

Radikale Erlaubnis von Wut und Hass

Interview mit Mike Hellwig über den Umgang mit „negativen“ Gefühlen

(veröffentlicht im Nordstern November 2010, geführt von Astrid Kühl).

Wie können wir negative Gefühle wie Wut und Hass überwinden und transformieren?

Wenn wir etwas in uns verbieten, wenn etwas in uns nicht sein darf, zum Beispiel ein hasserfüllter Gedanke, dann stoppt der Fluss des Lebens in uns und wir bekommen ein Problem: Es entsteht Druck in uns. Etwas in uns soll anders sein, als es ist, es soll sich anders anfühlen, als es sich anfühlt. Dann kämpfen wir, dann kommen wir in den Bereich der Bemühung und Anstrengung. Aber der Kampf gegen ein Gefühl, gegen irgendetwas, was in uns aufsteigt, ist ein völlig sinnloser Kampf, der nur dazu führt, dass wir leiden.

Und wenn wir den Hass in uns leugnen?

Das geleugnete Gefühl ist stärker, denn es ist das Leben selbst. Wenn wir den Hass in uns leugnen, dann ist das so, als ob wir einen reißenden Strom, der aus den Bergen kommt, ein Hindernis vorsetzen. Tatsächlich halten wir den Strom an dieser Stelle auf, aber das Wasser fließt drum herum und unterdurch und unterspült den verstellten Bereich. Es verwandelt die Landschaft, deren Schönheit wir schützen wollten, in eine stinkende Sumpflandschaft. Hass ist so ein gewaltiger, vitaler Strom. Wer hasst, tut dies

leidenschaftlich. Wenn wir Hass spüren, ist es unmöglich, das Leben zu leugnen, es ist da, gewaltig, mächtig, fühlbar. Wenn wir diese Lebensenergie, die uns aus dem Reich des Unbewussten ergreift, blockieren, indem wir sie verbieten und unterdrücken, bleibt unser ganzes Leben an dieser Stelle stehen. Wir kommen nicht weiter. Unsere Lebenssituation, die Ereignisse und Menschen, mit denen wir zu tun haben, werden diesen unterdrückten Hass spiegeln, und das wird solange geschehen, bis er ans Licht kommt und vollkommen gefühlt wird. Bis er da sein darf, so wie er ist. Bis er erlaubt und anerkannt wird, so wie er ist – und sich nicht zu verändern braucht. Bis wir sagen: Ja, Hass, du bist da, es stimmt. Ich fühle dich, du gehörst zu mir!

Das klingt so einfach, aber manche Menschen haben eben genau die Schwierigkeit, überhaupt ins Fühlen zu kommen. Zum Beispiel: Wut zu fühlen.

Ja, absolut. In meinen Seminaren begegne ich häufig TeilnehmerInnen, die sagen, ich komme nicht in meine Wut. Ich bin hierher zu dir gekommen, damit ich endlich meine Wut spüren kann. Ich sage dann aber nicht: Ja, ich gebe dir hier die Erlaubnis, endlich wütend zu sein. Denn das ist keine Erlaubnis, das ist nur eine weitere Leugnung und Verfestigung des Konflikts. Stattdessen betreibe ich Radikale Erlaubnis, das heißt, ich erlaube den Konflikt so, wie er da ist. Nennen wir diese Teilnehmerin einmal Lena, dann sage ich: Ja, da ist eine kleine Lena in dir, die möchte

so gerne, so gerne endlich die Wut spüren. Aber sie kommt da nicht hin, sie schafft es nicht, sie zu spüren. Und magst du mal die kleine Lena in dir, die so gerne die Wut spüren möchte, begrüßen und ihr ein *Hallo* hinschicken. Du kannst ihr innerlich sagen: *Ja, hallo, du bist da, du gehörst zu mir. Ich höre dich. Und es ist bei mir angekommen, wie sehr, wie sehr du deine Wut spüren möchtest, und wie schlimm das für dich ist, es nicht zu schaffen.* Und mir beschreiben, wie sich das im Körper anfühlt ..., gut. Und da ist auch etwas in dir, eine andere kleine Lena, die verhindert das Spüren der Wut, und magst du sie auch einmal begrüßen mit einem *Hallo*, und sie wissen lassen, dass bei dir angekommen ist, dass sie da ist. Und ihr innerlich sagen: *Ja, ich nehme dich wahr, du bist da, und du darfst da sein. Du darfst das. Du darfst die Wut verhindern, ich erlaube es dir, ich erlaube dir, die Wut – koste es, was es wolle – zu verhindern, und ich bin bei dir und ich bleibe bei dir, während du die Wut verhinderst. Und ich spüre, wie wichtig dir das ist, die Wut zu verhindern. Kein Wunder, dass du die Wut um jeden Preis verhindern willst, angesichts dessen, was passiert ist ...“*

Lena wird dann tief durchatmen und vielleicht fließen Tränen über ihr Gesicht. Es sind heilende, beinahe stille Tränen, es ist keine Katharsis sondern Aussöhnung. Und wie sich das jetzt anfühlt? Lena wird sagen, wundervoll. Die kleine Lena, die die Wut verhindert, ist so glücklich, endlich kann sie sich entspannen, sagt die große Lena. Ich sage sofort:

„Lass sie das bitte gleich wissen, dass bei dir angekommen ist, wie gut ihr das tut, so wahrgenommen, so gehört zu werden.“ In dieser Weise verbindet sich Lena ganz mit ihrem einzigartigen Erleben, sie ist fasziniert von sich, von dem, was wirklich in ihr vorgeht. Ihre Gesichtszüge sind entspannt, sie strahlt Liebe und Frieden aus. Für diesen Moment ist das so. Für diesen Moment macht Lena die Erfahrung, dass alles in ihr gut ist, dass sie okay ist. Ich glaube, alles, was in uns vorgeht, ist okay.

Auch unser Schutzverhalten und Ausweichmanöver vor bedrohlichen Gefühlen ist okay?

Genau! Das ist der Sinn der Radikalen Erlaubnis, unsere Konflikte und im Besonderen unser Schutzverhalten zu erlauben. In dem Beispiel war es eine kleine Lena, die die Wut verhindert. Und wenn es in dem Wording heisst: *kein Wunder, angesichts dessen, was passiert ist*, dann wissen wir zwar nicht, was bei Lena in der Kindheit oder später passiert ist, aber wir gehen davon aus, dass etwas Schlimmes passiert ist, etwas, das dazu geführt hat, dass ein Teil in Lena diese Wut verboten hat, weil es lebensgefährlich gewesen wäre, diese Wut auszudrücken. Solche inneren Kinder, die sich zum Schutz entschlossen haben, bezeichne ich als Wächter.

Ist das nicht eher das Ego?

Ja, andere bezeichnen unsere Wächter und ihr Zusammenspiel als das Ego und wollen es dann überwinden. Sie sagen: Ah, ich spüre Eifersucht, das entspricht nicht meinem göttlichen Wesen, das kommt nur aus meinem kleinen Ich, meinem Ego. Ich meditiere jetzt, lasse mein Ego und seine Eifersucht in Liebe los und verbinde mich gleich mit meinem höheren Selbst. Wenn wir so mit uns umgehen, gibt es etwas in uns, das verändert und überwunden werden soll, es entsteht ein Hindernis, ein Feind. Wir können so viel meditieren, wie wir wollen, aber wir werden keinen Fortschritt machen, denn solange etwas in uns verändert werden soll, sind wir identifiziert mit unserem Wächter. Wir befinden uns solange im Griff der Wächter, bis wir sie erlauben und bis wir zustimmen, dass sie für immer da sein dürfen, so wie sie sind.

Wir sollen also vor unserem Ego kapitulieren?

Ganz genau. Das Ego, oder besser der Wächter, ist das Edelste, was wir in uns haben.

Das Ego soll das Edelste in uns sein, das verstehe ich nicht!

Wächter haben uns in der Kindheit, als wir glaubten, sterben zu müssen, das Leben gerettet und das tun sie auch heute noch, weil sie nicht älter geworden sind. Sie wissen nicht, dass sich die Dinge geändert haben. Und ein Wächter kämpft bis zum bitteren Ende, wir können ihn nicht besiegen, und wir können nicht an ihm vorbeikommen. Kein Ritter hat je so bedingungslos, so edel seine Aufgabe erfüllt. Die

Aufgabe unseres Wächters ist es, das Tor zu bewachen, hinter dem unser verlassenes inneres Kind gefangen gehalten wird. Wenn die Gefühle unseres verlassenen inneren Kindes geweckt werden, wenn uns zum Beispiel unser Beziehungspartner verlässt, dann kämpft der Wächter um unser Leben und versucht, den Zugang zu der Angst und dem Schmerz zu verwehren. Unser Wächter und sein Wirken ist uns nicht bewusst. Wir merken nur, dass wir nichts mehr fühlen können, ein Nebel hat sich über uns gelegt. Wir merken, dass wir kämpfen und flüchten. Wir kämpfen um unser Leben, ohne anerkennen zu können, in welcher Not wir uns befinden.

Was ist in einer solchen Situation die Lösung?

Das Herz! Wenn wir zu unserem Wächter gehen und ihn erlauben, wenn wir seine ungeheure Leistung anerkennen, angesichts dessen, was passiert ist, und wenn wir unser Herz für ihn öffnen und ihm sagen können: *Ja, du gehörst zu mir. Ich nehme dich wahr, und du darfst da sein. Ich verbeuge mich vor dir, so groß bist du, so groß ist das, was du getan hast.* Dann sackt unser Wächter auf die Knie, weil er schon lange nicht mehr kann. In dem Moment kommen wir in Kontakt mit unserem verlassenen inneren Kind. Wir fühlen seine Einsamkeit, seinen Schmerz und seine Todesangst. Und auch hier bleiben wir da und erlauben unserem inneren Kind, diese Angst zu haben und fühlen, wie sie sich im Körper anfühlt. Wir fühlen unseren tiefsten Schmerz, wir fühlen die Angst, ihn nicht überleben zu können, und wir erlauben diese

Gefühle. Wir sagen unserem verlassenen inneren Kind: *Ich spüre, wie du glaubst, das nicht überleben zu können, und das darf sein. Du darfst das. Und ich bin bei dir, während du glaubst, das nicht überleben zu können. Ich halte dich aus.*

Was ist der Sinn davon, so tief in die schlimmsten Gefühle einzusteigen?

Wir finden unser Urvertrauen wieder.

Wenn wir mit dieser Radikalen Erlaubnis unsere seit Jahrzehnten verleugneten und eingekerkerten Gefühle erlauben, gelangen wir auf den Boden unserer Existenz. Wenn das Allerschlimmste sein und gefühlt werden darf, werden wir frei. Nun kommen wir in Verbindung mit der anderen Seite unseres inneren Kindes, dem spielenden, schöpferischen Kind. Das Kind, das wir einmal waren, bevor wir auseinandergerissen wurden und unsere Unschuld verloren. Es ist das Kind, in dem das Leben ungebrochen fließt. Und dieses Kind ist es auch, das uns den Weg zu unserem tiefsten Herzenswunsch, unserer Berufung und Erfüllung, weist.

Danke für das Gespräch.