

Radikale Erlaubnis

Newsletter 2012 - 9

Bei der nächsten Aufstellung wird alles anders ...



Wenn Du ein Problem oder Fragen hast, die Du im Newsletter beantwortet haben möchtest, kannst Du sie mir per Email schicken. Was immer Dich bewegt, es wird auch andere bewegen. 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,

in herkömmlichen Familienaufstellungen werden Stellvertreter für Familienmitglieder in den Raum gestellt, angehört, umgestellt, Dynamiken ans Licht gebracht, bis es im besten Fall allen gut geht. Ähnliches kann man in anderen Aufstellungsformen mit Organisationen tun, mit Beziehungspartnern, mit Projekten oder auch Symptomen. Dann hat der Aufstellende ein Lösungsbild erhalten und glaubt, etwas habe sich nun verändert. Doch schon auf dem Weg nach Hause kann sich die Erleichterung umwandeln: Wie war das noch mal, was? Grübeleien setzen ein, eine Art Druck ist bemerkbar, Anspannung. Nach einigen Tagen merkt man, ne, es hat sich noch nicht wirklich verändert, und kommt zu dem Ergebnis: Ich muss noch mal aufstellen, das stimmt noch nicht. So kann eine Sucht nach Aufstellungen entstehen.

Meine eigene Aufstellungsgeschichte

Wie man hier heraushören kann, halte ich wenig von dieser sucht-orientierten Variante der Aufstellungsarbeit. Das ist aus der Zeit vor sieben Jahren zurückgeblieben, als ich viele Aufstellungen geleitet und auch selbst immer wieder bei nachhaltigen Aufstellern aufgestellt hatte. Ich kam nicht zur Ruhe. Immer mehr Gedanken, statt weniger. Statt Ruhe und Behagen in meinem Körper zu spüren, verlor ich ihn immer mehr. Schließlich bekam ich Panikattacken und stieg aus der Aufstellerei aus. Damals veröffentlichte ich einen Artikel, der meine Abkehr beschrieb (hier). Dann entwickelte ich meine Arbeit mit dem inneren Kind, die mich zu einer bedingungslosen Hingabe an den Körper und seinen Empfindungen führte. Das Aufstellen ließ ich ein paar Jahre ganz, baute dann ab und zu und halbherzig einige Elemente ein, aber spürte das

alte Unbehagen. Das ist nun anders.

Du darfst so bleiben, wie du bist - für immer!

Die Radikale Erlaubnis ist ja, wie auch in den Büchern beschrieben, eine Methode, jeden Gedanken, jedes Gefühl und vor allem jede Empfindung genauso zu erlauben, wie sie da ist; wie sie in uns lebendig ist. Man begleitet sich sozusagen in allem, was erfahrbar ist, mit einem: Ah, interessant, das geschieht gerade bei mir, hallo! Und verändert nichts, gar nichts. Im Gegenteil: man lässt die Teile, die sich melden, ob es nun Gedanken, Gefühle oder Empfindungen sind, wissen: Ihr dürft so da sein - und zwar für immer! Dann horchen die Teile auf: Was? Glaube ich nicht, sagen sie. Wir bleiben aber dabei (ich nenne dieses Halten und Dabeibleiben den Gastgeber) und lassen die Teile wissen: doch, doch, is echt mein Ernst, du darfst für immer so bleiben, wie du jetzt bist. Dann melden sich meist andere Teile, die sagen: hey, das geht nicht, ich will, dass dieser Teil dort verschwindet oder sich grundlegend verändert und zwar sofort! In der gleichen Weise erlauben wir dann auch diesen Teil. Dabei entsteht ein Raum der Erlaubnis. Alle Teile, die sich melden, werden angehört und dürfen da sein! Und wir sind mit unserem Gewahrsein dabei und begleiten jeden Teil, aber wir verändern sie nicht, wir wollen das gar nicht, und eben dadurch können die Teile sich entspannen und weitergehen. Von sich aus treten sie, wo sie sein dürfen, aus ihrer Erstarrung heraus.

Radikale Aufstellung

Diese Arbeit im eigenen Körper habe ich auf die Aufstellungsarbeit übertragen: So geschieht das, was wir in der oben beschriebenen Weise in unserem Körper und Geist betreiben, nun mithilfe von Stellvertretern.

Man stellt die Empfindung oder das Gefühl oder den Teil im Raum auf. Zuerst nur ein Stellvertreter. Dann betreibt der Aufstellende hier Radikale Erlaubnis: das heisst, er geht zu dem Teil, hört ihn an, und erlaubt ihm, genauso da zu sein. Manche tun dann einfach so, als könnten sie das, aber der Stellvertreter merkt das sofort. Die ganze Schönseherei und Belügerei fliegt auf. Dann ist klar: der Aufstellende ist nicht im Gastgeber, sondern identifiziert. Also stellen wir den Teil auf, mit dem er identifiziert ist. Jetzt zeigt sich der Krieg der beiden Teile, meist - das scheint universal zu sein - entpuppen sie sich als gnadenloser innerer Kritiker und verlassenenes leidendes Kind. Nun stellt man diese Teile aber nicht um oder versucht ihr Verhältnis zu verändern. Das wäre wieder Veränderungsdruck und das würde zum oben beschriebenen Phänomen führen. Stattdessen arbeitet der Aufstellende und zwar nur er: Er hört beiden Anteilen zu. Und wenn beide **wirklich** gehört werden, wenn der Gastgeber im Raum in dieser Weise so präsent ist, dann entspannen sie sich. Dann tritt die Entlastung ein. Hier endet die Aufstellung, aber der Aufstellende macht damit weiter: indem er in seinem Körper diese Radikale Erlaubnis fortführt. So führt diese Aufstellungsarbeit in einen vertieften Kontakt mit dem eigenen Körper.

Zu dieser Aufstellungsarbeit lade ich über Ostern 2013 ein, hier die [Ausschreibung](#), hier die [Anmeldung](#).

Seminare 2013:

- **Grundseminare:** (Teilnehmerzahl: 15)

Hamburg:

[Das verlassenene innere Kind retten](#) - am 12./ 13./ 14. Januar 2013 - NOCH EIN PLATZ FREI

[Rückkehr in den Körper](#) - am 15./ 16./ 17. Februar 2013

[Erbe der Eltern / innerer Kritiker](#) - am 03./ 04./ 05. Mai 2013

[Mission: den Lebensauftrag anerkennen](#) - am 07./ 08./ 09. Juni 2013

Süddeutschland (Nähe Stuttgart / Nürnberg):

Das verlassene innere Kind retten - am 01./ 02./ 03. Februar

Rückkehr in den Körper - am 08./ 09./ 10. März

Erbe der Eltern / innerer Kritiker - am 24./ 25./ 26. Mai

Mission: den Lebensauftrag anerkennen - am 27./ 28./ 29. August

- **Radikale Aufstellungen:** (Teilnehmerzahl 15)

Nordsee (Nähe Bremen), am 29. / 30. / 31. März / 01. April (Ostern)

Weitere Informationen: [hier klicken](#)

- **Ausbildung 2013:** (Teilnehmerzahl 12)

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 Übersichts - und Anmeldebogen für die Seminare 2013 aufrufen:

[Übersichts- und Anmeldebogen](#)

Videos

- Knackpunkt in der inneren Kind Therapie

- Depression genießen

- Beziehungsmuster und Wiederholungszwang

und noch viele mehr befinden sich: [hier](#)

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