

## Liebe Focusing-Freunde/-innen,



Caspar David Friedrichs „Wanderer über dem Nebelmeer“ (1818) zeigt eine Person die sich in der Betrachtung der Welt kontemplativ in ihren Gedanken verliert. Dieses berühmte Bild der Hochromantik bekommt heute (2020) eine ungewohnte Aktualität: auch wir blicken auf eine unklare, oft nebulös verschleierte Wirklichkeit. Dabei werden erstaunlich oft drei tiefe Urängste aktiviert: **Angst vor Tod und Sterben**, **Angst vor Isolation und Einsamkeit**, und **Angst vor Fremdbestimmung und Manipulation**. Je nachdem, welcher Typus vorherrscht, reagieren wir in Krisen mit Angst und Anpassung, mit sinn-erklärender Harmoniesuche, oder mit Rebellion und Wut.

Medial werden wir von Ursache- und Folge-Erklärungen geradezu überhäuft. Doch statt zu fragen, welcher Ansatz richtig und welcher falsch ist, sollten wir aus integral offener Perspektive erkennen, dass (fast) alle Ansätze einen gewissen Wahrheitsaspekt aufweisen, diesen aber oft einseitig übertreiben. Wir sollten daher herausfinden, wie die Teilwahrheiten zusammenpassen und wie wir sie integrieren können, statt uns für eine Sichtweise zu entscheiden und die anderen zu verwerfen.

**Krise als Chance:** Die Notwendigkeit gerechter verteilter Globalisierung wird immer deutlicher sichtbar. Denn nationale Alleingänge und übertriebene Abgrenzungsversuche können auf Dauer weder internationale Flüchtlingskrisen, Öko-Katastrophen oder weltweit vernetzte Gesundheits-probleme wirklich lösen. Das Coronavirus hat also auch ein soziales Virus in Gang gesetzt.

**Focusing** berücksichtigt unmittelbar gegenwärtiges Erleben - Denken, Fühlen und Körperwahrnehmungen. Diese empathische Grundhaltung ermöglicht es, die Sichtweisen anderer besser zu verstehen und die eigenen Emotionen tiefer zu begreifen - und macht uns die globale Verantwortung für unseren Globus bewusster (der derzeit gerade aufatmet!).

Der **integrale Blickwinkel** verstärkt zudem die Fähigkeit, gleichzeitig nach innen und außen zu schauen und in einem schöpferischen Dialog in „**empathischer Konfrontation**“ für die Welt Verantwortung zu übernehmen.

---

**weitere Infos, Vorträge, Ausbildungstermine und Seminare: [www.focusing-igf.de](http://www.focusing-igf.de)**