

# Radikale Erlaubnis

Newsletter 2016 - 02

## Trauma-Energie und die Heilung der Abspaltung

Mike Hellwig

Radikale Erlaubnis



### **Liebe Interessierte an der Radikalen Erlaubnis,**

einfach nicht fühlen, was wir fühlen; die Gefühle abschalten und uns vormachen, wir fühlten etwas anderes oder sollten etwas anderes fühlen - das ist Abspaltung. Das ist eine Fähigkeit, die wir in der Kindheit erworben haben, als uns die Trauma-Energie traf. Dies war damals eine notwendige Überlebensstrategie. Man kann mit dieser Strategie überleben, aber nicht leben. Der Preis, den wir heute dafür zahlen, ist das Gefühl, mit uns selbst keinen Kontakt zu haben, uns immer suchen zu müssen und doch nie bei uns anzukommen.

In dem Video [Trauma-Energie und die Heilung der Abspaltung](#) beleuchte ich, welche Teile in uns diese Abspaltung vornehmen, wie sie uns ganz besetzen und wir, wenn wir das nicht merken, immer dasselbe wieder neu glauben. Daher reinszenieren wir beständig unsere Kindheitstraumata, rufen die verleugneten Gefühle immer wieder hervor, um sie erneut

abzuwehren. Hinter diesem Hamsterrad der Konditionierung wirken drei Teile in einem Wechselspiel, das ich in diesem Video offenlege.

Dieser Abspaltungsmechanismus greift immer dann, wenn wir Intensität erfahren. Wenn es interessant wird und die Energie in uns ansteigt, dann steigt die Gefahr mit den verleugneten Gefühlen von Angst, Panik und Verlassenheit körperlich in den Kontakt zu gehen. Dann drücken wir sofort auf die Bremse. Wie ich in dem Video [Ins Nadelöhr hineingehen](#) darstelle, flüchten wir nach oben in die Gedanken, denken, wir sind noch nicht soweit, wir brauchen Zeit etc., und so dissoziieren wir uns von unserem Körper. Anstatt in die Intensität körperlich hineinzugehen, also ins Nadelöhr einzutreten, gehen wir hinaus. Wie ich in dem Video zeige, kann sich aber erst dann etwas verändern, wenn wir präsent bleiben, in unserem Körper, und zwar gerade dann, wenn es unangenehm wird. Das vermeintlich Unaushaltbare auszuhalten, das bringt die Veränderung, es bringt allerdings auch die stärksten Abwehrmechanismen hervor. Dieses Nadelöhr, diese Verdichtung der Energie bewusst zu erfahren und in sie hineinzugehen, das betreiben wir in den Seminaren der Radikalen Erlaubnis.

Ich hoffe, Euch mit diesem Newsletter und den Videos zu ermöglichen, Bewusstheit über diesen Prozess und über die Schutzmechanismen, die in uns aktiv werden, zu erlangen.

Wer das vertiefen möchte oder an Punkte kommt, wo er das Gefühl hat, Unterstützung zu benötigen, dem möchte ich meine Seminare oder Seminarsequenzen in 2016 ans Herz legen, es empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung. Die Seminarübersicht und Anmeldeöglichkeiten folgen unten oder gleich hier in diesem [Übersichts-und Anmeldebogen](#).

Alles Gute und liebe Grüße

**Euer Mike**

---

## **Seminare 2016**

### **- Grundseminare in Hamburg** (für alle offen)

Ich biete drei Grundseminare an, in denen die Radikale Erlaubnis intensiv kennengelernt werden kann. Ich empfehle und rabattiere daher die Teilnahme an einer Sequenz aus drei aufeinanderfolgenden Seminaren. Man kann aber auch ein einzelnes Seminar besuchen und dann schauen, ob man weitermachen möchte. (Jedes der drei Themen eignet sich zum Einstieg, die Seminare können auch beliebig kombiniert werden.)

### **Sequenz Frühjahr**

[Das verlassene innere Kind retten](#)

- Hamburg, am 01./ 02./ 03. April 2016 - *ausgebucht, nur über Warteliste*

[Erbe der Eltern / innerer Kritiker](#)

- Hamburg, am 22./ 23./ 24. April 2016 - *ausgebucht, nur über Warteliste*

[Mission: den Lebensauftrag anerkennen](#)

- Hamburg, am 27./ 28./ 29. Mai 2016 - *ausgebucht, nur über Warteliste*

### **Sequenz Sommer-Herbst**

[Das verlassene innere Kind retten](#)

- Hamburg, am 08./ 09./ 10. Juli 2016 - *noch freie Plätze*

[Erbe der Eltern / innerer Kritiker](#)

- Hamburg, am 09./ 10./ 11. September 2016 - *noch freie Plätze*

## Mission: den Lebensauftrag anerkennen

- Hamburg, am 07./ 08./ 09. Oktober Mai 2016 - *noch freie Plätze*

### - **Sonderseminare** (Teilnahmebedingung: mindestens zwei Grundseminare)

Dieses Seminar steht 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.

### Der Sex und das Böse 2016

- Nordsee, 23./ 24./ 25./ 26. Juni 2016 - *noch 3 freie Plätze*

### Der Sex und das Böse 2016

- Nordsee, 03./ 04./ 05./ 06. November 2016 - *noch freie Plätze*

### **Ausbildung** (Teilnahmebedingung: alle Grund- und ein Sonderseminar)

Die Ausbildungsseminare wenden sich an TeilnehmerInnen, die die Radikale Erlaubnis in Feinform beherrschen möchten und/oder in Beratung, Coaching und Therapie einsetzen möchten. Die Ausbildung stellt die intensivste Arbeit dar, die ich momentan anbiete, und wendet sich an alle TeilnehmerInnen, die eine Aussöhnung mit ihren zutiefst verborgenen Anteilen anstreben. (Absolventen der Ausbildung können danach als Co-Trainer kostenlos an den Grundseminaren teilnehmen.)

Die **Ausbildung 2016** findet an zwei Wochenenden statt:

- Seminar I

Hamburg, am 25./ 26./ 27. November 2016 - *noch freie Plätze*

- Seminar II

Hamburg, am 09./ 10./ 11. Dezember 2016 - *noch freie Plätze*

---

## **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. Es hat sich allerdings gezeigt, dass die Teilnahme von drei aufeinanderfolgenden Seminaren die effektivste Form ist, die Radikale Erlaubnis zu verinnerlichen.

### ***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 drei Seminaren. Danach kann man entscheiden, ob man mit den Sonderseminaren, die in emotionale Sperrgebiete führen, und mit der Ausbildung, die zu einer Konfrontation mit den tiefsten Anteilen einlädt, weitermachen möchte.

## **Wie unterscheiden sich Grund - , Sonderseminare und die Ausbildung?**

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 denen eine ungeheure Lebensenergie auf Befreiung wartet. Die Ausbildung wendet sich an alle, die die Grund- und Sonderseminare mitgemacht haben. Die Ausbildung stellt die intensivste Arbeit dar, die ich momentan anbiete und wendet sich an alle TeilnehmerInnen, die eine Aussöhnung mit ihren zutiefst verborgenen Anteilen anstreben. 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, und sich - wenn man will - auf meine Therapeutenliste setzen lassen und dann mit Klienten arbeiten.

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