



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. Gerne kannst Du diesen Newsletter auch an Interessierte weiterleiten.

Eine Leserin schreibt: „Zur Zeit geht es mir nicht gut, ich bin genervt von mir. Ich beschimpfe mich den ganzen Tag über selbst, wie unfähig und dumm ich bin. Ich weiß, dass das nichts bringt, aber ich komme da nicht raus. Aus Frust esse ich Schokolade und werde wieder dicker. Ich kann mich nicht zusammenreißen, ich hasse mich.“

Der innere Kritiker

Wenn ich lese, was Du schreibst, sehe ich zwei Anteile von Dir, die miteinander Krieg führen, ich nenne sie: der innere Kritiker und ein rebellierendes Kind. Du scheinst dich wechselweise mit ihnen zu identifizieren: Identifiziert mit dem inneren Kritiker beschimpfst du dich, während du die Entwertungsgefühle des anderen Teils erleidest, dann identifizierst du dich mit dem rebellierenden Kind, das diesen Druck nicht mehr ertragen will und ausbricht (Schokolade isst), was wiederum für den inneren Kritiker in der Nachfolge Anlass ist, noch vernichtender zu kritisieren.

Willkommen im Club

Den inneren Kritiker trägt jeder in sich. Es ist diese Stimme in uns, die uns von morgens bis abends das Lied unserer Unfähigkeit, unserer Wertlosigkeit und unseres völligen Versagens vorsingt. Meist sind wir so daran gewöhnt, dass wir diese Stimme gar nicht mehr bemerken. - Was wir aber merken, ist, dass wir keinen Spaß haben, dass wir deprimiert sind, dass wir kündigen, dass wir uns selbst hassen.

Der innere Kritiker ist ein Kontrolleur

Der innere Kritiker versucht alles zu kontrollieren, Situationen, Gefühle, andere Menschen. Der innere Kritiker hält uns insgeheim ein Ideal vor: „Wenn du diese Figur hast, wenn du dies und das erreicht hast, dann wäre einmal alles in Ordnung. Los, streng dich an, REISS DICH ENDLICH ZUSAMMEN!“
Aber warum gelingt es uns nicht, das einfach zu tun?

Unser inneres Kind rebelliert

Der innere Kritiker ist ein Teil von uns, der sich in unserer Kindheit entschlossen hat, so zu sein wie unsere Eltern. Er ist das Resultat einer Abspaltung, die wir in unserer Kindheit unbewusst vorgenommen haben. Der innere Kritiker ist der Teil in uns, der sich die Liebe unserer Eltern sichern will und beschließt, genauso zu sein, wie sie uns haben wollen. Der Feind dieses Teils sind unsere wirklichen Gefühle und Bedürfnisse – ihre Intensität ist gefährlich, sie muss eingedämmt und kontrolliert werden. Wenn wir uns mit unserem inneren Kritiker identifizieren, das heißt, ihm seine Kritik abkaufen und für die Wahrheit halten, wird unser Leben blutleer und freudlos, und unser inneres Kind meldet sich und kündigt ab: Es sabotiert alles, was wir erreichen wollen, zum Beispiel durch scheinbare Fehlleistungen und überraschende Krankheit, oder es flüchtet in Suchtverhalten. Mit diesem inneren Krieg können wir uns unser ganzes Leben lang fertig machen – oder wir holen ihn ans Licht und lösen uns aus der Identifizierung. Wie aber machen wir das?

Radikal den Krieg in uns erlauben

Tatsächlich bekämpft der innere Kritiker nicht uns, sondern einen anderen Teil in uns. Der innere Kritiker kann aus sich heraus nichts tun, denn der andere Teil, unser inneres Kind besitzt den Körper und hat die Macht. Daher beschimpft und bedroht der innere Kritiker das innere Kind, um es dazu zu bringen, das zu tun, was er möchte.

So ist diese Auseinandersetzung zwischen innerem Kritiker und rebellierendem inneren Kind eine Repräsentation unserer Kindheitserfahrung: Wir wiederholen immerzu die Beziehung, die wir als Kind mit unseren Eltern hatten, in uns selbst. Das geschieht, weil unsere Lebensenergie im Trauma unserer Abspaltung hängen geblieben ist. Wir können aus der ständigen Reinszenierung dieses Traumas aussteigen, wenn wir den inneren Kritiker in uns erlauben: *Ah, da ist eine Stimme in mir, die sagt jetzt: Reiß dich zusammen. Hallo, ich begrüße dich, ich höre dich, ich möchte wissen, wie es dir gerade geht.*

In diesem Moment verändert sich etwas. Es verändert sich etwas in uns, wenn die Teile in uns, die sich melden, endlich angehört werden.

Teile in uns, die gehört werden, verändern sich

Wenn wir uns mit unserem inneren Kritiker liebevoll befassen, das heißt ihn anerkennen und ihm zuhören, offenbart er uns, was wirklich in ihm vor sich geht: Er hat Angst, meist Todesangst. Wir erkennen, dass wir mit einem Kind in uns zu tun haben, das sich fürchterlich bedroht fühlt und dieser Bedrohung entkommen möchte, indem es Druck ausübt, Veränderungen erzwingen will. In diesem Moment, wo wir das erfahren, söhnen wir uns mit unserem inneren Kritiker aus. *Ah, da ist ein Kind in mir, das Angst hat, Hallo, du bist da, du gehörst zu mir.*

Not verwandelt sich in Interesse

Wo vorher Not in uns bestand, wo vorher unbedingt eine Veränderung erfolgen musste, ist nun Interesse. Wir werden fasziniert von uns selbst, von der Lebendigkeit, wir spüren wieder die Energie, die in unserem Konflikt verborgen lag. Heilung geschieht nicht, wenn Teile in uns verändert werden, sie geschieht, wenn wir uns mit liebevollem Interesse dem zuwenden, was in uns ist. So zielen wir in der Radikalen Erlaubnis darauf ab, dass wir unsere Not in Interesse verwandeln, dass wir von dem, was vordergründig unser Problem war und unbedingt gelöst werden musste, zu dem gelangen, was wirklich in uns geschieht und fasziniert von uns sind.

Das Erbe der Eltern annehmen

Wenn wir uns mit unserem inneren Kritiker befassen und ihm liebevoll zuhören, befassen wir uns zugleich mit unseren Eltern. Wir erlösen unsere verinnerlichten Eltern, ohne dabei den Kontakt zu unserem verlassenen inneren Kind zu verlieren – das ist der entscheidende Punkt. Während wir vorher zwischen der Identifizierung mit unseren verinnerlichten Eltern und dem verlassenen rebellierenden inneren Kind hin und her wechselten, erfahren wir nun beide gleichzeitig in uns. Wenn beide gleichzeitig in uns sein dürfen, wenn wir beide als ein *Gesamtgefühl* fühlen, geschieht eine Fusion in uns: Die vorher drastisch voneinander abgespaltenen Teile verschmelzen - dies ist eine tiefe, völlig überraschende Glückserfahrung, eine alchemistische Hochzeit. Zugleich hört es auf, dass wir innerlich weiter gegen unsere Eltern kämpfen und rebellieren müssen, wir können sie in uns erlauben. Das Gute an unseren Eltern und das Schlechte – beides ist wahr, beides darf sein. Mit dieser

Fusionserfahrung beschäftigen wir uns im nächsten Seminar der Radikalen Erlaubnis:

Das Erbe der Eltern annehmen

- Am 17. /18. / 19. Juni 2011 in Hamburg
- Maximal 12 TeilnehmerInnen, noch fünf Plätze frei

Wir nehmen die Leistung unserer Eltern ins Visier, ohne den Kontakt zu unserem eigenen Drama zu verlieren. Unsere Glaubenssätze aus der Rebellionsphase fallen in diesem Seminar endgültig. Wir entlarven unser Kontrolldrama, wir erkennen unsere Eltern an, ohne davon vernichtet zu werden. Weibliche und männliche Energie fließen in uns zusammen. Unser Lebensauftrag, die Vorbereitung durch unsere Eltern, kommt in den Blick.

Wir erfahren, dass unsere Eltern die richtigen für uns sind – und treten aus dem Bannkreis unserer Wächter.

Seminarsetting:

- **Ort:** Praxis Roser, Bahrenfelderstraße 255 - Geschützter, idyllischer Hinterhof; Hamburg - Ottensen (Nähe Fabrik)

- **Zeiten:** Freitag 16-20.00 Uhr, Samstag: 10-18.00 Uhr, Sonntag: 10-17.00 Uhr. In der Mittagspause bestehen zahlreiche Möglichkeiten, essen zu gehen.

- **Kosten:** Die Seminargebühren betragen 290,-- Euro.

(Ermäßigung: Bei einer Anmeldung für alle vier Seminare der Radikalen Erlaubnis reduziert sich die Gebühr pro Seminar auf 260,-- Euro.)

Anmeldung: <http://www.mike-hellwig.de/de/51402-Seminare>

Weitere Infos: www.mike-hellwig.de

Bei Fragen: Email: kontakt@mike-hellwig.de oder Tel. 040/ 460 90 726

Weitere Seminare der Radikalen Erlaubnis

Mike Hellwig bietet vier Seminare an, in denen die TeilnehmerInnen die Radikale Erlaubnis erfahren und die Methode erlernen. In ihrer Gesamtheit bieten die Seminare die Möglichkeit, durch einen lebensverändernden Prozess zu gehen und diesen liebevollen Umgang mit sich selbst tief zu verinnerlichen.

Reinkarnation: unseren Lebensauftrag anerkennen

- am 26. / 27. / 28. August 2011 in Hamburg
- Maximal 12 TeilnehmerInnen, noch 6 Plätze frei

Wir benutzen in diesem Seminar die Reinkarnationshypothese, um unsere Perspektive zu verändern: Egal, ob wir daran glauben oder nicht, wir stellen uns vor, wir haben diese Inkarnation auf uns genommen, um der Menschheit und ihrer Evolution zu dienen. Unsere Geburt, unsere Eltern, unsere Kindheit, dieses unseres ganze Leben haben wir *absichtlich* gewählt, weil wir einen ganz bestimmten, einzigartigen Auftrag erfüllen wollen. Wann immer wir unserem Auftrag nahekommen, steigt die Energie in uns und die Dinge fügen sich. Entfernen wir uns von ihm, laufen die Dinge schief. Wir reisen in frühere Leben, um aus einem größeren Abstand auf dieses Leben zu schauen und unseren Auftrag wiederzuerinnern.

Das verlassene innere Kind retten

- am 11. / 12. / 13. November 2011 in Hamburg

Wir bringen die unbewusste Rebellion gegen die Eltern ans Licht. Wir stellen uns den vielleicht lange verdrängten Gefühlen von Wut, Hass und Schmerz. Es ist kein Wunder, dass wir so sind, wie wir sind – angesichts des Dramas unseres verlassenen inneren Kindes.

So söhnen wir uns im tiefsten Grund mit uns selbst aus, mit unseren Fehlern und Irrtümern.

Rückkehr in den Körper

- am 20. / 21. / 22. Januar 2012 in Hamburg

Die Gefühle, die Empfindungen in unserem Bauch sind der entscheidende Schlüssel, echt zu werden und aus unseren Projektionen und Forderungen auszusteigen. An unserem Körper führt kein Weg vorbei. In diesem Seminar werden wir lernen, unseren Körper von innen her wahrzunehmen und uns von ihm führen zu lassen. Die Erfahrung, von unserem Körper geführt zu werden, ist absolut befreiend.

Allgemein:

In allen drei Seminaren erfahren die TeilnehmerInnen die Radikale Erlaubnis und lernen, sie unter Supervision anzuwenden. Techniken, die in diesen Seminaren angewendet werden, sind:

- Rundenarbeit
- die Arbeit mit hypnotischer Trance
- Intensives Spüren in den Körper (Focusing)
- Aufstellen von inneren Anteilen durch Stellvertreter
- Spiele aus dem Improvisationstheater mit dem inneren Kind
- Gruppendynamische Prozesse

Einstiegsvoraussetzungen:

Diese Seminare können auch einzeln gebucht werden, um allen TeilnehmerInnen die Möglichkeit zu geben, die Radikale Erlaubnis kennenzulernen. Die Seminare bieten jedoch in ihrer Abfolge die Möglichkeit, sich ganz diesem lebensverändernden Prozess hinzugeben und die erlaubende Lebenshaltung zu verinnerlichen. Zwischen den Seminaren unterstützen Arbeitsgruppen und Literaturempfehlungen diesen Prozess.

Mehr Informationen:

Die Radikale Erlaubnis ist in dem Bestseller: „Befreie dein inneres Kind“ und in „Die Kraft deines inneren Kindes“ von Mike Hellwig genau beschrieben worden. Die Bücher eignen sich, um die Radikale Erlaubnis kennenzulernen und mit sich selbst zu üben. Sie sind zugleich die Handbücher für die Seminare.

Mit herzlichem Gruß

Mike Hellwig