

VORWORT

Nein, ich kann keine Wunder vollbringen und nein, ich weiß nicht, ob es funktionieren wird, dass du am Ende dieses Buches von deinem Seelentief befreit sein wirst.

Aber, wenn du gewillt bist, diesen Zustand zu verlassen, deinem Schutzengel vertraust und bereit bist, dich den folgenden Zeilen zu öffnen, dann haben wir vier eine reelle Chance. Vier? Ja, wir vier, denn ich habe natürlich auch einen Schutzengel. Und gerade er war es, der mich ermuntert hat, dieses Buch für

DICH

zu schreiben!

Mein Schutzengel hat mich geführt, mein Seelentief zu bezwingen. Dieses bewegende Ereignis möchte ich dir hiermit weitergeben, auf dass auch Dein Licht, dank deines Schutzengels, wieder entflamme!

Lass es uns versuchen!

Wichtig!

Wenn du das Buch mal beiseite legst,
um bei nächster Gelegenheit weiterzulesen,
achte doch mal bei deinem nächsten Spaziergang
auf FEDERN am Rand deines Weges. Sammle sie!

Am Ende erfährst du wozu.

EINLEITUNG

Allein die Tatsache, dass du dieses Buch in deinen Händen hältst, ist eine Fügung deines Schutzengels – gemäß dem Wissen, dass es keinen Zufall gibt und alles seinen Sinn hat! Erlaube dir, dich für dieses Buch zu öffnen!

Um die kommenden Seiten als einen Gewinn für deine Seele zu sehen, begegne den Engeln und besonders deinem Schutzengel mit einer liebevollen Haltung und Vertrauen.

Ein Jahr lang befand ich mich in einem schweren Seelentief und war einige Monate in therapeutischer Behandlung. Zu jener Zeit glaubte ich an nichts und niemanden, aber an GOTT, seine ENGEL und meinem SCHUTZENGEL – DAS war meine Rettung!

Engel kommen nicht mit einem dramatischen Auftritt daher und erzählen dir mal eben, wie du aus deiner seelischen Misere herausfindest. Nein, ihre Hilfe ist anders, fast unmerklich. Sie ist wärmend, leise und erzeugt in deinem Innern **ein Gefühl** tiefster Geborgenheit und Sicherheit – auch DU wirst es erleben! Öffne DICH für deinen Schutzengel, er wartet auf DICH und reicht dir seinen Flügel ...

PS: Dieses Buch hegt in keinsten Weise den Anspruch, eine fachliche oder ärztliche Betreuung im körperlichen oder psychischen Krankheitsfall zu ersetzen.

I. Bestätigung!

Wenn du dieses Büchlein zu lesen beginnst, weiß ich, dass du dich im Moment vom Joch der Dunkelheit unterdrückt fühlst. Als ich im gleichen Zustand war, so erinnere ich mich, dass ich verzweifelt auf der Suche nach BESTÄTIGUNG war. Allerdings wollte ich diese Bestätigung genau auf MEINEN Fall bezogen wissen. Natürlich fand ich nichts, weil jeder einzelne Fall anders ist, je nachdem wie man es in seinem Innern spürt und erlebt.

Trotzdem suchte ich danach, immer und immer wieder. In Büchern, in Gesprächen, im Internet – Nichts.

Das Umfeld konnte mir diese Bestätigung auch nicht geben. Ich wollte so gern etwas hören wie: „Ja, es geht dir schlecht“ oder „Ja, ich weiß, was du durchmachst!“ Stattdessen hatte ich eher das Gefühl, man wollte mich so schnell wie möglich aus der Sache wegholen: „Ach komm, so schlimm kann es doch nicht sein!“ Oder man wechselte einfach das Thema.

Verständlich. Das Umfeld tut dies nicht aus Desinteresse, sondern aus gänzlicher Hilflosigkeit heraus und es ist absolut nicht böse gemeint.

Um dir zu geben, was ich gesucht habe, beschreibe ich dir im Folgenden eine kleine Palette möglicher Empfindungen eines solchen Zustands, als Spiegelung deiner jetzigen Gefühlslage. Ich werde sicher nicht alles treffen, weil man es persönlich in zu vielen Facetten sieht und durchlebt. Aber es ist ein Angebot, damit du dich immerhin etwas verstanden fühlst.

Du fühlst dich allein.

Du fühlst dich von allen verlassen, völlig einsam, allein und leer. Ein eiskaltes Gefühl durchzieht deine Adern und es ist auch nicht mit einer warmen Dusche loszuwerden. Ab und zu schüttelt es dich sogar und du ertappst dich dabei, wie des Öfteren und in kurzen Abständen ein tiefer Seufzer aus dir herauskommt. Der Gedanke „ich bin allein“ belegt deinen Geist und pocht darin so durchdringend, dass du dich in der Tat nicht nur völlig allein fühlst, sondern es auch bist. – Letzteres, weil kaum ein Mensch überhaupt an dich herankommt.

Du blockierst mit deinem Gefühl der Einsamkeit jegliche, dir entgegengebrachte Wärme. Sie erreicht dich nicht, weil deine kalte Mauer schlichtweg ZU ist! – Aber ich verstehe dich, weil sich dieser Zustand genauso abspielt. Wenn man drin steckt, weiß man nicht, wie man diese Mauer öffnen kann. Es geht einfach nicht. Man findet die Tür nicht. Und wenn man die Tür findet, sieht man den Knauf nicht. Und wenn man ihn sieht, kann man ihn nicht drehen. Er klemmt, lässt sich partout nicht bewegen. Die Tür bleibt verschlossen. Und hinter dieser Tür sitzt man in seinem eigenen kalten Gefängnis – allein.

1) Du fühlst dich mies und elend.

Du füllst dich schlecht, mies, total elend. Alles in dir und um dich herum gleicht einem grauen Novembertag. Du möchtest dieses erdrückende Gefühl loswerden und es, wenn du könntest, aus dir herausreißen! Jede Zelle in dir fühlt sich an, als sei sie von einem dunklen, bleiernem und erstickenden Gefühl durchtränkt. Und während du diese Zeilen in diesem Zustand liest, verstärkt sich dieses Gefühl möglicherweise noch mehr! Tränen fließen. Ganz plötzlich und du kannst nichts dagegen machen. Du wirst dann gefragt: „Was ist?“ und antwortest natürlich: „Nichts!“ Daher weinst du sicherlich auch gern mal unter der Dusche oder im Auto, wenn du alleine unterwegs bist. Du unterdrückst den Kloß, der

brennend in deinem Hals steckt. Alles tut dir weh: Körper, Geist und Seele. Du nimmst kaum noch wahr, was man dir sagt und wie man versucht, dir Gutes zu tun. Du stößt alles von dir, weil im Moment in dir die Dunkelheit herrscht und dich beherrscht. – Ich verstehe dich.

2)Keiner versteht dich.

Du fühlst dich von niemandem verstanden. Und in der Tat ist es so, dass niemand dich versteht. Verzweifelt suchst du nach jemandem, der genauso wie du empfindet. Wenn du Glück hast, findest du vielleicht – je nach deiner persönlichen Problemlage – eine Selbsthilfegruppe, in der du tatsächlich eine Spiegelung deines Zustandes erkennst. Es hilft ein bisschen; aber, wenn du alleine bist, stehst du wieder vor der Dunkelheit, die dich erdrückt. Ein Gespräch über den Grund deines Seelentiefs, das du mit einem anderen Menschen führst, ob Familienmitglied, Freundin oder Freund, verschlimmert deinen Zustand manchmal sogar, weil du das Gefühl hast, es sind zwar alles gut gemeinte Ratschläge, aber sie löschen deinen inneren Schmerz nicht. Du hörst zwar zu, was man dir sagt, aber es hilft nicht wirklich. Kaum bist du wieder in deiner inneren Welt, merkst du, wie dieser innere Schub an Blei und Schwärze wieder in dir hochkommt und dich völlig einlullt. Es erdrückt dich, du siehst keinen Ausweg. – Kein Licht am Ende des Tunnels.

„Sie haben alle keine Ahnung“ denkst du über deine Gesprächspartner, „sie wissen überhaupt nicht, wie das ist!“ oder „die haben gut reden“.

Aus deiner Sicht hast du vollkommen recht! – Aber, was nützt es dir, dass du recht hast, dein Zustand ändert sich dadurch überhaupt nicht. Du bist fest davon überzeugt, dass du da nie wieder herauskommst und, dass dir keiner helfen kann. Du fühlst dich komplett verlassen und missverstanden. Vielleicht gehst du sogar zum Psychologen oder Psychotherapeuten. Das hilft sicherlich für den Moment. Aber nach der Sitzung, wieder in deiner Welt zusammengekauert, kriecht schon wieder diese