



Newsletter Weihnachten 2018

Liebe Focusing-Freunde, wie schon berichtet, sind die Focusing-Institute in München und Berlin nun eigenständig. Damit können unterschiedliche Schwerpunkte jedes Institutes einfacher und unkomplizierter dargestellt werden. Das igf in Weilheim betont jetzt klar seinen integralen und transpersonalen Aspekt bei der achtsamen Wahrnehmungsschulung.



Rückblick und Ausblick „zwischen den Jahren“

Ein erfreulicher Trend zeichnet sich ab: immer mehr Interessenten aus etablierten Berufsfeldern entdecken Focusing: Lektoren, Manager, Mitglieder verschiedener Berufsfelder – und natürlich Therapeuten, spirituell Suchende und interessierte Laien, die eine fundierte und weltoffene Fortbildungsmöglichkeit suchen. Das igf bietet daher neben Aus- und Weiterbildungen zusätzliche Spezialseminare, Supervisionen und Coachings an, z.B. beim BV-ATEM, beim polnischen Psychotherapieverband (PTHE), an der Universität Neuburg. Ab 2019: igf-Ausbildungen auch in Stuttgart.

Ausbildungs-Termine 2019

(genaue Details bitte meiner Website www.focusing-igf.de entnehmen)

- Erlebnis-Nachmittag:** Samstag, 2. Februar 2019
- „Schnupper“-Tag:** Samstag, 2. März 2019
- Basisausbildung:** Beginn: 30. März 2019
- Weiterbildung:** Beginn: 26. Januar 2019
- Neue Therapeuten-Zertifikatskurse:** ab 21. Juni 2019
- Neue Coaching- /Supervisions-Zertifikatskurse:** ab 5. Juli 2019
- Refresher-Tag:** Samstag, 23. März 2019
- Nächster Therapeuten-Workshop:** Sonntag, 3. Februar 2019



Neu: Basisausbildung in Esslingen (bei Stuttgart): Beginn: Samstag, 19. Januar 2019

Neue Seminarthemen (weitere Seminare und Vorträge bitte auf der website nachsehen)

Integrale Spiritualität

Heute erfordert zunehmendes Wissen und die wechselseitige Verschränkung aller Lebensbereiche, dass wir alle Ebenen des Seins in einer größeren Perspektive neu zusammendenken.

Achtsamkeitstrainings sind heute im Mainstream angekommen – durchaus positiv -, doch auch mit Schattenseiten behaftet. Meditative Techniken werden auch verwendet, um „selbstwirksam optimiert“ in Verteilungskämpfen geschickter nach vorne zu kommen.

Wirkliche Achtsamkeit hingegen führt zu einer gewissen Form von Weisheit und Mitgefühl. Unser „wahres Selbst“ ist jedoch nicht „Ich-los“ – es ist nur nicht mehr ausschließlich mit der eigenen Persönlichkeit identifiziert – ein einfaches, schlichtes Gefühl des Seins. **Die ganze psychospirituelle Suche hat im Grunde nur ein einziges Ziel: dass wir diejenigen sind, die wir sind.**

Termin: Samstag, 23. Februar (10 bis 18 Uhr) und Sonntag, 24. Februar 2019 (10 bis 16 Uhr)

Ort: igf – 82362 Weilheim, Schmiedstr. 11 Rgb. (Eingang: Cavaliergasse), **Kosten:** 180 €

Heilen mit Worten – empathische Gesprächsführung mit Patienten

Gelingende Kommunikation ist heute im medizinischen Praxisalltag ein wenig beachteter Faktor.

Die Zeit, die Ärzte, Sanitäter und Ersthelfer mit den Patienten verbringen, ist knapp bemessen.

Dabei geht es doch um Gesundheit und Krankheit, um Themen, die Menschen direkt betreffen.

Vorteile gelingender Kommunikation: Ein gut geführtes Gespräch kann bewirken, dass sich der Patient angenommen fühlt.

Mediziner, Sanitäter und Pflegekräfte, die ihren Patienten kongruent und empathisch begegnen, empfinden selbst mehr Zufriedenheit im beruflichen und persönlichen

Miteinander. **Termine:** derzeit offen

Besinnliches

Diese Woche habe ich in Stuttgart ein Seminar über Glück, Sehnsucht und Liebe gehalten.

Drei lange Abende habe ich mich davor mit den Themen beschäftigt und eine einseitige Kurzfassung riskiert, die ich Euch bitte, bei den anschließenden Focusing-Fragen kurz nachwirken zu lassen.



Glück

Laut Google ist Glück eine angenehme und freudige Gemütsverfassung, in der man sich befindet, wenn man in den Besitz oder Genuss von etwas kommt, was man sich gewünscht hat, ein Zustand der inneren Befriedigung und Hochstimmung. Wir kennen einzelne glückliche Situationen, glückliche Ereignisse und Erlebnisse. "Auf die Dauer nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an", sagte der römische Kaiser Marc Aurel. Wer die Welt mit positiven Augen sieht, sich das Schöne im Leben bewusst macht, ist glücklicher. Gezielt Situationen und Erlebnisse zu suchen, die man als schön und positiv empfindet, macht auf Dauer glücklich. Jeder Mensch hat seinen eigenen Weg, glücklich zu werden. Und es gibt es auch "das wahre, höchste Glück", das uns im Innersten intensiv bereichert (das befreit ist von den Polaritäten unserer spannungsgeladenen Wirklichkeit).

Sehnsucht

„Das ist des Menschen Größe und Not: Sehnsucht nach Stille, Freundschaft und Liebe. Und wo Sehnsucht sich erfüllt, dort bricht sie noch stärker auf.“ (Nelly Sachs)

Die Sehnsucht ist uns ins Herz gelegt, als ein tiefes Begehren, das uns nach mehr verlangen lässt, denn immer ist im Herzen Raum für mehr, Schöneres, Größeres. Wo Sehnsucht sich erfüllt, berührt uns etwas Geheimnisvolles, Verborgenes, eine starke seelische Energie, gleichzeitig etwas Intimes und Zartes, etwas vom Innersten der Seele, das besonders geschützt werden muss.

Wir scheuen uns oft, unsere Sehnsucht zu zeigen, um nicht sentimental, nostalgisch, romantisch, und unzeitgemäß zu wirken. Auch die Psychologie verweist oft vorschnell auf den Sucht-Teil in diesem Wort. Doch es geht vor allem um „Suche“ in dem Wort „Sehnsucht“. Sehnsucht ist ein intensives, manchmal schmerzhaftes Verlangen, das sich als Erinnerung an gelebtes Glück auf etwas Vergangenes richten kann oder auf etwas Ersehntes und Begehrtes, das zum Glücklichein fehlt und das wir hoffnungsvoll herbeisehnen.

Liebe

Erich Fromm: „Trotz tiefwurzelnder Sehnsucht nach Liebe halten wir fast alle übrigen Dinge für wichtiger als sie: Erfolg, Prestige, Geld, Macht. Beinahe unsere gesamte Energie brauchen wir, um zu lernen, wie man diese Ziele erreicht, und wenig verwenden wir, um die Kunst des Liebens zu erlernen.“ Wirkliche Liebe ist für unser Lebensglück entscheidend - auch wenn sie oft als Schicksalsmacht gezeugnet, sexualisiert und banalisiert wird. Intellektuell ist das Geheimnis des Menschen niemals ganz zu begreifen: **„Wie absurd“, sagte die Eintagsfliege, als sie zum ersten Mal das Wort „Woche“ hörte.** Wenn wir Liebe nicht nur bei anderen suchen, sondern im eigenen Herzen, ist ein entscheidender Schritt zum Erwachen und Reifen getan und wir machen staunend Erfahrungen, die unser Alltagsbewusstsein transzendieren. Glück, Erfüllung und Liebe sind dann vor allem in uns selbst vorhanden.

Aus diesem Grund fördert integrales Focusing wertfreie Selbstwahrnehmung, Empathie und Akzeptanz, um die Voraussetzungen dafür zu schaffen, ein menschlicherer Mensch zu werden und mit erwachendem Herzen immer tiefer zu verstehen.

Wenn Du magst, lass folgende Fragen a bisserl nachwirken:

- ♥ Was hat dich in den vergangenen Wochen besonders berührt und bewegt?
- ♥ Was macht dich gegenwärtig glücklich / traurig?
- ♥ Was waren bittere und schmerzhaft Erfahrungen in der Liebe?
- ♥ Was waren / sind für dich beglückende Liebeserfahrungen in deinem Leben?



Eine kurze Geschichte aus dem Zen

„Die Kraft, die alles Lebendige erfüllt, müssen wir erkennen“, sagte der Zen-Meister.

„Und dieser Prozess gleicht einem Sieb, das mit Wasser gefüllt wird.“

Die Schülerinnen und Schüler wunderten sich über dieses Bild,

kamen aber zu keinem Schluss und vergaßen es schließlich.

Nur eine junge Zen-Schülerin, der das Bild keine Ruhe ließ, wagte es,

den Meister zu fragen, was er ihnen habe sagen wollen.

Der Meister sagte, sie solle einen Becher und ein Sieb nehmen und mit ihm an den nahen Strand gehen. Dort angekommen, forderte er sie auf, das Sieb mit Wasser zu füllen.

Natürlich rann das Wasser, wann immer sie es mit dem Becher ins Sieb schöpfte,

einfach hindurch. „So ist es mit der gewöhnlichen spirituellen Praxis“, sagte er.

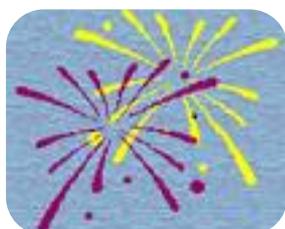
„Man versucht, Weisheit und Erkenntnis zu erlangen, aber so wird nie ein Sieb mit Wasser gefüllt oder ein Bewusstsein mit Erleuchtung und Erkenntnis.“

Er nahm das Sieb, warf es weit hinaus ins Meer, wo es rasch in den Fluten versank.

„Jetzt ist es gefüllt mit Wasser“, sagte er.

„Man muss das eigene Selbst weit hinaus in das Meer der Erkenntnis werfen, statt zu versuchen, den Becher des kleinen Ich mit Erkenntnis zu füllen.

So ist rechte spirituelle Praxis.“



Eine gute und erholsame Zeit „zwischen den Jahren“ und besten Wünschen – für ein neues



Und mögest Du in Zukunft a bissl weniger Personen für die Aufstellung all Deiner Probleme benötigen!



Herzlich, Rainer

