

Radikale Erlaubnis

Newsletter 2014 - 10

Inneren Krieg beenden



Wenn Du ein Problem oder Fragen hast, die Du im Newsletter anonym beantwortet haben möchtest, kannst Du sie mir per Email schicken. Was immer Dich bewegt, es wird auch andere bewegen. Auch Feedback zu dem Newsletter ist herzlich willkommen. 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,

Innerer Kritiker, Scham und Schuld

Hinter diesen drei Begriffen verbirgt sich die ganze neurotische Last unserer Probleme. Der innere Kritiker ist die Stimme des Perfektionisten, der uns antreibt, fehlerfrei zu leben, der uns beständig vorhält, was wir tun sollten: eine Stimme, die beständig Scham auslöst - das Gefühl, falsch und ungenügend zu sein.

Sein Counterpart: der Rebell

In der Regel, konditioniert wie wir sind, verwechseln wir uns selbst mit dieser Stimme. Dann halten wir es für wahr, was sie erzählt, sogar für unsere eigene Meinung, und dann befinden wir uns beständig in Scham, ohne es zu erkennen. Diese Dauerscham und Frustration kann einen anderen Teil von uns aktivieren, den Rebell. Er reagiert auf die Scham mit Aggression und wütendem Rückzug, er flieht vor dem inneren Kritiker oder er spottet dessen Vorgaben Hohn, indem er genau das tut, was der innere Kritiker nicht will, zum Beispiel, einen Exzess abzuhalten.

Versinken in der Scham

Die Reaktion darauf sind dann Schuldgefühle. Diese Schuld ist nun aber nichts anderes, als die Rückkehr des gnadenlosen inneren Kritikers, der auf uns niederschlägt, wie es früher

beschämende Bezugspersonen getan haben. Nun identifizieren wir uns mit dem Kind, dass etwas falsch gemacht hat und dafür abgestraft wird, mit anderen Worten: Wir versinken in der Scham. In meinem neuen Video *Den inneren Kritiker einfangen* schildere ich diesen Ablauf.

"In Stahl gehauen"

Dieser Ablauf, diese innere Konstellation ist *in Stahl gehauen*. Es passiert immer wieder. Es ist das ewige Wechselspiel von Druck, Scham und Schuld, genannt Neurose. Aus diesem Kreislauf können wir aussteigen, wenn wir unsere inneren Stimmen einfangen, das heißt, wenn wir mitkriegen, was wir denken - anstatt es zu glauben, uns mit ihnen zu verwechseln und loszurennen. Wenn wir uns dem zuwenden und zuhören, was wir denken, befreien wir uns aus der Identifizierung und gelangen in den Raum jenseits von Konditionierung - einen Raum, in dem wir atmen können. Siehe das neue Video *Der Raum der Erlaubnis*.

Gib ihnen einen Namen

Der erste, wesentliche Schritt ist das Erkennen und Benennen. Was geschieht gerade in mir? Ah, ich stehe unter Druck! Gut, da ist ein Druck in mir (Name). Hallo, du bist da. Ich höre dir zu. Was möchtest du? (Beziehung) Dann hören wir dem druckmachenden Teil (dem inneren Kritiker) zu, wir bauen eine Beziehung zu ihm auf, und das heißt, dass wir aus seinem Bann heraustreten. Kaum ihm zugehört, bemerken wir Scham. Ah, da ist Scham, das ist dieses merkwürdige subtile Schmerzgefühl, hallo. Ja, du bist in mir, du bist da, ich höre dir zu. Ah, und da ist auch Wut, eine Wut, die endlich frei sein will, ohne Druck sein will, ja, hallo, du bist auch da. Ich höre dir zu. Und jetzt merke ich den Schmerz. Hallo, du bist da

Klingt das anstrengend?

Vielleicht, aber nur wenn man diese Dinge abstrakt durchdenkt und nicht anfängt. Es nicht zu tun, ist anstrengender, denn erst in dem Moment, wo wir wirklich nach innen horchen und die Stimme des inneren Kritikers einfangen, zum Beispiel, indem wir sie unzensiert aufschreiben, weitet sich der Raum. Wir bekommen wieder eine Beziehung zu uns, machen uns frei, und das macht Spaß. Wir begleiten uns wieder selbst und können unseren Körper spüren - wie es dem eigentlich geht, wie es sich anfühlt, in ihm zu sein. Was er gerne möchte, wohin es ihn zieht. Wir können wieder mit Behagen in unserem Körper sein.

Ausstieg aus dem ewigen inneren Krieg

Dieser Ausstieg aus der ewigen Widerkunft unserer Stimmen ist das A und O, und wir müssen es bewusst auf dem Zettel haben und üben, sonst verfallen wir in den üblichen neurotischen Zustand des Dauerleidens und Kämpfens. Jetzt kommt etwas Werbung: In der Radikalen Erlaubnis trainieren wir genau das: diese Anteile von uns nicht mit uns selbst zu verwechseln, sie zu erkennen und zu erlauben, und unseren Körper voll zu fühlen. Ein Leben zu führen, wo wir nicht wie Marionetten an unseren inneren Stimmen hängen, sondern *da* sind - in unserem Körper, hier und jetzt! In meinem neuen Buch *Radikale Erlaubnis* beschreibe ich diese Arbeit exakt und sehr praxisnah.

Viel Spaß beim Schauen und Lesen!

Es folgt mein Seminarangebot 2014 / 2015. Alle weiteren Infos, sowie Videos, Audios, Artikel und Bücher auf meiner Website www.mike-hellwig.de

Liebe Grüße an Euch alle!

Euer Mike

Seminare 2014 / 2015

- **Grundseminare in Hamburg** (Teilnehmerzahl: 15, für alle offen)

Ich biete drei Grundseminare an, in denen die Radikale Erlaubnis erfahren und gelernt werden kann. Sie können einzeln besucht werden, um sich einen Eindruck zu verschaffen. Man kann mit jedem Thema anfangen, und dann schauen, ob man weitermachen möchte. Wenn man das möchte, besteht meine Empfehlung darin, die Pause nicht zu groß werden zu lassen, sondern eine Dreier-Sequenz zu besuchen.

Mission: den Lebensauftrag anerkennen

- am 10./ 11./ 12. Oktober 2014 - *ausgebucht, nur noch Warteliste*
- am 20. / 21. / 22. März 2015 - *noch Plätze frei*
- am 05. / 06. / 07. Juni 2015 - *noch Plätze frei*

Das verlassene innere Kind retten

- am 16. / 17. / 18. Januar 2015 - *ausgebucht, nur noch Warteliste*
- am 10. / 11. / 12. April 2015 - *noch Plätze frei*

Erbe der Eltern / innerer Kritiker

- am 06. / 07. / 08. Februar 2015 - *noch Plätze frei*
- am 01. / 02. / 03. Mai 2015 - *noch Plätze frei*

- **Sonderseminare** (Teilnehmerzahl: 15, ab zwei Grundseminaren)

Diese Seminare stehen nur TeilnehmerInnen offen, die mindestens zwei Grundseminare bei mir besucht haben. Diese Voraussetzung ist deshalb so wichtig, weil es heikle Bereiche sind: Bereiche, in denen unsere Wächter am Stärksten wirken und unsere Scham am Größten ist. Wir benötigen für diese Arbeit an unseren sensibelsten Wunden einen besonders geschützten Rahmen. Das geht meines Erachtens nur mit TeilnehmerInnen, die in den Grundseminaren die Radikale Erlaubnis geübt haben und in der Lage sind, ihre Wächter (Schutzteile) in Aktion zu erkennen, und sich von ihnen abgrenzen können. Die Seminare biete ich als Kombi-Seminar an der Nordsee oder als Einzelseminare in Hamburg an.

Der Sex und das Böse

- Kombi-Seminar an der Nordsee, vom 06. - 09. November 2014, *noch Plätze frei*

Sex, Scham und Radikale Erlaubnis

- Hamburg, 19. - 21. Juni 2015, *noch Plätze frei*

Das Böse unter der Sonne

- Hamburg, 03. - 05. Juli 2015, *noch Plätze frei*

- **Ausbildung 2014 in Hamburg**

Diese beiden Ausbildungsseminare am Ende des Jahres stellen die "Krönung" dar. Hier erlernen die TeilnehmerInnen die Radikale Erlaubnis in Feinform und können sich zertifizieren und bei Bedarf auf die Therapeutenliste setzen lassen. Die Ausbildung steht TeilnehmerInnen der Grund - und Sonderseminare offen.

Seminar I - am 28. - 30. November 2014, *noch Plätze frei*

Seminar II - am 05. - 07. Dezember 2014, *noch Plätze frei*

Weitere Informationen: [hier klicken](#)

Übersicht und Anmeldung

Unter diesem Link könnt Ihr den Anmeldebogen für die Seminare aufrufen:

[Anmeldebogen 2014](#)

[Anmeldebogen 2015](#)

FAQ / Fragen zu den Seminaren:

Mit welchem Seminar beginnen?

Was die Reihenfolge der Seminare betrifft, kannst Du mit jedem Seminar beginnen. Denn in allen Seminaren machen wir Radikale Erlaubnis und erlauben das, was kommt. Außerdem halten sich innere Anteile nicht an Themen. Niemals gebe ich Seminare, die sich wiederholen. Die Seminare sind so unterschiedlich, wie die Menschen, die an ihnen teilnehmen. Daher kann man frei wählen, mit welchem Seminar man beginnen möchte.

Kann man auch nur eins machen?

Ja, das kann man. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass bei TeilnehmerInnen, die noch nicht mit mir gearbeitet haben, zunächst einmal *die Wächter* überprüfen, ob es sicher ist. Nicht selten erlebe ich TeilnehmerInnen, die bereits in einem zweiten Seminar völlig verwandelt erscheinen: Plötzlich sind sie von Beginn an ganz offen und nahbar. - Ich gebe immer die Möglichkeit, einzelne Seminar zu besuchen und dann zu überlegen, ob man weitermachen will. Ich selbst - daher biete ich die Seminare so an - halte es für das Effektivste, kontinuierlich dabei zu bleiben, deshalb empfehle ich eine zusammenhängende Sequenz von drei Seminaren. Danach kann man entscheiden, ob man mit den Sonderseminaren, die in emotionale Sperrgebiete führen, weitermachen möchte.

Ist die Ausbildung nur für Profis?

Nein. Die Ausbildung wendet sich an alle, die die Grund- und Sonderseminare mitgemacht haben. In den Grundseminare geht es vorrangig um Eintauchen, Anerkennen und Erfahren von normalerweise geleugneten Gefühlen und das Erlernen der Technik der Radikalen Erlaubnis. In den Sonderseminaren geht es um emotionale Sperrgebiete, die tabuisiert sind und in den eine ungeheure Lebensenergie auf Befreiung wartet. In der Ausbildung geht es hingegen vorrangig um das *Halten*, um das Sich-Abgrenzen- Können von schwierigen emotionalen Zuständen und darum, einen Menschen darin zu begleiten, radikal da zu sein. Hier befassen wir uns auch explizit mit den Wordings und erarbeiten Bewusstheit über die Schritte und Formate. In der Ausbildung kann man sich zertifizieren lassen, sich - wenn man will - auf meine Therapeutenliste setzen lassen und dann mit Klienten arbeiten.