



Newsletter Frühjahr 2019



Liebe Focusing-Freunde und –innen

die Tage werden länger und die Gedanken frischer.
In diesem Newsletter findet Ihr aktuelle Infos
und psycho-integral-spirituelle Anregungen
- mit einer Focusing-Anleitung zum Schluss.

Achtung: Jetzt kommt ein Gedicht: **Wenn die Vögel lauter singen
und die Hasen höher springen
und Du hast so das gewisse Feeling
dann is Frühling!**

Nun aber noch was Japanisches
(Drei Haikus):



**Der Schnee ist geschmolzen:
das Dorf läuft über
von Kindern**

**Sogar mein Schatten
ist durch und durch gesund
an diesem Frühlingstag**

**Der letzte Schnee im Garten -
Der Besen vergisst, was er fegt**

Was gibt es Neues hier am igf?

Vorträge / Kurz- und Wochenendseminare in verschiedenen Städten werden gut besucht, die Ausbildungsgruppen am igf und in Esslingen (bei Stuttgart) sowie die Therapeuten- / Coaching-Zertifizierungsseminare (3 x 3 Tage) und Erlebnis-Nachmittage (3 Stunden) zum Kennenlernen von Focusing finden positive Resonanz.

Das Selbständigwerden der drei igf–Institute ermöglicht es mir, mich verstärkt auf den Schwerpunkt grundlegender Basics von Rogers und Gendlin zu konzentrieren. Humanistische Psychologie und integrales Denken sind grundlegende Pfeiler der igf-Zentrale.





Neue Seminarthemen: Focusing und Integrale Spiritualität

In diesem Seminar erfährt Ihr persönlichkeitsnah frische Impulse für das Verstehen unserer komplexen menschlichen „Körper-Geist-Seele“-Wirklichkeit.

Termin: Samstag, 6. Juli (10 bis 18 Uhr) und Sonntag, 7. Juli 2019 (10 bis 16 Uhr)

Ort: 82362 Weilheim, Schmiedstr. 11 Rgb. (Eingang: Cavaliergasse) **Kosten:** 180 €

Heilen mit Worten – empathische Gesprächsführung mit Patienten

Gelingende Kommunikation ist heute im medizinischen Praxisalltag ein wenig beachteter Faktor. Die Zeit, die Ärzte, Sanitäter und Ersthelfer mit den Patienten verbringen, ist knapp bemessen. Doch es geht um Gesundheit und Krankheit, um Themen, die Menschen direkt betreffen. Vorteile gelingender Kommunikation: Ein gut geführtes Gespräch kann bewirken, dass sich der Patient angenommen fühlt. **Termin:** derzeit offen

Weitere Seminare, z.B. im fobi:aktiv in Stuttgart, **im** Atemhaus München , **Vorträge** in Ulm, Augsburg, Landsberg und Penzberg. Weitere Veranstaltungen siehe: www.focusing-igf.de

Ausbildungs-Termine 2019 im Überblick:

Erlebnis-Nachmittag: Donnerstag, 30. Mai (Christi Himmelfahrt)

Basisausbildung igf Weilheim: Beginn: 30. März 2019

Basisausbildung igf Esslingen: Beginn: 13. Juli 2019

Weiterbildung igf Weilheim: Beginn: 26. Oktober 2019

Weiterbildung igf Esslingen: Beginn: 23. November 2019

Neue Therapeuten-Zertifikatskurse: ab 19. Juli 2019

Refresher-Tag: Samstag, 23. März 2019, sowie: 23. Juni 2019

Nächster Therapeuten-Workshop: Donnerstag, 20. Juni 2019 (Fronleichnam)

Ich freue mich auf diese Termine und lade Dich / Sie herzlich ein, hier in der igf-Zentrale wieder mal ein Focusing-Auffrischkurs und / oder ein Fortbildungsseminar zu besuchen!

Mit herzlichem Gruß: Rainer

**Jetzt folgen drei Seiten eines neuen Artikels von mir über Integrales Focusing
- inklusive einer Focusing-Achtsamkeits-Anleitung zum Schluss.**

(ausführlicher siehe: www.focusing-igf.de, unter „Artikel“)

Integrales Focusing

psychologische, integrale und spirituelle Anregungen

Focusing als moderne Wahrnehmungsschulung fördert intuitiv erlebte, gefühlte Bedeutungen in einem ganzheitlichen Erlebensprozess. Wenn das Ich sein inneres Geschehen in Bezug auf ein gerade anstehendes Thema unmittelbar erlebt, können sich aus diesem zuerst meist vagen und diffusen Erleben Bedeutungen sprachlich, bildhaft oder körperlich mitteilen, die ein unmittelbares ganzheitliches Gefühl der Stimmigkeit auslösen. Man tritt dabei als sein eigener innerer Beobachter aus einer kleinen inneren Distanz in Beziehung zu der noch nicht „entfalteten“ gefühlten Bedeutung.

Wir lassen den Klienten immer selbst herausfinden, was für ihn der stimmige nächste Erkenntnisschritt ist - und auch, ob und wie eine bestimmte Erfahrung für ihn psychologisch oder spirituell bedeutsam wird.

Integrales Denken

Wissenschaft und Weisheitslehren stimmen heute 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. Diese wechselseitige Verschränkung aller Lebensbereiche erfordert, dass wir alle Ebenen des Seins in einer größeren Perspektive neu zusammenführen.

Ein integraler Ansatz stellt daher „**Ich**“ (Selbsterleben), „**Wir**“ (Kultur) und „**Es**“ (Wissenschaft) in symbolischer Vermittlung von Wirklichkeit gleichberechtigt nebeneinander und erweitert unsere Wahrnehmungsfähigkeit durch flexible Perspektivenwechsel.



Focusing und Spiritualität

Focusing verbindet körperliches und seelisches Erleben zu einem ganzheitlich-intuitiven Ansatz. Psychische Probleme können damit in ihrer Sinnhaftigkeit und ihrer spirituellen Dimension wahrgenommen werden. Da ein spiritueller Felt sense (= gefühlte Bedeutung) den innersten Lebensgrund berührt und da dieser allen spezifischen Glaubensmeinungen vorausliegt, kann Focusing den Weg zu einer spirituellen Erfahrung jenseits formulierter Meditations- und Glaubenswege öffnen.



Damit haben wir einen passenden Rahmen für eine gesunde Spiritualität vor uns, die sich gleichzeitig innerhalb eines Kontextes gesunder Psychologie entwickelt. Dies erlaubt uns, über das implizite Wissen ganz in den Grund des eigenen Bewusstseins einzutauchen. Damit wird eine spirituelle Dimension berührt, die in jedem Bewusstseinsakt immer schon vorhanden ist.

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 und Reinheit entdecken.

Integrale Betrachtung von Diesseits und Jenseits

Die meisten Meditationen sowie monotheistisch-christliche Gebete und Kontemplation vermitteln uns Zugang zu Jenseitigem, Transzendente, Heiligen.

Eine zeitgemäße (integrale) Spiritualität wird aber auch zunehmend berücksichtigen müssen, wie wir unser eigenes Leben realistisch leben und uns an den Platz im eigenen Leben stellen, an dem wir stehen. Bewusst zu werden, wie es sich anfühlt, in dieser Zeit, auf diesem Planeten, in diese Familie und dieser Kultur geboren zu sein und als Mensch in dieser Form zu leben. Und das Leben in all seinen Facetten zu durchdringen, es von innen her zu spüren und zu leben.

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)

Zum Schluss ein schönes, zeitlos gültiges Zitat:

Mein Herz ist offen - es ist eine Weide für Gazellen, ein Kloster für christliche Mönche, ein Götzentempel, die Tafeln der Thora und das Buch des Koran.

In welcher Richtung auch immer die Karawane zieht, die Religion der Liebe wird mein Glaube sein.

(Ibn Arabi (1165 -1240), mystischer Dichter des Islam)

Als Bonus-Track habe ich vier Schritte der Bewusstwerdung aus dem Zen kombiniert und mit wahrnehmungspräzisierenden Focusing-Interventionen und kleinen Grafiken versehen.

Bitte in Ruhe ausprobieren!

Zen-Formulierung: Welle und Ozean + Focusing-Interventionen



Ich möchte mich als einmalige Welle aktuell besser begreifen

Focusing: Nimm intuitiv aufmerksam wahr: Gedanken, Gefühle, Bilder, Körperempfindungen. Nimm als eigener innerer Beobachter aus einer kleinen Distanz Beziehung auf zu den noch nicht „entfalteten“ Bedeutungen (Felt Senses) Deiner Themen.



Ich möchte meine Persönlichkeit, meine Vergangenheit und Zukunft als Welle besser verstehen, ohne aber schon den Ozean

Wenn die Bedeutungen langsam klarer werden, dann – aus etwas mehr Freiraum heraus – nimm wahr, wie es Dir mit Deinen Themen geht. Statt: „ich bin traurig und wütend!“ sag besser: „Etwas in mir ist traurig und etwas in mir ist wütend!“ Nimm Dich wahr, wie Du diesen Seiten in Dir einfühlend und akzeptierend zuhörst.



Ich akzeptiere meine Einmaligkeit, meine persönlichen Stärken und Schwächen - und ich erkenne mich in meiner Subjektivität als Teil des Ozeans

Jetzt geh noch einen kleinen Schritt zurück und frage Dich: Wer ist das ganz genau, der das alles wahrnimmt? Fokussiere Dein Selbst, so wie Du bist. Alles was Du empfindest, Deine gesamte Persönlichkeit in Verbindung mit allem in Dir, Deinem Umfeld und der Welt. Vielleicht spürst Du auch schon ein bisschen Frieden, eine tiefe (wertfreie) Ruhe in Dir?



Der ganze Ozean ist in mir – In meiner Einmaligkeit ist er komplett enthalten

Geh noch einen kleinen Schritt weiter: Erlebe Dich, Deine Empfindungen, die Welt, alles, was existiert, in tiefer Achtsamkeit und Wachheit. Erfahrungen, Gefühle und Eigenwahrnehmungen sind weiterhin spannende Erfahrungen, die Du jetzt aber in ruhiger Klarheit wertfrei akzeptierst. In dieser mystisch gefärbten Grundhaltung ahnst Du Deine unmittelbare Präsenz - tief verbunden mit der Natur und dem gesamten Kosmos.