



Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 3/2014



Liebe Leser/innen,

Sommerzeit! Es blühen Blumen in bunten Farben, saftige Früchte sind zu ernten und die Insekten tanzen und schwirren durch die Lüfte. Die Wärme und Sonne lockt uns, draußen zu sein, und schenkt uns Kraft, Vieles anzupacken. Und wenn es ganz heiß wird, springen wir gerne in einen kühlen See oder lassen uns von den Wellen des Meeres schaukeln.

Wir sind schon in Vorfreude auf unseren Urlaub, den wir verteilt über die nächsten Wochen genießen werden. Jetzt gerade schwirrt uns der Kopf von all dem, was wir noch schaffen und voranbringen wollen. Schritt für Schritt kommen wir bei unserem Auftritt weiter. Mittlerweile ist einiges auf unserer Homepage verändert und dank der Zusammenarbeit mit unserem neuen Webdesigner Hans Blumhoff aus Berlin (www.blumhoff-media.com) gestalten wir unsere Homepage Stück für Stück nutzerfreundlicher. Schaut doch mal 'rein! Wir haben die Seite in www.nitschke-scheinert.de umbenannt.

Unter dem alten Namen ist sie aber weiterhin noch abrufbar.

Wir freuen uns über Rückmeldungen zu unserer Arbeit und über Eure Erfahrungen mit Instrumenten und Übungen, die wir hier oder in unseren Veranstaltungen vorstellen und anwenden. Vielen Dank an alle, die uns an ihren Erfahrungen haben teilhaben lassen. Der 4. Newsletter wird Ende September erscheinen.

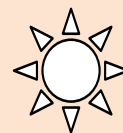
Eine sonnige und warm(herzig)e Zeit und sommerliche Grüße

Christoph und Karin im Juli 2014

Inhalte des Newsletters



Die Zweimonatsfrage



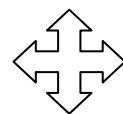
Thema: Systemische Aufstellungen - ein Paradebeispiel für Lebendiges Miteinander



Übung/Instrument: Herzenswunsch-Übung



Erfahrungsberichte



Veranstaltungshinweise für die nächsten Wochen



Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 3/2014



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.

Welche Spuren hast Du bereits und welche möchtest Du noch in der Welt hinterlassen?

Mit Hilfe dieser Frage verbindest Du Dich mit dem, was Dir wichtig und wertvoll im und für das Leben ist.



Systemische Aufstellungen - ein Paradebeispiel für Lebendiges Miteinander

Einige haben uns in den letzten Monaten gefragt, ob das „Lebendige Miteinander“ unsere langjährige systemische Arbeit ersetzt. Unsere Antwort, die wir gerne mit Euch allen teilen wollen, ist ein klares Nein. Im Gegenteil – die systemischen Aufstellungen sind u.E. ein wunderbarer Weg, um ein Lebendiges Miteinander voranzubringen.

Das zeigt sich schon bei den Themen für Aufstellungen. Wie oft graben wir mit einer Aufstellung in den Systemen erfolgreich nach dem verschütteten **Lebendigen**, das die entstandene Leere wieder füllt, die erstarrten Muster auflockert und Lähmung durch neuen Schwung vertreibt! Wie oft erschaffen wir neue Formen des **Miteinanders** in Worten, Gesten und Taten zwischen Menschen, die sich anfeindeten oder verachteten, sich nicht kannten, einander vergessen hatten oder sich keines Blickes mehr würdigen wollten! Wie oft hat eine Aufstellung dazu geführt, dass scheinbar unbeteiligte Angehörige, Verstorbene, noch Ungeborene oder wildfremde Lebewesen plötzlich Teil der Gemeinschaft wurden! Im Grunde enthält jede gute Lösung Lebendigkeit und Miteinander in neuer Qualität.

Bei einer Aufstellung geht jede/r Klient/in durch ein intensives Miteinander mit sich selbst. Er/sie ist einerseits als Beobachter/in „draußen“, andererseits über seine/n Stellvertreter/in und die



Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 3/2014

Selbsteilnahme „drinnen“ und kommt am Ende selbst ins Lösungsbild. Ferner findet eine Auseinandersetzung zwischen dem bisherigen Denken und den neuen Eindrücken statt, die ein neues inneres Miteinander schafft.



Außerdem erfährt jede Person, die als Stellvertreter/in in einer Aufstellung mitwirkt, ein elementares Miteinander. Denn sie ist ja sowohl das Eine, nämlich sie selbst, wie auch das Andere, nämlich ein Medium, das Wesentliche von einem Mitglied in einem fremden System zum Ausdruck bringt. Der/die Stellvertreter/in hat ständig die Aufgabe zu vermitteln, eine gute neutrale Mitte zwischen sich und dem jeweils Anderen einzunehmen. Wer als Stellvertreter/in zu sehr im Eigenen verharret, verzerrt bald das gestellte Bild und muss sich darin bremsen bzw. gebremst werden. Wer sich als Stellvertreter/in zu sehr von den Gefühlen und körperlichen Erfahrungen des vertretenen Mitglieds überwältigen lässt, muss wieder auf Abstand vom System und in Kon-

takt mit sich selbst gehen bzw. gebracht werden.

Auch nicht-aufgestellte Teilnehmer/innen einer Aufstellungsgruppe erleben diese Begegnung zwischen dem Einen und dem Anderen oft hautnah. So kommt es durchaus vor, dass manche Teilnehmer/innen an einem Wochenende 20 bis 30mal intensiv in ein solches Miteinander eintauchen. Viele erzählen, dass sie im Laufe der Jahre auf diese Weise ihr Miteinander mit anderen Lebewesen, Dingen und der Welt insgesamt sehr stark erweitert und vertieft haben.

Hinzu kommt das erfahrene Miteinander zwischen Therapeut/in und Klient/in bzw. zwischen den Teilnehmern/innen einer Aufstellungsgruppe. Jede/r trägt zum heilsamen Gemeinschaftswerk bei. Wildfremde werden miteinander vertraut, Bekannte und Freunde/innen treffen sich wieder, Angehörige und Partner lernen sich neu kennen, alle setzen sich füreinander ein - manchmal sogar für benachteiligte Lebewesen sowie fürs Große Ganze.





Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 3/2014

Wir ziehen häufig weitere Kreise: Neue Freundschaften und Gruppen entstehen, Netzwerke wachsen, Teilnehmer/innen besuchen sich überregional, Projekte kommen in Gang. Immer wieder erfahren wir, wie wir bei Aufstellungen ungeplant mit der gesamten Mitwelt in Beziehung treten: Passanten liefern Stichworte, Musik erklingt von irgendwoher, Glocken läuten zum rechten Zeitpunkt, Düfte wehen herein, Türen öffnen oder schließen sich wie mit geheimer Hand betätigt, Tiere kommen ins Spiel, technische Anlagen machen sich bemerkbar... Was für ein unfassbar großes Lebendiges Miteinander!



Übung/Instrument: Herzenswunsch-Übung

Sinn und Zweck

In der Übung geht es darum, etwas, das Dein Herz begehrt, in die Tat umzusetzen. Die Übung hilft dabei, mit Deinen Bedürfnissen in Kontakt zu kommen und zu bleiben.

Anleitung

Lege für Dich einen Zeitraum fest, in dem Du diese Übung möglichst täglich machen willst! Wichtig ist dabei, dass Du diese Übung über mehrere Wochen hinweg praktizierst (mindestens vier oder besser 12 Wochen).

Überlege Dir zu Beginn des Tages, wonach es Deinem Herz zumute ist! Was

würde Dir an diesem Tag Freude bereiten oder Dir gut tun?



Das können ganz kleine Dinge sein wie z.B. eine Viertelstunde auf der Wiese in der Sonne sitzen, sich ein Eis mit Kugeln der Lieblingssorten in der italienischen Eisdiele holen, einer Freundin eine Karte schreiben oder zum Joggen oder zum Schwimmen gehen, eine bestimmte Musik hören Du kannst Dir aber auch größere Unternehmungen vornehmen wie einen Tag mit Dir im Schweigen zu verbringen, eine mehrstündige Wanderung oder einen langen Spaziergang zu machen

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

Mail: nitschke@liebeundsystem.de - scheinert@liebeundsystem.de

www.liebeundsystem.de

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



Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 3/2014

Entscheidend ist dabei, dass Du Dir Deinen Wunsch selbst erfüllen kannst und bei der Umsetzung nicht auf andere Menschen angewiesen bist.

Erweiterungsmöglichkeit

Stelle Dir eine Liste zusammen, auf der Du Dir 50 Dinge aufschreibst, die Du in Deinem Leben gemacht oder erlebt haben willst! Wenn Dir nicht gleich so viele Dinge einfallen, kannst Du die Liste immer wieder ergänzen. Und dann fange einfach an, Dir Wunsch für Wunsch zu erfüllen!



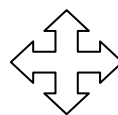
Erfahrungsbericht zur Herzenswunsch-Übung

Wir beide haben diese Übung vor vielen Jahren auf einer Earth Lodge in der Uckermark mit drei amerikanischen Schamaninnen kennen und schätzen gelernt. Gleich nach der Earth Lodge legten wir mit der Übung los. Ein Vierteljahr lang überlegten wir uns bis spätestens zum Frühstück, wonach uns heute Sinn und Herz stehen würden. Oft haben wir uns darüber ausgetauscht. Manche Male wussten wir nicht, was der andere macht. Das hatte auch seinen Reiz, weil wir dann raten konnten, was wohl der Herzenswunsch gewesen war.

Es fiel uns beiden leicht, die Übung über die vielen Wochen hinweg durchzuhalten. Klar - das eine oder andere Mal ging sie im Trubel des Alltags unter. Und sicher-

lich war es von Vorteil, dass wir das gemeinsam angefangen haben.

Diese Übung überzeugt durch ihre Einfachheit. Und es ist so schön und tut so gut, sich wenigstens einmal am Tag in vollem Bewusstsein um sich selbst zu kümmern.



Veranstaltungshinweise für die nächsten Wochen

13.09.2014	Selbstaufstellungen - Follow up in Schardenberg bei Passau; Christoph Nitschke
14.09.2014	Kartenset-Training in Schardenberg bei Passau; Christoph Nitschke
19.09.2014	Lebendiges Miteinander 2 in Buchholz bei Hamburg; Christoph Nitschke
20. - 21.09.2014	Aufstellungsgruppe in Buchholz bei Hamburg; Christoph Nitschke
26. - 28.09.2014	Wachstumskurs 1 in Köln; Christoph Nitschke

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

Mail: nitschke@liebeundsystem.de - scheinert@liebeundsystem.de

www.liebeundsystem.de

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