

Newsletter zum Jahresausklang 2020

Die Nächte werden länger und die Gedanken bei melancholisch langen Zuhause-Abend-Aufenthalten oft tiefer - und grüblerischer.

Da passt Karl Valentin:



Hoffen wir's! Stressfrei und Restaurant-gemütlich, ruhig-entspannt mit Freunden, bei Verwandten-Besuchen und auf Reisen!



By the way:

Kleine Helene Fischer-Aktualisierung:

Maskenlos

„Atemlos durch die Nacht“

Schee wär's!



Liebe Focusing-Freunde und –innen,

Was gibt es Neues hier am igf?

Am 12. Dezember beginnt eine neue Ausbildungsgruppe in Esslingen (bei Stuttgart), am 19./20. Dezember im igf Weilheim gibt's ein Seminar **Focusing und Spiritualität**, in dem Ihr persönlichkeitsnah 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)

Auf der folgenden Newsletter-Seite habe ich Euch ein paar aktuelle Anregungen zu „Sinnfindung in Krisenzeiten“ beigefügt. Hoffentlich gefällt's Euch?

Ich wünsche Euch / uns einen guten Jahresausklang und freue mich, Euch im nächsten Jahr gesund wiederzusehen oder zu hören!

Macht' s'es gut!

Rainer



Sinnfindung in Krisenzeiten

Corona hat uns überrascht und wird uns wie das Artensterben und der Klimawandel radikal verändern. Wir beginnen zu ahnen, wie dünn unsere zivilisatorische Haut ist. Wir wissen heute: Alles ist mit allem verbunden – in einem unteilbaren, essentiell lebendigen und schöpferischen Wesensgrund. Jeder Einzelne ist eingebunden in ein größeres Ganzes, von dem er ein Teil ist und an dem er kreativ mitwirkt. Die zunehmend wechselseitige Verschränkung aller Lebensbereiche erfordert, dass wir alle Ebenen des Seins – auf der Basis einer humanistischen Grundhaltung – neu zusammenführen. Sinn kann nicht einfach „gemacht“ werden – er kann nur authentisch erfahren werden.

Das Ingenieurs-Denken, das unsere technische Zivilisation ermöglicht hat, muss dabei in seinen Errungenschaften gewürdigt werden – wir verdanken ihm viel.

Doch eine neu entstehende Kultur der Achtsamkeit öffnet uns die Augen, wie begrenzt dieser Blick bisher war. Einen neuen integralen Blick, der sich in wirklicher Achtsamkeit weiter öffnet, werden wir gemeinsam finden müssen,

Der integrale Philosoph Ken Wilber sieht in den zunehmenden Protesten einen Weckruf an die progressiven Kräfte in aller Welt, in ihrer Entwicklung einen Schritt weiterzugehen - neue Wege zu finden, um postmoderne Pluralität in eine umfassende sinnhafte Integration zu führen.



Sokrates, holte einst die Philosophie vom Himmel herab, indem er neben allem Forschen nach der Natur am Himmel und auf Erden die Frage nach dem Menschen stellte, seinem Wert, seiner Würde, seiner moralischen Verantwortung. Sokratisches Bewusstsein könnte uns helfen, verantwortungsbewusst und kompetent mit einer zunehmend komplexer werdenden Wirklichkeit umzugehen.

In Umbruchs- und Krisenzeiten stellen sich existenzielle Fragen und wir erhalten vielfältige Antworten. Die ein oder andere macht sicher Sinn. Doch zu viel Sinn wird schnell zur Ideologie. Also sollten wir zu schnelle Sinnerklärungen auch wieder loslassen und weiter in die Tiefe gehen. Denn nur so können wir die Welt so verstehen, dass wir für uns selbst und als Gesellschaft verwandelnde Gestaltungswege finden.