

## Arbeit mit dem Inneren Kind, die "Radikale Erlaubnis"

Was ist eigentlich das "Innere Kind"? Zunächst mal ist das ein abstrakter Begriff aus dem therapeutischen Bereich. Ein Versuch, Zugang zu den im Gehirn gespeicherten Ereignissen, Gefühlen und Erfahrungen aus der Kindheit zu verschaffen. Es symbolisiert das ganze Spektrum intensiver Gefühle: unbändige Freude und abgrundtiefer Schmerz, Glück und Traurigkeit, Neugierde und Scham, Angst und Wut. Es umfasst den Bereich von Sein, Fühlen und Erleben welcher speziellen Gehirnarealen zugeordnet wird. Es steht für unsere instinktive Seite, die Gefühle die "aus dem Bauch" kommen. Der Kontakt den wir als Erwachsene zu diesem inneren Kind pflegen bestimmt die Intensität unseres Erlebens. Wie sehr nehmen wir Freude wahr? Wie schlimm fühlt sich der Schmerz an? Das eine kann es ohne das andere nicht geben. Die Tränen beider Gefühle fließen aus demselben Brunnen.

Der Ansatz von Mike Hellwig, die "Radikale Erlaubnis", geht dahin, jeden Gedanken, jedes Gefühl, jede Empfindung, überhaupt jede Wahrnehmung als ein inneres Kind zu behandeln, das sich meldet und gehört werden will. Der Körper dient uns hierzu als Basis. Seine sinnlich-spezifische Wahrnehmung leitet uns im therapeutischen Prozess.

In Mike Hellwigs Methode wird jede Empfindung mit größtem Respekt erlaubt und eingeladen sich als ein inneres Kind im Körper spüren zu lassen. Auf diese Weise setzen wir ein grundsätzliches und bedingungsloses JA zu dem was gerade in uns ist und schaffen damit Aussöhnung.

Gerade in schwierigen Lebenssituationen, bei Depression, Angstgefühlen, Krisen führt die Methode effektiv zu innerem Frieden und tiefer Aussöhnung mit den kämpfenden Anteilen in uns. Damit wird die Grundlage geschaffen für echte Veränderung. Diese Arbeit, zu erkennen was in uns ist und das Bekenntnis dazu abzulegen, erlebe ich persönlich als höchst befriedigend und befreiend. Im Umgang mit mir selbst und anderen ist es das einzige was zählt.

## AUSBILDUNG UND WERDEGANG

03/2003-11/2011  
STUDIUM DER PHILOSOPHIE UND PÄDAGOGIK AN  
DER UNIVERSITÄT TRIER  
ABSCHLUSS ALS DIPL.-PÄDAGOGE MIT  
SCHWERPUNKT SOZIALPÄDAGOGIK

08/2015-12/2015  
AUSBILDUNG ZUM RADIKALE ERLAUBNIS  
PRACTITIONER IN HAMBURG  
"RADIKALE ERLAUBNIS" NACH MIKE HELLWIG

03/2008-HEUTE  
DURCHGEHENDE BERUFLICHE TÄTIGKEIT IN DER  
KINDER- UND JUGENDHILFE; U.A. IM KONTEXT VON  
AUTISMUS UND BINDUNGSSTÖRUNG

SEIT 09/2014  
AUSBILDUNG ZUM HEILPRAKTIKER

## Über mich:

Den Glauben an das Leben bewahren. Das hat für mich nichts mit Religion zu tun und auch nichts mit positivem Denken. Es bedeutet für mich, dass selbst in der tiefsten Tragödie eine Chance liegt. Die Chance zu sich selbst zu finden. Dass sich etwas in uns verwandeln kann, wenn wir den Mut haben uns dem zu stellen was in uns ist.

Diese tiefe Überzeugung, die ich irgendwann im Jugendalter entwickelte, half mir, mit meinen eigenen Themen umzugehen und sogar daran zu wachsen. Die Grundlage dessen, war immer die Bereitschaft, mich mit mir selbst auseinanderzusetzen. Es macht mir großen Spaß zu erleben, wie aus dem anfänglichen Chaos etwas Neues entsteht. Wie die Irrungen und Wirrungen des Lebens einen Weg formen, der uns mehr und mehr zu uns selbst führen kann. Es bewegt, berührt und fasziniert mich, zu erleben, wie Menschen mit sich selbst in Kontakt kommen und wie befreiend diese Erfahrung ist. Sehr gerne biete ich an, sie auf diesen Weg zu bringen und zu begleiten.