

MARIA SANCHEZ  
Die revolutionäre Kraft des Fühlens

## 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

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.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. 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

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



*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](http://www.mariasanchez.de).*

# Inhalt

<b>I. Die Urwunde</b>	<b>9</b>
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
<b>II. Das biografische Schutzprogramm</b>	<b>37</b>
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
» <b>Übung</b> . . . . .	111
Glaubenssätze und ihre Wurzeln . . . . .	113
Eine andere Welt. . . . .	121
Die Urwunde und Traumata . . . . .	125
Der Verlust unserer emotionalen Intimität mit uns selbst . . . . .	128
<b>III. Die emotionale (R)Evolution</b>	<b>131</b>
Die Macht-Ohnmacht-Dynamik. . . . .	132
Die Vergebungslüge. . . . .	138
» <b>Übung</b> . . . . .	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
» <b>Übung</b> . . . . .	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
» <b>Übung</b> . . . . .	218
Die drei Arten des Reifens. . . . .	221
<b>Anhang</b>	<b>229</b>
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

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