



## Newsletter Frühjahr 2020

**Inhalt:** Seite 2 und 3: Buchtipps  
S. 3: Ich-Formen aus integral-philosophischer Sicht  
S. 4: aktuelle Infos zu igf-Veranstaltungen

**Liebe Focusing-Freunde/-innen,**

in Zeiten von Corona werden wir derzeit medial von Ursache- und Folge-Erklärungen dieser Pandemie überhäuft. Doch statt zu fragen, welcher Ansatz richtig und welcher falsch ist, sollten wir aus integral offener Perspektive berücksichtigen, dass jeder dieser Ansätze einen gewissen Wahrheitsaspekt aufweist, diesen aber auch oft einseitig übertreibt. Wir müssen herausfinden, wie all diese Teilwahrheiten zusammenpassen und wie wir sie integrieren können, statt uns für eine Sichtweise zu entscheiden und die anderen zu verwerfen.

Bereits in der Antike gab es die Unterscheidung des **Wahren, Schönen und Guten**:

**Das Wahre:** naturwissenschaftliche Erkenntnisse, medizinische Techniken, messbare Daten (bei Ken Wilber: Es – individuell und kollektiv unterteilt - was ich für fragwürdig halte)

**Das Schöne:** subjektives Erleben, Emotionen, Psychologie, Spiritualität, (bei Wilber: Ich)

**Das Gute:** kulturelle Werte, Sprache, Weltsicht, Ethik, Moral, (bei Wilber: Wir).

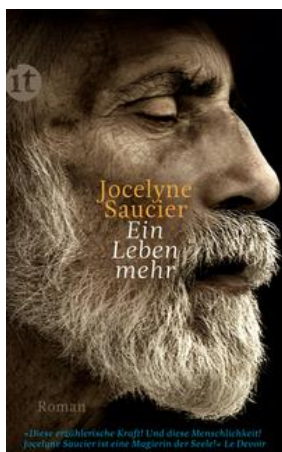
Die Notwendigkeit echter und gerecht verteilter Globalisierung wird immer deutlicher sichtbar. Nationale Alleingänge und übertriebene Abgrenzungsversuche können auf Dauer weder internationale Flüchtlingskrisen noch weltweit vernetzte Gesundheitsprobleme wirklich lösen. Die Vernachlässigung und Unterbezahlung zahlreicher Klinikhelfer\*innen und des sozialen Sektors insgesamt wird nun deutlich sichtbar.

Aber wir sollten auch wertschätzen – trotz Verunsicherung und persönlicher Betroffenheit, dass wir alle genügend zu essen haben, Heizung und Warmwasser funktionieren. Wir leben immer noch in einem der wohlhabendsten Länder dieser Erde. Vielleicht wächst durch die derzeitige Krise ja auch das Verständnis, wie elend es manchen Menschen 500 Kilometer östlich, südlich und westlich von uns geht. Und vielleicht wird uns die globale Verantwortung für unseren Globus bewusster (der derzeit gerade aufatmet!).

**Teilhard de Chardin:** „Wir sind nicht menschliche Wesen, die eine spirituelle Erfahrung machen, sondern spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen“.

- 1 -

## Buchtipps



### Jocelyne Saucier: Ein Leben mehr

Insel-Tb. 2017 190 Seiten, 10 €

Dies ist die Geschichte von drei alten Männern, die sich in die nordkanadischen Wälder zurückgezogen haben. Von drei Männern, die die Freiheit lieben. Eines Tages aber ist es mit ihrer Einsiedelei vorbei. Zuerst stößt eine Fotografin zu ihnen. Kurze Zeit später taucht eine eigensinnige, zierliche Dame von achtzig Jahren auf. Die Frauen bleiben. Und während sie dem Rätsel des letzten Überlebenden des großen kanadischen Brandes von 1916 nachgehen, den einer der alten Männer als Kind wie durch ein Wunder

überlebt hat, entsteht etwas unter diesen Menschen, das niemand für möglich gehalten hätte.

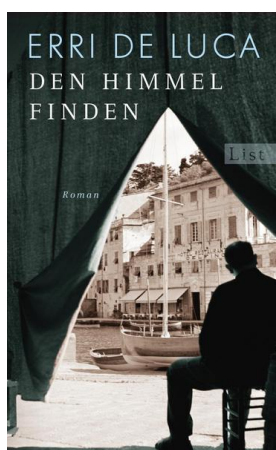
**Ein wundersam beseelter und berührender Roman, eine leidenschaftliche Hommage an die Liebe, die Freiheit und die Natur. Ein wildes Märchen, ein magisch leuchtender Roman, wie das Leben selbst: melancholisch und voller Schönheit.**

**Süddeutsche Zeitung: „Einsame Spitze - Jocelyne Saucier entzündet in „Ein Leben mehr“ Signalfeuer der Freiheit und erzählt von der Souveränität des Alters – auch unter den Bedingungen der Wildnis.“ Sie zeigt, dass Liebe, Hoffnung und Freiheitsdrang kein Alter kennen.**

---

### Erri de Luca: Den Himmel finden

Ullstein-tb., 2019, 190 Seiten, 9,99 €



Es ist ein heikler Auftrag, der den Bildhauer eines kleinen Bergdorfes ereilt. Er soll die originalgetreue Restauration einer Christusstatue gewährleisten. Die Kirchenväter vergangener Jahrhunderte ließen der Figur ein Tuch um die Lenden formen, da sie die Darstellung als zu obszön empfanden. Der in religiösen Dingen unerfahrene Bildhauer fürchtet den Zorn aller Gläubigen und berät sich mit Vertretern der drei großen monotheistischen Weltreligionen.

Er wendet sich an den Bischof, spricht mit einem Rabbiner und einem muslimischen Arbeiter. Ihre unterschiedlichen Ansichten führen den Künstler zu einer ganz eigenen Erfahrung von Spiritualität. Eindrucksvoll und sprachmächtig schildert De Luca, wie sich dem Bildhauer während seiner Arbeit die Erfahrung des Glaubens immer tiefer erschließt.

**Ein ebenso schmaler wie weiser Band über die großen Fragen des Daseins – aus der Feder eines der meistgelesenen italienischen Gegenwartsautoren.**

- 2 -

Beispielhaft zwei kurze Textstellen, die die sprachliche Tiefe des Autors aufzeigen:

**Der algerische Arbeiter gibt mir einen kleinen Block Alabastermarmor, er will nicht bezahlt werden. Der Brauch ist heilig, und seine Religion schreibt Gaben vor. „Der Marmorblock, den ich Dir anbiete, stammt aus der Mitte des Marmorbruchs. Du musst Dein Meisterwerk schaffen.“**

**... Nach ich weiß nicht wie vielen Tagen bringe ich die Form der Natur zum Abschluss. Ich treffe den algerischen Arbeiter wieder, sage, dass ich fertig bin. Er fragt, ob ich die Austrittsöffnung fein gemeißelt habe, und wie sie geworden sei. Sie ist eine kleine, runde Öffnung. Er sagt: „Sie ist ein geschlossenes Auge, kein Wasserhahn. Ein Auge, das die Ehre hat, den Samen des Lebens hervorzubringen. So heißt das in einer unserer (muslimischen) Auslegungen.“ (S.141).**

**„Wer stirbt, fühlt sich selbst nicht sterben: Er fühlt die Welt sterben, die Menschen um ihn herum, die Tage, die Nächte, die Planeten, die Meere. Wer stirbt, fühlt das Universum außerhalb von sich vergehen. Diese Barmherzigkeit ist die Mitgift jedes Todes, sie löst die Verzweiflung in der Unmenge aller erlöschenden Dinge auf.“ (S.174)**

---

## **Kleiner Exkurs: Ich-Formen – philosophisch und integral**

Unsere Auffassung vom Ich ist stark geprägt von Descartes' 1637 definiertem „cogito ergo sum“: „Ich erkannte, dass ich eine Substanz sei, deren ganze Wesenheit im Denken besteht und die zu ihrem Dasein weder eines Ortes bedürfe noch von materiellen Dingen abhängt, sodass dieses Ich, das heißt, wodurch ich bin, was ich bin, vom Körper völlig verschieden ist.“

Der mystische Philosoph Jakob Böhme erwiderte bereits um 1640, „dass Geist (res cogitans) und Materie (res extensa) nicht in der Art des Cartesius dualistisch auseinandergerissen werden dürften. Denn es gebe eine Transzendenzenerfahrung, die der irdischen Erscheinung einen Durchblick auf die zugrunde liegende Geistesgestalt eröffne.“

Im 18. Jahrhundert bezogen dann Dichter wie Goethe, Hölderlin und Novalis Körperlichkeit und Gefühle ausdrücklich in ihr Menschenbild mit ein. So fragt Hölderlin: „Sind wir denn nicht verwandt allem Lebendigen?“

Der integrale Philosoph Ken Wilber schreibt: „Je konsequenter sich das Ich durch Abgrenzung und Autonomie konstituierte, desto mehr fühlte es sich abgeschnitten von der Natur, abgeschnitten vom eigenen Körper, abgeschnitten von seinesgleichen. Und je schlechter es sich hierbei fühlte, desto mehr zog es sich in sich selbst zurück.“

**Integrales Focusing** fördert die eigene Wahrnehmung, indem es sich empathisch auf das unmittelbar gegenwärtige Erleben bezieht. Denken, Fühlen und Körperwahrnehmungen werden dabei gleichermaßen berücksichtigt. Da ein Felt sense (= gefühlte Bedeutung) den innersten Lebensgrund berührt, ermöglicht integrales Focusing damit auch ein tieferes Verstehen unserer gesamten menschlichen „Körper-Geist-Seele“-Wirklichkeit.

## Aktuelle igf – Infos

Viele Vorträge, Supervisionen und Seminare mussten wegen Corona storniert bzw. auf später verschoben werden. Ich führe daher jetzt auch Skype-Supervisionsstunden durch.

Hier einige Seminar-Infos. Bitte informiert Euch genauer auf: [www.focusing-igf.de](http://www.focusing-igf.de)

### **Refresher-Seminar (ab Grundausbildung)** Donnerstag, 21. Mai 2020 (Christi Himmelfahrt)

An diesem Tag werden wir gemeinsam Focusing praktizieren, neue Entwicklungen und integrale Themen kennen lernen – und auch ein entspannendes Gruppenfocusing wird nicht fehlen! Willkommen sind alle Teilnehmer, die (mindestens) die Basisausbildung absolviert haben und die Lust haben auf eine erlebnisreiche Focusing-Auffrischung.

### **Integrales Focusing und Spiritualität** Sa., 27. und So., 28. Juni 2020

Focusing schult und fördert das gefühlte Erleben, das sich in einem empathischen, intuitiven Raum der Zusammenarbeit entwickelt. Psychische Probleme können damit auch in ihrer Sinnhaftigkeit wahrgenommen werden. Dies ist in gewisser Weise ist auch ein spiritueller Raum, in dem durch Einfühlung in die Welt des Gegenübers etwas von mir, etwas von dir und noch etwas anderes entsteht, was keiner von uns machen kann. Da ein Felt sense (= gefühlte Bedeutung) den innersten Lebensgrund berührt, ermöglicht Focusing auch tiefere Erfahrungen jenseits formulierter Meditations- und Glaubenswege. Im integralen Focusing werden daher Kopf, Herz und Bauch – oder: Geist, Seele und Körper immer schon gleichwertig berücksichtigt.

Der Mystiker Almaas sagte sehr treffend – im Sinne unserer integral-personenzentrierten Haltung:

**Die ganze psychospirituelle Suche hat im Grunde nur ein einziges Ziel:  
dass wir diejenigen sind, die wir sind“.**

**Neu: Ich biete eine Coach- und Beraterausbildung an für alle, die Berater- und Coachingkompetenzen für ihre berufliche und unternehmerische Tätigkeit fundiert kennenlernen und nutzen möchten.**

Vielleicht wisst Ihr Jemanden, der dafür Interesse hat?

**Auch für Mitarbeiter\*innen sozialer Berufsfelder geeignet, um ihre soziale Kompetenz in der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen, Menschen mit Behinderungen oder in der Hospizarbeit zu vertiefen. In diesen drei zweitägigen Intensiv-Seminaren lernt und übt Ihr praxisnah die wichtigsten Grundhaltungen und Techniken der wahrnehmungspräzisierenden Focusing-Methode und vertieft Euren Umgang mit Zielkonflikten im Dialog, im gleichberechtigten Team und in hierarchischen Problemfeldern. Ziele der Ausbildung: Vermittlung von Coaching-Kompetenzen auf Grundlage eines integral-humanistischen Ansatzes. Wir verbinden Focusing mit den Methoden und Techniken systemischer Therapie und vermitteln kompetente Gestaltungs- und Qualitätskriterien für unterschiedliche Anwendungsbereiche.**

– 4 -

Mit zeitsouverän-ruhig-sonnigen Grüßen

