

Sein



Seelenwunden heilen

🕒 24. November 2015 📁 [Therapie](#) 💬 [2 Kommentare](#)

Alle Probleme auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene gehen auf zwei Seelenwunden zurück: Vereinnahmung und Verlassenheit. Wenn wir uns diese Wunden mitsamt der dazugehörigen Überlebensstrategien (oder Masken), die wir entwickelt haben, um die Wunden vor uns und der Welt zu verbergen, bewusst machen, können wir unsere Seelenwunden heilen und Schuldgefühle, Scham und Angst in Eigenliebe verwandeln.

Lise Bourbeau, eine ehemalige Schülerin der spirituellen Lehrerin Louise Hay, erklärt, dass alle Menschen unter mehreren Seelenwunden leiden, die wir uns in den ersten fünf Lebensjahren zugezogen haben und die in ihren Augen in vier Etappen entstehen.

In der ersten Etappe nach der Geburt sind wir noch wir selbst: Göttliche Wesen, die sich selbst erfahren wollen.

In der zweiten Etappe leiden wir – meist unbewusst – an der Erkenntnis, dass wir nicht so sein dürfen, wie wir sind, da die Welt der Erwachsenen um uns herum dies nicht akzeptiert.

In der dritten Etappe lehnen wir uns gegen die Eltern auf und werden wütend. In der vierten Etappe schließlich resignieren wir angesichts der mangelnden Resonanz auf unsere Bedürfnisse und entschließen uns dazu, eine Überlebensstrategie (Maske) zu ent-

wickeln, um die Liebe zu den Eltern nicht zu verlieren und um den Schmerz nicht mehr zu spüren, der dadurch verursacht wird, nicht mehr wir selbst sein zu dürfen.

Autonomie und Verbundenheit

Je nach Therapieschule gibt es eine verschieden große Anzahl an Seelenwunden, die wir uns im Laufe der Kindheit dadurch erwerben, dass unsere Eltern uns „erziehen“ und nicht feinfühlig genug auf unsere Bedürfnisse nach Autonomie und Verbundenheit achten.

Zusammen mit der Autorin Vivian Dittmar („beziehungsweise“) bin ich der Meinung, dass jeder Mensch zwei Hauptwunden in sich trägt:

1. Die Verlassenheitswunde

Zum einen gibt es die Verlassenheitswunde, die dem Kind zu großen Raum lässt und zu weite Grenzen setzt. Sie entsteht durch Vernachlässigung, Verlust und Abwesenheit von wichtigen Bezugspersonen, zu wenig Zuwendung und Gefühlskälte, zu wenig Unterstützung und leeren Versprechungen. Aus dieser Wunde, die das Bedürfnis nach Verbundenheit frustriert, entsteht der Glaubenssatz „Ich bin getrennt“.

2. Die Vereinnahmungswunde

Zum anderen gibt es die Vereinnahmungswunde, die dem Kind zu wenig Raum lässt und zu enge Grenzen setzt. Die Vereinnahmungswunde entsteht durch Kontrolle, emotionale und körperliche Gewalt, durch Überbehütung und Bevormundung, durch Erpressung und Beschämung. Aus dieser Wunde, die das Bedürfnis nach Autonomie frustriert, entsteht der Glaubenssatz „Ich bin wertlos“.

Beide Wunden haben gravierende Folgen für unser Beziehungs- und Sozialleben und ziehen Überlebensstrategien nach sich.

Die Überlebensstrategie

Die Überlebensstrategie hilft uns, uns vor dem Schmerz und der Scham zu schützen, nicht mehr wir selbst sein zu dürfen. Es gab unzählige Situationen in der Kindheit, wo wir uns abgelehnt, verlassen, verraten, gedemütigt oder ungerecht behandelt fühlten. Die Stärke der Überlebensstrategie hängt von der Tiefe der Wunde ab und steht für ein ganzes Glaubens- und Verhaltenssystem, dass sich auch auf der Körperebene niederschlägt.

Im Folgenden beziehe ich mich auf die Unterteilung in fünf Seelenwunden nach Lise Bourbeau:

1. Die Wunde der Ablehnung
2. Die Wunde der Ungerechtigkeit
3. Die Wunde Verlassenwerden

4. Die Wunde Vertrauensbruch

5. Die Wunde der Demütigung

Die fünf Seelenwunden von Lise Bourbeau sind eine Ausdifferenzierung der zwei Hauptwunden Vereinnahmung und Verlassenheit. Die Wunden der Ablehnung, der Ungerechtigkeit und der Demütigung sind auf die Wunde der Vereinnahmung zurückzuführen, die Wunde des Vertrauensbruch und die Wunde des Verlassenwerden gehen auf die Wunde der Verlassenheit zurück.

Die Seelenwunde Ablehnung mit der Überlebensstrategie Flucht

Die Wunde der Ablehnung entsteht am frühesten von allen Wunden, vielleicht schon im Bauch und im ersten Lebensjahr. Sie ist deshalb auch am tiefsten und am schwierigsten zu heilen. Da das Gefühl, nicht existieren zu dürfen, am schmerzhaftesten ist, resultieren daraus die stärksten Überlebensstrategien, die häufig in Glaubenssätzen wie „Ich bin wertlos“ oder „Ich mache mich unsichtbar“ ausgedrückt werden. Mögliche Gründe für die Ablehnung: Ich bin ein unerwünschtes Kind oder habe nicht das gewünschte Geschlecht. So ging es mir. Nach dem Tod meiner Schwester, die schon nach drei Monaten an einem unheilbaren Darmverschluss gestorben ist, wollten meine Eltern unbedingt wieder ein Mädchen, bekamen aber einen Jungen. Dieser Junge war ich. Ich schätze mal, dass ich den Cocktail aus Ängsten, Sorgen, Trauer und Wut, den meine Eltern während der Schwangerschaft mit mir empfunden haben mussten, voll abgekommen habe.

Um diesen schlimmen Gefühlswirren zu entkommen, habe ich schon versucht, mir mit der Nabelschnur das Leben zu nehmen, bin aber gerettet worden. Ich habe mir daraufhin die Überlebensstrategie der Flucht zugelegt mit dem Gefühl, nicht existieren zu dürfen, mich für wertlos zu halten und unsichtbar sein zu wollen. Ich habe 1000 Vermeidungsstrategien entwickelt, fühlte mich hin und her gerissen zwischen tiefer Liebe und mörderischer Wut. Meine größte Angst war die Panik (also die Angst vor der Angst), die sich in Form von Platzangst, Höhenangst, Soziophobien oder generalisierter Angststörung bemerkbar machte. Ich bekam verschiedene Allergien und Asthma.

Die Seelenwunde Ungerechtigkeit mit der Überlebensstrategie Erstarrung

Weil ich die Wunde der Ablehnung („ich bin nichts wert“) nicht ausgehalten habe, begann ich mich dagegen aufzulehnen und wurde ein „aufsässiges, renitentes, widerspenstiges“ Kind und tat immer das Gegenteil von dem, was von mir verlangt wurde. Das wiederum rief meine Eltern auf den Plan, die noch autoritärer, dominanter und strenger wurden, mich dauernd kontrollierten und mich bestraften. Ich fühlte mich ungerecht behandelt und so entwickelte ich ab dem vierten Lebensjahr eine neue Wunde, die der Ungerechtigkeit.

Aus der Überlebensstrategie Flucht (wo immerhin noch ein wenig Bewegung drin war und ich mich noch spüren konnte) wurde die Überlebensstrategie Erstarrung, wo gar keine Bewegung mehr möglich war und ich gar nichts mehr spüren konnte. Gar nichts mehr zu spüren schien mir damals immer noch besser als mich dauernd wütend, schlecht und wertlos zu fühlen. Meine Asthma-Anfälle waren zu dieser Zeit sehr häufig und oft lebensbedrohlich und aus meiner heutigen Sicht die damals einzige Möglichkeit für mich, die Gefühlskälte der Eltern zu durchbrechen.

Die Seelenwunde Verlassenwerden mit der Überlebensstrategie Abhängigkeit

Die Wunde des Verlassenwerdens tritt zwischen dem ersten und dritten Lebensjahr auf und ist nach der Wunde der Ablehnung die zweitiefste Wunde. Mögliche Gründe für das Verlassenwerden: Die Mutter kümmert sich mehr um ein weiteres Kind, beide Eltern oder ein Elternteil haben wenig Zeit für das Kind, längere Aufenthalte im Krankenhaus oder Krankheitsphasen der Mutter.

Bei mir wurde die Wunde ausgelöst durch längere Reisezeiten meiner Mutter, die bis zu sechs Monaten mit meinem Vater auf dem Schiff fuhr, auf dem er Kapitän war. Ich habe in dieser Zeit die Überlebensstrategie der Abhängigkeit entwickelt, fühlte mich als hilfloses Opfer der Umstände, klammerte mich an meine Bezugspersonen und lebte in der ständigen Angst vor Einsamkeit. Später lebte ich wie mit meiner Mutter in symbiotischen Beziehungen und brauchte viel Aufmerksamkeit und Unterstützung.

Die Seelenwunde Vertrauensbruch mit der Überlebensstrategie Kontrolle

Die Wunde des Vertrauensbruchs hängt eng mit der Wunde des Verlassenwerdens zusammen und wird passiv durchlebt. Sie ist durch eine große Traurigkeit geprägt, die den tiefsten Wesenskern erfasst und immer wieder ausbricht, wenn sie getriggert wird.

Wenn meine Mutter zwischen ihren Reisen zu Hause war, hatte ich das Gefühl, von ihr verraten worden zu sein. Immer wieder gab es leere Versprechungen, dass sie jetzt immer für mich da ist und nicht mehr weg fährt. Da sie dann doch immer wieder zu meinem Vater auf das Schiff fuhr, entwickelte ich die Wunde des Vertrauensbruchs und begann mich emotional zu verschließen. In der Überlebensstrategie der Kontrolle bin ich ungeduldig und intolerant geworden, habe angefangen zu lügen, zu manipulieren und zu verführen. Ich begann mich über gute Leistungen zu definieren, zeigte meine Verletzungen nicht mehr, vertraute mich nur schwer an, war skeptisch und entwickelte einen Hang zum Witzbold, der zu Übertreibungen neigte, um meine größte Angst zu verbergen: Die Angst vor der Trennung.

Die Seelenwunde Demütigung mit der Überlebensstrategie Unterwürfigkeit

Die Wunde der Demütigung ist eine Spielart der Wunde der Ver-

einnahmung und kommt ins Spiel, wenn die Eltern als Erziehungsmaßnahmen mit Scham und Schuld arbeiten. Mögliche Gründe für die Demütigung: Die Eltern schämen sich dafür, dass das Kind so schmutzig ist oder etwas Schlimmes angestellt hat, vor allem im Zusammenhang mit dem Toilettengang und der Sauberkeitserziehung. Auch im Bereich der Sexualität kann es zur Demütigung kommen, wenn die Eltern sich ihrer Nacktheit schämen oder dem Kind das Doktorspielen verbieten. Das erste Auftauchen der Wunde findet zwischen dem ersten und dritten Lebensjahr statt. In der Überlebensstrategie der Unterwürfigkeit schämen wir uns für selbst und andere, halten uns für schmutzig, herzlos, schweinisch und unterlegen.

Bei mir war es so, dass ich mich nicht schmutzig mache durfte und in einer aseptischen Umgebung gehalten wurde, weil ich ja eine Hausstauballergie hatte und an Schmutz sterben konnte. So entwickelte ich eine große Angst vor der Freiheit und dem freien Selbstausdruck, die ich mit Schrankenlosigkeit und Gier und Wollust gleichgesetzt habe (alles Todsünden!), weshalb ich mir selbst Zwänge auferlegt habe, um nicht über die Stränge zu schlagen. Mein Essverhalten war dementsprechend gestört, ein unbeschwerter Essgenuss ohne Schuldgefühle und Scham war mir nicht möglich.

Seelenwunden in der Beziehung

Wenn ich mein Beziehungsleben Revue passieren lasse, dann gab es verschiedene Beziehungs-Phasen, in denen unterschiedliche Seelenwunden aktiv waren. Zunächst wurde mir meine Wunde der Verlassenheit bewusst. Als ich zwischen 20 und 40 Jahre alt war, führte ich einfach meine symbiotischen Beziehungen mit meinen Partnerinnen fort, die ich schon mit meiner Mutter geführt hatte. Mein Glaubenssatz war „Ich tue alles, damit du mich nicht verlässt. Und wenn du mich verlässt, dann sterbe ich.“ Ich kann mich noch gut erinnern, dass ich in den 80er Jahren unsterblich meine Freundin Katja geliebt habe. Ich richtete mein ganzes Leben nach ihr aus und vernachlässigte Freunde, Hobbys und Studium. Als ich erfuhr, dass sie mich schon jahrelang betrogen hatte und sie einfach so – ohne Erklärung – Schluss machte, war ich so traumatisiert, dass ich die Wirklichkeit ignorierte und mich noch wochenlang apathisch dort aufhielt, wo wir zusammen glücklich waren. Ich hatte die Hoffnung, ich wache aus einem bösen Traum auf und alles ist wieder gut. Es wurde aber nicht wieder gut, und so schmiss ich mein Studium kurz vor dem Magister, zog in eine andere Stadt, machte eine kaufmännische Ausbildung und erholte mich allmählich von dem Schock.

Einige Jahre später erlebte ich zum Glück eine Beziehung, die mich stabilisierte. Das ging einige Jahre gut, bis Isabell krank wurde und anfangs, paranoide Wahnvorstellungen zu entwickeln und krankhaft eifersüchtig wurde. Ich wurde überwacht, ständig angerufen und mit Unterstellungen bombadiert, ich würde mich heimlich mit anderen Frauen treffen. Nichts davon war wahr, und ich wusste nicht, wie ich meine Freundin von der Wahrheit überzeugen konn-

te. Hilflos musste ich mit ansehen, dass Isabell in ihrer Fantasiewelt versank. Außerdem hielt sie mir gnadenlos den Spiegel vor, denn vor einigen Jahren war ich genauso symbiotisch drauf und wäre wahrscheinlich auch in Wahnvorstellungen verfallen, wenn Katja mich nicht verlassen hätte. Ich machte meinerseits Schluss mit Isabell und schwor mir damals Ende der 90iger Jahre, nie wieder eine so abhängige, symbiotische Beziehung zu führen, die mich schließlich in die Depression trieb.

Nachdem ich die Wunde der Verlassenheit und die Abhängigkeit ausführlich erfahren und bis zum letzten Tropfen ausgekostet hatte, rückte die Wunde der Vereinnahmung und das Bedürfnis nach Autonomie in meinen Fokus. Es begann alles nach einem mehrmonatigen Klinikaufenthalt in einer psychosomatischen Klinik, wo ich eine mittelschwere depressive Episode behandelte. Danach beschloss ich, von Schleswig-Holstein nach Bayern zu ziehen und unabhängig zu werden: Von meinen Eltern, von den Frauen im Allgemeinen und von den Strukturen in hierarchischen Verlagen. Ich machte mich als Journalist selbstständig, machte eine Ausbildung zum Gestalttherapeuten und lebte nach dem Glaubenssatz: „Ich brauche niemanden, um glücklich zu sein.“ Die Wunde der Vereinnahmung trieb mich von einer unglücklichen Beziehung in die nächste, entweder lehnte ich die Frau nach kürzester Zeit ab oder die Frau mich. Ich war ständig auf der Flucht vor zuviel Nähe, und auch bei dieser Wunde half mir ein heilsamer Schock, in meinem Treiben innezuhalten und mich reflektierend zu beobachten. Eine Frau lehnte mich so sehr ab – genau wie ich sie oder ich mich – dass sie mich mit hasserfüllter verzerrter Miene anschrte: „Ich hasse dich und ich lehne dich zu 90 Prozent ab. Und die restlichen 10 Prozent will ich nicht fühlen.“ Ich schrie zurück: „Und ich hasse dich noch viel mehr.“ Nach dieser Erfahrung unterzog ich mich einer längeren Therapie, um mir meine Wunden genau anzuschauen.

Dynamisches Gleichgewicht

Nachdem ich bis heute beide Wunden bis ins Extrem erforscht habe, bin ich jetzt offen für eine neue Erfahrung, wo ich meine abhängige und meine unabhängige Seite gleichzeitig in mir zum Ausdruck bringen möchte, und zwar in einer Art dynamischem Gleichgewicht. Mein Bedürfnis ist, Nähe und Verbundenheit zu leben, ohne mich vereinnahmt zu fühlen und Abstand und Autonomie zuzulassen, ohne mich verlassen zu fühlen. Dazu war viel innere Bewegungsarbeit in verschiedenen therapeutischen Methoden notwendig, und bis heute ist dieser Prozess nicht abgeschlossen.

Die gesellschaftlichen Folgen der Seelenwunden

Auch in unserer Gesellschaft ist bis heute kein dynamisches Gleichgewicht zwischen den beiden großen Wunden entstanden: Die Wunde der Vereinnahmung, die durch Kontrolle und zu wenig Raum lassen entstanden ist, hat einseitige Unabhängigkeit zur Folge. Die Wunde der Verlassenheit, die durch Vernachlässigung und zu viel Raum lassen entsteht, hat einseitige Abhängigkeit zur Fol-

ge. Die gesellschaftlichen Folgen der Flucht in die Unabhängigkeit durch die Wunde der Vereinnahmung und der Verdrängung von Wut sind zunehmende Gewalt, Aggression und asoziales Psychopathentum wie Amokläufer und Selbstmord(-Attentäter). Die gesellschaftlichen Folgen der Flucht in die Abhängigkeit durch die Wunde der Verlassenheit und der Verdrängung der Trauer sind Vereinsamung, Depressionen und Selbstmorde.

Wie wir unsere Seelenwunden heilen

Der Heilungsprozess vollzieht sich in der umgekehrten Reihenfolge des Entstehungsprozesses der Wunden, bis wir schließlich wieder bei den Ursprüngen angelangt sind.

- *In der ersten Etappe* erkennen wir unsere Seelenwunden und die Überlebensstrategien, um sie zu verbergen.
- *In der zweiten Etappe* sind wir im Widerstand, in der Auflehnung und in der Projektion und weigern uns, für unsere Überlebensstrategien die Verantwortung zu übernehmen.
- *In der dritten Etappe* gestehen wir uns das Recht zu, gelitten zu haben und den Eltern dafür böse gewesen zu sein. Wir beginnen, uns selbst und unseren Eltern zu verzeihen.
- *In der vierten Etappe* erkennen wir, dass wir die Überlebensstrategien nicht mehr brauchen, um uns zu schützen. Wir können wieder in den Selbstausdruck gehen und unsere Bedürfnisse ausdrücken, ohne uns schuldig zu fühlen, uns zu schämen oder zu bewerten.

Woran erkennen wir, dass unsere Seelenwunden heilen? Ganz einfach: Wenn die damit zusammenhängenden Ängste nicht mehr unser Leben bestimmen. Die Wunde der Ablehnung und die Angst vor der Panik heilt, wenn wir uns das Bedürfnis zugestehen, existieren zu dürfen. Die Wunde des Verlassenwerden und die Angst vor der Einsamkeit heilt, wenn wir uns das Bedürfnis zugestehen, in unsere Kraft zu gehen. Die Wunde der Demütigung und die Angst vor der Freiheit heilt, wenn wir uns das Bedürfnis zugestehen, sinnlich zu sein und genießen zu dürfen. Die Wunde des Vertrauensbruch und die Angst vor der Trennung heilt, wenn wir uns das Bedürfnis zugestehen, verletzbar zu sein. Die Wunde der Ungerechtigkeit und die Angst vor der Gefühlskälte heilt, wenn wir uns das Bedürfnis zugestehen, Grenzen zu setzen.

Die therapeutische Grundhaltung sollte beiden Wunden, die der Vereinnahmung und die der Verlassenheit, und den damit verbundenen inneren Bewegungen gerecht werden. Die innere Bewegung der Vereinnahmungswunde geht nach einer langen Zeit in zu engen Grenzen in Richtung Unabhängigkeit und Expansion und sollte durch ein „Raum lassen“ unterstützt werden. Die innere Bewegung der Verlassenheitswunde geht nach einer langen Zeit in zu weiten Grenzen in Richtung Abhängigkeit und Implosion und sollte durch eine „liebvolle Präsenz“ unterstützt werden. Zusammen-

men ergibt das die Grundhaltung „Da sein und Raum lassen“: In diesem therapeutischen Biotop gedeihen die Bedürfnisse Autonomie und Verbundenheit in einem dynamischen Gleichgewicht.

Literaturtipps:

Lise Bourbeau: Heile die Wunden Deiner Seele – Mit der Weisheit des Körpers tiefe emotionale Verletzungen heilen, Windpferd 2000 (7. Auflage 2013), Taschenbuch, 176 Seiten, 12,95 €

Lise Bourbeau: Heilung der fünf Wunden der Seele, Windpferd 2015, Taschenbuch, 212 Seiten, 15,95 €

Vivian Dittmar: beziehungsweise – Beziehung kann man lernen, Verlag VCS Dittmar, Edition Est 2015, 320 Seiten, 17,50 €

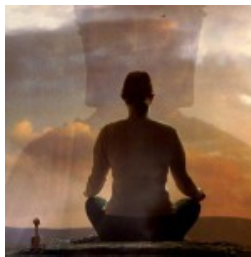
Ähnliche Artikel



Von der Hoffnungslosigkeit in die Heilung: Wie ich von meinen Zwangsstörungen geheilt wurde



Unterbewusstsein - Überbewusstsein: Wer hält die Zügel in der Hand?



Bewusstseinsarbeit: Wer bin ich wirklich?



Spirituelles (Männer-)Mentoring: Die Vater-Wunde heilen

Dieser Artikel ist Teil der Themenseite(n): Trauma bewältigen

ÜBER DEN AUTOR



Oliver Bartsch → Autor

Online-Journalist, Multimediaentwickler, Fachjournalist mit Schwerpunkt Psychologie, Komplementärmedizin, alternative Wohn- und Arbeitsformen, regenerative Energien, Klimawandel, Religion, Spiritualität, Philosophie, Gestalttherapeut.