

Newsletter 2019 - 14

Scham und die Attacke des inneren Kritikers



Radikale Erlaubnis

Liebe Interessierte an der Radikalen Erlaubnis,

Scham ist das wohl schwierigste Gefühl, das wir fühlen können. Bevor wir uns nicht dem Gefühl unserer Scham stellen, ahnen wir nicht, wie sehr sie unser Leben beherrscht. Erst wenn wir zu dem Punkt kommen, wo wir so weit sind, unsere Beschämung anzuerkennen und uns ihr zuzuwenden, eröffnet sich eine neue Welt.

Insbesondere die Kriegsenkelgeneration wurde, wie ich in meinem neuen

Video [Scham und die Attacke des inneren Kritikers](#) darstelle, von der emotionalen Erstarrung ihrer Eltern geprägt und hat die die Erfahrung gemacht, wie das Fühlen selbst grundsätzlich beschämt wurde.

Toxische und gesunde Scham

Hier meine ich die toxische Scham. Wie ich in diesem Video darlege, gibt es eine gesunde und eine toxische Scham. Die gesunde Scham ist heilend, sie stoppt uns, wenn wir die Grenzen anderer übertreten. Sie macht uns überhaupt erst fähig, Grenzen zu spüren, man kann sie auch Taktgefühl nennen. Die gesunde Scham ist handlungsbezogen, sie führt zu Offenheit, Reue, und einer heilenden Tat.

Anders die toxische Scham, sie richtet sich gegen uns selbst. Wir spüren sie als Attacke des inneren Kritikers, einer Stimme, die uns jede Daseinsberechtigung abspricht. Toxisch, *uns beherrschend*, kann eine Scham nur werden, wenn wir sie nicht fühlen, sondern vor ihr fliehen.

Wie ich in dem Video ausführe, ist es nicht leicht, Scham körperlich zu spüren, weil sie uns innerlich aufschneidet. Öffnen wir uns allerdings diesem Gefühl, ist der Lohn eine ungeheure Befreiung.

Seminare 2019 / 2020

Meine Seminarreihe 2019 ist weitgehend ausgebucht, nur im Oktoberseminar: [Die Affen: Radikale Erlaubnis für alles, was sich schämt](#), sind noch wenige Plätze frei. Eine weitere Sequenz von drei Basis-Seminare wird es im Frühjahr 2020 geben, die Termine und alle weiteren Infos findet Ihr auf meiner Website, sowie:

- [Bücher zur Radikalen Erlaubnis](#)
- [Viele weitere Videos](#)
- [Paintings](#)

Viel Freude daran, und liebe Grüße

Euer Mike

[Zu meiner Website](#)



Copyright © 2019 Mike Hellwig - Radikale Erlaubnis -, Alle Rechte vorbehalten

[Einstellungen bearbeiten](#) oder [Newsletter abbestellen](#)

