



Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 5/2014



Liebe Leser/innen,

das Foto oben ist auf einer gemeinsamen Novemberwanderung entstanden. So mild und warm war der November - auch an diesem Tag. Der Schnee auf den Bergen ist in der Ferne sichtbar, aber nicht richtig spürbar. Nun steht der Dezember, der letzte Monat des Jahres, vor der Tür. Wieder einmal sind wir überrascht, wie schnell das Jahr vorbeigerauscht ist. Es war für uns viel Bewegung in diesem Jahr und wir freuen uns auf einen Dezember, in dem wir beide beruflich nicht in anderen Orten unterwegs sind. Wir freuen uns auf eine Zeit der Besinnung auf das Wesentliche und auf das inhaltliche Eintauchen in Themen und Fragen, die uns in diesem Jahr immer wieder beschäftigt haben.

Wir wünschen Euch in den nächsten Wochen Momente und Räume der Stille, ein

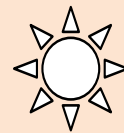
gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Übergang ins Neue Jahr. Herzlich

Christoph und Karin im November 2014

Inhalte des Newsletters



Die Zweimonatsfrage



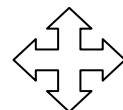
Thema: Wo bleibt das Ja zur Leere?



Übung/Instrument: Jahresrückblick zwischen den Polaritäten der Fülle und Leere



Erfahrungsberichte



Veranstaltungshinweise für die nächsten Wochen



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 oder immer wieder, wenn Ihr gerade Zeit habt innezuhalten.

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 5/2014

Welche Momente und Zeiten der Stille hast Du heute oder in den Tagen davor erlebt? Was hat das in Dir ausgelöst? Wie sind diese Augenblicke der Stille entstanden?

Das Wunderbare an der Stille ist, dass wir mit unseren Sehnsüchten in Kontakt kommen.



Eine Karte aus dem Kartenset "Das ganze Leben - ein Geschenk". Es folgt ein Gedicht von Christoph zu dieser Karte.

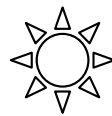
Entleerung und Leere

Hier bin ich, und selbst wenn ich zu Zeiten mich dagegen wehre, begrüßt mich hier und da die kleine wie die große Leere.

Geplatzte Träume, Illusionen haben fürwahr ganz eignen Sinn, verfehlte Ziele, Misserfolge enthüllen oft spät erst ihren Gewinn.

Lieber wähle ich bewusst die Auszeit als dass mir ein Rauswurf zeigt mit Zwang,

wie hohl und leer manches ist, was einstmals so verlockend klang.
Wenn´s draußen leise wird und in mir ganz still,
spür´ ich wieder, was ich wirklich will.
Ja in der Ruhe liegt die Kraft,
die mich versorgt mit neuem Lebenssaft.



Wo bleibt das Ja zur Leere?

Mehr und mehr zeigt uns die Natur die kahle Seite des Lebens, während der Advent uns zum Innehalten einlädt. Mächtig sind allerdings die Gegenkräfte. Der Trubel der Vorweihnachtszeit will die Ruhe gleich wieder lärmend übertönen. Wir rattern in unserer Alltagsmühle. Für die Wirtschaft gerät jeder Stillstand schon zum Rückschritt. Leere Kassen, leere Auftragsbücher, leere Terminkalender – einfach nur schrecklich oder auch eine Chance? Die Schnelllebigkeit ist wie ein vielarmiger Krake, der uns umzingelt. Eine Mode folgt auf die andere, das neue Update ist schon wieder überholt. Menschen vergessen die Fragen, zu denen sie eine Antwort erbeten haben. Absprachen und Verabredungen überschreiten rasend bald ihr Haltbarkeitsdatum.

Wer wagt es noch, sich länger festzulegen? Wenn Jugendliche eine Party feiern, weiß der Gastgeber oft nicht, ob zwei bis drei kommen oder über Hundert. Wir tun uns immer schwerer zu entscheiden, obwohl und weil wir immer mehr Möglichkeiten haben. Zu jeder Alternative gibt es genügend Studien, die dafür und dagegen sprechen. Es greift die Angst um

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

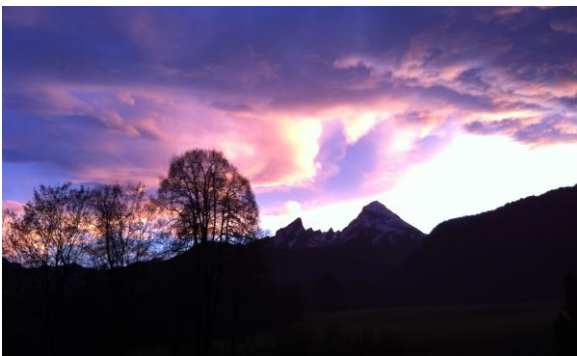


Praxis für Lebendiges Miteinander

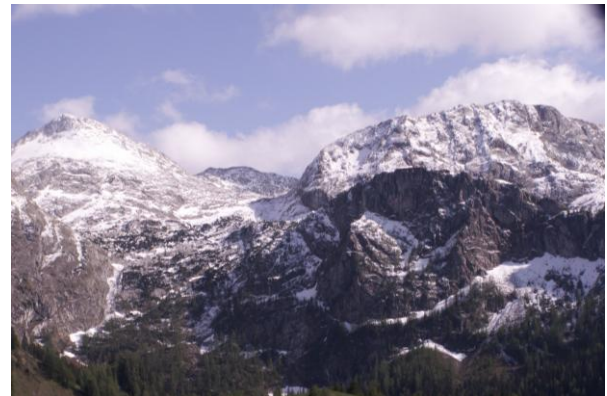
Newsletter 5/2014

sich, dass in der Informationsflut Wichtiges untergeht, womöglich gar wir selber. Emails bombardieren uns mit Auskünften über Missstände und über Petitionen, die wir dagegen unterschreiben sollen. All die Aufrufe, sich einzumischen, vermischen sich mit unserem Aufschrei des Entsetzens und drohen zugleich die innere Stimme zu überdecken, die uns am ehesten sagt, wann und wofür wir uns erheben oder warum nicht.

Hinzu kommt, dass Sicherheiten zerbröckeln oder sich ganz auflösen, an die wir gewöhnt waren. Der Auftritt im Internet erweist sich in der anfassbaren Wirklichkeit als Schein oder gar Betrug. Hohe Scheidungsraten erfassen alle Altersstufen. Beziehungen enden per SMS. Junge Männer halten sich lieber an ihr Handy als an eine Freundin. Die Single-Haushalte kommen wohl bald in die Mehrheitsposition. Die gefühlte Inflation übersteigt die offizielle Rate bei weitem. Der Euro wackelt. Für die späten Jahre winkt die absolute Rentenverunsicherung. Feste Arbeitsverträge werden zum Privileg für Minderheiten. Berufstätige fühlen sich „lebenslänglich“ zum Umlernen verdonnert.



Puuuh! Stop! Trotzdem und gerade deswegen! Lasst uns unser persönliches Ja zur Stille finden, bevor die sog. „Beschleunigungsfalle“ uns Burnout oder Depression verpasst! Lasst uns im Kontakt mit dem Augenblick sein, der sich der Raserei entzieht! Lasst uns in Kontakt mit dem Rhythmus der Jahreszeiten sein und in der kahlen Natur zur Besinnung kommen! In der Stille öffnet sich das Tor zu unserem Herz. Wir erhalten Klarheit über das, was uns wichtig und wertvoll in unserem Leben ist. Und wir tanken auf und sammeln Kraft, um dem nachzugehen, wofür wir uns im Beruf, in der Familie oder im Ehrenamt engagieren wollen.



Übung/Instrument: Jahresrückblick zwischen den Polaritäten der Fülle und Leere

Wenn das Jahr zu Ende geht, ist das ein guter Anlass, um einen Rückblick vorzunehmen. Wir können die wichtigsten Ereignisse des Jahres sammeln und uns ganz allgemein fragen: Welche davon erlebten wir als angenehm und welche



Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 5/2014

als unangenehm? Oder wir nehmen das vergangene Jahr aus einer bestimmten Perspektive heraus in den Blick: Fülle und Leere sollen die Fenster sein, durch die wir auf das Jahr 2014 schauen.



Erfahrungsbericht von Christoph zum Umgang mit Stille und Achtsamkeit

Seit Jahr und Tag übe ich mich mit wechselhaftem Erfolg und wechselnden Methoden in alltäglicher Achtsamkeit. Immer wieder stelle ich fest, wie schwer es ist, mein gutes Mit-Ein-Ander zwischen Ruhe und Aktivität, zwischen der Aufmerksamkeit für andere und der für mich – auch während ich für andere da bin – zu finden.

Ich sehe es als Fortschritt, wie oft ich inzwischen merke, wenn ich wieder einmal nicht in der Achtsamkeit war. Manchmal spule ich dann im Geiste die Zeit zurück, um die „bewusstlose“ Situation noch einmal in der Achtsamkeit zu durchleben, die ich mir gewünscht hätte.



Um mich rechtzeitig zu erinnern, probiere ich verschiedene „Tricks“. In meinen Gruppen etwa helfen mir die Teilnehmer/innen dabei, indem jede/r für eine Weile in die Rolle des Zeitwächters

Anleitung

Schreibe die beiden Polaritäten "Fülle" und "Leere" jeweils auf einen Zettel und lege sie so auf dem Boden aus, dass dazwischen Platz ist!

Halte nun Ereignisse aus dem Jahr 2014 fest, die Du mit Fülle und Leere verbindest. In Situationen der Fülle kannst Du Dich reich beschenkt und erfüllt, aber auch abgefüllt, überfordert und vollgestopft fühlen. Erlebnisse, die Du mit Leere verbindest, kannst Du ebenfalls von der Licht- oder Schattenseite aus betrachten: Bei welchen Begebenheiten warst Du still bei Dir und in Dir ruhend oder wo warst Du eher gelangweilt und antriebslos? Wer will, kann die verschiedenen Erlebnisse auf kleine Zettel aufschreiben und an den entsprechenden Polen auslegen.

Gehe danach in die Mitte zwischen der Fülle und Leere und schaue wohlwollend erst auf die eine und dann auf die andere Polarität und die zugehörigen Licht- und Schattenerfahrungen! Zum Abschluss überlege Dir, was Du davon in das neue Jahr mitnehmen und was Du hinter dir lassen willst!



Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 5/2014

schlüpft und mir in regelmäßigen Abständen mit einem bunten Tuch zuwinkt. Dieser Akt ist dann für mich das Zeichen, dass es wieder an der Zeit ist, einen Moment innezuhalten und bewusst liebevoll zu mir zu sein. Zugleich ist der Wink eine Gelegenheit für alle anderen, sich ebenfalls Selbstaufmerksamkeit zu schenken. Auf diese Weise können wir unser Bewusstsein gemeinsam weiterentwickeln.

Wenn ich für mich allein bin, experimentiere ich seit kurzem mit einem Klangschalen-Ton auf dem Smartphone, der mir die Chance gibt, meinen Aktivitätsmodus zu unterbrechen. Die zugehörige App mit dem Namen „Mindfulness Bell“ wurde mir während meines Wachstumskurses von Beatrix und Karl aus Donaueschingen empfohlen. Auf meinen Jogging-Strecken suche ich mir immer wieder schöne Aussichtspunkte, an denen ich den (Ab-)Lauf unterbrechen und mir meiner selbst sowie meiner Umgebung gewahr werden kann.



Hinweise zu Veranstaltungen für die nächsten Wochen

10. - 11.01.2015	Aufstellungsgruppe in München; Christoph Nitschke
23.01.2015	Der Weg zum Erfolg für beruflich Selbstständige" - Fortsetzungskurs Teil 1 in Salzburg; Karin Scheinert
30.01. - 01.02.2015	Wachstumskurs 2 in Köln; Christoph Nitschke

Weitere Informationen zu Terminen und Veranstaltungen sind zu finden unter

<http://www.nitschke-scheinert.de/de/termine.php>

Neue Angebote



In einem lebendigen und wertschätzenden Miteinander seinen Weg gehen; Leitung: Karin Scheinert

Der Jahreskurs ist eine Mischung aus Training und Coaching. Er wendet sich an Menschen, die sich ein Jahr lang mit Gleichgesinnten zusammenschließen wollen, um bei beruflichen und persönlichen Wachstumsprozessen voranzukommen und am Ball zu bleiben.

Erstes Treffen: Freitag, 13.02.2015, von 19 bis 22 Uhr in der Elisan-Heilpraxis in Bischofswiesen
<http://www.nitschke-scheinert.de/de/leistungen/seminare-trainings-kurse/in-einem-lebendigen-und-wertschaetzenden-miteinander-seinen-weg-gehen-karin-scheinert.php>



Wertschätzungs-Zeit für Unternehmen, Schulen und andere Organisationen

So heißt unser neues Veranstaltungsformat mit einem kreativen Methoden-Mix, das wir individuell auf den Kunden abstimmen. Eine entscheidende Voraussetzung für lebendige Organisationen ist der wertschätzende Umgang mit Mitarbeitern/innen und Kunden und vor allem mit sich selbst. In Beziehungen zu investieren bedeutet, die Zukunft kraftvoll in die Hand zu nehmen.

<http://www.nitschke-scheinert.de/de/leistungen/wertschaetzungs-zeit.php>



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