



Lise Bourbeau

Heilung der
fünf Wunden
der Seele



WINDPFERD

Lise Bourbeau

Heilung der
fünf Wunden
der Seele

Aus dem Französischen
von Dr. Claudia Seele-Nyima



Wichtiger Hinweis

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden sollen ärztlichen Rat und medizinische sowie psychotherapeutische Behandlung nicht ersetzen. Die in diesem Buch vorgestellten Informationen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen vorgestellt. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwendung der Angaben in diesem Buch entstehen. Sämtliche Informationen in diesem Buch sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht.

Titel der Originalausgabe:
La Guérison des 5 blessures
© 2015 - Copyright by Lise Bourbeau
Erschienen bei *Les Editions E.T.C. Inc., Kanada*

Aus dem Französischen
von Dr. Claudia Seele-Nyima

2. Auflage 2017
© 2015 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf
Alle Rechte vorbehalten
Umschlagkonzeption und -gestaltung:
Andrea Barth | Guter Punkt - Agentur für Gestaltung
Covermotiv: © vkbhat/istock
Layout: Marx Grafik & ArtWork

eISBN 978-3-86410-282-0
www.windpferd.de

Inhalt

Dank

Einleitung

Kapitel 1 · Die fünf Wunden – Eine Wiederholung

Kapitel 2 · Häufige Fragen

Kapitel 3 · Das Ego, häufigstes Hindernis für die Heilung der Wunden

Kapitel 4 · Den Einfluss des Ego und der Wunden verringern

Kapitel 5 · Die Wunde der Ablehnung und der Ungerechtigkeit

Kapitel 6 · Die Wunden des Verlassenwerdens und des Vertrauensbruchs

Kapitel 7 · Die Wunde der Demütigung

Kapitel 8 · Woher wissen wir, welche Wunde aktiviert wurde?

Kapitel 9 · Die positiven Auswirkungen der Heilung

Die Autorin

Dank

- Ein großes **Dankeschön** meinen Tausenden Leserinnen und Lesern auf der ganzen Welt, die mich an ihrer Begeisterung über die Entdeckung der fünf Seelenwunden haben teilhaben lassen. Euer Interesse und eure Anregungen haben mich dazu ermutigt, einen zweiten Band zu dem Thema zu schreiben.
- **Danke** an alle Dozentinnen von *Écoute Ton Corps*, die jedes Jahr zahlreiche Seminare leiten und mir berichten, was sie selbst und die Seminarteilnehmer dabei herausfinden.
- **Danke** an die Tausende Teilnehmer, die mich durch ihre Fragen und Mitteilungen dazu ermuntern, die Lehren von *Écoute Ton Corps* immer weiter zu verbessern.
- Ein ganz besonderer **Dank** gilt meinem Neffen Sylvain, der mir den notwendigen Anstoß gab, als er mich eines Tages fragte, wann ich denn ein neues Buch über die Heilung der fünf Wunden schreiben wolle. Wie allen anderen, die mir diese Frage stellen, schlug ich ihm vor, das letzte Kapitel des Buches *Heile die Wunden deiner Seele* zu lesen, in dem dieses Thema behandelt wird. Er erwiderte, er habe es mehrmals gelesen, es sei aber nicht ausreichend und er habe nun genug davon, sich von seinen Wunden beherrschen zu lassen. Ich spürte, dass seine Bitte von Herzen kam und dass es ihm wichtig war, Fortschritte in seinem Heilungsprozess zu machen. So beschloss ich, das Thema Heilung zum Thema meines nächsten Buches zu machen.

- **Danke** an Virginie Salu für ihre ausgezeichnete sprachliche Überarbeitung.
- **Danke** an Jean-Pierre Gagnon, Herausgeber der *Éditions ETC*, für seine ausgezeichnete Arbeit und kontinuierliche Unterstützung.
- **Danke** an Monica Shields, Geschäftsführerin von *Écoute Ton Corps*, dafür, dass sie das Layout dieses Buches geprüft hat, wie sie es schon für all meine Bücher seit meiner allerersten Veröffentlichung getan hat.

Einleitung

Schon fünfzehn Jahre sind vergangen, seit ich mein erstes Buch über die Seelenwunden verfasst haben. Jetzt ist es an der Zeit, so meine ich, dass ich dich an den zahlreichen Erkenntnissen, die ich seitdem gewonnen habe, teilhaben lasse. Diesmal möchte ich den Akzent vor allem auf die Heilung der Wunden legen, unter denen so viele Menschen leiden.

*Heile die Wunden deiner Seele*¹ bricht weiterhin alle Verkaufsrekorde, in französischsprachigen wie auch in mehreren anderen Ländern. Bis 2014, dem Jahr, in dem ich diese Zeilen schreibe, wurde es in sechzehn Sprachen übersetzt. Doch offenbar war es nicht ausreichend, der Heilung der Wunden darin nur ein einziges Kapitel zu widmen, denn noch immer werde ich gefragt: *Wie können wir es schaffen, unsere Wunden zu heilen?*

Vor dem Lesen dieses Bandes ist es wichtig, mit dem Inhalt von *Heile die Wunden deiner Seele* vertraut zu sein, denn ich wiederhole nicht alle darin enthaltenen Informationen. Im ersten Kapitel des vorliegenden Buches gebe ich zwar zum Auffrischen der Erinnerung einen kurzen Überblick über die grundlegenden Merkmale der fünf Wunden, aber dennoch empfehle ich dir, das erste Buch (noch einmal) zu lesen. Denn das Ego fürchtet sich so sehr, wenn es von den Wunden hört, dass es alles in seiner Macht Stehende tut, damit wir 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.

Wie in all meinen anderen Büchern, duze ich dich auch in diesem. Außerdem möchte ich darauf hinweisen, dass dort, wo im Text die männliche Form benutzt wird, beide Geschlechter gemeint sind. Ist das nicht der Fall, gebe ich es ausdrücklich an.

Ich möchte dir helfen, besser zu erkennen, wie stark deine Wunden jeweils ausgeprägt sind – ein weiterer Grund, warum ich dieses Buch verfasst habe –, und nenne darum zahlreiche Beispiele für aktivierte Wunden. Im Lauf der Jahre ist es nämlich oft vorgekommen, dass ich Menschen, die sich mit dem Thema gut auskennen, gefragt habe: *Ist dir bewusst, dass in der von dir beschriebenen Situation diese Wunde berührt worden ist?* Und die betreffende Person blickte mich unter Umständen völlig überrascht an, denn sie hatte vielleicht nur ihre Ungeduld wahrgenommen. Da haben wir ein gutes Beispiel dafür, dass das Ego uns daran hindert, jedes Mal bewusst wahrzunehmen, wenn eine Wunde aktiviert ist. Wie aber solltest du allmählich deine Wunden heilen können, wenn dir so selten bewusst ist, dass du unter ihnen leidest?

Jetzt bleibt dir nur noch, dein Herz weiter zu öffnen, um weiterzulesen. Am Ende eines jeden Kapitels findest du eine leere Seite, in die du eintragen kannst, was du im Anschluss an die Lektüre **ENTSCHEIDEST**, in deinem Leben

anzuwenden. Ich erinnere dich daran: Um die Erfahrung konkreter, günstiger Veränderungen zu machen, musst du dich **ENTSCHEIDEN** bzw. **BESCHLIESSEN**, in deinem Alltag anders zu handeln. Du musst auch akzeptieren, dass du vorher keine Veränderungen durchführen konntest.

Zwei Dinge sind unendlich, das UNIVERSUM und die MENSCHLICHE DUMMHEIT, aber bei dem Universum bin ich mir noch nicht ganz sicher.

- Albert Einstein -

[1](#) Windpferd (2000).

Kapitel 1

Die fünf Wunden - Eine Wiederholung

Zunächst erinnere ich dich daran, dass wir alle mit Wunden zur Welt kommen und lernen müssen, sie anzunehmen. Sie haben sich im Laufe zahlreicher Inkarnationen entwickelt und je nach unserem Lebensplan sind manche für uns leidvoller als andere. Das Ausmaß des Leidens ist bei jedem von uns anders und die meisten wissen weder, woher ihr Leid kommt, noch, wie sie es „abstellen“ können. Alles, was wir wissen, ist, dass viele Menschen und Situationen uns zu einer Reaktion verleiten und dass wir als Konsequenz daraus leiden. Darum ist es so interessant, den Ursprung unseres Leidens zu finden.

Warum sprechen wir von „Seelenwunden“? Weil die Seele es nicht mehr aushält, immer wieder von ihrem Lebensplan abgebracht zu werden, und zwar dadurch, dass wir das Ego unser Leben steuern lassen. Sie leidet, denn das Ziel ihrer Inkarnationen ist es, in wahrer Liebe und Selbstannahme zu leben, um schließlich ihre Göttlichkeit erfahren zu können.

Unsere Seele leidet auf unterschiedliche Weise, je nachdem, welche Wunden aktiviert wurden. Das Traurige dabei ist, dass wir uns von unserem Ego einreden lassen, es helfe uns, weniger zu leiden, obwohl in Wirklichkeit das Gegenteil der Fall ist.

Es ist dem Ego unmöglich, die Leiden der Seele zu spüren.

Es lebt nur für sich selbst.

Seine große Befriedigung liegt darin, Recht zu haben.

Das bevorzugte Mittel des Ego, uns davon abzuhalten, das durch eine Wunde verursachte Leid zu spüren, besteht darin, uns jedes Mal bei Aktivierung einer Wunde dazu zu bringen, eine Maske anzulegen. Es glaubt ernsthaft, dass es uns schützt, und erkennt nicht, dass wir durch ein solches Verhalten unsere Wunden nur erhalten und nähren. Je mehr eine Wunde genährt wird, umso mehr schmerzt sie. Je schneller und stärker wir reagieren, umso länger hält die Reaktion an.

Warum gibt es so viele Suizide? Warum gibt es Millionen Süchtige, abhängig von Substanzen oder Suchtmitteln wie Zigaretten, Zucker, Glücksspiele, Alkohol, Medikamente, Drogen, die sie einlullen und daran hindern, sich eines echten Problems bewusst zu werden? Warum gibt es trotz großer Fortschritte in der Forschung immer mehr schwere Krankheiten? Warum so viele Trennungen und Scheidungen? Weil die Menschen ihren ganzen Seelenschmerz nicht spüren wollen.

Doch leider macht das Verleugnen dieses Schmerzes es nur noch schlimmer. Man könnte es mit einer tiefen körperlichen Verletzung vergleichen: Die Wunde ist offen und entzündet sich allmählich. Selbst wenn du versuchst, sie zu verdecken, um sie nicht zu sehen, verschlimmert sich die Infektion und schmerzt immer mehr, bis zu dem Tag, an dem du deine Schmerztoleranzschwelle erreichst. Nun bleiben dir zwei Möglichkeiten: entweder du stirbst daran oder du

unternimmst etwas, um sie zu heilen. So weit ist es mit der menschlichen Spezies gekommen! Höchste Zeit, dass wir erkennen, wie dringend wir es schaffen müssen, das Leben zu führen, nach dem wir alle streben ... ein glückliches Leben statt eines leidvollen.

Nachdem ich viele Jahre lang vielfältige problematische Situationen beruflicher und persönlicher Natur beobachtet und angehört habe, wird mir eindeutig klar, dass wir entsprechend unserer Wunde bestimmte Verhaltensweisen oder Einstellungen anderer Menschen auf uns ziehen. Ich bin zu der Auffassung gelangt, dass wir alle mindestens vier der fünf Wunden in uns tragen. Wir alle leiden unter Ablehnung, Verlassenwerden, Vertrauensbruch und Ungerechtigkeit. Nur die Wunde der Demütigung scheint nicht bei allen Menschen vorhanden zu sein. Die meisten nehmen an, dass sie mindestens zwei der vier Wunden haben, nämlich die offensichtlicheren bzw. die, die am meisten wehtun. Wir können jedoch feststellen, dass bestimmte Wunden sich mit den Veränderungen in unserem Leben verringern, während andere stärker werden.

Ich persönlich komme aus einer kinderreichen Familie. Meine Eltern haben für ihre elf Kinder alles getan, was ihnen möglich war, indem sie viel arbeiteten. Sie waren jedoch nicht so für uns da, wie wir es uns gewünscht hätten, und hatten keine Zeit, uns zu loben oder uns zuzuhören. Warum also fühlten sich einige von uns eher abgelehnt, andere wiederum verlassen oder verraten und wieder anderen machte die Ungerechtigkeit am meisten zu schaffen? Einige von uns litten auch unter der Wunde der Demütigung. Inzwischen weiß ich: Nicht das, was unsere Eltern waren und taten, verursachte die mit unseren Wunden einhergehenden Leiden, sondern es war UNSERE persönliche Wahrnehmung ihres Verhaltens.

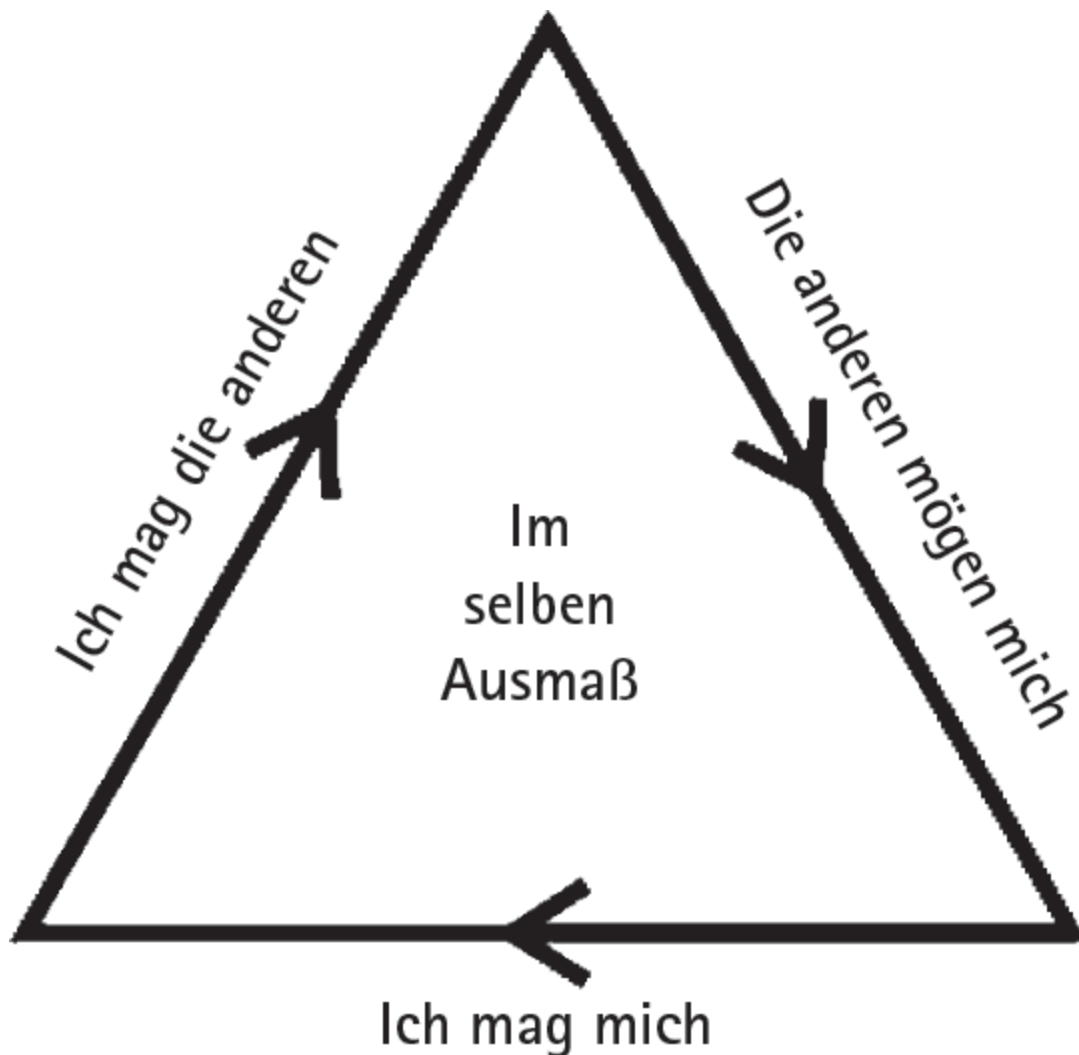
Das, was unser Leid hervorruft, ist immer unsere Wahrnehmung oder Interpretation der Fakten, nicht das, was jemand ist oder tut.

In meinem vorangegangenen Buch über die Wunden habe ich erklärt, dass sich hinter dem Vertrauensbruch das Verlassenwerden verbirgt und hinter der Ungerechtigkeit die Ablehnung; jedoch spüren wir diese Wunden nicht im selben Ausmaß. Ich empfehle dir, dir dies in Erinnerung zu rufen, wenn du etwas als Ungerechtigkeit oder Vertrauensbruch empfindest. Dadurch, dass du nach dem suchst, wovor du in einer verletzenden Situation Angst hast bzw. was du für dich fürchtest, wirst du entdecken, dass die Ängste, abgelehnt oder verlassen zu werden, am leidvollsten und beängstigendsten sind.

Diese Gewissheit habe ich nunmehr, denn die beiden Wunden, die an meinem Körper am ausgeprägtesten und am besten sichtbar sind, waren seit jeher Vertrauensbruch und Ungerechtigkeit. Lange glaubte ich, ich hätte die Erfahrung von Verlassenwerden und Ablehnung kaum oder gar nicht gemacht. Erst im Lauf der letzten zehn Jahre konnte ich allmählich zugeben, dass die Angst vor Ablehnung und die Angst vor dem Verlassenwerden noch präsenter waren als die Angst, verraten zu werden oder Ungerechtigkeit ausgesetzt zu sein.

Ich erinnere dich außerdem daran: Die Angst, dass du selbst andere ablehnst, sie verlässt, ihr Vertrauen missbrauchst oder sie ungerecht behandelst, ist genauso stark ausgeprägt wie die Angst, was andere dir antun könnten. Du wirst auch feststellen, dass du dich selbst im selben Ausmaß verletzt: Im selben Ausmaß, wie du es mit anderen erlebst,

lehnst du dich selbst ab, verlässt du dich, demütigst du dich, verrätst du dich und behandelst du dich selbst ungerecht; und ebenso stark leidest du auch darunter. In der Schule *Écoute Ton Corps* bezeichnen wir diese große Wahrheit als *Dreieck des Lebens*.



Das *Lebensdreieck* veranschaulicht die Tatsache, dass die anderen ebenso zu dir sind, wie du zu ihnen und zu dir selbst bist. Das Ausmaß des

empfundenen Leids - Ängste und aufgewühlte Gefühle - ist gleich.

Hier eine Kurzfassung der charakteristischen Merkmale jeder Wunde und jeder Maske, auf die du beim Lesen dieses Buches immer wieder zurückgreifen kannst. Denk daran, dass wir eine Maske tragen, nachdem eine Wunde aktiviert wurde - entweder von uns selbst oder einem anderen Menschen.

Das Ego spielt uns Streiche, indem es uns weismacht, wir hätten keine Wunde; es ist überzeugt, sie täte weniger weh, wenn man sie verleugnet. **Wir tun unser Möglichstes, um die Wunde zu ignorieren und sie bloß nicht zu spüren, und meinen dann auch noch, die anderen sähen und spürten sie nicht.**

Die Charakteristika jeder Maske unterscheiden sich im vorliegenden Buch leicht von denen, die in meinem ersten Buch beschrieben werden, denn sie beinhalten die Ergebnisse all meiner Recherchen und Beobachtungen seit der Veröffentlichung von *Heile die Wunden deiner Seele*.

Die Wunde der Ablehnung

Erstes Auftauchen der Wunde: von der Zeugung bis zum Alter von einem Jahr. Kind, das sich vom gleichgeschlechtlichen Elternteil abgelehnt fühlt, und meint, es habe kein Recht zu existieren.

Maske: der Flüchtende

Größte Angst: die vor der Panik

Einstellungen und Verhalten bei Aktivierung der Maske:

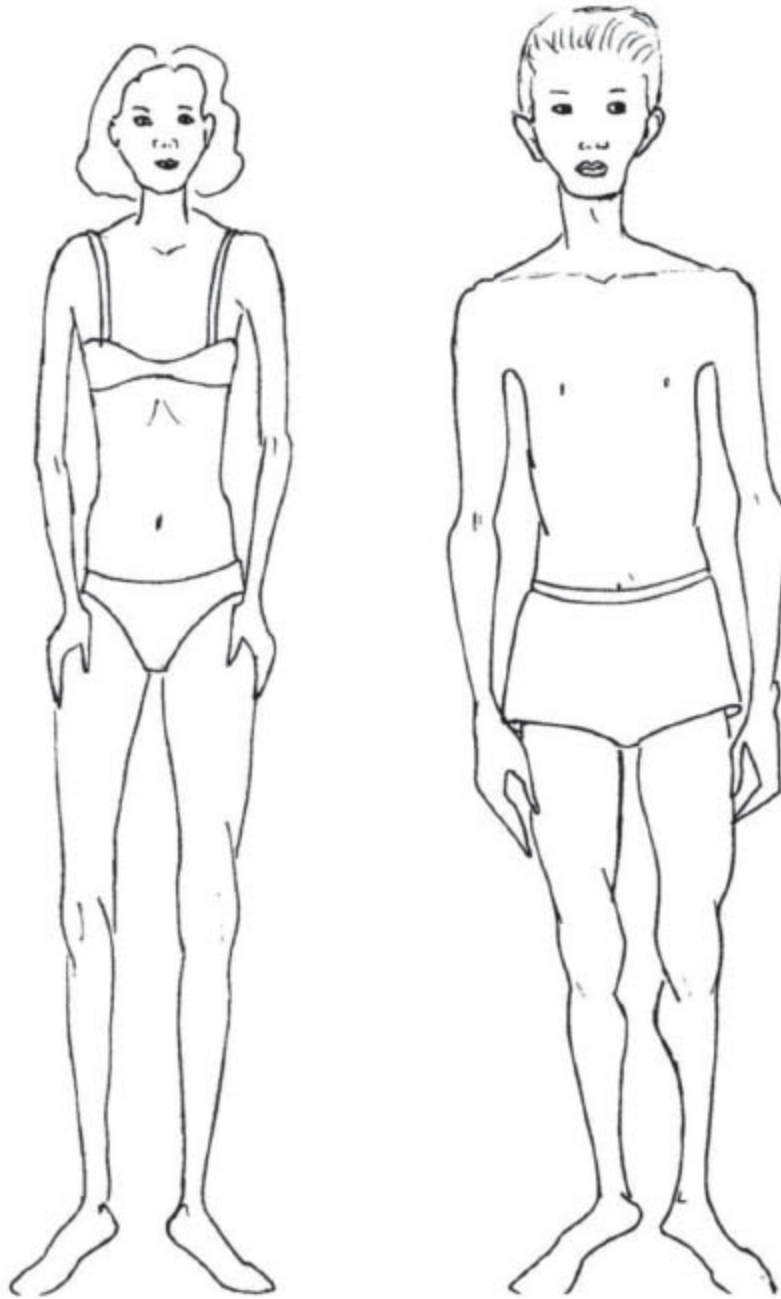
- Der *Flüchtende* ist zutiefst davon überzeugt, er sei nichts oder nur sehr wenig wert. Er ist fortwährend unzufrieden mit dem, was er ist. Er betrachtet sich als Nieme und meint, er taue zu nichts. Sein Selbstbewusstsein ist gering.
- Er ist davon überzeugt, dass es keinen großen Unterschied ausmachen würde, wenn es ihn nicht gäbe. Er findet, dass er anders ist als der Rest der Familie.
- Er hat das Gefühl, von anderen und sogar von den Menschen im Allgemeinen abgeschnitten zu sein und von ihnen nicht verstanden zu werden. Er fühlt sich oft allein, ist unruhig und „hibbelig“ in einer Gruppe.
- Er hat mehrere Fluchtmöglichkeiten entwickelt (geistiges „Abheben“, Drogen, Alkohol, Schlaf, übereilter Aufbruch, Videospiele etc.)
- Er schützt sich unbewusst durch Negieren bzw. Verleugnen. Er schottet sich leicht von der Außenwelt ab, indem er sich in seine Traumwelt flüchtet oder in andere Sphären abdriftet (Astralwelt). Unter Umständen fragt er sich sogar, was er hier auf der Erde soll, oder er glaubt, er habe sich in der Familie geirrt.
- Seine Gefühle, vor allem seine Ängste, kommen in ihm hoch, wenn er allein ist.
- Er misst materiellen Dingen wenig Bedeutung zu: Alles, was mit dem Geist oder der Verstandeswelt zusammenhängt, interessiert ihn mehr.
- Er verfügt über eine sehr reiche Fantasie, benutzt sie aber leider dafür, sich mühelos Ablehnungsszenarien auszudenken.

- Er glaubt, bewusst oder nicht, dass Glück nicht lange anhält.
- Er spricht im Allgemeinen wenig und zieht sich in der Gruppe zurück. Er fürchtet, zu stören oder nicht interessant zu sein. Er gilt als Einzelgänger und man lässt ihn allein. Je mehr er sich isoliert, umso unsichtbarer scheint er zu werden.
- Erhebt jemand in seiner Gegenwart die Stimme oder wird aggressiv, zieht er sich schnell aus der Situation zurück, bevor er in Panik gerät.
- Wenn man ihn ansieht, macht er sich sofort Sorgen, was los ist.
- Er hat eine nervöse Energie, die ihm ein großes Arbeitsvermögen verleiht. Er hat das Gefühl, nur dann zu existieren, wenn er sehr beschäftigt ist; das hilft ihm, sich in der materiellen Welt zu verankern.
- Er ist ein großer Perfektionist und wenn er älter wird, gerät er zunehmend in Panik bei der Vorstellung, das Leben nicht mehr meistern zu können. Er glaubt, er habe sein Leben verpatzt.
- Seine Angst vor Ablehnung treibt ihn in bestimmten Situationen zu zwanghaftem Verhalten.
- Er verwendet häufig folgende Worte: Niemand, nichts, verschwinden, inexistent, kein Platz, wertlos etc.

Beschreibung des Körpers:

- Kleiner Körper, schmal, sehr schlank
- Oberkörper verspannt, zusammengezogen
- Teil des Körpers kleiner

- Teile des Körpers wenig ausgeprägt (z. B. Gesäß, Brüste etc.)
- Höhlungen bzw. eingefallene Stellen (Brust, Rücken, Bauch etc.)
- Asymmetrischer Teil des Körpers
- Kleine Augen und ein ausweichender Blick
- „Maske“ um die Augen herum (ausgeprägte Augenringe)
- Schwache, matte Stimme
- Hautprobleme (vor allem im Gesicht)
- Trägt am liebsten schwarze Kleidung



**Körperbau und Haltung des Flüchtenden
(Wunde der Ablehnung)**

Die Wunde des Verlassenwerdens

Erstes Auftauchen der Wunde: Im Alter zwischen einem und drei Jahren; mit dem gegengeschlechtlichen Elternteil.

Kind, das sich in seiner Beziehung Liebe-Zuneigung vom gegengeschlechtlichen Elternteil nicht unterstützt fühlte und darunter litt. Ihm fehlte emotionale Nahrung oder es erhielt eine Form der Zuwendung, die ohne Wärme war oder nicht seinen Erwartungen entsprach.

Maske: Abhängiger

Größte Angst: Einsamkeit

Einstellungen und Verhaltensweisen, wenn die Maske aktiviert ist:

- Der *Abhängige* hat Schwierigkeiten damit, allein zurechtzukommen, und er fürchtet sich sehr vor der Einsamkeit. Er strebt nach der Gegenwart anderer und nach Aufmerksamkeit. Vor allem hat er ein starkes Bedürfnis, von seiner Umgebung unterstützt zu werden.
- Unabhängig davon, ob er allein ist oder nicht, erfasst ihn oft tiefe Traurigkeit, ohne dass er wirklich wüsste, warum.
- Wenn er allein ist, kann er lange weinen, wobei ihm nicht bewusst ist, dass er sich selbst bemitleidet.
- Er provoziert unbewusst Dramen oder Krankheiten, um Mitleid und Aufmerksamkeit zu erregen. Er entwickelt eine Opferhaltung und meint, er sei vom Pech verfolgt.
- Er schließt sich leicht sehr eng mit anderen zusammen. Er versetzt sich in ihre Gefühle und Leiden hinein, benutzt ihre Probleme jedoch dazu, die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken.
- In seiner Art sich auszudrücken, kehrt er die divenhafte, häufig dramatische Seite nach außen, um Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. In einer Gruppe spricht er gerne über sich. Oft zieht er alles an sich.