

Hochsommer - Newsletter 2024

Liebe Focusing-Freunde, für die Sommerferien ein paar integrale Anregungen:

Focusing-Grundhaltungen: integrales ganzheitliches Wahrnehmen

Im Focusing führen wir unsere Aufmerksamkeit immer wieder von konkreten Gedanken und von der Imagination zum Erleben des Ganzen ins Hier und Jetzt. Wenn wir dabei freundlich, wertfrei und einführend verweilen, entsteht ein unmittelbar ganzheitliches Gefühl von Stimmigkeit.

Dies ermöglicht es, psychische Probleme in ihrer Sinnhaftigkeit und auch in ihrer spirituellen Dimension wahrzunehmen. Ein transzendenter Wachstumsprozess kann, muss aber nicht unbedingt einen Gott oder eine höhere Macht beinhalten. Denn alles, was ist, ist die Präsenz des Einen, in der wir untrennbar enthalten sind.

Damit unterscheiden wir uns auch in gewissen Punkten von den spirituellen Lehren, wie sie der Westen oft aus Asien zieht: „Erscheinungen sind Illusion, das einzig Wirkliche ist die „Leere“. Die Leere ist jedoch nicht leer – sie ist zugleich das Ganze, das bis zum Rande voll ist und vor Begehren nach Sein vibriert.

Ganzheitliches Wahrnehmen erfahren wir auch im Alltag, während einer Autofahrt durch eine schöne Landschaft, beim Wahrnehmen sich übermütig freuender Kinder, aber auch bei einer Tasse Kaffee, wenn wir ein bisschen abschalten und in Ruhe durchschnaufen.

Sokrates stellte schon vor 2500 Jahren fest, dass wir die ganze Tiefe des Daseins erfahren können, wenn wir tiefer in unsere Gedanken und Gefühle hinabsteigen. Dadurch erst wird vorsprachliches Verstehen und Erleben möglich.

Im Focusing haben wir den passenden Rahmen für eine gesunde Spiritualität, die sich gleichzeitig im Kontext einer gesunden Psychologie entwickelt.

Dabei lassen wir den Klienten immer selbst herausfinden, was für ihn der stimmige nächste Erkenntnisschritt ist und ob eine bestimmte Erfahrung für ihn spirituell ist oder nicht.

Abschließend ein Zitat von Saint-Exupéry („Der kleine Prinz“):

„Man sieht nur mit dem Herzen gut – das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“



**In diesem Sinne: herz-liche Grüße
und vielleicht bis bald mal wieder persönlich! Euer Rainer**

Gerne könnt Ihr auch meine Ausbildungen an Interessenten weiterempfehlen!
Aktuelle Termine: z.B. nächste Basis-Ausbildung, ab 7. September 2024,
eintägiger Workshop für igf-Ausgebildete und Therapeuten: 30. November 2024