

Radikale Erlaubnis

Newsletter 2013 - 5

Aus dem Denkwang aussteigen



Wenn Du ein Problem oder Fragen hast, die Du im Newsletter beantwortet haben möchtest, kannst Du sie mir per Email schicken. Was immer Dich bewegt, es wird auch andere bewegen. Ganz unten kannst Du diesen Newsletter auch an Interessierte weiterleiten oder, wenn Du ihn nicht mehr empfangen möchtest, auf "unsubscribe" klicken.

Liebe Interessierte an der Radikalen Erlaubnis,

manchmal geraten wir in Zustände, wo wir nur noch denken und nicht mehr damit aufhören können. Die Gedanken reiten uns, unaufhörlich, ein negativer Gedanke jagt den anderen und es fühlt sich schrecklich an. Wir fühlen unseren Körper nicht mehr, schon gar nicht unseren Bauch. Wir haben keine Verbindung zu uns selbst und müssen aber irgendwie weitermachen. Diesen Zustand anzuerkennen ist der erste Schritt, um ihn zu verändern. Der zweite Schritt ist, eine Pause zu machen und sich uns selbst zuzuwenden. Da viele - ich eingeschlossen - unter solchen Denkkatzen leiden, beschreibe ich im Folgenden, wie wir in der Radikalen Erlaubnis damit umgehen können.

Die Kraft der Anerkennung

Etwas in uns, das jetzt da ist und sich also in unserer Wahrnehmung befindet, anzuerkennen kann bereits zu einem *shift* führen, einer völligen Veränderung unseres Zustands. "Ah, ich denke nur noch, ich fühle mich überhaupt nicht mit mir verbunden, ich fühle mich schrecklich. Ja, stimmt, das ist in mir gerade lebendig und sonst nix!". Dieses Anerkennen nur zu denken, bringt nichts, das ist wie eine Trockenübung, es verändert unseren Zustand nicht, es trifft nicht unseren Körper. Dieses Anerkennen hingegen zu vollziehen trifft unseren Körper. Wenn wir etwas in uns wirklich anerkennen, also es erlauben, da zu sein, kommt ein tiefer Atem von unten, aus der Tiefe des Bauches. Wir rufen dann vielleicht aus: "Ja, das ist es, ich denke nur noch und fühle mich fürchterlich, und es ist schrecklich, so da sein zu müssen. Das ist wahr, das ist in mir, das stimmt wirklich!"

In meinem neuen Video [Liebeskummer und zu Kreuze kriechen](#) beschreibe ich diesen Vorgang

anhand eines der bekämpftesten Gefühle überhaupt und nenne ihn die Zuschaltung von Stille.

Wir haben einen Gast

Wenn wir etwas in uns anerkennen, haben wir noch keine direkte Beziehung zu diesem Gast in uns. Der Raum ist weiter geworden, wir haben anerkannt, dass wir einen Gast haben und sind insofern aus der Verschmolzenheit (Identifizierung) mit diesem Gast herausgetreten. Nun, da wir nicht mehr identifiziert mit ihm sind, haben wir die Instanz des Gastgebers zurückgewonnen und erst jetzt können wir uns dem Gast in uns zuwenden. Das machen wir, indem wir ihm ein Hallo hinschicken: "Hallo, ich nehme dich wahr, du bist in mir." Jetzt können wir in unserem Körper spüren, was dort als Antwort kommt. Nun kann eine vage Empfindung da sein: "hier rechts im Unterbauch, da ist so ein Ziehen." Nun spüren wir exakt hin: wie es sich genau anfühlt. Wir beschreiben uns innerlich exakt diese Empfindung, dabei bemerken wir, dass sie lebt, das heisst, sie verändert sich: "Jetzt zieht es bis zum Rücken durch, tut fast weh ...".

Andere Gäste treten auf

Häufig ist das so, dass eine zunächst ganz vage Empfindung durch unsere Begleitung stärker und unangenehmer wird. Unser Gast zeigt sich deutlicher, er nimmt unsere Einladung an, sich zeigen zu dürfen. Nun kann es aber sofort so sein, dass ein anderer Gast dazwischenfährt, der Angst vor der Stärke des Gefühls oder generell vor diesem Teil hat. Wir merken das, indem wir plötzlich nichts mehr fühlen, müde werden oder eine ablenkende Gedankenflut erfahren. In der Radikalen Erlaubnis erlauben wir genau dies: "Ah, ich bemerke, da ist plötzlich eine Müdigkeit in mir, ich begrüße dich, du bist da, hallo." Schon dieses Anerkennen kann diesem Teil genügen und er gibt den Weg zu dem anderen Teil wieder frei. Oder er möchte gehört werden und zeigt uns das über eine Empfindung: "Jetzt, wo ich die Müdigkeit in mir begrüße, spüre ich ein bleiernes Gefühl hinter meiner Stirn, hallo." Wieder spüren wir exakt nach: Wie fühlt es sich genau an ...

Symbolbildung - es fühlt sich an wie ...

Wenn wir eine solche Empfindung begleiten, indem wir genau hinspüren, wie sie sich anfühlt, steigen irgendwann Symbole auf. "Es fühlt sich an, als habe ich hier so eine Glocke auf dem Kopf ..., nein, es ist eher ein Helm, ja, wie ein Helm, ein Schutzhelm, dass mich gegen etwas beschützt, was von oben auf mich einschlägt ... (tiefer Atem), ja, das ist es. Den habe ich seit Tagen auf, seit dieser Sache mit ..., mein Gott, hat mich das gekränkt (Tränen) ..., jetzt sehe ich ein kleines Mädchen, das dort allein im Regen steht, kein Wunder, dass es ihr seitdem so schlecht geht."

Wenn ein solches Symbol auftritt und es trifft, dann kommt in der Regel ein tiefer Atem und meist auch eine Erkenntnis und damit eine tiefe Aussöhnung. Plötzlich wissen wir zum Beispiel, dass etwas in uns verletzt wurde und es diesem verletzten Kind seitdem so schlecht geht. Jetzt, wo wir es wahrnehmen, verstehen wir und söhnen uns damit aus, was die letzten Tage passiert ist. Wir sind uns wieder zum Freund geworden, fühlen uns ganz und sind mit unseren Gefühlen und Bauch wieder verbunden. Das Problem mit dem Gedankenzwang interessiert nicht mehr.

News:

Dieser liebevolle Umgang mit sich selbst kann in den unten aufgeführten Seminaren erlernt werden. Insbesondere in dem Seminar "[Rückkehr in den Körper](#)" beschäftigen wir uns mit der Technik, so intensiv in den Körper zu spüren und unsere Empfindungen exakt zu begleiten. Auch meine Bücher beschreiben diesen Prozess, neuerdings gibt es mein mir so kostbares Buch "[Die Kraft deines inneren Kindes](#)", das zum kreativen Ausdruck und Spaß mit dem inneren Kind anleitet, zu einem reduzierten Preis von 7,95 Euro. Ebenfalls neu ist das Video: [Mission - den Lebensauftrag anerkennen](#). Dort beschreibe ich, wie der Körper Kompass für den nächsten Lebensschritt sein kann. Eine Audio-Anleitung zur Radikalen Erlaubnis findet sich [hier](#).

Liebe Grüße an Euch alle

Mike

Seminare 2013:

- Grundseminare:

(Teilnehmerzahl: 15, für alle offen)

Hamburg:

- [Das verlassene innere Kind retten](#) - am 16./ 17./ 18. August 2013 - [ausgebucht](#)
- [Rückkehr in den Körper](#) - am 13./ 14./ 15. September 2013 - [noch Plätze frei](#)
- [Erbe der Eltern / innerer Kritiker](#) - am 18./ 19./ 20. Oktober 2013 - [noch Plätze frei](#)
- [Mission: den Lebensauftrag anerkennen](#) - am 22./ 23./ 24. November 2013 - [noch Plätze frei](#)

- Ausbildung 2013:

(Teilnehmerzahl 12, Teilnahme an den Grundseminaren Voraussetzung)

In zwei Vier-Tages-Blöcken:

Seminar I - Nordsee, am 07. - 10. November 2013 - [noch Plätze frei](#)

Seminar II - Nordsee, am 05. - 08. Dezember 2013 - [noch Plätze frei](#)

Weitere Informationen: [hier klicken](#)

Übersicht und Anmeldung

Unter diesem Link könnt Ihr den Anmeldebogen für die Seminare 2013 aufrufen: [Anmeldebogen](#)

Videos, Audios und Bücher

Die neusten Videos

- [Mission - den Lebensauftrag anerkennen](#)
- [Liebeskummer und zu Kreuze kriechen](#)
- [Das verlassene innere Kind nicht ertragen können](#)
- [Der innere Kritiker und der Rebell](#)
- [Du darfst das!](#)
- [Was in den Seminaren geschieht](#)
- [Seminare, Partnerschaften und Ausbildung](#)
- [Trauma und Neugier](#)
- [Knackpunkt in der inneren Kind Therapie](#)
- [Depression genießen](#)
- [Beziehungsmuster und Wiederholungszwang](#)

und noch viele Videos mehr befinden sich: [hier](#)

Audios

hier eine Übungsanleitung:

- [Radikale Erlaubnis im Körper](#)

Bücher

Beschreibungen und Rezensionen zu meinen Büchern finden sich hier:

- [Wie wir uns vom positiven Denken heilen](#)
- [Die Kraft deines inneren Kindes](#)
- [Befreie dein inneres Kind](#)

Mit lieben Grüßen

Euer Mike Hellwig

