

Liebe/r Interessierte/r,

du bist auf unser Seminar ***Der Weg zum Wir*** aufmerksam geworden.

Unserer kurzen Information hast du entnommen, dass es bei dieser „*Übung in Wahrhaftigkeit*“ um authentische Begegnung und Kommunikation, um aufrichtige und damit lebendige Beziehungen, letztendlich um dein inneres Wachstum geht.

Die 5 Tage sind insofern Teil des ohnehin fortwährenden Prozesses, genannt Leben. Konkret soll das Seminar Entwicklungen fördern, die mehr Wahrhaftigkeit in dein Wirken und deine Beziehungen bringen, durch die es dir zusehends gelingt, aus deinem eigentlichen Wesenskern, aus deinem Herzen heraus zu handeln. Offenheit, Vertrauen, Klarheit, Integrität und liebevolles Wirken sind Kennzeichen einer Haltung, die in diesen Tagen geweckt, gestärkt und schließlich im Leben umgesetzt werden kann.

***Der Weg zum Wir*** versteht sich als Raum für (Selbst-)Erfahrungen, wie sie im Alltag selten möglich sind, ein strukturiertes Experimentierfeld für Begegnungen mit anderen Menschen. Im geschützten Rahmen etwas ausprobieren, wagen, entdecken ist der Anspruch. Das Erlebte zu integrieren, so dass es dir Kraft für deine Herausforderungen im „richtigen Leben“ gibt, ist unsere Intention.

### **Wie gehen wir vor?**

Durch einfache Begegnungs- und Kommunikationsübungen, durch kleine Reisen ins Unterbewusstsein sowie Raum für Selbstbeobachtung und -wahrnehmung wirst du darin unterstützt, deine Verhaltensmuster und Gewohnheiten zu erkennen und zu verändern. Wir schaffen Erfahrungsmöglichkeiten auf unterschiedlichen Ebenen - kognitiv, emotional, intuitiv - sowie den Raum, dieses Erleben zu reflektieren und vielfältig auszudrücken. Du wirst Gelegenheit erhalten, dich an den Stellen herauszufordern, wo du es möchtest. Die Entscheidung liegt bei dir. Der Rahmen, den wir aufbauen, wird viele Chancen eröffnen.

Eine wichtige Aufgabe wird die Wahrnehmung von und Beschäftigung mit Ängsten sein, die dich an authentischer Präsenz in Begegnungen und in deiner Kommunikation mit anderen Menschen hindern: die Angst zu verletzen, die Angst verletzt zu werden, die Angst dich zu zeigen, die Angst vor Ablehnung, vor Berührung, vor Verwirrung, Kontrollverlust und nicht zu unterschätzen: die Angst vor deiner eigenen Kraft, vor deinem eigenen wunderbaren Potenzial.

Du wirst dich im Spiegel deines Gegenüber sehen und deine eigene Wahrnehmung unverfälscht mitteilen. Ein aufrichtiger Umgang hilft hier, das Bild anderer von dir deutlicher zu erkennen und in Bezug zu deinem Selbstbild zu setzen. Auf der anderen Seite sollen Wahrnehmungs- und Begegnungsübungen dazu beitragen, dein Selbstempfinden zu sensibilisieren. Zu diesem Zweck wird viel Aufmerksamkeit auf dein inneres Erleben gerichtet: die Reaktionen des Körpers, die Muster der Gedanken, die Dynamik der Gefühle...

Du liest bereits zwischen den Zeilen: Die Tage sind keine Wellness-Kur, bei der du von einem Wohlgefühl in das nächste fällst. Ängsten zu begegnen ist nicht immer angenehm und Lernen nicht immer bequem. Du solltest die Bereitschaft mitbringen, dich mit deinen sogenannten Schwächen auseinanderzusetzen, dich zu zeigen. Der Rahmen ist geschützt und du bestimmst das Maß.

In Aussicht stehen all die Qualitäten dessen, was nach der Angst, nach jedem Lernschritt im Leben folgt: Erleichterung, Befreiung, Klarheit, Verbundenheit, Vertrauen, Kraft, Liebe.

Um dem Ziel größtmöglicher Wahrhaftigkeit im Leben näher zu kommen, nutzen wir erprobte Verfahren aus unterschiedlichen Ansätzen zur Selbsterfahrung wie Gestalt-, Körper- und Tanztherapie, Gewaltfreie Kommunikation, Psychodrama, Transpersonale Psychologie, Meditation... und immer wieder: Singen, Tanzen, Lachen!

Wichtige Elemente des *Weg zum Wir* sind in großer Dankbarkeit dem von meinen Lebenslehrern Frank Natale und Markus Klepper entwickelten Initiationsprozess „*The One Experience*“ bzw. jetzt „*One Next Step*“ entlehnt:

[www.one-next-step.de](http://www.one-next-step.de)

[www.one-experience.de](http://www.one-experience.de)

### **Welche Lebensthemen werden berührt?**

Das Spektrum der Erfahrungsmöglichkeiten führt dich zu einer ganzen Reihe von Lebensthemen, die im Miteinander der Gruppe erforscht werden können:

Bewusstheit und Achtsamkeit, Nähe und Distanz, Muster der Kontaktaufnahme, Selbst- und Fremdbild, konstruktive Kommunikation, Verhalten in Beziehungen, Mannsein – Frausein, Mut und Ehrlichkeit, Verletzen und Verletztwerden, Ängste und Hemmungen, Wahrnehmung und Intuition, Bewegung und Berührung, Sinnlichkeit und Erotik, Freundschaft und Partnerschaft, Wege ins Unterbewusstsein, Selbstwert und Selbstbewusstsein, Musik und Lebensfreude...

## Die Philosophie

**Der Weg zum Wir** ist ein Geschenk. Unser Wunsch ist, möglichst vielen Menschen konkrete Schritte inneren Wachstums hin zu einem fried- und liebevollen Miteinander zu eröffnen. Getragen wird diese Idee vom weitgehend ehrenamtlichen Wirken aller an diesem Seminar Beteiligten, von ihrem Wunsch, einen Beitrag zur menschlichen Entwicklung zu leisten, von ihrer Kraft und ihrer Liebe. Inspiriert und motiviert haben uns Vorbilder wie der gemeinnützige Verein „Irgendwie anders“ der seit Jahren mit einem ähnlichen Ansatz die „Heldenreise“ in die Welt bringt:

<http://www.irgendwie-anders.de/der-verein.html>

Wie auch unsere Freunde aus dem Irgendwie Anders e.V. versuchen wir, eine kraftvolle Lebenserfahrung mit möglichst geringem Aufwand zu kreieren. Unsere landschaftlich herrlich gelegene Unterkunft ist auf das Erforderliche ausgelegt. Du übernachtest im Mehrbettzimmer mit Etagenduschen. Die regelmäßigen Mahlzeiten sind einfach, aber gesund und überwiegend „bio“.

Für diese Voraussetzungen müssen wir mit einem Unkostenbeitrag (siehe unten) von dir kalkulieren. Doch auch hier gilt: Sollte das deine Möglichkeiten überschreiten, finden wir gemeinsam einen Weg!

## Wer sind wir?

Ich selbst, Martin Henkemeier, Jahrgang 1960, leite seit Ende des vergangenen Jahrtausends Seminare zur Selbsterfahrung in Begegnung und Kommunikation. Was dir im experimentellen Raum des **Weg zum Wir** zur Verfügung steht, ist gewachsen aus meiner jahrelangen intensiven Prozessbegleitung im Team des *One Next Step (One Experience)*, ergänzt durch Erfahrungen mit prozessorientierter Psychotherapie, systemischer Aufstellungsarbeit, gewaltfreier Kommunikation, Biodanza, Körper- und Ritualarbeit.

Neben mir als (An-)Leiter begleiten Freunde mit entsprechendem Erfahrungshintergrund deinen **Weg zum Wir**, unterstützen den Ablauf organisatorisch und stärken mit ihrer Präsenz den energetischen Rahmen.

## **Der Anspruch**

***Der Weg zum Wir*** ist kein therapeutisches Angebot. Solltest du dich in Therapie befinden oder Psychopharmaka einnehmen, sprich bitte deine Teilnahme unbedingt mit deinem Arzt oder Therapeuten ab.

Unser Seminar stellt vielmehr einen Rahmen dar, in dem du Gelegenheit hast dich selbst zu erfahren. Deine Bereitschaft dich auf deinen Prozess einzulassen bestimmt, was du nach diesen 5 Tagen mit in dein Leben nimmst. Wir bieten eine erprobte Struktur, die dich einlädt, sanfte bis mutige Schritte in deiner persönlichen Entwicklung zu gehen, zu experimentieren mit deiner Neugierde und deinen Grenzen, zwischen Zielstrebigkeit und Hingabe – ganz nach deiner eigenen Verantwortung.

## **Die Anmeldung**

Für weitere Fragen zum Seminar stehen wir per Mail oder Telefon (siehe unten) gern zur Verfügung. Anmelden für den nächsten ausgeschriebenen Termin kannst du dich ebenfalls auf diesem Weg.

Zum Ausgleich der Aufwendungen für Kost, Logis und Organisation erbitten wir einen Beitrag von 245,- €. Ausdrücklich sei nochmals darauf hingewiesen, dass wir im Zweifelsfall auch diese Kosten reduzieren oder ganz übernehmen können. Um dir das Dabeisein zu ermöglichen, haben ehemalige Teilnehmende als Zeichen der Dankbarkeit und Wertschätzung nach ihrem „Weg zum Wir“ gespendet.

Sei herzlich willkommen auf dem ***Weg zum Wir***.

In freudvoll gespannter Erwartung und mit herzlichem Gruß

Martin Henkemeier

Münchhausenstr. 36

37085 Göttingen

Tel.: 0176-23638797

[info@herzauf.de](mailto:info@herzauf.de)

[www.herzauf.de](http://www.herzauf.de)