



Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 4/2014



Liebe Leser/innen,

so langsam wird es Routine, den Newsletter zu schreiben. Und es macht uns große Freude, nach Themen zu suchen, die uns gerade beruflich oder privat beschäftigen, um diese mit Euch zu teilen.

Von unserem Arbeitszimmer aus haben wir einen wunderbaren Ausblick auf die Bergwelt: Watzmann, Göll, Brett und Kehlstein begleiten uns, wenn wir am Schreibtisch sitzen. Vor "unseren" Bergen thront ein Baum an unserer Einfahrt, den wir beide sehr lieben. Im Herbst, wenn seine Blätter golden werden, duftet er ganz köstlich nach Lebkuchen. Daher kommt wohl auch sein Name: Lebkuchenbaum! Das Foto von oben ist von dieser Woche und es ist unverkennbar: Es herbstelt.

Nach verschiedenen Veränderungen bei Logo, Briefpapier und Homepage, die Schritt für Schritt weiter gehen, sind wir seit ein paar Wochen auch inhaltlich stark und kreativ eingetaucht und gerade dabei, ein neues Angebot zu entwickeln, das sich in erster Linie an Organisationen wendet. Mehr dazu verraten wir, wenn wir damit fertig sind.

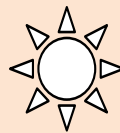
Genießt noch die sanfte Wärme der September- und Oktobersonne! Herzlich

Christoph und Karin im September 2014

Inhalte des Newsletters



Die Zweimonatsfrage



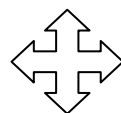
Thema: Eine Welle von Umarmungen - Free Hugs



Übung/Instrument: Free Hugs und andere Umarmungen



Erfahrungsberichte



Veranstaltungshinweise für die nächsten Wochen

Dr. Christoph Nitschke und Karin Scheinert, Uhlmühlweg 21, D-83483 Bischofswiesen

Mail: christoph@nitschke-scheinert.de - karin@nitschke-scheinert.de

www.nitschke-scheinert.de

Fon: 0049-8652-690750; Fax: 0049-8652-690751



Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 4/2014

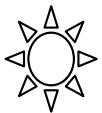


Die Zweimonatsfrage

In jedem Newsletter findet Ihr eine Frage, die Euch dabei hilft, auf Eurem Weg und bei Eurem **Lebendigen Miteinander** weiterzukommen. Unsere Empfehlung: Bleibt an der Frage dran! Stellt sie Euch einmal täglich (z.B. gleich nach dem Aufstehen oder vor dem Schlafengehen) oder immer wieder, wenn Ihr gerade Zeit habt innezuhalten.

Was hast Du als persönliche Ernte in diesem Jahr erlebt? Für was bist Du in diesem Jahr, in diesem Monat und an diesem Tag besonders dankbar?

Der Herbst ist die Zeit, die Ernte einzufahren. Ein guter Anlass, um auf unsere persönliche Ernte zurückzublicken und dafür zu danken, dass wir sind, wie wir sind.



Eine Welle von Umarmungen - Free Hugs

Wie könnte es ein Lebendiges Miteinander ohne Umarmungen geben? Wir jedenfalls umarmen von Herzen gerne – uns selbst, einander, im Familien- und Freundeskreis und auch in der Arbeit.

Eine kurze Umarmung oder ein zärtlicher Blick kann die ärmsten Menschen zu Königen machen.
(Janine Wegner)



Plakat von Regina aus Wuppertal

Aufrichtige Umarmungen tun gut, wecken positive Gefühle sind gesund und stärken die Selbstheilungskräfte. Sie führen dazu, sich selbst und andere zu spüren.



Christoph und Karin mit Tochter Lisanne auf dem Marienplatz in München



Heute weiß man, dass speziell kleine Kinder und alte Leute ohne Berührung



Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 4/2014

regelrecht verkümmern. Körperliche Zuwendung wirkt positiv auf das vegetative Nervensystem und die Hormonausschüttung.

Das stärkt die Immunabwehr, baut Stress ab, vertieft die Atmung, beruhigt Herz und Kreislauf, senkt den Blutdruck. Umarmungen können Ängste mindern. Manche Therapien wie die Bioenergetik, die Festhaltetherapie nach Irina Prekop oder die systemischen Aufstellungen wären ohne Umarmungen gar nicht denkbar.

In unseren Gruppen und in unserer Einzelarbeit spielen Umarmungen daher eine große Rolle. Sie drücken Wertschätzung und Verbundenheit aus. Sie helfen, um zu begrüßen oder Abschied zu nehmen, um zu schenken oder zu danken, um Geborgenheit oder Vertrauen zu schaffen, um Halt zu geben oder zu ermutigen, um sich zu freuen oder zu gratulieren. Gerade in manchen dörflichen Regionen Bayerns und Österreichs haben unsere Umarmungen über die Jahre Hunderte von Menschen erreicht, die sich erst ganz selten, noch kaum je oder noch nie umarmt hatten – nicht einmal in der Familie oder Paarbeziehung. Sie sind dort inzwischen selbstverständlicher Bestandteil vieler Begegnungen.

Unsere 25jährige Tochter Lisanne liebt Umarmungen ebenfalls. Sie wünschte sich von uns zu ihrem letzten Geburtstag, dass wir auf den Marienplatz in München gehen und sog. „Free Hugs“ geben, also „Gratis-Umarmungen“ in der anonymen Öffentlichkeit einer Fußgän-

gerzone. Lisanne hatte schon Erfahrung damit, für uns Eltern war das eine neue verlockende Herausforderung. Nach einem ersten Fremdeln fühlten wir uns immer wohler in unserer Haut und hatten große Freude bei den unterschiedlichsten Begegnungen und Erlebnissen mit den Passanten: irritierte und wohlwollende Kommentare, skeptische und neugierige Blicke, gerührte und freudestrahlende Augen, zögerliches Annähern und kühne Aktionen, Gespräche mit Einheimischen und Fremdsprachigen, Kettenreaktionen bei Paaren, Familien und Jugendgruppen... Im Geben konnten wir so viel empfangen. Was für ein beflügelndes Gemeinschaftserlebnis für uns drei wie auch insgesamt!



Free Hugs am Brandenburger Tor in Berlin

Unsere Begeisterung für Free Hugs fängt an anzustecken. So taten sich Teilneh-



Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 4/2014

mer/innen an Aufstellungsgruppen in Köln und Berlin zusammen, um in ihrer Stadt Free Hugs anzubieten. Ein paar Rückmeldungen im Abschnitt „Erfahrungsberichte“ weiter unten erzählen mehr davon, welche Gefühle dabei entstehen können. Eine kleine Hochrechnung ergibt, dass Lisannes Geburtstagswunsch unmittelbar wohl mehr als 800 Umarmungen auslöste.



Free Hugs auf der Domplatte in Köln

Unsere Free Hugs sind Teil einer weltweiten, nicht-kommerziellen Bewegung ohne jede feste Organisationsstruktur, die auf den Australier Juan Mann zurückgeht und im Jahr 2004 in Sydney begann. So richtig erfolgreich und weithin bekannt wurde seine Free-Hugs-Kampagne übrigens erst, als sie zwischenzeitlich von den Behörden verboten worden war, was wiederum Gegenproteste nach sich zog. Auf youtube findet man/frau viele Videos dazu, eines davon hat mittlerweile 74 Millionen Aufrufe. Juan Mann hat auch eine offizielle Homepage für Free Hugs.

Wie viele neue Umarmungen unser September-Newsletter wohl anregen wird?



Übung/Instrument: Free Hugs und andere Umarmungen

Wenn Du Free Hugs machen willst, suche Dir mindestens eine andere Person, die auch Lust auf diese Aktion hat! Malt dann Plakate, die auf Free Hugs hinweisen! Es hat sich bewährt, den Leitsatz auch auf Deutsch aufzuschreiben (kostenlose Umarmungen).

Dann sucht Euch einen belebten Ort oder touristischen Anziehungspunkt in Eurer Stadt! Haltet das Schild hoch und los geht's! Warmes und trockenes Wetter sind zu empfehlen!



Natürlich gibt es noch ganz viele andere Möglichkeiten zu umarmen. Fangt doch gleich einmal an, dies in Eurer Familie und bei Euren Freunden/innen (noch mehr) zu tun! Oder stellt Euch Euer inneres Kind vor und nehmt es einfach immer wieder in den Arm! Oder Euer Leben mit seinen Höhen und Tiefen! Oder ...!!!!

We need four hugs a day for survival, eight hugs a day for maintenance, and twelve hugs a day for growth.

(Virginia Satir, Therapeutin)





Erfahrungsberichte zu Free Hugs

"Es war total genial. Am Anfang dachte ich, es wird wohl eine Weile dauern, bis was passiert. Aber es ging Knall auf Fall los und wir sind gar nicht mehr aus dem Dauergrinsen 'rausgekommen. Es war eine Wahnsinns-erfahrung und hat uns allen sehr viel Spaß gemacht. Das werden wir bestimmt noch öfter machen. Es war auch sehr spannend zu sehen, wie die Menschen darauf reagiert haben. Von Jung bis Alt war alles dabei. Ich war ein paar Tage richtig wie berauscht davon. Vielen Dank für die Inspiration!" *Sarah aus Berlin*



"Am Samstag war dann die Free Hugs-Aktion unter dem Brandenburger Tor. Das war absolut super. Wir standen zu fünft ca. 1 1/2 Std. dort und haben alle gleichermaßen unzählbar viele Umarmungen erlebt!!!! Das Grinsen in unserem Gesicht war schon fast schmerzhaft. So viele unterschiedliche Menschen, ob alt oder jung, ob Punk oder geschneigelt, ob dick oder dünn. Ich stand keine Minu-

te still! Unglaublich nährend!!!!!!" *Heike aus Berlin*



"Ich danke all denen, die gestern dabei waren. Es hat mit uns so viel gemacht, dass wir diese Aktion in der kalten Jahreszeit, vielleicht mit einem Besuch auf dem Weihnachtsmarkt, wiederholen wollen. Es waren über 100 Umarmungen, die ich gemacht habe. Vor allen Dingen die vielen Touristen waren offen, die jungen Leute und ganz besonders die Kinder. Die ältere deutsche Generation tat sich ein bisschen schwer. Doch wir kamen ins



Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 4/2014

Gespräch. Es war wichtig, dass wir den Menschen Zeit ließen, die Umarmungen wirklich zu nehmen." *Bettina aus Köln*



Hinweise zu Veranstaltungen von Christoph Nitschke für die nächsten Wochen



"Es war ein wunderschönes Erlebnis und hat tief in meinem Herzen besondere und liebevolle Eindrücke hinterlassen. Wir wollten etwas verschenken und haben so viel zurück bekommen. Die Menschen strahlten und lächelten nach der Umarmung. Und das waren für mich große Geschenke. Ich lernte viele verschiedene Menschen aus unterschiedlichen Ländern kennen. Überrascht hat mich eine Familie aus Dubai, die so viel Freude zurückgegeben hat. Ich freue mich schon auf das nächste Mal." *Christina aus Köln*



03.10.2014	Lebendiges Miteinander 2; Vortrag mit Übungen in Ossiach
04. - 05.10.2014	Aufstellungsgruppe in Ossiach
17.10.2014	Aufstellungsgruppe in Bischofswiesen
24. - 26.10.2014	Wachstumskurs 1 in Lübeck
07. - 09.11.2014	Wachstumskurs 4 in Schardenberg
13.11.2014	Vertiefungstraining für Teilnehmer/innen an Wachstums- und Selbstaufstellungskursen in Berlin
14.11.2014	Lebendiges Miteinander 2, Vortrags- und Übungsabend in Berlin
14. - 16.11.2014	Aufstellungsgruppe in Berlin
28.11.2014	Lebendiges Miteinander 2, Vortrags- und Übungsabend in Köln
29. - 30.11.2014	Aufstellungsgruppe in Köln

Weitere Informationen zu Terminen und Veranstaltungen sind zu finden unter <http://www.nitschke-scheinert.de/de/termine.php>

