

Liebe Petra,

wenn ich Dein kummervolles Gesicht sehe, frage ich mich immer, wieso kann ein so schönes und erfolgreiches Mädchen an Dinge denken, die ihm nur Angst einflößen. Wovor kann Sie Angst haben? Sind die Eltern daran schuld, die ihre eigenen unrealistischen Ziele immer vor Augen hatten und jetzt der Tochter zumuten, dass ihr etwas gelingt, was ihnen nicht gelungen ist? Vielleicht aus politischen Gründen, vielleicht, weil sie sich um jemanden kümmern mussten, der ohne sie verloren gewesen wäre?

Meine Erfahrung ist, dass man wenigstens dreimal in der Woche Sport treiben muss, um genug Endorphine zu haben, und trübe Gedanken zu vertreiben/ zu verscheuchen. Was hat sich bei Dir bewährt, um Deine Stimmung zu heben?

Heute habe ich zwei Stunden länger geschlafen als sonst. Gewissensbisse machen mir deswegen nicht. Gut ausgeschlafen schaffe ich in 5 Stunden dasselbe Pensum, das ich mit Kopfschmerzen und immer wieder dösend 7 Stunden hätte machen müssen.

Hat Dich heute der Sonnenschein glücklich gemacht? Bei Sonnenschein wird die Produktion von Endorphinen auch angekurbelt. Aber Dein Lächeln ersetzt mir den Sonnenstrahl, wenn es im Oktober so früh dunkel wird. Also schau nicht so griesgrämig drein, sonst steckst Du mich mit Deinen Sorgen noch an.