

das Gesagte oder Geschriebene nicht verstehen oder falsch auffassen. Im dritten Kapitel gehe ich zudem noch einmal detaillierter auf den großen Einfluss des Ego ein, das die Wunden aufrechterhält.

Beim Lesen dieses Buches hast du vielleicht manchmal den Eindruck, dass die Aussagen etwas von denen im ersten Buch abweichen. Zerbrich dir nicht den Kopf, an welche Version du dich halten sollst: natürlich an die aktuelle Version. Denn im Lauf der letzten vierzehn Jahre habe ich viele Feinheiten entdeckt, die mir vorher nicht bewusst waren.

Nach tausenden Seminaren, die meine Dozentinnen und ich in all diesen Jahren abgehalten haben, habe ich nun ein sehr viel genaueres Verständnis der Wunden und kann entsprechend darauf eingehen –

zum einen aufgrund unserer eigenen Beobachtungen, zum anderen auf der Grundlage dessen, was die Seminarteilnehmer beobachtet und uns mitgeteilt haben.

Du wirst in diesem Buch lernen, wie du den menschlichen Teil deiner selbst annehmen kannst, der weiterhin glaubt, ein bestimmtes Verhalten bedeute – entsprechend den fünf Wunden – *Ablehnung*, ein anderes *Verlassenwerden*, weiterhin *Demütigung*, *Vertrauensbruch* oder *Ungerechtigkeit*. Die Wirklichkeit sieht ganz anders aus. Wenn du in deinem Herzen bist, hast du einen besseren Gesamtüberblick und kannst Situationen und Personen mit ganz anderen Augen sehen.

Beispielsweise könnte jemand so mit dir sprechen, dass du dich abgelehnt fühlst,

obwohl er in Wirklichkeit nur seine Bedürfnisse oder Einschränkungen äußert. Wenn du nach und nach in der Lage bist, nicht mehr automatisch zu reagieren, sondern lediglich zu beobachten, dass du eine Wunde spürst, wirst du entdecken, dass die Wunden dir immer weniger wehtun und der Schmerz immer kürzer anhält.

Sehr oft habe ich gehört, dass Betroffene bei der Entdeckung ihrer Wunden – sei es durch ein Buch oder ein Seminar – schockiert und sogar entmutigt waren, weil sie unangenehme Dinge über sich selbst erfuhren. Ihre erste Reaktion bestand darin, diese Dinge loswerden zu wollen.

Es ist wichtig, dass du dich keinen Illusionen hingibst und nicht glaubst, dir stünden von nun an alle erforderlichen „Tricks“ zur Verfügung, um keine Wunden

mehr zu haben. Ich bin davon überzeugt: Solange ein Mensch auf die Erde kommt, ist es deswegen, weil seine Wunden ihn weiterhin daran hindern, er selbst zu sein, in seiner Mitte, in seinem Herzen zu sein.

Will jemand die Wunden eliminieren, zeugt das von Ablehnung, nicht von Akzeptanz. Es ist vergleichbar mit einem Menschen, der sein Übergewicht loswerden will, sich aber dabei ablehnt, statt sich anzunehmen. Wir wissen: Selbst wenn es uns gelingt, etwas oder jemanden „loszuwerden“, weil wir die betreffende Person oder Sache einfach nicht zu akzeptieren vermögen, ist das nur eine temporäre Lösung, denn das Problem kehrt dennoch mit Macht zurück – mitunter in anderer Form, aber so, dass wir genauso darunter leiden.

Zu erkennen, welche Wunde aktiviert ist und

wie man sie annimmt, hilft dir dabei, die mit dieser Wunde verbundene Maske nicht zu benutzen. Bestimmt bist du angenehm überrascht zu erfahren, dass du deine Wunde mit einem schnell wirksamen Balsam behandeln kannst, damit sie nicht mehr schmerzt. Dieser Balsam heißt *Akzeptieren* bzw. *Annehmen*. Er bewirkt, dass die Wunden nach und nach an Intensität verlieren und dann, wenn sie aktiviert werden, immer weniger Schmerz verursachen.

Ich nehme an, du bist mit der Macht des Akzeptierens vertraut, denn das ist in all meinen Büchern, Vorträgen und Seminaren ein wiederkehrendes Thema. Wir thematisieren es deswegen so unermüdlich, weil uns das Ego vor allem an das Leid der Vergangenheit erinnert und uns das, was wir an Neuem hören, vergessen lässt.