

# Radikale Erlaubnis

Newsletter 2015 - 01

## Was gibt es zu schützen? Nichts ...



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,**

im Grunde gibt es eigentlich nur eine einzige Sache, die darüber entscheidet, ob es uns gut geht und wir mit uns verbunden sind: Das ist die Präsenz. Sind wir jetzt da und im Körper anwesend - oder nicht? Das entscheidet darüber, ob wir uns unheil fühlen oder nicht.

Im Körper anwesend sind wir nicht, wenn wir denken und suchen, uns unsere Geschichte erzählen oder Konzepte aufstellen, wie wir heil werden könnten. Auf dieser Ebene können wir uns nicht finden, weil wir im gegenwärtigen Moment nicht bewusst im Körper sind, sondern uns unbewusst wegdenken. Bei allem, was gerade ist, so besteht immer die Möglichkeit, jetzt in unserem Körper zu spüren und in einen exakten Kontakt zu den Empfindungen, so wie sie im Körper gerade da sind, hineinzugehen. Das heißt, sie nicht von oben zu etikettieren, sondern wirklich im Körper dort hinzugehen, wo wir etwas empfinden. Insbesondere im Bauch.

### **Was gibt es zu schützen? Nichts ...**

Nun kann man im Körper dann vielleicht eine Anspannung wahrnehmen, die auch hoch sein kann, zum Beispiel hier unten rechts im Bauch. Dann können wir das anerkennen. Ah, ich

habe hier etwas, Punkt. Dann können wir den Kontakt zu diesem Etwas halten, d.h. wir spüren dahin, und während wir dahinspüren, bleiben wir da, im Körper. Dieses Dableiben im Körper nenne ich den Gastgeber, und jenes Etwas einen Gast. Diese Präsenz, dieser Gastgeber braucht keinen Schutz. Die Idee, sich schützen zu müssen (ja was denn?) entstammt einer Identität, einem Etwas in uns. Das Video *Was gibt es zu schützen? Nichts ...* verdeutlicht das und enthält eine Instruktion, wie das geht.

#### **Das, was sich wehrt ...**

Wenn dieses Dableiben im Körper nicht möglich ist, zum Beispiel bei intensiven unangenehmen Gefühlen gibt es etwas in uns, das sich wehrt, und das ist dann das Etwas, das wir anerkennen müssen. Während sich etwas in uns wehrt (und das darf) bleiben wir im Körper anwesend und anerkennen, wie *sehr* sich etwas wehrt. Das Video *Das, was sich wehrt ...*, macht das anschaulich und enthält zwei Übersichten über die Wächter und das verlassene innere Kind, die Klarheit schaffen, mit wem wir zumeist unbewusst identifiziert sind (und dadurch den Körper und unsere Präsenz verlieren).

#### **Wie lange Schmerz fühlen?**

Das gleichnamige Video *Wie lange Schmerz fühlen* verdeutlicht, wie sehr unser Leben meist darauf aufgebaut ist, Schmerz zu vermeiden - und ihn deshalb immerzu hervorbringt. Auch die Idee, Schmerz intensiv zu spüren, ihn einmal zu durchwandern, damit er endlich und für immer weg ist, entstammt dieser künstlich-kompensatorischen Identität.

#### **Liebeskummer und durch den Schmerz gehen**

Eines der intensivsten Gefühle ist der Liebeskummer, der unseren tiefsten Schmerz aufreißt - und gleichzeitig unsere Wächter maximal aktiviert. In dem Video *Liebeskummer und die Panik des verlassenen inneren Kindes* schildere ich eigene Erfahrungen, wie ich durch diesen Schmerz ging, und offenbare den Irrsinn, der darin liegt, seinem Schmerz entfliehen zu wollen.

#### **Ehrlich kommunizieren**

In dem gleichnamigen Video *Ehrlich kommunizieren und sich nicht verstricken* zeige ich auf, wie wichtig es ist, Fakten, Gefühle und Interpretationen klar von einander zu trennen. Ich demonstriere, wie das geht, radikal ehrlich miteinander zu kommunizieren, ohne die Beziehung zu gefährden.

#### **Klienten, die gerettet werden wollen**

In dem gleichnamigen Video *Klienten, die gerettet werden wollen*, entlarve ich die Idee, einen bedingungslos liebenden Therapeuten zu fordern, als ein regressiv-aggressives Unterfangen. Für diese Position, mich gegen diese Forderung zu wehren und klare Grenzen dagegen aufzuzeigen, werde ich vielfach angegriffen.

Ich hoffe, mit diesem umfangreichen Material meines ersten Newsletters dieses Jahres für Inspiration und Erleichterung zu sorgen. Wer diese Arbeit praktisch erfahren und erlernen möchte, kann sich noch ein intensives 2. Halbjahr geben, in dem es noch möglich ist, das komplette Angebot in Radikaler Ausbildung zu durchlaufen (Grundseminare, Sonderseminar, Ausbildung). Die Grundseminare des ersten Halbjahres sind bereits ausgebucht, bis auf das Juni-Seminar *Mission: den Lebensauftrag anerkennen*.

Alles Gute und liebe Grüße

**Euer Mike**

---

## Seminare 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.

### 1. Halbjahr

#### Mission: den Lebensauftrag anerkennen

- am 20. / 21. / 22. März 2015 - *ausgebucht, Warteliste voll*

- am 05. / 06. / 07. Juni 2015 - *noch Plätze frei*

#### Das verlassene innere Kind retten

- am 10. / 11. / 12. April 2015 - *ausgebucht, Warteliste voll*

#### Erbe der Eltern / innerer Kritiker

- am 01. / 02. / 03. Mai 2015 - *ausgebucht, Warteliste voll*

### 2. Halbjahr

#### Das verlassene innere Kind retten

- Hamburg, am 21. / 22. / 23. August 2015 - *noch freie Plätze*

#### Erbe der Eltern / innerer Kritiker

- Hamburg, am 18. / 19. / 20. September 2015 - *noch freie Plätze*

#### Mission: den Lebensauftrag anerkennen

Hamburg, am 16. / 17. / 18. Oktober 2015 - *noch freie Plätze*

### - 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*

#### Der Sex und das Böse

Kombi-Seminar an der Nordsee, 05. - 08. November 2015 - *noch Plätze frei*

### Ausbildung in Radikaler Erlaubnis 2015 - *noch Plätze frei*

Die Ausbildung 2015 findet an zwei Wochenenden in Hamburg statt:

Seminar I

Hamburg, am 27. - 29. November 2015

Seminar II

Hamburg, am 11. - 13. Dezember 2015

### **Übersicht und Anmeldung**

Unter diesem Link könnt Ihr den Anmeldebogen für die Seminare aufrufen:

[Übersicht-Anmeldebogen 1. Halbjahr](#)

[Übersicht-Anmeldebogen 2. Halbjahr](#)

---

### **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 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 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 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 den 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.