

Radikale Erlaubnis

Newsletter 2012 - 8

Der Knackpunkt in der inneren Kind Therapie



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,

ich möchte in diesem Newsletter von einer Entdeckung berichten, die ich vor etwa einem Jahr machte – und die ich für die Arbeit mit dem inneren Kind für bahnbrechend halte. Ich habe diese Entdeckung im Seminar letztes Wochenende erstmalig geschildert, das Video ist [hier](#) abrufbar, ich empfehle allerdings vorher oder nachher diesen Text dazu zu lesen.

Die Wunde

Wenn wir die Schutzzone unserer Wächter verlassen und uns unserem Körper zuwenden und was er wirklich fühlt, wenn wir das kleine Kind in unseren Innerem entdecken und liebevoll begleiten, dann zeigt es uns bald seine große Wunde: Wir bekommen Zugang zu den bis dahin in ihrem Ausmaß geleugneten Gefühlen von Verlassenheit, Verrat, von Ohnmacht und Ausgeliefertsein. Wenn dieser Durchbruch geschieht und alle Dämme brechen, sind wir zutiefst berührt, betroffen, voller Mitgefühl für unser inneres Kind und was es durchgemacht hat. Wir haben nun Kontakt zu unserer Verletzbarkeit, zu der tiefen Wunde am Grunde unserer Selbst. Hier - an diesem Punkt – entlarven sich unsere Muster, wir erkennen, dass ein Großteil unserer Bemühungen (wenn nicht gar alle) darauf abzielten, diesen Gefühlen von Verlassenheit zu entkommen und ein Leben zu kreieren, wo wir das niemals mehr fühlen müssen. Das war so anstrengend, so schal, so frustrierend, so ausweglos. Jetzt, im Kontakt mit unserer Wunde, verstehen wir, warum wir so lebten, und sagen: Kein Wunder – angesichts dieses Schmerzes. Kein Wunder, dass etwas in mir alles versucht hat, diesem Schmerz zu entkommen.

Anerkennen und Eintauchen

Dieser Schritt, ich nenne ihn hier das Anerkennen und Eintauchen in unsere Wunde, ist notwendig,

um diesen Schutzpanzer, den wir aufgebaut haben, zu durchbrechen. Für eine Weile mag es sein, dass wir uns immer wieder dem Schmerz hingeben und unsere gesamte Kindheit wiedererfahren, diesmal mit Mitgefühl. Es ist so, als ob die damals nicht gefühlten Gefühle nun in voller Intensität wieder durchlebt werden. So kommt unser verlassenes inneres Kind ans Licht und wir hören und fühlen seine Geschichte.

Der entscheidende Schritt

Irgendwann kippt dieser Prozess. Immer wieder und wieder die Verlassenheit zu spüren bringt irgendwie nichts mehr. Teile in uns melden sich: „Es muss doch auch mal gut sein, mit der ganzen Verletztheit, soll ich jetzt mein ganzes Leben immer wieder zu diesem kleinen Kind und seiner Einsamkeit hinsehen, das ist doch deprimierend. Ich fühle mich ja kastriert, gehandicapt. Während die anderen da unbekümmert tun und lassen, was sie wollen, laboriere ich immerzu an meiner Wunde und hinke hinterher. Das kann es doch nicht sein!“ Hier liegt eine Identifizierung vor. Wenn wir die nicht erkennen, leiden wir; wenn wir sie erkennen, fühlen wir sofort Freiheit und Kraft.

Der Teil, der nicht darüber hinwegkommt

Es gibt in uns einen Teil, der zu dem verlassenen inneren Kind hinschaut und es nicht aushalten kann. Das dort, das darf nicht wahr sein, sagt dieser Teil. Wenn wir im Sinne der Radikalen Erlaubnis diesen Teil wahrnehmen, lassen wir ihn wissen: „Ah, hallo, bei mir ist angekommen, wie sehr du diese Einsamkeit dort nicht aushalten kannst. Wie sehr es für dich zuviel ist.“ In dem Moment, wo wir erlauben, dass ein Teil in uns nicht darüber wegkommt, und auch erlauben, dass er niemals darüber wegkommen wird, kommt es zu einem bahnbrechenden Shift (einer Umschaltung): In diesem Moment treten wir aus der Identifizierung mit dem Teil, der sich gegen die Verlassenheit so wehrt. In diesem Moment sind wir nicht mehr überwältigt von unserem verlassenen inneren Kind, sondern dieser Teil ist es. Jetzt können wir mit ihm sein, anstatt gegen ihn zu kämpfen oder von ihm überwältigt zu werden. Wir sind zum Gastgeber für diesen Gast in uns geworden, das merken wir an der Leichtigkeit, an dem Atem, der aus der Tiefe unseres Körpers kommt, diesem Gefühl: ah, alles in mir ist jetzt gut.

Unter diesem Link könnt Ihr den Übersichts- und Anmeldebogen für die Seminare 2013 aufrufen:
[Übersichts- und Anmeldebogen](#)

Seminare 2013:

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

Hamburg:

[Das verlassene innere Kind retten](#) - am 12./ 13./ 14. Januar 2013 - nur noch wenige Plätze 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

iSüddeutschland (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

- **Aufstellungsseminar:** (Teilnehmerzahl 15)

"Radikale Ehrlichkeit" - 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](#)

Seminare 2012:

Ausbildung 2012 / noch wenige Plätze frei

Die Ausbildung 2012 findet in zwei 3-Tages-Blöcken statt. Die Ausbildungsseminare wenden sich an TeilnehmerInnen, die die Radikale Erlaubnis in Feinform beherrschen möchten und / oder in Beratung, Coaching und Therapie einsetzen möchten.

Seminar I - Nordsee, am 23. - 25. November 2012

Seminar II - Nordsee, am 07. - 09. Dezember 2012

Weitere Informationen: [hier klicken](#)

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