

Mike Hellwig

Radikale Erlaubnis



Energetischen Missbrauch
erkennen und beenden

Radikale Erlaubnis Projekt Band 1

Mike Hellwig

Radikale Erlaubnis

Energetischen Missbrauch erkennen und beenden

(Radikale Erlaubnis Projekt Band 1)

2. überarbeitete Auflage 2021

Mike Hellwig, c/o AutorenServices.de, Birkenallee 24, 36037 Fulda

Copyright 2014 Mike Hellwig

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Verbreitung, Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren), auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe, sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

Covergestaltung: Mike Hellwig

Coverbild: Mike Hellwig

Textgestaltung: Monika Orend

Autorenfoto: privat

Mike Hellwig

Radikale Erlaubnis

Energetischen Missbrauch erkennen
und beenden

(Radikale Erlaubnis Projekt Band 1)

Bisher vom Autor erschienen

Sachbuch

Befreie dein inneres Kind (2007)

Wie wir uns vom Positiven Denken heilen (2011)

Radikale Erlaubnis:

Energetischen Missbrauch erkennen und beenden (2014)

Traumaheilung durch Radikale Erlaubnis:

Mein Leben mit Trauma und meine Therapie
der Radikalen Erlaubnis (2016)

Radikale Kreativität:

Befreie deine schöpferische Energie (2017)

Belletristik

Das Rauschen in der Tiefe (2020)

Paradise Beach (2020)

Hörbuch

gelesen von Mike Hellwig

Radikale Erlaubnis

Das Rauschen in der Tiefe

Paradise Beach

Dieses Buch

Sich erlauben, absolut echt zu sein!

Das ist die Essenz der Radikalen Erlaubnis – einer Methode, die Mike Hellwig in seiner langjährigen therapeutischen Arbeit mit dem inneren Kind entwickelt hat. Sie besteht darin, jeden Gedanken, jedes Gefühl und jeden Konflikt unzensiert anzuerkennen.

In diesem ersten Buch seines groß angelegten *Radikale Erlaubnis Projekts* auf dem Weg zu einem Menschen, der sich vollumfänglich zu seiner Verwundung bekennt, gewährt der bekannte Therapeut einen rückhaltlosen Einblick in seine einzigartige Arbeit. Er leitet dazu an, den energetischen Missbrauch, den wir in unserer Kindheit erfahren haben und seitdem mit uns selbst und anderen betreiben, zu beenden. Er demonstriert, wie sich jede Neurose auflöst, wenn wir für unser Bauchgefühl eintreten und bekennen, was wirklich in uns lebendig ist.

„So knallhart unter dem Zwerchfell zu bleiben und sich nicht zu verstricken, ist eine Qualität, die entsteht, wenn wir uns erlauben, jeden Gedanken, jedes Gefühl, ja überhaupt jede Wahrnehmung als ein inneres Kind zu behandeln.“

Der Autor

Mike Hellwig

geboren 1964, wandte sich nach einem Studium der Germanistik der Psychologie zu und entwickelte die „Radikale Erlaubnis“.

Seit 2017 widmet er sich verstärkt der Literatur und Malerei.

Er lebt und arbeitet in Hamburg.

*„Wenn du das hervorbringst, was in dir ist,
wird das, was in dir ist, deine Rettung sein.*

*Wenn du das, was in dir ist, nicht hervorbringst,
wird das, was in dir ist, dich vernichten.“*

Gnostisches Evangelium

Inhalt

[Bisher vom Autor erschienen](#)

[Dieses Buch](#)

[Der Autor](#)

Einleitung

Kapitel 1: Identifizierungen totalisieren

[Das, was sich wehrt](#)

[Die Kraft der Anerkennung](#)

[Totalisieren: Die Identifizierung genießen](#)

[Unzensierte Sprache](#)

Kapitel 2: Der Raum der Erlaubnis

[Ich habe einen Gast!](#)

[Übersicht: Gastgeber und Etwas](#)

[Wesentliche Schritte](#)

Kapitel 3: Nach der Anerkennung kommt die Beziehung

[Pseudo - Anerkennen](#)

[Das große Hallo](#)

[Gastgeber - Test](#)

[Zuhause sein](#)

Kapitel 4: Selbstsabotage

[Ich weiche nicht!](#)

[Sprung in eine freundlichere Welt](#)

[Keine Trockenübung](#)

Kapitel 5: Heb' deine verdammte Hand

[Totale Entlastung](#)

[Wiedergewinnung der Würde](#)

[Der Rebell und seine Empörung](#)

[Vitale Energie](#)

[Beide haben recht](#)

[Rückgrat zeigen](#)

Kapitel 6: Das Bauchgefühl als Kompass

[Noch - nicht - Wissen](#)

[Nur dieser kleine Stich im Bauch](#)

Kapitel 7: Das Marionettentheater

[Etikettierungen](#)

[Leben im Hamsterrad](#)

[Ein Kind bekommen](#)

Kapitel 8: Die Erleuchteten vergessen

[Das Ego als Feind](#)

[Die Stille als unser wahres Wesen](#)

[Hindurchgehen](#)

[Die Erleuchteten](#)

[Den Begriff Ego loslassen](#)

[Wesentliche Schritte](#)

[Die Erleuchteten vergessen](#)

[Die zwei Seiten der Medaille](#)

[Nimm mich ganz](#)

[Bekennen anstatt geheim halten](#)

Kapitel 9: Die „Technik“ der Radikalen Erlaubnis

[Der Körper als Basis](#)

[1. Schritt: Der Körper- Kontakt](#)

[2. Schritt: Die Einladung](#)

[3. Schritt: Die Empfindung anerkennen und begrüßen](#)

[4. Schritt: Die Empfindung exakt beschreiben](#)

[5. Schritt: Symbolbildung](#)

[Bilder und Filme](#)

[6. Schritt: Danken und Abschluss](#)

[Nichts fühlen können](#)

Kapitel 10: Die Wächter und „Hijacking“

[Die Wächter](#)

[Hijacking](#)

[Nur du!](#)

[Das schockt unseren Wächter](#)

[Für immer](#)

Wächter wollen unsere Kapitulation

Kapitel 11: Emotionales Sperrgebiet und Trauma

Die Leere wird zum Feind

Das darf nie wieder passieren!

Wir müssen sicher sein

Magisches Denken: Ich bin schuld

Wertlosigkeit

Falsche Glaubenssätze

Kapitel 12: Das Nadelöhr des Unaushaltbaren

Ich will nicht!

Das Wunder

Kapitel 13: Die Entdeckung der Radikalen Erlaubnis

Nur ein Prozess

Bekenntnis ablegen

Bedingungslos dem Prozess vertrauen

Je weniger ich weiß, desto besser

Kapitel 14: Opfer sind böse

Götzendienst

Das schuldet uns die Welt

Missbrauch

Ich kann nicht!

Latente Aggression

Vampirismus

Zurückhalten von Informationen

Helfer-Komplex

Unschuldige Opfer sind böse

Die unmissverständliche Grenze ziehen

Kapitel 15: Körperlicher Missbrauch

Beschwichtigung erkennen

Energetisch verschluckt werden

Kapitel 16: Täterschaft, Schuld und das Böse

Schuld

Die Spaßbremse

Reinszenierungen des Missbrauchs
Parentifizierung: Kinder werden zu Eltern
Täter werden internalisiert
Wir sind böse
Nur was gefühlt wird, kann sich verändern
Intensität = Schmerz

Kapitel 17: Die Kindheit als Holocaust

Die Aggression zum Ziel bringen
Die Eltern als Täter stellen
Unsere Kindheit ist unser Holocaust

Kapitel 18: Missbrauch und Therapie

Es war Krieg!
Trauma als Normalität
Verfleischlichung

Kapitel 19: Mitten durch den Schock

Nicht mehr funktionieren
Scheinbar wird es schwerer
Beziehungen zerbrechen
Unter dem Zwerchfell

Kapitel 20: Im Auge des Sturms

Intensiv leben
Die Angst, betrogen zu werden
Das Unauhaltbare halten
Es dem Nichts übergeben
Der Schlüssel zur Lebensenergie
Die etwas andere Paarbeziehung

Anhang

- A. Weiterführendes Angebot
- B. Biografische Notiz und Autorenfoto
- C. Anmerkungen
- D. Literaturhinweis

Einleitung

Das Radikale in der Radikalen Erlaubnis ist, dass wir uns um das kümmern, was sich in uns wehrt, was sich im Widerstand befindet – und erlauben, dass es da sein darf, und zwar für immer.

Wenn wir uns zum Beispiel taub fühlen, wenn wir einfach nichts fühlen können, dann geht es nicht darum, doch noch irgendwie etwas zu fühlen, sondern anzuerkennen, dass es etwas in uns gibt, das nichts fühlen kann – und radikal zu erlauben, dass es so ist. *Dass es so etwas wirklich in uns gibt!*

Wir behandeln jeden Gedanken, jedes Gefühl, jede Empfindung, ja überhaupt jede Wahrnehmung als ein inneres Kind, das sich meldet und gehört werden will. Wir nehmen es wahr, und geben ihm die Erlaubnis, dass es genauso in uns da sein darf, wie es da ist. Es braucht sich nicht zu verändern, es darf so bleiben, wie es ist, und zwar für immer. Das heißt nichts anderes, als dem, was in uns gerade lebendig ist, volle Zustimmung zu geben. Genau in der Form, wie es durch uns in unsere Wahrnehmung kommt. In dieser Weise setzen wir ein grundsätzliches und bedingungsloses Ja zu uns selbst.

Wenn wir anfangen, zu erlauben, was in uns ist, begegnen wir zuerst unseren Wächtern. Das sind die Teile unserer Persönlichkeit, die uns vor der Wiedererfahrung unserer Verwundung schützen wollen. Sie wehren sich dagegen,

dass wir Schmerz und Angst erfahren, sie treiben uns an, dafür zu kämpfen, dass es uns gut geht und dass wir sicher sind. Erkennen wir diese Wächter nicht als Teile von uns, und lösen wir uns nicht aus der Identifizierung mit ihnen, dann ist unser Leben geprägt von dem ständigen Druck, kontrollieren und uns anstrengen zu müssen.

Diese Wächter sind, wenn wir sie genauer untersuchen, innere Kinder, die Angst haben, dass wieder das Schlimme von früher passiert. Sie wollen etwas Gutes, sie wollen uns retten, und sie wollen, dass wir endlich stark sind, am besten unverwundbar. Diese ungehörten Kinder sind es, die für unser Schutzverhalten verantwortlich sind, und die nicht wissen können, dass genau dieses Schutzverhalten immer wieder zur Reinszenierung unseres tiefsten Schmerzes führt. Wenn wir diese Kinder anerkennen, sie vollständig anhören und ihr Schicksal ans Licht bringen, befreien wir sie von ihrer Verantwortung, unseren Schmerz abwehren zu müssen. Dann können sie diese Last abgeben und entspannen.

Dieser Prozess, alles, was sich in uns wehrt, zu erlauben, führt dazu, dass das, wogegen sich alles wehrt, aufsteigt, und das ist die Erfahrung des tiefsten Schmerzes des Verlassenseins. Wenn wir ihm erlauben in uns da zu sein, und das können wir, wenn wir zuvor alles erlaubt und anerkannt haben, was sich dagegen wehrt, dann spüren wir ihn als eine Präsenz im Körper, eine Energie, die dort tief in unserem Bauch ist, und sind mit ihr verbunden. Wir sehen

dann unserem größten Feind direkt ins Auge und müssen uns nichts mehr vormachen und nicht mehr kämpfen. Es ist damit gut.

Ich nenne diesen Weg, diese Methode, die Radikale Erlaubnis und beschreibe sie in diesem Buch: Wir erlauben gemeinsam jede Schutzschicht in uns und gelangen eine Ebene nach der anderen in die Tiefe, bis wir auf dem Grund ankommen. Dort, auf dem Grund, erlauben wir, dass etwas in uns stirbt, dort auf dem Grund liegt die Wunde der Verlassenheit, dieser Schmerz, vor dem wir solche Angst haben, unser tiefster Schmerz. Wir tun alles dafür, haben alles dafür getan, ihn nie wieder fühlen zu müssen. Nicht wenige verbringen ihr ganzes Leben damit, diesen Schmerz zu kompensieren. Ich möchte, dass Sie das nicht tun. Ich möchte, dass Sie sich diesem Schmerz stellen, ihn direkt fühlen, weil ich weiß, dass dieser direkte Kontakt Frieden, tiefsten Frieden schenkt.

Ich weiß, dass es nicht einfach ist, da hinunterzukommen, kaum jemand geht da hinunter. Im Gegenteil, man hält uns für verrückt, wenn wir so etwas tun: Lenk dich ab, komm drüber weg, tu was für dich, das dir hilft, der Liebeskummer wird vergehen. Übergehe diesen Schmerz. Tue einfach so, als sei er nicht da, und bald schon, wirst sehen, ist er auch nicht mehr da. Tue so, als sei das, was gerade in dir ist, einfach nicht da!

Es gibt tausend Schein-Lösungen, tausend Versuchungen, davonzukommen und diese Schmerzerfahrung irgendwie zu überspringen, aber keine hilft. Keine wird uns Frieden bringen. Es scheint leichter, den Versuchungen zu folgen, und doch macht es alles nur schwerer. Wir müssen doch wieder zurück, zurück zu dem Punkt, an dem wir ausgewichen sind, und irgendwann müssen wir hinunter in unsere Tiefe und uns unseren Wunden stellen.

Ich habe mehrere Phasen erlebt, in denen sich meine Wunde öffnete und ich von meinem verlassenen inneren Kind überflutet wurde. Ausgelöst wurden diese Öffnungen meiner Verlassenheitswunde durch die Erfahrung einer existenziellen Niederlage in Kombination mit dem abrupten Verlust einer Beziehungspartnerin. Die Sufis nennen solche Zeiten, in denen unser Herz bricht, die dunkle Nacht der Seele. Es ist die schlimmste, schmerzhafteste Erfahrung, die wir machen können. Wie wir sehen werden, ist es zugleich die kostbarste – wenn wir wirklich durch sie hindurchgehen.

Zwei Mal bin ich im Widerstand steckengeblieben und habe mich, als ich glaubte, sterben zu müssen, in mein altes Leben zurückkompensieren können. Beim dritten Mal bin ich durch die dunkle Nacht der Seele hindurch-gegangen, das heißt, ich bin nicht geflohen, sondern habe mich abgrenzen können von dem, was sich in mir gegen den Untergang wehrt. Ich bin in meinem Körper geblieben, unter dem Zwerchfell, und habe in meinem Bauch gespürt, wie es sich exakt auf der Empfindungsebene anfühlt. Ich habe der

Angst, der Panik und dem riesigen Schmerz, den ich in mir trage, meinen Körper überlassen und mit voller Aufmerksamkeit diesen Prozess verfolgt. Dies führte mich zu der tiefsten Schmerzerfahrung, die ich je gemacht habe, und mitten in der Tiefe dieses Verlassenheitsschmerzes kam überraschend der Frieden. Als ich ganz und nur noch Schmerz war, als ich bereit war, in ihm zu sterben, kam die Stille. Der Strom meines unaufhörlichen Denkens hielt an, und übrig blieb – nichts! Gleichzeitig durchfuhr mich eine so intensive Glückseligkeit, eine solche Freiheit, wie ich sie noch nie empfunden hatte. In diesem Gipfelerlebnis erkannte ich, dass ich mein ganzes Leben lang gelitten hatte, weil ich versuchte, der Erfahrung dieses Schmerzes zu entkommen. Ich erkannte, dass es keinen, *keinen* Weg drumherum gibt, den Schmerz, den ich in mir trage, voll im Körper zu fühlen, ihn zu halten und durch ihn hindurchzugehen.

Im Folgenden schildere ich nun, wie das geht, mit allem jetzt da zu sein. Dabei verbinde ich methodische Erörterungen mit Beispielen aus meinen Seminaren und leite Sie dazu an, genauso wie die Teilnehmer, exakt zu erlauben, was gerade in Ihnen lebendig ist.

Ich wünsche Ihnen aus tiefstem Herzen, dass dieses Buch Ihnen dabei hilft, ganz behutsam die Schutzschicht um Ihr Herz aufgehen zu lassen. Ich möchte Sie einladen, Ihre Wunde zu öffnen und sich zu ihr zu bekennen. Dadurch heilt sie.

Ihr Mike Hellwig

Kapitel 1:

Identifizierungen totalisieren

Wenn jemand in mein Seminar kommt und sagt: Ich leide unter Depressionen, und ich bin hierher zu dir gekommen, um sie endlich loszuwerden und mein inneres Kind wiederzufinden, dann sage ich: Ja, das ist gerade in dir da. Du nimmst wahr, etwas in dir ist depressiv, und etwas anderes in dir will das loswerden.

Nicht selten kann ein solcher Teilnehmer nur die eine Seite davon hören, und sagt dann: Genau, ich will das ganze depressive Zeug endlich loswerden, ich will wieder frei sein und Spaß haben. Der Teilnehmer merkt nicht, dass er identifiziert ist mit dem Teil, der die Depression weghaben will und jenen Teil von sich abspaltet, der aus gutem Grund depressiv ist. Wenn ich ihm sagen würde: Ja, du bemerkst, dass du etwas in dir hast, das depressiv ist, lasse es einmal wissen, dass es das darf, und zwar für immer! – dann würde der Teilnehmer aus seiner Identifizierung antworten: Das kann doch nicht dein Ernst sein. Ich leide fürchterlich, ich kriege nichts mehr auf die Reihe, ich denke immer wieder an Selbstmord, und du sagst mir, ich solle das einfach erlauben und dann sogar noch für immer. Du spinnst doch!

Das, was sich wehrt

In der Identifizierung, in dem Verschmolzensein mit einem Teil von uns, können wir dem nicht zustimmen, was in uns ist. Unsere Wahrnehmung von uns selbst ist fragmentarisch,