

Radikale Erlaubnis

Newsletter 2013 - 9

Sex und Radikale Erlaubnis



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,

wenn wir uns dafür öffnen, alles, was in uns ist, zu erlauben, dann gibt es einen Libido-Schub, anders gesagt: wenn Erlaubnis in uns waltet, entsteht Lust. Erlaubnis wirkt sich direkt auf den Körper aus, insbesondere auf den Unterleib: die Beckenbodenmuskulatur entspannt sich. Wir merken dann, wow, da unten ist eine riesige, intensive Kraft.

Mit diesen lebensfördernden, lustbejahenden Impulsen treten sogleich unsere Wächter auf den Plan, die diese Intensität für gefährlich halten, sie wollen sie kontrollieren und unterdrücken. Wir merken das als Scham, Schuld und vor allem als Hemmung. Schamgefühle sind so mächtig, dass sie uns überwältigen können, dann blocken wir die sexuelle Energie, wir verlieren unseren Unterleib und empfinden uns nicht mehr als sexuelle Wesen.

In dem Video *Sex und Radikale Erlaubnis* gelang es mir durch die Offenheit und Sicherheit, die mir die SeminarteilnehmerInnen schenkten, diese Dinge offen anzusprechen und auch mich zu meiner eigenen Sexualität offen zu bekennen. Ich spüre, dass das für mich ein weiterer Schritt zur Authentizität ist. Gleichzeitig erkenne ich an, dass in mir Schamgefühle und Ängste da sind. Als ich das Video veröffentlichte, bemerkte ich ein Zittern in meinem Körper, eine Art aufgelöstsein. Das ist bei mir immer so, wenn ich ein Wagnis eingehe.

Auch das Video *Selbstmord, Psychopharmaka, Klinik* ist für ein Teil in mir ein Wagnis. Dort breche

ich ein Tabu, indem ich von dem Teil in mir berichte, der sterben möchte. Ich beschreibe hier die Zeit, in der ich mich als Wrack zu Psychoanalytikern schleppte und von dem großen Schritt, den ich einmal tat, als ich meine Ohnmachtserklärung unterschrieb und Psychopharmaka einnahm.

Eine TeilnehmerIn gab mir die Erlaubnis, das Video *Emotionales Sperrgebiet* zu veröffentlichen, dafür bin ich ihr sehr dankbar. Dieses Video dokumentiert meine Arbeit auf dem Gipfel meiner momentanen Möglichkeiten: Jemanden in seine Welt zu begleiten und einfach mit ihm darin zu sein und sie gemeinsam zu erforschen und anzuerkennen.

Die Videos *Angst* und *Die Wunde zeigen und Spass haben* zeigen auf, wie befreiend es ist, diese ewige Angst am Grund unserer Existenz anzuerkennen und sie zu fühlen, vor allem unsere Wunde einander zu zeigen und sich offen zu ihr zu bekennen.

Intensive Erfahrungen und 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 Seminare 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