


Ungeliebten Gefühlen begegnen

Von Martina Pahr,
München



Ein Weg sich
selbst ganz-
heitlich zu
heilen

„Liebe sagt zu allem Ja – auch zum Nein.“, erklärt Traumatherapeutin Maria Sanchez. Ihr Ansatz gründet in der Bereitschaft, sich mit allen unseren Persönlichkeitsanteilen – gerade den unterdrückten – zu beschäftigen und sie zu akzeptieren. Wer den eigenen vermeintlichen Unzulänglichkeiten auf eine solche Art begegnet, findet zu emotionaler Kompetenz, wie Sanchez erläutert: *„Wenn wir nicht darauf aus sind, sie zu beseitigen, sondern ihnen tief begegnen lernen, öffnet sich ein Tor, das eine tiefe heilsame Nähe mit uns selbst ermöglicht.“*

Die meisten von uns kennen Gewohnheiten, an denen wir festhalten, obwohl sie für uns schädlich sind. Manche greifen nach Feierabend reflexartig zum Weinglas; andere essen ihren Kühlschrank innerhalb weniger Minuten leer, wenn der Druck zu groß wird, und wieder andere setzen sich wahlweise vor den Fernseher oder den Computer, um sich einlullen zu lassen. Viele Menschen erleben nur dann eine kurzfristige Entspannung, wenn sie ihre Kreditkarte mit Impulskäufen strapazieren. Für Maria Sanchez sind dies keine unerwünschten Verhaltensweisen, die man im Zuge einer „Persönlichkeitsoptimierung“ entfernen sollte, sondern ernst zu nehmende Fingerzeige unseres Unbewussten: *„Unsere chronischen Symptome, die wir versuchen, in den Griff zu bekommen, wegzuatmen, wegzuklopfen oder wegzumeditieren“,* sagt sie, *„sind auf der emotionalen Ebene ein gesunder Aufschrei.“*¹ Immerhin helfen uns unsere Verhaltensweisen dabei, unsere eigenen Gefühle einzudämmen und abzupuffern, weil wir – aufgrund von Erfahrungen in der Kindheit, die wir nicht bewältigt haben – glauben, ihnen nicht gewachsen zu sein.

dass es tieferliegende Probleme gibt, die wir nicht an uns heranlassen. Ein Symptom von vielen, die zum Ausdruck bringen, dass wir, wie Sanchez später lernte, den Kontakt zu uns selbst, zu den eigenen Emotionen verloren haben. Es ist Zeit für eine andere, neue Art der Begegnung mit uns, so die Traumatherapeutin aus Hamburg.

Emotionale Selbstermächtigung

Ihr neuartiger Ansatz, den sie damals entwickelte, um sich selbst zu heilen, verbindet Psychologie und Spiritualität. Langfristig kann dieser sehr persönliche Weg sogar auf die transpersonale Ebene führen. Doch zunächst stellt die individuelle emotionale Ebene Hauptebene und Ausgangspunkt für ein tiefes Kennenlernen unseres Selbst dar: Wir dürfen sein, wie wir sind, und zulassen, was ist. Dafür nehmen wir das, was wirklich vorhanden ist, als Ausgangspunkt – nicht das, was sein sollte oder was wir uns wünschen würden. *„Das ist unter anderem der Bereich, wo Psychologie die Spiritualität trifft“,* so Sanchez: *„Uns dort abzuholen, wo wir tatsächlich sind, ganz wach im Jetzt sein zu dürfen, und mitzubekommen, wo wir es nicht sind. Wir*

Wir dürfen sein, wie wir sind, und zulassen, was ist.

Das Schutzprogramm

Die Traumatherapeutin kennt dieses sogenannte Schutzprogramm aus eigener leidvoller Erfahrung: Nach einer von Gewalt geprägten Kindheit litt sie jahrelang unter massiven Angst- und Essstörungen. Sie war schwer depressiv, zeitweise suizidal veranlagt und 30 Kilo schwerer als heute. Selbst wenn sie dünn war, war sie doch eine „dicke Dünne“, ein Mensch, den es permanent größte Mühe und viel Energie kostet, sein Essverhalten zu beherrschen. Dieses emotionale Essen – mehr als unser Körper braucht – ist ein Zeichen dafür, dass die Seele hungert,

können uns fragen: Womit sind wir tatsächlich im jeweiligen Moment identifiziert?“ Statt eine Sucht mit einer anderen zu tauschen, uns in neue Abhängigkeiten zu



bringen oder „Negatives“ auszuklammern, ja sogar gewalt-
sam zu unterdrücken, führt die individuelle Forschungsrei-
se über liebevolle emotionale Selbstbegleitung zur gesun-
den emotionalen Selbstermächtigung. Ängste, so Sanchez,
wollen nicht überwunden werden, sondern heilen dürfen.
Prämisse dieses bemerkenswerten Wegs in die Heilung
ist, dass mit uns nichts verkehrt ist. Das, was wir als „Stö-
rungen“ wahrnehmen – und was heutzutage immer mehr
wird, in Form von Depressionen, Suchterkrankungen, Ver-
haltensauffälligkeiten – zeigt uns, dass wir die emotionale
Intimität mit uns selbst verloren haben. Um sie wiederzu-
erlangen, können und müssen wir in Bereiche einsteigen,
die wir aus Angst vor Schmerz scheuen: bis zur Urwunde
in der Tiefe unseres Wesenskerns. Die Frage, die uns auf
diesen Weg bringt, kann sein: *„Wollen wir nur gut funk-
tionieren oder wollen wir unsere Sehnsucht nach Leben stillen?“*

Individuelle Normalität

Denn was in unserer Gesellschaft als normal definiert
wird, ist nicht unbedingt natürlich, sondern bedeutet
lediglich, dass wir wie gewünscht funktionieren und
einem von außen vorgegebenen Bild entsprechen. Ge-
rade in Zeiten wie diesen, wo wir die gewohnte Nor-
malität verlieren, kann es helfen, sich darauf zu be-
sinnen, dass das als normal Akzeptierte nicht unsere
wahre Natur widerspiegelt. Sanchez betont: *„Wir müs-
sen nicht anders sein!“* Auch wenn unsere Gesellschaft
genau das Gegenteil predigt und das Ideal der Selbstop-
timierung vorgibt, die darauf abzielt, dem Normbild
mehr und mehr zu entsprechen. Dies ist aber nichts we-
niger als eine Form von Gewalt, die wir uns selbst an-
tun. Wir sind es gewöhnt, unsere seelischen oder psy-
chischen Schmerzen abzdämpfen und zu verdrängen:
durch Suchtverhalten, etwa das emotionale Essen, um
beim Beispiel der Geschichte der Therapeutin zu blei-
ben, oder auch Sex, Alkohol, sogar übermäßigen Sport.
Wir essen, ohne Hunger zu haben, um wenigstens kurz-

fristig Erleichterung von unserer inneren Spannung zu
verspüren. Sanchez verurteilt diese Maßnahmen nicht,
sondern versteht sie zutiefst als unseren oft einzigen
Ausweg, akutes Leiden zu verhindern. Doch was wir
verdrängen, bleibt dennoch da, und eine Heilung kann
so nicht geschehen. Stattdessen können wir eben jene
Störungen auch als Fingerzeig nehmen, die ungelie-
bten Seiten in uns selbst wahrzunehmen und kennenzu-
lernen. Sie stehen *„in tiefer Loyalität zu unserem tieferen
Sein“* und zeigen uns, wo unsere Urwunde sitzt.

Die Urwunde

Ein Baby kommt mit der Erwartung auf die Welt, dass
all seine Bedürfnisse befriedigt werden und es in sei-
ner Ganzheit angenommen wird. So war es ja auch im
Mutterleib. Doch diese Erfahrung machen die allerwe-
nigsten von uns. Stattdessen erleben wir, dass manche
Anteile von uns geschätzt werden, andere dagegen ab-
gelehnt. Wir bekommen abtrainiert, unsere Gefühle wie
Schmerz oder Traurigkeit wirklich wahrzunehmen. Ei-
nen Satz wie: *„Ach, das ist doch nicht so schlimm!“* be-
kommen wir häufig zu hören. Andere Menschen ent-
scheiden, welche unserer Bedürfnisse beachtet und
welche vernachlässigt werden. Im Überleben darauf
angewiesen, von unserem Umfeld angenommen zu
werden, verlieren wir so dann früh das Gefühl unserer
Ganzheit und das Urvertrauen, dass unsere Bedürfnisse
erfüllt werden.

Unterdrückung des „ungeliebten Kindes“

Wir gründen unsere Ich-Identität auf dem „geliebten Kind“,
welches jene Seiten von uns zeigt, die erwünscht sind. Die-
ses versuchen wir nach Kräften zu fördern – auf Kosten
des „ungeliebten Kindes“, das wir kontrollieren wollen, da-
mit es uns nicht in die Quere kommt. Wir unterdrücken al-
les, was wir nicht sein wollen, weil es uns das Gefühl gibt,





Unsere ungeliebten inneren Kinder versuchen, ihre Bedürfnisse durch Ersatzwelten oder bestimmte Suchtmittel zu befriedigen.

nicht in Ordnung, nicht willkommen zu sein. Im Laufe des Lebens kommen weitere kleinere Verletzungen durch traumatische Erfahrungen hinzu. Der Kampf zwischen geliebtem und ungeliebtem Kind, beide aus dieser Urwunde entstanden, stellt unser psychologisches Schutzprogramm dar. Solange wir uns innerhalb dieser Dynamik bewegen, werden wir nie zu unserem wahren Wesenskern gelangen und emotionale Ganzheit erfahren.

Sanchez bezeichnet die chronischen Symptome als „Zeitzeugen einer verloren gegangenen emotionalen Intimität mit uns selbst“, die nicht nur geduldet, sondern akzeptiert werden wollen: *„Wenn wir nicht darauf aus sind, sie zu beseitigen, sondern ihnen tief begegnen lernen, öffnet sich ein Tor, das eine tiefe heilsame Nähe mit uns selbst ermöglicht.“* Dann beginnt eine andere Art des Denkens und Fühlens – und damit eine andere Art, unser Leben zu leben.

Den Verwundungskreislauf auflösen

Hier setzt Sanchez mit ihrem Programmen „Sehnsucht und Hunger“ (speziell für Essstörungen) und „Essential Core“ an.² Unsere ungeliebten inneren Kinder versuchen, ihre Bedürfnisse durch Ersatzwelten oder bestimmte Suchtmittel zu befriedigen. Das geliebte Kind will Sicherheit durch Kontrolle über das ungeliebte Kind erlangen, in dem es dieses und dessen Bedürfnisse bekämpft. Das verlassene, ungeliebte innere Kind wird durch dieses Schutzprogramm unten gehalten, denn frühe Erfahrungen haben uns gelehrt, dass wir in Gefahr sind, wenn wir uns so zeigen, wie wir wirklich sind, und uns nicht anpassen. So findet es keinen anderen Weg, sich auszudrücken, als über chronische Symptome wie etwa Essstörungen oder maßlosen Konsum von Fernsehserien. Diese bieten ihm ein Ventil, wenn die Spannung, die das geliebte innere Kind

aufbaut, zu groß wird. So wird permanent ein Verwundungskreislauf innerhalb der Macht-Ohnmacht-Dynamik bedient und nie die innerste, ureigene Wurzel berührt. Um emotional erwachsen zu werden, müssen wir aus diesem Schutzprogramm aussteigen und eine neue Art der Begegnung mit uns selbst finden.

Integration unserer Schattenseiten

Das ungeliebte Kind hat Energien, die uns dabei helfen können. Indem wir aber nur das geliebte innere Kind akzeptieren, arbeiten wir weiterhin unbemerkt gewaltsam gegen uns selbst. Reglementierende Maßnahmen (wie Diäten oder Kontrolle durch Willensstärke) erhalten die Probleme auf einer tiefen Ebene unbewusst aufrecht und teilen unser Verhalten und unsere Persönlichkeitsanteile in gut und schlecht ein, was die innere Spannung weiter wachsen lässt. Wir müssen uns auf eine echte Begegnung mit den eigenen Schattenseiten einlassen und das verlassene Kind kennenlernen, ohne es nach unseren Wünschen verändern zu wollen. Das ist nicht einfach, denn unsere Gesellschaft orientiert sich an den Bedürfnissen des geliebten Kindes. Um Akzeptanz, Verständnis und Liebe zu erhalten, passen wir uns an und verleugnen dabei unsere eigene emotionale Wahrheit. Sanchez: *„Wir sind in unserer Gesellschaft von Kindesbeinen an auf eine Weise geprägt worden, dass fast alle Menschen Junkies nach Freude sind. Ich hab mich vor vielen Jahren, als ich begann aufzuwachen, gefragt, wer diese Unterscheidung eingeführt hat: Traurig sein ist schlecht, Freude ist gut.“* Das Problem ist jedoch nicht die Traurigkeit, Wut oder Scham,

Wir unterdrücken alles, was wir nicht sein wollen, weil es uns das Gefühl gibt, nicht in Ordnung, willkommen zu sein.

Fußnoten

- 1 Die Zitate von Maria Sanchez stammen aus den unten angegebenen Büchern sowie aus einem Interview der Autorin mit Maria Sanchez.
- 2 www.mariasanchez.de

sondern, dass wir keine echte Begegnungskompetenz für diese Gefühle haben. Dass heißt, sie erreichen uns nicht, „können nicht bei uns landen“, wie es Sanchez nennt.

Liebe zum ungeliebten Kind

Sanchez: „*Liebe grenzt nie aus, sondern wendet sich hin.*“ Echte Liebe umfasst alles, JEDE Seite in unserem Selbst, und besitzt keinen Gegenpol. Sie sagt zu allem Ja – auch zum Nein, zu unserem Widerstand, unserem Schatten, und schenkt und ermöglicht auf diese Weise Heilung. Wenn wir unser ureigenes Hoheitsgebiet für uns wieder einnehmen, finden wir in der Wunde voll Angst, Schmerz und Wut eine erstaunliche, enorme Kraft: die revolutionäre Kraft des Fühlens, die emotionale Intimität ermöglicht. Der Ansatz von Sanchez ermuntert dazu, mit ehrlicher Emotionsarbeit selbst die Kompetenz zu entwickeln, den eigenen Emotionen wirklich zu begegnen. Dies bedeutet, sie nicht zu betäuben und uns nicht von unseren Schutzprogrammen von ihnen ablenken zu lassen. Darüber hinaus sollten wir nicht versuchen, sie ins Positive zu transformieren oder sie weich zu spülen, sondern uns ihnen einfach auszusetzen und sie wertfrei wahrzunehmen: hinter sie zu schauen, um zu erkennen, wo sie ihren Ursprung haben und warum sie uns so tief im Wesenskern treffen können. Dies bezeichnet Sanchez als ein neues Paradigma, das nicht vom geliebten inneren Kind geleitet wird, sondern die emotionale Ebene als Ausgangspunkt nimmt: Achtsamkeit, Respekt und Liebe statt Selbstkasteiung und Selbstoptimierung.

Selbstergründung statt Ablehnung

Wir können unsere Aufmerksamkeit dafür schulen, wo das geliebte Kind Einfluss auf die emotionale Ebene nehmen will und „*langsam, respektvoll und in dem Rhythmus, der für uns individuell stimmig ist*“ zuvor abgelehnte Seiten in uns ergründen. Der Weg zur Heilung ist nicht kognitiv greifbar, sondern nur durch eigene Erfahrungen erlebbar. Der Körper wird als Sitz der Gefühle miteinbezogen und als Wahrnehmungsinstrument genutzt. Dabei handelt es sich nicht um bloße Wiederholung alter Emotionen, son-

Die Autorin



Martina Pahr

ist Literaturwissenschaftlerin, ehemalige Fernsehredakteurin, Ex-Reiseleiterin und nach wie vor leidenschaftliche Schreiberin. Ihre Themen sind so vielfältig wie die Magazine in Deutschland, Österreich und der Schweiz, für die sie regelmäßig Artikel und Kolumnen schreibt (eigentlich alles außer Sport, Wissenschaft, Wirtschaft und Politik). Sommers ist die Autorin eines Ratgebers („Sorg für dich selbst, sonst sorgt sich keiner“) meist in Schottland, winters in Asien, zwischendrin im Münchner Schrebergarten – doch nirgends ohne Laptop.

www.martinapahr.de, www.besterblogderwelt.de

dern um liebevolle Prozessbegleitung in die emotionale Selbstermächtigung. Und dabei dürfen wir uns, emotional mündig, von gesellschaftlichen Erwartungen befreien, wie etwa der, dass es uns immer gutgehen muss und nie auch mal schlechtgehen darf.

Selbstbegegnung im Lockdown

Gerade durch die aktuelle Pandemie-Krise wurde viel nach oben gespült, was verdrängt werden konnte, solange die Umstände einigermaßen stabil waren. Ausschlaggebend ist der wahre Beweggrund unseres Verhaltens: „*Treffe ich mich mit Freunden, weil ich das gerne mag? Oder mache ich es, weil ich mich selbst allein nicht aushalte?*“ Viele Menschen konnten der Erkenntnis nicht entkommen, dass sie gar nicht mit sich allein sein können. Aus der Krise kann eine Herausforderung entstehen, die uns weiterbringt, so Sanchez: „*Ich glaube wirklich, dass diese Zeit ein Weckruf ist, damit wir nicht wieder dort einsteigen, wo wir ausgestiegen sind. Sondern dass wir die Erfahrungen als Hinweis nehmen: Okay, ich wusste gar nicht, dass ich nicht gut mit mir sein kann. Dass ich diese Art von Ängsten habe.*“ Sanchez legt bewusst keine „Übungsbücher“ vor, weil sie keine nicht einlösbaren Heilsversprechungen geben will und diese tiefergehende, sehr individuelle Emotionsarbeit mit einem standardisierten Vorgehen nicht erreicht werden kann. Doch sie zeigt einen Weg, wie man eine langfristige emotionale Expertenschaft für sich selbst erlangen kann. Dieser Weg ist nicht schnell, nicht einfach und kann uns nicht abgenommen werden. Doch für uns ist er gangbar und führt direkt in unsere Kraft und damit zur Heilung in der Tiefe. ■



Maria Sanchez: „Die revolutionäre Kraft des Fühlens: Wie unsere Emotionen uns befreien“, GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH, 2019, 19,99 €, ISBN: 978-3833866449

Buchtipps

Maria Sanchez: „Sehnsucht und Hunger: Heilung von emotionalem Essen“, Envela Verlag, 2010, 19,90 €, ISBN: 978-3981330847

