

# Der blinde Fleck auf dem Weg der inneren Heilung

## Interview mit *Maria Sanchez*

---



### Frage: „Es ist nichts falsch an Dir, wenn Du leidest“ – was meinst Du damit?

**Claudia:** Maria, dieser Satz aus Deinem Buch hat viele berührt. Was steckt für Dich dahinter?

**Maria Sanchez:** Viele von uns verwechseln Selbstannahme mit einem verdeckten Optimierungsprogramm. Wir sagen: „Ich nehme mich an“ – meinen aber: „Hoffentlich geht das Symptom dann weg.“ Das nenne ich Pseudoakzeptanz. Der eigentliche Schmerz entsteht nicht durch das Symptom selbst, sondern durch den Kampf zwischen der Seite in uns, die ein Symptom trägt, und der Seite, die es auf keinen Fall haben will. Je größer dieser innere Gegenzug, desto größer das Leiden.

### Frage: Warum fällt echte Annahme so schwer?

**Claudia:** Ist es nicht zutiefst menschlich, Schmerz vermeiden zu wollen?

**Maria Sanchez:** Total. Viele von uns haben als Kinder einen Schwur abgelegt: „Das will ich nie wieder fühlen.“ Daraus entsteht Selbstoptimierung – wir versuchen, nur noch die Seiten zu zeigen, die ‚liebenswert‘ wirken. Heilung beginnt dort, wo auch die schwierigen Anteile ein echtes Daseinsrecht bekommen – nicht bloß ein Duldungsrecht bis sie verschwinden.

### Frage: Wie entsteht der innere Kampf – und was meinst Du mit „Urtrauma“?

**Claudia:** Du sprichst davon, dass unser Ich aus frühen Erfahrungen entsteht. Wie führt das in den inneren Kampf?

**Maria Sanchez:** Sehr früh lernen wir: So werde ich geliebt, so nicht. Dieses Sortieren fließt in unsere Ich-Bildung ein. Wir streben dann zu einem Wunschbild hin und bekämpfen alles, was nicht dazu passt. Die Erfahrung „So wie ich bin, bin ich nicht willkommen“ ist eine Urwunde. Von dort startet das Schutzprogramm – und damit der Kampf in uns.

### Frage: Leiden ≠ Symptom: Woraus entsteht Leid wirklich?

**Claudia:** Du sagst: Nicht das Symptom macht das Leid – sondern der Kampf darum. Wie meinst Du das?

**Maria Sanchez:** Wenn es keinen Gegenpart gäbe, der das Symptom ablehnt, gäbe es auch keinen inneren Konflikt. Würde jemand zu 100% depressiv sein (was real nie der Fall ist), gäbe es keinen Widerpart – und damit auch keinen Kampf. Leiden wächst mit der Kluft zwischen „So sollte ich sein“ und dem, was gerade ist.

### Frage: Was ist „emotionale Selbstbegleitung“?

**Claudia:** Du sprichst von einer inneren Instanz, die allparteilich ist. Was bedeutet das konkret?

**Maria Sanchez:** Wir können in uns eine beobachtende und zugleich beziehungsfähige Instanz entwickeln – ich nenne sie innere Prozessbegleitung. Sie ist allparteilich: Sie wendet sich sowohl der Seite zu, die leidet, als auch der Seite, die das Leiden nicht haben will. Beobachten allein reicht nicht; es geht um Beziehungskompetenz zu den eigenen inneren Seiten.

### Frage: Woran erkenne ich Pseudoakzeptanz? – Die drei Überprüfungsfragen

**Claudia:** Gibt es Fragen, mit denen ich mich selbst ehrlich überprüfen kann?

**Maria Sanchez:** Ja. Drei einfache Checks helfen:

- 1) Würde ich mein Symptom behalten, wenn eine „Wunschfee“ es mir sofort wegnehmen könnte?
- 2) Dürfte mein Symptom auf ewig da sein?
- 3) Wer in mir stellt gerade die Fragen oder will helfen – die Seite, die das Symptom nicht erträgt?

Wenn ich an einem dieser Punkte „Nein“ spüre, ist das ein Hinweis auf Duldungsrecht statt Daseinsrecht.

### Frage: Warum „Was brauchst Du jetzt?“ manchmal zu früh ist

**Claudia:** Du bist kritisch mit der Standardfrage in Therapien: „Was brauchst Du jetzt?“ Warum?

**Maria Sanchez:** Die Frage kann sinnvoll sein – aber oft stoppt sie den Prozess. Wenn eine ängstliche Seite sofort Sicherheit bekommt, wird ihr tiefer Strom – vielleicht Wut, Ohnmacht, Trauer – zugedeckt. Wichtig ist, dass wir bemerken, wer in uns fragt. Ist es eine rettende Seite aus eigener Angst vor Tiefe? Dann begleite zuerst diese rettende Seite – nicht die Angstseite.

### Frage: Trösten vs. Liebe: Wann wird Hilfe gewaltvoll?

**Claudia:** Wir wollen andere (und uns) oft schnell beruhigen. Woran erkenne ich den Unterschied zwischen Liebe und „Deckeln“?

**Maria Sanchez:** Liebe sagt nicht „Sei anders“, Liebe sagt „Sei“. Wenn wir bei Kindern oder Partner:innen sagen „Wein nicht, es ist gleich gut“, handeln wir oft aus eigener Überforderung. Echte Liebe gibt einen Landeplatz: „Komm her, Du darfst so sein.“ Das ist kein Tun-Programm, sondern Beziehung – auch zu Dir selbst.

### Frage: Warum richtet sich das Symptom gegen mich – ich bin doch nicht die Verletzte?

**Claudia:** Viele fragen: Warum „greift“ mich mein Symptom an, wenn doch andere mich verletzt haben?

**Maria Sanchez:** Weil wir – unbemerkt – selbst auf der Seite der Ablehnung stehen. Unser Schutzprogramm sagt ständig zu verletzten Seiten: „Ich will Dich nicht.“ Damit werden wir zur Stellvertreterin der alten Verletzte. Deshalb darf nicht die ablehnende Seite die „Problemseite“ begleiten. Es braucht eine allparteiliche Instanz, die alle Seiten würdigt.

### Frage: Warum scheitern 5-Schritte-Pläne so oft?

**Claudia:** Schnelle Lösungen klingen verlockend. Was spricht aus Deiner Sicht dagegen?

**Maria Sanchez:** Weil sie das Ziel über den Weg stellen. Die Seite in uns, die „schnell“ will, hält das Hier und Jetzt nicht aus – sie braucht Begleitung. Heilung ist Folge, nicht Ziel: Wenn Beziehung in Dir wächst, verändern sich Symptome oft als Nebenwirkung – nicht, weil Du sie wegoptimierst.

### Frage: Was liegt unter der Oberfläche? – Unerwartete Entdeckungen

**Claudia:** Was finden Menschen, wenn sie tiefer gehen?

**Maria Sanchez:** Immer wieder tauchen unerwartete Schichten auf: Unter einem Essproblem kann eine tiefe Angst liegen; unter „Ich kann nicht mehr“ vielleicht „Ich will nicht mehr“. Zu Beginn weiß man nicht, worum es wirklich geht. Der Erkundungsweg darf das Ergebnis NICHT vorwegnehmen.

### Frage: Kompensation ist nicht Heilung

**Claudia:** Viele tauschen eine Kompensation gegen eine andere – z.B. Alkohol gegen exzessives Joggen. Hilft das?

**Maria Sanchez:** Kurzfristig mag es stabilisieren – aber die Suchtlogik bleibt, wenn das innere System unverändert ist. Echte Bewegung entsteht erst, wenn wir den größeren Rahmen sehen: Wer in mir will was – und warum? Psychologie alleine (Kontrolle) oder Spiritualität alleine (Bypass) reichen nicht.

### Frage: Psychologie trifft Spiritualität – und umgekehrt

**Claudia:** Was passiert, wenn wir Spiritualität als Optimierung nutzen – etwa das Ego „überwinden“ wollen?

**Maria Sanchez:** Dann spielt das Schutzprogramm mit. „Gier“ z. B. ist kein Charakterfehler, sondern oft der Ausdruck eines massiven inneren Mangels. Wenn ich die gierige Seite begleite, zeigt sie mir ihre Not. Allparteiliche Liebe wächst, wenn nichts mehr ausgeschlossen werden muss.

### Frage: Liebe 1 vs. Liebe 2

**Claudia:** Du unterscheidest zwischen zwei Arten von Liebe. Was ist der Unterschied?

**Maria Sanchez:** Liebe 1 operiert im Entweder-Oder des Schutzprogramms: „Ich liebe Dich, wenn...“. Liebe 2 ist allparteilich – sie sagt auch zum Nein Ja. Man kann sie nicht „machen“. Sie reift, wenn wir jeder Seite in uns ein Daseinsrecht geben und das Leben nicht länger manipulieren.

### Frage: Die Haus-Metapher: Wer sind die „Kellerkinder“?

**Claudia:** Du sprichst von Kellerkindern – was verbirgt sich dahinter?

**Maria Sanchez:** Die Kellerkinder sind unsere beziehungs-schwerstverletzten Seiten – nah an der Urwunde. Sie riechen Manipulation auf 20 Meilen. Um ihnen zu begegnen, braucht es die Öffnung „nach oben“ (Seinsraum, Verbundenheit) und die Bereitschaft „nach unten“ (Schmerz, Ohnmacht, Zorn) zu halten. Wie oben, so unten.

### Frage: Herzöffnung ohne Zwang

**Claudia:** Viele wünschen sich: „Ich will mein Herz öffnen.“ Wie geht das ohne Druck?

**Maria Sanchez:** Frage zuerst: Wer in mir will die Öffnung? Wenn Angst auftaucht – begleite die Angst. Wenn eine Seite sagt: „Mein Herz soll geschlossen bleiben“, ehre ihren Schutz: „Schließ gut ab – und darf ich Dich kennenlernen?“ Nicht drücken, sondern Beziehung erlauben.

### Frage: Hartnäckige Symptome als innere Mahnmale

**Claudia:** Warum bleiben manche Symptome trotz Therapie hartnäckig?

**Maria Sanchez:** Weil sie direktem Draht zur Urwunde haben. Sie lassen sich nicht wegmeditieren oder -therapieren. Sie bestehen darauf, „auch da zu sein“. Wenn wir den Entweder-Oder-Modus verlassen und einen „UND-Raum“ öffnen, entsteht ein Platz, an dem sie erzählen dürfen – und sich oft leise wandeln.

### Frage: Gefühlsrangliste & Optimierungsfalle

**Claudia:** Du nennst eine „Gefühlsrangliste“. Was meinst Du damit?

**Maria Sanchez:** Im Schutzprogramm gibt es „erlaubte“ und „unerlaubte“ Gefühle. Wir streben nach den „guten“ Zuständen und bekämpfen die „schlechten“. Das hält den Kampf am Laufen. Selbstbegleitung heißt: Alle Gefühle sind willkommen – nicht, um sie zu behalten, sondern um sie zu verstehen.

### Frage: Wie beginne ich – ganz praktisch?

**Claudia:** Wenn ich heute starten will: Was wäre ein guter erster Schritt?

**Maria Sanchez:** Starte dort, wo Du wirklich bist. Spüre: Welche Seite in mir ist gerade am Steuer? Benenne sie liebevoll („die Erschöpfte“, „die Kontrollierende“, „die Rettende“). Prüfe mit den drei Fragen das Daseinsrecht. Und dann: kurzer Kontakt, langsam, ressourcenorientiert, allparteilich. Kein Marathon – eher viele kleine, ehrliche Begegnungen.

### Frage: Deine persönliche Geschichte

**Claudia:** Du hast Deinen Ansatz selbst durchlebt. Was magst Du teilen?

**Maria Sanchez:** Ich komme aus einer Kindheit mit massiver Gewalt und Übergriffen. Später folgten Essstörung, Todesangst und eine schwere Depression. Als eine Erkrankung mein Selbstbild zerbrach, war nichts mehr zu kontrollieren. In dieser Krise habe ich die Selbstbegleitung entwickelt – unterstützt von einer sehr tragenden Therapeutin – und über Jahre geübt. Ich habe rund 30 Kilo abgenommen – ohne Diät, sondern durch Beziehung zu mir. Heute lebe ich in einer anderen inneren Welt.

### Frage: Der „heilsame Schock“ am Anfang

**Claudia:** Viele erleben zu Beginn einen Schock, wenn sie ihre Selbstmanipulation sehen. Ist das normal?

**Maria Sanchez:** Ja. Es ist heilsam, zu erkennen, wie raffiniert das Schutzprogramm ist. Von da an holst Du Dich realistisch ab – nicht da, wo Du „sein solltest“, sondern da, wo Du bist. Das Herz öffnet sich dann anders – ohne Zwang, mit Würde.

**Frage: Sind wir „Fehler, die man berichtigen muss“?**

**Claudia:** Was ist Deine wichtigste Botschaft zum Schluss?

**Maria Sanchez:** Wir sind keine Fehler. Wir sind vielschichtige, faszinierende Wesen. Wenn wir allen Seiten in uns ein Zuhause geben, wächst Verbundenheit. Das ist kein schneller Weg – aber ein wahrer. Heilung ist die Folge gelebter Beziehung zu Dir selbst.