht.

Ich hatte Angst davor, Hilfe anzunehmen, habe sie mir aber trotzdem geholt. Mir wurde dann gesagt, es sei zwar stark, alles allein zu tragen, aber noch stärker, wenn man sich Hilfe holt. Am Anfang habe ich das nie verstanden, aber langsam verstehe ich diesen Satz. Das alles hat mir sehr viel abverlangt, aber ich habe es geschafft, auch wenn es nicht immer leicht war.

Ich habe zwar schon viel dazugelernt, habe aber noch immer Mühe, Grenzen zu setzen oder meine Meinung zu sagen. Ich würde gerne alles, was ich aussprechen will, auch sagen, aber meine Monster hindern mich. Ebenfalls hindern mich auch Menschen, die mir sagen, dass ich überreagiere, wenn ich mal meine Gefühle zeige oder dass es zu viel Gefühl sei. Das bringt Menschen dazu, nicht über ihre Gefühle zu reden und Angst zu haben, ihre Meinung zu teilen.

Ich schreibe darüber, weil ich es kenne und euch sagen will: Ihr seid nicht allein und es ist okay, seine Meinung zu sagen, natürlich auch, wenn man Gefühle zeigt. Niemand hat das Recht euch zu sagen, dass ihr überreagiert, denn jeder hat eine andere Wahrnehmung.





Die Nacht

▷ Defsoul, 14

Die Nacht mit ihrer Dunkelheit und Stille ist eine der schönsten Zeiten, die es gibt. Es ist so etwas anderes, wenn man denselben Ort in der Nacht sieht, nur schon die Atmosphäre ist anders, und ganz besonders. Es ist in der Nacht einfach schön, an einen abgelegenen Ort zu gehen, wo es nichts gibt, ausser dich und die Sterne, und einfach nur in den Himmel zu starren und nichts zu tun.

Die Wolken

▷ Defsoul, 14

Der Himmel ist etwas Schönes, mit den ganzen Farben. Und dann noch die Wolken, die auch noch ganz viele Farben und Formen haben. Und jede Wolke sieht immer wieder anders aus mit den Farben und Formen, wie die Gesellschaft. Jeder hat andere Farben und Formen wie Wolken.

Und das ist gut so, denn jeder kann sich sicher mit einer Wolke vergleichen. Manchmal ist man eine Regenwolke oder eine Gewitterwolke und manchmal auch eine bunte Wolke. Man sagt, jeder Mensch und jedes Tier habe eine Wolke. Und je nachdem, wie es einem geht, verändert sich die Wolke. Und die Wolke schwebt immer über einem und hat die gleichen Gefühle wie man selbst.

Der Fluss des Lebens

▷ Defsoul, 14

Das Leben ist wie Flüsse, manchmal teilen sich die Wege. Und manchmal aber auch nicht, aber es kommen immer neue Wege dazu. Das Wasser kommt und geht, wie Menschen. Und wo etwas geht, kommt auch wieder etwas. Das ist immer so, aber es kommt immer ein Wasserfall, wo man runtergehen muss, dass man wieder höher rauskommt.

Toxische Freundschaft

▷ Jinx 14

Ich dachte immer, mit meinem ex-besten Freund hätte ich die Freundschaft meines Lebens gefunden. Ich lernte ihn kennen, als ich drei oder vier Jahre alt war. Wir waren Nachbarn und konnten deshalb jeden Tag abmachen und spielen. Zuerst war es die beste Freundschaft, die man sich nur wünschen konnte. Im Kindergarten waren wir beide die coolsten Kinder und wir haben immer alles zusammen gemacht. Es waren gute Erinnerungen.

Doch mit der Zeit wurden sie dunkler. Ich verstehe zwar, dass es damals als Junge vielleicht uncool war, mit einem Mädchen abzuhängen, aber die Freundschaft wurde einseitig und ich wurde ersetzt. Dennoch log ich mich Jahre lang weiter an, dass er mich immer noch mochte, obwohl ich damals schon wusste, dass er hinter meinem Rücken schlecht über mich redete und Sachen über mich weitererzählte, die ich ihm anvertraut hatte. Ich war naiv und liess ihn mich manipulieren. Freundschaft kann verräterisch und schmerzhaft sein. Ich verbog mich für ihn, in der Hoffnung, dass er mich wieder mögen würde. Ich verstellte mich und verhielt mich so wie alle anderen in der Klasse. Ich wollte nur reinpassen und wieder von ihm gemocht werden.

Nachdem ich die Schule gewechselt hatte, verschwand unsere Freundschaft im Erdboden. Dennoch hielt ich fest und dachte, dass er sich vielleicht eines Tages wieder melden würde. Dennoch war ich wieder mal diejenige, die sich meldete und wir verabredeten uns. Ich dachte, ich könnte die Freundschaft wieder ins Rollen bringen. Doch an dem Tag liess er mich im Stich. Das war 2023 und an diesem Tag beschloss ich, endlich loszulassen und ihm zu schreiben, dass es vorbei war. An Neujahr schrieb ich endlich einen Text an ihn und das hat so viel Last von mir genommen. Das war erst nach vollen fünf Jahren und ich bin unglaublich stolz auf mich, dass ich endlich losgelassen habe und mich auf einen neuen Anfang ohne ihn einlassen konnte. Meiner Meinung nach war ich im Text viel zu nett mit ihm. Ich

entschuldigte mich mehrmals für etwas, wofür ich nichts konnte.

Toxische Freundschaften sollte man loslassen. Solche Freundschaften, in denen du dich verbiegen musst, sind keine Freundschaften. Freundschaften, in denen Eifersucht aufeinander existiert, sind keine Freundschaften. Freundschaften, in denen man hintenherum schlecht übereinander redet, sind keine Freundschaften. Freundschaften, in denen nur du dich meldest, sind keine Freundschaften.

Ich weiss, dass es hart ist, beste Freunde zu verlieren, aber ich habe losgelassen und fand eine noch bessere Freundschaft, in der wir einander blind vertrauen können. Glaubt daran, dass es bessere Leute gibt und nicht jede Freundschaft so schlecht ist. Es gibt echte Freunde und es braucht Zeit, bis du deinen Seelenverwandten findest.

Fotos sind wie Menschen

▷ Defsoul, 14

Die Menschen sind wie Fotos, manche mag man und manche auch nicht. Aber dafür mögen die anderen das Foto, das du nicht magst. Und so sind die Geschmäcker verschieden, jedes Foto löst auch bei jedem andere Gefühle aus, zum Beispiel Ekel, wenn man es gar nicht gern hat. Aber bei einer anderen Person löst es zum Beispiel Freude aus, halt genau wie bei Menschen. Es gibt unendlich viele Fotos. Auch wenn der gleiche Inhalt auf dem Foto nur von einem anderen Winkel betrachtet wird, ist kein Foto gleich.

Freunde

▷ Sigma, 14

Waren wir nur Freunde, als wir jeden Tag geschrieben haben?
Nur Freunde, als wir uns alles anvertraut haben?
Nur Freunde, als wir nächtelang telefoniert haben?
Nur Freunde, als ich dich überall gepinnt habe?
Ja, und trotzdem sagtest du: »Ich glaube, ich mag dich.«
Jetzt hast du mich überall blockiert.
Und ich liege nachts wach und überlege: «Was, wenn?»
Was, wenn du mir das nicht gesagt hättest?
Was, wenn wir einfach Freunde geblieben wären?
Was, wenn du mich jetzt nicht hassen würdest?
Du redest schlecht über mich, während ich versuche zu verstehen.
Verstehen, warum du mich hasst.
Verstehen, wo ich den Fehler gemacht habe.
Und am Ende ist die Antwort immer:
Du bist ein Junge mit einem Ego, grösser als du selbst.
Ein Junge, dem ich nichts mehr bedeute.

Liebe?

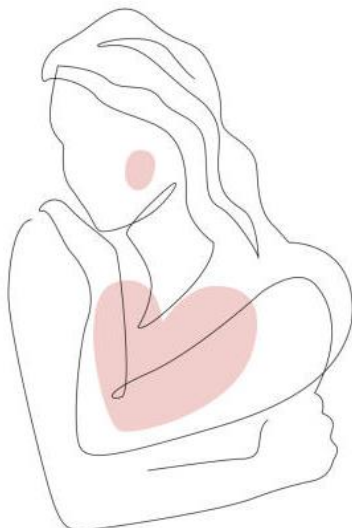
▷ Regenbogen, 15

Liebe ist so ein grosser Begriff, der so viel Bedeutungen haben kann, denn jeder hat eine andere Sicht auf die Liebe.

Ich bin die Person, die sich fragt, wie man mich lieben kann, denn ich selbst kann es nicht. Gleichzeitig weiss ich nicht, ob ich lieben kann. Wenn man verliebt ist, hat man Sehnsucht nach der Person und Herzklopfen wegen dieser Person. Klar hatte ich das auch schon, aber ich weiss nicht, ob ich fähig bin zu lieben, zwischen Verliebtsein und Liebe gibt es nun mal einen Unterschied.

Momentan weiss ich nicht, ob ich lieben kann. Ich weiss, dass ich viele Emotionen habe, aber das alles, was ich sehe, höre und spüre, fühlt sich so unreal an. Manchmal frage ich mich, ob ich das alles nur träume und das alles nie passiert ist. Irgendwie wünsche ich mir, dass alles ein Traum war, aber gleichzeitig - auch wenn das Leben manchmal fies sein kann - habe ich Menschen kennengelernt, die mir so viel bedeuten, mit denen ich Spass habe. Und nachdem ich mit diesen Zeit verbracht habe, geht es mir besser.

Mein Leben fühlt sich manchmal so an wie ein Dramakino-film, denn es ist kompliziert. Vor allem, wenn man gegen sich selbst kämpft, das macht das Leben noch komplizierter. Das Leben ist kompliziert, denn man verliebt sich und geht Beziehungen ein, in denen es Drama gibt oder Streit mit Freunden und Familie. Ich habe das Gefühl, dass ich, eben weil es mir psychisch nicht immer gut geht, nicht lieben kann oder mich wieder abhängig mache, wenn ich liebe. Ich glaube, das sind viele Faktoren, die mein Leben komplizierter machen. Jemanden zu lieben ist viel Verantwortung, denn du willst bei der Person alles richtig machen, was aber oft schwierig ist, denn du kannst niemals alles richtig machen. Natürlich fehlt einem auch oft die Kraft und Energie zu schreiben oder gar zu lieben, wenn es einem psychisch nicht gut geht.



Be Kind to Yourself ♡



Gedichte

▷ e.ros, 13

Ich schreibe Gedichte. Das ist vielleicht etwas peinlich, aber ich habe etwas gemerkt: Gedichte zu schreiben ist meine Art, mich auszudrücken und es hilft mir Dinge zu verarbeiten.

Ich habe zwei von meinen ersten Gedichten hier reingeschrieben. Ich möchte auch mal ein Lied machen und das ist eine gute Übung für gute Liedtexte.

*Du stehst vor meiner Tür und ich denke
mir: Weg mit dir!
Du stehst vor meiner Tür und ich denke
mir: Herein mit dir!
Und jetzt bin ich hier.*

*Du schaust mich an, dein Blick nach oben
und ich denk' mir, du hast jetzt gelogen.
Du schaust mich an, der Schmerz ist da
und ich denk' mir, jetzt wird es gleich
wahr.
Und jetzt ist es so weit, dass du nicht
weisst,
ob du weinen kannst oder lieber schreist.*

Er, ich und meine Gedanken

▷ Schach-Dame, 14

Wie wir uns kennenlernten, war wunderschön. Ich hatte ihn damals angeschrieben und wir trafen uns jeden zweiten Tag. Das erste Mal trafen wir uns am 31.12.23 am Bahnhof. Ich war so nervös, aber wir verstanden uns direkt. Wir tauschten uns aus über unser ganzes Leben. Wir wussten direkt, dass wir füreinander bestimmt waren. Bei unserem dritten Treffen fragte er mich, ob wir zusammen sein wollten. Wir erzählten es allen Freunden und es machte die Runde in der ganzen Schule. Von einigen Schülern wurden wir ausgelacht und andere sagten, dass wir uns verändert hätten. Ich fragte mich jedoch in der ganzen Zeit immer: Bin ich gut genug für ihn? Liebt er mich so, wie ich ihn liebe? Mag seine Familie mich wirklich? Wie redet er mit seinen Freunden über mich?

Bin ich die Richtige?!

Ich sagte mir selbst, ich solle aufhören, mir solche Sorgen zu machen. Ich wusste auch, dass ich mich so selbst kaputt machte. Ich wollte es zwar ändern, aber ich war so abhängig von ihm, dass ich es selbst nicht mehr merkte. Meine Eltern mochten ihn nicht und ich hörte nie auf sie, da sie mir immer sagten, ich solle vorsichtig sein. Es ging sogar so weit, dass ich aufhörte, ins Training zu gehen, nur damit ich Zeit mit ihm verbringen konnte. Ich hatte so eine schöne Zeit mit ihm und er gab mir so viel Liebe, aber irgendwie war nicht 100 % des Vertrauens vorhanden. Wir trennten uns nach zwei Monaten wegen eines Missverständnisses, weil wir nie kommunizierten, da wir beide sehr verschlossene Menschen sind.

Unser Trennungsdatum war der 14.02.24. Das war definitiv einer meiner schlimmsten Tage. Wir haben wieder Kontakt und verstehen uns wieder super. Immer wenn ich ihn anschau, weiss ich wieder, wie es früher war und wenn ich die Zeit zurückdrehen könnte, würde ich nicht lange zögern.



Ein zweites Mal

▷ Schach-Dame, 14

Wenn du wüsstest, wie es ausgeht. Wenn du wüsstest, wie du dich fühlst. Wenn es nochmal passieren würde. Würdest du es nochmals tun?

Dieser Artikel wird persönlich... er wird falsche Entscheidungen zeigen.

Wenn du mir in die Augen schaust, fühlte ich mich sicher, aber auch verletzlich. Ich fühlte mich, als würdest du in meine Seele starren. Ich fühlte mich, als würdest du mich blind vor Liebe machen. Ich fühlte verschiedenes. Und es tat weh, dass ich mir nie sicher war, was ich fühlte.

Wenn du sauer warst, hatte ich immer das Gefühl, dass es meine Schuld war. Wenn du sauer warst, wusste ich nie, wie ich mit dir umgehen soll. Wenn du sauer warst, wusste ich nie, ob ich nachfragen sollte, warum. Wenn du sauer warst, wusste ich nie, ob du am nächsten Tag wieder gut gelaunt sein würdest oder nicht.

Die Entscheidung, nach einem Streit nicht mehr mit dir zu sprechen, war schlecht. Die Entscheidung, dich zu umarmen, war schlecht. Die

Entscheidung, deine Freunde zu fragen, ob alles okay ist, war schlecht. Die Entscheidung, nicht mit dir darüber zu sprechen, war schlecht. Diese Entscheidungen, bei denen es um die Liebe geht, sollte man genau überlegen.

Die Taten, die in der Kennenlernphase passieren, muss man sich genau überlegen. Die Wörter, die man ausspricht in einer Beziehung, muss man sich genau überlegen. Die Dinge, die man in die Öffentlichkeit setzt, muss man sich genau überlegen. Und irgendwann will man nicht mehr überlegen.

Ein letztes Mal wollte ich dich anrufen und fragen, ob alles stimmt zwischen uns. Ein letztes Mal wollte ich dir sagen, dass ich dich liebe. Ein letztes Mal wollte ich von dir hören «Ich liebe dich, und nur dich.» Aber dieses letzte Mal gab es leider nie, da du mich einfach geblockt hast und dich nie mehr gemeldet hast.

Aber es ist okay. Es ist okay, denn Herzschmerz vergeht. Es ist okay, dass ich über dich hinwegkomme. Es ist okay, da ich meine beste Freundin habe.



Dieser kleine bizarre Moment

▷ Its_.me, 18

Umhüllt von einer grauen Wolke trete ich aus dem Zimmer in die Welt. Alles scheint düster, auch wenn die Sonne in das Wohnzimmer scheint. So bunt, und doch so eintönig. So hell, und doch so dunkel. Gefangen in dieser Wolke laufe ich in die Mitte des Wohnzimmers und stehe einfach da. Alles fühlt sich trüb an, die Geräusche um mich herum sind überflutend und doch wirkt die ganze Welt so, als wäre sie komplett still. Als würden alle Menschen weiterleben, ausser ich, denn ich bin in einer Zwischenwelt gefangen.

Ein Wesen betritt den Raum. Ein kleines, rothaariges Tier, welches sich schnurrend um meine Beine schlängelt, bis ich es auf den Arm nehme und streichle. Auf einmal wird alles wieder bunt. Die Sonne scheint so hell, als hätte sie das erste Mal seit Jahrhunderten die Chance dazu bekommen, und die Geräusche um mich herum werden wieder angenehmer. Ich fühle mich gut. So gut, wie schon lange nicht mehr. Plötzlich bin ich Teil dieser Welt.

Es klingt bizarr, doch dieser kleine, eigentlich unbedeutende Moment ist wie ein Ventilator, welcher den Nebel um mich herum vertreibt und mich klar denken und klar fühlen lässt.

Dieser eine Moment. Dieser Moment hat meinen Tag verschönert und mir gezeigt, wie es sein kann. Dieser Moment des Glücks zeigt, dass es sich lohnt, auch wenn man in einer grauen Wolke gefangen ist.

Introvertiert oder extrovertiert?

▷ NCY, 14

Bist du Introvertiert oder extrovertiert? Jeder hat diese Frage schon mal gehört. Aber was ist das überhaupt? Muss man zwingend in eins der beiden reinpassen, oder gibt es auch ein Dazwischen? Diese Fragen werde ich in diesem Artikel beantworten.

Die Idee, Menschen in Introvertierte und Extrovertierte zu unterteilen, stammt von dem Psychiater Carl Gustaf Jung. Extrovertiert bedeutet, dass man eher nach aussen gekehrt ist und unter vielen Menschen Energie tankt. Introvertierte hingegen befassen sich eher mit ihrem Inneren und ihrer Gedankenwelt und tanken Energie, wenn sie alleine sind. Es gibt sehr viele Vorurteile gegenüber introvertierten und extrovertierten Menschen, doch stimmen diese überhaupt? Oft werden introvertierte Personen als antisozial und extrovertierte als offen und dadurch als sympathischer abgestempelt. Jedoch entspricht das nicht wirklich der Wahrheit. Grundsätzlich brauchen Introvertierte einfach mehr Ruhe, um ihre Bestleistung erbringen zu können, während Extrovertierte ihre Energie unter Menschen sammeln. Das heisst nicht, dass Introvertierte keinen Spass auf Partys haben können oder Extrovertierte nicht die Ruhe geniessen können.

Wichtig ist, dass keins der beiden besser ist, obwohl nach dem Gefühl Extrovertierte in unserer Gesellschaft besser ankommen. Doch sind sie auch erfolgreicher?



Herkunft

▷ e.ros, 13

Herkunft war für mich ein sehr grosses Thema, weil ich früher sehr oft für mein ausländisches Aussehen beschimpft wurde. Ich habe mich dann sehr lange für meine Herkunft geschämt. Aber irgendwann war ich stolz darauf, weil ich realisiert hatte, dass ich gleich viel wert bin. Ich fing dann an, Musik aus meinem Herkunftsland zu hören und das half mir, über die Beschimpfungen hinwegzukommen.

Mit diesem Text möchte ich sagen, dass man sich nicht schämen muss, wenn man eine andere Herkunft hat, im Gegenteil: Man soll stolz darauf sein.





Der Schmetterlingseffekt

▷ Its_.me, 18

«Kann der Flügelschlag eines Schmetterlings in Brasilien in Texas einen Tornado auslösen?» Diese Frage stellte sich Edward Lorenz in den 70er-Jahren.

Theoretisch ja, denn aus einer Reihe von Kettenreaktionen kann aus dem kleinen Flügelschlag eines Schmetterlings ein grosses Chaos entstehen.

Ein kleines Ereignis oder eine kleine Veränderung kann also zu enormen Folgen führen. Diese Theorie ist aufgrund des oben genannten Beispiels als «Schmetterlingseffekt» (engl. Butterfly Effect) bekannt.

Das Verrückte daran ist: Es betrifft uns alle. Wir alle

haben schon irgendeine Art von Entscheidung getroffen, welche im Nachhinein eine grosse Wirkung hatte. Stellt euch jetzt mal vor, dass ihr euch jetzt mal vor, dass ihr euch in diesem Moment anders entschieden hättet. Vielleicht wäre euer ganzes Leben anders verlaufen, positiv oder negativ sei jetzt dahingestellt.

Die Entscheidung, ob ihr jetzt in einen Buchladen oder in einen Kleiderladen geht, könnte also vielleicht entscheiden, ob ihr in eurer Zukunft verheiratet seid oder nicht.

Da wir die Zukunft aber nicht vorhersagen können, bleibt uns also nur übrig, zu warten und zuzuschauen.

Wenn man dieses Gedankenspiel weiterführt, könnte man daraus folgern, dass wir also keinen Einfluss nehmen können, obwohl wir selbst entscheiden, welche Entscheidung jetzt die «richtige» ist.

Manche Personen spekulieren auch darüber, dass es deswegen unendlich viele Parallelwelten geben könnte. Das heisst: Wenn du dich für etwas entscheidest, entsteht eine neue Parallelwelt, in welcher du die andere Entscheidung triffst.

Alles in allem ist der Schmetterlingseffekt eine sehr spannende Theorie, die aber so komplex ist, dass man nie wissen wird, wann und wie sie auftritt.



Overthinking - was kann ich dagegen tun?

▷ NYC,14

Was ist Overthinking überhaupt? Grübeln, nachdenken, überlegen, überdenken, reflektieren - wir alle zerbrechen uns mal den Kopf zu lange über eine Sache. Übermässiges und unnötiges Nachdenken nennt man Overthinking. Das hat nichts mehr mit Reflektion oder Problemlösung zu tun, man steigert sich einfach immer weiter in die Gedankenspirale hinein. Doch wieso tun wir das? Entweder wollen wir ein Problem lösen oder ein Problem umgehen. Kurzfristig geht es dir beim Grübeln besser, doch langfristig geht es dir nur schlechter. Wir machen es auf die falsche Art und Weise: Wir grübeln, statt uns aktiv mit der Lösung unseres Problems zu beschäftigen.

Oft ist Overthinking ein Symptom einer psychischen Erkrankung. Es sorgt dafür, dass zum Beispiel eine Depression nicht einfach wieder weggeht, sondern bleibt. Es kann auch ein Warnsignal sein. Wichtig ist aber, dass Overthinking nicht immer mit einer psychischen Erkrankung verbunden sein muss! Es gibt einen Unterschied zwischen sich Sorgen machen und «overthinken». Macht man sich Sorgen, geht es meist um die Zukunft, beim Grübeln geht es um die Vergangenheit.

Mithilfe dieser Fragen kannst du herausfinden, ob du von Overthinking betroffen bist:

- Denke ich über Dinge nach, die ich nicht ändern kann?
- Habe ich trotz des Nachdenkens keine neuen Erkenntnisse?
- Löst es unangenehme Gefühle aus?
- Habe ich immer wieder dieselben Gedanken?
- Fällt es mir schwer damit aufzuhören?

Wenn du dich jetzt von diesen Fragen angesprochen gefühlt hast, dann lies weiter. Es folgen Tipps gegen Grübeln:

1. Erkennen, dass man sich im übermässigen Nachdenken befindet.
2. Sich gezielt vom Problem lösen und Ablenkung suchen (zum Beispiel im Kontakt mit anderen Menschen).
3. In Bewegung und ins Handeln kommen.

Diese drei Schritte sind die Grundlagen, es gibt jedoch noch weitere Tipps:

- Gedanken aufschreiben
- Mitmenschen von den Gedanken erzählen
- Spaziergehen
- Ins hier und jetzt zurückkommen
- Sport machen
- Entspannungsübungen machen

Heilung

▷ Regenbogen, 15



Heilung ist nicht leicht, es braucht Zeit und es gibt auch immer mal wieder Rückschritte. Man kann sich zwar Unterstützung holen, aber man muss es selbst in die Hand nehmen, denn niemand kann einem den Prozess komplett abnehmen.

Beim psychischen Heilungsprozess kann Therapie eine Unterstützung sein, genau wie Medikamente, die man bekommt. Man kann es ein wenig wie ein gebrochenes Bein betrachten, wo man einen Gips als Unterstützung für die Heilung bekommt.

Viele Probleme haben wir uns nicht selbst geschaffen, aber müssen sie leider aufarbeiten. Denn unsere Eltern und Großeltern haben nie gelernt, über Probleme zu reden, und so ging es von Generation zu Generation weiter. Es sind tiefe innere Wunden, die man pflegen muss, damit sie sich nicht entzünden oder aufreißen. Narben werden bleiben, aber sie werden auch verblassen. Dafür brauchst du Zeit, denn du kannst nicht alles, was du über Jahre angestaut hast, in drei Monaten aufarbeiten. Das wäre zwar schön, aber es geht leider nicht, denn deine Wunden brauchen Pflege und Zeit, um zu heilen. Es wird auch Rückschritte geben, aber das heisst nicht, dass alles, was du geleistet hast, umsonst war.

Man macht kleine Schritte zur Heilung, das ist schon etwas, auch wenn es nicht leicht ist. Irgendwann kannst du stolz sagen, dass du es geschafft hast. Auch wenn der neue Weg schwer ist, bleibst du dran und kannst sehen, wie viel du schon erreicht hast. Eine Weile lang noch werden deine Monster versuchen dich davon abzuhalten, deine Wunden zu heilen, sodass du zweifelst. Die Monster sagen, du schaffst das nicht, aber du nimmst sie mit. Sie werden vielleicht mal schreien oder grummeln und dann schaust du zurück und siehst, wie viel du schon erreicht hast und dass deine Monster unrecht hatten.

Du kannst stolz sein, dass du Therapie machst und versuchst zu heilen, auch wenn es nicht immer leicht ist. Vergiss nicht, dass deine Narben deine Stärke zeigen und nicht, dass du schwach bist.

Angst vor dem Neuanfang

▷ Regenbogen, 15

Ich habe Angst, die Erwartungen von anderen nicht zu erfüllen. Ich versuche, perfekt zu sein, denn ich habe das Gefühl, sonst mag mich niemand. Ich musste mir so lange anhören, dass ich übertreibe, wenn ich etwas fühle. Genau aus solchen Aussagen haben sich meine Monster gebildet.

Ich weiss, dass ich jetzt auf dem neuen Weg bin, aber habe Angst, wieder auf den alten zu geraten. Mein Austritt ist bald und das macht mir ein wenig Angst, weil ich alles, was ich gelernt habe, einsetzen sollte, um auf dem neuen Weg zu bleiben.

So viele Menschen sagen, ich hätte Fortschritte gemacht und loben mich, dass ich alles so gut mache. Für mich selbst fühlt es sich nicht so an. Ich selbst fühle noch nichts von dem Erfolg. Ich hasse Abschiede allgemein, aber vor allem, wenn es mein eigener ist. Denn ich kriege so viel positive Sachen zuhören. Damit kann ich nicht umgehen und habe Mühe, es zu glauben. Ich habe Angst, wieder in ein bekanntes Loch zu fallen. Ich habe auch das Gefühl, dass alles, was passierte, nur ein Traum war.

Ich bin für alles dankbar, was ich hier erlebt habe, auch wenn es nicht immer angenehm war. Ich habe hier Menschen kennengelernt, die mir echt fest ans Herz gewachsen sind. Ich muss nach dem Austritt meine Wunden am Herz pflegen, damit sie verheilen. Narben werden bleiben und sie können auch aufreißen, deswegen muss ich schauen, dass sie zubleiben und die Wunden sich nicht entzünden. Die Narben verblassen auch mit der Zeit. Ich will auf dem neuen Weg bleiben, egal was meine Monster mir sagen, auch wenn es nicht leicht wird. Es gibt sicher mal Rückschritte, aber das heisst nicht, dass alles umsonst war.

