

# Flaschenpost der Seele

Warum es lohnt, die Botschaft der Depression zu entschlüsseln

## Inhalt

**Depri Island**

**Die Flaschenpost**

**Das Floß der Hoffnung**

**Drachen der Vergangenheit**

**Gespenster der Zukunft**

**Land in Sicht**

**Perspektivenwechsel**



**Kurs Hoffnung**

[www.monika-tempel.de](http://www.monika-tempel.de)

# Flaschenpost der Seele

## 1 | Depri Island

Warst Du schon einmal auf **Depri Island**?

Schroffe Felsen. Weit und breit kein gemütliches Plätzchen zum Ausruhen. Eiskalter Wind fegt um die Klippen und bricht sich wie Hohngelächter in ihnen. Keine Farben – nur **Grau in Grau**. Ein einsamer Baum ohne Blätter – Boden ohne Halt - ein düsterer Schatten über allem. Und ringsumher ein Meer voller Haie.

Du sitzt zusammengekauert am Rande des Abgrundes:

- niedergeschlagen
- angespannt bis zum Zerreißen
- gleichzeitig müde und kraftlos
- unfähig, etwas Sinnvolles zu tun
- ohne Freude – ohne Interesse – ohne Gefühle
- innerlich tot und ohne Verbindung nach außen – wie unter einer **Glasglocke**.

Wenn Du – was selten geschieht – hinausblickst auf die trüb bewegte See, erkennst Du in den Wellen Dein eigenes Schicksal. „Breite Wellen ... Wie Sie daherkommen und zerschellen, daherkommen und zerschellen, eine nach der anderen, **endlos, zwecklos, öde und irr**“, sinnierst Du mit Thomas Buddenbrock.

Zunächst hattest Du diesen Zustand begrüßt: Du warst froh, endlich nichts mehr fühlen zu müssen – keine Freude – keinen Schmerz. Doch schon bald hast Du diese Entwicklung bereut: **Keine Gefühle** mehr zu haben, Fröhlichkeit, Lust und Wut nicht mehr als klare Empfindungen zu erleben – und gleichzeitig diesen Mangel als schmerzlichen Verlust zu spüren. Du wirst verzweifelt auf Dich selbst zurückgeworfen, während glückliche Empfindungen vollkommen fehlen: Das ist die Hölle.



# Flaschenpost der Seele

Wie ein Bleimantel drückt Dich schon morgens eine unheimliche **Schwere und Mattigkeit**. Jede Bewegung des Körpers, selbst das Denken und Sprechen des Geistes bereiten Qualen.

Ab und zu überfällt Dich eine grundlose **Angst**: Deine Kehle ist zugeschnürt, Dein Herz rast, Du glaubst verrückt zu werden oder zu sterben. In diesem Zustand fühlst Du Dich erschreckt ohne Grund – getrieben ohne Ziel – rastlos ohne Hoffnung. Alles um Dich herum erscheint Dir unwirklich. Du selbst wirst Dir fremd. Gibt es mich überhaupt noch?, fragst Du in blankem Entsetzen.

Dann bist Du plötzlich wieder erstarrt und versteinert. Alles erscheint Dir aussichtslos. Nur ganz selten entlädt sich Deine **Traurigkeit** in Tränen oder Weinkrämpfen.

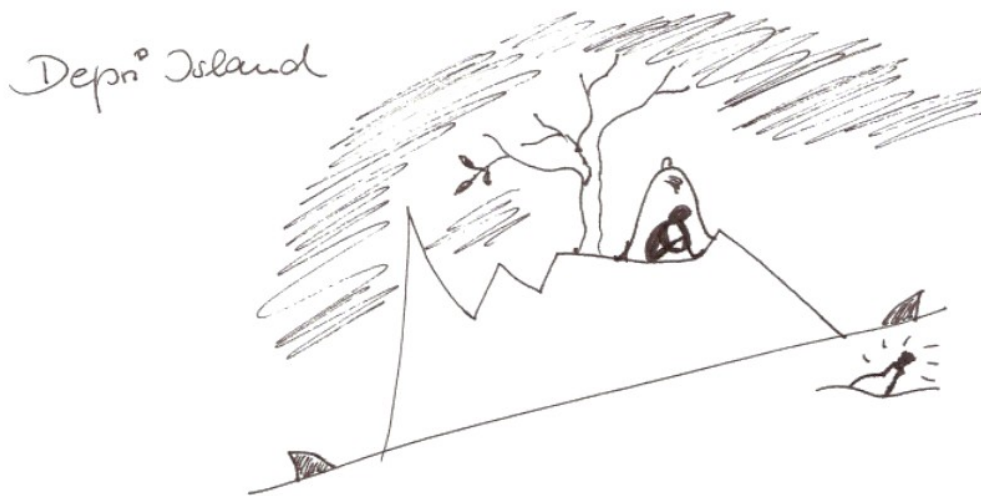
Du bist gefangen in einem **Teufelskreis** aus Wertlosigkeitsgefühl, Dauergrübeln, Selbstvorwürfen, erneuten und verstärktem Wertlosigkeitsgefühl. Eine Spirale, die steil nach unten führt. Schließlich ist Dein Selbstwertgefühl auf dem Nullpunkt. Die Gedanken kreisen ständig um Deine Fehler und Misserfolge. Immer öfter drängt sich ein Gedanke auf: **Wäre es nicht besser, wenn es mich nicht mehr geben würde?**

Auch Dein Körper spielt verrückt: Dein Schlaf ist so schlecht, daß Du am Morgen nicht weißt, wie Du den Tag überstehen sollst. Besonders dann, wenn Atemnot, Brustbeklemmung und Herzschmerzen Deine Angst verstärken. Dir ist übel bis zum Erbrechen, schwindelig bis zum Umfallen. Dein Kopf scheint zu zerspringen, Dein Rücken zu zerbrechen – vor **Schmerzen**.

So sitzt Du zusammengekauert am Rande des Abgrundes.



# Flaschenpost der Seele



## Wie bist Du eigentlich auf diese gottverlassene Insel gekommen?

Hat sich Deine Stimmung von einem Moment auf den anderen verdüstert? So, als habe jemand den **Lichtschalter** in Deiner Seele einfach ausgeknipst?

Im Rückblick glaubst Du zu erkennen, wie sich die Depression **langsam angeschlichen** hat. Hinterhältig haben sich die Störungen herangepircht: der Stein auf der Brust, das frühe Erwachen, die fehlende Energie schon am Morgen ... Als diese Beschwerden für einige Zeit wieder verschwunden waren, hast Du aufgeatmet ... Bis das Grübeln begann: Sorgen, Probleme, Ängste, die sich einfach nicht mehr abschütteln ließen, Tag und Nacht wie eine Gebetsmühle kreisten und Dich schließlich hierhin trieben.

Wenn du Dich doch wenigstens zu etwas aufraffen könntest! Doch alles ist gleichgültig, belanglos, unbedeutend. **Warum also einen Entschluß fassen?**

Würdest Du – **nur kurz einmal** – durch Deine Glasglocke aufs Meer blicken, wüsstest Du „warum“.



Kurs Hoffnung

[www.monika-tempel.de](http://www.monika-tempel.de)

# Flaschenpost der Seele

Denn zwischen den schwarzen Haifischflossen tanzt etwas Glänzendes auf den Wellen.

Ist es der Reflex eines einsamen Sonnenstrahls?

Schau genauer hin!

Jetzt kannst Du es erkennen: **Es ist eine Flasche.**

Wie kommt eine Flasche übers Meer nach Depri Island?

Du grübelst: Wahrscheinlich ist es nur **Müll** ... Und wenn nicht? ... Ach, es ist viel zu **mühsam**, unter der Glasglocke hervorzukrabbeln und nachzuschauen ... Und **wie soll ich bloß** die Flasche aus dem Meer angeln? ... **Ich schaffe es eh nicht** ... Wenn mich sowieso nichts mehr bewegt, warum soll ich mich dann bewegen? ...

Die Flasche schaukelt unverdrossen auf den Wellen auf und ab. Es ist, als wolle sie Funksignale zu Dir senden.

Eine Weile verharrst Du noch zwischen Zweifeln und Zaudern – dann endlich siegt Deine Hoffnungslosigkeit über Deinen Wunsch nach Ruhe: Wenn ich die Flasche herausgeangelt hab', weiß ich wenigstens, **daß es sinnlos war...**



# Flaschenpost der Seele

## 2 | Die Flaschenpost

Gar nicht so einfach: von einer steilen Klippe aus eine Flasche aus dem Meer zu fischen ...

Aber schließlich hast Du es **geschafft**: Die Flasche ist heilgeblieben – und Du halbwegs trocken.

Es sieht allerdings nicht so aus, als habe sich Dein Einsatz gelohnt. Du betrachtest das schäbige Treibgut in Deinen Händen.

Plötzlich stutzt Du: Was ist da im Innern der Flasche?

Der Korken macht blubb. –

Deine klammen Finger haben einige Mühe, bevor sie das Stück Papier im Flaschenbauch erwischen und durch den engen Hals bugsieren. Erstaunt hältst Du eine echte Flaschenpost in Händen – eine kunstvolle Karte auf vergilbtem Pergament. Präzise ist darauf der Weg beschrieben **von Depri Island ins Land des Lächelns**. Und im Land des Lächelns ist – mit genauen Koordinaten – angegeben, wo Du den **Schatz Deines Lebens** findest ...

**Ha! Wach auf! Du träumst!**

Die Flaschenpost ist Wirklichkeit – aber nicht in Form einer märchenhaften Schatzkarte!

Es ist vielmehr eine ziemlich nüchterne **Bauanleitung**: für ein Floß.



# Flaschenpost der Seele

Na prima!

Du sollst den letzten kahlen Baum auf Depri Island fällen und daraus ein **wackliges Floß der Hoffnung** bauen. Und dann sollst Du Dich wohl auch noch – ohne Seekarte – mit diesem Untersatz aufs offene Meer wagen ...!?

**Ist das nicht etwas viel verlangt** von einem, dem es morgens schon schwerfällt, sich zu entscheiden, ob er überhaupt aufstehen soll oder nicht? Der zuerst einmal wieder winzige Schritte in sein Leben wagen müßte? Vielleicht eine Minute lang bewußt das zu tun, was ihm momentan möglich ist, zum Beispiel zum kahlen Baum gehen und wieder zurück zur Glasglocke ...?

Bei diesen wenigen Schritten zu bleiben, ist im Augenblick der richtige Weg:

- Akzeptieren, was momentan möglich ist.
- Den Zustand anerkennen und annehmen.
- Sich bewußt auf diesen „Standpunkt“ stellen.
- Nicht zwanghaft voranstürmen.
- **Keine Ungeduld – kein „Alles oder Nichts“ – kein „Jetzt oder Nie“**. Die möglichen Schritte sind die einzigen, die zählen. Ein paar Schritte Richtung Baum gehen und vielleicht ein wenig weiter – sich Zeit lassen – in sich spüren, wann der nächste Schritt möglich ist.

Nicht vorwärtsdrängen mit dem Kopf durch die Wand ins Absolute, sondern **kleine Zwischenschritte im Reich des Möglichen** wagen.

Zufrieden und dankbar wahrnehmen, was im Augenblick möglich ist. Was wichtig ist: Die alten Normen hinter sich zu lassen: ... sollte, müßte, könnte ich nicht ...? Stattdessen neue Werte zu entdecken: **Innehalten und Vertrauen**. Immer deutlicher spüren, wollen und entscheiden:



# Flaschenpost der Seele

- Jeder Schritt braucht seine Zeit.
- Ich erzwingen nichts.
- Der nächste Schritt ergibt sich.



# Flaschenpost der Seele

## 3 | Das Floß der Hoffnung

Mit diesen Gedanken im Kopf betrachtest Du ratlos die **Bauanleitung** in Deinen Händen.

Ist das jetzt die Gelegenheit für den nächsten Schritt?

**Will ich das wirklich** – ein Floß bauen?

Darauf findest Du keine Antwort.

So ist es oft: Du fragst Dich, was Du willst und spürst entweder nichts oder ein heilloses Durcheinander.

Das „**Nichts**“ entspringt Deinem Minderwertigkeitsgefühl: dem Bewusstsein, nie etwas von Dir aus in Angriff zu nehmen, immer nur zu reagieren.

Im „**Durcheinander**“ reden viele Stimmen auf Dich ein. Einerseits Forderungen und Verbote:

- Mach endlich!
- Stell Dich nicht so an!
- Du kannst doch jetzt nicht ...!
- Was fällt Dir überhaupt ein!

Aber auch der eigentümliche Druck, jedes zarte Wollen sogleich in die Tat umsetzen zu müssen.



# Flaschenpost der Seele

Das ist die **Falle**: Du spürst „nichts“ und ... bleibst sitzen. – Du spürst ein zartes „Wollen“ und sogleich den Druck des „Müssens“; Du fühlst Dich überfordert und ... bleibst sitzen.

Wie kannst Du dieser Falle entkommen?

- Bleib beim Spüren.
- Gib Dir Zeit.
- Werde Dir klarer und bewusster, was Du spürst.

Der Weg vom Müssen zum Wollen erfordert Zeit. Geh erst ans Ausführen und Umsetzen, wenn Du Dein Wollen klarer spürst. Erst wenn Du merkst, daß Du etwas **willst** und es Dir auch **zutraust**, ist der nächste Schritt sinnvoll: Zu entscheiden, ob Du etwas wagst oder lieber – bleiben läßt.

Handeln ist **eine** Möglichkeit – abwarten eine **andere**!

Feigling! Versager! ... Diese Beschimpfungen laufen ins Leere, wenn Du Dich bewußt entscheidest, nichts zu tun. Es geht in dieser Situation einzig und allein darum zu spüren, was Du **willst**.

Nach scheinbar endlosem Hin und Her – will ich oder soll ich nicht – autsch, ein Splitter und so weiter ... ist es gezimmert: **das wacklige Floß** mit dem stolzen Namen „**Hoffnung**“.

Du läßt es zu Wasser. Es schwankt bedenklich, als Du den ersten Fuß darauf setzen willst. Rasch bringst Du Dich wieder am Strand in Sicherheit.

War alles umsonst?

Wie konntest Du hoffen, Depri Island auf einem selbstgezimmernten Floß zu entkommen?



# Flaschenpost der Seele

Und doch treibt eine vage Zuversicht Dich zu einem erneuten Anlauf. Du weißt selbst nicht genau, wie es gelingt: Irgendwann sitzt Du auf den rauhen Stämmen, wirfst einen letzten Blick auf die Klippen von Depri Island und – **vertraust Dich den Wellen an**.

Floß der Hoffnung



Zunächst wirst Du zügig aufs offene Meer getragen. Du könntest den frischen Fahrtwind genießen ...

... aber sogleich befallen Dich **Zweifel**: Was ist, wenn die Flaschenpost mich betrogen hat? Wäre ich nicht besser auf Depri Island geblieben? Im Moment habe ich das Gefühl, daß alles nicht so schlimm war. Manchmal weiß ich selbst nicht so genau, was ich nun denken soll. **Habe ich mich vielleicht nur angestellt?**

So brütest Du in altbekannter Manier vor Dich hin und bemerkst nicht, daß der Seegang unruhig wird. Das Meer ist merkwürdig aufgewühlt. Unvermittelt schwappt die erste Welle über das Floß.

Im nächsten Augenblick erhebt ein grausiges Ungeheuer sein Haupt aus den Fluten: **Ein furchtbarer Drache** – er rollt mit den Augen, spuckt drei feurige Worte und peitscht mit dem Schwanz.



# Flaschenpost der Seele

Du wünschst Dich zurück auf die sicheren Klippen von Depri Island.

So rasch wie es aufgetaucht ist, verschwindet das Ungeheuer im Meer. Die See liegt –  
glattgezogen wie ein Spannbett-Tuch – unter Deinem Floß.

Doch Du traust dem Frieden nicht.



# Flaschenpost der Seele

## 4 | Drachen der Vergangenheit

Warum hat Dich die Flaschenpost nicht **gewarnt vor den Gefahren des Meeres**? Was will das Ungeheuer von Dir? Und welche Bedeutung haben die Worte im Feueratem des Ungetüms?

Weshalb „**berühren**“ Dich eigentlich diese Worte? Hattest Du auf Depri Island nicht geglaubt, Dich könne nie mehr etwas „berühren“? Hast Du nicht resignierend zugesehen: Wie Deine emotionalen Verbindungen Stück für Stück verloren gingen – kein Bereich ausgespart blieb – alles nach und nach davon betroffen wurde – Deine Beziehungen zu Menschen, zur Natur, zur Musik ... Ein inneres Absterben, bis alle Lebendigkeit aus Dir gewichen schien; alle Fäden zur Außenwelt zerschnitten.

Jetzt sollen Dich drei Worte aus dem Schlund eines Ungeheuers berühren?

Langsam dämmert Dir, daß dieses Untier **Dein Drache der Vergangenheit** ist, der Dich unvermittelt heimsucht. Er kann viele Worte mit seinem feurigen Atem fauchen.

Langsam wird Dir auch klar, daß Du diesem Drachen der Vergangenheit und seinem Feueratem standhalten mußt, um an ihm vorbeizukommen.



# Flaschenpost der Seele

Drachen des Vergangenheits



Da ist er wieder! Diesmal ganz nahe.

Du nimmst all Deinen Mut zusammen und läßt den ersten Feuer-Stoß über Dich ergehen:

## Der Drache faucht: „Streß“

Das Wort trifft Dich mit Wucht: Blendung – Hitze – Benommenheit ... Nur langsam erkennst Du die **Zusammenhänge** mit Deiner Lebensgeschichte ...

Schon im Mutterleib haben sich in Deinem Gehirn **Nerven-Netzwerke** gebildet. Parallel dazu ist die Entwicklung von Fühlen, Denken und Handeln verlaufen. Beides steht miteinander in wechselseitiger Abhängigkeit.



Kurs Hoffnung

[www.monika-tempel.de](http://www.monika-tempel.de)

14

# Flaschenpost der Seele

In den Netzwerken ist Dein gesamter Erfahrungsschatz als „inneres Bild“ der Welt gespeichert. Dieses „innere Bild“ hilft Dir, eine gegenwärtige Situation zu erfassen und zu bewerten. Blitzschnell und unbewußt schätzt Du ein, ob es sich um eine **angenehme oder eine gefährliche Situation** handelt. Das ist hilfreich: so werden die Alarmsysteme des Gehirns möglichst umgehend – oder besser noch vorausseilend – aktiviert.

Diese Reaktion ist Deine „**Streß-Antwort**“. Sie fällt von Person zu Person sehr unterschiedlich aus – auch dann, wenn die äußere Situation „objektiv“ die gleiche ist. In hohem Maße ist sie abhängig von Deinen Vorerfahrungen. Als „gefährlich“ stufst Du eine aktuelle Situation dann ein, wenn sie **Erinnerungen an frühere Situationen** wachruft, die Du als Kind alleine oder mit Hilfe einer Bezugsperson **nicht bewältigen** konntest. Sobald Dein Gehirn die Situation als alarmierend einordnet, kommt es zur „Streß-Antwort“.

Die Depression ist eine besondere Art der „**Streß-Krankheit**“. Bei ihr sind zahlreiche Alarmzentren im Gehirn aktiviert.

Bedrohliche und schmerzvolle Erfahrungen in der Lebensgeschichte haben sich Deinem Organismus als **erhöhte Empfindlichkeit** eingepreßt. Treten nun im weiteren Leben Situationen auf, die vor dem Hintergrund der frühen Erfahrungen als „gefährlich“ bewertet werden, so springen Deine körpereigenen Alarmsysteme an. Es fehlt der Schutz vor übersteigerten Reaktionen: eine „Feuerschutzwand“, die den „Funken aktuelle Situation“ vom „Brennholz Streß“ trennt.

Besonders durch **Belastungen bei zwischenmenschlichen Beziehungen** kommt es zu wiederholten „Streß-Antworten“ und dadurch zu depressiven Einbrüchen.

Belastungen in zwischenmenschlichen Beziehungen – das kennst Du gut. Deshalb trifft Dich der zweite Feuerstoß Deines Drachen nicht ganz unvorbereitet ...



# Flaschenpost der Seele

## Er zischt: „Verlust“

Das feurige Wort treibt Dir Tränen in die Augen. Verschwommen erahnst Du, was es bedeuten könnte – an welche Wunden in Deiner Biographie es rührt ...

Von Anfang an hat Dich Deine Umwelt geprägt. Deine **Erfahrungen mit Liebe und Anerkennung** haben dich am meisten beeinflusst.

Manchmal ist Dein Wunsch nach bedingungsloser Annahme enttäuscht worden: Du wurdest **zu früh alleine gelassen** mit allen Problemen, die einem Kind so widerfahren. Du warst Deinen Ängsten zu früh ausgeliefert – **ohne Schutz und Beruhigung**.

Erfahrungen dieser Art stellen für ein Kind – anders als bei erwachsenen Menschen – eine absolute Bedrohung dar. Zurecht fürchtet es diese Verlassenheit. Es versucht, durch angepasstes Verhalten die ersehnte Aufmerksamkeit doch noch zu erhalten.

Diese **frühen Erfahrungen** sind Deiner Erinnerung zwar nicht mehr zugänglich – sie bleiben jedoch für Dein Erleben und Verhalten **hochwirksam**. Längst kein Kind mehr, stellst du unbewußt Deine Bedürfnisse hintenan – falls Du sie überhaupt noch spüren kannst

- Du willst es allen recht machen.
- Die anderen kommen immer zuerst.
- Du lebst nur für andere.
- Die anderen können sowieso alles besser als Du.
- Es ist Deine Pflicht, die Welt zu verbessern – ohne Rücksicht auf Deine eigenen Interessen.
- Du mußt ohne Makel sein.
- Du schluckst alles – besonders Wut und Ärger.



# Flaschenpost der Seele

Die anderen halten Dich deshalb für einen **Perfektionisten**: bereit zu selbstlosem Einsatz bis zur Überforderung. Dubürdest Dir vermeintliche Pflichten auf; Du übernimmst unverhältnismäßige Verantwortung und erfüllst imaginäre Forderungen.

Dieses Verhalten drückt weder Zielbewusstsein noch Lebenskraft oder Ehrgeiz aus. Es bewirkt auch kein Gefühl der Kompetenz und Stärke. Die vermeintlichen Forderungen sind unerfüllbar und zermürend. Dir fehlt ein **Zauberwort** mit vier Buchstaben: **Nein**.

Wer nie „Nein“ sagt, ständig für die Menschen in seinem Umfeld sorgt, ihnen alles Unangenehme abnimmt, ist für die anderen sehr angenehm:

- Sie können Dich problemlos übergehen, denn du beschwerst Dich nicht.
- Sie geben Dir die unbeliebten Zusatz-Aufgaben – Du akzeptierst auch das.
- Sie bitten um eine große Gefälligkeit – Du sagst sofort Ja und erwartest vor allem keine Gegenleistung.
- Ihr schlechtes Gewissen ist rasch beruhigt: „Du kannst ja sagen, wenn es Dir nicht paßt!“

So läßt Du es zu, immer wieder ausgenutzt, überrumpelt, überfordert zu werden. Scheinbar gelassen nimmst Du es hin. Du schweigst und resignierst. Das Zauberwort „Nein“ scheint zuviel Kraft zu kosten ...

Irgendwann stellst Du entsetzt fest: Das **Ergebnis** Deiner Anpassung ist in der Regel nicht Anerkennung und Liebe, sondern **Ausbeutung und Respektlosigkeit**. Unauffällig, still, aufopfernd, geduldig: So wirst Du schnell zum Opfer – und **im Stich gelassen**. (Das ist genau das Schicksal, das Du am meisten fürchtest!)

So findest Du Dich schließlich in einer Lebenssituation wieder, in der Du viel Energie dafür aufwendest, um gut zu funktionieren und die Erwartungen der anderen bestmöglich zu erfüllen – **ohne selbst zu erhalten, was Du Dir am meisten wünschst**.



# Flaschenpost der Seele

Die beiden Feuer-Stöße „**Streß**“ und „**Verlust**“ hast Du einigermaßen überstanden. Schon glaubst Du Dich gerettet vor dem Drachen der Vergangenheit. Da bäumt er sich noch einmal vor Dir auf. Und seinem Riesenmaul entströmt der schreckliche dritte Feuer-Stoß.

## „**Beschämung**“ spuckt der Drache.

Du bist ganz rot geworden: von der Hitze des Feuer-Wortes oder vor Scham?

Mit den **vielen Formen der Beschämung** kennst Du Dich nämlich gut aus:

- als ungewolltes Kind, das nie den Glanz in den Augen der Mutter gesehen hat
- als Kind, dessen Neugier als unpassend und dessen Wissensdrang als lästig abgewehrt wurde
- oder als Kind, dessen Tun oder Reden bloßgestellt wurde
- schließlich als Heranwachsender, der erfuhr: Dein Sosein, Dein Körper ist nicht o.k.

### **Dieses beschämte Kind ist lebendig in Dir.**

Dein inneres Kind ist **im Grunde** schöpferisch, vertrauensvoll, verspielt, liebevoll. Es denkt, fühlt und handelt kindhaft. Lebensfreude, Neugier, Intuition gehören ebenso zu ihm wie Angst, Wut und Schmerz.

Doch durch beschämende Erlebnisse in der Kindheit ist vieles kaputtgegangen. Deine kindlichen Gefühle wurden **entwertet**. Deshalb hast Du sie verdrängt und weggesperrt, um die Schmerzen und die Scham nicht spüren zu müssen. **Du bist Dir selbst entfremdet** – ohne Wertschätzung für Dich. Weil Du Dich selbst nicht als liebenswert



# Flaschenpost der Seele

empfindest, ist es Dir nur zu verständlich, daß andere Dich angeblich auch nicht wertschätzen können. Deshalb nimmst Du negative und abwertende Signale überdeutlich wahr – und übersiehst die Zeichen, die Dir das Gegenteil zeigen könnten. So erhärtet sich Dein Urteil über dich – und Deine Scham wächst ins Unermessliche.

Es ist – bei all diesen bitteren Erfahrungen **bewundernswert** – wie tapfer Du Dich den drei Feuer-Stößen aus dem Rachen des Ungeheuers stellst. Wie Du dem Drachen Deiner Vergangenheit standhältst und mit dem Floß der Hoffnung an ihm vorbeiruderst ...

## Wieso rudern???

Das ist wirklich **erstaunlich**: Nachdem Du dem Drachen der Vergangenheit mutig und mit weichen Knien entgegengetreten bist, hat sich **das wacklige Floß in ein solides Ruderboot verwandelt** – und an Bord findest Du Proviant und Trinkwasser.

Schwarzbrot kann so herzhaft schmecken kann – und wie gut tut es, seinen Durst mit frischem Wasser zu stillen!

Du kannst es kaum glauben: **Es geht Dir jetzt ein wenig besser**. Anfangs fällt die zentnerschwere Last vielleicht **nur für eine kurze Weile** von Deinen Schultern – das permanente Grübeln tritt **ab und zu** in den Hintergrund – Dein Kopf fühlt sich für ein paar Stunden freier an – und ganz vorsichtig meldet sich das Gefühl: **Vielleicht schaffe ich es** ... Ruderschlag um Ruderschlag.

In dieser Phase ist **Umsicht** angebracht:

- Beständige, winzige Schritte sind wegweisender als einige wenige in Siebenmeilenstiefeln. Schon ein kleines Mehr an innerer Ausgeglichenheit ist ein Erfolg. Weiter so!
- Vorsichtig und behutsam mit den erreichten Fortschritten umgehen.



# Flaschenpost der Seele

- Innerer und äußerer Druck – zu hohe Erwartungen – Ungeduld und Leichtsinns können schaden. Auf eine Überforderung folgen nicht selten Resignation und Rückfall.

Hast Du Dich beim Rudern vielleicht gerade übernommen?

Denn plötzlich tauchen **Spukgestalten am Horizont** auf.

Wer sind sie – und was bedeutet ihr **gruseliges Raunen**?

Werden Sie von selbst verschwinden, wenn Du Dich wieder auf Dein Tempo besinnst. Oder mußt Du Dich ihnen vielleicht ebenso tapfer entgegenstemmen wie dem Drachen der Vergangenheit?



# Flaschenpost der Seele

## 5 | Gespenster der Zukunft

Die Geister lösen sich nicht auf. Beim Näherrudern kannst Du ihre grausigen Worte deutlicher hören:

**Deine Hoffnung ist vergeblich! – Es gibt keine Rettung für Dich! – Du bist verloren!**



Dich schaudert. **So also steht es um Dich:** Hoffnungslos krank – dem Ruin geweiht – unter Schuld begraben – das sollst Du sein?

Das **Krankheits-Gespenst** schwebt auf und ab und augenblicklich werden Deine körperlichen Beschwerden unerträglich: Dieser Kopfdruck, diese Schmerzen am ganzen Körper, diese Kreislaufstörungen – das muß **etwas ganz Schlimmes** sein. Die Ärzte können zwar nichts finden – doch Du fühlst Dich todkrank und malst Dir das eine unheilbare Krankheit aus. Du läßt Dich wieder und wieder durchchecken – ohne auffälligen Befund – und beharrst weiterhin darauf: **Ich werde nie mehr gesund.**



# Flaschenpost der Seele

Wenn jetzt noch das **Ruin-Gespent** der Zukunft Dir etwas ins Ohr raunt, dann wachsen Deine **Existenzängste** ins Unermessliche.

Du quälst dich herum, schaffst die einfachsten Dinge nicht mehr – schließlich mußt Du zugeben: Ich kann nicht mehr. Und dann kommen sofort die Sorgen: Mein Verdienst fällt aus ... Ich verliere die Arbeit ... Mein Partner verlässt mich ... Ich kann die Wohnung nicht mehr bezahlen ... **Ich lande in der Gosse.**

In dieser Situation hat das **Versagens-Gespent** leichtes Spiel.

Es lobt zunächst in hohen Tönen Deine Ideale und Ansprüche:

- die Maximalerwartungen an dich selbst und an andere
- die Vorstellung, nie Fehler machen zu wollen und Aufgaben 150%ig zu erledigen
- die Ursachen für Fehler nur bei sich zu suchen
- die Angewohnheit, Lob für Leistung nicht zu akzeptieren, sondern als Ansporn zu noch mehr Einsatz zu interpretieren.

Gleich danach zählt Gespent Nummer Drei höhnisch lachend auf,

- was Du alles nicht geschafft hast und nie schaffen wirst
- wo Du jeweils **versagt hast und immer wieder versagen wirst**
- welche kleinen und kleinsten Fehler Du gemacht hast und ein Leben lang machen wirst
- und daß Du es momentan noch nicht einmal schaffst, Deine Wohnung sauber zu halten und die Mails zu beantworten!



# Flaschenpost der Seele

Das Raunen der Zukunftsgespenster ist schrecklich. Tapfer versuchst Du, Kurs zu halten.

Du weißt es ja: Der Weg aus der Depression verläuft **nicht gradlinig**. Das würde ja heißen: Alles auf Anhieb richtig zu machen; ohne Kraftanstrengung – ohne Rücksicht auf die eigene Person – ohne Aussetzer – ohne Fehler.

Eine perfekte Erfolgsgeschichte wäre das ... Und der sichere Weg in die nächste **maßlose Überforderung** nach dem alten Muster:

- Die Überforderung steigt ins Unerträgliche –
- Statt Selbstvertrauen und Selbstwert aufzubauen stürzt Du in Versagensängste und Selbstwertzweifel –
- Schließlich klagst Du Dich wieder an: Ich bin nichts wert.

**So kann es nicht gehen.**

Der Weg aus den depressiven Mustern führt über **Umwege** und **Rückschritte**. Einbrüche sind normal, wenn Du Depri Island hinter Dir läßt. Sie sind ein wesentlicher Abschnitt des Heilungsweges:

- Du hast nicht versagt.
- Es gibt keinen Grund, Dich zu beschimpfen und abzuwerten.

Gewiß: Es fällt Dir nicht leicht, mit diesen Abstürzen umzugehen. Statt abgebrühter, scheinst Du von Mal zu Mal empfindsamer und verletzlicher zu werden. Wahrscheinlich wirst Du Dich nie gänzlich an dieses Auf und Ab gewöhnen.

Aber Du kannst versuchen, **gelassener** zu werden:

- wohlwollender und nachsichtiger mit Dir selbst bei Misserfolgen
- wertschätzender und anerkennder, wenn Dir etwas glückt.



# Flaschenpost der Seele

Gib also acht, wenn Du Dich wieder etwas stärker und sicherer fühlst:

- Mute Dir nicht zu viel zu.
- **Überfordere Dich nicht.**
- Erzwinge nichts.

Allzu leicht tapst Du in die Falle:

- Nur das noch!
- Paßt schon!
- Wenn es zu viel wird, kann ich ja aufhören ...!

**Unmerklich** schleichen sich wieder Daueranspruch und Erschöpfung ein. Und mit einem Mal droht – **scheinbar aus heiterem Himmel** – der erneute Zusammenbruch.

Da hilft nur eines:

- Im Hier und Jetzt bleiben.
- **Noch achtsamer sein.**
- Behutsamer mit Dir umgehen.

Die Höhen und Tiefen kosten Kraft. Doch Du veränderst Dich unmerklich, verlässt die eingefahrenen Gleise.

Eine Fülle von Gefühlen kommt hoch – ungefragt drängen sie sich auf: belastende, ängstigende, zweifelnde Gefühle.



# Flaschenpost der Seele

All diese Gefühle wollen Dich **zurückziehen ins vertraute Unglück**. Diesem Sog standzuhalten, kostet Energie.

Am besten gelingt es, wenn Du die Angst machenden Gefühle und die begleitenden Gedanken **aus einigem Abstand betrachten** lernst: „Ich schaue den Gedanken zu, wie sie kommen und gehen, ohne auf sie zu reagieren.“

Betrachte Deine Gefühle und Gedanken – besonders die trostlosen und verzweifelten – als etwas, was zufällig durch Deinen Geist geht:

- wie ein **Schmetterling**, der durch Dein Blickfeld flattert
- wie eine **Wolke**, die sich vor die Sonne schiebt und dann weiterzieht.

Unterdrücke sie nicht. Nimm Deine Traurigkeit, Deine Ängste und Enttäuschungen wahr – doch reagiere nicht auf sie. So baust Du beständig an der „Feuerschutzwand“, die Deine „Unglücks-Funken“ vom „Brennholz der Depression“ trennen.

Es wird viel von Dir verlangt:

- eingeschliffene Verhaltensmuster ändern
- unangenehme Gefühle aushalten
- dem Sog vertrauter Muster widerstehen
- neue Wege einschlagen.

Es gibt nicht den einen Weg, die eine festgelegte Abfolge von Schritten. Es geht darum, **Kurs zu halten auf Deinem Weg** ... vorbei an Deinen Drachen und Gespenstern.

Und siehe da: Nachdem Du die drei Geist-Gestalten hinter Dir gelassen hast, befindest Du Dich mit der Leine in der Hand auf einer **Segeljolle**.



# Flaschenpost der Seele

Aus einem Picknick-Korb strömt Dir der Duft von würzigem Käse entgegen. Und mit Genuß beißt Du in einen knackigen Apfel.

Immer deutlicher und intensiver wird Dir bewußt: **Ich bin auf einem gutem Weg.** Immer öfter kannst Du die Sonnenstrahlen auf Deinem Gesicht spüren – die salzige Luft bewußt einatmen ... Besonders am Nachmittag und Abend fühlst Du Dich manchmal fast glücklich.

Und dann endlich ... Du kannst es kaum glauben ...

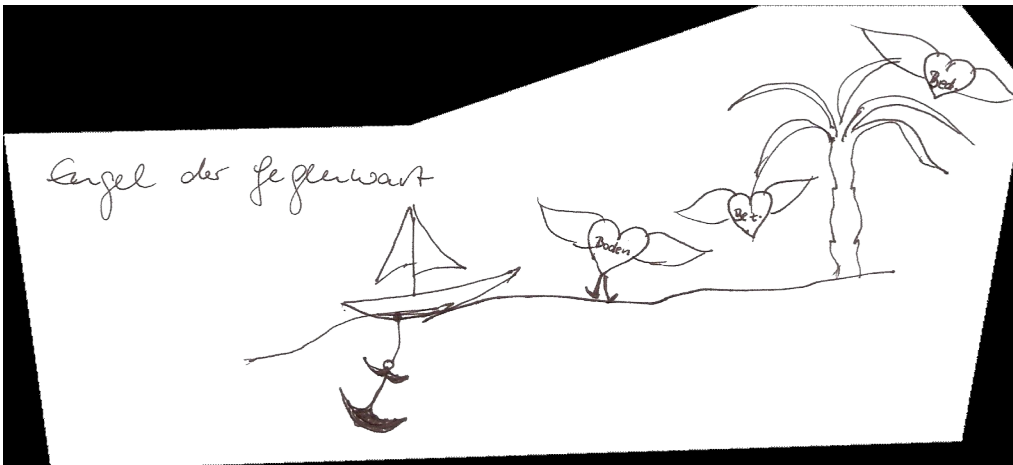


# Flaschenpost der Seele

## 6 | Land in Sicht!

Dein Segelboot nähert sich dem **Festland**.

Im seichten Gewässer wirfst Du den Anker und springst auf den Strand. Wie herrlich fühlt sich der warme Sand an unter Deinen Füßen!



Ohne es zu wissen, hast Du soeben Bekanntschaft gemacht mit dem **ersten Engel der Gegenwart**.



Kurs Hoffnung

[www.monika-tempel.de](http://www.monika-tempel.de)

# Flaschenpost der Seele

## Er heißt: „Boden“.

Der Boden trägt Dich. Wenn du ihn bewußt spüren kannst, verleiht er Dir **Sicherheit** und **Kraft**.

Es tut gut, sich von der Erde **tragen zu lassen**.

Spüre in Dich hinein:

- Ist hier Dein „**eigener Platz**“?
- Oder fühlst Du Dich am „**falschen Ort**“?

Vielleicht spürst Du jetzt in Dir eine leise Anfrage: Möchte ich **Rückzug** oder **Ausdehnung**?

Dir ist nach Innehalten? – Nur zu!

Leg Dich ruhig in den Sand und spüre aufmerksam der **Schwere** Deines Körpers nach.

Du möchtest Dich lieber bewegen? – Auf denn!

Tanze ein wenig **im Kreis** herum – ohne Ziel, nur so zur Freude.

Irgendwann kommt die Zeit, wo Du Dich aufmachst ins Landesinnere.

Auf diesem Weg begegnest Du dem **zweiten Engel der Gegenwart**.



# Flaschenpost der Seele

## Sein Name lautet: „Beziehung“.

Du triffst **Menschen**: einfühlsame, aufrichtige, respektvolle und warmherzige Menschen.

**Nähe** entsteht – auch durch offene Gespräche:

- Nimm Deine Gesprächspartner ernst.
- Zeige Verständnis.
- Gib Deine eigenen Positionen nicht auf.
- Verstelle Dich nicht.
- Sage, was Du fühlst – ohne Vorwurf.
- Hab keine Angst, etwas falsch zu machen.

Dann machst Du die Erfahrung: **Dein Gegenüber öffnet sich, wenn Du Dich öffnest.**

Was jedem Menschen gut tut, lässt auch Dich aufblühen:

- Zuhören, anhören, um zu erfahren, wie der andere die Dinge sieht, spürt, erlebt – **und sich selber mitteilen**
- Anteilnehmen an den Wünschen, Sorgen, Problemen – aber **auch an der Freude** des anderen und Interesse dafür zeigen
- Mögliche oder vermutete Probleme anzusprechen
- Werte wie Selbstbestimmung, Würde, Achtung etc. zu respektieren – und zu **fordern**
- Vertrauen schaffen, Geborgenheit schenken, Hoffnung wecken



# Flaschenpost der Seele

- **Echt sein** – nicht zu verwechseln mit Unhöflichkeit, Rücksichtslosigkeit und Aggressivität!
- **Die Hände reichen – und sie wieder voneinander lösen.** (So funktioniert Beziehung!)

Die Begegnung mit dem Engel der Beziehung kann sehr erfüllend sein.

Doch es lohnt sich, in eine weitere Dimension vorzudringen.

Dort wartet geduldig der dritte Engel der Gegenwart.

„**Bedeutung**“ wird er genannt.

Er gibt allem, was Dir begegnet seinen **Sinn**.

Er hilft Dir, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden; **wertvolle Ziele von weniger wertvollen**; Vergängliches von Unvergänglichem.

Wenn Du ihn neben Dir spürst, ist Dein Leben wieder **reich, farbig, erfüllt**.

Dann kannst Du Dich **frei bewegen** in alle Richtungen. Und Du kannst **wählen** unter vielen Perspektiven.



# Flaschenpost der Seele

## 7 | Perspektivenwechsel

Drei **Blickwinkel** lege ich Dir ans Herz:

### **Perspektive No. 1:**

#### **Blick ab und zu zurück nach Depri Island!**

Der Weg von dort – vorbei am Drachen der Vergangenheit, an den Gespenstern der Zukunft bis zu den Engeln der Gegenwart ist **ein wichtiger Teil Deines Lebens**.

Frage Dich ernsthaft:

- Säßest Du heute noch auf Deiner Klippe – **ohne die Flaschenpost der Seele?**
- Und wo wärest Du **ohne das Floß der Hoffnung?**

### **Perspektive No. 2:**

#### **Orientiere Dich am Sinn-Stern!**

Der Sinn-Stern weist Dir den Weg. Es gibt einen praktischen **Fünf-Schritte-Plan**, mit dem Du die jeweils **sinnvollste Lösung** für Dich finden kannst:



# Flaschenpost der Seele

1. Was ist die Herausforderung?
2. Wo ist mein Freiraum?
3. Welche Lösungen gibt es?
4. Welche davon ist die sinnvollste?
5. Die will ich verwirklichen!

Mit diesem Fünf-Schritte-Plan kannst Du getrost die letzte Perspektive anpeilen:

## Perspektive No. 3: Dein Lebensabenteuer

Ich wünsche Dir dazu viel Glück.

