

MARIA SANCHEZ

DER BLINDE FLECK

Unsere psychischen und psychosomatischen
Symptome als stärkste Verbündete



ENVELA

Hinweis

In der Ansprache der Geschlechter meine ich
grundsätzlich immer alle Menschen und
habe mich aus Gründen des Leseflusses für
die Gender-Variante mit Doppelpunkt entschieden.

1. Auflage September 2024

Maria Sanchez – alle Rechte vorbehalten

www.mariasanchez.de

Envela Verlag Hamburg

Buch- und Titelgestaltung: Verinion Design | Sabine Ball

Bildnachweis Titelbild: Oleksandr/stock.adobe.com

Druck und Bindung:

BELTZ Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

ISBN 978-3-00-079218-2

Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag. Das verwendete Papier ist mit dem FSC-Siegel versehen, da ein großer Teil der Rohstoffe aus verantwortungsvoller Waldbewirtschaftung stammt. Es wurde mit mineralölfreien Skalenfarben gedruckt. Die Senkung der Emissionen und des Energieverbrauchs sind wichtige Schritte zur Verbesserung der Umweltbilanz.



MARIA SANCHEZ

DER BLINDE FLECK

Unsere psychischen und psychosomatischen
Symptome als stärkste Verbündete

ENVELA

Der blinde Fleck

Inhalt

Vorwort	11
Teil 1: Wie Fürsorge ungewollt zu Gewalt werden kann	17
Liebe sagt nicht: Sei anders. Liebe sagt: Sei!	19
<i>Übung 1</i>	21
Der innere Konflikt	23
Die unbewusste Botschaft	24
Die innere Heimatlosigkeit	25
Die Gefühls-Rangliste	26
Der Boden, der uns trägt	30
Echte und scheinbare Potenzialentfaltung	33
Der heilsame Schock	35
Alles darf da sein. Wirklich?	39
<i>Übung 2</i>	43
Duldungsrecht oder Daseinsrecht?	45
Orientierungshilfe im Alltag: die drei Fragen	47
Von der Unmöglichkeit, loslassen zu können	48
Bewerten ist in Ordnung	50
Vorsicht vor dem Umkehrschluss	52
Alles könnte so gut sein, wäre da nicht	55
<i>Übung 3</i>	57
Warum auch ein positives Selbstbild zum Problem werden kann	60
Gegensätze bedingen sich	63
Das leidvolle Missverständnis	64
Das fehlende Problembewusstsein	66

Teil 2: Transformation kann man nicht machen, sie geschieht	71
Unbewusste Identifikation	73
Die zwei inneren Positionen	75
Die versteckte Absicht	76
<i>Übung 4</i>	80
Das temporäre Mitgefühl	82
Zwangsehe oder Liebesbeziehung?	85
Integration und Transformation geschehen	88
Das Offensichtliche hinterfragen	92
Die Absurdität erkennen	95
Der unsichtbare Dritte	98
Die drei Schichten	100
Einsam in der Fremde	104
Die Quelle meines Wissens	108
Das Schlüssel-Schloss-Prinzip	111
Die zwei Erfahrungswelten der Liebe	115
Der Irrtum, der uns kreisen lässt	120
Der Liebe 2 begegnen	121
<i>Übung 5</i>	126
Die Urwunde oder das Urtrauma	131
Warum aus Blau nicht Gelb werden kann	134
Psychologisches und spirituelles Make-up	136
Der vertraute Kampf	138
Die innere Dauerschleife	140
Der größte Liebesdienst	143
Das verschlossene Herz	146
Das verwobene Ich	151

Ein schützender Rahmen, der uns begrenzt	152
Das wissende Herz	155
Die ur-verletzten Seiten in uns	158
Auf der Suche nach Sicherheit	160
Was ist psychische Gesundheit?	163
Die Lockerung des Korsetts	167
Alleinsein als Genuss?	168
<i>Übung 6</i>	171
Teil 3: Psychologie und Spiritualität sind eins	175
Der scheinbare Widerspruch	177
Das Ego und seine Eigenschaften	177
Wie die Urwunde wirkt	180
Der verborgene Kreislauf	182
EssentialCore: Grundhaltung oder eigenständiger Weg .	186
Auf der Flucht	187
Die Suche nach Wasser	190
Grüne, gelbe und rote Symptome	192
Das innere Mahnmal	198
Das freie Ich	206
Der Blick aufs große Ganze	206
Wege des Erwachens	209
Die emotionsbasierte Spiritualität	214
Ausklang	225
Glossar	226
Dank	232
Die Autorin	235

Ich widme dieses Buch den Persönlichkeitsseiten in uns Menschen, die niemand haben will. Den Anteilen in Dir, die Du ablehnst, weil Du Dich von ihnen in Deinem Leben gestört oder vielleicht sogar gepeinigt fühlst. Denen, die beispielsweise depressiv sind oder übermäßig viel essen wollen, die viel Angst haben oder schnell unter Druck geraten. Den Ich-Seiten in Dir, die Dich immer wieder den falschen Partner oder die falsche Partnerin wählen lassen oder die Dich in andere kraftraubende Beziehungsproblematiken stürzen. Ich möchte dieses Buch den Seiten in Dir widmen, von denen Du meinst, dass Dein Leben ohne sie besser, leichter oder schöner wäre.

Warum gerade diese Seiten in uns für einen psychologischen und gesunden spirituellen Weg essenziell sind, möchte ich Dir in der Zeit, die wir in diesem Buch gemeinsam verbringen werden, näherbringen.

Vorwort



Noch nie gab es so viele psychologische und spirituelle Angebote wie heute. Zahlreiche Podcasts und unzählige Bücher versprechen uns, dass wir nur dieses oder jenes tun müssen, um endlich glücklich zu werden. Aber funktioniert das wirklich? Das Denken und Fühlen, das uns nach schnellen Ergebnissen greifen lässt, ist in unserer Gesellschaft sehr präsent. Dies betrifft das weite Feld der psychischen und psychosomatischen Symptome ebenso wie die Annäherung an Spiritualität.

Wenn wir depressiv sind, von starken Ängsten geplagt werden, in Beziehungsproblemen zu versinken drohen, unter Migräne oder Schlafstörungen leiden, uns chronisch erschöpft fühlen oder andere belastende Symptome an unseren Kräften zehren, ist es nur allzu verständlich, dass wir nach einem schnellen Ausweg suchen. Wenn wir das Empfinden haben, in Flammen zu stehen, wollen wir möglichst schnell aus dem brennenden Haus hinaus ins Freie. Doch das innerliche Leidensfeuer, das uns zu verbrennen droht, kann – wie so viele bereits erfahren haben – mit keinem Feuerlöscher der Welt dauerhaft gelöscht werden. Der Grund dafür: Wir selbst sind es, die den Brand in uns unbewusst immer wieder anfachen. Mit diesen Worten möchte ich keineswegs Dein Leid schmälern, wenn Du vielleicht gerade mit belastenden Symptomen zu tun hast. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie schmerzhaft das sein kann. Vielmehr möchte ich Dich einladen, mit dem, was Dir innerlich zu schaffen

macht, in einen neuen Begegnungsraum einzutreten.

Das mag in manchen Ohren wie ein verheißungsvolles Versprechen klingen. Doch der Weg dorthin ist kein leichter. Es gibt keine schnellen Lösungen, die dauerhaft in der Tiefe greifen. Dass es uns so schwerfällt, dies zu glauben, hat unter anderem auch mit unserem Zeitgeist zu tun. Er bringt viele Strömungen hervor, die uns weismachen wollen, wir müssten nur an der einen oder anderen Schraube drehen und schon wäre alles gut. Wir Menschen sind aber keine Maschinen. Die Annahme, man könne uns in drei, fünf oder sieben Schritten in Richtung Lebensglück umprogrammieren, beleidigt die Weite unseres Menschseins. Wir sind von unserem Bewusstsein her weit aufgestellte, faszinierende und vielschichtige Wesen. Und auch wenn ich erst im Laufe dieses Buches auf die Vielschichtigkeit und ihre starke Wirkung auf unser Leben detailliert eingehen werde, möchte ich Dir bereits an dieser Stelle gerne sagen: Der Ausgang aus einer inneren Hölle lässt sich nicht leicht finden. Wenn Du schon vieles versucht hast und Dich weiterhin hilflos oder hoffnungslos fühlst, ist mit Dir nichts verkehrt. Es gibt gute Gründe für das, was Du empfindest und tust. Kein Mensch leidet freiwillig.

Die Schwierigkeit, die feuerlegenden Ich-Seiten in uns überhaupt zu entdecken – geschweige denn tiefer kennenzulernen –, betrifft uns nicht nur individuell, sondern ist auch ein kollektives Phänomen. Meiner langjährigen Erfahrung nach hat dies mit einem universalen blinden Fleck zu tun, der in der Psychologie und in der Annäherung an Spiritualität eine sehr starke, unbeabsichtigte,

problematische Wirkung entfaltet. In meiner Arbeit, der traumatherapeutischen und spirituellen Begleitung von Menschen, liegt es mir sehr am Herzen, auf diesen blinden Fleck aufmerksam zu machen. Dies geschah anfangs im Zusammenhang mit der emotionalen Essproblematik und später mit weiteren leidvollen psychischen und psychosomatischen Symptomen.

In meinem vierten Buch „Die revolutionäre Kraft des Fühlens“ fing ich an, mein Wissen über diese unerkannten inneren Prozesse noch mehr Menschen zugänglich zu machen. Mit dem Buch, das Du gerade in den Händen hältst, möchte ich den nächsten Schritt gehen. Ich möchte den universalen blinden Fleck in einer Weise vorstellen, wie ich es bisher nur Menschen gegenüber getan habe, mit denen ich über Jahre hinweg intensiv durch die Begleitung ihrer Prozesse verbunden war. Dabei geht es mir darum, einen neuartigen Blick auf uns als Menschen aufzuzeigen, der Dich dazu einlädt, Dich selbst auf eine andere Art und Weise kennenzulernen – und das in psychologischer wie auch spiritueller Hinsicht. Was ich in diesem Buch ausführe, ist ein Plädoyer für unser Menschsein.

Bei den meisten Menschen steht am Anfang ihres Heilungsweges ein Leiden. Oft sind die Symptome klar erkennbar, beispielsweise eine Schlafstörung. Es kann sich aber auch um etwas nach außen hin Unauffälligeres handeln, etwa ein nagendes Empfinden der Unverbundenheit, ein diffuses Gespür, dass etwas Entscheidendes in unserem Leben fehlt, oder die leise Gewissheit, dass das, was sich wie ein seelischer Nährstoffmangel anfühlt, durch nichts, was wir kennen, aufgefüllt werden kann.

Was auch immer es bei Dir sein mag – ich möchte Dich einladen, auf unserer gemeinsamen Buchreise das, worunter Du leidest, neu wahrzunehmen und Dich dadurch selbst tiefer zu entdecken. Deine hartnäckigen wiederkehrenden Symptome spielen dabei eine zentrale Rolle. Wie ich Dir aufzeigen möchte, sind sie – aus einer anderen Perspektive betrachtet – das bisher fehlende Bindeglied, um Psychologie und Spiritualität in Dir bereichernd miteinander zu verbinden. Was das konkret bedeutet und warum dies für ein menschliches Leben essenziell sein kann, werde ich im weiteren Buchverlauf noch ausführlich erläutern.

Wie Du vielleicht schon bemerkt hast, verwende ich die Begriffe „Psychologie“ und „Spiritualität“ auf verallgemeinernde Weise. Dabei bin ich mir bewusst, dass es *die* Psychologie oder *die* Spiritualität nicht gibt, vielmehr handelt es sich um Oberbegriffe für sehr unterschiedliche Ausrichtungen. Das, worauf ich in diesem Buch aufmerksam machen möchte, bewegt sich jedoch auf einer Ebene unterhalb der verschiedenen Schulen und Strömungen. Ich bitte daher um Verständnis, dass ich der Einfachheit halber diese beiden Sammelbegriffe verwende.

Die Denk- und Fühlweise, die ich Dir mit diesem Buch näherbringen möchte, ist den meisten Menschen noch fremd. Der Grund dafür liegt im bereits angesprochenen universalen blinden Fleck, mit dem wir uns intensiv beschäftigen werden. Da ich nicht weiß, ob Dir mein vorheriges Buch vertraut ist, werde ich einige der dort beschriebenen Grundzüge aufgreifen und vertiefend erweitern. Damit möchte ich sicherstellen, dass alle Leser:innen vom selben

Ausgangspunkt aus starten.

Um nicht zu oft darauf hinweisen zu müssen, dass ich auf bestimmte Aussagen im weiteren Verlauf näher eingehen werde, möchte ich Dich bitten, Dich auf den stufenweisen Aufbau dieses Buches einzulassen. Sollte sich Dir manches nicht sofort erschließen, so findest Du in den darauffolgenden Kapiteln Beispiele und Erläuterungen zum zuvor Gesagten. Auf diese Weise kann sich der größere Bogen, den ich spannen möchte, Schritt für Schritt entfalten.

An einigen Stellen werde ich spezielle Begriffe einführen. Sie sollen Dir helfen, Dich beim Lesen besser orientieren zu können. Falls Du sie nachschlagen möchtest, findest Du sie in einem Glossar am Ende des Buches. Außerdem wirst Du immer wieder auf Zusammenfassungen des zuvor Geschriebenen stoßen sowie an verschiedenen Stellen auch auf Übungen, damit Du das Gelesene auch fühlend für Dich einordnen kannst.

Mit diesem Buch möchte ich auf etwas hinweisen, das als Fundament für viele psychologische oder spirituelle Wege dienen kann. Mit viel Respekt wage ich zu sagen: Ein innerer Weg kann Gefahr laufen, an entscheidender Stelle das Wesentliche zu verfehlen, wenn er sich nicht mit der problematischen Wirkkraft des universalen blinden Flecks auseinandersetzt. Auf diesen blinden Fleck möchte ich aufmerksam machen.

Mir ist bewusst, dass das mächtige Worte sind. Keinesfalls meine ich sie arrogant, sondern zutiefst unterstützend. Wie ich schon in

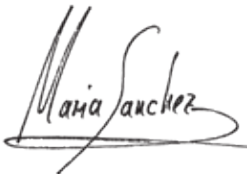
früheren Veröffentlichungen immer wieder betont habe, sind meine Äußerungen von großem Respekt vor sehr wertvollen psychologischen und spirituellen Richtungen getragen. Es ist nicht meine Absicht, andere Ansätze zu diskreditieren. Auch wenn es große Unterschiede in der Art und Weise gibt, wie wir unser Menschsein betrachten, so trägt doch jede und jeder seinen Teil zum großen Ganzen bei. Dies ist dabei meiner.

Wir werden in diesem Buch sowohl psychologische als auch spirituelle Aspekte in den Fokus nehmen. Da wir Menschen für das, was über das Persönliche hinausgeht, sehr unterschiedliche Bezeichnungen verwenden – manche nennen es „Gott“, andere „das Leben“, wieder andere „das Universum“ oder „das Höhere“ usw. –, werde ich, um möglichst vielen Leser:innen gerecht zu werden, an den entsprechenden Stellen unterschiedliche Begriffe benutzen.

Um Dir die Inhalte dieses Buches lebensnah vermitteln zu können, werde ich an einigen Stellen Personen beispielhaft beschreiben. Sie entstammen echten Erfahrungen aus meiner therapeutischen und spirituellen Arbeit. Zu ihrem Schutz wurden ihre Namen selbstverständlich geändert.

Ich würde mich von Herzen freuen, wenn Dir dieses Buch eine Unterstützung sein kann, um das Wunder, das Du bist, tiefer erfahren zu können.

Deine

A handwritten signature in black ink that reads "Maria Sanchez". The signature is written in a cursive, flowing style with a long horizontal stroke underneath the name.



Teil 1

Wie Fürsorge ungewollt zu
Gewalt werden kann




Einstimmung

Der universale blinde Fleck hat eine mächtige Wirkkraft. Wie ich im Folgenden aufzeigen werde, beeinflusst er nicht nur uns als Individuum, sondern prägt uns auch kollektiv. Um Dich für die Wahrnehmung seiner Facetten und die damit verbundene Dynamik zu sensibilisieren, möchte ich zunächst einige Sichtweisen beleuchten, die unser tägliches Leben unbewusst steuern und damit auch unseren psychologischen und spirituellen Weg beeinflussen. Ich lade Dich im Folgenden dazu ein, mit mir gemeinsam allgemein gültige Überzeugungen genauer zu betrachten und umsichtig zu hinterfragen.



*„Liebe sagt nicht:
Sei anders.
Liebe sagt: Sei!“*



Hinter diesem Satz, den ich oft auf Veranstaltungen äußere, verbirgt sich eine der schwierigsten Aufgaben für uns Menschen. Denn wir instrumentalisieren die Liebe tagtäglich, ohne es zu bemerken. Um Dir zu verdeutlichen, was ich damit meine, lade ich Dich zu einer kleinen Übung ein. Mit ihr und der anschließenden Analyse können wir unseren Blick gezielter auf das richten, was wir im Zusammenhang mit Liebe gemeinhin für natürlich halten. Wie ich aufzeigen möchte, ist es aber nicht *natürlich*, sondern „nur“ *normal* – das heißt, an eine gesellschaftliche Norm angepasst.