

Institut für integrale Gesprächs- und Focusingtherapie

www.focusing-igf.de info@focusing-igf.de



Newsletter Ostern 2018



Liebe Focusingfreunde,

zu Beginn ein paar psychosoziale Gedankensplitter (von Rainer):

Schritte in die Zukunft – ein Schulen-übergreifender Focusing-Ansatz

In unserer überinformativen Zeit brauchen wir die Fähigkeit, zu unterscheiden, welches Wissen uns wirklich bereichert und was uns eher zerstreut oder auf Abwege bringt. Focusing gibt wertvolle Hilfestellungen, wie wir mit all den überbordenden Wissens- und Sinnangeboten, auch und gerade im psychologischen und spirituellen Bereich, kongruent und zukunfts offen umgehen können.

Wir dürfen und sollten durchaus verschiedene Konzepte und Methoden sinnvoll anwenden und kombinieren - **wenn** wir berücksichtigen, dass diese niemals Selbstzweck sind. Ein gut gefüllter Methodenkoffer **neben** uns ist notwendig, damit wir auch Nuancen bei Klienten wahrnehmen, die wir nicht bemerkten, wenn wir keine anderen Methoden und Techniken zur Verfügung hätten.

Integrales Focusing schult ein „stimmiges“ Fühlen, ein „In-Berührung-Sein-mit...“, das auf unmittelbare und direkte Weise neue Wahrnehmungen entstehen lässt. So kann frisches Denken entstehen. In offener Selbsterforschung lassen wir den Klienten selbst herausfinden, was für ihn **der** stimmige nächste Erkenntnisschritt ist - und auch, ob und wie eine bestimmte Erfahrung für ihn psychologisch, z.B.: systemisch, sinnzentriert, charakterstrukturell oder sogar spirituell gefärbt ist. So können wir methodenübergreifend die verschiedenen Ebenen des Seins in einer größeren Perspektive immer wieder neu zusammenzuführen.

Der Jahrmarkt psycho- spiritueller Sinnangebote ist heute überwältigend. Gustav Meyrink hat schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts konstatiert: „Auf einen Engel kommen neunundneunzig Versucher im Gewande des Engels“. (auf ein wirklich hilfreiches psychologisches oder spirituelles Angebot kommen heute unzählige nur den eigenen Vorteil vermarktende Sinnangebote).

Es gibt natürlich gute LehrerInnen, die uns wertvolle Hilfestellungen und Anregungen geben – **wenn** wir dabei wachsam bleiben und nicht allzu „gehorsam“ werden. Wachstum besteht ja gerade darin, dass man erkennt, wann das, was zu einem bestimmten Zeitpunkt hilfreich und gut war, später eventuell hinderlich wird und überwunden werden sollte - wie Krücken, die sinnvoll waren, aber nicht das Eigentliche verkörpern. **Echte psychologische Erkenntnis und spirituelle Weisheit lässt sich nicht inhaltlich fixieren - sie ist immer eine ganz persönliche, ganzheitliche Erfahrung.**

Seit Descartes' „Ich denke also bin ich“ wurden Geist und Materie immer mehr getrennt. Die für das Zusammenspiel entscheidende dritte Dimension – die Seele – wurde seit der „Aufklärung“ zunehmend vernachlässigt. Wachsende ökologische und seelische Krisen zeigen jedoch, dass wir die vernachlässigte Kategorie „Seele“ wieder in unsere Wirklichkeit integrieren müssen.

Nicht nur populärwissenschaftlich oder esoterisch - mit der Gefahr magisch-mythischer Wirklichkeitsflucht und Ablehnung alles Rationalen - sondern indem wir ein freies seelisches Selbstbewusstsein entwickeln, das unsere „innere Person“ (C.G. Jung) wieder mehr an universellen seelischen Werten ausrichtet.

Der alternative Nobelpreisträger und Quantenphysiker Hans-Peter Dürr sagte in einem Arbeitskreis in München: „**Neurobiologen untersuchen nur den „Drucker“ – der Hintergrund ist in einer ganz anderen Sprache geschrieben – die wir meist übersehen.**“ Und: „**Die Wirklichkeit ist unendlich viel komplexer als selbst jede quantenphysikalische Erklärung.**“

Übrigens: Das Wort „**Katastrophe**“ bezeichnet im Griechischen die gefährliche Kurve bei antiken Wagenrennen, an der so mancher Wagenlenker sein Gefährt zum Kippen brachte. Das Wort ist damit aber keine Aufforderung zum Stillstand oder gar zum Rückwärtsgang, sondern vielmehr eine Aufforderung zu Achtsamkeit beim Richtungswechsel. Genau das findet derzeit statt und steht uns weiter bevor. Ziel einer Krise ist es, Vorstellungen von Wirklichkeit, deren Zeit abgelaufen ist, durch ein komplexeres, integrales Verständnis abzulösen. **Und:** Krisen enthalten immer auch die Möglichkeit, die Schatten und Schwächen eines Systems zu erkennen, die bislang den meisten verborgen blieben.

Abschließend zwei Zitate:

Wer nur sich selbst verändert, ist ein Träumer, wer nur das Außen verändert und nicht sich selbst, ist ein Heuchler.

Graffiti in Berlin-Kreuzberg (2014)

Mein Herz ist offen für jede Form; es ist eine Weide für Gazellen, ein Kloster für christliche Mönche, ein Götzentempel, die Tafeln der Thora und das Buch des Korans. Ich übe mich in der Religion der Liebe; in welcher Richtung auch immer die Karawane zieht, die Religion der Liebe wird mein Glaube sein.

Ibn Arabi (1165-1240), mystischer Dichter des Islam

Und jetzt: Neues und Informatives aus den einzelnen Focusing - Instituten

igf - Weilheim – Rainer Eggebrecht

Das igf-Weilheim führt neben der **Basisausbildung** (ab 27.04.2018) und **Weiterbildung** (ab 07.09.2018) auch wieder eine neue **Supervisions-Ausbildung** durch (Voraussetzung: abgeschlossene Grund- und Weiterbildung). Beginn: 27.07.2018.

Am Samstag, 7. April gibt es einen „**Refresher**“-Tag, am Sonntag, 8. April wieder ein **Therapeuten-Treffen**.

Am 1. Mai (Feiertag) biete ich ein eintägiges Seminar an über **Integrales Focusing – authentisch bleiben in Zeiten der Veränderung**.

Im Juli findet ein eintägiges **Schnupper-Seminar** statt (14. 07.)

Weitere und genauere Infos über Vorträge, Seminare und Veranstaltungen bitte auf unserer Website www.focusing-igf.de unter „**igf Weilheim**“ nachschauen.



Zwei Buchtipps (Rainer):

Irvin D. Yalom: Denn alles ist vergänglich – Geschichten aus der Psychotherapie

Random-House-Verlag 2015



Wahre Geschichten aus der Psychotherapie von Irvin D. Yalom, dem großen amerikanischen Psychoanalytiker: über die menschliche Seele und den therapeutischen Prozess - der voller Schmerz und Verwirrung, aber auch voll unverhoffter Freude und Hoffnung ist. Das Wichtigste, was ich einem Patienten geben kann, ist eine authentische, heilsame Beziehung, die es ihm ermöglicht zu gesunden. Eine Stelle möchte ich exemplarisch kurz zitieren (S.58):

Klientin: „Ich habe eine Frage: Wie kommen Sie damit zurecht, über achtzig zu sein und zu spüren, dass das Ende immer näher kommt?“. **Darauf Yalom:** „Ich will versuchen, eine ehrliche Antwort zu geben: Es gibt ein Zitat von Schopenhauer, wonach die Leidenschaft in der Liebe mit dem gleißenden Licht der Sonne vergleichbar ist. Wenn es in späteren Jahren milder wird, werden wir uns auf einmal des wundersamen, von Sternen übersäten Himmels bewusst, den die Sonne bis dahin verdunkelt oder verborgen hat. So hat mir die Milderung jugendlicher, manchmal tyrannischer Leidenschaften den Sternenhimmel und alle Wunder, am Leben zu sein, bewusst vor Augen geführt, Wunder, die ich vorher übersehen hatte. Ich bin über achtzig Jahre alt, und ich werde Ihnen jetzt etwas Unglaubliches erzählen: Ich habe mich nie besser gefühlt und war noch nie so im Frieden mit mir selbst wie jetzt.“

B. Preisendörfer: Als Deutschland noch nicht Deutschland war – Reise in die Goethezeit

Kiepenheuer & Witsch 2017

Bruno Preisendörfer hat sich durch Hunderte von Büchern gelesen, Romane, Selbstzeugnisse, Briefe und Tagebücher. Er nimmt uns – als Zeitreisende – mit in das ausgehende 18. und beginnende 19. Jahrhundert. Und wir erleben, wie das Leben damals wirklich war! Man kann darin mit großem Genuss kreuz- und quer lesen – über das Stadtleben, über Kutschen und Katastrophen, über die Mode, über Essen und Trinken, Prostitution, Schwiegermütter und Wunderheiler, über die Dorfschule, und wie es war, Kant oder Fichte an der Universität zu lauschen. Die ZEIT: „Preisendörfers Buch ist eine Fundgrube, aus der man unentwegt zitieren möchte.“ Höchst empfehlenswert, leicht zu lesen!



Aktuelle igf-Daten: www.focusing-igf.de info@focusing-igf.de

igf – Zentrale Dr. Rainer Eggebrecht, Schmiedstr. 11 Rgb., 82362 Weilheim
fon 0881 41 84 23 26 mobil 0179 49 58 994 email info@focusing-igf.de

Mit herzlichen Grüßen - und einem vielleicht baldigen Wiedersehen?