

Frühlings - Newsletter 2022

Liebe Focusing - Freunde und –innen,

zum Frühlingsbeginn schicke ich Euch ein paar Gedanken zu unseren humanistischen Grundhaltungen. Denn gerade in Zeiten politischer und epidemiologischer Ungewissheit ist es hilfreich, aufmerksam wahrzunehmen, was unserem Leben Sinn gibt, wie wir unser Ich in lebendiger Präsenz trotz allem authentisch und sinnvoll leben können.

(Anschließend habe ich noch aktuelle Termine von igf-Veranstaltungen angefügt)

Gedanken zu den Grundbegriffen humanistischer Psychologie

Ich: Hermann Hesse schrieb im Steppenwolf: „In Wirklichkeit aber ist kein Ich, auch nicht das naivste, eine Einheit, sondern eine höchst vielfältige Welt, ein kleiner Sternenhimmel, ein Chaos von Formen, von Stufen und Zuständen, von Erbschaften und Möglichkeiten. ... Der Mensch ist eine aus hundert Schalen bestehende Zwiebel, ein aus vielen Fäden bestehendes Gewebe.“
Wir tun also gut daran, uns nicht über die Dauerbaustelle zu ärgern, sondern sie als Atelier zu betrachten, in dem Altes wieder lebendig werden und Neues entstehen kann, sobald die Zeit dafür reif ist. Lebenskunst heißt zuzulassen, dass sich die Zwiebel immer wieder häutet und so neue Schalen zum Vorschein kommen – bis ins hohe Alter!

Authentizität: Menschen, die authentisch und sinnvoll leben, haben in der Regel einen stabileren Selbstwert, eine größere Lebenszufriedenheit, weniger Angst und depressive Symptome. Dabei geht es nicht um rigorose Selbstverwirklichung, sondern um eine Selbsterfahrung, die in Kontakt mit anderen Menschen durch empathische und kongruente Kommunikation wächst. (Viktor Frankl: Das Ich wird Ich erst am Du).

Verena Kast: „Identität ist permanent in Entwicklung“. Denn in unserer schnelllebigen Multioptionsgesellschaft ist kein Lebensweg mehr selbstverständlich. Wir erleben ein schier unüberbrückbares Angebot an Weltanschauungen - eine Freiheit, die uns oft überfordert. Wichtig ist es, immer wieder zu erspüren, was unserem Leben Sinn gibt, was uns ausmacht.

Präsenz: Der Kirchenvater Augustinus sagte schon im vierten Jahrhundert: „Die Behauptung, es gebe drei Zeiten, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, trifft im strengen Sinne nicht zu.“ Psychologisch sollte man daher eher sagen: Es gibt drei Zeiten: die Gegenwart von Vergangenem (= Erinnern), die Gegenwart von Gegenwärtigem (= Anschauen) und die Gegenwart von Zukünftigem (= Erwarten). Erinnernte Vergangenheit – sei sie verklärt, nostalgisch oder problemorientiert – ist immer gegenwartsbezogen, denn wir erinnern Vergangenes in der Gegenwart. Wie viel Raum sie einnimmt, ob sie verschwindet oder uns überstark peinigt, wird durch das, wie wir uns selbst sehen, stark beeinflusst. Es kann daher sinnvoll sein, Negatives nicht mehr permanent zu erinnern, sondern nach vorne zu denken und Neues zu entwickeln. Erinnerungen können so vielleicht verstehend in ein authentisches Selbst integriert werden. (Viktor Frankl: Aus einer Leiderfahrung eine positive Lebenskraft schaffen)

Was ist hilfreich? Focusing arbeitet sorgfältig und präzise an der Selbst- und Fremdwahrnehmung, mit wirksamen Techniken der Gesprächsführung und Wahrnehmungspräzisierung. Der integrale Ansatz differenziert verschiedene Bewusstseinssebenen, Persönlichkeitstypen, „meins, deins und unseres“ sowie Vergangenheit, Gegenwart und Zukünftiges in lebendiger Präsenz.

Mit herzlichem Gruß, Rainer

igf- Infos

Beginn der nächsten Basis-Ausbildung:	25. Juni 2022
Beginn der nächsten Coaching-Ausbildung:	2. Juli 2022
Kennenlern-Erlebnis-Nachmittag:	21. Mai 2022
Supervisionstag (nach BA und WB):	22. Mai 2022

Genauere Infos: www.focusing-igf.de

(Gerne könnt Ihr auch meine Ausbildungen an Interessenten weiterempfehlen)

