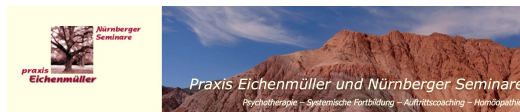


---

# Praxispost 26



Liebe Abonnenten unseres  
Newsletters,

Wir informieren in unserer Praxispost  
über unsere therapeutische Arbeit  
und über unsere  
Fortbildungsangebote.

Neben diesem Informations- und  
Werbeblock berichten wir auch über  
verschiedene kulturelle und  
gesellschaftliche Aktivitäten, die uns  
interessant erscheinen, Bücher,  
Filme, Musik oder Ausstellungen und  
sonstiges, und manchmal geben wir  
auch eine der vielen Fragen weiter,  
auf die wir selbst keine Antwort  
wissen.

Die bisher erschienene Praxispost  
kann [hier](#) aus unserem Archiv  
abgerufen werden.

Falls Sie kein Interesse an der  
Praxispost haben, können Sie diese  
unten jederzeit abbestellen.

---

## Inhalt:

1. Einsamkeit
  2. Fortbildung "Systemische Kompetenz"
  3. "Systemaufsteller"
  4. "Systemischer Coach"
  5. Niemand wartet auf dich
  6. Therapeutische Seminare mit Aufstellungen
  7. Crispy
  8. Intervention und Spurensuche
  9. Deutscher Menschenrechts Filmpreis 2022
  10. Amnesty International
- 

## Einsamkeit

Wie auch anderweitig beschrieben, machten wir während der Pandemie die Erfahrung, dass sich bereits vorhandene Tendenzen in unserer Psyche durch die Bedingungen der Pandemie verstärkten.

Die Beschwerdebilder unser Klienten haben dabei nichts an ihrer Vielfalt verloren, dennoch gibt es ein Phänomen, das immer häufiger auftritt, das Gefühl von Einsamkeit.

Einsamkeit hat viele Facetten und war natürlich schon vor der Pandemie ein relevantes Gesellschaftsthema.

In der Pandemie wurde jedoch deutlich, was schon vorher galt: Einsamkeit ist mehr als persönliches Versagen. Es gibt gesellschaftliche Gründe, die Einsamkeit verstärken oder mindern können, und sie betrifft nicht alle

Menschen gleich: Soziale Ausschlussmechanismen wie Armut, Krankheit oder der Verlust von Erwerbsarbeit sind bedeutende Risikofaktoren für chronische Einsamkeit.

Nach Einschätzung der Stiftung Patientenschutz ist im Moment Einsamkeit die größte Volkskrankheit in Deutschland. Laut einer [Studie](#) gaben bereits 2019 - vor der Pandemie - 17% der Befragten an, sich ständig oder häufig einsam zu fühlen, das waren bereits 5% mehr als 2 Jahre vorher.

Auf der Basis der Einsamkeit entstehen oft belastende Gefühle wie:

- Traurigkeit
- Hilflosigkeit
- Hoffnungslosigkeit
- innere Leere
- Selbstmitleid
- Verzweiflung

Und es entstehen innere Dialoge der Art:

- "Ich bin allen gleichgültig."
- "Ich werde von niemandem gebraucht."
- "Ich gehöre nicht dazu."
- "Ich bin nicht liebenswürdig."
- "Mit mir muss etwas nicht stimmen."
- "Wenn es mich nicht gäbe, würde es auch keinen Unterschied machen."

Das sind Gefühle und Dialoge, die sicher jeder schon einmal erlebt hat, doch in der Einsamkeit bestimmen sie

mehr und mehr unser Leben.

Nach Studienergebnissen des Ulmer Hirnforschers Spitzer werden, wenn Menschen unter Schmerzen oder Einsamkeit leiden, im Gehirn dieselben Nervenzellen aktiviert. Dabei verändert sich auch unsere Hirnstruktur und wir werden anfälliger für andere seelische und körperliche Krankheiten.

"Die gesundheitlichen Folgen chronischer Einsamkeit brauchen lange, bis sie sich entwickeln. Man weiß aber, dass Einsamkeit ein größerer Risikofaktor für einen frühen Tod sein kann als Übergewicht, Rauchen, Alkoholismus oder Unsportlichkeit." Prof.

Dr. Manfred Spitzer

Um die Einsamkeit zu überwinden, gibt es leider nicht das allgemeingültige Rezept, doch oft helfen dabei therapeutische Unterstützung und die Sinnggebung für das eigene Tun und Handeln.

Darüber hinaus scheint es jedoch auch wichtig zu sein, das Gefühl der Einsamkeit als gesellschaftliches Phänomen wahr- und ernst zu nehmen.

Für Prof. Hartmut Rosa ist Einsamkeit eine Frage der Weltbeziehung. Der Resonanzverlust geht seiner Meinung nach einher mit einer starken Entfremdungserfahrung, mit dem Gefühl, abgekoppelt zu sein von der Welt, was damit zu tun hat, dass der Mensch rund um die Uhr funktionieren müsse, auch indem er einen Zwang empfindet, sich selbst mehr und mehr optimieren zu müssen.

Das gesellschaftliche Phänomen der Einsamkeit müsste aus unserer Sicht auch bei politischen Entscheidungen berücksichtigt werden.

Entsprechende Konzepte in der Sozialpolitik, kreative Stadtplanung mit mehr sozialen Räumen und die Förderung des Ehrenamtes seien hier nur als ein paar Beispiele genannt.

In diesem Sinne können auch Politik und gesellschaftliche Solidarität einen hilfreichen Rahmen schaffen, der wie ein Antidot zur Einsamkeit wirken kann.

---

## Fortbildung Systemische Kompetenz I + II

1998 starteten wir - [Dr. med. Ilse Kutschera](#) und [Helmut Eichenmüller](#) - eine 4-wöchige Fortbildung in Systemaufstellen in Wasmuthausen.

Angeregt durch unsere eigene Erfahrung, durch die Weiterentwicklung der Methode des Aufstellens und durch die Rückmeldungen unserer Teilnehmer/Innen entwickelten und entwickeln wir seitdem unser Konzept ständig weiter.

Unsere Fortbildung "Systemische Kompetenz" besteht aus 2 Stufen.

Sie ist folgendermaßen aufgebaut:

#### Stufe I "Systemaufsteller"

Die Ausbildung zum Systemaufsteller dauert 6 Wochen und ist von der [Deutschen Gesellschaft für Systemaufstellungen](#) (DGfS) offiziell als Ausbildung in Systemaufstellung anerkannt. Seit vielen Jahren findet diese Fortbildung in Deutschland im Kloster Bernried am Starnberger See statt. Auch in der Schweiz wurde sie bereits mehrmals durchgeführt.

#### Stufe II „Systemischer Coach“

Voraussetzung für das Diplom „Systemischer Coach“ ist die erfolgreiche Teilnahme an der Stufe I „Systemaufsteller“, die Teilnahme an mindestens vier Diplomkursen und das erfolgreiche Absolvieren einer Diplomprüfung.

Demnächst werden folgende Diplomkurse angeboten:

1. Systemische Paartherapie
2. Trauma und System
3. NLP in der systemischen Arbeit
4. Vom Symptom zum System

Interessiert?

Dann senden uns bitte eine Mail:

[info@nuernberger-seminare.de](mailto:info@nuernberger-seminare.de)

*Unsere gesamte Fortbildung wurde mit Bescheid vom 13.4.17 von der Regierung von*

*Oberbayern gem. §4 Nr.21  
Buchstabe a Doppelbuchstabe bb  
UStG als „ordnungsgemäße  
Vorbereitung auf einen Beruf“  
anerkannt.*

---

## Systemaufsteller



**Im April starten wir den letzten  
Durchgang** unserer Fortbildung  
zur "Systemaufstellerin".  
**Es gibt derzeit nur noch wenige  
freie Plätze.**

Die Fortbildung ist geeignet für  
Menschen, die ein neues Berufsfeld  
suchen, und für alle, die sowohl im  
beruflichen als auch im privaten Kontext  
ihre Lösungskompetenz erhöhen und  
den Blick für die systemischen  
Wirkungen ihres Handelns erweitern  
wollen.

Die besondere Qualität unserer  
Fortbildung besteht

- in der Integration unterschiedlicher systemischer Methoden,
- in der Transparenz des prozessorientierten

- therapeutischen Vorgehens,
- in der Intensität der geschlossenen Lerngruppe, die persönliches Wachstum fördert.

Die Seminare sind eine Einheit und bilden die Grundlage für die Fortbildung zum "Systemischen Coach".

Leitung: [Dr.med.Ilse Kutschera](#)  
und [Helmut Eichenmüller](#)

Beginn: 24. - 28.4.2023

Dauer: 6 x 5 Tage + 5

Gruppensupervisionen

Ort: [Kloster Bernried am Starnberger See](#)

Kosten: 580 € pro Modul, 180 € pro Supervision (12 Stunden)

Veranstalter: [Nürnberger Seminare](#)

Mail: [info@nuernberger-seminare.de](mailto:info@nuernberger-seminare.de)

Bitte Anmeldungen per Mail oder über unsere [Website](#).

.

---

## **Systemischer Coach**





## **Systemische Paartherapie**

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der Dynamik von Paarbeziehungen, ihrer Probleme und deren Lösung. Dabei werden sowohl frühere Beziehungen des Paares als auch mögliche Verstrickungen in der jeweiligen Herkunftsfamilie berücksichtigt. Im Mittelpunkt stehen dabei das Systemstellen, Elemente aus dem NLP, zirkuläres Fragen und hypnotherapeutische Methoden.

Der Kurs ist für Absolventen unserer Fortbildung und andere Interessenten, die mit der Aufstellungsarbeit vertraut sind, er zählt als Modul für das Diplom „Systemische Kompetenz“

Termin: 23.01. bis 27.01.2023 **Warteliste**

Leitung: [Dr.med.Ilse Kutschera](#)  
und [Helmut Eichenmüller](#)

Ort: [Kloster Bernried](#) am Starnberger See  
Kosten: 580 €  
Veranstalter: [Nürnberger Seminare](#)  
Mail: [info@nuernberger-seminare.de](mailto:info@nuernberger-seminare.de)

Anmeldungen bitte per Mail oder über unsere [Website](#).

---



## Trauma und System

In diesem Aufbauseminar beschäftigen wir uns mit der Bedeutung der verschiedenen Formen von Traumata in der systemischen Arbeit.

Dabei geht es um das rechtzeitige Erkennen von posttraumatischen Belastungsstörungen und deren Therapie. Es werden auch Möglichkeiten aufgezeigt und geübt, wie man sich vor sekundärer Traumatisierung schützen kann.

Einen besonderen Schwerpunkt bilden die transgenerationalen Traumafolgen im Sinne von „vererbten Wunden“.

Der Kurs ist für Absolventen unserer Fortbildung und andere Interessenten, die

mit der Aufstellungsarbeit vertraut sind, er  
zählt als Modul für das Diplom  
„Systemische Kompetenz“

Termin: 03. bis 07.07.2023  
Ort: [Kloster Bernried](#) am  
Starnberger See  
Leitung: [Dr.med. Ilse Kutschera](#) und  
[Dipl.rer.pol.Helmut Eichenmüller \(HP\)](#)  
Kosten: 580,00 €  
Veranstalter: [Nürnberger Seminare](#)  
Mail: [info@nuernberger-  
seminare.de](mailto:info@nuernberger-seminare.de)

Anmeldungen bitte per Mail oder über  
unsere [Website](#).

---



## **NLP in der systemischen Arbeit**

**Tools und Fertigkeiten für  
Systemiker**

Bild von Clker-Free-Vector-Images auf Pixabay

Das NLP (Neurolinguistisches Programmieren) ist eine sehr bewährte Methode, die seit Jahrzehnten in vielen Bereichen wie Pädagogik, Gesundheit, Business und Therapie erfolgreich angewendet wird.

In diesem Seminar konzentrieren wir uns auf ausgewählte Verfahren, die hilfreich sind in der Aufstellungsarbeit. Der systemische Prozess kann damit unterstützt und gefördert werden. Diese Methoden werden gelehrt, geübt und selbst erfahren.

Der Kurs ist für Absolventen unserer Fortbildung und andere Interessenten, die mit der Aufstellungsarbeit vertraut sind, er zählt als Modul für das Diplom „Systemische Kompetenz“

Termin: 20. bis 24.11.2023  
Ort: [Kloster Bernried](#) am  
Starnberger See  
Leitung: [Dr.med. Ilse Kutschera](#) und  
[Dipl.rer.pol.Helmut Eichenmüller \(HP\)](#)  
Kosten: 580,00 €  
Veranstalter: [Nürnberger Seminare](#)  
Mail: [info@nuernberger-  
seminare.de](mailto:info@nuernberger-seminare.de)

Anmeldungen bitte per Mail oder über unsere [Website](#).

---



## Vom Symptom zum System

Im Mittelpunkt dieses Seminars steht die Aufstellungsarbeit und deren Weiterentwicklung in Symptom- und Traumaufstellungen.

In diesem Seminar wird gelehrt und persönlich erfahren, wie die Bedeutung des Symptoms tiefer erlebt und dadurch besser erkannt werden kann. Krankheit und Symptom zeigen sich in einem neuen Licht.

Der Kurs ist für Absolventen unserer Fortbildung und andere Interessenten, die mit der Aufstellungsarbeit vertraut sind, er zählt als Modul für das Diplom „Systemische Kompetenz“

Termin: 22.01. bis 26.01.2024  
Leitung: [Dr.med. Ilse Kutschera](#),  
[Dipl.rer.pol.Helmut Eichenmüller \(HP\)](#)  
Ort: [Kloster Bernried](#) am  
Starnberger See  
Kosten: 640 €  
Veranstalter: [Nürnberger Seminare](#)  
Mail: [info@nuernberger-](mailto:info@nuernberger-)

seminare.de

Anmeldungen bitte per Mail oder über unsere [Website](#).

---



In diesem Ein-Personen-Stück aus der Feder von Lot Vekemans und unter der Regie von Werner Müller spielt die faszinierende Schauspielerin Michaela Domes drei verschiedene Frauen, die dabei sind, einen Schritt in Richtung Selbstverantwortung zu gehen.

Für Lot Vekemann ist es offensichtlich ein Fluch und Segen zugleich, wenn niemand

auf einen wartet. In ihrem Drama über Einsamkeit, Eigeninitiative und das Recht, nichts zu tun, geht es dabei um die zentrale Frage "Was kann ich für mich und für die Gesellschaft tun?"

Ein Theatererlebnis, das uns wegen seiner schon fast intimen Direktheit 80 Min. lang gefesselt und berührt hat.

Ein Theaterbesuch, der sich lohnt.

Ort: [Kulturforum Fürth](#)

Termine:

27.1.23 um 20.00 Uhr

28.1.23 um 20.00 Uhr

29.1.23 um 18.00 Uhr

Weitere Termine finden Sie [hier](#).

---

## Therapeutische Seminare mit Aufstellungen



"The most important point is,  
to know what the most important

point is."  
(Shunryu Suzuki)

Diese Seminare sind besonders  
geeignet für Menschen,

- die Klärung und Unterstützung  
suchen bei körperlichen oder  
psychischen Belastungen oder  
Krankheiten,
- bei denen ein „systemisches“  
Hindernis die Heilung erschwert,
- die trotz aller Liebe das  
Zusammenleben in Freundschaft,  
Partnerschaft und Ehe als  
schwierig erleben,
- die sich sorgen um die seelische,  
geistige oder körperliche  
Entwicklung ihrer Kinder,
- die auf der Suche sind nach guten  
Lösungen bei privaten oder  
beruflichen Krisen.

Die Suche nach dem, was uns hindert  
oder blockiert, führt uns oft zu unseren  
inneren Anteilen und zu unseren  
eigenen Wurzeln. Dabei ist es häufig  
auch die Geschichte unserer Eltern und  
das Schicksal unserer Ahnen, mit dem  
wir in tiefer - und meist unbewusster -  
Loyalität verbunden sind.

Die Methode des Aufstellens kann uns  
dabei helfen, diese Verstrickungen  
bewusst zu machen und dysfunktionale  
Verbindungen im Guten zu lösen.

Wir unterstützen die Aufstellungsarbeit  
durch geführte Imaginationen, durch  
andere therapeutische Übungen und  
besonders durch das von  
Dr.med.Michael Bohne entwickelte



PEP®.

Ein Seminar besteht aus 2  
Wochenenden, die nur gemeinsam  
gebucht werden können. Die  
Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Veranstalter: [Praxis Eichenmüller](#)

Leitung: [Helmut und Sabine  
Eichenmüller](#)

Ort: [Kapelle in Behringersdorf  
bei Nürnberg](#)

Honorar: 440 € für beide  
Wochenenden

\*\*\*\*\*

### **Termine 2023**

Termin I 10.02. - 12.02. und 03.03. -  
05.03.23 [Warteliste für Frauen](#)

Termin II 30.06. - 02.07 und 21.07. -  
23.07.23

Termin III 17.11. - 19.11. und 8.12. -  
10.12.23

jeweils Freitag 19.00 Uhr bis Sonntag  
ca. 13.00 Uhr

Anmeldungen bitte per Mail oder über  
unsere [Website](#).

Falls Sie sich über die Methode näher  
informieren wollen, empfehlen wir  
Ihnen: Helmut Eichenmüller,  
„Systemische Aufstellungsarbeit - Mit  
PEP aus der Verstrickung“, in Bohne  
M., Ebersberger S. (Hrsg.), „[Synergien  
nutzen mit PEP](#)“, S.162 -173, Carl Auer,  
Heidelberg, 2019

und/oder

Dr. med. Ilse Kutschera und Christine  
Schäffler, „Was ist nur los mit mir?“,  
Morawa Verlag Wien

\*\*\*\*\*

Entsprechende Seminare, mit  
vergleichbarem Aufbau, werden auch  
von meiner langjährigen Kollegin Frau  
[Dr. med. Ilse Kutschera](#) in München  
angeboten.

### Termine 2023

Termin I 21./22.01. und 18./19.02.23

[Warteliste](#)

Termin II 13./14.05. und 17./18.06.23

Termin III 16./17.09. und 28./29.10.23

jeweils Samstag 9.30 Uhr bis Sonntag  
ca. 17.00 Uhr

Leitung: [Dr.med. Ilse Kutschera](#)

Honorar: 440 € für beide Wochenenden

Ort: [Yogapraxis Michaela Kleber](#),

Nibelungenstr. 84, 80636 München

Information und Anmeldung:

Dr. med. Ilse Kutschera,

Lenggrieserstr.16, 81371

München, Tel. 089/6972633,

[info@ilse-kutschera.de](mailto:info@ilse-kutschera.de)



## **"Crispy Music"**

„Crispy Music“ ist die Debut-CD der Band "Chris B." des Sängers und Pianisten Christian Jung. Mit der Band "Alligators of Swing" hat er schon 5 CDs veröffentlicht, jetzt bringt er mit seinem eigenen Projekt "Chris B." seine Debut-CD heraus. 13 Songs, davon 12 aus der eigenen Feder, aus dem Bereich Swing, Blues, Boogie und New Orleans Funk.

Man kann die Lieder hier

<https://listen.music-hub.com/wbF24y> auf den

einschlägigen Streaminportalen anhören.

Die CD ist für 15 € + Porto ( 1,60 € ) über [booking@chris-b-music.de](mailto:booking@chris-b-music.de) erhältlich.

---

**Intervention und  
Spurensuche  
Ausstellung im**

# Stadtmuseum Erlangen



*Fotoquelle Stadtmuseum Erlangen*

Mit dieser Ausstellung betritt das Stadtmuseum unter der Leitung von Brigitte Korn mal wieder Neuland:

Die bildende Künstlerin Regine von Chossy tritt mit ihrer Kunst in einen Dialog mit dem Museum und der historischen Architektur des Hauses. Ihre Werke aus ungewöhnlichen, teils kuriosen Materialien (Kaffeersatz, Zähne, Metallhobelspäne, Haare etc.) nehmen assoziativ und augenzwinkernd Bezug auf die Dauerausstellung und ausgewählte Stücke aus dem Museumsdepot.

Auch für Familien und Kinder ist die Ausstellung ein Erlebnis: Durch das Angebot von Workshops,

Familienführung und Vorlesestunde können auch kleine Besucherinnen und Besucher die fantastischen Figuren und energiegeladenen Zeichnungen von Regine von Chossy kennenlernen.

Die Ausstellung wird begleitet von folgenden Sonderaktionen:

Vorlesenachmittag am 4.1. um 15 Uhr

Familienführung am 6.1. um 15 Uhr

Familien-Workshop am 8.1. um 14.30 Uhr - Suchspiel für Kinder

Am 15. Januar um 15 Uhr gibt es einen musikalischen Rundgang durch die Ausstellung. CHOSSYs WunderKammerMusik gibt den Skulpturen – darunter „Dunklen Seelen“, „Durchbeißer“ und „Rüssler“ – eine Stimme, fängt die Energieströme ihrer Vibrationszeichnungen ein und gibt sie mitreißend wieder.

Einen exklusiven Einblick in den Entstehungsprozess der Ausstellungen sowie der außergewöhnlichen Skulpturen und Zeichnungen gibt Regine von Chossy gemeinsam mit Museumsleiterin Brigitte Korn und Kurator Martin Ratzinger bei einer Führung am Sonntag, 12. Februar um 15 Uhr.

Weitere Aktionen und Termine sind auf der Homepage des [Museums](#) zu finden.

---



## **Deutscher Menschenrechtsfilmpreis 2022**

Am Samstag, den 10. Dezember 2022, dem Tag der Menschenrechte, wurde in der ausverkauften Nürnberger Tafelhalle der Deutsche Menschenrechts-Filmpreis in insgesamt sechs Kategorien vergeben.

Der Veranstalterkreis ehrte damit herausragende Film- und Fernsehproduktionen, die sich in besonderer Weise mit den verschiedensten Aspekten der Menschenrechte befassen.

Der Dokumentarfilm "A Black Jesus" von Luca Lucchesi wurde dabei mit dem Deutschen Menschenrechts-Filmpreis in der Kategorie Langfilm ausgezeichnet. In dem Film geht es um einen 19-jährigen Flüchtling aus Ghana, der auf Sizilien an

einer traditionellen Prozession mit einer schwarzen Jesusfigur teilnehmen will.

Die weiteren fünf Preisträger sind die Dokumentation "Der lange Weg der Sinti und Roma" von Adrian Oeser in der Kategorie Kurzfilm sowie der Dokumentarfilm "Geamana" von Matthäus Wörle in der Kategorie Hochschule.

Die Auszeichnung in der Kategorie Magazin erhielt der Monitorbeitrag "Europas Schattenarmee: Pushbacks an der kroatisch-bosnischen Grenze".

In der Kategorie Non Professional wurde der fünfminütige Kurzspielfilm "Ich wünsche mir ..." der Medienwerkstatt der Grundschule Tennenborn ausgezeichnet und in der Kategorie Bildung das 13-minütige Sozialdrama "Hayat springt" von Miriam Goeze.

Detaillierte Beschreibungen sowie die Möglichkeit - zumindest einige - Filme bereits jetzt zu streamen findet man [hier](#).

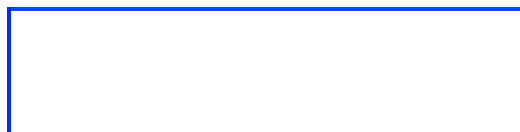
Ab Januar 2023 sind die preisgekrönten Filme dann auch deutschlandweit zu sehen. Der Deutsche Menschenrechts-Filmpreis geht auf Tour und macht in vielen Kinos quer durch die Republik Station.

Die nächsten Termine sind:

[23.1.2023 in Würzburg](#)

[24.1.2023 in Berlin](#)

[20.3.2023 in Frankfurt](#)





## **Briefe gegen das Vergessen**

Täglich werden Menschen weltweit festgenommen, bedroht, gefoltert, getötet. Weil sie ihre Meinung sagen, sich für die Menschenrechte in ihrem Land einsetzen oder mit friedlichen Mitteln ihre Regierung kritisieren. Gewaltlose politische Gefangene verschwinden oft für Jahre hinter Gittern - ohne faires Gerichtsverfahren und unter unterschiedlich schwierigen Haftbedingungen. Die Gefahr, dass sie vergessen werden, ist groß. Darum brauchen sie unseren Schutz, unsere Solidarität, unseren Einsatz!

Aus diesem Grund startet Amnesty International sogenannte "Briefe gegen das Vergessen". Sie geben den Gefangenen Hoffnung und zeigen den Verantwortlichen, dass die Gefangenen nicht in Vergessenheit geraten sind. Die "Briefe gegen das Vergessen" wirken durch ihre enorme Anzahl.

Quelle: <https://www.amnesty.de>

[Hier](#) können Sie sich beteiligen.

## **Amnesty Erfolge**

Das Schreiben von Briefen kann Hafterleichterung bringen, Hoffnung spenden und manchmal auch Leben retten. Zwei aktuelle Beispiele:

Im März 22 wurde in Guatemala der indigene Umweltschützer und politische Gefangene, der Maya Bernardo Caal Xol vorzeitig freigelassen. Er war wegen konstruierter Anschuldigungen im Zusammenhang mit seinem Aktivismus inhaftiert worden. Im Rahmen des Briefmarathons 2021 setzten sich Menschen



mit mehr als einer halben Million Briefen und Unterschriften für ihn ein.



Der guatemaltekeische Gewerkschafter Bernardo Caal öffnet Briefe, die Unterstützer\*innen im Rahmen des Amnesty-Briefmarathons 2022 an ihn verschickt haben (29. Oktober 2022).  
© Amnesty International, Foto: James Rodriguez



Endlich in Freiheit: Magai Matiop Ngong aus dem Südsudan im Amnesty-Büro in der kenianischen Hauptstadt Nairobi am 5. April 2022.

Im Südsudan wurde im März Magai Matiop Ngong aus dem Gefängnis entlassen. 700.000 Briefe und Unterschriften kamen beim Briefmarathon 2019 für ihn zusammen, nachdem er 2017 im Alter von 15 Jahren zum Tode verurteilt worden war.

Weitere Erfolge finden Sie [hier](#).

**Da Menschenrechte unbezahlbar sind, die Arbeit dafür jedoch Geld kostet, bitten wir Sie die Arbeit von Amnesty international durch eine [Spende](#) zu unterstützen.**

---

Das war es für heute und für das Jahr 2022

Wie immer sind wir für Rückmeldungen, Anregungen und Kritik dankbar, und gerne darf die Praxispost auch weitergeleitet werden.

Wir wünschen Ihnen frohe Festtage, und kommen Sie gut in das Neue Jahr.

Mögen Sie 2023 nicht nur einen guten Zugang zu Ihrem persönlichen Glück finden, sondern wir als Gesellschaft auch einen guten Umgang mit den Herausforderungen unserer Zeit.

Bleibt gesund und entspannt.

Mit herzlichen Grüßen

Sabine und Helmut Eichenmüller

Wenn Sie die Praxispost nicht mehr lesen möchten, können Sie sich hier abmelden:

[Hier abmelden](#)