

*Die Spirale der
Heilung - Schicht für
Schicht zurück zu dir*

*Ein ehrlicher Weg durch Wut, Angst,
Trauer, Scham, Mut & Selbstwert*

Von Sina Maré

Impressum

Text & Illustrationen:

Sina Maré

Instagram:

@sina_mare70

© 2025 Sina Maré

Alle Rechte vorbehalten. Dieses

Buch ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung, auch

auszugsweise, bedarf der

schriftlichen Zustimmung der

Autorin.

Gedruckt durch Amazon Kindle

Direct Publishing (KDP)

ISBN: Wird automatisch durch

KDP zugewiesen

Inhalt

Einleitung – Die Spirale der Heilung 5

Kapitel 1 – Wut: Wenn der Sturm in dir tobt
..... 15

Kapitel 2 – Angst: wenn du dich innerlich
auflösen willst **Fehler! Textmarke nicht
definiert.**

Kapitel 3 – Wenn die Traurigkeit leise zu dir
spricht. **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Kapitel 4 – Freude: wenn die Sonne endlich
wieder scheint **Fehler! Textmarke nicht
definiert.**

Kapitel 5 – Mut: Die Flamme, die bleibt
..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Kapitel 6 – Die schwere Gestalt der Scham
..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Kapitel 7 – Selbstwert: was wir über uns
vergessen haben . **Fehler! Textmarke nicht
definiert.**

KAPITEL 8 — Beziehungen: Wo frühere
Wunden sichtbar werden**Fehler!**
Textmarke nicht definiert.

KAPITEL 9 – Selbstfürsorge:**Fehler!**
Textmarke nicht definiert.

Die Sprache, die wir nie gelernt haben
..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Kapitel 10 – Rückkehr zu dir**Fehler!**
Textmarke nicht definiert.

Kapitel 11 – Die 7-Tage-Challenge ...**Fehler!**
Textmarke nicht definiert.

Kapitel 12 – Die Sina-Methode**Fehler!**
Textmarke nicht definiert.

Schlussgedanken – Die Spirale hört nicht
hier auf **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Danksagung..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Einleitung – Die Spirale der Heilung

Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, bist du wahrscheinlich schon ein Stück gegangen.

Vielleicht langsam.

Vielleicht müde.

Vielleicht mit Wut im Bauch oder Zittern in den Händen.

Vielleicht dachtest du, der Weg würde weniger schmerzen.

Vielleicht hast du gehofft, irgendwer würde dir eine Tür zeigen, hinter der alles leichter ist.

Heilung fühlt sich selten so an.

Manchmal ist sie weich wie ein
Atemzug.

Manchmal ist sie laut wie ein
Gewitter.

Sie brennt hinter den Rippen, sie zieht
im Bauch, sie sitzt wie ein Stein im
Hals, als hätte sich ein ganzer Ozean
angestaut und keinen Ausgang
gefunden.

Vielleicht kennst du diese Nächte, in
denen deine Gedanken wach bleiben,
obwohl du müde bist.

Vielleicht diese Tage, an denen du
funktionierst, lächelst, nickst – und
innerlich alles nach Ruhe schreit.

Heilung ist kein Lichtschalter.

Kein „Vorher–Nachher“.

Heilung ist eine Spirale.

Du kreist um alte Wunden herum.

Du öffnest sie, du gehst hindurch.

Und irgendwann – vielleicht viel
später, vielleicht plötzlich – stehst du
wieder davor.

Nicht, weil du versagt hast.

Sondern, weil du tiefer gehst.

Schicht für Schicht.

Wie eine Zwiebel.

Wie eine Muschel im Sand.

Wie dein eigenes Herz, das Schicht
um Schicht wieder fühlen lernt.

Viele Bücher versprechen dir
Lösungen.

Drei Schritte. Fünf Affirmationen.

„Nur positiv denken.“

Ein leichter Weg.

Ein schneller Weg.

Ein glänzendes Ende.

Dieses Buch verspricht dir nichts
davon.

Es verspricht dir Raum.

Einen Raum in dir, keinen Raum
außerhalb.

Einen Ort, an dem nichts versteckt
werden muss.

An dem Wut sein darf, Angst sein
darf, Traurigkeit sein darf.

An dem dein Herz nicht leise sein
muss, nur um zu überleben.

Du musst hier nichts richtig machen.

Du musst nichts schnell machen.

Du musst nichts heilen, was noch
nicht bereit ist.

Ich schreibe dir nicht als jemand, die
„oben angekommen“ ist.

Nicht als Lehrerin.

Nicht als Heilerin.

Sondern als Frau, die immer wieder
fällt, weint, schreit, wächst, wieder
fällt und trotzdem weitergeht.

Ich schreibe dir, weil ich weiß, wie
sich dieser Weg anfühlt, wenn er
dunkel ist.

Es gab Tage, an denen ich glaubte, ich
sei kaputt.

Zu viel. Zu intensiv. Zu emotional.

Es gab Tage, an denen ich dachte,
andere schaffen Heilung – nur ich
nicht.

Und irgendwann kam die Erkenntnis
nicht als Feuerwerk, sondern als
Flüstern:

Ich bin kein Projekt.

Ich bin ein Prozess.

Ich bin ein Werden.

Und in diesem Werden habe ich mir
einen Raum gebaut.

Nicht aus Beton.

Nicht mit Türen, die abgeschlossen
werden müssen.

Es war ein Raum aus innerer Erde,
aus Salzlucht, aus Meeresrauschen.

Ein Raum, in dem meine Ahnen leise
hinter mir stehen.

In dem die Seelen meiner Tiere neben
mir schlafen.

In dem Wind durch meine Rippen
zieht und alles, was schwer war,
einmal atmen darf.

In diesem Raum darf ich fallen, ohne
verloren zu gehen.

In diesem Raum darf ich laut sein,
ohne falsch zu sein.

In diesem Raum darf ich existieren,
ohne zu leisten.

Und vielleicht, wenn du bereit bist,
wirst du dir hier – Satz für Satz,

Schicht für Schicht – deinen eigenen
Raum erschaffen.

Nicht meinen.

Deinen.

Ein Ort, an dem du atmen darfst,
wenn die Welt eng ist.

Ein Ort, an dem deine Angst neben dir
sitzen darf, ohne dich zu
verschlucken.

Ein Ort, an dem dein inneres Kind
weinen darf, ohne weggeschickt zu
werden.

Ein Ort, an dem du wachsen kannst,
wenn du willst – und ruhen, wenn du
musst.

Dieses Buch ist keine Landkarte.

Es ist keine Treppe, die du

hochsteigst.

Es ist eine Spirale, und ich gehe ein
Stück mit dir.

Vielleicht wirst du weinen.

Vielleicht wirst du lachen.

Vielleicht wirst du wütend sein auf
mich, auf dich, auf die Welt.

Vielleicht wirst du Dinge fühlen, die
du lange zugedeckt hast wie eine
Kiste auf dem Dachboden.

All das ist Heilung.

Messy. Roh. Wahr.

Und du?

Du bist genug – in jeder Schicht.

Ein Schritt darf mikroskopisch sein.

Aber er ist ein Schritt.

Jeder Schritt ist Heilung.

Schicht für Schicht.

Spirale für Spirale.

Atme.

Wir gehen jetzt los.

Kapitel 1 – Wut: Wenn der Sturm in dir tobt

Es gibt Wut, die einfach vorbeizieht.
Und es gibt Wut, die bleibt. Meistens
klopft sie nicht leise an und fragt, ob
es gerade passt. Es gibt diese Art von
Wut, die wir alle kennen.

Die, die sich wie ein Sturm in deinem
Brustkorb anfühlt.

Die, bei der dein Hals eng wird, die
Hände kribbeln, und dir so schlecht

ist, dass du denkst:

*Wenn ich jetzt nicht schreie, zerreißt es
mich von innen.*

Oder du dich sogar wirklich
übergeben musst. Bei der die Ohren
sausen und dich ein nicht gekannter
Schwindel überkommt.

Manche von uns haben so lange
geschluckt, dass der Körper
irgendwann anfängt zu sprechen: mit
Migräne, Magenschmerzen, Übelkeit,
Zittern, Herzrasen.

Vielleicht kennst du das. Ich höre
dich. Auch in mir gibt es diese alles
verschlingende Wut. Ich dachte, ich
wäre depressiv. Dann fand ich für

mich heraus, dass meine
„Depression“ gefrorene Wut war.

*Schicht für Schicht - warum
Wut selten „nur“ Wut ist*

Heilung ist keine gerade Linie. Sie ist
eine Spirale.

Du glaubst, ein Thema verstanden zu
haben – und plötzlich bist du wieder
mittendrin.

Wieder Wut. Wieder Tränen. Wieder

diese eine Situation, von der du
dachtest, sie wäre erledigt.

Es fühlt sich manchmal an wie eine
Zwiebel:

Du schälst eine Schicht ab – darunter
kommt die nächste. Und manchmal
brennt es in den Augen.

Auch mit Wut ist es so.

Auf der obersten Schicht bist du
genervt, gereizt, „zu empfindlich“.

Darunter sitzen:

- nicht gesehene Bedürfnisse
- Grenzen, die niemand ernst
genommen hat oder die du
vielleicht nicht klar gesteckt
hast

- Momente, in denen du als Kind zu laut, zu viel, zu emotional warst – und „brav“ sein solltest.

Wir alle kennen das. Man muss etwas leisten, um genug zu sein. Und die Wut rauslassen ist definitiv nicht erlaubt.

Wut ist selten einfach „nur“ Wut.

Sie ist oft ein Schutz – und ein Hilferuf deines inneren Kindes.

Dein inneres Kind und seine Wut

Stell dir vor, irgendwo in dir sitzt ein Kind.

Vielleicht bist du fünf, vielleicht acht
oder dreizehn.

Dieses Kind hat Dinge erlebt, die zu
groß waren.

Sätze gehört wie:

- „Reiß dich zusammen.“
- „Jetzt stell dich nicht so an.“
- „Wenn du so wütend bist, geh
in dein Zimmer.“

Wut war gefährlich.

Wut war peinlich.

Wut hatte Konsequenzen.

Also hat dieses Kind angefangen, sich
anzupassen.

Lächeln statt Schreien.

Schlucken statt Sagen.

Funktionieren statt Fühlen.

Nur nicht auffallen. Nicht einfach mal
sein dürfen. Nicht gehört werden.

Aber Gefühle verschwinden nicht.

Sie wandern nach innen, legen sich
Schicht für Schicht um dein Herz, um
deinen Bauch, um deinen Hals.

Und irgendwann kommt der Moment,
in dem das innere Kind schreit:

„Sieh mich. Jetzt.“

Manchmal kommt dieser Schrei als

Wut.

Heftig, laut, unkontrollierbar.

So stark, dass dir übel wird, als würde

dein System alles rauswürgen wollen,
was sich jahrzehntelang angestaut hat.

Eine persönliche Schicht

Es gab Zeiten in meinem Leben, in
denen ich dachte, ich sei einfach „zu
dramatisch“.

Ich habe meine Wut nicht verstanden.
Sie kam plötzlich – wie eine Welle, die
über meinen Kopf schlug. Und in den
unpassendsten Momenten.

Ich war so wütend, dass mir schlecht
wurde.

So wütend, dass ich das Gefühl hatte,
mein Körper vibriert von innen.

Lange habe ich gedacht:

*Mit mir stimmt etwas nicht. Andere
kriegen ihr Leben hin, und ich laufe hier
rum wie ein Vulkan.*

Erst viel später habe ich verstanden:

Das war nicht „zu viel“.

Das war: zu lange allein gelassen.

Mein Körper hat all das gehalten, was
ich nicht fühlen durfte. Was ich
vielleicht auch gar nicht fühlen
WOLLTE.

Sie war mein Feind und hat mich
immer wieder ganz aus dem Konzept
gebracht.

Aber die Wut war nicht mein Feind –

sie war der Lautsprecher meines
inneren Kindes.

Vielleicht ist es bei dir anders.

Vielleicht ist es leiser.

Vielleicht bist du die, die nie wütend
wird – nur müde.

Nur erschöpft.

Nur innerlich leer.

Auch das kann eine Schicht Wut sein,
die gelernt hat, sich zu verstecken.

*Übung: Wo wohnt deine Wut
im Körper?*

Du brauchst: 5 Minuten Zeit, wenn es geht in Ruhe.

1. Setz dich bequem hin. Füße auf den Boden, Rücken anlehnen.
2. Schließ, wenn du magst, die Augen.
3. Denk an eine Situation, in der du wütend warst – nicht die schlimmste, eher eine „mittlere“.
4. Spür in deinen Körper:
 - Wird es heiß irgendwo?
 - Wird der Hals eng?
 - Kribbelt es in den Händen?

- Ziehen sich Bauch oder Brust zusammen?

5. Leg eine Hand dorthin, wo du die Wut am meisten fühlst.
Vielleicht auf den Bauch, auf die Brust, an den Hals.

Und dann sag – leise oder innerlich:

„Okay. Ich sehe dich, Wut.

Du darfst da sein.

Ich höre zu.“

Hier geht es noch nicht darum, sie zu verändern.

Nur darum, sie nicht mehr allein zu lassen.

Du kannst danach kurz aufschreiben, was du gespürt hast:

- *„Wut ist heiß im Bauch.“*
- *„Mein Hals fühlt sich an, als hätte ich einen Kloß.“*
- *„Meine Hände wollen etwas festhalten oder wegstoßen.“*

Das ist dein Körper, der spricht.

*Dein eigener Raum - ein
sicherer Ort für Wut & Co.*

Wir haben vorhin von Spirale und
Zwiebel gesprochen.

Heilung ist ein Weg nach innen.

Aber du musst ihn nicht ungeschützt
gehen.

Ich lade dich ein, dir einen Raum zu
erschaffen, der ganz dir gehört.

Nicht äußerlich – innerlich.

Begib dich mit mir auf eine kleine
Reise.

Der Raum im Feld

Wenn es für dich stimmig ist, kannst
du diese Übung ausprobieren:

1. Mach es dir bequem.
Atme ein paar Mal bewusst ein
und aus.
2. Stell dir einen Ort in der Natur
vor, an dem du dich sicher
fühlst.
Vielleicht ein Wald, ein Strand,
eine Wiese, ein Felsen am Meer.
3. In der Mitte dieses Ortes ist ein
Raum – vielleicht ein Kreis aus
Steinen, ein Holzhaus, eine
Lichtblase, eine Spirale aus
Erde.
Dieser Raum gehört dir.
4. Stell dir vor, dass dort nur
Energien hineindürfen, die dir

guttun.

Du kannst dir vorstellen, dass
deine Ahnen dort sind, Tiere,
die dich begleiten, Menschen
oder Wesen, die dich halten –
so, wie es sich für dich gut
anfühlt.

5. In diesem Raum haben all deine
Gefühle Platz.

Auch deine Wut.

Besonders deine Wut.

Du kannst dir vorstellen, wie du
mitten im Raum stehst, barfuß, mit
der Erde unter deinen Füßen.

Deine Wut steht vielleicht am Rand.

Oder direkt vor dir.

Oder sie ist ein roter Funken, eine
Flamme, ein Drache, ein Sturm.

Und du sagst:

„Hier bist du sicher.

Und ich auch.

Du musst niemanden verletzen, um
gesehen zu werden.“

Dieser Raum ist keine Flucht aus der
Realität.

Er ist ein innerer Ort, an dem du üben
kannst, bei dir zu bleiben, ohne dich
selbst zu verurteilen.

Übung: Der Dialog mit deiner Wut

Nimm dir ein Notizbuch oder ein Blatt Papier.

Schreib ganz oben:

„Liebes Wut-Kind in mir...“

Und dann lass es fließen. Du musst nichts Schönes schreiben.

Du darfst ehrlich sein.

- Was hat dich heute wütend gemacht?
- Was hat dich früher wütend gemacht?

- Wo fühlt sich dein inneres Kind
unfair behandelt, übergangen,
klein gemacht?

Schreib so, als würdest du mit einem
Kind sprechen, das dir wichtig ist.

Nicht mit Härte, sondern mit Neugier:

„Erzähl mir. Ich bin da.“

Dann wechsle die Perspektive.

Schreib eine Antwort aus der Sicht
deiner Wut.

Zum Beispiel:

„Ich bin wütend, weil...

Ich tauche auf, wenn...

Ich will dich beschützen, vor...

Ich brauche...“

Du musst das niemandem zeigen.

Es wird nicht bewertet.

Es ist dein innerer Raum.

Wenn Wut körperlich wird

Vielleicht kennst du das:

Du bist so wütend, dass dir flau wird.

Manche Menschen bekommen

Herzrasen, Zittern, ihnen wird

schwindelig oder schlecht.

Manche haben das Gefühl, die Wut

sitzt wie ein Stein im Magen.

Wut, die über Jahre nicht gesehen,

nicht gehalten, nicht ausgesprochen

wurde, sucht sich Wege.

Du bist damit nicht komisch.

Du bist nicht „zu sensibel“.

Du bist ein Nervensystem, das
irgendwann überfüllt war und keine
freien Kapazitäten mehr hat.

Wenn du merkst, dass dein Körper
sehr stark reagiert (Übelkeit,
Schwindel, Panikgefühle):

- atme langsamer aus, als du
 einatmest
- setz dich hin, spür deine Füße
- hol dir, wenn nötig,
 Unterstützung (Freundin,
 Therapeut:in, Arzt – dieses
 Buch ersetzt keine medizinische
 oder therapeutische Hilfe)

Heilung ist, die Signale deines
Körpers ernst zu nehmen, statt dich
auch noch dafür zu beschimpfen.