

Zeit mit dem Ungelösten verbringen



Radikale Erlaubnis

Liebe Interessierte an der Radikalen Erlaubnis,

zum Jahresausklang, gegebenenfalls zur persönlichen Wiederherstellung nach den Weihnachtstagen, möchte ich Euch in diesem Newsletter Inspiration zukommen lassen, Euch wieder selbst zu genießen! Wie aber machte man das noch gleich?

Türöffner in die Freiheit

Gerade das Störende, das jeweilige Problem, das unsere Aufmerksamkeit fixiert hält, ist der Türöffner in die Freiheit. Dieses Störende, jener ungelöste Konflikt, der uns gefangen hält, ist es, der uns durch die maximale Enge des Nadelöhrs hindurch in die Freiheit führen kann – sofern wir der Versuchung widerstehen, ihn lösen zu wollen ...

Einen Konflikt zu haben und dem Lösungsdruck, diesem Zwang, ihn beseitigen zu müssen, nicht zu folgen, erhöht die Spannung, kann sie bis zum vermeintlich Unaushaltbaren ansteigen lassen. Es entsteht ein Denkwang, wo wir immer wieder Lösungswege durchgehen und meinen, wir können erst wieder beruhigt sein, erst wieder leben, wenn es weg ist. Wir glauben den Inhalt der Konflikte. Dabei entgeht uns, dass unabhängig vom Inhalt immer eine Konfliktstruktur in uns da ist, die, selbst wenn wir einen Konflikt gelöst haben, sofort einen weiteren erschafft.

Das neue Paradigma

Wie kann man aus dieser Konfliktstruktur aussteigen? Was wir machen können, ist die Konflikte in ihrer Ungelöstheit in unserem Körper zuzulassen: Das Etikettieren, das Benennen eine Weile zu unterlassen, stattdessen zu spüren, wie sich dieses Ungelöste direkt im Körper anfühlt. Oben mögen die Gedanken durch die Gegend schießen, und während wir hier im Körper exakt spüren, wie sich das Ungelöste anfühlt, entdecken wir vielleicht: Oh, hier rechts im Bauch eine Art Verdichtung, wie ein implodierendes schwarzes Loch! Und *mit diesem Etwas eine Weile Zeit verbringen, uns in seiner Nähe aufhalten*, das reicht schon, nur das, nichts damit machen, nur bei ihm sein ...

Dies zu tun, anstatt zu kämpfen, ist das neue Paradigma: Zeit mit dem Ungelösten zu verbringen.

Das Frische erscheint

Wenn wir in dieser Weise körperlich exakt dabeibleiben, kommt (meist dann, wenn wir glauben, es verändere sich nie mehr) der Shift: Plötzlich öffnet sich der Raum und etwas Neues, nicht Vorherzusehendes erscheint. Die Enge auszuhalten und zu durchwandern (statt mit dem gewohnten Mitteln oben zu kämpfen) bringt das Neue, Lebendige, Frische hervor.

In dem (älteren) Video [Durch das Nadelöhr gehen und frei sein](#), kann man sich einen Eindruck von dieser radikal erlaubenden Haltung verschaffen. Wer die Radikale Erlaubnis erleben und erlernen möchte, dem lege ich

meine Seminarsequenz 2019 ans Herz.

Ich wünsche Euch noch frohe Festtage und einen guten Rutsch!

Euer Mike

[Zu den Seminaren](#)



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

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

