

Radikale Erlaubnis

Newsletter 2013 - 10

Fitness-Studio und Scham



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,

vor einigen Jahren ging ich immer in ein angesagtes Fitnessstudio. Dort trainierte ich zwei, dreimal die Woche. Überall hingen Spiegel, und die Crosstrainer waren einander gegenübergestellt. Niemand sah sich direkt an, aber insgeheim beobachtete man einander argwöhnisch.

Wenn ich aus dem Laden wieder rauskam, hatte ich immer die schlechteste Laune. Obwohl ich zu der Zeit völlig durchtrainiert war, hatte ich nach zwei Stunden in dem Laden das Gefühl, hässlich, ja widerwärtig zu sein. Je mehr ich die Vorgaben (meines inneren Kritikers) erfüllte, desto hässlicher fühlte ich mich. Dazu kam der Druck: Man muss diese Figur auf jeden Fall halten, das ist sowieso klar, aber man muss sie noch entscheidend verbessern! Nach einer Weile, gewöhnlich dauerte die Phase ein paar Monate, konnte ich den Laden nicht mehr ertragen und stieg aus. Dann gönnte ich mir alles, war froh, dieser Überprüfungssituation auf dem Crosstrainer entkommen zu sein, und setzte ein paar Kilo an. Irgendwann kam der Tag, an dem ich mich von morgens bis abends beschimpfte, was für ein Fettsack ich sei. Der Leidensdruck wurde so groß, dass ich wieder ins Fitnessstudio ging und eine neue Runde einläutete.

Was Du aus Scham tust, verstärkt die Scham

Die Zwanghaftigkeit, die Geistlosigkeit dieses Lebens fiel mir natürlich auf, gleichzeitig war ich aber gefangen darin. Es ist ein Leben, das geprägt ist von Schamgefühlen: einer grundsätzlich feindlichen Einstellung zu sich selbst. Immer ist der Druck da, besser werden zu müssen, einen

besseren Körper zu haben, ein besserer Mensch zu werden. Aber alles, was man aus Scham unternimmt, verstärkt nur die Scham. Dabei ist es egal, was man erreicht, die Scham bleibt trotzdem und wächst ständig. Genießen kann man nicht.

Hinter der Scham stecken die Eltern

Was unsere Eltern an Gefühlen verdrängten, lehnten sie bei uns Kindern ab. Einst waren wir Forscherkinder, wir entdeckten voller Freude die Welt, wir waren so völlig offen. (Ich habe ein neues Video erstellt, eine Einladung zu einer Meditation zu diesem offenen Kind: **Befreie dein inneres Kind**) Und mitten dort hinein traf uns dieser vernichtende Schlag: Etwas stimmt nicht mit dir, pass auf! Mithilfe der Schule und unserer Positiv-Sein-Müssen-Kultur verfestigte sich diese Bremsung und Zensur zu der feindseligen, ewig kritischen Selbstauffassung, die die meisten von uns haben und bitter erleiden.

Was ist eigentlich Scham? Man kann sich das Wort übersetzen und sagen: Scham ist das Gefühl, wertlos zu sein. Aber diese Übersetzung nimmt in meinem Erleben das Entscheidende weg: Das Wort Scham bringt etwas Lähmendes, Überwältigendes mit sich, einen namenlosen Abgrund, wie ein unsichtbares Ungeheuer, groß, überwältigend, unnahbar.

Ein Leben in der Scham ist nur leidvoll. In der Scham zu verweilen, bringt nichts, es wird nicht besser, der Feind in unserem Inneren verschwindet nicht. Wie aber kann man aus der Scham heraustreten?

Nach meiner Erfahrung das Wichtigste:

Den Verursacher identifizieren: den inneren Kritiker.

Der innere Kritiker ist ein Introjekt: Es ist eine feindliche Betrachtung von außen, die wir als eine Stimme verinnerlicht haben. Es sind die verinnerlichte *feindlichen* Eltern. Diese Stimme spricht ständig, auch wenn wir sie nicht wahrnehmen, sie erzeugt die Scham, sie ist immer feindlich, macht immer Druck. Wir nehmen ihr jeden Einfluss, wenn wir sie externalisieren, d.h. wenn wir ihr bewusst zuhören, wenn wir aussprechen oder aufschreiben, was sie sagt. Das zu tun, ist ungeheuer befreiend und durchbricht die toxische Schamverstärkung.

Es absichtlich tun!

Wenn wir diese Stimme wieder nach draußen stellen, können wir ihr nicht mehr glauben, der Irrsinn dieser Stimme wird offensichtlich.

Das können wir tun, indem wir bewusst aussprechen, was diese Stimme sagt und wie sie es tut. Wir können auch unseren Körper dieser Stimme zur Verfügung stellen, das heißt, eine entsprechende Haltung einnehmen und uns absichtlich beschimpfen und abwerten. Das, was in uns sowieso dauernd abläuft, einmal richtig genießen und es uns erlauben, das hemmungslos zu tun. (Bei manchen mag allein dieser Vorschlag Scham auslösen, man kann dann sogleich diesem inneren Kommentar zuhören, anstatt ihm zu glauben.)

Im nächsten Seminar Mitte Oktober beschäftigen wir uns intensiv mit dieser scham-auslösenden Stimme, dem inneren Kritiker.

Liebe Grüße
Euer Mike

Seminare 2013 / 2014:

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

nächste Teilnahmemöglichkeit:

- **Erbe der Eltern / innerer Kritiker** - am 18./ 19./ 20. Oktober 2013 - [noch 4 Plätze frei](#)
- **Mission: den Lebensauftrag anerkennen** - am 22./ 23./ 24. November 2013 - [noch Plätze frei](#)
- **Rückkehr in den Körper** - am 10./ 11./ 12. Januar 2014 - [noch Plätze frei](#)
- **Das verlassene innere Kind retten** - am 31. 01/ 01.02./ 02.02. 2014 - [noch Plätze frei](#)

- **Ausbildung 2013:**

(Teilnehmerzahl 12, Teilnahme an drei Grundseminaren Voraussetzung)

- [noch 2 Plätze frei](#)

In zwei Vier-Tages-Blöcken:

Seminar I - Nordsee, am 07. - 10. November 2013

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

Weitere Informationen: [hier klicken](#)

Übersicht und Anmeldung

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

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 vier Seminaren.

Ist die Ausbildung nur für Profis?

Nein. Die Ausbildung wendet sich an alle, die die Grundseminare 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 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. Wenn jemand die vier Grundseminare mitgemacht hat und tiefer einsteigen möchte, wäre die Ausbildung der nächste Schritt.

Videos, Audios und Bücher

Alle Videos [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

| [friend on Facebook](#) | [forward to a friend](#)
Copyright © | All rights reserved.