

LISE BOURBEAU  
Heile die Wunden Deiner Seele





Lise Bourbeau

# HEILE DIE WUNDEN DEINER SEELE

Mit der Weisheit des Körpers  
tiefe emotionale Verletzungen heilen

*Aus dem Französischen von  
Christian Schweiger*

The logo for IRISIANA features a thin, dark, curved line above the word "IRISIANA" in a clean, sans-serif, uppercase font.



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	7
1. KAPITEL	
<b>Die Entstehung unserer Seelenwunden und Masken</b>	9
2. KAPITEL	
<b>Die Ablehnung</b>	19
Merkmale der Wunde der Ablehnung	38
3. KAPITEL	
<b>Das Verlassenwerden</b>	39
Merkmale der Wunde des Verlassenwerdens	61
4. KAPITEL	
<b>Die Demütigung</b>	63
Merkmale der Wunde der Demütigung	86
5. KAPITEL	
<b>Der Vertrauensbruch</b>	89
Merkmale der Wunde des Vertrauensbruchs	117
6. KAPITEL	
<b>Die Ungerechtigkeit</b>	119
Merkmale der Wunde der Ungerechtigkeit	140
7. KAPITEL	
<b>Die Heilung der Seelenwunden und das Ablegen der Masken</b>	143



# Vorwort

Dieses Buch wurde nur durch die Beharrlichkeit zahlreicher Seelenforscher möglich, die – wie ich selbst – nicht zögerten, die Frucht ihrer Erfahrungen und Schlüsse trotz starken Widerstands und heftiger Skepsis zu veröffentlichen, die jene zwangsläufig auslösen. Selten sind solche Forscher wirklich von der zuerst ablehnenden Publikumsreaktion auf ihre bahnbrechenden Arbeiten überrascht, sondern in der Regel darauf vorbereitet. Motiviert wird ihr Einsatz jedoch durch die Vorstellung, durch ihre Arbeit zur Entwicklung der Menschheit beizutragen; belohnt wird sie durch all jene, die ihre Entdeckungen schließlich akzeptieren. Unter diesen Gelehrten gilt mein erster Dank dem österreichischen Psychiater Sigmund Freud für seine Analyse des menschlichen Unbewussten und für den Mut, die Meinung offen vertreten zu haben, dass Verbindungen zwischen der körperlichen, geistigen und emotionalen Ebene des menschlichen Wesens bestehen.

Auch dem bekanntesten seiner Schüler, Wilhelm REICH, dem großen Vorreiter der Metaphysik, gilt mein Dank. Er war der Erste, der die Verbindung zwischen Psychologie und Physiologie so weit führte, um nachweisen zu können, dass Neurosen nicht nur die geistige, sondern auch die körperliche Gesundheit beeinträchtigen können.

In der Folge riefen zwei Schüler Reichs, John C. PIERRAKOS, der Autor und Begründer der *Core Energetics*, und Alexander LOWEN die „Bioenergetik“ ins Leben, die die Bedeutung unterstreicht, welche dem Genesungswillen des Kranken im Heilungsprozess zukommt.

Die Arbeiten von John Pierrakos und seiner Lebensgefährtin Eva Brooks sind eine wichtige Grundlage meiner Arbeit. Seit einem höchst interessanten Seminar bei Barry WALKER, einem

Schüler von Pierrakos, an dem ich 1992 teilnahm, führte ich meine Beobachtungen und Untersuchungen um so eifriger fort, um diese schließlich in der vorliegenden Form der fünf Seelenwunden und Masken zusammenzufassen. So wurde der Inhalt dieses Buches seit 1992 ständig überprüft, und das nicht nur anhand meiner eigenen, sondern auch mittels der Erfahrungen Tausender Seminarteilnehmer.

**Die Behauptungen dieses Buches sind zwar wissenschaftlich (noch) nicht nachweisbar, doch will ich dich von ganzem Herzen dazu einladen, sie am eigenen Leibe zu überprüfen, bevor du sie ablehnst. Diese Zusammenfassung sollte dir helfen, dein Leben zu verbessern.**

Wie in meinen anderen Büchern will ich dich als Leser weiterhin duzen. Wenn dies das erste meiner Bücher ist, das du liest, so bist du wahrscheinlich noch nicht mit den Grundzügen vertraut, die in *Höre auf deinen Körper, deinen besten Freund* stehen. Vielleicht überraschen dich deshalb bestimmte Dinge. Ich mache z. B. einen Unterschied zwischen Gefühl und Emotion, Intelligenz und Verstand, beherrschen und kontrollieren. All dies wird in meinen anderen Büchern und auch in meinen Seminaren erklärt.

Alles, was ich schreibe, gilt für Männer ebenso wie für Frauen. Ist das nicht der Fall, so erwähne ich dies eigens. Auch will ich nicht vor dem Wort „Gott“ zurückschrecken. Spreche ich von Gott, so beziehe ich mich auf dein Über-Ich, deine Uressenz, dieses Ich, das deine wirklichen Bedürfnisse nach einem Leben in Liebe, Glück, Harmonie, Frieden, Freude und Wohlstand kennt.

Ich wünsche dir ebensoviel Spaß bei den folgenden Kapiteln, wie ich ihn habe, diese Entdeckungen mit meinen Mitmenschen zu teilen.

In Liebe

A handwritten signature in cursive script, reading "Lise Bourbeau". The ink is dark and the handwriting is fluid, with a large, stylized 'L' and 'B'.



## Die Entstehung unserer Seelenwunden und Masken

Wird ein Kind geboren, so weiß es in seinem tiefsten Inneren, dass es auf diese Welt gekommen ist, um sein Wesen durch die verschiedensten Erfahrungen zu bilden. Seine Seele hat die Familie und das Umfeld, in die sie geboren wurde, ganz bewusst und mit einem bestimmten Ziel gewählt. Wir haben alle dasselbe Lebensziel: so lange Erfahrungen zu machen, bis wir sie wirklich akzeptieren und gelernt haben, uns selbst zu lieben.

Solange wir Dinge nicht akzeptieren und sie Urteile, Schuldgefühle, Angst, Bedauern oder andere Formen der Ablehnung in uns hervorrufen, begeben wir uns ständig in Situationen und Beziehungen, die uns dasselbe Schema von Neuem erleben lassen. So machen viele dieselbe Erfahrung nicht nur mehrmals in einem Leben, sondern in mehreren Wiedergeburten, bevor sie sie völlig akzeptieren können.

Akzeptieren bedeutet nun jedoch keineswegs, dass wir diese Erfahrung deshalb schätzen oder mit ihr einverstanden sein müssen. Es geht vielmehr darum, dass wir uns selbst das Recht zugestehen, Versuche zu machen und durch unser Leben zu lernen. Wir müssen vor allem erkennen, was gut für uns ist und was nicht. Das ist nur möglich, wenn wir uns der Folgen unserer Erfahrungen bewusst sind. All unsere Entscheidungen, alles, was wir tun oder nicht tun, sagen oder nicht sagen, ja sogar alles, was wir denken und fühlen, zieht Folgen nach sich.

Der Mensch will immer intelligenter leben. Merkt er, dass etwas negative Konsequenzen nach sich zieht, sollte er nicht sich oder anderen Vorwürfe dafür machen, sondern lernen zu akzeptieren, dass er selbst diesen Weg gewählt hat. Auch wenn dies nur unbewusst geschehen sein mag, wird er sich später daran erinnern, dass es widersinnig ist, diesen Weg noch einmal zu gehen. So akzeptieren wir Erfahrungen. Vergiss aber nicht, dass es nicht genügt, sich zu sagen: „Nein, das möchte ich nicht noch einmal durchmachen!“ Du solltest dir ruhig auch das Recht zugestehen, denselben Fehler, dieselbe unangenehme Erfahrung mehrmals zu machen, bevor du dazu bereit bist und den nötigen Mut aufbringst, dich wirklich zu wandeln. Warum kapieren wir nicht auf Anhieb? Ganz einfach! Unser Ich stellt sich mit seinem ganzen Glaubensapparat quer.

Wir sind voll von Ansichten und Überzeugungen, die uns daran hindern, wir selbst zu sein. Je mehr Schmerzen uns diese Denkmodelle zufügen, desto mehr versuchen wir sie zu verbergen. Ja, wir überzeugen uns sogar selbst davon, dass es gar nicht unsere eigenen sind. Mit diesem Glaubensapparat ins Reine zu kommen, bedarf mehrerer Inkarnationen. Erst wenn unser Geist, unsere Gefühle und unser Körper gemeinsam bereit sind, auf unseren inneren Gott zu hören, wird unsere Seele glücklich sein.

Alle nicht akzeptierten Erfahrungen sammeln sich in unserer Seele an. Da diese unsterblich ist, kehrt sie in verschiedenen menschlichen Gestalten, aber mit demselben Gepäck seelischer Erinnerungen auf diese Welt zurück. Schon vor unserer Geburt entscheidet unsere Seele, was sie in diesem Leben regeln will. Diese Entscheidung ist unserem Verstandesbewusstsein jedoch ebenso unzugänglich wie das restliche Seelengepäck. Erst im Laufe unseres Lebens werden uns unser Lebensplan und die Probleme, an denen wir zu arbeiten haben, immer klarer.

Spreche ich von „ungeregelten“ Erfahrungen, so bezieht sich dies auf solche, die wir nicht akzeptieren konnten. Es besteht jedoch ein großer Unterschied, sich selbst oder eine Erfahrung zu akzeptieren. Nehmen wir das Beispiel eines Mädchens, das von seinem Vater abgelehnt wird, der lieber einen Jungen gehabt

hätte. In diesem Fall hieße die Erfahrung akzeptieren, dem Vater zuzugestehen, einen Sohn vorgezogen zu haben und deshalb seine Tochter abzulehnen. Sich selbst akzeptieren bedeutet für dieses Mädchen, sich keine Vorwürfe zu machen und sich selbst zu verzeihen, dem Vater deshalb böse gewesen zu sein. Die Situation ist „geregelt“, wenn sie weder sich noch ihrem Vater etwas nachträgt und nur noch Verständnis und Mitgefühl für den beiderseitigen Schmerz empfindet.

Sie wird erkennen, dass die Problematik ganz überwunden ist, wenn sie selbst in der Lage ist, andere Menschen abzulehnen, ohne sich dafür Vorwürfe zu machen. Es gibt noch ein anderes Mittel festzustellen, ob eine Erfahrung akzeptiert und wirklich geregelt ist: Ein Mensch, den sie mit dem nötigen Verständnis für sich selbst und den anderen zurückgewiesen hat, wird ihr dafür nicht böse sein. Er wird ihr zeigen, dass er versteht, dass es menschlich ist, anderen in bestimmten Augenblicken Ablehnung zu zeigen.

Lass dir jedoch von deinem Ich nichts vormachen. Es wird mit allen Mitteln versuchen, dich glauben zu lassen, dass eine Situation geregelt ist. Dann heißt es: „Ja, ja, ich verstehe, dass der andere so oder so gehandelt hat“ – nur damit wir uns nicht mit uns selbst konfrontieren und verzeihen müssen. So versucht das Ego unangenehme Situationen auszuweichen. Auf diese Weise können wir eine Situation oder einen Menschen z. B. akzeptieren, ohne uns jedoch einzugestehen, darunter gelitten zu haben oder noch immer wegen etwas böse zu sein. In diesem Fall haben wir nur einen bestimmten Aspekt akzeptiert. Ich kann es nicht oft genug wiederholen: Es besteht ein großer Unterschied, sich selbst oder eine Erfahrung zu akzeptieren. Unser Ich will sich nicht eingestehen, dass alle schwierigen Situationen, die wir erleben, einzig und allein dazu da sind, uns zu zeigen, dass wir selbst genauso mit unserer Umwelt umgehen.

**Ist dir noch nie aufgefallen, dass dir andere oft genau das vorwerfen, was du ihnen selbst entgegenhältst?**

Deshalb ist es auch so wichtig, sich selbst kennen und annehmen zu lernen. Das ist der beste Weg, leidvolle Situationen zu vermeiden. Es liegt einzig und allein an dir, dein Leben in die

Hand zu nehmen und dein eigener Meister zu werden, anstatt deinem Ich die Kontrolle zu überlassen. Es bedarf jedoch großen Muts, da wir auf diesem Weg unweigerlich auch auf alte Wunden stoßen, die noch sehr wehtun können – besonders, wenn sie schon seit mehreren Leben klaffen. Je mehr du an einer Situation oder in einer Beziehung leidest, desto weiter liegt das Problem zurück.

Doch stehst du damit keineswegs auf verlorenem Posten. Du kannst auf die Hilfe deines inneren, allwissenden, allmächtigen und allgegenwärtigen Gottes zählen. Diese Kraft arbeitet ständig in deinem tiefsten Inneren. Sie bringt dich immer wieder in Situationen und mit Menschen zusammen, die dem vor deiner Geburt gefassten Lebensplan entsprechen und für dein inneres Wachstum nötig sind.

Schon vor deiner Geburt hat dein innerer Gott dich in die Familie und in das soziale Umfeld geführt, die du für dein neues Leben brauchst. Diese gleichsam magnetische Anziehungskraft und dein Lebensplan werden einerseits durch all das bestimmt, was du in deinen Vorleben noch nicht in Liebe akzeptieren konntest, und andererseits durch das, was deine neuen Eltern durch ein Kind wie dich zu regeln haben. Dies erklärt auch, weshalb Eltern und Kinder oft dieselben Wunden heilen müssen.

Nach deiner Geburt bist du dir nicht mehr dieser Vergangenheit bewusst, da du dich vor allem auf die Bedürfnisse deiner Seele konzentrieren musst, die danach strebt, dass du dich mit all deinen Fähigkeiten, Fehlern, Stärken, Schwächen und Charakterzügen akzeptierst. Das müssen wir alle. Doch wird uns schon in unserem frühesten Kindesalter bewusst, dass wir die Welt der Erwachsenen und unserer Nächsten stören, wenn wir wagen, wir selbst zu sein. Wir schließen daraus, dass es falsch und schlecht ist, natürlich zu sein. Diese Entdeckung ist schmerzhaft und ruft oft Wutanfälle beim Kleinkind hervor. Die jedoch sind so häufig, dass sie als normal angesehen werden. Wir nennen sie dann Trotzphase oder Pubertätskrise. Doch mögen sie den Menschen auch noch so normal erscheinen, so sind sie deshalb noch lange nicht natürlich. Ein natürliches, ausgewogenes Kind, das das Recht hat, seine wahren Bedürfnisse auszuleben, kennt solche Langzeitkrisen

nicht. Doch solche Kinder sind ungeheuer selten. Der Großteil der Kinder durchläuft vielmehr die folgenden vier Phasen:

Den Freuden des Selbstseins der ersten Lebensphase folgt bald der Schmerz der zweiten Phase, in der ihm diese Erfahrung verwehrt wird. Dem folgt die dritte Etappe, die Krise, die Revolte. Um den Schmerz nicht überhandnehmen zu lassen, resigniert das Kind und schafft sich schließlich in der vierten Phase eine neue Persönlichkeit, um so zu werden, wie die anderen es wollen. Einige Menschen bleiben ihr ganzes Leben in der dritten Phase verstrickt. Das heißt, sie sind in ständiger Reaktion, Auflehnung und Wut, kurz, sie leben in einer andauernden Krise.

In der dritten wie auch in der vierten Phase schaffen wir uns mehrere Masken (neue Persönlichkeitsaspekte), die uns vor den Schmerzen beschützen sollen, die wir in der zweiten Phase erlebt haben. **Es gibt fünf solche Masken, die den fünf großen grundlegenden menschlichen Wunden entsprechen.** Nach all den Jahren der Beobachtung bin ich nämlich zu dem Schluss gelangt, dass alles Leid der Menschen sich in diesen fünf Seelenwunden wiederfindet. Hier sind sie in chronologischer Reihenfolge, in der sie im Laufe eines Lebens auftauchen:

*ABLEHNUNG*  
*VERLASSENWERDEN*  
*DEMÜTIGUNG*  
*VERTRAUENSBRUCH*  
*UNGERECHTIGKEIT*

Jedes Mal, wenn wir an einer dieser Wunden leiden, fühlen wir uns in gewissem Sinne verraten, da wir unserem inneren Gott nicht treu waren, d. h. wir konnten den tiefen Bedürfnissen unseres Wesens nicht gerecht werden, da unser Ich mit seinem ganzen System von Überzeugungen und Ängsten das Kommando unseres Lebens übernommen hat. Unsere Masken dienen dazu, uns vor uns selbst und vor unserer Umwelt zu verbergen. Auch dieses Versteckspiel ist eine Form des Selbstverrats. Hier die Masken und die Wunden, die sie zu verbergen suchen:

Wunden	Masken
Ablehnung	Flucht
Verlassenwerden	Abhängigkeit
Demütigung	Unterwürfigkeit
Vertrauensbruch	Kontrolle
Ungerechtigkeit	Starrheit

Auf diese Masken und Wunden werde ich in den nächsten Kapiteln im Detail eingehen. Die Stärke der Maske hängt von der Tiefe der Wunde ab. Eine Maske steht für einen Persönlichkeitstyp mit dazugehörigem Charakter. Ein ganzes Glaubenssystem hat sich entwickelt, das die innere Einstellung wie auch das Verhalten eines Menschen nach seiner Maske bestimmt. Je tiefer es verankert es ist, desto öfter leidest du und desto öfter siehst du dich gezwungen, deine Maske zu tragen.

Diese Maske hat aber nur Sinn, wenn wir uns schützen wollen. Fühlt sich jemand z. B. ungerecht behandelt oder aber auch selbst im Unrecht, wird er inflexibel, versteift sich, nimmt ein starres Verhalten an.

Ich will dieses Verhältnis zwischen Wunde und Maske durch ein Bild veranschaulichen. Stell dir diese Seelenwunde wie eine wirkliche Verletzung vor, sagen wir z. B. einen Schnitt an der Hand, den du einfach ignoriert und nie versorgt hast. Es war dir lieber, einen Handschuh zu tragen, um ihn nicht mehr zu sehen. Dieser Handschuh ist die Maske. So meintest du vorgeben zu können, gar nicht verletzt zu sein. Glaubst du, das ist eine Lösung? Natürlich nicht. Wir alle wissen das, das Ich aber tut so, als hätte es nicht die geringste Ahnung davon. Das ist einer seiner Tricks.

Stell dir jetzt vor, die Wunde an deiner Hand schmerzt dich trotz deines Handschuhs jedes Mal, wenn jemand deine Hand berührt. Deine Mitmenschen werden sich wundern, weshalb du dann schreist: „Au, du tust mir weh!“ – vor allem, wenn es sich um einen Akt der Zärtlichkeit handelte. Wollten sie dir wirklich wehtun? Absolut nicht, denn wenn du Schmerzen empfindest, wenn man deine Hand berührt, dann nur deshalb, weil du darauf beharrst, dich nicht besser um deine Verletzung zu kümmern.

Das gilt für alle Wunden. Es gibt zahlreiche Situationen, in denen wir uns abgelehnt, verlassen, verraten, gedemütigt oder ungerecht behandelt fühlen. Doch macht uns unser Ego nur wieder einmal vor, dass andere an unserem Schmerz schuld sind. Wir suchen also nach einem Schuldigen. Manchmal finden wir ihn in uns selbst. Doch ist das ebenso verkehrt, wie wenn wir ihn in einem anderen suchen. Es gibt keine schuldigen, sondern nur leidende Menschen. Je mehr wir uns selbst oder unsere Mitmenschen anklagen, desto öfter wiederholt sich dieselbe Erfahrung. Das macht uns nur unglücklich. Können wir jedoch dem Leid der anderen mit Mitgefühl entgegenkommen, beginnen die Dinge sich zu wandeln.

Wir werden so von unseren Masken eingenommen, dass sie sich an unserer Körperhaltung ablesen lassen. Man fragt mich oft, ob man die Seelenwunden schon bei Kindern erkennen kann. Immer wieder ertappe ich mich dabei, meine sieben Enkel zu beobachten, die heute zwischen sieben Monaten und neun Jahren alt sind. Bei den meisten beginnen sich diese Wunden schon an ihrem Äußeren abzuzeichnen. Kann man die Wunden schon in diesem Alter leicht erkennen, so sind sie meist ziemlich tief. Bei zwei meiner drei Kinder fiel mir auf, dass ihr erwachsener Körper auf andere Wunden hinweist als in ihrer Jugend.

Unser Körper ist so weise, dass er immer Mittel und Wege findet, uns wissen zu lassen, woran wir zu arbeiten haben. Unser innerer Gott bedient sich dieses Kommunikationsmittels, um sich uns mitzuteilen.

In den nächsten Kapiteln wirst du sehen, wie du deine Masken und die der anderen erkennen kannst. Im letzten Kapitel gehe ich auf neue Verhaltensweisen ein, die helfen sollen, bis heute vernachlässigte Wunden zu heilen und unserem Leid so Einhalt zu gebieten. So legen wir unsere Masken auf ganz natürlichem Wege ab.

Du solltest die Worte nicht zu eng nehmen, wenn du versuchst, deine Wunden oder Masken zum Ausdruck zu bringen. Der eine mag sich abgelehnt und ungerecht behandelt fühlen, während ein anderer das Gefühl hat, verraten zu sein und dies als Ablehnung

empfindet. Wieder ein anderer fühlt sich im Stich gelassen und deshalb gedemütigt usw.

Hast du einmal die Beschreibung der verschiedenen Seelenwunden gelesen, wird dir das Ganze viel klarer sein.

Die fünf großen, hier beschriebenen Charakterzüge ähneln vielleicht anderen Charakterstudien. Doch ist jede Studie anders, und diese will die vorliegenden keineswegs ersetzen oder ungünstig machen. So hat die vor fast hundert Jahren von dem Psychologen Gérard Heymans erstellte These noch heute viele Anhänger. Er unterscheidet acht Charaktertypen: den leidenschaftlichen, den cholerischen, den nervösen, den sentimental, den sanguinischen, den phlegmatischen, den apathischen und den amorphen. Spricht er von einem leidenschaftlichen Menschen, so schließt dies jedoch keineswegs aus, dass auch andere leidenschaftlich sein können. Die Typen entsprechen also dominanten Charakterzügen. Auch hier bedarf es eines globalen und offenen Verständnisses, um Haarspaltereien zu vermeiden.

Es ist durchaus möglich, dass du dich in der Beschreibung mehrerer Wunden und den entsprechenden maskierenden Verhaltensweisen wiedererkennst. Unser Körper lügt nicht. Daher ist es auch so wichtig, die Botschaften unserer Körperhaltung richtig zu interpretieren, da sie recht getreu widerspiegelt, was sich in unserem Inneren zuträgt. Da ist ein Einblick in unsere Gefühlswelt und unseren Geist schon viel schwerer. Vergiss nicht, dass unser Ich unser Glaubenssystem auf keinen Fall enthüllen will, da es selbst durch unsere Überzeugungen genährt wird und nur so überleben kann. Ich will an dieser Stelle nicht näher auf das Ego eingehen, das habe ich bereits in meinen anderen Büchern getan, insbesondere in *Höre auf deinen Körper, deinen besten Freund*.

Es ist durchaus möglich, dass du auf innere Widerstände stößt, wenn dir plötzlich bewusst wird, dass gewisse Wunden auf eine Reaktion gegen einen bestimmten Elternteil schließen lassen. Ich habe diese Thesen an Tausenden von Menschen überprüft, bevor ich sie hier niederschreibe, und sie haben sich immer bestätigt. Ich wiederhole hier also, was ich in all meinen Seminaren sage: **Der Elternteil, mit dem wir uns als Jugendliche am besten verstanden zu**



**haben scheinen, ist der, mit dem wir am meisten zu regeln haben.**

Es ist ganz normal, dass es uns schwerfällt zu akzeptieren, dass wir dem Elternteil, den wir am meisten lieben, die größeren Vorwürfe machen. Die meisten sträuben sich zunächst vehement, oft auch wütend gegen diese Behauptung, bis sie sich öffnen, um sich der Wirklichkeit zu stellen. Das ist der Beginn des Heilungsprozesses.

Die Beschreibung der mit den verschiedenen Wunden zusammenhängenden Verhaltensmuster mag dir auf den ersten Blick vielleicht negativ erscheinen. Es ist nämlich möglich, dass dein Ich ganz besonders auf die Beschreibung seiner eigenen Maske reagiert, um schnell den Schutzmechanismus gegen das gefürchtete Leid hochzufahren. Dieser Widerstand ist ebenso normal wie menschlich. Lass dir Zeit! Denk daran, dass du – ganz wie deine Mitmenschen auch – nicht wirklich du selbst bist, wenn du dich hinter deiner Maske verbirgst. Ist es nicht beruhigend zu wissen, dass auch die anderen in Wirklichkeit nur versuchen, Schmerzen zu vermeiden, wenn sie ihre Maske tragen und ihr Verhalten dich stört oder dir missfällt? Behältst du diesen Aspekt im Auge, wirst du toleranter sein und ihnen leichter mit Liebe begegnen können. Nehmen wir das Beispiel eines „abgebrühten“ Jugendlichen. Hast du erst verstanden, dass sein Verhalten seine Verwundbarkeit und seine Ängste versteckt, wirst du anders mit ihm umgehen, da du verstehst, dass er weder gefährlich noch wirklich hartgesotten ist. Du bleibst ruhig und kannst nun sogar seine guten Eigenschaften erkennen, anstatt nur Angst vor seiner negativen Ausstrahlung zu haben.

Ich finde die Vorstellung ermutigend, dass wir zwar mit Wunden geboren werden, die wir in diesem Leben heilen sollen und die deshalb auch regelmäßig durch die verschiedensten Umstände und Menschen wachgerüttelt werden, doch dass die Schutzmasken deswegen noch lange nicht festgefahren sind. Wendest du die Heilmethoden an, die im letzten Kapitel besprochen werden, werden diese Masken zusehends schwinden. Diese Wandlung wird sich auch an deinem Körper selbst zeigen.

Doch kann es mehrere Jahre dauern, bis die Ergebnisse am physischen Leib sichtbar werden, da er aus greifbarer Materie

besteht, die immer etwas träger reagiert. Bei den subtileren emotionalen und mentalen Ebenen geht das wesentlich schneller, und es genügt oft eine tief greifende, in Liebe gefällte Entscheidung, um sie zu verändern. So ist es z. B. leicht, sich eine Reise in ein fernes Land zu wünschen (Emotionsebene) und sie sich auch im Detail vorzustellen (Mentalebene). Auch die Entscheidung zu einer solchen Reise kann in wenigen Minuten gefällt werden. Doch wird die konkrete Phase der Reisevorbereitungen (Planung, Organisation, Finanzierung usw.) in der physischen Welt wesentlich mehr Zeit in Anspruch nehmen.

Du kannst jedes Jahr ein Foto von dir machen, um Veränderungen an deinem Körper festzustellen. Am besten machst du Großaufnahmen von den verschiedenen Körperpartien, damit du die Details vergleichen kannst. Sicher verändern sich manche Personen schneller als andere, so wie manche eine Reise schneller in die Tat umsetzen als andere. Das Wichtige jedoch ist, nie mit der Arbeit an dir selbst aufzuhören, da sie dein Leben glücklicher machen wird.

Ich schlage dir vor, dir bei der Lektüre der nächsten fünf Kapitel Notizen zu all jenen Punkten zu machen, die dir zu entsprechen scheinen. Lies dann das Kapitel, welches deine Haltung – vor allem auch die deines Körpers – am besten beschreibt, noch einmal.