

den Eltern sein Leben lang wegen seiner Vater- und Mutterwunden einen Vorwurf macht, der schneidet sich von den positiven Wurzeln seiner Eltern ab. Dessen Leben hängt dann in der Luft.

Durch die Wunden hindurch haben wir Zugang zu unserem eigentlichen Kern. Bei allen Verletzungen ist dieser Kern nämlich in uns, unversehrt und heil. Wenn wir ihn entdecken, dann hören wir auf, unsere Eltern anzuklagen. Wir bleiben nicht bei den Verwundungen stehen, sondern sehen durch sie hindurch auf unser wahres Wesen, auf unser ursprüngliches Selbst. An diesen unseren unverfälschten Kern gelangen wir etwa, wenn wir unsere Lebensträume anschauen, die wir als Kinder hatten, wenn wir unsere kindlichen Berufswünsche analysieren. Wir können fragen: Welche Lebensspur steckt in meinem kindlichen

Wunsch, Maurer oder Bäcker zu werden? Im Wunsch, Maurer zu werden, war eine Ahnung, etwas zu gestalten, das für andere wie ein Zuhause ist. Im Bild des Bäckers drückt sich die Idee aus, das Leben anderer zu versüßen. Ein anderer Weg, die eigene Lebensspur zu entdecken, wäre, sich an die Spiele zu erinnern, die wir als Kinder immer wieder gespielt haben. Da spielte eine Frau als Mädchen immer mit Puppen, zog sie schön an und sorgte für sie. In diesem kindlichen Spiel drückte sich ihre Lebensspur aus, für andere zu sorgen, andere zu hegen und zu pflegen. Wir können auch zu unserer Lebensspur finden, wenn wir das Lieblingsmärchen genauer anschauen, das wir als Kind so gerne hörten, oder an die Geschichten denken, die wir begeistert gelesen haben. So war ein Mädchen immer fasziniert von den Ausgegrenzten. Ihre Lebensspur, der Weg, der zu ihrem

ureigensten Wesen führte, bestand darin, Ausgegrenzte anzunehmen.

Das Ziel dieses Buches ist, dass wir durch das Anschauen von seelischen Verwundungen, die wir in unserer Kindheit erlitten haben, unser wahres Selbst erkennen und unsere ureigenste Lebensspur finden. Verdrängen hilft nicht: Wer seine Wunden nicht beachtet, der wird von ihnen bestimmt. Sie verfälschen seine Lebensspur. Er meint vielleicht, dass er sein eigenes Leben lebt. In Wirklichkeit wiederholt er nur die Verletzungen seiner Kindheit. Er wird von seinen Wunden bestimmt. Aber es geht nicht nur darum, die Wunden anzuschauen, sondern auch unsere positiven Ressourcen, die Quellen, aus denen unsere Seele seit der Kindheit trinken durfte, und die Träume, in denen sich die Gestalt unseres wahren Selbst zum Ausdruck brachte. Wenn wir in Berührung kommen

mit unserem Wesen, so wie Gott es uns zugedacht hat, dann werden wir aufblühen, dann wird in uns neue Energie fließen und wir werden spüren, dass sich das Leben lohnt, dass wir Lust haben an diesem einmaligen Leben. Ein Kriterium, ob einer seine Lebensspur findet, ist immer, dass das Leben in ihm fließt und aus ihm herausströmt. Wenn z. B. meine Lebensspur in der Sorge für andere besteht, dann habe ich Lust daran, dann tut es mir auch gut. Wenn ich aber anderen nur helfe, um meine Mutterwunde nicht spüren zu müssen, vielleicht sogar um meinen eigenen Schmerz über nicht erhaltene Zuwendung zu betäuben, dann werde ich sehr schnell überfordert, ausgebrannt und erschöpft.

Es geht uns nicht darum, die Eltern anzuklagen, sondern uns mit ihnen auszusöhnen. Der Psychotherapeut Bert

Hellinger, der viel über unheilsame und krank machende Verstrickungen im Familiensystem nachgedacht hat, kritisiert zu Recht, dass viele die Heilung ihrer Wunden davon erwarten, dass sie ihre Wut den Eltern gegenüber zulassen und ausagieren. Er plädiert dafür, die Eltern zu ehren und zu würdigen. Das heißt nicht, dass wir die Eltern in einem rosaroten Licht verklären und alles an ihnen gutheißten. Sie haben ganz offenkundig ihre Grenzen. Sie haben uns nicht immer das gegeben, was wir gebraucht hätten. Aber auch wenn das so ist: Wir sollten aufhören, ihnen das zum Vorwurf zu machen. Wir sollten ihnen danken für das, was sie uns wirklich an Positivem gegeben haben. Wir durften auch von ihnen nehmen. Sie bilden die Wurzeln, aus denen wir heute leben. Ohne diese Wurzeln verdorrt unser Lebensbaum. Damit wir das, was uns die Eltern gegeben haben, annehmen und für