**Mut zum Leben**

Als Sozialbegleiter begleite ich Menschen mit psychischer Erkrankung und es ist für mich eine ehrenvolle Aufgabe dies zu tun.

Viele dieser Menschen hatten diese Erkrankung nicht immer, sondern sie bekamen sie erst im Laufe ihres Lebens.

Es ist für mich eine wunderbare Erfahrung mit Menschen zu arbeiten, die diese Erkrankung haben, und dennoch Lebensfreude in sich tragen.

Viele von uns kennen die Lebensfreude nur dann, wenn es ihnen gut geht, sie alles haben was sie brauchen und gesund sind.

Die meiste Kraft und Lebensfreude spürte ich aber bei Menschen, denen es nicht so gut ging. Von ihnen spürte ich, dass ihre Kraft und ihre Liebe aus ihrem Herzen kamen.

Lebensfreude ist kein Geschenk glücklicher Umstände, sondern Lebensfreude entsteht im Herzen eines jeden Menschen wenn man dazu bereit ist.

Völlig egal was im Außen passiert, welche Sorgen uns auch quälen, uns muss immer bewusst sein, dass wir geliebte Kinder Gottes sind, unabhängig vom Beruf, Alter, Geschlecht oder Ausbildungsstand!

Körper - Geist - Seele,  der Körper ist ein Wunderwerk der Natur! Allein wenn wir bedenken, wie oft unser Herz in der Minute schlägt, und es fragt uns nicht, ob es uns gut geht oder schlecht, es schlägt einfach bis zu unserem Ende.

Genauso wie das Gras auf der Wiese, egal wie oft wir es schneiden, es ist nicht beleidigt und wächst immer wieder.

Was den Geist und die Seele betrifft, so glaube ich, dass wir ein wenig ruhiger werden und uns nicht von all dem Stress mitreißen lassen sollten, auch auf die Gefahr hin, dass wir vielleicht sogar denn Job wechseln müssten.

Lieber den Job wechseln, als sich für ein paar Euros aufzuopfern, und Gesundheit und Lebensfreude zu riskieren.

Ich habe von Menschen gelernt, die ein Unternehmen geleitet und sich dem Stress ausgeliefert hatten, dann plötzlich sind sie psychisch erkrankt und es ging auf einmal gar nichts mehr.

Gehen wir lieber etwas ruhiger, mit Herz und Liebe und einer großen Portion Intuition durchs Leben, hören wir mehr auf unser Bauchgefühl, dann werden wir auch mehr Lebensfreude spüren!