



PRAXISPOST 19

Liebe Abonnenten unseres Newsletters,

Wir erlauben uns, Ihnen/Dir unsere Praxispost zuzusenden, weil Sie diese von sich aus abonniert haben, weil Sie an einem unserer Seminare teilgenommen oder weil Sie uns als Klient/In in unserer Praxis Ihr Vertrauen geschenkt und der Zusendung des Newsletters zugestimmt haben.

Für dieses Vertrauen möchten wir Ihnen an dieser Stelle danken.

Wir informieren Sie/Dich in unserer Praxispost über unsere Arbeit, über unser Fortbildungsangebot und über unsere therapeutischen Seminare.

Neben diesem Informations- und Werbeblock in eigener Sache ;-) berichten wir auch über ausgewählte kulturelle und gesellschaftliche Aktivitäten und uns interessant erscheinende Bücher.

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

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

Inhalt

1. Therapeutische Seminare mit Familienstellen
2. Loslassen
3. Fortbildung Systemische Kompetenz I + II - Überblick
4. Fortbildung Systemische Kompetenz - Stufe I: Systemaufsteller
5. Systemische Kompetenz Stufe II : Diplomkurs "Vom Symptom zum System"
6. Systemische Kompetenz Stufe II: Diplomkurs "Gesprächsführung"
7. Systemische Kompetenz Stufe II : Diplomkurs "Trauma und System"
8. Psychische Auswirkungen von Gewalt gegen Flüchtlinge und Migranten
9. Kunst in Weißenohe - Extinction Manual - Handbuch zum Aussterben
10. Orient Connection
11. Eine Stadt tanzt: Hoy is ´wer da
12. Der Tod und das Mädchen
13. Melencolia
14. Die Welt ist zum Verändern da, nicht zum Ertragen

1. Therapeutische Seminare mit Familienstellen



**"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 Eichenmüller**

Co-Leitung: **Sabine Eichenmüller** und/oder **Tereza Schmidbauer**

Ort: **Kapelle in Behringersdorf** bei Nürnberg

Honorar: 440 € für beide Wochenenden

Anmeldung

Termin 2019:

15. - 17.11. und 13. - 15.12.19 *(Zur Zeit noch 1 freier Platz)*

Termine 2020

01.02. - 02.02. und 07.03. - 08.03.20

25.04. - 26.04. und 23.05. - 24.05.20

03.10. - 04.10. und 07.11. - 08.11.20

jeweils Freitag 19.00 Uhr bis Sonntag ca. 13.00 Uhr

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?“**, Kösel, München 2002

Entsprechende Seminare, mit vergleichbarem Aufbau, werden auch von meiner langjährigen Kollegin Frau **Dr. med. Ilse Kutschera** in München angeboten.

München Termin 2019

26. - 27.10. und 16. - 17.11.19

Termine 2020

01.02. - 02.02. und 07.03. - 08.03.20

25.04. - 26.04. und 16.05. - 17.05.20

03.10. - 04.10. und 07.11. - 08.11.20

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

2. Loslassen



Bild von **Petra Ohmer** auf **Pixabay**

**Ein Schüler kam zu einem Meister
und fragte ihn:
"Wie kann ich mich von dem,
was mich an die Vergangenheit
bindet, lösen?"**

**Da stand der Meister auf,
ging zu einem Baumstumpf
umklammerte ihn und jammerte:
Was kann ich tun, damit
dieser Baum mich loslässt?"**

Buddhistische Geschichte

Quelle: **Geschichten Netzwerk**

3. Fortbildung Systemische Kompetenz I + II - Überblick

Systemische Kompetenz Systemischer Coach

1998 starteten wir - Dr. med. Ilse Kutschera und Helmut Eichenmüller - mit einer 4-wöchigen Fortbildung in Systemaufstellen in Wasmuthhausen.

Da wir beide sehr stark vom NLP (Neurolinguistisches Programmieren) geprägt waren, nannten wir unsere Fortbildung damals "Systemstellen und NLP".

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

Unsere Fortbildung nennt sich inzwischen "Systemische Kompetenz" und 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 diese Fortbildung 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. Vom Symptom zum System
2. Die Kunst der Gesprächsführung
3. Trauma und System

Interessiert?

Dann rufen Sie uns gerne unverbindlich an (0911 525455) oder senden uns eine Mail:

info@nuernberger-seminare.de

Bei Interesse an dem Kurs "Vom Symptom zum System" wenden Sie sich bitte an Frau Dr.med.Ilse Kutschera Tel. 089 6972633, info@ilse-kutschera.de

Übrigens:

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.

4. Fortbildung Systemische Kompetenz - Stufe I: Systemaufsteller



DGfS
Deutsche Gesellschaft
für Systemaufstellungen
Anerkannte Weiterbildung
in Systemaufstellungen (DGfS)

Im November 2019 beginnen wir einen weiteren Durchgang unserer Fortbildung zum "Systemaufsteller" im Kloster Bernried am Starnberger See.

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: 18. - 22.11.2019

Dauer: 6 x 5 Tage + Supervision

Ort: Kloster Bernried am Starnberger See

Veranstalter: Nürnberger Seminare Tel. 0049 911 525455,

Mail: info@nuernberger-seminare.de

Hier können Sie den Flyer mit den Inhalten und Terminen downloaden.

5. Systemische Kompetenz Stufe II : Diplomkurs "Vom Symptom zum System"



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.

Dieses Seminar zählt als Modul für das Diplom „Systemischer Coach“.

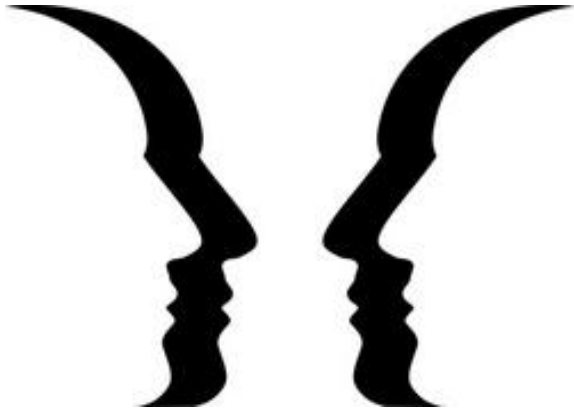
Termin: 15.09.2019 bis 19.09.2019

Ort: Moosheim, **Hotel Schloss Thannegg**, Österreich

Leitung: **Dr.med. Ilse Kutschera**

Veranstalter: Österreichisches Institut für Systemaufstellungen

6. Systemische Kompetenz Stufe II: Diplomkurs "Gesprächsführung"



Die Kunst der Gesprächsführung

Die Magie der Sprache

Auch wenn „Reden (oft) nicht reicht“, ist die Kunst der Gesprächsführung die Basis für jegliche Form der systemischen Arbeit. Das Gespräch dient dem Coach und dem Therapeuten dazu, das Problem, das Ziel und das Anliegen des Klienten zu verstehen, und es hilft dem Klienten, eine neue Sicht auf sein Problem und den Lösungsweg zu entwickeln.

Wir lernen in diesem Seminar die Grundlagen einer hilfreichen und effektiven Gesprächsführung, nutzen unterschiedliche Fragetechniken (auch bei „schwierigen“ Klienten) und vertiefen die Methode des zirkulären Fragens.

Dieses Seminar zählt als Modul für das Diplom „Systemischer Coach“.

Leitung: **Dr.med. Ilse Kutschera** und **Helmut Eichenmüller**

Termin: 04.11. - 08.11.2019

Ort: **Ammerseehäuser Dießen am Ammersee**

Veranstalter: **Nürnberger Seminare** Tel. 0049 911 525455,

Mail: info@nuernberger-seminare.de

7. Systemische Kompetenz Stufe II : Diplomkurs "Trauma und System"



Fotoquelle: **pixabay**

Trauma und System

In diesem Aufbau-seminar beschäftigen wir uns mit der Bedeutung der verschiedenen Formen von Traumata in der systemischen Arbeit. Dabei geht es nicht nur um das rechtzeitige Erkennen von posttraumatischen Belastungsstörungen und den Umgang damit in Therapie und Beratung, sondern es werden auch Möglichkeiten aufgezeigt und geübt, wie man sich als Therapeut/In vor sekundärer Traumatisierung schützen kann. Einen besonderen Schwerpunkt bilden die transgenerativen Traumafolgen durch Identifikation mit Opfer oder Täter im Rahmen von Systemaufstellungen.

Dieser Kurs gilt als Diplomkurs für die Fortbildung zum „Systemischen Coach“.

Termin: 20. bis 24.01.2020

Leitung: **Dr.med. Ilse Kutschera** und Helmut Eichenmüller

Ort: Kloster Bernried am Starnberger See

Veranstalter: **Nürnberger Seminare** Tel. 0049 911 525455,

Mail: info@nuernberger-seminare.de

8. Psychische Auswirkungen von Gewalt gegen Flüchtlinge und Migranten



Gewalt und Diskriminierung gegen Flüchtlinge und Migrant*innen

Migrant*innen und Geflüchtete werden in Zukunft immer häufiger in therapeutischen Praxen als Hilfesuchende auftauchen und zur Normalität in unserem gesellschaftlichen Alltag werden.

Wir alle - unabhängig von unserer Haltung dazu - werden damit leben und es ist gut, es besser zu verstehen.

Der **Workshop „Gewalt und Diskriminierung gegen Flüchtlinge und Migrant*innen“** beleuchtet die Auswirkungen von Diskriminierung auf Geflüchtete und Migranten aus der sozial- und der individualpsychologischen Perspektive.

Referenten:

Prof. Dr. Andreas Zick, Universität Bielefeld

Sozialpsychologische Perspektive/Ursachen: Woher rührt Gewalt in unserer Gesellschaft und wie manifestiert sie sich in Institutionen?

Prof. Dr. Haci-Halil Uslucan, Universität Duisberg-Essen

Individualpsychologische Perspektive/Konsequenzen: Wie wirken sich Gewalterfahrungen und Diskriminierung auf die Entwicklung und psychische Gesundheit aus?

Veranstalter: VIOLIN-Forschungsteam der FAU Erlangen-Nürnberg

Prof. Dr. Petra Bendel, **Prof. Dr. Yesim Erim**,

Zeit: Donnerstag, den 17.10.2019 um 18 Uhr

Ort: Kollegienhaus, Raum KH 1.020, Universitätsstraße 15, Erlangen

Eintritt frei; keine Anmeldung erforderlich

9. Kunst in Weißenohe - Extinction Manual - Handbuch zum Aussterben



"Prozession"

Bronze Skulpturen des Ausnahmekünstlers Stefan Atzl

Stefan Atzl, über den wir schon mehrmals in unserem Newsletter berichtet haben, ist einer der 35 Künstler/Innen, deren Werke ab 7.9.19 im **Kunstraum in der Klosterbrauerei Weißenhohe** zu sehen sein werden.

Ein weiteres Werk von Stefan Atzl ist noch bis zum 1.9. im **Nürnberger Kunsthaus** zu sehen. Dort präsentiert sich die regionale Kunstszene anlässlich des **Kunstpreises der Nürnberger Nachrichten**.

In Weißenhohe thematisieren die Künstler in diesem Jahr die fortschreitende Zerstörung der Lebensgrundlagen auf unserem Planeten und die Unfähig- /Unwilligkeit der politisch Verantwortlichen, das ökologisch Notwendige zu tun.

Im Presstext heißt es dazu: *"Angesichts der beschriebenen Sachlage haben wir vor, faule Argumente, Fake- News, gefälschte Statistiken und verharmlosende Berichte zu Klimawandel, Luft- und Wasserverschmutzung, den Folgen extensiver Rohstoffgewinnung etc. zum Anlass zu nehmen, um diese mit den Mitteln der Bildenden Kunst zu reflektieren und wenn nötig zu übertreiben, um zum Ausdruck zu bringen, wie wir in Zukunft leben wollen oder eben nicht leben können."*

Die Ausstellung wird am 7.9.19 um 19 Uhr eröffnet.

Neben den Veranstaltern und den Künstlern wird dabei auch ein Vertreter von **Extinction Rebellion** anwesend sein.

Extinction Rebellion ist eine internationale, dezentral organisierte gesellschaftspolitische Bewegung, deren Ziel es ist, mit gewaltfreiem zivilen Widerstand die Regierungen zum ökologisch notwendigen Handeln zum bewegen.

Ausstellungsdauer: 8. bis 22. September,

Öffnungszeiten Fr, Sa 14–18 Uhr, So 11–18 Uhr

Ort: **Kunstraum Weißenhohe**, Klosterstraße 20, 91367 Weißenhohe

10. Orient Connection



Was passiert, wenn zwei Randgruppen aufeinandertreffen?

"Orient Connection" ist ein anrührendes

Theaterstück des Theater Grenzenlos in München, in dem asylsuchende Jugendliche auf zum Teil demente Senioren im Altenheim treffen.

Neben das Altenstift St. Andreas zieht eine WG junger Geflüchteter.

Auf der einen Seite Bewohner des Seniorenheims, die unbeachtet von der Welt ihren Lebensabend zwischen tristen Gesellschaftsspielen, Einsamkeit und dem Warten auf den nächsten Verwandtenbesuch fristen. Auf der anderen Seite junge Geflüchtete, die ebenso unter sozialer Isolation, Heimatverlust und dem Warten auf den nächsten Behördenbescheid leiden.

Die Stück wird gespielt von tatsächlich Geflüchteten und lebenserfahrenen, älteren Schauspielern.

Es "kommt aus mit wenigen Worten. Es lebt von Bildern und Momentaufnahmen, die unter die Haut gehen." (Bayerischer Rundfunk, BR 2)

Die nächsten Aufführungen finden am 20./21. und 22.9. um 19.30 Uhr in der **Mohr Villa** in der Situlistraße 75 in 80393 München statt.

Weitere Termine.

11. Eine Stadt tanzt: Hoy is´wer da



Denken Sie bei Hoyerswerda an Kunst, Tanz und Gemeinsinn?

Nach dem Niedergang des realen Sozialismus und den rassistischen Ausschreitungen von 1991 galt und gilt Hoyerswerda für viele im Westen als ein Symbol für "Dunkeldeutschland".

Warnung!

Wenn Sie bei Ihrem lieb gewordenen Vorurteil über den Osten des Ostens Deutschlands bleiben wollen, sollten Sie diesen Artikel nicht weiter lesen.

In Hoyerswerda, in der Oberlausitz, zeigen uns seit einigen Jahren viele engagierte Menschen, dass man Geschichte nicht ertragen muss, dass man sein Leben, die Stadt und die Gemeinschaft auch verändern und gestalten kann.

Viele Menschen in Hoyerswerda haben sich entschieden, Verantwortung zu übernehmen und zu handeln, und sie haben dadurch etwas möglich gemacht, was in vielen sogenannten "normalen" Städten bisher nicht gelungen ist.

Die Stadt lebt, Kultur entfaltet sich und viele Bürger reflektieren ihre Situation und handeln gemeinsam.

Nach dem erfolgreichen Filmprojekt von 2018 "**Wenn wir erst Tanzen**" findet in diesem Jahr das

bereits 7. öffentliche Tanzprojekt statt.
Beim diesjährigen Projekt geht es um das zentrale Thema Einsamkeit.

Was passiert mit Menschen, die in einer Stadt leben, die von Wegzug geprägt ist?
Wie ist es, plötzlich in einer Stadt allein zu sein?
Wie ist es, jemanden allein zu lassen?
Welche Wahrheit steckt in der sprachlichen Wendung "gemeinsam einsam"?
Ist Einsamkeit plötzlich?
Ist sie ein schleichender Prozess?
Kann sie auch Schutz sein, um zu genesen?
Hat sie die Menschen einander verbindende Elemente?
Was können wir gemeinsam und jeder für sich tun?

Die Tanzkompanie der **KuFa Hoyerswerda**, bestehend aus 35 TänzerInnen aus Hoyerswerda im Alter zwischen 8 und 80 Jahren, macht sich tänzerisch auf die Suche nach Antworten.

Dazu wird der komplette Aufführungsort - das Bürgerzentrum Hoyerswerda - zum Gesamtkunstwerk erklärt: Der Dresdner Künstler **Roland Zigan** zeigt eigens für das Stück entworfene überlebensgroße Plastiken zum Thema Einsamkeit und die **Cellistin Lih Qun Wong**, die große Teile der Musik zum Stück komponiert hat, wird während der Aufführungen auch selbst spielen.
Der Berliner Videokünstler **Timm Ringewald** unterstützt die Tanzaufführungen mittels moderner Bildsprache.

Projektleitung, Idee, Choreografie und Inszenierung: **Stephane Le Breton**

Ort: Bürgerzentrum Hoyerswerda, Braugasse 1, 02977 Hoyerswerda

Premiere: 15.11.19, 20 Uhr

**Vorstellungen: 16. 11.19., 14 / 17 / 20 Uhr
und 17.11.19, 15 / 18 Uhr**

12. Der Tod und das Mädchen



Der Tod und das Mädchen

Der Tod und das Mädchen ist ein sowohl schauriges als auch erotisches Motiv, das seit dem 16. Jahrhundert in verschiedenen Kunstgattungen verarbeitet wurde, beispielsweise in der Malerei, der Literatur und der Musik.

In der Musik war es vor allem Franz Schubert - der größte „Songschreiber“ der Romantik - der sich mit diesem Thema beschäftigte.

Doch was haben Franz Schubert und Amy Winehouse, Jim Morrison und Kurt Cobain gemeinsam?

Dieses Projekt, welches im Totenmonat November in der Tafelhalle Nürnberg zur Premiere kommt, vereint Musik von Franz Schubert mit Stücken dieser auch sehr jung verstorbenen modernen Künstler, verbindet Tanz und Musik und versucht den Moment greifbar zu machen, den wir alle nur ein einziges Mal erfahren werden.

Durch die Stimme und in seiner Rolle als Erzähler kommentiert der Countertenor Johannes Reichert die Begegnung der Tänzerin und des Tänzers und wird von dem Pianisten Wolfgang Eckert am Flügel begleitet.

Als Ort des Austausches und der Begegnung wird ein Kubus installiert werden, in dem Menschen des privaten und öffentlichen Raumes ihre Assoziationen, Erfahrungen und Erlebnisse zum poetischen Tod ausstellen können.

SETanztheater in Koproduktion mit **Tafelhalle Nürnberg/KuKuQ**

Premiere 28.11., weitere Aufführungen 29.11. + 30.11., 14.12. + 15.12 jeweils 20 Uhr

Karten unter 0911-231-4000 oder [hier](#)

13. Melencolia



Die **Melancholie** (Schwarzgalligkeit) bezeichnet eine durch Schwermut bzw. Schwermütigkeit, Schmerz, Traurigkeit oder Nachdenklichkeit geprägte Gemütsstimmung, die in der Regel auf keinen bestimmten Auslöser oder Anlass zurückgeht. (Wikipedia)

Andere sagen: «Melancholie ist Nachdenklichkeit, das Hören auf Zwischentöne, ein Innehalten» (Tobias Ballweg, Psychologe und Philosoph)

Melencolia ist einer der Meisterstiche Albrecht Dürers, an dem sich seit Jahrhunderten nicht nur Künstler, Kunsthistoriker und Philosophen "abarbeiten".

Melencolia ist der Titel der neuesten CD des Nürnberger Countertenors **Johannes Reichert**, die in Zusammenarbeit mit dem Gitarristen Holger Stamm entstand.

Die CD schlägt nicht nur eine Brücke zwischen Renaissance und Rock, zwischen John Dowland und John Lennon, sondern beim Anhören machten wir die Erfahrung, wie auf dieser musikalischen Reise Grenzen sich auflösen und die Schubladen »Rock« und »Klassik« verschwinden.

Für uns ein wahrer, berührender Musikgenuss.

Hörproben: [hier](#)

Die CD erscheint erst im Oktober im Label **meta records**, kann aber ab sofort über info@johannesreichert.com bezogen werden, **für die Leser unseres Newsletters zum Sonderpreis von 15 Euro.**

Gebt bei der Bestellung daher bitte an: Newsletter-Praxispost.

14. Die Welt ist zum Verändern da, nicht zum Ertragen



**"Die Welt ist zum
Verändern da, nicht zum
Ertragen"**
Harald Welzer

Diese Aussage verbindet die
3 Bücher, die wir Ihnen
heute zum Schluss

vorstellen.

Das älteste Buch dieser Trilogie ist bereits 2011 erschienen, jedoch heute nicht weniger aktuell als damals.

Der im letztem Jahr verstorbene Zen-Meister **Bernard Glassman** und der Sänger und Poet **Konstantin Wecker** sind die Verfasser des Buches "**Es geht ums Tun und nicht ums Siegen**".

Die beiden sprechen und schreiben über weises Handeln in einer gefährdeten Welt.

Bernie Glassman, der als Zen-Meister jahrelang in Slums gearbeitet hat, wurde immer wieder mit der Frage konfrontiert:

"Was können wir konkret tun, um Leid, Hunger und Ungerechtigkeit in der Welt zu beenden?"

Seine lebenspraktische Antwort lautet:

"Nutze das, was Du hast, und tue, was Du im Augenblick tun kannst."

Der sozial engagierte Zen-Meister und der leidenschaftliche und rebellische Liedermacher, sie sind beide davon überzeugt, dass jeder Mensch über Fähigkeiten und Möglichkeiten verfügt, mit denen er einen wichtigen Beitrag für diese Welt leisten kann.

Jede(r) einzelne trägt Verantwortung und jeder kann etwas tun.

Unser zweites Buch mit dem Titel "Alles könnte anders sein" ist von dem Soziologen Harald Welzer. Dieses Buch zeigt unsere Widersprüche auf, unser Jammern über den Klimawandel, während wir mit dem Auto zum shoppen in die Innenstadt fahren oder die nächste Flugreise buchen.

Welzer schreibt, dass wir in einem Wahnsystem leben, dem die allermeisten zustimmen, einfach, weil sie dabei sein wollen: beim Fliegen, Smartphones und Immer-von-allem-das-Neueste-Haben.

Um den Wahn hinter sich zu lassen und das Projekt Zivilisation weiterzuentwickeln, schlägt Welzer einen "Pfadwechsel" vor, bei dem nach dem guten alten Legoprinzip bereits bestehende Bausteine unseres Systems genutzt werden, um Veränderungen durchzuführen und um Neues zu bauen.

Dieses Buch beschreibt sehr kritisch den Zustand und die Widersprüche unserer Gesellschaft, es reiht sich aber nicht ein ins Jammern und Wehklagen über die drohende Katastrophe. Sondern es zeigt auf, wie mit kleinen Schritten Veränderungen erreicht werden können, und es zeigt auch die eigenen Handlungsmöglichkeiten auf.

Eine hilfreiche "Gebrauchsanweisung" für die Zukunft.

Alternativlosigkeit ist meist Phantasielosigkeit.

Das dritte Buch kommt von der Neurowissenschaftlerin **Maren Urner** und trägt den erfrischenden Titel: "**Schluss mit dem täglichen Weltuntergang**".

Maren Urner beschreibt, wie die Informationsflut von Schreckensnachrichten uns überfordert und hilflos macht und dabei auch unserem Hirn schadet.

Sie zeigt auf, dass diese Form von Berichterstattung oft mehr stresst als die Ereignisse selbst und uns damit lähmt, das zu tun, was im Augenblick ansteht.

In Anlehnung an **Nico Semsrott** - den bekannten **Demotivationstrainer** - kann man sagen: "Die Fähigkeit zu tun was ansteht, setzt einen Mangel an Konsum von schlechtem Journalismus voraus."

Dieses Buch ist ein Plädoyer für eine gute Form, sich zu informieren, und für einen verantwortungsvollen Journalismus.

Du entscheidest selbst, in welchem Umfang Du Dein Gehirn vermüllst und wie Du dadurch hilflos bleibst oder handlungsfähig wirst.

- Wecker K., Glassmann B., Es geht ums Tun und nicht ums Siegen - Engagement zwischen Wut und Zärtlichkeit, Kösel, München 2011
- Welzer H., Alles könnte anders sein - eine Gesellschaftsutopie für freie Menschen, Fischer, Frankfurt, 2019
- Urner M., Schluss mit dem täglichen Weltuntergang - Wie wir uns gegen die digitale Vermüllung unserer Gehirne wehren, Droemer, 2019

Für heute sagen wir Danke, dass Sie sich Zeit genommen haben, unsere Praxispost zu lesen, und hoffen, dass sie Ihnen gefallen hat.

Gerne sind wir auch offen für Ihre Rückmeldungen, für Fragen, Anregungen und besonders auch für (konstruktive) Kritik.

Bitte nutzen Sie dafür unsere Mail:

info@nuernberger-seminare.de

Sollte Sie unser Angebot ansprechen, freuen wir uns, wenn Sie uns weiterempfehlen. Gerne dürfen Sie unsere Praxispost auch weiterleiten.

Mit herzlichen Grüßen

Sabine und Helmut Eichenmüller

Falls Sie keine weiteren Informationen erhalten möchten, bestellen Sie den Newsletter bitte ab. Wir nehmen Sie dann umgehend aus unserem Verteiler.