

Newsletter 2020 - 1

**Immer verwundbarer zu werden,  
das ist es!**



# Radikale Erlaubnis

**Liebe Interessierte an der Radikalen Erlaubnis,**

viele Menschen bemühen sich jeden Tag, gut drauf zu sein, happy zu sein. Ein sogenannter Guru entblödet sich nicht, in einer Neujahrsansprache (die zu geben an sich schon idiotisch ist) das Happy-Sein als Quintessenz des Seins zu postulieren. Von morgens bis abends sollen die Leute happy, happy, happy

sein. Was für eine Verhöhnung und Verkennung der menschlichen Existenz! Das kann nur jemand sagen, der keinen Kontakt zu seiner Scham hat, und deswegen nicht merkt, wie sehr er andere beschämt.

Wer ständig versucht, seinen Zustand in den Griff zu bekommen, wer sich andauernd mit allen möglichen Psycho- und Spiri-Techniken in einen Zustand bringen will, wo er nicht mehr leidet oder Schmerz empfindet, der irrt. Das ist keine Entwicklung, sondern Dauerstress. Nie sind wir weiter von uns entfernt, nie verschlossener, als wenn wir den Kontakt zu unserer Angst und unserem Schmerz verloren haben. (Diktaturen vergöttern das Ideal der Unverwundbarkeit, damit Menschen es selbst erledigen, sich Gewalt anzutun, dann widersetzen sie sich nicht.)

*Offen* werden wir sofort, wenn wir zu unseren Ängsten schauen. Nicht um sie zu korrigieren, nicht um über sie nachzudenken, sondern um sie zu fühlen. Fühlt man seine Angst im Körper, anerkennt und bejaht man sie – setzt man sich absichtlich in das Gefühl der Angst hinein! – verändert sich unsere gesamte Gestalt auf einen Schlag: Wir werden zu empfangenden, mitfühlenden Menschen. Sind wir mit unserer Angst im Kontakt, werden wir weit, und jeglicher Druck weicht von uns.

Wie ich in dem gleichnamigen Video [Immer verwundbarer werden, das ist es!](#) darstelle, leiden wir (und erschaffen immerzu neues Leid), wenn wir vor uns und anderen verleugnen, dass wir verwundbare Wesen sind.

Viel Freude dabei und liebe Grüße

Euer Mike

[Zu den Seminaren](#)

