



Vom „blinden Fleck“ in der Psychologie und in der Spiritualität

Zu Beginn dieses Artikels möchte ich Ihnen gerne drei Fragen stellen:

**Haben Sie heute morgen meditiert?
Falls ja, was war der Grund für Sie,
dies zu tun?**

**Sollten Sie in der letzten Zeit ein psy-
chologisches oder spirituelles Buch
gelesen haben: was war ihre Motivati-
on dafür?**

Und die letzte Frage, die ich Ihnen gern
respektvoll stellen möchte, ist:

Gehen Sie zu einem Therapeuten, ei-



MARIA SANCHEZ

**nem Heiler oder einem Coach? Falls ja,
welche Absicht verfolgen Sie damit?**

So individuell die persönlichen Antworten auf diese Fragen bei jedem Einzelnen auch sein mögen, bei fast allen Menschen läuft es im Kern auf einen Antrieb für Ihre Handlungen hinaus: Sie hoffen, dass es ihnen mit dem, was sie tun, besser gehen möge.

Das ist zunächst einmal sehr verständlich. Wenn wir uns unwohl fühlen, vielleicht sogar unter einem bestimmten Symptom oder einer Situation leiden, ist es sehr nachvollziehbar, wenn wir uns Unterstützung wünschen. Unsere dahin-

terliegende Absicht nicht zu hinterfragen, kann jedoch schnell zu einem weit unterschätzten Problem werden. Denn dieser „blinde Fleck“ ist in der Psychologie und in der Spiritualität so stark verbreitet, dass er selbst von Spezialisten auf ihrem jeweiligen Gebiet übersehen wird. Weltweit wenden Menschen sich selbst oder ehrwürdigen Weisheitslehren zu, ohne zu überprüfen, auf welche psychische Dynamik ihr Vorhaben eigentlich fußt. Und genau hier liegt die Gefahr.

Damit ich Ihnen im Weiteren verdeutlichen kann, worauf ich hinausmöchte, erlauben Sie mir, etwas weiter auszuholen, um diese versteckte Dynamik zu beleuchten. 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.

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 nicht entsprechen.

Die Urwunde und unser emotionales Schutzprogramm

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 dem Vorstellungsbild des geliebten Kindes und der Versuch das ungeliebte Kind in sich zu verbannen, ist ein tief verinnerlichtes emotionales Schutzprogramm jedes Menschen. Es ermöglicht, den Schmerz und die Angst, die mit dem Verlust unseres Urvertrauens als Kind einhergegangen ist, überdecken zu können.

Das geliebte Kind umfasst alle Eigenschaften, die wir in unserer Kindheit als erstrebenswert eingestuft haben – zum Beispiel leistungsstark zu sein, sympathisch, hübsch, mutig, schlank, zuvorkommend, hilfsbereit, schlau oder fröhlich. Unsere Erfahrungen mit unseren

engen Bezugspersonen – auch denjenigen in Kindergarten und Schule – haben uns davon überzeugt, dass wir nur dann in Ordnung sind, wenn wir dem geliebten Kind in uns entsprechen. Aus den Anforderungen wie wir sein sollen, entwickeln 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.

Jeder Versuch, den wir unternehmen, um dem geliebten Kind in uns zu entsprechen und das ungeliebte Kind zu verbannen, wiederholt unsere emotionalen Verwundungen, die wir als Kind erlebt haben, allen voran unsere Urwunde. Heute sind es nicht mehr unsere Bezugspersonen von damals, die bestimmte Persönlichkeitsseiten von uns gutheißen und andere ausgrenzen. Heute sind wir es selbst.

Die unbewusste Identifikation mit dem geliebten Kind hat eine Selbstoptimierung und damit einen inneren immerwährenden Kampf in uns in Gang gesetzt. Bei manchen Menschen ist er offenkundig, bei anderen sehr versteckt. Und da ihn fast jeder in unserer Gesellschaft lebt, erfahren wir ihn kollektiv als normal. In seiner versteckten Form fällt er uns deshalb in der Regel gar nicht auf. Das gilt leider auch für Psychotherapien oder spirituelle Schulen.

Dem geliebten Kind entsprechen zu wollen, bedeutet, dass wir zwangsläufig glauben, noch anders werden zu müssen – nämlich besser –, als wir gerade sind. Noch erfolgreicher, noch transformierter, noch hübscher, noch entwickelter, noch schlanker usw. Wir reichen nie. Oder wir müssen, falls es uns gelingen sollte, dem Vorstellungsbild zu entspre-

chen, viel Disziplin und Kontrolle aufbringen, um diesen Status quo zu halten. In beiden Fällen führen wir einen inneren Krieg gegen uns selbst. Wir strengen uns an, damit unser ungeliebtes Kind nicht die Oberhand gewinnt oder behält. Das wird auf diesem Weg jedoch nie möglich sein, weil Kampf und Frieden nicht gleichzeitig existieren können. Sie schließen sich gegenseitig aus.

Es gibt keine „toxischen Emotionen“

Wie normal dieser Kampf für uns ist, zeigt unsere Sprache. Sie ist ein Indikator dafür, wie tief diese Art des Umgangs mit uns selbst in unserem kollektiven Bewusstsein verwurzelt ist. Ängste sollen überwunden werden, Depressionen bekämpft, der innere Schweinehund besiegt und vieles mehr. Es gibt zahlreiche sehr anerkannte spirituelle Lehrer, die von „toxischen Emotionen“ in uns sprechen, was nichts anderes ist, als unsere ungeliebten Kinder. So als ob es in uns etwas Schlechtes gäbe, das man entgiften müsste.

Das Menschenbild, das dem zugrunde liegt, ist ein zutiefst negatives. Was für eine Beleidigung an die Schöpfung! Echte Liebe wertet nicht! Wahre Liebe sagt „Ja“ – selbst zum „Nein“. Nicht in einer verklärten Weise, sondern in einer zutiefst ehrlichen. Wer meint, in uns wäre etwas Giftiges, hat einen „menschlich spirituellen Erlebnisraum“ bisher noch nicht betreten können. Jemand, der von „toxischen Emotionen“ spricht, ist noch in einem inneren Kampf verstrickt. Unabhängig davon, welche Erfahrungen diese/r spirituelle Lehrer/in in geistiger Bewusstseinsreife hat, solange er oder sie die Absicht sich selbst oder ehrwürdigen Weisheitslehren zuzuwenden übersieht, kann sich ein emotionales Reifen in der Tiefe unseres Menschseins nicht vollziehen – ganz gleich, wie sehr

wir uns bemühen. In spirituellen Kreisen wird auf dieser unbewussten Grundlage Liebe im Namen des geliebten Kindes bis aufs äußerste instrumentalisiert. Ohne es zu wollen, wiederholen wir im falschen Namen der Liebe genau die „Gewalt“ an uns selbst, die als Kind zum Verlust unserer emotionalen Ganzheit geführt hat. Auf diese Weise ist es nicht möglich, auf der tiefsten Ebene in uns anzukommen.

Wie weit das geistige und das emotionale Reifen in uns auseinanderliegen können, zeigen die traurigen Beispiele, bei denen spirituelle Lehrer – die als geistig erwacht oder erleuchtet gelten – moralisch verwerfliche Dinge tun. Eines der jüngeren Beispiele dafür ist der traurige Fall des Lama Sogyal Rinpoche. Ein enger Vertrauter des Dalai Lamas und vor seinem Fall ein hoch angesehener Lehrer des Dharmas. Es gibt so viele Beispiele von Menschen, die eine große geistige Reife besitzen, aber emotional hoch verstrickt sind.

Was wir brauchen, ist eine neue Herangehensweise an die Spiritualität und eine neue Psychologie. Denn beide sind im Kern untrennbar miteinander verbunden. Erst wenn wir unser emotionales Schutzprogramm (der versteckte Kampf zwischen unserem geliebten und ungeliebten Kind) als Fundament für alle psychologischen und spirituellen Unternehmungen anerkennen, können wir zu dem Wesen erwachen, das wir in der Tiefe sind: menschlich persönlich und gleichzeitig spirituell transpersonal. Nur so können wir auf allen Ebenen reifen und dadurch das unfassbar große Geschenk, Mensch zu sein, ganz leben.

Der hier nur verkürzt wiedergegebene Ansatz von Maria Sanchez stammt aus dem Buch:



Die revolutionäre Kraft des Fühlens. Wie unsere Emotionen uns befreien

Maria Sanchez

Weiterführende Informationen unter:
www.mariasanchez.de

Maria Sanchez | LIVE
am **15.9.2019** bei den

Welt-im-Wandel Impulsen 2019
www.welt-im-wandel-impulse.de

Direkt zum TV-Beitrag

