

Der Teil, der über die Kindheit nicht hinwegkommt

Liebe Interessierte an der Radikalen Erlaubnis,

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 deprimierend!“

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 einer 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.

Radikale Erlaubnis

Wer interessiert ist an einer praktischen Erfahrung dieser Radikalen Erlaubnis, dem möchte ich meinen neuen

[Kurs in Radikaler Erlaubnis](#) ans Herz legen.

Alles über die Radikale Erlaubnis ab sofort auf

radikale-erlaubnis.de

Viel Spaß, liebe Grüße und bleibt gesund

Euer Mike

Zur Website

Copyright © 2021 Mike Hellwig - Radikale Erlaubnis -, Alle Rechte vorbehalten

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

