

Der Sex und das Böse



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,

wenn wir morgens aufwachen, dauert es bei den meisten von uns etwa zwei, drei Gedanken, dann ist der Druck da, diese ewig antreibende Energie: Los mach! Wenn du das jetzt nicht ..., dann ...

Toxische Scham

Für dieses grundsätzliche Druckgefühl müssen wir nichts tun, es kommt ganz von selbst, sobald wir unsere Gedanken laufen lassen. Diesen Druck als selbstverständlich gegeben hinzunehmen und sich von ihm beherrschen zu lassen, ist für die meisten normal. Hinter diesem Druck steckt allerdings ein grundsätzlich negatives Selbstwertgefühl: die toxische Scham.

Wer beginnt, seine wirklichen Gefühle und körperlichen Empfindungen anzuerkennen und zu fühlen, begegnet der toxischen Scham auf Schritt und Tritt. Sie ist überall da, und sie wird beinahe überall verleugnet. Scham und Selbstverleugnung bedingen aneinander. Scham steckt hinter Blockade, Zensur, Stockung und Kontrolle. Wie kann man sich aber aus dem Griff der Scham befreien?

Das A und O ist nach meiner Erfahrung sich ihr zu stellen. Sie anzuerkennen, ihr zu erlauben, da zu sein - sie absichtlich fühlen zu wollen und zu erforschen. Dann verliert sie diese einengende Macht über uns, und wir befreien uns aus ihrem Griff.

Der Sex

Ich habe zwei Bereiche gefunden, in denen unsere Lebensenergie am Stärksten durch Scham gebunden und unterdrückt wird. Natürlich sind es die Bereiche, die am stärksten tabuisiert sind. Es handelt sich zum einen um die Sexualität, die Lebensenergie an sich, die Quelle der Lust

schlechthin: Wie soll man sich jemals von der Scham befreien, wenn man sich den Verletzungen und Unterdrückungen in diesem vitalen Bereich nicht stellt?

Das Böse

Der zweite Bereich mag sogar noch unterdrückter sein: Hier handelt es sich um das Böse in uns. Dass wir auch etwas in uns haben, das grundböse ist; dass wir wirklich dazu befähigt sind, richtig böse zu sein, und dass dieses Böse ebenfalls mit Lust zu tun hat, werden die meisten ableugnen. Nur wenige werden sagen können: Ja, das ist auch da in mir. Wenn wir jedoch das Böse in uns leugnen und abstreiten, beherrscht es uns - ohne dass wir es in unserer Verleugnung merken. Am Bösesten und Gnadenlosesten sind daher die, die sich für unschuldige Opfer halten. Erkennen wir jedoch das Böse in uns an, und halten die Scham aus, die das erzeugt, befreien wir uns von einem immensen, aber normalerweise kaum zugänglichen Druck. Wir werden nicht etwa zu bösen Menschen, obwohl wir das nun in Wahlfreiheit auch sein können, vor allem schließen wir Frieden mit uns, mit einem Teil von uns, der ganz tief im Schatten liegt.

Diesen beiden Bereichen widme ich ab sofort zwei Sonderseminare:

- **Sex, Scham und Radikale Erlaubnis** - Hamburg, am 10./ 11./ 12. Januar 2014
- **Das Böse unter der Sonne** - Hamburg, am 11./ 12./ 13. April 2014

Beide 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. 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.

Aus dem letzten Seminar "Innerer Kritiker / Erbe der Eltern" gibt es zwei neue Videos:

- Der innere Kritiker und Sucht**
- Festeckende innere Kinder und Felt Sense.**

Intensive Erfahrungen und liebe Grüße
Euer Mike

Seminare 2013

- **Mission: den Lebensauftrag anerkennen** - am 22./ 23./ 24. November 2013 - *ausgebucht, nur noch Warteliste*

Seminare 2014:

- **Grundseminare in Hamburg** (Teilnehmerzahl: 15, für alle offen)
 - **Das verlassene innere Kind retten** - am 31. 01/ 01.02./ 02.02. 2014 - *noch Plätze frei*
 - **Erbe der Eltern / innerer Kritiker** - am 21./ 22./ 23. Februar 2013 - *noch Plätze frei*
 - **Mission: den Lebensauftrag anerkennen** - am 22./ 23./ 24. November 2013 - *noch Plätze frei*
- **Sonderseminare in Hamburg** (Teilnehmerzahl: 15, ab zwei Grundseminaren)
 - **Sex, Scham und Radikale Erlaubnis** - am 10./ 11./ 12. Januar 2014 - *noch Plätze frei*
 - **Das Böse unter der Sonne** - Hamburg, am 11./ 12./ 13. April 2014 - *noch Plätze frei*

Ausbildung 2013:

(Teilnehmerzahl 12, Teilnahme an drei Grundseminaren Voraussetzung)

- [noch 2 Plätze frei](#)

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 Anmeldebogen für die Seminare 2013 aufrufen: [Anmeldebogen](#)

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 Grundseminare 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 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. Wenn jemand die vier Grundseminare mitgemacht hat und tiefer einsteigen möchte, wäre die Ausbildung der nächste Schritt.

Videos, Audios und Bücher

Alle Videos [hier](#)

Audios

hier eine Übungsanleitung:

- Radikale Erlaubnis im Körper

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

| [friend on Facebook](#) | [forward to a friend](#)

Copyright © | All rights reserved.