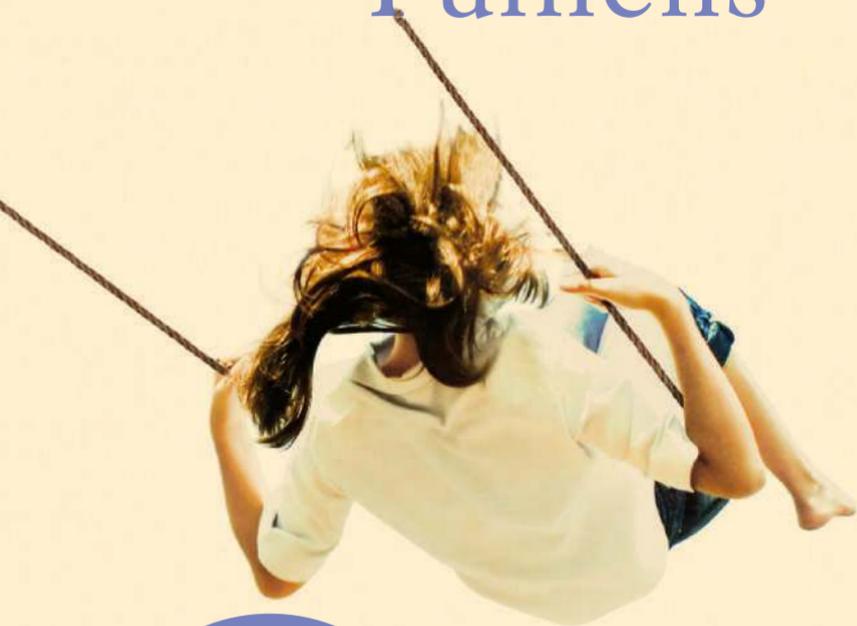


MARIA SANCHEZ

Die revolutionäre Kraft des Fühlens



Wie unsere
Emotionen
uns befreien

GRÄFE
UND
UNZER

Inhalt

I. Die Urwunde	9
Mit uns ist nichts verkehrt	10
Die wertvollste Reise meines Lebens	13
Das geliebte und das ungeliebte Kind	17
In Kontakt mit uns selbst	26
Emotion oder Gefühl?	29
» Übung	30
II. Das biografische Schutzprogramm	33
Erst das Gesamtbild zeigt uns, worum es <i>wirklich</i> geht	34
Der ewige Kampf gegen uns selbst	37
Von der Unmöglichkeit, stehen zu bleiben	39
Der Eintritt in die Leidensspirale	42
Es ist so viel mehr möglich, als wir glauben	43
Die Rollen, die wir einnehmen	45
» Übung	46
Um sich selbst weinen dürfen	48
Der vergebliche Versuch	49
Warum ich nie bei mir selbst ankam	51
» Übung	53
Ein Schlaf, der uns schützen will	54
Der unbewusste Stresslevel	55
» Übung	57
Den inneren Schweinehund gibt es nicht	60
Der Stachel im Fleisch	62
Zwei Kinder in Not	65
Pioniere sind gefragt	67
Von der Bedeutung, unsere Motivation infrage zu stellen	71
Das innere Medaillendrehen	73
» Übung	75
Die Tarnung, die sich Liebe nennt	76
Wie wir unsere Zukunft unbewusst gestalten	78
Die versteckten Perlen	80
Authentische innere Demokratie	86

Dient der Weg dem Ziel oder das Ziel dem Weg?	89
Heilen dürfen	93
» Übung	96
Glaubenssätze und ihre Wurzeln	97
Eine andere Welt	105
Die Urwunde und Traumata	108
Der Verlust unserer emotionalen Intimität mit uns selbst	111
III. Die emotionale (R)Evolution	115
Die Macht-Ohnmacht-Dynamik	116
Die Vergebungslüge	121
» Übung	125
Zu viel für einen kleinen Körper	127
Erlaubte, geduldete und verbotene Gefühle	128
Zwei Arten von ungeliebten Kindern	133
Das innere Hoheitsgebiet	138
Besondere Kritiker	141
Die heilsame Wut	145
Die unentdeckte Kraft	151
Ein Zuckerguss, der nichts besser macht	152
» Übung	156
Das alte und das neue Paradigma	158
Präsenz auf verschiedenen Ebenen	161
Wie die emotionale Ebene zur Hauptebene wird	168
Die emotionale Selbstbegleitung	172
Zum emotionalen Experten für sich selbst werden	177
Psychologie trifft Spiritualität	179
Eine Brücke zur emotionalen Selbstbegleitung	184
» Übung	188
Die drei Arten des Reifens	191
Anhang	198
Was tun in emotional überfordernden Situationen?	198
Glossar	199
Danksagung	206

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 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.

wir, ohne es zu merken, eigene Wunschbilder, wie wir sein wollen. Denn das Ziel des geliebten Kindes in uns besteht darin, einen Platz in der Welt zu finden und dadurch Sicherheit zu erlangen, indem es die Vorstellungsbilder und Erwartungen von außen erfüllt.



Das ungeliebte Kind hingegen steht für die Persönlichkeitsseiten in uns, die von den Erwachsenen abgelehnt oder als nicht erstrebenswert angesehen werden – zum Beispiel wenn wir schwach sind, depressiv, übergewichtig, aggressiv oder ängstlich. Das ungeliebte Kind steht damit für alles, was wir nicht sein wollen. Da wir danach streben, das geliebte Kind zu sein, fühlen wir uns vom ungeliebten Kind gestört und manchmal auch bedroht. Aufgrund unserer frühen Erfahrung glauben wir, dass es uns daran hindert, in der Gemeinschaft willkommen zu sein. Deshalb lehnen wir es ab und versuchen, uns so weit wie möglich von ihm zu distanzieren.



Im Lauf der ersten Lebensjahre bauen wir eine Ich-Identität auf, die sich über das geliebte Kind definiert, während wir das ungeliebte Kind in uns ablehnen. Wir wollen so sein, wie unsere Bezugspersonen uns haben wollen, und verurteilen uns, wenn wir anders sind. Das ist die einzige Chance, die wir haben, um unter Menschen leben zu können, die ebenfalls ihre Ganzheit verloren haben. Wie sich das geliebte und das ungeliebte Kind im Einzelfall entwickeln, hängt von der jeweiligen Person ab. Da der Fokus dieses Buchs auf der Veranschaulichung des Gesamtkonzepts liegt, fällt die Darstellung hierzu allgemeiner aus.

Auch wenn wir während unserer Kindheit keine zusätzlichen emotionalen Verletzungen erleben, blutet unsere Urwunde in uns. Da die Dynamik des geliebten und des ungeliebten Kindes bereits seit Generationen weitergegeben wird, sind wir uns in der Regel dieser tiefen Verwundung jedoch gar nicht bewusst. Normalerweise gehen wir davon aus, dass erst offensichtlichere Verletzungen – wie Vernachlässigung oder Über-

loge Timothy Wilson an der University of Virginia durchgeführt und 2014 im angesehenen Fachjournal „Science“⁴¹ veröffentlicht hat. In diesem Experiment sollten Probanden 15 Minuten lang ohne Ablenkung in einem Raum sitzen. Sie waren gewissermaßen „gezwungen“ anzuhalten. Kein Fernseher, kein Smartphone, keine Unterhaltung oder Ähnliches konnte ihre Aufmerksamkeit von sich selbst weglenken. Sie saßen in dem Raum allein mit sich selbst. Vor dem Versuch eröffnete man den Frauen und Männern – die übrigens allen Altersstufen von 18 bis 77 Jahren angehörten – die Möglichkeit, sich in diesen 15 Minuten selbstständig einen unangenehmen Elektroschock zu geben. Alle Teilnehmer gaben vor dem Experiment an, sich auf keinen Fall diese Schmerzen zufügen zu wollen. Doch zwei Drittel der Männer und ein Viertel der Frauen drückten auf den Knopf. Und dies schon nach wenigen Minuten. Wie hoch wäre wohl die Zahl der Teilnehmer ausgefallen, die sich selbst einen Elektroschock geben, hätte das Experiment eine oder mehrere Stunden gedauert?

Wenn Sie mögen, liebe Leserinnen und Leser, können Sie einen Teil dieses Experiments für sich selbst ausprobieren. Wie eben beschrieben, haben wir fast alle dieses unbewusste Überlebensprogramm in uns. Die damit verbundene Spannung fällt uns in der Regel gar nicht auf. Was wir jedoch als Folge bemerken können, sind Symptome, die uns plagen, etwa chronische Erschöpfung, ständige Unruhe und andere mehr. Da wir diese im Allgemeinen jedoch nicht mit unserem biografischen Schutzmodus verbinden, kann es sich sehr lohnen, für einen Moment innezuhalten und wahrzunehmen, ob und wie eine Grundspannung in uns vorhanden ist. Hierzu folgt eine kleine Übung.

ÜBUNG

1. Nehmen Sie sich bitte 20 Minuten Zeit, in denen Sie ungestört sind.
2. Setzen Sie sich in einen Raum, der wenig oder am besten keine Ablenkung bietet.
3. Schließen Sie die Augen.
4. Versuchen Sie nun, in Kontakt mit sich selbst zu sein, indem Sie sich einfach nur wahrnehmen.
5. Für diejenigen unter Ihnen, die in einer bestimmten Meditationsform geübt sind, ein Hinweis: Bitte zählen Sie in dieser Übung nicht Ihre Atemzüge und rezitieren Sie kein Mantra. Auch das könnte eine ablenkende Aktivität sein.
6. Beobachten Sie einfach, was in Ihnen geschieht, wenn Sie nur mit sich allein sind.
7. Genießen Sie die Zeit mit sich? Oder werden Sie unruhig, müde, tauchen Schmerzen auf, wird Ihnen langweilig oder tragen Ihre Gedanken Sie weg?
Es geht nicht darum, etwas machen zu müssen, sondern nur darum zu beobachten, was passiert.

Für die meisten Menschen ist eine solche Verabredung mit sich selbst keine Freude. Entweder sie warten darauf, dass die 20 Minuten endlich um sind, oder sie brechen vorher ab. Aber wie wollen wir ein emotional erfülltes Leben führen, wenn wir uns bestenfalls aushalten, aber nicht genießen können? Wie könnte uns etwas von außen einen echten, emotional nährenden Genuss bringen, wenn eine Emotionsspannung in uns verhindert,

Ob wir unserem geliebten Kind folgen, zeigt die Antwort auf die Frage, inwiefern wir frei wählen können. Bekommen wir – um bei dem Beispiel zu bleiben – bei der Vorstellung, unser Sportprogramm oder unsere Ernährung nicht durchzuführen, Angst, wieder zuzunehmen? Könnten wir einige Zeit darauf verzichten? Falls bei dem Gedanken keine Angst vor einer Gewichtszunahme in uns auftaucht, ist das wunderbar. Dann haben wir bei dem, was wir tun, eine freie Wahl. Falls wir jedoch Angst bekommen, werden wir nach wie vor von einer Suchtstruktur bestimmt. Jetzt nur von einer, die uns besser gefällt oder die gesellschaftlich anerkannter ist. Wir sind dann immer noch gefangen in einer Sucht.

Das innere Hoheitsgebiet

Sowohl unsere verbotenen als auch unsere geduldeten ungeliebten Kinder konnten noch nie die Erfahrung machen, Kontakt zu jemandem zu haben, der sie genauso würdigt und annimmt, wie sie sind. Sie erlebten Beziehung nur als Macht-Ohnmacht-Dynamik. Bekannt ist für sie die Situation, dass sie mit Härte oder vermeintlichem Wohlwollen zugunsten eines bestimmten Vorstellungsbildes verändert werden sollen. Bei den *verbotenen* ungeliebten Kindern kommt noch etwas Entscheidendes hinzu: Unser Schutzprogramm verhindert nicht nur den Kontakt zu diesen Persönlichkeitsseiten in uns, sondern unter ihnen sind auch Seiten, die *von sich* aus keinen Impuls mehr in sich tragen, in die Welt zurückzukehren. Zu stark war für sie zu Beginn ihres Lebens die Erfahrung, was der Umgang mit anderen Menschen fordert. Für sie ist die Welt ein gefährlicher Ort und jede Person ein potenzieller Verletzer. Es

sind Seiten in uns, die sich vom Leben, von der Welt oder von Gott – ganz gleich, wie man es nennen mag – zutiefst verraten fühlen. Bildlich gesprochen könnte man sagen: Diese Kindseiten in uns haben sich vor vielen Jahren in ein inneres Hoheitsgebiet zurückgezogen.



Für dieses Hoheitsgebiet – und deshalb verwende ich bewusst diesen Begriff – hat niemand einen Schlüssel außer uns selbst. Denn es handelt sich hierbei nicht nur um *verdrängte* Persönlichkeitsseiten von uns, sondern darüber hinaus um von der Welt vollkommen *abgekehrte* Seiten.

Eine neue Begegnung mit uns selbst

Wir alle kennen das, wenn der Verstand aussetzt und die Emotionen übernehmen. Dann essen wir zu viel, kaufen Dinge, die wir nicht brauchen, oder werden uns selbst zum größten Feind. Doch warum fühlen wir uns unseren Emotionen in solchen Momenten so ausgeliefert? Und könnten wir unsere Gefühle nicht sogar zu unserer größten Stärke machen, wenn wir sie nur besser verstehen würden?

Maria Sanchez zeigt ihren Leserinnen und Lesern, wie sich Emotionen als Schlüssel zur Heilung von Körper und Geist einsetzen lassen. Dabei geht es ihr nicht darum, ein weiteres psychologisches Make-up aufzutragen. Vielmehr unterstützt sie Menschen darin, Experten ihrer selbst zu werden.

Ein revolutionärer Ansatz, der aufzeigt, wie unsere Emotionen uns befreien und den Weg zu einem selbstbestimmten, echten Leben ebnen.

WG 481 Lebenshilfe

ISBN 978-3-8338-6644-9



9 783833 866449