

Wächst unsere Präsenz?

Newsletter 12 – 2014

Mike Hellwig 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,

Bei aller Psychotherapie, bei jedem spirituellen Ansatz gibt es aus meiner Sicht nur ein einziges Kriterium, das anzeigt, ob sie uns nützen:

Bekommen wir mehr Präsenz oder nicht?

Präsenz meint, hier und jetzt in unserem Körper drinnen zu sein; zu spüren, wie wir jetzt gerade in unserem Körper da sind. Unseren gesamten Körper jetzt zu bewohnen, das heißt, den Bauch zu spüren und vor allem, im Becken anwesend zu sein.

Das Ich stärken?

Ein Leser fragte vor Kurzem an, welche Literatur ich empfehlen könne, um das Ich zu stärken. Denn er habe das Gefühl, er sei nicht stark genug, seine inneren Anteile ausreichend zu führen und zu halten. Meines Erachtens liegt hier ein Missverständnis vor - und eine nicht erkannte Identifizierung mit einem Teil, der Angst hat und sich überfordert fühlt.

Die Bedeutung des Beckens

Wenn wir einmal probeweise die Schließmuskeln des Beckens, anal und genital, bewusst

entspannen, können wir merken, dass wir in diesem Moment nicht denken können. Stattdessen kann es uns vorkommen, wenn wir im Becken in dieser Weise offen sind, dass wir quasi von unten atmen, aus dem Boden, dass wir getragen sind von unten - anstatt oben zu denken und uns von dort finden zu wollen. Das Video *Sich nicht zu wissen* illustriert diesen Prozess und enthält eine Anleitung, genau das zu tun.

Um auf die Leserfrage zurückzukommen, so geht es also nicht darum ein Ich (einen Wächter) stark zu machen, sondern darum, im Körper da zu sein, während Teile in uns nicht stark sind - mit ihnen im Körper ganz da zu sein, anstatt sie zu leugnen oder in ihnen zu versinken.

Präsenz entwickeln

Präsenz entwickeln wir, wenn wir in unseren Körper hineingehen, uns in ihn hineinspüren, bis ganz nach unten. Präsenz verlieren wir, wenn wir uns denkend-analysierend suchen. Unsere Lebendigkeit ist nichts Gedachtes, sondern etwas Gefühltes, körperlich Gespürtes - und dieses trägt. Wie ich im Video *Sich nicht zu wissen* ausführe: Je mehr wir unheil sein dürfen, desto mehr Gegenwart bekommen wir. Desto mehr können wir uns dem Nichts überlassen und die Last abgeben.

Wilhelm Reich und der totale Orgasmus

Wilhelm Reich, ein berühmt-berüchtigter Therapeut, der in den fünfziger Jahren einsam und verlassen im Gefängnis gestorben ist, hat behauptet, ein vollständig im Körper gespürter Orgasmus führe zur Befreiung von jeder Neurose. Reichs Ansatz, dass eine Neurose eine Ausweichbewegung von der Intensität des Körpers sei, halte ich für bahnbrechend. Später verirrte er sich meines Erachtens. In dem Video *Wilhelm Reich und der totale Orgasmus* spreche ich eine gewagte Interpretation aus, und würdige zugleich Reichs Werk auf meine Weise.

Viel Spaß beim Schauen und Lesen!

Es folgt mein Seminarangebot 2014 / 2015. TeilnehmerInnen, die einige Seminare bei mir besucht haben, können **noch an der Ausbildung in Radikaler Erlaubnis teilnehmen**. Dort lernen wir verstärkt, unserem Körper und seinem Gespür vollständig zu vertrauen und uns von ihm führen zu lassen.

Weitere Infos unten. (Alle Videos, Audios, Artikel und Bücher sonst auf meiner Website www.mike-hellwig.de)

Liebe Grüße an Euch alle!

Euer Mike

Seminare 2014 / 2015

- **Grundseminare in Hamburg** (Teilnehmerzahl: 16, 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.

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 - *ausgebucht, nur noch Warteliste*
- am 01. / 02. / 03. Mai 2015 - *noch Plätze frei*

Mission: den Lebensauftrag anerkennen

- am 20. / 21. / 22. März 2015 - *noch Plätze frei*
- am 05. / 06. / 07. Juni 2015 - *noch Plätze frei*

- Sonderseminare (Teilnehmerzahl: 16, 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.

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, *noch Plätze frei!*

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.

Seminar I - am 28. - 30. November 2014

Seminar II - am 05. - 07. Dezember 2014

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 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, weitermachen möchte.

Ist die Ausbildung nur für Profis?

Nein. Die Ausbildung wendet sich an alle, die die Grund- und Sonderseminare mitgemacht haben. In den Grundseminaren 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. 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.