

Newsletter



Herbst 2019

Liebe Focusing-Freunde/-innen,

hier der neue Herbst - Newsletter mit ein paar hoffentlich interessanten Anregungen:
aktuelle Veranstaltungstermine, ein integral-spirituelles Focusing-Seminar und die Kurzdarstellung
eines neu erschienenen und sehr aufschlussreichen Buchs über Kontaktabbruch in Familien
- und als Extra-Bonus: zwei Herbstgedichte



Vor uns die Zukunft

Ein erfreulicher Trend zeichnet sich ab. Immer mehr Interessenten mit meditativer und therapeutischer Vorerfahrung belegen die integralen Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten hier am igf.

Und das „Einzugsgebiet“ vergrößert sich! **(So sind in meiner derzeitigen Basisausbildung eine russische Therapeutin, eine portugiesische Sozialpädagogin, eine ungarische Psychologin und eine tschechische Uni-Dozentin. Sowie ein deutscher Meditationslehrer, eine Hospizleiterin und eine Krankenschwester).**

Der Wunsch nach sinnhaftem Wahrnehmen und Handeln wächst also stetig – gerade auch, weil wir in unseren überinformativen Zeiten mit unglaublich vielen Ratschlägen und Leistungsmaximen überhäuft werden: Du schaffst es, wenn Du es wirklich willst! Never give up! Train hard, be perfect!
Focusing in seiner integral-offenen humanistischen Grundhaltung findet zunehmend mehr Anerkennung und ich kann Euch nur wärmstens empfehlen, dass jeder von uns – auf seine Art - a bissl Focusing avantgardistisch weiter in die Zukunft trägt!

On we go! Andiamo! Vamos! On y va! Pack ma's!



Ausbildungs-Termine 2019 / 2020

(genaue Details sowie Vorträge und Seminare bitte meiner Website www.focusing-igf.de entnehmen)

Erlebnis-Nachmittag: Donnerstag, 3. Oktober 2019 (Feiertag)

Refresher-Tag: Samstag, 13. Oktober 2019

Basisausbildung: **Weilheim:** Beginn: 9. November 2019 **Esslingen:** Beginn: 1. Februar 2020

Weiterbildung: **Weilheim:** Beginn: 26. Oktober 2019 **Esslingen:** Beginn: 23. November 2019

Nächster Therapeuten-Workshop: Sonntag, 15. März 2020

Neuer Therapeuten- und Supervisions-Zertifikatskurs: ab 1. Mai 2020

Neu: dreitägige Intensivschulung für Gesprächs- und Focusing-Therapeuten/-innen, die ihr Therapeuten-Zertifikat vor 2019 erworben haben, und die als Zusatzqualifikation das Zertifikat „**Integraler Coach und Supervisor (igf)**“ erwerben möchten.

Termin: Fr. 1.11. (Allerheiligen) bis So. 3.11.2019 (alternativ: Fr. 3. bis So. 5.7.2020)

(genauere Infos auf der Website, unter „Ausbildungen“ – „Zertifizierungen“).

Seminar-Empfehlung: Focusing und Spiritualität

Am vierten Advent gibt es – passend zur Weihnachtszeit – ein integral-meditatives Wochenende

Samstag, 21. und Sonntag, 22. Dezember 2019 im igf Weilheim

Focusing schult und fördert das gefühlte Erleben, das sich in einem empathischen, intuitiven Raum der Zusammenarbeit entwickelt. Psychische Probleme können damit in ihrer Sinnhaftigkeit wahrgenommen werden. Dies ist in gewisser Weise 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. Schon die alte indische Philosophie unterscheidet drei Wege: Weg der Erkenntnis (Gnana Yoga), Weg der Liebe (Bhakti Yoga), und Weg des Werks (Karma Yoga). Erkenntnis gilt als der höchste Weg, da man von vornherein im Licht des Höchsten wandelt. Der Weg des Werks gilt als einfach, weil der Erfolg durch die Tugend befolgter Vorschriften gleichsam vorgegeben wird. Der Weg der Liebe gilt als der problemloseste – weil es in der Natur dieses Gefühls liegt, auszuströmen. Wer wirklich liebt, denkt nicht an sich; Und wer von sich ganz frei geworden ist, hat eben damit Gott gefunden.

Im integralen Focusing entspricht dies der Unterscheidung von Kopf, Herz und Bauch – oder: Geist, Seele und Körper. Alle drei bedingen sich ganzheitlich. Der Mystiker Almaas sagte sehr treffend – im Sinne unserer integral- personzentrierten Haltung: **Die ganze psychospirituelle Suche hat im Grunde nur ein einziges Ziel: dass wir diejenigen sind, die wir sind**“.

In Kleingruppen-Übungen, Fantasiereisen und focusing-gestützten Gesprächen erfahrt Ihr frische Impulse für das Verstehen unserer komplexen menschlichen „Körper-Geist-Seele“-Wirklichkeit. **Kosten:** 180 €



Buchbesprechung



Ich möchte Euch ein brandneu erschienenenes Buch vorstellen, das Konflikte und Trennungen in modernen Familien auf eine Weise erklärt, die viele von uns so noch gar nicht gesehen haben. Viele kennen heute in ihrem Umfeld eine Tochter, einen Sohn, die ihre Familie verlassen haben. Konflikte in Familien sind keine Ausnahme, doch der totale Bruch kommt für die meisten überraschend. Mehrheitlich sind es erwachsene Kinder, die sich von ihren Eltern und / oder von der gesamten Familie lösen.

Die Therapeutin Claudia Haarmann beschreibt in ihrem äußerst spannenden Buch die Hintergründe und Dynamiken, die zu den schweren Zerwürfnissen in Familien führen und zeigt Möglichkeiten einer Annäherung auf.

Mit einfühlsamen Erläuterungen und zahlreichen Fallbeispielen wird die Bedeutung von Sicherheit, Halt und Bindung in Familien erklärt.

ISBN: 978-3-466-34739-1

Kösel-Verlag München, 2019 22,00 €

Zusammenfassung wesentlicher Aussagen

> **Der radikale Umbruch in der Pädagogik:** Die Generation, die nach dem Krieg geboren wurde, kennt noch die Härte der autoritären Erziehung. Und dann zeitgleich mit deren Erwachsenwerden bahnte sich eine Zeitenwende an. Es begann mit der antiautoritären Bewegung: Erziehung zur Freiheit, zur Selbstentfaltung, Lustprinzip statt Reglementierung waren jetzt die Grundideen. Auch wenn diese Bewegung chaotisch war und sie oftmals durch ihre Grenzenlosigkeit den Kindern wiederum keinen sicheren Halt gab, war es doch der Beginn einer neuen Haltung dem Kind gegenüber.

> **Das Phänomen des "Überliebens":** Heute scheinen sich die Hintergründe für die Konflikte in Familien in eine neue Richtung zu verschieben. Bei jüngeren Erwachsenen ist es vorwiegend nicht das bedrohliche, lieblose Familienszenario, das sie veranlasst, die gemeinsame Familientür zuzuschlagen. Im Gegenteil, es sind die Familien, die „überlieben“, überbehüten. Die erwachsen werdenden Kinder unterbrechen den Kontakt, um durchzuatmen und zu sich selbst zu finden. Es ist ihnen zu eng, sie fühlen sich nicht als Person wahrgenommen. Es gibt also zwischen den Generationen völlig verschiedene Bedürfnislagen: Die junge Generation ruft nach Selbstständigkeit, und die Elterngeneration hat eine Sehnsucht nach enger Bindung.

> **Mit den Großeltern ein Herz und eine Seele!? — die Enkelthematik:**

Es gibt eine erhebliche Anzahl an Großeltern, die durch den Kontaktabbruch mit ihren Kindern ihre Enkel nicht mehr sehen können. Der Verlust der Enkel ist für die Großeltern vor allem deshalb schlimm, weil mit den Enkeln etwas möglich schien, was mit dem eigenen Kind nicht immer so leicht möglich war. Den Enkeln gegenüber kann die Zuneigung, die Liebe besser ausgedrückt werden. Denn Großmütter und Großväter haben einen größeren Abstand, mehr Freiraum zu den Enkeln. Sie sind nicht mehr verantwortlich, sie haben mehr Distanz und können aus dieser Position heraus viel gelassener fürsorglich sein.

Resultat

> **Verantwortung der Eltern:** Es ist schwer und schmerzhaft, anzuerkennen: Das ganze Dilemma gehört auch zu mir – ich wollte es nicht, aber es ist so gekommen. Der Abbruch entstand aus unserer Beziehungsproblematik und den unterschiedlichen Beziehungswünschen. So war es. **Es tut mir leid!**

> **Verantwortung der Kinder:** Auch die erwachsenen Kinder sollten sich bemühen, aus ihrer Subjektivität herauszugehen und sich das Gesamtbild anschauen: Was hat meine Familie so werden lassen? Was haben meine Mutter und mein Vater erlebt, bevor es mich gab? Warum sind sie so? Warum ist es so schwer für sie, wenn ich mich abnabele? Auch erwachsene Kinder müssen anerkennen: - Ja, vieles tat weh! Aber mehr zu geben war meiner Mutter oder meinem Vater nicht möglich. Und: Sie können heute nicht mehr völlig ausgleichen, was ich früher so dringend gebraucht hätte. Wer diese Wahrheit anzuerkennen bereit ist, muss lernen, den verletzten Teil in sich selbst zu betreuen.
Das ist der Preis der Autonomie.

Ich wünsche Euch schöne Herbsttage und einen guten und sinnvoll stimmigen Jahresausklang!

herzlich, 

**Extra-Bonus: zwei Herbst-Gedichte: Farbiges Laub
leuchtet im Dunst des Nebels.
Schönheit des Herbstes
(Haiku – japanisch)**

**Ade, ihr Sommertage, Wie seid ihr so schnell enteilt,
Gar mancherlei Lust und Plage Habt ihr uns zugeteilt.**

**Wohl war es ein Entzücken, zu wandeln im Sonnenschein
Nur die verflixten Mücken mischten sich immer darein.**

**Und wenn wir auf Waldeswegen dem Sange der Vögel gelauscht,
Dann kam natürlich ein Regen auf uns hernieder gerauscht.**

**Kein Wetter kann uns verdrießen. Mein Liebchen, ich und du,
Wir halten uns warm und schließen hübsch feste die Türen zu.
(Wilhelm Busch)**

