

LISE BOURBEAU
Heile die Wunden Deiner Seele

The logo for IRISIANA features the word "IRISIANA" in a bold, sans-serif font. Above the text is a thin, dark, curved line that arches over the letters, resembling a stylized iris or a protective shield.

IRISIANA

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 the word "IRISIANA" in a bold, sans-serif font. Above the text is a thin, curved line that arches over the letters, resembling a stylized iris or a protective shield.

IRISIANA

Inhaltsverzeichnis

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

Lise Bourbeau

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.