

Radikale Erlaubnis

Newsletter 2013 - 2

Ausweglose Situation - was tun?



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,

wenn wir uns in einer schwierigen, aussichtslos erscheinenden Situation befinden, wollen wir uns aus ihr befreien, uns aus ihr herauskämpfen. Was kann man tun, wie, wann, wo? Wir üben Druck aus, auf die Umstände, auf uns selbst. Es muss gelöst werden. Unsere Antwort auf das Problem ist im Prinzip, noch mehr von dem zu tun, was das Problem bereits heraufbeschworen hatte.

Einstein mag Ähnliches angedeutet haben, wenn er sagte: ein Problem ist nicht auf der Ebene zu lösen, auf der es erscheint. So offenbart eine scheinbar aussichtslose Situation einen Endpunkt, einen Punkt, an dem wir nicht mehr weiterwissen. Wir nicht, aber unser Körper. Unser Körper weiß den nächsten Schritt, er weiß, wo das Leben hinsoll und will und er kann uns dies auf Einladung mit einem deutlichen Stimmigkeitsgefühl zeigen.

Wie geht das?

Ich möchte hier einmal ein detailliertes Beispiel geben, wie wir mit Radikaler Erlaubnis arbeiten können.

Wir setzen uns also hin, sorgen für einen Zeitraum von vielleicht einer halben Stunde, in der wir nicht gestört werden. Wir spüren in unseren Körper mit dem Körperkontakt, spüren einfach unsere Füße, wie sie da sind, unsere Beine, Gesäß und Becken, Rücken, Schultern, Arme, dann Nacken, Kopf und Gesicht, wandern mit unserer erlaubenden Aufmerksamkeit ins Körperinnere, das Innere des Halses, des Brustraums, des Bauches. Dann schicken wir eine Einladung in den Bauch: ich möchte einladen, mich spüren zu lassen, was es mit dieser Situation und allem, was damit

zusammenhängt, auf sich hat ...

Nun warten wir. Wir warten etwa eine halbe, eine Minute. Gewöhnlicherweise dauert es solange, bis eine Empfindung spürbar wird. Diese kann durchaus ganz vage, ganz unklar sein, häufig entsteht sie am Rande der Wahrnehmungsmöglichkeit: das heisst zum Beispiel, wir wissen, ja, hier im Bauch, da ist etwas, irgendetwas, ich weiß aber nicht was.

Die Kante, an der es noch keine Worte gibt

An diesem Rand, an dieser Kante kommen wir in Kontakt mit etwas, das in uns lebendig ist, und das wir nicht kennen. Deshalb ist es so bedeutsam, in der Radikalen Erlaubnis so sensibel, so sanft hinzuspüren und da zu bleiben, wo es noch nicht klar ist. Wenn wir also unsere Einladung hinuntergeschickt haben, mag sich also eine Empfindung einstellen, etwa etwas im Solarplexus - Bereich. Wir wissen nicht, was das soll. Wir können nur sagen, ja, da ist etwas. Und dann bleiben wir bei dieser Empfindung, ohne zu wissen, was es soll, sogar ohne Worte dafür zu haben. In dieser Wortlosigkeit mit einem Etwas zu sein, halte ich für einen entscheidenden Schritt. Als ob wir uns zu einem scheuen Reh setzen und es wissen lassen, ich bin einfach nur da, ich setzte mich hier einfach nur zu dir, du brauchst nichts zu tun, du kannst auch einfach nur da sein oder weggehen, wie du magst.

Dann wird die Empfindung deutlicher, und wir beschreiben es uns oder unseren Partner: "Mh, es ist so eine Art Punkt, ... mh, ein schwarzer Punkt, ganz klar abgegrenzt, ... mh, ja, hallo." Wir begleiten die Empfindung, indem wir sie beschreiben. Dabei bemerken wir in der Regel, dass diese Empfindung lebt, d.h. sie verändert sich, während wir sie begleiten. "Es ist kein Punkt mehr, jetzt ist es mehr so ein Pochen aus dem Nichts ..., mh, hallo. Da pocht etwas aus dem Nichts!"

Symbolbildung

Wenn wir in dieser Weise die Empfindung beschreiben, vertieft sich die Begleitung, diese Empfindung offenbart neben der körperlichen Beschaffenheit auch wie es ihr geht. Gedanken an vergangene Situationen können aufsteigen. Wir bestätigen das alles erlaubend. Etwas ganz Neues geschieht, wenn Symbole aufsteigen, die die Empfindung erfassen, zum Beispiel: Es fühlt sich ja wie eine zersprungene Scherbe an! Wenn ein Symbol einigermaßen passend ist, kommt in der Regel ein Atem von unten. Wir spüren im Körper, ah ja, das stimmt. Dann können weitere Symbole erscheinen, denen wir folgen. Es ist wie eine Scherbe, die dort immer wieder hineinsticht! (Obwohl sich das schrecklich anhört, fühlt es sich gut an.) Dann kann eine Erkenntnis kommen: "Ja, genau, so fühlt sich diese Situation an - wie eine Scherbe, die mir immer wieder ins wunde, ungeschützte Fleisch sticht, ja! und als ob es kein Entkommen vor ihr gibt." An dieser Stelle geschieht eine Art Aussöhnung, wir bekommen Mitgefühl für uns selbst, zugleich mag es sein, dass ein tiefer Atem der Erleichterung von unten kommt.

Du darfst das!

Nun können wir mit einem der mächtigsten Wordings aus der Radikalen Erlaubnis weitermachen. Es mag aber sein, dass wir das geübt haben müssen. (Siehe hier das neue Video von mir: **Du darfst das!**) Denn wir lassen die Scherbe wissen: Du darfst das! Wir können genauer zufügen: Du darfst dort stechen, ich bin bei dir. Um dieser Empfindung maximale Erlaubnis zu geben, können wir sagen: Nimm mich ganz. Dann öffnen wir uns dieser Empfindung in der Bereitschaft, exakt genau dorthinein zu spüren.

Nun mag es sein, dass das Stechen tatsächlich intensiver wird, und wir plötzlich das Bild eines außer sich geratenen, wütenden Kindes sehen. Wir lassen es wissen, dass es uns seinen ganzen Hass zeigen darf - und wir nicht weggehen. Nun kann es passieren, dass augenblicklich eine tiefe Traurigkeit aufsteigt, und diese Empfindung, die nun ein Kind geworden ist, uns seine Erschöpfung, sein Alleinsein zeigt. Entsprechende Bilder aus unserer Kindheit mögen aufsteigen. "Ah, sagen wir dem Kind, "kein Wunder angesichts dessen, was passiert ist, dass es dir so geht."

In diesem Moment ist etwas in uns gehört worden, das schon lange darauf gewartet hat, und nun entsteht auch Sinn. Unsere Perspektive auf die problematische Situation hat sich verändert. Dies ist ein erster, so wichtiger Schritt der Aussöhnung. Vielleicht zeigt uns nun das Kind, dass diese Situation entstanden ist, weil wir es nicht gehört hatten und wie sehr es sich dauerhaften Kontakt wünscht und wie genau dieser Kontakt erfolgen soll. So kann es uns wissen lassen: Ich möchte, dass du immer wieder am Tag, besonders in schwierigen Situation, zu mir hier in den rechten Unterbauch spürst und eine Hand dahinlegst.

Ein Schritt nach dem anderen

Damit ist die Situation noch nicht gelöst, aber es ist eine neue Perspektive und Sinnstiftung entstanden. Es mögen weitere Schritte notwendig sein. Der Körper geht immer nur den nächsten, notwendigen Schritt.

So mit sich umzugehen, wie ich es hier und auch in meinen Büchern beschreibe, lässt sich womöglich leicht intellektuell verstehen. Es praktisch mit sich selbst durchzuführen, gerade, wenn starke Emotionen im Spiel sind, ist hingegen nicht leicht, weil Wächter auftauchen können, die den Weg nach innen versperren. Es braucht eventuell Unterstützung und entsprechende praktische Erfahrung. Dafür stehen meine Seminare zur Verfügung; dort gibt es auch die Möglichkeit, Partner für eine solche regelmäßige Arbeit zu finden. (Siehe hier auch das Video: [Seminare, Partnerschaften ...](#)).

Ihr findet auf meiner Website auch umfangreiches Videomaterial und eine Audioanleitung.

Liebe Grüße an Euch alle

Mike

Seminare 2013:

- **Grundseminare:** (Teilnehmerzahl: 15)

(Hinweis: Die Süddeutschlandseminare habe ich aus organisatorischen Gründen vorerst gestrichen.)

Hamburg:

[Erbe der Eltern / innerer Kritiker](#) - am 03./ 04./ 05. Mai 2013 - [noch 3 Plätze frei](#)

[Mission: den Lebensauftrag anerkennen](#) - am 07./ 08./ 09. Juni 2013 - [noch 4 Plätze frei](#)

[Das verlassene innere Kind retten](#) - am 16./ 17./ 18. August 2013 - [noch Plätze frei](#)

[Rückkehr in den Körper](#) - am 13./ 14./ 15. September 2013 - [noch Plätze frei](#)

- **Radikale Erlaubnis Aufstellungen:** (Teilnehmerzahl 15)

Nordsee (Nähe Bremen), am 29. / 30. / 31. März / 01. April (Ostern) - [noch Plätze frei](#)

Weitere Informationen: [hier klicken](#)

- **Ausbildung 2013:** (Teilnehmerzahl 12)

In zwei Vier-Tages-Blöcken:

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

Seminar II - Nordsee, am 05. - 08. Dezember 2013

Weitere Informationen: [hier klicken](#)

Übersicht und Anmeldung

Unter diesem Link könnt Ihr den Übersichts- und Anmeldebogen für die Seminare 2013 aufrufen:

[Übersichts- und Anmeldebogen](#)

die neusten Videos

- 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 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