

[Im Browser ansehen](#)

Newsletter 2019 - 05

## Negativ denken heilt



# Radikale Erlaubnis

### **Liebe Interessierte an der Radikalen Erlaubnis,**

wenn wir Niederlagen hinnehmen müssen und durch eine schwere Zeit gehen, kommen negative Gedanken hoch, wir halten uns für einen Versager oder glauben, das Leben, Gott oder das Schicksal sei gegen uns. Nun können wir versuchen, besser drauf zu kommen und unseren Selbstwert zu stärken, indem wir die negativen Gedanken nicht zulassen, sondern durch positive ersetzen. Mit anderen Worten, wir gehen gegen etwas vor, was in uns ist, und das heilt nicht. Wir verstärken den inneren Krieg, der in uns herrscht, das hat nichts mit Aussöhnung zu tun, sondern mit Anstrengung. Wir sind identifiziert

mit unserem inneren Kritiker, und wir erleiden die Gefühle des verlassenen Kindes in uns.

### **Tue so, als sei das, was in dir da ist, einfach nicht da**

Es gibt eine riesige Industrie, die uns darin bestärkt, dass wir das sogenannte Negative in uns bloß nicht anrühren, sondern einfach "loslassen". Tausend Methoden, die schrotschussartig uns stabilisieren und sofort besser draufbringen sollen. Sie laden uns ein, gegen den Strudel, in den wir geraten sind, anzukämpfen und uns nach oben zu retten. Ein solcher Strudel gibt uns aber erst frei, wenn wir uns hinuntertragen lassen, dann führt er uns von selbst nach oben und entlässt uns.

### **Loslassen meint freien Lauf lassen**

Eine Freundin befand sich vor kurzem in einer tiefen Depression, alles, was sie sagte, war ungeheuer negativ. Ich lud sie ein, das kommen zu lassen und in ihrem Körper zu spüren. Nach einer Reihe von selbstentwertenden Aussagen zeigte sich in ihrem Bauch ein Schraubstock, der sie unbedingt zerquetschen wollte. Ich lud sie ein, den Schraubstock wissen zu lassen: Nur du, jetzt nur noch du!

Der Schraubstock flippte völlig aus. Er beschimpfte sie mit den unflätigsten Abwertungen, immer von mir eingeladen, noch mehr Gas zu geben. Mitten darin fing die Freundin an zu lachen. Es machte ihr Spaß, sie strahlte über das ganze Gesicht. Als der Schraubstock ihre völlige Vernichtung vollzogen hatte, öffnete sie *beglückt* ihre Augen. Sie war ausgesöhnt, bester Laune. Hey, wo ist deine Depression? Ich kann sie nicht mehr hervorbringen, lachte sie, mir geht es einfach gut.

So ist das, wenn wir etwas wirklich fühlen, erst dann kann es sich verändern.

### **Alles fühlen, alles denken dürfen**

Diese Einladung, das was ist, dieses vermeintlich Negative, stärker zu machen und zu totalisieren, diese Umwertung der Werte, das ist Radikale Erlaubnis - ein Gegengewicht zu der Geißel des Positiven Denkens und dem spirituellen und psychologischen Bypassing, mit dem wir überall beschossen werden. Diese Zeit, meine ich, schreit nach diesem Gegengewicht.

Wer in dieses befreiende Meer der Radikalen Erlaubnis, alles fühlen, alles denken zu dürfen, eintauchen möchte, dem empfehle ich mein nächstes Seminar, es sind noch einige wenige Plätze frei:

# Die Wächter - Radikale Erlaubnis für alles, was sich wehrt

21.02. – 24.02. 2019

[Zum Seminar](#)

## Alle Videos sind wieder da

Alle Videos von mir (über 160!) habe ich wieder kostenlos auf meinem [Youtube - Kanal](#) online gestellt.

Viel Spaß, darin einzutauchen!

Herzliche Grüße

Euer Mike



*Copyright © 2019 Mike Hellwig - Radikale Erlaubnis -, Alle Rechte vorbehalten*

[Einstellungen bearbeiten](#) oder [Newsletter abbestellen](#)

