

Heilende Musik und Lebenswille dargewesen – marc-vale 2019 (Übersicht cracker.info/3)

<http://leben.cracker.info> Lebenswille erreichen

<http://b.cracker.info> angenehme Musik

<http://c.cracker.info> Situative Musik

<http://abendrun.de> Abendrun.de Selbsthilfegruppe

Entwickelter Blogbeitrag – besprochen während der Herzgold-Datei

<http://wahrheitssuche.org/vale/s.mp3>

Mit dem was Du Dich beschäftigst passiert ggf. sogar dass wird wie Schlager besingt. Wo passiert was man sich vornimmt – hier Positive Schlager Playlist.

<https://www.youtube.com/watch?v=IK76cnUcj8U&list=PLQT5pRyqWhZx7X23nuy4xwbE-FWqbQrnP>

<https://www.youtube.com/watch?v=btFfXgUdlzY&list=PLQT5pRyqWhZxFye2Ys5ioxPrLfo0UDg0p>

Der sog. letzte Papst 2012 sollte laut einiger Sehung der Olivenzweig gesehen Papst Ratzinger sein aber wir leben noch und es gab einen neuen Papst.

2001 Beginn Krieg gegen den Terror

2012 Durchschritt großer Trübsal und Falschinformation aufgelöst worden

2018 Triangular <http://triangular.cracker.info> wieder im Internet - das verlorene Symbol von Dan Brown

und Wort Einig wieder Groß angenommen worden.

2019 Erste graue Weltlandesflagge - laut der Sage vergeht diese Welt nicht mehr, wenn es eine graue Weltfahne hat.

Nebendimensionen sind derzeit das Problem - die sich nicht soviel Leisten.

Das Internet sollte verpositiviert werden.

- Bevor man helfen kann muss man sich selber helfen können

- Bitte um Hilfe und sprich darüber - Gezeige dass man nicht Alleine ist
- Einsame Menschen haben Stars auch manchmal gerne und Stars sind für ihre Fans da.
- <https://fuereinander.jetzt/> BGE Suizidalen-Hilfsgeld
- Ellebogenwirtschaft in der das Geld die Moral ersetzt nennt sich mir auch Oligarchie.
- Beschreibung Becher in dem wir Leben
- Lebenskarten / Lebenstaler – <http://leben.cracker.info>
- kleine Wunder helfen das Leben zu meistern Naturkommunikation
- Experten
- Kuren und Fasten
- Anerkennung und ernst gemeintes Kompliment für lange Beine und Ähnliches
- Hilfe durch Unterstützung Hilfe Suchen – Anbieten der Hilfe – Ansteckung des Lebenswillens

kleine Schritte des Erfolges auch mal feiern – eine symbolische Kniebeuge – Ziele erstmal klein stecken und Erfolgserlebnis haben – von Woche zu Woche ggf. erhöht.

Amulette oder Glaubenszeichen

Bewegung

Umarmung

Liebe

Lebensmittel-Wonnen

Wettbewerb auch wenn man mal verlieren könnte

soziales Umfeld festigen und auch mal Feiern

versuchen positiv zu Denken

Mittel wie Tabletten usw.

Projekte wie Kunst

Achtsamkeit und Meditation bis Yoga

Malen und Musik

Ähnliche Artikel: Suizid und die Suche nach Auswegen https://www.deutschlandfunkkultur.de/suizid-und-die-suche-nach-auswegen-selbstmordgedanken.3682.de.html?dram:article_id=434968

50 Minuten Deutschlandfunk.de Sendung über Suizidalität
besprochen auf <http://cracker.info/sendung/s.mp3> auch.

Telefonseelsorge

0800 111 0 111 (gebührenfrei)

0800 111 0 222 (gebührenfrei)

- Want to Live – Holztaler – <http://holztaler.cracker.info>

Systemisches Problem

- Neoliberalismus Existenzangst - die Schuld trägt immer das Opfer

10.000 Opfer jedes Jahr Suizidale

- weltweit sterben 800.000 Menschen durch Selbstmord

- zwischen 15 – 28 Jahren einer Erkrankung die meisten 75% sind arm

BRD 10.000 Leute im Jahr vergleichsweise 3000 Verkehrstote ca.

- Ausblendung einer Gesellschaftskritik zu Privatisierung der Krankheit

- Demgegenüber ein Meer von Millionären - wo ist das Sozialgeld für Suizidale

- Eine nicht 0815-Behandlung durch Behörden wäre wünschenswert

- Solidarität - soziale Einbindung Überarbeitung gesellschaftliche Ausgrenzung der Krankheit

Damit die Gesellschaft Suizidale noch auffangen kann.

DIE ZUKUNFT IST JETZT

- wo ein Wille ist - ist auch ein Weg in beiden Fällen

Zu überwinden ist

Stimmen die sogar es sagen „bring Dich um“

wie eine Schleife

Schlaflosigkeit und Krübelzwänge die einer Angstatacke weichen kann

Bilder mit diesen Gedanken

das Entfühlt sozial Einsamkeit

die Kraft weicht

Sehnsucht der Zuneigung

Rückschläge – Familiär – Gesundheit – Überlastung – Beruf – entkräftigt

Therapie

Du schämst Dich für depressiv sein und bist depressiv weil Du Dich schämst

Nervenzusammenbruch oder Entkräftigung

Gesundheit Familie Beruf Freunde Freude am Leben erzielen

- 13.11. Illuminiare Schutzgötting Kuschel-Dich-Rein-Tag eine Kerze an für uns

- Achtsamkeit bei Selbstaussbeutung

- Existenzangst

- Soziale Isolation

- Einzelschicksalsbewertung

Struktur der Angstmacherei statt Liebhaberei des Lebens

Lebensfreundlichen Hintergrund schaffen. (z.B. Schokolade & Liebe)

Bei Suizidalen die Selbstgefährlich sind kann bei "Auftauchen"

Fremdgefahr kurzweilig sich abzeichnen - bis zur Genesung.

- Meine Zug-Geschichte als 5 Damen mich vor dem Selbstmord hindern.

Genesung ist Eigenverantwortung

Jeder Fall ist eigen – Wirtschaft und Körper können aber soziale Ursachen werden übergangen.

Die Ausweglosigkeit – kann Dich zum Helden schlagen – wenn die ganze Welt diesen Ausweg sperrt – sei der, der die Ketten sprengt.

Wirtschaft und Körper können als Ursache sein - werden aber meistens übergangen genauso wie die nicht soziale Einbindung.

- Pleiten sind Privatsache

Persönlich mache ich:

Webseite

Holztaler

Malen

Singen

Internet Hörspiele

Videos

Telefonieren in Gruppe

Stammtisch

Freunde & Netzwerk

Demnächst eine Abendrunde um 19.30 zur Selbsthilfe ist angedacht. A B E N D R U N . D E

Ein Grund meines ableben Wollens war auch das fehlende Triangular Vieleck oder altes A mit den weggehenden Stäben oben. <http://abendrun.de>

Sozial-Einrichtungen – Begegnungs-Häuser können den Selbstwert bessern.

Behinderten-Werkstätten sollten nicht zur Ausnutzung der jeweiligen Situation führen.

dpggn-kongress – der führende Kongress für mentale Erkrankungen. (Ergebnis Betäubung – Ursachen-Tiefe Familie und Beruf wird nicht erleichtert sondern die Wirkung der Depression gemildert.)

Es ist auch wie an einer Felswand – erst wenn der voraus Kletterer fest die Befestigung angebracht hat (Gesellschaftlicher Stand) – kann er die Gruppe vor dem Absturz schützen.

Man sollte sich auch nicht zuviel einmischen - wenn es Vorsehung ist - aber ich liebe, dass Sie sind verehrter Leser/Hörer.

Es stimmt einen Bedenkend - mein Rezept - ist der Nestbau als Single - Single - Liebe und eine Heldentat (ein kleines Wunder wenn es das mal hat)

Sport (auch gegen eine Welt von Lagern) Hoffnung keimt - Ruhe ist wichtig mal zuhören - aber niemals Aufgeben - das ist keine Option.

Nicht um jeden Preis aber sich ändern können, dass es erträglicher bleibt. Es stimmt nachdenklich - wir suchen die Fackel des Lichtes für die Suizidalen.

Die Fackel des Lichtes

- Kunst Kultur schmelgen
- Wonnen des Lebens genießen
- Familienglück

Der Punkt ist man hat es nicht und das soll einen jetzt erbauen.

Aber hier kann man was machen...

- Es ist eine Erfahrung wert als Seele
- Glaube
- Heldentum
- Kamerad
- Nest
- Chorgesänge
- Naturzeichen (Gespräche mit Gott)

- Erfolgserlebnisse

- Beständigkeit

- Flexibilität

Glaube

und wenn Du meinst es geht nicht mehr dann kommt von irgendwo ein Lichtlein her

und wenn es der Held ist der haut die gesamten Bevölkerungs-Monster um

und die Dimension erhält

und sie glimmt weiter schon

und Du bist der Held der es schafft bis rauf in die Sterne und unter das Meer zu telefonieren dass es diese Welt hat

das wäre doch mal eine Fackel des Lebens des Lichtes das man gerne hört in dieser Alltagswelt

wo es nur um den Cent sich dreht und vielleicht die paar Krümel die es zum Essen braucht - Neid ist der Dank manchmal.

Die Fackel des Lebens wäre ein Held eine Saga - lasst uns daran arbeiten

Ein Held wie er im Buche steht

Ein Held schreibt Geschichte

Ein Held kühn der Taten

Heehr des Grundes

rettet die Welt und sagt er konnt es

Das wäre doch mal eine Fackel des Lichtes

Erinnert mich an Peter Cornelius - eine Fackel die an beiden Enden brennt.

- Vogelleben Geschichte mit Nestbau

Wir suchen nach der Fackel des Lebens für ein Leben JA und Dimensionserhaltung dar.

Wer fest im Glauben ist kann auch vieles tun

Wenn man meint es geht nicht mehr kommt von irgendwo ein Lichtlein her

Saga Mythos ein Held an dem die gesamte Weltgeschichte sich erheilt

der die Bösewichte umhaut und die Weltdimension rettet

entgegen allen Vorzeichen bis in den Orion entkommt

Ein Held wie er im Buche steht schreibt Geschichte

Kühn der Taten heehrt des Grundes

rettet die Welt und sagt er konnt es

Solch eine Geschichte werde ich noch schreiben

- such Dir raus Du bist eine Prinzessin

- z.B. die Mutter welche die Familie zusammenhält

- die Gewerkschafterin die in der Welt gut wirkt

Man muss sich den Charakter nur raussuchen - vielleicht kommt er in Erfüllung

Gute Musik heilt! <http://c.cracker.info>

Im Chor singen und hören hilft richtig – den Kirchenchor am Markt mithören – wow und wenn man auf Sprachsoftware mal abwechselnd sich besingt. Eine liebenswerte Sache – aufnehmen und wenn die gesamten Medien enttäuscht haben mal nachhören – ein Lebensbemerker.

Zur Sendung https://archiv.okitalk.net/audio/2019/06/2019-06-23_Martin_Hammelhofer_Was_ist_eine_Psychologische_Beratung_Bei_MH_Training.mp3

Gesellschaft 1000 Kontakte und kein einziger Freund der einen kennt wie es um einen Steht.

Die Oberflächlichkeit – beim Öffnen – des eigenen Ich – hier ist ein Vertrauter gefragt.

Psychologische Beratung ist da meist die letzte Chance.

Das Reden über eine Sache die einen belastet kann – viele Irrtümer oder Verschmerzungen bessern.

Manche trauen sich einfach nicht etwas Auszusprechen – beim Vertrauten – es macht die Dinge leichter – sogar mit Tieren.

Vielleicht sind 2 oder 3 Ärzte in dessen auch hilfreich als Mehrfachanalyse.

Manches kann bei der Prävention – etwaig mit Naturheilmitteln schon gelindert werden.

Musik ist eine Aufhellung und Erheiterung – das hängt von der Stimmung ab die man braucht.

Die Musik ist ein wichtiger heilender Aspekt.

Was für sich selbst tun beim Ausgebrannt-Sein-Syndrom – etwas frisches Essen – mal Pausen – einfach spontan Spazieren gehen.

Eine wichtige Einsicht sollte sein: „Genau so wie Du bist – bist Du richtig.“

Wieder sich selbst ganz bewusst wahrnehmen – um sich selbst zu erfahren und zu verankern.

Sich selbst wieder zu Lieben. Mal sein Gegenüber ruhig den Rücken grabbeln oder eine Umarmung von den Lieben.

Es gibt da einen Spruch –

damit Du überlebst brauchst Du 4 Umarmungen

damit Du richtig lebst 8 Umarmungen

damit Du Dich weiterentwickelst 12 Umarmungen

Ganz im Hier und Jetzt auch beim Kochen und weiterem.

mh-training.at

Sozialgeld z.B. für Suizidale – anerkennend dem gesundheitlichen Zustand des Menthalen in der Gesellschaft ohne Vorbehalte fordere ich.

<http://leben.cracker.info> – wie gehe ich mit Suizidalgedanken um?

Rettest du ein Leben – rettest du die ganze Welt.

(Wenn einer sich heilt – den Nächsten heilt – dieser beigebracht bekommt wie man heilt und beibringt wie er es einem anderen beibringen lässt.)

Wenn es der letzte tag wäre pflanzte ich einen Baum.

Hoffen wir auf die Macht der Liebe

Einspielen "Komm hoch" – „König vom Nil“

Viel Glück und viel Segen auf all euren Wegen
wir werden Sehen wie wir uns Bewegen
viel Freude viel Spaß sei auch mit dabei
ich grüße in die weite Welt wie sie uns gefällt

Viel Freude und Spaß auch auf dem Blog <http://3.cracker.info/> marc-vale 2019