

## Newsletter Sommer 2023

---

### Liebe Focusing – Freund/innen,

Auf psychologischer Ebene brauchen wir einen achtsameren Umgang mit unserem Körper, unseren Gefühlen, unseren Gedanken und unserem Werteempfinden, damit wir uns wieder mit dem Ganzen verbunden fühlen und uns nicht in postmoderner Beliebigkeit verlieren.

**Wir lassen – in der Focusing-Therapie - den Klienten immer selbst herausfinden, was für ihn der stimmige nächste Erkenntnisschritt ist.**

Dies fördert stimmiges Verhalten und hilft nicht nur uns selbst, sondern auch anderen, mit frischer Energie aktiv an drängenden persönlichen, gesellschaftlichen und auch ökologischen Problemen zu arbeiten.

Auf der nächsten Seite habe ich Euch neue Anregungen für ein ganzheitlich-integrales Denken und Fühlen beigefügt. Lasst es einfach a bissel! auf Euch wirken!

---

### Aktuelles hier am igf:

**Nächster Schnupper-Erlebnis-Nachmittag:** 26. Sept. 2023

**Nächste Basisausbildung:** Beginn: 30. September 2023

**Nächstes Zertifikats-Seminar:** 11./12. November 2023

**Nächste Weiterbildung:** Beginn: 13. Januar 2024

**Weitere Termine, Vorträge und Seminare bitte auf der Website ansehen**

---

Ich wünsche Euch einen guten Sommer – und freu mich, wenn Ihr Euch auch mal wieder persönlich meldet.

Mit herzlichen Grüßen,

Rainer



## Anregungen zu einer neuen, integralen Weltsicht

Wie können wir ein stärkeres Bewusstsein für die Welt, uns selbst und für ein neues weltoffenes Miteinander entwickeln? Hierzu brauchen wir ein Verständnis, dass größere Veränderungen im Leben meist durch einen Prozess von Krisen und Unsicherheit gekennzeichnet sind. Erst dann kann etwas Neues entstehen. Nur wenn wir die Unausweichlichkeit und Unsicherheit von Krisen verstehen, ohne zu verzweifeln, können wir Fähigkeiten aktivieren, die wir zur Transformation einer Krise benötigen.

Hierzu brauchen wir eine weltumspannende Ethik sowie ein Bildungssystem, das Ethik bewusst fördert. Das wäre ein Ansatzpunkt, um unsere heutige macht- und erfolgsorientierte individualistische Gesellschaft dazu zu bringen, Verantwortung für uns persönlich, für die Menschheitsfamilie und für den ganzen Planeten zu übernehmen.

Das bedeutet aber auch, dass wir eine neue Haltung innerhalb der Wissenschaft brauchen, eine Wissenschaft mit Ehrfurcht vor unserer Umwelt. Dies wäre eine große Bereicherung auch für die Menschen, die keine Verbindung mehr zu einer Kirche haben: etwas zu vermitteln, was früher die Kirchen ihren Gläubigen zu geben vermochten: ein Gefühl von Ehrfurcht und Verantwortung.

Wir müssen heute zunehmend häufiger mit tiefgreifenden Veränderungen umgehen. Deshalb müssen wir uns dem zuzuwenden, was noch nicht ist, was erst im Entstehen begriffen ist. Dies ist eine zutiefst kreativ-ganzheitliche Fähigkeit, nicht nur individuell-psychologisch, sondern auch auf sozialer und kollektiver Ebene. Ein Gefühl des integralen Verbundenseins, eine lebendige Erfahrung tiefer Empathie zu uns selbst wie auch zum lebendigen Ganzen kann diese so dringend notwendige kollektive und individuelle Authentizität effektiv und zukunfts offen fördern.

Thich Nhat Hanh antwortete auf die Frage: Was ist das Wichtigste, das wir tun können, um die Welt zu heilen, der Welt zu dienen?: „**Das Wichtigste ist zuallererst, in dir selbst die Erde weinen zu hören.**“

---

Das igf bietet mit **integralem Focusing** interessante Anregungen, die achtsame Bewusstseinsfelder für intuitives Wahrnehmen und ganzheitliches Verstehen fokussierbar und erlebbar machen. (weitere Infos: [www.focusing-igf.de](http://www.focusing-igf.de))

