

## Frühjahrs-Newsletter in wechselhaften Zeiten 2021

---

**Liebe Focusing-Freunde und –innen,**

**Was gibt es Neues hier am igf?** (zuerst ganz kurz: Termin- und Veranstaltungsinfos)

Am 27./28. März beginnt eine neue **Basis-Ausbildung** im igf Weilheim.

Am 03./04. Juli fängt eine neue **Weiterbildung** an. In beiden Gruppen sind bis jetzt jeweils vier Teilnehmer/innen angemeldet, da einige noch unsicher sind und zögern – juristisch habe ich aber genau abgeklärt, dass ich Präsenzausbildungen durchführen darf – mit genügend Abstand, gutem Lüften – und im Seminar auch ohne Maske!

Nach der Weiterbildung könnt Ihr Euch in einem zweitägigen Seminar am 1./2. Mai vorbereiten auf das **Zertifikat „Integrale/r Gesprächs- und Focusingtherapeut/in (igf)“**:

Und am 17./18. Juli gibt's ein Seminar **Focusing und Spiritualität**, in dem Ihr frische Impulse für das Verstehen unserer komplexen menschlichen „Körper-Geist-Seele“-Wirklichkeit erfahren und erleben könnt.

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

---

**Im Folgenden habe ich Euch ein paar aktuelle Anregungen zu „Sinnfindung in Krisenzeiten“ beigefügt:**

Wir stehen heute vor der dringenden Aufgabe, uns zu erinnern, dass unser Leben ein ko-kreativer Ausdruck des Lebens als Ganzes ist. Schon die Antike unterschied verschiedene Sichtweisen von Wirklichkeit, die sich gegenseitig bedingen und zusammenwirken:

**Das Wahre:** Naturwissenschaft, Technik, messbare Daten.

**Das Schöne:** subjektives Erleben, Psychologie, Spiritualität.

**Das Gute:** Kultur, Sprache, Weltsicht, Ethik, Moral.

„Ich“ (Selbsterleben), „Wir“ (Kultur) und „Es“ (Wissenschaft) stehen dabei gleichberechtigt nebeneinander und ermöglichen zudem ein tieferes integrales Verständnis unserer gesamten menschlichen „Körper-Geist-Seele“-Wirklichkeit.

---

Mein neues Buch **Integrale Psychologie – Grundlagen und Stärken ganzheitlich – integraler Psychologie** wird gerade verlagstechnisch aufbereitet – aber auch da: einige koronabedingte Produktions-Verzögerungen. Das Buch basiert auf einer integral-umfassenden Anwendung und betont besonders die Grundhaltungen von Kongruenz, Akzeptanz und Empathie, wie sie von Rogers und Gendlin klar formuliert wurden. Wissenschaftlich-psychologische Erkenntnisse werden in ihren Grundzügen dargestellt, wobei die qualitativ-verstehende Komponente für die eigene Sinnfindung stets den umfassenderen Rahmen bildet.

### **Hier ein kurzer Auszug über integrales Denken - aus der Einleitung:**

Die Wissenschaft entdeckt zunehmend, dass das Universum verschränkt und verwoben ist auf eine Art und Weise, die wir rational nicht begreifen können. Moderne Astrophysik hat aufgezeigt, dass das Universum nur zu einem Sechstel (17 %) aus Materie besteht. Fünf Sechstel (83 %) sind „dunkle Materie“ (besser wäre: „**unsichtbare Materie**“!), die sich jeder objektiven wissenschaftlichen Erklärung entzieht. Es gibt Dimensionen der Wahrheit, die von den Naturwissenschaften nicht berührt werden können. Das Universum und die Wirklichkeit umfassen also wesentlich mehr, als es die vorherrschend materialistische Vorstellung nahelegt.

In Zukunft werden wir neben naturwissenschaftlich-quantitativer Methoden daher zunehmend auch qualitative Sichtweisen mit zu berücksichtigen haben.

Wir sollten daher beide Perspektiven gleichzeitig wertschätzen! Wenn wir eine gegenseitige Wechselwirkung zulassen, dann verwerfen wir nicht Wissenschaft an sich, sondern erweitern ihre Perspektive und erhalten ein besseres Verständnis der gesamten Wirklichkeit.

Damit können wir unserem objektiven Geist, der Daten will, Genüge tun und zugleich unsere subjektiven Erfahrungen von Einheit und ganzheitlicher Wahrnehmung integrieren.

Zunehmende Schulung von Mitgefühl und Verbundenheit – mit unseren Mitmenschen, der Natur und dem Kosmos – ohne irgendeine Form von doktrinärer Ideologie - könnte bereits in jungen Jahren, in der Erziehung und in den Schulen beginnen und eine Haltung kreieren, die beide Seiten dieses Verständnisses, das materialistische und das post-materialistische, auf eine wundersame Weise integriert.

---

**Ich freue mich, wenn ich Euch auch in diesem Krisenjahr  
gesund wiedersehe oder höre!**

**Macht' s'es gut!**



**Rainer**

