

Sommer - Newsletter 2022

Liebe Focusing - Freunde,

der Sommer ist da und für viele von uns beginnt jetzt auch die Urlaubszeit.

Zur aktuellen Lage schick ich Euch ein paar Gedanken - als Anregung und vllt. zum achtsamen nachklingen lassen. (Zum Schluss dann noch aktuelle igf-Termine)

Herzlich-sonniger Gruß, Rainer

Psychologische und spirituelle Gedankensplitter



Caspar David Friedrichs „Wanderer über dem Nebelmeer“ (1818) zeigt eine Person die sich in der Betrachtung der Welt kontemplativ in ihren Gedanken verliert. Und auch wir blicken heute auf eine zunehmend unklare, nebulös ziemlich verschleierte Wirklichkeit. Die Notwendigkeit einer gerechter verteilten Globalisierung und zunehmender ökologischer Verantwortung wird deutlicher sichtbar. Nationale Alleingänge und übertriebene Abgrenzungsversuche können auf Dauer weder internationale Flüchtlingskrisen, Öko-Katastrophen oder weltweit vernetzte Gesundheitsprobleme wirklich lösen.

Unsere **humanistisch- psychologische Grundhaltung** kann dabei helfen, besser zu verstehen und Gefühlslagen tiefer zu begreifen. Und ein **integraler Blickwinkel** hilft, in „**empathischer Konfrontation**“ effektiv Verantwortung zu übernehmen.

Focusing erlaubt ein „In-Berührung-Sein-mit...“, das auf unmittelbare und direkte Weise neue Wahrnehmungen entstehen lässt. Diese Sichtweise relativiert die Vorstellung einer allgemeingültigen Wirklichkeitsdefinition. Je nachdem, in welchem Kontext wir uns befinden, entsteht etwas einzigartig Neues, das so in keinerlei Weise zuvor schon da war.

Integral-spirituelle Überlegungen

Wissenschaft und Weisheitslehren stimmen in einer grundlegenden Aussage überein: Alles ist mit allem verbunden – in einem unteilbaren, essentiell lebendigen und schöpferischen Wesensgrund. Jeder Einzelne ist eingebunden in ein größeres Ganzes, von dem er ein Teil ist und an dem er kreativ mitwirkt. Die zunehmend wechselseitige Verschränkung aller Lebensbereiche erfordert, dass wir alle Ebenen des Seins in einer größeren Perspektive – auf der Basis unserer humanistischen Grundhaltung – neu zusammenführen.

Focusing ermöglicht es, psychische Probleme in ihrer Sinnhaftigkeit und auch in ihrer spirituellen Dimension wahrzunehmen und einen Weg zu einer spirituellen Erfahrung jenseits formulierter Meditations- und Glaubenswege zu öffnen.

Pater Anselm Grün betont, dass Spiritualität nicht ohne Psychologie existieren kann: Unsere inneren Räume müssen lebensfähig sein – nur dann können wir „gut in den Raum unterhalb der Leidenschaften“ kommen und ohne allzu dunkle psychische „Schatten“ eine tiefere Klarheit entdecken.

Integrale Sichtweisen zur Spiritualität

Die meisten Meditationen sowie monotheistisch-christliches Gebet und Kontemplation vermitteln uns Zugang zu Jenseitigem, Transzendente[m], Heiligen. Eine zeitgemäße (integrale) Spiritualität wird dabei allerdings zunehmend berücksichtigen müssen, wie wir unser eigenes Leben realistisch leben - mit allen Eigenschaften, unserem individuellen Sosein und Bewusstsein.

Zitat: Viele Menschen verlieren sich in spirituellen Erfahrungen und Beobachtungen und allen möglichen interessanten, subtilen Eindrücken, von denen manche bestimmt aufregend und erhebend sein können. Aber es gibt nichts Besseres als die Einfachheit, man selbst sein zu können – in sich selbst zentriert zu sein, zu erkennen, wer man ist und das Gefühl der Vertrautheit und der Wirklichkeit darin zu verspüren. Die ganze innere Reise, die gesamte psycho-spirituelle Praxis hat im Grunde nur ein einziges Ziel: wirklich diejenigen zu sein, die wir sind.

(Ali Hameed Almaas, Begründer des Diamant Approach)

Zitat: Du bist dein eigener Meister. Glaube nicht an etwas, nur weil es viele dauernd wiederholen. Glaube nichts, nur weil die Autorität eines Lehrers oder Priesters dahinter steht. Glaube an das, was du selbst durch eigene Prüfung für richtig erkannt hast, was sich mit deinem Wohlergehen und dem der anderen vereinbaren lässt.

(Siddhartha Gautama Buddha)

igf – Termin-Infos

Beginn der nächsten Basis-Ausbildung: 29. Oktober 2022
 Beginn der nächsten Coaching-Ausbildung: 30. Juli 2022
 Focusing-Erlebnis-Abend: 14. September 2022
 Supervisionstag (nach BA und WB): 22. Oktober 2022

Genauere Infos: www.focusing-igf.de



Schmiedstraße 11 Rgb. 82362 Weilheim fon 0881-41 84 23 26
 mobil 0179-49 58 994 info@focusing-igf.de www.focusing-igf.de