

# Radikale Erlaubnis

Newsletter 2016 - 01

## Typische Schutzmechanismen

Mike Hellwig

Radikale Erlaubnis



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

Scham ist ein schwieriges, "linkes" Gefühl, das die meisten von uns nicht fühlen wollen. Aber wenn wir dieses Gefühl ignorieren und verleugnen, passieren zwei Dinge: entweder wir kompensieren und legen uns ein hermetisches Schutzverhalten zu - oder wir werden von der Scham überwältigt und mutieren zu einem gehemmten ängstlichen Kleinkind.

#### **Der Mechanismus der Scham**

In dem Video [Die Scham wegschmelzen lassen](#) aus der Ausbildung in Radikaler Erlaubnis 2015 beleuchte ich die typische Dissoziationsbewegung aus dem Körper, wenn die Scham kommt. Will man diesen Mechanismus weghaben, verhakt man sich in ihm. Stattdessen geht es darum, diesen Mechanismus in sich zu erkennen, ihn zu fühlen und zu erforschen - anstatt sich davon irritieren zu lassen, dass er da ist. Dann bleibt man im Körper und kann erleben, wie die Scham wegschmilzt.

#### **Das "brave Mädchen" und der "Macher"**

In dem Video **Typische Schutzmechanismen** folge ich dieser Spur, indem ich darstelle, wie wichtig es ist, das Wagnis einzugehen, aus seinem Schutzverhalten auszusteigen. Dazu muss man diese (Schutz-) Identität in sich erkennen, erst dann kann man sie lassen. Wenn Scham angetriggert wird, kommt sofort diese Schutzidentität hoch, und bietet, wie wir es in der Ausbildung genutzt haben, die Chance, sie genau zu erforschen, anstatt sich mit ihr zu verwechseln. In diesem Video beleuchte ich beispielhaft die Schutzidentität des braven, angepassten Mädchens, sowie den "Betonblock" des Machers, und beschreibe Wege, wie man aus diesen Identitäten aussteigt.

### **Spaltung verursacht Neurose**

Was unsere Neurose verursacht, ist Spaltung. Um uns zu schützen, machen wir immer wieder davon Gebrauch, uns abzuspalten, d.h. aus der Situation herauszugehen und den Kontakt abubrechen. In dem Video **Kinder können nicht abspalten** stelle ich dar, wie wir das als Kinder gar nicht konnten. Erst durch Trauma haben wir gelernt, Gefühle von uns abzuspalten und einfach nicht mehr zu fühlen. Damals ein überlebenswichtiger Prozess, heute Ursache für unser neurotisches Dilemma, für unseren Kontrollzwang und die zahlreichen Beziehungsprobleme.

Ich hoffe, Euch mit diesem Newsletter und den Videos zu ermöglichen, diesen befreienden Raum außerhalb der Scham zu finden und zu betreten.

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 Anmeldemöglichkeiten 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 erfahren und erlernt werden kann. Ich empfehle 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 I Winter**

**Das verlassene innere Kind retten**

- Hamburg, am 08./ 09./ 10. Januar 2016 - *ausgebucht*

**Erbe der Eltern / innerer Kritiker**

- Hamburg, am 05./ 06./ 07. Februar 2016 - *ausgebucht*

**Mission: den Lebensauftrag anerkennen**

- Hamburg, am 26./ 27./ 28. Februar 2016 - *ausgebucht*

### **Sequenz II Frühjahr**

**Das verlassene innere Kind retten**

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

**Erbe der Eltern / innerer Kritiker**

- Hamburg, am 22./ 23./ 24. April 2016 - *noch 2 freie Plätze*

**Mission: den Lebensauftrag anerkennen**

- Hamburg, am 27./ 28./ 29. Mai 2016 - *noch 4 freie Plätze*

### **Sequenz III 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 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.