

MARIA SANCHEZ
Die revolutionäre Kraft des Fühlens



GOLDMANN

BUCH

Mit uns ist nichts verkehrt. Schon jetzt nicht. Selbst wenn wir unter Depressionen leiden, übermäßig viel essen müssen oder sich unsere Not auf eine andere Weise zeigt. Wir sind keine Fehler, die man berichtigen muss. Unsere »Störungen« sind die Zeugen einer verloren gegangenen emotionalen Intimität zu uns selbst. In ihnen eingesperrt wartet das Leben. In »Die revolutionäre Kraft des Fühlens« zeigt Maria Sanchez, dass wir vieles von dem, was wir bisher über Psychologie gelernt haben, infrage stellen müssen. Detailliert, aufschlussreich und einfühlsam erklärt sie, warum unsere psychologischen und spirituellen Bemühungen unsere tiefste Sehnsucht nach Leben so häufig nicht stillen können.


AUTORIN

Maria Sanchez, geboren 1968 in Málaga, Spanien, ist Gründerin der psychologischen und spirituellen Bewegung »Sehnsucht und Hunger« und »EssentialCore«. Sie lebt in Hamburg, wo sich auch ihr Ausbildungs- und Seminarzentrum befindet. Ihr Wissen gibt sie sowohl dort als auch in Seminaren und Vorträgen in Deutschland, Österreich und der Schweiz weiter.

*Außerdem von Maria Sanchez im Programm
Warum wir ohne Hunger essen (22231)*

MARIA SANCHEZ

Die revolutionäre Kraft des Fühlens



Emotionen
verstehen und
mit ihnen
heilen

GOLDMANN

Dieses Buch erschien erstmals 2019 unter dem Titel
»Die revolutionäre Kraft des Fühlens« im Gräfe und Unzer Verlag in München.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Dataminings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Juli 2021

© 2019 der Originalausgabe: Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

© 2021 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Projektleitung: Florian Fischer, Maria Hellstern

Redaktion: Alexandra Bauer (textwerk, München)

Lektorat: Alexandra Bauer (textwerk, München),

Cornelia Rüping für textwerk, München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München, nach der

Umschlaggestaltung von Martina Baldauf, München

Illustrationen: Anja Stiehler-Patschan/Jutta Fricke Illustrators

Bildnachweis: Cover, ccahill/iStock; Coverklappe, Urs Küster

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

LG · cb

ISBN 978-3-442-22327-5

www.goldmann-verlag.de

In diesem Buch habe ich den Begriff »Emotionsfiguren«, den ich in meinen bisherigen Veröffentlichungen verwendet habe, der Übersicht halber nicht aufgeführt. Sie haben aber dennoch weiterhin Bestand und lassen sich sehr gut in den hier vorgestellten Buchinhalt einfügen. Wie diese Einordnung geschieht, erläutere ich in einem Video auf meiner Internetseite: www.mariasanchez.de.

Inhalt

I. Die Urwunde	9
Mit uns ist nichts verkehrt.	10
Die wertvollste Reise meines Lebens	14
Das geliebte und das ungeliebte Kind.	18
In Kontakt mit uns selbst	29
Emotion oder Gefühl?	32
» Übung	34
II. Das biografische Schutzprogramm	37
Erst das Gesamtbild zeigt uns, worum es wirklich geht	38
Der ewige Kampf gegen uns selbst	42
Von der Unmöglichkeit, stehen zu bleiben	44
Der Eintritt in die Leidensspirale.	47
Es ist so viel mehr möglich, als wir glauben.	49
Die Rollen, die wir einnehmen	51
» Übung	52
Um sich selbst weinen dürfen	54
Der vergebliche Versuch.	56
Warum ich nie bei mir selbst ankam	58
» Übung	60
Ein Schlaf, der uns schützen will.	61
Der unbewusste Stresslevel	62
» Übung	65
Den inneren Schweinehund gibt es nicht	68
Der Stachel im Fleisch	71
Zwei Kinder in Not	74
Pioniere sind gefragt	77
Von der Bedeutung, unsere Motivation infrage zu stellen	81
Das innere Medaillendrehen	83
» Übung	86
Die Tarnung, die sich Liebe nennt	87
Wie wir unsere Zukunft unbewusst gestalten	89
Die versteckten Perlen	92
Authentische innere Demokratie	100

Dient der Weg dem Ziel oder das Ziel dem Weg?	103
Heilen dürfen.	108
» Übung	111
Glaubenssätze und ihre Wurzeln	113
Eine andere Welt.	121
Die Urwunde und Traumata	125
Der Verlust unserer emotionalen Intimität mit uns selbst	128
III. Die emotionale (R)Evolution	131
Die Macht-Ohnmacht-Dynamik.	132
Die Vergebungslüge.	138
» Übung	143
Zu viel für einen kleinen Körper.	145
Erlaubte, geduldete und verbotene Gefühle.	147
Zwei Arten von ungeliebten Kindern.	153
Das innere Hoheitsgebiet	158
Besondere Kritiker	162
Die heilsame Wut	166
Die unentdeckte Kraft	174
Ein Zuckerguss, der nichts besser macht	175
» Übung	179
Das alte und das neue Paradigma	181
Präsenz auf verschiedenen Ebenen	185
Wie die emotionale Ebene zur Hauptebene wird	193
Die emotionale Selbstbegleitung	199
Zum emotionalen Experten für sich selbst werden	204
Psychologie trifft Spiritualität	207
Eine Brücke zur emotionalen Selbstbegleitung	212
» Übung	218
Die drei Arten des Reifens.	221
Anhang	229
Was tun in emotional überfordernden Situationen?	229
Glossar.	231
Danksagung	236
Endnoten	237
Register	238

I. Die Urwunde

- » Was die Urwunde ist und wie sie entsteht.
- » Warum jeder Mensch ein geliebtes und ein ungeliebtes Kind in sich trägt.
- » Was die Urwunde mit unserer Gesellschaft zu tun hat.
- » Warum unsere inneren Ressourcen uns entweder als Stärkungsmittel oder als Fluchhilfe dienen.

Mit uns ist nichts verkehrt

Schon jetzt nicht. Selbst wenn wir unter Depressionen leiden, übermäßig viel essen müssen oder sich unsere Not auf andere Weise zeigt. Wir sind keine Fehler, die man berichtigen muss. Unsere »Störungen« sind die Zeugen einer verloren gegangenen emotionalen Intimität mit uns selbst. In ihnen eingesperrt wartet das Leben. Unser Leben.

In diesem Buch geht es weder darum, ein weiteres psychologisches Make-up aufzutragen, noch darum, eine entseelte Form von innerer Zuwendung anzupreisen. Ich werde Sie nicht einladen, unliebsame Symptome wegzuatmen, wegzuklopfen, wegzumeditieren oder mit einem psychologischen Skalpell – und sei es noch so behutsam und liebevoll im Schnitt – auf andere Weise zu entfernen.

Der Heilungsweg, von dem ich hier sprechen möchte, wird uns nicht dazu auffordern, etwas an uns psychologisch zu amputieren. Er wird uns vielmehr erstaunen. Uns berühren und überraschen. Zeitweilig wird er uns provozieren, damit wir in bewusster Rebellion gegen ihn unsere machtvolle Kraft entdecken können. In Momenten, in denen wir uns hässlich und nackt oder resigniert und beschämt fühlen, wird er uns nicht nahelegen, uns von unserer Verletzlichkeit zu distanzieren. Er wird uns umarmen wollen und uns lehren, wie unsere Zartheit unsere Dunkelheit erhellen kann. Manchmal wird er uns, wie bei einer Geburt, Schmerzen zufügen, weil wir uns sonst nicht auf das Neue und Unbekannte einlassen würden, während

er uns ein anderes Mal mit warmer Sanftheit in das Leben hineinwiegt. Ganz sicher wird er uns zuweilen massiv herausfordern, aber eines wird er nie tun: versuchen, uns im Kern zu korrigieren. Denn mit uns ist nichts verkehrt.

Dies mag verklärt klingen, aber an einem Heilungsweg ist nichts Verklärtes. Man braucht Mut, um ihn zu beschreiten. Und auch wenn sich unser Mut erst beim Gehen in der erforderlichen Form entwickeln kann, so braucht es doch schon vor Beginn unserer Genesungsreise eine grundlegende Entscheidung darüber, welche Richtung wir einschlagen. Wollen wir nur gut funktionieren oder wollen wir unsere Sehnsucht nach Leben stillen? Der englische Dichter Edward Young schrieb: »Wir werden als Originale geboren und sterben als Kopien.« Worauf also wollen wir unseren inneren Kompass ausrichten? Wir haben die Wahl.

Jeder, der leidet, kennt das schmerzvolle Empfinden, dass etwas Grundlegendes nicht stimmt. Ganz gleich, ob es sich um Süchte, Depressionen, Ängste, wiederkehrende Beziehungsprobleme oder um etwas anderes handelt. In den dunkleren Momenten unseres Lebens spüren wir fast alle zutiefst und hartnäckig, dass es mehr für uns geben muss als das, was wir gerade erfahren. Es gibt Menschen, bei denen ihr bis dahin unsichtbares inneres Leiden plötzlich und unausweichlich in den Alltag einbricht. Andere hingegen können durch die Aufgaben, die ihre Familie oder ihr Beruf an sie stellt, ihre innere Not hinter einer gut funktionierenden Fassade über viele Jahre bewusst oder

I. Die Urwunde

unbewusst geheim halten. Sie leiden still. Wir alle versuchen, so gut es uns möglich ist, unser Leben zu leben.

Es gibt aber auch Menschen, die sich emotional so stark betäubt haben, dass sie den natürlichen Impuls, aus ihren inneren verdunkelten Fenstern hinausschauen zu wollen, gar nicht mehr wahrnehmen. Sie haben es »geschafft«, den unschuldigen Augenaufschlag ihres Lebendigseins einzubetonieren. Dass wir sie in schwierigen Momenten dennoch beneiden, liegt vor allem daran, dass sie in unserer Gesellschaft als »normal« gelten. Es scheint, als verlief ihr Leben ohne größere Schwierigkeiten. Die Tatsache, dass uns etwas schmerzt, verdeutlicht jedoch, dass wir uns selbst gegenüber nicht gleichgültig sind. Auch wenn wir uns vielleicht zeitweilig fühlen, als wären wir in einem inneren schwarzen Universum verloren gegangen, zeigen unsere seelischen Schmerzen doch, dass wir Kontakt zu unserer Sehnsucht haben. Wir bedeuten uns noch etwas.

Niemand möchte leiden. Es ist zutiefst menschlich, dass wir uns wünschen, unsere Not möge endlich aufhören. Doch obwohl das Unterstützungsangebot heutzutage so groß ist wie noch nie, steigt in unserer Gesellschaft die Anzahl der Menschen mit Depressionen, Essstörungen, Verhaltensauffälligkeiten und Vereinsamung. Was wir brauchen, ist ein Umdenken. Eine neue Begegnung mit uns selbst. Mit diesem Buch möchte ich Sie einladen, nicht länger vergeblich zu versuchen, den Horizont zu erreichen in der Hoffnung, Sie könnten durch noch mehr

Anstrengung irgendwann dort ankommen. Vielmehr setze ich darauf, dass dieses Buch Sie ermutigen kann, sich mit einem umfassenderen Verständnis für sich selbst den heimatlosen Persönlichkeitsseiten in Ihnen auf eine ganz neue Weise anzunähern.

Damit dies möglich wird, werden Sie manches, was Sie über Psychologie bisher gelernt oder gehört haben, infrage stellen müssen. Damit möchte ich keinesfalls die Bedeutung psychologischer Errungenschaften schmälern. Viele Männer und Frauen haben in der Vergangenheit auf diesem Gebiet Großartiges und Herausragendes geleistet. Ohne ihre Erkenntnisse und Erfahrungen wären wir heute in Bezug auf das Wissen um unser Innenleben nicht so weit, wie wir sind. Ihnen gebührt mein tiefster Dank und mein tiefster Respekt! Doch die Entwicklung schreitet voran. Um aber weitergehen zu können, braucht es einen offenen Blick in *alle* Richtungen. Genau hier setzt dieses Buch an.

Die folgenden humorvollen Zeilen des Schweizer Schriftstellers Kurt Marti eignen sich, wie ich finde, gut für einen Aufbruch: »Wo kämen wir hin, wenn alle sagten, wo kämen wir hin, und niemand ginge, um einmal zu schauen, wohin man käme, wenn man ginge.«

Die wertvollste Reise meines Lebens

Der Beginn meines eigenen Heilungsweges liegt über 25 Jahre zurück. Damals war ich emotional schwer verwundet. Ich hatte eine starke Ess- und Angststörung und litt unter einer Depression. Die traumatischen Erlebnisse meiner Kindheit hatten tiefe Spuren in mir hinterlassen. Zu Beginn bluteten meine Wunden so stark, dass ich zeitweilig den Lebenswillen verlor. Ausgelöst durch eine Stoffwechselerkrankung, die mit einer starken Gewichtszunahme einherging, brach meine verdrängte traumatische Vergangenheit wie Wellen über mich herein und drückte mich immer wieder unter Wasser. Mein Plan, ein Medizinstudium zu beginnen und ein Leben zu führen, das ich damals als erstrebenswert empfand, wurde durch meinen Zusammenbruch durchkreuzt. Ich konnte also nicht den *physischen* Körper erforschen, vielmehr schleuderte mich das Leben auf einen Weg, auf dem mein *emotionaler* Körper im Mittelpunkt stand.

Damit begann eine sehr intensive Erkundung meiner selbst, die für mich zur wertvollsten Reise meines Lebens wurde. Im Lauf dieser inneren Expedition verlor ich ohne reglementierende Maßnahmen wie Sport- oder Ernährungspläne 30 Kilo. Darüber hinaus konnten auch meine Angststörung und meine Depression Heilung erfahren. Dass ich einen Weg aus dieser inneren Hölle der Selbstablehnung und Angst herausgefunden habe, erfüllt mich auch heute noch mit tiefer Dankbarkeit.

Entscheidend war damals, dass ich im Versuch-und-Irrtum-Verfahren sehr viele Übungen entwickelte, die mir halfen, mir selbst ganz neu begegnen zu können. Nicht alle erwiesen sich auf Dauer als geeignet, viele verwarf ich wieder. Diejenigen, die es mir ermöglichten, meinem psychischen Gewicht – also den Verletzungen meiner Kindheit – und dadurch meinen biografischen Kilos näher zu kommen, wendete ich so regelmäßig an, wie es mir möglich war. So lernte ich, mich selbst *emotional* zu begleiten und eine spezielle Form von Präsenz zu entwickeln, die ich heute »emotionale Präsenz« nenne. Was dies genau bedeutet, erläutere ich an geeigneter Stelle im Buch.

Ging es mir am Anfang nur darum, meine »Störungen« loszuwerden, wurde mir mit der Zeit immer deutlicher, dass genau diese innere Haltung ein großer Teil des Problems war. Je besser ich meine inneren Landschaften kennenlernte, desto klarer wurde mir, dass meine Symptome nicht einfach nur Relikte aus meiner Vergangenheit waren, die mich daran hinderten, meinen Lebensrhythmus zu finden, und deshalb unbedingt verändert werden sollten. Ich lernte, dass meine Ängste nicht überwunden werden wollten; sie wollten endlich heilen dürfen. Was den wichtigen Unterschied zwischen diesen beiden Blickrichtungen ausmacht, werde ich Ihnen im Verlauf dieses Buchs verdeutlichen.

Angesichts meiner starken Traumatisierung suchte ich Hilfe bei einer Psychotherapeutin. Glücklicherweise ermu-

I. Die Urwunde

tigte sie mich, meiner emotionalen Selbstbegleitung weiter nachzugehen. Und bat mich, ihr über meine Übungen und inneren Erkundungsreisen zu berichten. Der sehr herzliche Kontakt zu ihr und ihre Rückendeckung, die mir Halt gab, waren für mich sehr wichtig. Unter anderem auch deshalb, weil ich den Ansatz, der sich mir langsam auf meiner inneren Forschungsreise offenbarte, nirgendwo in Ausführungen zur Psychologie wiederfinden konnte. Meine Zweifel waren dementsprechend anfangs sehr groß. Gerade wenn ich auf meinem Weg stockte – und das kam zu Beginn oft vor – oder es sich anfühlte, als würde ich mich rückwärts bewegen statt voran, wurden die kritischen und verurteilenden Gedanken in mir außerordentlich laut.

Auch wenn es zunächst so klingen mag, mein Heilungsweg verlief keineswegs unkompliziert und linear. Aufgrund der starken Verletzungen während meiner Kindheit musste meine verratene Kinderseele erst lernen, mir als Erwachsenen zu vertrauen, um sich mir pur, ungeschminkt und in all ihren Facetten zeigen zu können. Die dafür notwendige innere Haltung war nicht plötzlich vorhanden, sondern entwickelte sich erst nach und nach beim Gehen des Weges.

Seit vielen Jahren arbeite ich nun selbst als Therapeutin. Dabei zeige ich Menschen unter anderem, wie sie die »emotionale Selbstbegleitung« erlernen können. Sie ist die Grundlage meiner Arbeit. Da ich sie ursprünglich nur für mich selbst entwickelt habe, freut es mich umso mehr, dass

sie heute auch anderen Menschen eine Unterstützung sein kann.

Selbstverständlich möchte ich nicht den grundsätzlichen Wert von Therapien infrage stellen. Wenn wir uns von Symptomen überfordert fühlen oder unter den Folgen eines Traumas leiden, ist es wichtig und richtig – und vor allem uns selbst gegenüber liebevoll –, dass wir uns therapeutische Hilfe holen. Dennoch steht, wie zuvor schon ausgeführt, die grundsätzliche Frage nach unserer Ausrichtung im Raum: Wollen wir nur wieder gut funktionieren oder wollen wir unsere Sehnsucht nach Leben stillen? Wenn es nicht allein darum geht, ein Problem zu bearbeiten, sondern wenn wir darüber hinaus in einen fortlaufenden, sich vertiefenden Kontakt mit uns selbst treten möchten, braucht es meiner Erfahrung nach mehr als therapeutische Sitzungen. Erforderlich ist zusätzlich eine gesunde Form von Selbstermächtigung in der emotionalen Begleitung unserer selbst. Wir alle können lernen, uns selbst an die Hand zu nehmen. Schritt für Schritt. In dem Tempo und auf die Weise, die für jeden von uns stimmig ist. Meiner Erfahrung nach kann Heilung in der Tiefe nur dann geschehen, wenn *wir* zu emotionalen Expertinnen und Experten für uns selbst werden. Denn niemand ist so nahe an uns dran wie wir selbst. Wir können uns Unterstützung im Außen holen und das ist wunderbar. Letztlich kommt es aber darauf an, wie wir uns in unserem Alltag – vor allem, wenn wir mit uns allein sind – *emotional* begegnen können.

I. Die Urwunde

Leben wir mit uns in einer inneren Zwangsehe oder in einer Liebesbeziehung? Können wir unserem inneren Prozess vertrauensvoll folgen oder flüchten wir vor uns?

Wer sich selbst emotional begleiten kann, hat die Voraussetzung dafür geschaffen, für sich selbst eine Verantwortung zu übernehmen, die dem Wort tatsächlich gerecht wird. Denn in »Verantwortung« steckt das Wort »Antwort«. Wenn wir auf die Kontaktanfrage, die jedes leidbringende Symptom an uns stellt, nicht auf eine *emotional offene* und dadurch heilsame Weise eingehen können, werden wir das gefrorene Meer in uns nicht in der Art berühren können, um es nach vielen Jahren endlich zum Schmelzen zu bringen.

Das geliebte und das ungeliebte Kind

Irgendwann waren wir alle neu in dieser Welt. Wie alle Kinder hatten auch wir das existenzielle Bedürfnis, so angenommen zu werden, wie wir sind. Mit *all* unseren Facetten – den hellen *und* den dunklen. Das ist nicht einfach nur ein Wunsch, sondern eine seelische Notwendigkeit. Jedes Kind braucht die Erfahrung, dass es mit seinem *ganzen* Wesen seinen Platz in der Welt finden kann. Fehlt sie, hat dies weitreichende Folgen. Da unsere Eltern und andere enge Bezugspersonen in unserer Kindheit für uns die Welt repräsentieren, sind die Erfahrungen, die wir in unserer Familie und in unserem engeren sozialen Umfeld zu Beginn unseres Lebens machen, von großer Bedeutung. Wie wir die Welt

als Erwachsene sehen und erleben – zum Beispiel ob wir sie als sicher oder unsicher, für oder gegen uns wahrnehmen –, entscheidet sich in den ersten Jahren unseres Lebens.

Um uns im Leben willkommen zu fühlen, brauchen wir Erwachsene, die uns helfen, uns unsere innere Welt zu erschließen und diese vertrauensvoll in die äußere Welt einzuordnen. Erfahren wir, dass unsere Eltern und andere enge Bezugspersonen uns vor allem dann Liebe und positive Aufmerksamkeit schenken, wenn wir bestimmte Persönlichkeitsseiten von uns zeigen und andere nicht, geraten wir emotional stark unter Druck.

Als Kinder sind wir vollkommen abhängig von der Zuwendung unserer Bezugspersonen. Ohne ihre Liebe wären wir existenziell bedroht. Deshalb tun wir alles, um sie zu erhalten. Werden bestimmte Ich-Seiten von uns akzeptiert und andere nicht, geraten wir in Seelennot. Das geschieht auch dann, wenn unsere Eltern uns sehr lieben und aus ihrer Sicht die besten Absichten haben. Denn wohin sollen wir mit den Persönlichkeitsseiten in uns, die von unseren Bezugspersonen nicht gutgeheißen werden? Die Erwachsenen repräsentieren ja für uns die Welt. Aber wie können wir in einer Welt leben, die uns so, wie wir als Ganzes sind, nicht will?

Wenn wir als Kinder spüren, dass unsere Bezugspersonen eine bestimmte Vorstellung davon haben, wie unsere Persönlichkeit sein soll, und damit entsprechende Erwartungen an uns stellen, geschieht in uns etwas Elementares: