

MARIA SANCHEZ

Die revolutionäre Kraft des Fühlens



Wie unsere
Emotionen
uns befreien

GRÄFE
UND
UNZER

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Florian Fischer, Maria Hellstern

Lektorat: Alexandra Bauer (textwerk, München), Cornelia Rüping für textwerk, München

Covergestaltung: Martina Baldauf, München

eBook-Herstellung: Gabriel Mlesnite

 ISBN 978-3-8338-6764-4

1. Auflage 2019

Bildnachweis

Illustrationen: Anja Stiehler-Patschan/Jutta Fricke Illustrators

Fotos: ccahill/iStock; Urs Küster

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-6764 01_2019_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Autorin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

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.

„Wer nicht in diese Welt zu passen scheint, ist nahe daran, sich selbst zu finden.“

Hermann Hesse, „Demian“

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 Fluchthilfe 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 machtvollen 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 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 hinein 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 Kilo 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 ermutigte 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. 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 Kontakthanfrage, 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: Wir verlieren unsere Ganzheit. Wir versuchen, uns von den Persönlichkeitsseiten in uns zu trennen, die von den Erwachsenen als nicht gut oder nicht erstrebenswert

angesehen werden. Nur so können wir Zuwendung erhalten und in der Gemeinschaft leben.

Dieser seelische Amputationsversuch ist ein schmerzhafter, mächtiger und leider auch folgenreicher Prozess. Denn er nimmt uns das Urvertrauen, uns so annehmen zu können, wie wir tief in unserem Inneren sind. Am Ende führen dieser Verlust und die Trennung von inneren Seiten unseres Selbst dazu, dass wir keine ausreichende innere Stabilität mehr entwickeln können. Die Folge: Wir fühlen uns innerlich unverbunden und haltlos. Und wir haben Angst. Angst davor, jederzeit aus der Gemeinschaft herausfallen zu können, wenn wir den Erwartungen von außen nicht entsprechen.

Der Verlust unserer Ganzheit hinterlässt in uns eine Wunde, die ich die Urwunde nenne. Sie geht einher mit einem existenziellen Schmerz und einer existenziellen Angst. Um einen Ausweg aus der damit verbundenen inneren emotionalen Spannung zu finden, vollziehen Kinder eine unbewusste Meisterleistung. Sie entwickeln in ihrem Inneren ein geliebtes und ein ungeliebtes Kind. Sie helfen sich, indem sie in Bezug auf sich selbst zutiefst parteiisch werden und danach streben, dem geliebten Kind zu entsprechen. Dieses Verhalten wird für sie zum Dreh- und Angelpunkt. Das Trachten nach einem bestimmten Vorstellungsbild ermöglicht es ihnen, den Schmerz und die Angst, die mit dem Verlust des Urvertrauens einhergehen, überdecken zu können.