FOCUSING JOURNAL

ZEITSCHRIFT FÜR KULTUR DER ACHTSAMKEIT

HEFT 43/2019

Psychotherapie. Spiritualität. Politisches Engagement.

Interview mit Gene Gendlin über sein Jüdisch-Sein, Teil I

Mit Focusing in die Berge

Focusing allein – aber mit Fotokarten

Instruktion, dass Instruktionen nicht befolgt werden müssen

FOCUSINGJOURNAL

ZEITSCHRIFT FÜR KULTUR DER ACHTSAMKEIT

in der Psychotherapie, in Beratung und Coaching,
im eigenen Leben, in Partnerschaften und Teams,
in Organisationen und Politik – und darüber hinaus

Inhalt

THEMEN

2 **Psychotherapie. Spiritualität. Politisches Engagement.**
VON HANS NEIDHARDT

6 **Interview mit Gene Gendlin über sein Jüdisch-Sein, Teil I**
INTERVIEW: RUTH ROSENBLUM UND LYNN PRESTON

12 **Mit Focusing in die Berge**
VON MICHAEL SCHNEIDER

17 **Focusing allein – aber mit Fotokarten**
VON SABINE HEUMANN

33 **Instruktion, dass Instruktionen nicht befolgt werden müssen**
VON GENE GENDLIN

TERMINE

20 Focusing-Basisseminare 2020/2021

23 Die Weiterbildungen 2020/2021

26 Themenzentrierte Seminare 2019/2020

28 39. Internationale Focusing Sommerschule

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie haben zum ersten Mal das **FOCUSING**JOURNAL als E-Paper, also auf dem Bildschirm, vor sich. Und Sie können es an KollegInnen, Freunde und Bekannte und an Ihre SeminarteilnehmerInnen und KlientInnen weiterleiten. Und auch ausdrucken, wenn Sie das möchten.[1]

Ich habe mich lange gegen diese Umstellung von Papier auf Elektronik gewehrt – weil ich doch so gern das, was ich lese, auch anfasse. Schließlich setzte sich aber doch die Einsicht durch, dass die Vorteile überwiegen: Es ist ökologisch betrachtet sinnvoll, es erspart das zeitaufwendige Verschicken und es ist kostengünstiger. Deshalb erhalten Sie ab sofort das **FOCUSING**JOURNAL **kostenlos**!

Davon verspreche ich mir auch eine wesentlich größere Verbreitung und damit auch ein größeres Bekanntwerden all dessen, was hinter dem Wort »Focusing« steckt und womit sich diese Praxis und dieses Wissen kreuzen und verbinden lässt – weit über die Psychotherapie hinaus.

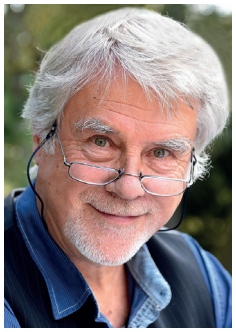
Ich werde immer dann, wenn ein neues Heft erscheint, einen Newsletter an alle versenden, in dem der Link bekanntgegeben wird, über den Sie das neue Heft per einfachem Klick auf Ihren PC herunterladen können. Diesen Link können Sie dann auch in Ihre Website stellen und so an der Verteilung des **FOCUSING**JOURNALs mitwirken.

Natürlich ist die Herstellung des **FOCUSING**JOURNALs auch als E-Paper mit Kosten verbunden. Diese werden jetzt von all jenen mitfinanziert, die darin Seminare und Weiterbildungen ankündigen. Es liegt mir sehr daran, dass das **FOCUSING**-JOURNAL weiterhin eine Plattform für all jene ist, die bis vor Kurzem im DAF, dem Deutschen Ausbildungsinstitut für Focusing und Focusing-Therapie, zusammengearbeitet haben, auch wenn sie sich seit Jahresanfang in drei eigenständige und unterschiedliche Organisationen aufgeteilt haben.

Es soll also weiterhin eine *gemeinsame Terminliste* geben und auch die *Internationale Focusing Sommerschule* soll hier als *eine* Veranstaltung weiterhin beworben werden, obwohl ihre beiden Teile in Zukunft vom DFI und von der DAF-AKADEMIE getrennt veranstaltet werden.

Ich hoffe sehr, dass auch Sie der Umstellung von »print« auf »e« etwas abgewinnen können. Und falls Sie doch unbedingt lieber ein gedrucktes und gebundenes Exemplar haben, lesen und archivieren wollen, werde ich für Sie gern eines als »Print on Demand« herstellen lassen und Ihnen für 15 Euro per Post zuschicken. Eine kurze Mail an mich genügt.

Zum Schluss meine permanente Bitte: Schreiben Sie etwas! Etwas Persönliches, Fachliches, Praktisches, Konzeptionelles, Anwendungsbezogenes, Poetisches – etwas Kurzes oder Längeres. Wie Gene Gendlin immer sagte: »Was wir eh schon in der Bibliothek haben, ist nicht sehr interessant. Aber das, was Sie ganz persönlich erfahren und erlebt haben und in Worte fassen, wird uns alle interessieren und bereichern.«



Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und kommen Sie gut durch den Winter!

JOHANNES WILTSCHKO
Herausgeber des **FOCUSING**JOURNALs

1 Wenn Sie das Heft herunterladen wollen: auf dem Bildschirm oben rechts auf die kleine Wolke mit Pfeil klicken. Dann erscheint das Heft im pdf-Format und Sie können es speichern und/oder ausdrucken. – Wenn Sie das Heft über die sozialen Medien teilen wollen, wählen Sie oben rechts das Icon neben der Wolke. – Wenn Sie den Link in Ihre Website stellen wollen: URL in der Adresszeile kopieren und auf Ihrer Website an geeigneter Stelle einfügen.

IMPRESSUM

Herausgeber:
Prof. Dr. Johannes Wiltschko
Die Akademie für Focusing, Focusing-Therapie und Prozessphilosophie
Wagnergasse 6, 83410 Laufen
www.daf-focusing-akademie.com

Redaktion:
Redaktionelle Mitarbeit:
Hans Neidhardt
Focusing International:
Dr. Evelyn Fendler-Lee
Internationale Publikationen:
Dr. Tony Hofmann
Textredaktion: Karin Schwind, Meggi Widmann
Graphik und Bildbeschaffung:
Sigrun Lenk
Layout und Satz: Regina Rilz
Schlussredaktion:
Johannes Wiltschko

Bilddnachweis:
S. Lenk: Cover, Seite 3, 4, 18, 33
D. Hälker: Seite 13
M. Schneider: Seite 14

Erscheinungsweise:
zweimal jährlich (Juni, November)

Einzelpreis:
als E-Paper: kostenlos
als Zeitschrift gedruckt und gebunden: € 15,–
inkl. Porto und Versand

Den Link zu diesem Heft
finden Sie auf
www.daf-focusing-akademie.com

Ihre Beiträge mailen Sie bitte als WORD-Datei an
johanneswiltschko@msn.com.

Redaktionsschluss:
1. April und 1. Oktober

Erscheinungsdatum dieses Heftes: November 2019

© DAF-AKADEMIE 2019
ISSN 1861-6178

Psychotherapie. Spiritualität. Politisches Engagement.

VON HANS NEIDHARDT

In diesem kleinen Aufsatz versuche ich der Frage nachzugehen, wie psychotherapeutische und spirituelle »Arbeit« relevant für politisches Engagement sein können. Anlass für meine Gedanken sind die weltweiten Aktionen der »Fridays-for-Future«-Bewegung, die mich z.B. veranlasst haben, meine Website am 20. September in den Streik zu schicken.
Am Anfang steht eine Auseinandersetzung mit der Marx'schen Religionskritik. Ich frage, ob evtl. auch Psychotherapie »Opium des Volkes« sein kann. Danach entwickle ich auf der Grundlage der zentralen Konzepte des »Focusing« ein paar Gedanken zu einer fundamentalen Synergie von Psychotherapie, Spiritualität und politischem Engagement.

Die Forderung, die Illusionen über seinen Zustand aufzugeben, ist die *Forderung, einen Zustand aufzugeben, der der Illusionen bedarf.* Die Kritik der Religion ist also im *Keim* die Kritik des Jammerthales, dessen *Heiligenschein* die Religion ist.[1]

Trifft das, was Karl Marx sehr pointiert als Konsequenz der Feuerbach'schen Religionskritik formuliert hat – »Religion ist das Opium des Volkes« – vielleicht mittlerweile auf die Psychotherapie zu, nachdem die Herstellung tröstlicher Illusionen durch die etablierten Religionen im Schwinden begriffen ist?

Ich muss aufpassen, dass ich nicht missverstanden werde: Die Marx'sche Zuspitzung finde ich nur dann zutreffend, wenn »religiöse« (oder »spirituelle« oder »esoterische« oder vielleicht auch psychotherapeutische) Praxis verengt wird auf subjektives Wohlbefinden (auch dagegen ist ja prinzipiell zunächst nichts einzuwenden!) und durch diese Einschränkung der Blick trüb wird für die gesellschaftlichen, politischen, globalen Ungerechtigkeiten, Verwerfungen, Verbrechen und so weiter – nach dem Motto: rosarote Brillen mit minimalem Durchblick für alle!

Mit der Brille der Marx'schen Kritik auf der Nase würde ich jedoch die »Theologie der Befreiung«[2], die eschatologische Theologie des (frühen) Karl Barth, Helmut Gollwitzers »Befreiung zur Solidarität«[3], Dorothee Sölles Fusion von Mystik und politischem Engagement[4] und, und und … glatt übersehen. Oder auch die von tiefem Mitgefühl motivierten Aktionen des von Thich Nhat Hanh[5] gegründeten buddhistischen Orden des »Interbeing«. Spirituelle Praxis und politisches Engagement: nicht zwei.

Und Psychotherapie? Kann ich mich damit zufrieden geben, wenn meine Arbeit Menschen zufriedener macht, weil sie mit sich und ihrer Lebensgeschichte mehr im Reinen sind, sich wieder vitaler fühlen, Freude empfinden und ihr gegenwärtiges Leben frisch er-leben (statt verzerrt durch die einengenden Muster des Denkens, Empfindens, Fühlens, Wahrnehmens)? Das ist nicht gerade wenig angesichts von viel (unterdrückter) Angst, Schmerz und Wut oder auch »Traumafolgestörung«! Ich freue mich immer aufrichtig mit, wenn so ein individueller Befreiungsprozess gelingt, und würde an so einer Stelle bestimmt nicht an »Opium des Volkes« denken wollen.

Die skeptische Anfrage an die Psychotherapie will und kann ich mir dennoch nicht ersparen: Etwas mehr Wohlgefühl für den Einzelnen, etwas mehr private Zufriedenheit. Die »Nerven« beruhigt, um besser zu funktionieren und die Illusion nähren, es gäbe doch so etwas wie ein »richtiges Leben im falschen« (Adorno[6]). Eine Psychothera-

1 Karl Marx: *Einleitung zu Zur Kritik der Hegelschen Rechtsphilosophie*; in: *Deutsch-Französische Jahrbücher* 1844, S. 71f.; Hervorhebungen im Original.
2 Leonardo Boff: *Kirche, Charisma und Macht. Studien zu einer streitbaren Ekklesiologie*; Düsseldorf: Patmos, 1985
3 Gollwitzer, Helmut: *Befreiung zur Solidarität*, Kaiser 1978
4 Sölle, Dorothee: *Mystik und Widerstand*, Kreuz Verlag 2014
5 Thich Nhat Hanh: *Mein Leben ist meine Lehre*, O.W. Barth 2017
6 Theodor W. Adorno: *Minima Moralia*, Gesammelte Schriften 4, Frankfurt/M. 1997, S. 43

pie, die Einzelpersonen behandelt und die sich selbst betäubt (es muss ja nicht gleich Opium sein!) hinsichtlich ihrer Funktion im gesellschaftspolitischen großen Ganzen.

»Wenn Therapie sich als Ziel die Aufgabe setzt, den Menschen zu helfen, zurechtzukommen (nicht zu protestieren), sich anzupassen (nicht zu rebellieren), ihre Eigenarten abzulegen, … und innerhalb ihrer Situation zu arbeiten, um diese zu ihren Gunsten zu benutzen (anstatt das Unzumutbare abzulehnen)…, dann bedeutet Therapie soziale Anpassung und Akzeptanz der systembedingten Spielregeln … Aber das Zurechtkommen im Dysfunktionalen bedeutet, selber immer dysfunktionaler zu werden, je mehr man sich anpasst und sich selbst verrät.«[7]

Im Jahr 2010 gab es den von 21 leitenden Ärzten Psychosomatischer Kliniken in Deutschland gestarteten »Aufruf zur psychosozialen Lage in Deutschland«, der letztlich von 4200 Fachleuten unterzeichnet wurde. Dieser Aufruf brachte die Erschütterung und Besorgnis über die Zunahme seelischer Überforderungen in der Arbeitswelt und die Zunahme von Burn-out-Prozessen zum Ausdruck. Als Fortsetzung und Weiterentwicklung der damaligen Aktion möchte der »Aufruf zum Leben« (siehe den Link auf meiner Website: https://www.aufruf-zum-leben.de/) tiefgreifende Antworten anregen und einen positiven Impuls zu einem breiten gesellschaftlichen Dialog geben – ein ermutigendes Beispiel, wie psychotherapeutisch Tätige sich nicht reduzieren lassen auf die Behandlung von Individuen.

Wenn ich – wie z.B. im »Focusing« – das systemische Verständnis des Körpers (Gendlin: »Der Körper ist in der Situation und die Situation ist im Körper«[8]) radikal ernst nehme, dann ist eine Einengung auf eine individualistische Sichtweise gar nicht möglich. Denn dieser lebendige Körper nimmt teil an *allem*, was geschieht. Noch radikaler: Der lebendige Körper *ist* alles, was geschieht. Diese fühlende Teilhabe kann überfordern und macht die Focusing-Übung des »making space« deswegen umso bedeutsamer: In dieser Dimension ist »Freiraumschaffen« und die Stabilisierung absichtslosen liebenden Gewahrseins (über-)lebensnotwendig.

»Freiraum« im Focusing bedeutet ja nun gerade nicht, dass ich mich frei mache von allem Schwierigen und mich in einem Wohlgefühl bade, als gäbe es das Schwierige nicht. So etwas würde unter das Betäubungsmittelgesetz fallen. »Freiraum« bedeutet, dass das wahrnehmende, reflektierende, urteilende, entscheidende und handelnde »Ich« sich auf eine Art und Weise zu dem Schwierigen *in Beziehung* setzt, die Voraussetzung für einen konstruktiven inneren Dialog ist. »Was brauche ich gerade jetzt, um mit dem sein zu können, was gerade jetzt aufgetaucht ist?« – die »klassische« (Joker-) Frage nach dem Freiraum.

Und wie ist das nun, wenn sich im lebendigen Körper das »inter-being« mit den großen kollektiven Themen ausbreitet? Wenn dieser lebendige Körper den Schmerz der Lebewesen auf der Erde fühlt? Oder die Angst? Wie ist es mit der Erfahrung von Ohnmacht und Ausgeliefertsein? Wenn ich mit solchen Emotionen in Berührung komme, bleibt es nicht aus, dass machtvolle *reaktive* Bewegungen in Gang kommen – zynischer Pessimismus, arrogante harte (u.U. mit »spirituellen« Inhalten versehene) Urteile, lähmende Resignation. Die tiefe Verletzlichkeit und die (aus der eigenen Persönlichkeitsstruktur, vielleicht auch aus dem so genannten »kollektiven Unbewussten« stammenden) intensiven Reaktionen darauf im Bewusstsein zu halten – ohne darin unterzugehen, ohne Panik oder Hysterie oder Abspaltung (oder eine Dosis »Opium«) – das ist durchaus herausfordernd.

Die KollegInnen von »Psychologists/Psychotherapists for Future«[9] stellen, durch

»Freiraum« bedeutet, dass das wahrnehmende, reflektierende, urteilende, entscheidende und handelnde »Ich« sich zu dem Schwierigen *in Beziehung* setzt.

7 Hillman, James und Ventura, Michael: *Hundert Jahre Psychotherapie, und der Welt geht's immer schlechter*, Walter 1993
8 Wiltschko, Johannes (Hrsg.): *Focusing und Philosophie*, facultas 2008, S. 165
9 https://psychologistsforfuture.org./de

empirische Forschung gut gestützt, fest: »Das Bewusstwerden der Brisanz der Klimakrise und ökologischen Krise kann Symptome bis hin zur psychischen Störung hervorrufen.« Meine nicht sehr zahlreichen Beispiele dazu aus dem Praxisalltag weisen eindeutig in eine bestimmte Richtung: Es sieht ganz so aus, dass gerade die intelligentesten und feinfühligsten jungen Menschen in Gefahr geraten, durch die Beschäftigung mit den globalen Herausforderungen emotional und mental massiv überfordert zu werden. Und was wäre in diesem Fall die Aufgabe von Psychotherapie? Kein Opium, klar. Auch keine Indoktrinierung der Patienten mit den weltanschaulichen (politischen, spirituellen) Überzeugungen der TherapeutInnen. Auch klar. Was dann?

Freiraumschaffen bedeutet für mich an so einer Stelle eindeutig sehr viel mehr als nur den Rückzug auf den »guten inneren Ort«. Es bedeutet, an diesem »inneren Ort« eine Haltung zu finden, zu pflegen und zu stärken, die auch solche machtvollen Emotionen und die dazu gehörenden machtvollen Abwehrreaktionen halten kann, ohne davon beherrscht zu werden und ohne sie verdrängen oder abspalten zu müssen. Letztlich läuft das auf eine Haltung hinaus, wie sie in den großen spirituellen Traditionen in immer wieder anderen Bildern und Begriffen beschrieben wird, zum Beispiel in der buddhistischen Schulung der vier »grenzenlosen Geisteshaltungen«[10]: Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut.

Angst ist kein guter Ratgeber – auch nicht für politische Aktion. Wenn die Freiraum-Erfahrung in dem hier skizzierten Sinn Regie führt, ist die Aktion gewiss nicht weniger leidenschaftlich und kraftvoll, aber sie kommt aus einer anderen Quelle, und das macht den Unterschied.

Die Fusion von sorgfältiger psychologischer Analyse und Schattenarbeit, buddhistischer Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis und politischer Aktion findet sich zum Beispiel in der von mir sehr geschätzten Arbeit von Joanna Macy – kurz und prägnant als »Tiefenökologie« charakterisiert. Und in an-

10 Borghardt, Tilmann und Erhardt, Wolfgang: *Buddhistische Psychologie*, arkana 2016, S. 31

Spätsommergedanken

wenn Gedanken
durch den Spätsommer
in den Herbst
gleiten
werden sie
leiser

verweben sich
mit dem Gold der Blätter
wissen
um das Grau der Kälte
die bald durch alle Fugen kriecht
beten
die letzten wärmenden Strahlen an

fallen
langsam zu Boden
ergeben
dem Wandel der Zeiten
lassen sie alles
wie's ist

KATRIN TOM-WILTSCHKO

deren aktuellen Ansätzen zur Entwicklung einer Ökopsychologie[11].

Joanna Macys »Arbeit, die verbindet« folgt dem Rhythmus von

- staunen und sich in Dankbarkeit verwurzeln,
- seinen Schmerz um die Welt würdigen,
- Interdependenz erleben und mit neuen Augen sehen,
- vorwärtsgehen und handeln.

Für mich ist das sehr verwandt mit dem »spirit« von Focusing.

In der »Werkstattbühne« in Würzburg habe ich vor vielen Jahren eine mir unvergessliche, unter die Haut gehende Rezitation der »Grashalme«[12] von Walt Whitman erlebt – gelesen und am Piano begleitet von Wolfgang Schulz. Hängen geblieben u.a. ist der Satz: »Wir sind die Natur. Lange waren wir fort. Aber nun kehren wir zurück.«

Das ist keine Romantisierung (das wäre neues Opium) der Regression zur Bewusstseinsstufe der indigenen Kulturen. In der Tiefe ist es einfach eine Realisierung von »we are interactional« (Gendlin).

Und das nicht nur immer wieder freitags auf den Straßen …

You may say that I'm a dreamer.
But I'm not the only one.
(John Lennon).

11 Egger, Michael Maxime: *Pflege der Seele – Heilung der Erde*, taotime 2019, S. 232f.
12 Whitman, Walt: *Grashalme*, anaconda 2009

HANS NEIDHARDT
Dipl.-Psychologe,
Psychologischer Psychotherapeut,
Focusing-Ausbilder (DAF)
69493 Hirschberg
info@hans-neidhardt.de
www.hans-neidhardt.de

Interview mit Gene Gendlin über sein Jüdisch-Sein

Teil I

INTERVIEW: RUTH ROSENBLUM UND LYNN PRESTON

Im Jahr 2015 wurde ich (Ruth) von einem israelischen Focusing-Kollegen, Ifat Eckstein, gefragt: »Ist Gene jüdisch?« – »Ja, das ist er«, konnte ich bestätigen, aber das war alles, was ich dazu sagen konnte. »Ist seine Mutter Jüdin?«, war seine nächste Frage, da gemäß dem orthodoxen Judentum das Jüdisch-Sein über die mütterliche Abstammungslinie weitergegeben wird. »Nun ja, ich bin so gut wie sicher«, fuhr ich fort, »dass Gene und seine Eltern Wien verlassen mussten, als die Nazis kamen; sie waren jüdisch.«

Jahrelang habe ich Focusing, Meditation und Spiritualität erforscht und mich für die – falls vorhandenen – Beziehungen zwischen Genes jüdischer Identität, Erbe und Erfahrungen und der Entwicklung seiner Philosophie und Focusing interessiert. Meine Fragen beinhalteten: War Genes Mutter wirklich jüdisch? Enthielt seine Erziehung die Teilnahme an religiösen Praktiken, den Besuch der Synagoge, Teilnahme an der jüdischen Gemeinschaft in Wien und so weiter?

Ich wusste, dass Lynn Preston, meine Lehrerin und Mentorin und Genes langjährige Freundin und Arbeitskollegin, auch ein tiefes Interesse an diesen Themen hatte. So fragte ich, ob sie und ich Gene treffen könnten, um diese Fragen zu besprechen. Das Folgende ist die Transkription von zwei Gesprächen zwischen uns dreien, die im Januar 2016 stattfanden, das erste bei Gene zu Hause, das zweite – auf Genes Bitte hin – am Telefon. (Gene war 89 Jahre alt.)

GENE: Nun, wir waren alle jüdisch, die Mutter war jüdisch und ihre Mutter war jüdisch. Was kann ich noch zu dieser Linie sagen? Ich ging zur Talmud-Thora-Schule. Mein Vater arrangierte alles. Er war nicht streng orthodox, nach der alten Schule, aber sein Vater … sein Bild hing an der Wand (häufig wurden in jüdischen Familien Fotos des Großvaters und des Urgroßvaters in traditioneller Kleidung – mit Jarmulke und manchmal mit Gebetsschal – an die Wand gehängt).

RUTH: Ich habe auch eines dieser Bilder.

GENE: Was könnte es noch kurz beschreiben?

Ruth: Hat Deine Familie die religiösen Gebote eingehalten?

RUTH: Hat Deine Familie die religiösen Gebote eingehalten? Seid Ihr zur Synagoge gegangen? Es ist das erste Mal, dass ich höre, dass Du in der Talmud-Thora-Schule warst. Du hattest also alles, was so dazu gehört?

GENE: Alles, aber nicht sehr streng. Mein Vater hätte gern den ganzen Tag in der Synagoge verbracht und dazwischen die heiligen Schriften gelesen. Und ich habe das sehr gut verstanden.

RUTH: Hast Du Bar Mitzwa gefeiert (religiöses Fest zur Aufnahme in die Gemeinde als Erwachsener)?

GENE: Ich habe Bar Mitzwa gefeiert, ganz regulär.

LYNN: Hast Du Bar Mitzwa in den Vereinigten Staaten oder in Österreich gefeiert?

GENE: In Amerika, in Brooklyn.

RUTH: Noch einer aus Brooklyn! Wo hast Du in Brooklyn gelebt? Erinnerst Du Dich?

GENE: Sicher. Wir haben in der Read Avenue gelebt. Ich ging zur Grundschule Nr. 26. Es gibt sie heute sicher nicht mehr. Also, was wollt Ihr noch über das Jüdisch-Sein wissen?

RUTH: Ich frage mich, ob Du ein Gefühl für die Rolle hast, die das Jüdisch-Sein in Deinem Leben gespielt hat. Ob sie eher die eines kulturellen Flüchtlings war oder eher religiös oder theologisch orientiert war.

GENE: Es war gemischt, alles zusammen. Und nicht sehr orthodox, aber von allem irgendwie etwas. Ich würde sagen, ich habe die Art meines Vaters kopiert. Ich mochte sie. Ich war damit einverstanden. Sie war für mich sinnvoll. Er hat alles eingehalten, aber er hat es auf seine ganz persönliche Art und Weise eingehalten. Bei uns war es nie militant jüdisch.

RUTH: Ich habe kürzlich Rabbi Zalman gehört (Rabbi Zalman Schachter-Shalomi war der Gründer der jüdischen Erneuerungsbewegung. Er und Gene waren viele Jahre lang Focusing-Partner. Rabbi Zalman wollte bis zu seinem Tod 2014 Focusing als Teil der Rabbiner-Ausbildung installieren.). Er wurde gefragt, ob er sich als Reformer, Konservativer oder Orthodoxer verstehe. Er sagte dem Rabbi, der ihn interviewte: »Ich bin orthodox, aber auf eine 2011er Art. Ich bin nicht orthodox wie im Jahre 1800.«

GENE: Das bin ich auch. Deshalb hat es mir nie Probleme gemacht, dass mich theologische Dinge auch in all den anderen Sprachen interessiert haben. Es schien mir, dass jüdisch eine Sprache oder Kultur war. Jüdisch – das waren wir. Aber dann all die anderen Leute und all die anderen Theorien und all die anderen ... Sie waren gleichermaßen jemand, etwas.

LYNN: Hast Du keinen Widerspruch darin gesehen, dass Du auf ein katholisches College gegangen bist?

GENE: Das war für mich kein Widerspruch. Ich ging auf eine katholische Universität. Man sagte, das war die beste Universität in Washington. Ich weiß nicht, was das bedeutet, aber ich ging auf eine katholische Universität. Und es war gut. Die Schwestern haben fast alles unterrichtet und das war in Ordnung für mich.

RUTH: Das ist interessant, denn ich hatte als Kind einen sehr starken Sinn für Katholizismus und Reb Zalman wurde von Nonnen in spiritueller Richtung ausgebildet. – Ich sehe, dass Du in einer wirklich jüdischen Umgebung aufgewachsen bist, in einer jüdischen Gemeinschaft. Was hat Dein Vater gemacht?

GENE: Mein Vater war Doktor der Chemie. Aber er machte dann eine chemische Reinigung auf. Er machte das, was er *for boward (?)* nannte, was *peasant ties* (bäuerliche Bindungen?) bedeutete. Er verlor sein hohes Kulturniveau, in die Oper gehen und ins Theater und all das.

RUTH: Und hattest Du das als Kind? Die Oper und so weiter und so fort, oder spielte das in Deinem Leben keine Rolle?

GENE: Ich könnte nicht ja oder nein sagen. Ich ging zur Schule und Schule ist wie sie ist.

RUTH: Bist Du auf eine öffentliche, jüdische oder nicht-jüdische Schule gegangen?

GENE: Ich ging auf eine öffentliche Schule. Die Schule war nicht jüdisch. Es war eine gute Schule. Es war eine städtische Schule, und bis die Nazis kamen, war es in Ordnung. (Die Talmud-Thora-Schule, die vorher genannt wurde, ist eine außerschulische Bildungseinrichtung.)

RUTH: In welcher Stadt hast Du gelebt?

GENE: In Wien, im Herzen der Stadt, in einem jüdischen Viertel. Im neunten Bezirk, der sehr jüdisch geprägt war.

RUTH: Hast Du Dich als Kind wohl gefühlt? Oder hast Du schon wahrgenommen, dass Jüdisch-Sein sich von der umgebenden Kultur unterschied?

GENE: Das ist eine gute Frage. Nun, ich erinnere mich, dass ich vor dem Schlafengehen ein Gebet gesprochen habe. Es hieß »El melech haolam«. Ich erinnere mich noch an das Gebet.

LYNN: Was bedeutet das?

GENE: Es bedeutet Gott, Realität oder so etwas. »God – the real thing«.

RUTH: Gott, der König der Welt.

GENE: Und so wusste ich, dass es so sein soll. Ich weiß es nicht mehr vollständig ... es war genug, es zu tun.

RUTH: Hast Du unter Antisemitismus gelitten, bevor die Nazis kamen?

GENE: Jeder hat ein bisschen gelitten, aber es war mehr allgegenwärtig, weniger gegen Einzelne gerichtet.

Ruth: Ich frage mich, ob Du ein Gefühl für die Rolle hast, die das Jüdisch-Sein in Deinem Leben gespielt hat.

Ruth: Hast Du als Kind wahrgenommen, dass Jüdisch-Sein sich von der umgebenden Kultur unterschied?

Ruth: Wann hast Du Österreich verlassen?

RUTH: Wann hast Du Österreich verlassen?

GENE: 1939, ich muss nachdenken ... und es korrigieren. Wir gingen im September 1938 weg, vielleicht ... Ich muss genauer darüber nachdenken. Sie (die Nazis) kamen 1938. Und als sie kamen, musste mein Vater sofort ins Gefängnis. Er wurde sofort verhaftet. Er hatte Feinde. Er war kulturell sehr aktiv, damit war er Teil einer kulturell führenden Gruppe. Das war sein Glück, denn sie unterrichteten sich gegenseitig im Gefängnis und sie hatten gute Diskussionen und Gespräche. Er hatte großes Glück. Seine Erfahrung war nicht so schrecklich. Und als sie ihn entließen, gab es ein großes Durcheinander. Sie wussten nicht, wen sie weiterhin einsperren und wen sie laufenlassen sollten. Und als er nach Hause kam, war es wundervoll. Und dann gingen wir so schnell wir konnten.

RUTH: Also warst Du bei Deiner Mutter, während er im Gefängnis war?

GENE: Ja.

RUTH: Gab es andere Geschwister?

GENE: Einzelkind.

Ruth: Also warst Du ein kleiner Junge und Dein Vater war im Gefängnis.

RUTH: Also warst Du ein kleiner Junge und Dein Vater war im Gefängnis. Wow.

GENE: Das war eigentlich gut. Weil mein Onkel, der jüngere Bruder meines Vaters, in ein Konzentrationslager gebracht wurde. Deshalb hatte mein Vater großes Glück. Und dann kamen wir raus. Und wir überquerten die Grenze. Mein Vater drängte diese Frau, ihn die Grenze überqueren zu lassen. Und das gelang, weil der Grenzbeamte am Sonntag in der Kirche war. An seiner Stelle war ein Ersatz-Beamter da. Er wusste überhaupt nicht, was er sollte, und sie wussten das im Voraus. Also schickte uns diese Frau in diese kleine Stadt, eine sehr kleine Grenzstadt, und am nächsten Morgen sollten wir die Grenze überqueren. Und wir taten es. Und es funktionierte.

RUTH: Wohin seid ihr gegangen?

GENE: Nach Holland. In dieser kleinen Stadt befand sich die Grenze zwischen Holland und Deutschland. Dann waren wir vier Monate in Holland. Da gab es ein jüdisches Komitee, das uns unterstützt hat. Wenn ich mich an die Einzelheiten erinnere, kommen mir die Tränen. Aber ich erzähle davon, und es macht nichts – es ist ja nur die Erzählung davon. Sie gaben uns zwölf Goldmünzen jede Woche und die niederländischen Behörden erklärten sich einverstanden, uns nicht einzusperren, solange wir auf dem Komitee-Gelände blieben. Aber auf der Straße hätten sie uns gefangen genommen. Und so wurden wir schließlich nach drei Monaten eingesperrt, mein Vater und ich. Wir beide. Das war sehr heikel, aber da hatte mein Vater schon die Dokumente, um nach Amerika auszuwandern, und sie sagten, wir könnten gehen. Das war sehr knapp.

LYNN: Warst Du verängstigt, eingesperrt zu werden?

GENE: Ich erinnere mich nicht mehr an den Gefühlszustand. Ich erinnere mich nur daran, dass ich wusste, was es bedeutete.

LYNN: Dass es brenzlig war.

GENE: Oh ja. Und ich erinnere mich an alle Einzelheiten. Ich erinnere mich daran, dass mein Vater die eidesstattliche Erklärung mitbrachte, als er nochmal nach oben ging, um die Post zu holen, bevor wir mit dem Taxi in Wien aufbrachen, um das Land zu verlassen. Und wieder ist es schön zu sehen, was uns bewegt. Es war dieser blaue Briefumschlag. Ich sehe ihn direkt vor mir. Dank ihm wurden wir nach Amerika geschickt statt zurück auf schreckliche Wege. Es war eine große Portion Glück, eine Menge Glück. Das war diese Geschichte. Was kann ich noch erzählen?

LYNN: Wer war die Frau, die Dein Vater gebeten hat, Euch über die Grenze zu bringen?

GENE: Ich weiß es nicht – ich traf sie nie. Er sprach über sie als die gute Fee, das ist alles.

LYNN: War sie Jüdin?

GENE: Ja, sie war Jüdin. Es war seltsam, wie das damals gewesen ist. Es waren noch so viele Menschen übrig, die jüdisch waren. Viele der Menschen, die einem geholfen haben rauszukommen, gingen selbst nicht. Das war in gewisser Weise erstaunlich.

RUTH: Sie haben geholfen, zuerst andere Leute rauszubringen.

GENE: Mein Vater brachte diese Frau nach Amerika. Sie lebte in Brooklyn. Alle lebten in Brooklyn.

Lynn: Und als Du in Holland warst, wo hast Du gelebt?

LYNN: Und als Du in Holland warst, wo hast Du gelebt?

GENE: Wir lebten in einem Raum, der so klein war, dass Freunde sagten, wenn Sonnenlicht hereinkommt, muss man aus dem Zimmer gehen. Und wir aßen eine Menge Heringe.

LYNN: Erzähle Ruth von den Heringen, denn wir haben welche mitgebracht.

GENE: Oh, gut! Die Heringe waren sehr salzig. Deswegen haben wir sie eine Stunde in Wasser eingelegt, und dann schmeckten sie sehr gut. Ich erinnere mich noch daran. Sie waren sehr gut.

LYNN: Und verkauften sie die Heringe aus großen Fässern auf der Straße?

GENE: Ja, an der Straßenecke.

RUTH: Wann bist Du in Amerika angekommen?

Ruth: Wann bist Du in Amerika angekommen?

GENE: Am 11. Januar 1939.

RUTH: Heute ist der 14. Januar 2016! Sind viele Familienmitglieder aus der weiteren Verwandtschaft in Österreich zurückgeblieben? Wurden Verwandte in Konzentrationslagern ermordet oder ist der größte Teil der Familie rausgekommen?

GENE: Mein Onkel, den mein Vater hierher brachte und dessen Frau. Aber sonst ist keiner rausgekommen. Ich erinnere mich nicht daran, dass jemand rausgekommen wäre.

RUTH: Was hat Dein Vater gemacht, als er hierherkam?

GENE: Das ist eine lustige Geschichte. Als wir hier am ersten Morgen aufwachten, war er weg. Und sie befürchteten, dass er Frau und Kind verlassen hatte und verschwunden war. Und was er gemacht hat, war typisch für ihn. Er lief den ganzen Broadway entlang, von unten bis oben.

RUTH: Er wollte den Ort kennenlernen, er war hier angekommen.

GENE: Das war lustig ... und ich erinnere mich sehr gut an diese Menschen. Sie waren sehr gut. Es waren drei Brüder. Einer von ihnen ... die anderen zwei haben ihn durch die Schule gebracht und er wurde dann Zahnarzt. Er war Universitäts-Doktor, Zahnarzt, Dr. Parr.

RUTH: Was für eine Geschichte.

GENE: Es ist immer eine Geschichte.

RUTH: Und wie war Deine Mutter?

Ruth: Und wie war Deine Mutter?

GENE: Nun, solange wir noch Geld hatten, hatten wir einen Koch. Die gelbe Soße mit den kleinen grünen Dingern drin, die ich hasste. Und dann, als meine Mutter es selbst machen musste, wusste sie überhaupt nichts vom Kochen. Alles, was sie konnte, war eine Art italienisches Gericht in einer Bratpfanne und man musste es wenden. Und das Gemüse hat sie nur in Wasser gekocht und dann war es grün und schmeckte wunderbar. Ich habe ihr Kochen geliebt. Das war alles, weil sie nicht wusste, wie man kocht. Jetzt weiß ich nicht, ob Du das »Hausfrau« nennen würdest, aber es war eine natürliche Küche. Es war sehr gut. Was kann ich Euch noch erzählen?

RUTH: Als Deine Mutter hierherkam, hat sie da je außerhalb des Hauses gearbeitet? Womit hat sie sich beschäftigt?

GENE: Nein, sie hat nicht gearbeitet. Sie hat sich Sorgen um Vitamine gemacht, was sich als richtig erwies. Zu der Zeit hat man noch nichts darüber gewusst. Mein Vater dachte, es gebe nur Vitamin K. Er glaubte nicht an Vitamine. Ich denke, ich bin so alt geworden, weil sie uns all die Vitamine gegeben hat.

RUTH: Also hatte sie diese Art von Bewusstsein?

GENE: Oh ja.

LYNN: War sie religiös? Betete sie?

GENE: Nicht sehr religiös, aber auch nicht unreligiös. In der Art wie Menschen sind, die nicht besonders darauf zentriert sind. Sie waren beide sehr gut, soweit es mich betraf. Gegenseitig haben sie sich nicht gut behandelt. Aber zu mir waren sie sehr gut. Beide. Auf verschiedene Weise.

LYNN: Unterrichtete Dein Vater Dich über Gott, die Bibel und die Thora?

GENE: Nicht, dass ich mich erinnere. Ich erinnere mich, dass er nicht sehr viel darüber sprach. Es war, als ob er nicht darüber sprechen wollte wie über irgendein Thema.

RUTH: Und in Deiner Familie, als ihr dann hier wart, habt ihr als Familie überhaupt darüber gesprochen, was passiert ist? Denn so viele Familien machten das nicht.

GENE: Ich glaube nicht, dass wir das taten, aber ich sehe auch nicht, warum wir es hätten tun sollen. Ich weiß nicht ... das ist eine lustige Frage, weil ich sagen möchte, »nein, wir haben es nicht gemacht«. Aber ich denke auch nicht, dass wir es vermieden haben. Es war immer da.

LYNN: Hatten sie Angst um Dich, um Deine Sicherheit, nachdem ihr eine so gefährliche Situation durchlebt habt?

GENE: Dass ich sicher wäre? Ich? Oh ja, sie waren sehr ... aber nicht bezogen auf das Jüdisch-Sein, scheint mir.

LYNN: Nur im Allgemeinen?

GENE: Ich erinnere mich daran, als ich an einem Mädchen sehr interessiert war, dass mein Vater und meine Mutter uns aus einiger Distanz beobachteten. Es war sein grundlegendes Prinzip, sicherzustellen, dass das Kind unabhängig ist, und sie wollten auch sicherstellen, dass ich okay bin.

LYNN: War das Mädchen jüdisch?

GENE: Ja, sie war jüdisch.

LYNN: Hätten sich Deine Eltern aufgeregt, wenn Du mit einem Mädchen ausgegangen wärst, das nicht jüdisch war?

GENE: Ich denke nicht, dass ich es getan hätte, aber ich verstehe eigentlich nicht, warum. Ich erinnere mich, darüber nachgedacht zu haben. Es erschien mir einfach natürlich. Anders zu handeln wäre mir nicht natürlich erschienen.

RUTH: Bist Du in Brooklyn aufs Gymnasium gegangen?

GENE: Nein, mein Vater zog mit uns nach Washington DC. Das war nicht in meinem Sinn. Er wusste nicht, was er da tat, denke ich. Er wollte nur aus Brooklyn raus. Er wollte raus aus dem Jüdisch-Sein. Für ihn passte es nicht, für mich hat es aber sehr gut gepasst. Washington DC war rassengetrennt.

Gene: Mein Vater wollte raus aus dem Jüdisch-Sein.

LYNN: Oh, wirklich?

GENE: Es war völlig wahnsinnig.

GENE: Ich sagte, in Amerika sind die »Juden« die Schwarzen. Es war ein völliger Schock für mich, die ganze Sache. Es war unglaublich.

RUTH: Seid ihr mit Deinem Vater in eine jüdische Gemeinde gezogen?

GENE: Es war widersprüchlich, wenn ich darüber nachdenke. Ich erinnere mich definitiv daran, dass ich drei Monate im Südosten bei diesen jüdischen Leuten gelebt habe. Also hat er sie nicht gemieden. Aber er brauchte es, in einer Stadt zu leben, die nicht Brooklyn oder etwas Ähnliches war. Und er zog mit uns erst nach Hoboken, dann nach Jersey City und dann nach Washington DC.

RUTH: Wow, so viele Umzüge.

GENE: Ja, eine Menge Umzüge.

LYNN: Um vom Jüdisch-Sein wegzukommen?

GENE: Das dachte ich. So verstand ich es. Dass er es brauchte, aus Brooklyn rauszukommen. Er hat es in Brooklyn nicht ausgehalten – im Gegensatz zu mir.

LYNN: Du mochtest es.

GENE: Brooklyn war sehr gut für mich. Sie schickten mich da in die Schule, wisst ihr. Sie haben mich ... ich vergaß, diese Geschichte zu erzählen. Man setzte mich hinten in die Klasse, ganz nach hinten. Und die kleinen Kinder – erste, zweite, dritte, vierte Klasse oder so – haben da vor mir gesessen. Die meisten von ihnen waren schwarz und hatten diese wundervollen Frisuren, die man von hinten sehen konnte. Wundervolle Frisuren, und so lernte ich sehr, sehr schnell Englisch. Meine 6.-Klasse-Lehrerin sagte, sie habe den Eindruck, dass ich in meinem Kopf übersetzen würde. Ich würde denken »Sessel« und dann versuchen, das englische Wort »chair« dafür zu finden. Sie sagte mir, ich solle das nicht machen: »Übersetze nicht – finde einfach das englische Wort!« Und ich ent-

Gene: Und ich entdeckte, was ich heute für eine Quelle des Focusing halte.

Auf der 39. Internationalen Focusing Sommerschule 2020 findet ein Seminar zu folgendem Thema statt:

SHAKIO: Sein mit dem Nichtgewussten

Jüdische und christliche Mystiker als Quellen für Focusing mit Focusing und TAE entdecken
mit Prof. Dr. Donata Schoeller, Rabbi Brenner und Dani Ganihar

Siehe das Sommerschulprogramm in diesem Heft.

deckte, was ich heute für eine Quelle des Focusing halte. Ich entdeckte, dass es möglich ist, das zu tun. Es ist möglich, zu wissen, dass Du einen Stuhl siehst, und zu wissen, was das ist, ohne es zu sagen. Du musst es nicht sagen. Du weißt es einfach, und dann kommt schließlich das richtige Wort. Es ist ein Stuhl. Und so lernte ich sehr schnell Englisch. Und ich mochte es sehr. Ich fand, es klang wie Murmeln, die die Treppe runterfallen. Es war wie ... verglichen mit Deutsch, es war schön. Es waren klare Laute. Ich mochte sie.

RUTH: Und als ihr in Washington wart, was hat Dein Vater da gemacht? War er angestellt?

GENE: Er bekam einen guten Job, daran erinnere ich mich. Aber ich habe diese Jahre nicht klar in Erinnerung. Irgendwann hat er einen guten Job bekommen, wo er verantwortlich für dieses Geschäft war. Es war aber nicht seins. Ich weiß nicht, wie viele Jahre er das gemacht hat, aber schließlich hat er sein eigenes Geschäft gegründet.

LYNN: Er war wohl sehr zielstrebig.

GENE: Oh ja, es war zuerst schrecklich, weil der erste Job, den er in Brooklyn bekommen hat, ein Platz war, wo er mit Wasser waschen musste. Diese schweren Decken. Und er musste sie hochheben. Das war sehr schlecht. Er hat dann einen besseren Job bekommen. Dann verbrannte er sich die Hand, woran ich mich jetzt auf einmal erinnere. Der Doktor sagte ihm, er könne nicht arbeiten. Und ich erinnere mich daran, dass er sagte: »Nun, *er* sagt das, aber ich muss sowieso arbeiten.« So oft sagen einem die Leute, was sie für möglich halten. Für ihn war es nicht möglich, nicht zu arbeiten. Zuerst ging es also nicht sehr gut. Aber dann wurde es besser. Aber dann, als er mit uns nach Washington umzog … nun, Hoboken war schon nicht gut. In Hoboken waren viele Deutsche.

RUTH: Da gab es Orte, wo es den »Deutschen Bund« (Pro-Nazi-Organisation) gab.

GENE: Diese Art von Zeug. Aber dann ist er mit uns nach Washington umgezogen.

RUTH: Es sieht so aus, als ob dieser Umzug wirklich schwierig für Dich, für die Familie war.

GENE: Ich weiß nicht, wie ich es sagen soll, weil man so viele Jahre zurückgehen muss. Es sind ... 40 …

RUTH: 75 Jahre.

GENE: Das sind eine Menge Jahre. Die Dinge waren nicht dieselben (wie heute). Sehr eigenartige Dinge, mit Rassentrennung. Sehr eigenartig.

LYNN: Und warst Du dann wirklich enttäuscht in Amerika?

GENE: Dass dies (Rassentrennung) überhaupt existierte, erschien mir sehr befremdlich.

LYNN: Ich weiß, dass Du mir erzählt hast, dass Du Amerika liebtest, als Du hier her gekommen bist. Dass Du Dich sehr heimisch gefühlt hast, als Du hier her gekommen bist.

GENE: Ja, das hat überhaupt nicht funktioniert. Es hat wirklich nie funktioniert. Die Zeit vergeht schnell irgendwie. Dann ging ich zur Marine. Ich war bei der Marine.

RUTH: Wann war das? Wann bist Du zur Marine gegangen?

GENE: Es war ungefähr im ersten Kriegsjahr. Mein Vater gab mir ein Jahr Aufschub und ich ging in diesem Jahr in Philadelphia zur Schule. Er schickte mich bis nach Philadelphia, weil er dort einen Bruder hatte. Sie haben auf mich aufgepasst. Gut, ... das ist genug, denke ich.

LYNN: Für den Moment.

GENE: Denkt eine Minute an das, was ihr noch wissen möchtet, und dann können wir aufhören.

Übersetzung von Ruth Zumbrägel und Meggi Widmann

Der zweite Teil dieses Interviews – über Philosophie, Judentum und Gott – erscheint im nächsten Heft des Focusing-Journals.

EUGENE T. GENDLIN

RUTH ROSENBLUM
LCSW, Psychotherapeutin, jüdische Achtsamkeits- und Meditationslehrerin, Focusing-Koordinatorin

LYNN PRESTON
MA, MS, LP, focusing-orientierte Paar-Therapeutin, Lehrerin und Supervisorin

Mit Focusing in die Berge

VON MICHAEL SCHNEIDER

Wenn man in die Berge geht, verändern sich Entfernungen und Blickwinkel. Perspektiven verschieben sich mit jedem Schritt. Weite entsteht, ein fühlbarer Raum von Größe und Beständigkeit. Wer sich hindurchbewegt, geht einen Weg, auf dem sich etwas entwickeln kann. Mit diesem Beitrag möchte ich von einem Weg berichten, den ich als Anleiter für Focusing-Übungen mit einer Gruppe gegangen bin. Wie sich zeigen wird, war es nicht einfach das Zurverfügungstellen ausreichend vorüberlegter Texte, sondern auch eine Entwicklung des Anleitens, welche sich dem Gruppenprozess anpasste und durch die immer ein Stück weitergetragene Situation im Moment des Sprechens geschah.

Heute zeigen sich die Stubaier Alpen in kantigen Grau- und Schwarztönen, hier und da liegt Schnee auf den Gipfeln. Darunter Wiesen und kleine Büsche in wunderbaren Grün-, Gelb- und Rotmischungen. Die Luft ist angenehm, nicht kalt, dabei klar. Es ist Spätsommer, der fast wolkenlose Himmel lässt die Sonne durch. Die Wärme der ersten Schritte des Tages reicht aus, um die Jacke auszuziehen. Auf dem trockenen Boden stehen sieben Menschen verteilt und schauen in die Szenerie. Sie haben sich ihren Platz gesucht und sich mit ihrem Blick in die Weite gewendet.

Ich ergreife das Wort und beginne damit, sie zu ermuntern, einzelne Körperstellen bewusst wahrzunehmen. Die Füße, die den Kontakt zum Boden haben, die das Gewicht des Körpers tragen. Den Boden, der die gleiche Menge an Kraft zurückgibt. Den Atem, der die Luft in den Körper bringt. Der, wenn er eine Farbe hätte, gerade eine ganz bestimmte Färbung des Körpers erzeugen würde. Den eigenen Puls zusammen mit dem Herzen. Und vielleicht ein paar Muskeln, die schon besonders aktiviert sind.

Die Berge wirken so stark im Außen, dass im Inneren von ganz allein etwas passiert.

Die Gruppe steht still und lauscht meinen Worten. Es ist der Anfang einer viertägigen Bergtour im Kolleg*innenkreis. Wir sind erst eine gute Stunde unterwegs und noch in der Übergangsphase von der Alltagswelt in einen anderen Raum. Das braucht Zeit und dafür ist der Aufstieg, das lange Wandern nach oben in die Berge, eine gute Art der Bewegung. Den Übergang möchte ich innerlich unterstützen und so schlage ich den Wanderern vor, sich bewusst zu machen, welches Gepäck sie dabeihaben. Vor allem das gefühlte Gepäck ist hier gemeint. Welche Lasten tragen sie aus dem Alltag mit sich herum? Ist etwas dabei, was sie für die nächsten vier Tage gar nicht brauchen? Kann davon etwas abgestellt und hiergelassen werden? Ich schlage vor, diese Dinge in kleine Päckchen zu packen und bewusst neben sich zu stellen. Vielleicht ist es nun etwas freier und leichter geworden und ein wenig Freiraum entstanden. So kann ich den nächsten Schritt gehen und den Wanderern ein paar Gedanken und Handlungsvorschläge mitgeben.

Die Gruppe besteht aus Mitarbeiter*innen der Kirchlichen Jugendarbeit, eine kleine Gruppe aus Arbeitskollegen, die sich für das Bergwandern in Kombination mit Gebeten und religiösen Gedanken interessieren. Jede*r von ihnen hat auf die eine oder andere Weise einen religiösen oder spirituellen Weg beschritten, der die Grundlage dafür bildet, Jugendlichen Angebote zu machen, aber keine expliziten Focusing-Erfahrungen. Und so ist für mich die Frage, was ich im Sinne eines focusing-orientierten Projekts anbieten kann? Wie tief oder wie konkret kann die innere Arbeit angeleitet werden, ohne zu überfordern oder zu übergriffig zu wirken? Das Vorgespräch mit Johannes Wiltschko löst diese Frage erst einmal auf, indem wir die Situation in den Bergen vor Augen haben. Die Berge, stellen

wir fest, wirken so stark im Außen, dass im Inneren von ganz allein etwas passiert. Es wird daher meine Aufgabe sein, die Wechselwirkung von innen und außen bewusst zu machen. Die Übungen werden in der Alltagssprache angesagt und die Teilnehmer entscheiden, wie viel sie innerlich damit tun wollen. Diese sanfte Herangehensweise gefällt mir und vermeidet, dass ich mit den Übungen das Erfahren eines bestimmten inneren Erlebens forciere. So versuche ich also mit focusing-orientierten Übungen zur Vertiefung des Erlebens beizutragen. An jedem Tag leite ich eine zehnminütige Einheit an.

Eine Übung, die das Innen und Außen miteinander in Verbindung bringt, setze ich an den Anfang der vier Einheiten:

Suche dir einen guten Platz, an dem du jetzt stehen willst. Wähle eine Blickrichtung, die dir gefällt oder die dich irgendwie anspricht. Schließe für eine Weile die Augen. Wenn du bereit bist, mache ganz kurz die Augen auf, wie die Klappe einer Fotokamera, dann gleich wieder zu. Nimm das Bild in dich auf und lasse es auf dich wirken. Spüre mit geschlossenen Augen innerlich nach, wie das für dich ist.

Durch die Wiederholung der Übung an allen vier Tagen, ergibt sich ein Trainingseffekt. Gleichzeitig strukturiert es die Einheit und gibt den Zuhörer*innen Sicherheit, die es leichter macht, sich darauf einzulassen.

Am ersten Tag rege ich an, immer wieder auf dem Weg bewusst stehen zu bleiben, den Blick schweifen zu lassen und das Bild in sich aufzunehmen, vielleicht unterstützt von einem tiefen Atemzug. Dies kann den Übergang in den anderen Raum unterstützen. Zum Schluss teile ich den Wandernden noch kleine Blöcke aus, auf die sie ein Tagesmotto, ein Thema, ein bedeutsames Wort schreiben können, wenn sie es wollen. Die Möglichkeit, etwas aufzuschreiben, schätze ich persönlich sehr, seit ich TAE kennengelernt habe. Am zweiten Tag kommt die Focusing-Übung aus verschiedenen Gründen erst zu einem späteren Zeitpunkt der Tagesstrecke zum Zuge. Der Aufstieg und die Überquerung der Scharte ist schon getan, es folgt nun noch eine lange Strecke abwärts. Daher ändere ich den Schwerpunkt und gehe – nach der oben beschriebenen Wahrnehmungs-Übung – zu Gedanken über den Körper über. Angesichts der schon beanspruchten Muskeln rege ich an, ein Dankeschön in den Körper zu senden, der jede und jeden schon so weit getragen hat. Dann mache ich darauf aufmerksam, wie der Körper seine eigenen Rhythmen hat. Beim Gehen kann man bemerken, wie die Kraft verschwindet und auch wieder kommt. Und dies muss nicht zwingend mit der Beschaffenheit der Wegstrecke zusammenhängen. Manche Strecke, die leicht scheint, ist plötzlich mühsam, manche steile Stelle wird plötzlich mühelos gemeistert. Und das ist eben so, wie es ist.

Ich rege an, ein Dankeschön in den Körper zu senden, der jede und jeden schon so weit getragen hat.

Dazu kommen Begeisterung und Unlustgefühle, die ebenso ihren Rhythmus haben, genauso wie Gedanken und Themen, die immer wieder kommen und gehen. Welche Rhythmen kennen die Wanderer aus ihrem Alltag? Wie gehen sie damit um?

Als Handlungsvorschlag erhält die Gruppe: Erlaube dir heute, anders zu sein. Dies in zweierlei Hinsicht. Erlaube dir, anders als die anderen zu sein. Lass dich einmal so sein, wie du eben bist, auch wenn du dich dadurch von den anderen unterscheidest. Und als zweites: Erlaube dir, anders zu sein als sonst. Das kann beim Gehen ganz konkret ausprobiert werden. Wer gerne nach unten schaut, kann öfter nach oben schauen. Wer gerne hinterdrein läuft, kann sich einmal an die Spitze der Gruppe setzen. Wer gerne große Schritte macht, kann kleine ausprobieren.

Es gilt, eine Sprache zu finden, die zur Situation passt und das vermittelt, was gesagt werden will.

Focusing-orientierte Übungen einer Gruppe nahe zu bringen, hat Besonderheiten, die in dem Moment des Anleitens relevant werden. Es gilt, eine Sprache zu finden, die zur Situation passt und das vermittelt, was gesagt werden will. Aus diesem Grund habe ich lediglich Stichworte auf meinen Karten. Die Formulierung geschieht im Moment. Hier bemerke ich eine Entwicklung über die vier Tage. Die ersten zwei Tage holpert mein Text etwas, er passt noch nicht gut zur Gruppe und zur Situation. Als ich in der Nacht auf den dritten Tag etwas wach liege, denke ich an den Text für den nächsten Tag. Weil es gerade passt, schreibe ich frische Stichworte auf. Es zeigt sich, dass diese nun viel besser das ausdrücken, was sowohl für mich als auch die Gruppe relevant ist. Eine Art *Kreuzen* hat sich ereignet.

An diesem dritten Tag greife ich das Thema »Innen und Außen« auf. Die Verbindung zwischen mir und der Gruppe gelingt, indem ich einen Vergleich zwischen der äußeren Landschaft und der inneren ziehe. So wie es die äußere Landschaft mit ihrer Vielfalt, ihren hellen und dunklen Ecken gibt, an denen man sich gerne oder nicht so gerne aufhält, gibt es auch die innere Landschaft, die nicht minder vielfältig und vielschichtig ist. Die Arbeit mit der Innenwelt kann genauso helle und dunkle Momente haben, beschwerlich oder leicht wie eine Wanderung in den Bergen sein. Was dabei bemerkt oder aufgenommen wird, kann mit der Kamera-Metapher der letzten Tage verdeutlicht werden. Mit der Kamera kann ich den Fokus eng oder weit stellen. Ich kann das Ganze im Weitwinkel betrachten oder eine bestimmte kleine Stelle mit dem Teleobjektiv. Mit der Linse kann ich bei einer Stelle bleiben und sie scharfstellen. Aus einem un-

klaren, verschwommenen Etwas wird etwas klar Sichtbares. Aus dieser Metapher des Scharfstellens hat Focusing meines Wissens seinen Namen bekommen.

Davon erzähle ich und spüre damit eine neue Verbundenheit mit der Gruppe. Ich schlage den Wanderern vor, heute den Fokus nach Belieben einzustellen. Weit und nach außen gerichtet oder eng und auf sich selbst gerichtet, dabei die eigenen Schritte bewusst in lauter kleinen Situationen wahrnehmend.

Von Johannes Wiltschko begleitet mich der Ausdruck der innerlichen Handlungsfähigkeit. Die Teilnehmer sollen innerlich handlungsfähig werden. Wie geht das konkret? Der sicherlich kontrovers diskutierbaren Frage, wieviel im Focusing von außen in den Prozess hineingegeben werden soll, begegne ich mit der Überlegung, dass es in Ermangelung von Zeit und eigener Focusing-Erfahrung der Gruppe angemessen sein könnte, eigene Erfahrungen als Möglichkeit zur Verfügung zu stellen. Dies finde ich insoweit in Ordnung, als ich diese nicht als allgemeingültige Wahrheit verkaufe. So erzähle ich von meinen Erfahrungen und versuche so, die Teilnehmer mit einer Version der innerlichen Handlungsfähigkeit vertraut zu machen.

Eines meiner eigenen Focusing-Projekte ist es, eine Art Landkarte des von innen gefühlten Körpers zu erstellen. In der jahrelangen Fortsetzung von Focusing-Prozessen zeigen sich bei mir immer wieder Korrespondenzen zwischen Themen und Körperstellen, die stabil bleiben. Hier gibt es eine Verbindung zu bekannten Konzepten von Kopf-Herz- und Bauchbereich, wie sie zum Beispiel Hans Neidhardt vermittelt. Diese Karte entwickele ich für mich selbst und vergleiche ähnliche Focusing-Erfahrungen miteinander. Zwei Körperstellen, die ich meiner Wandergruppe anbiete, sind die Empfindung von Sehnsucht in der oberen Hälfte des Brustbereichs und das Thema Stabilität im Beckenbereich. Diese lassen sich mit den vorgestellten Perspektiven der Enge und Weite verbinden. Die Sehnsucht mit dem Blick ins Weite und die Stabilität mit dem Blick auf sich selbst.

Der letzte Tag einer Reise trägt in sich immer so ein Hin- und Herpendeln zwischen dem, was danach kommt, und dem, was gerade noch ist. Die Gedanken schwenken auf die nächsten Tage, zwischendurch ziehen sie ein Resümee der Reise, manchmal ermahnen sie, den letzten Tag noch voll auszukosten. In der letzten Übung mit meiner Wandergruppe thematisiere ich beides. Nach der Anfangsübung mit dem Foto-Klick lasse ich sie ein Resümee der Bergtour ziehen, dies kann ein Gesamtgefühl sein, ein besonderer Augenblick, ein Lied, ein Wort, etwas, das sie an Momente erinnert, in denen etwas Neues oder Gutes kam. Sie bekommen viel Zeit, sich ihren eigenen Schatz von der Bergtour vorzustellen und mit in den Alltag zu nehmen. Dann folgt der Schwenk auf den kommenden Tag: Ja, es ist noch ein ganzer Tag. Was will denn heute noch sein? Was ist noch nicht passiert? Welches Gespräch ist noch nicht geführt worden? Mit diesen Anregungen geht die Gruppe in den letzten Aufstieg und den langen Abstieg ins Tal. Mit dieser letzten Einheit ist meine Aufgabe erst einmal erledigt. Nun gilt es noch zu erfahren, was denn eigentlich bei den Einzelnen während der Reise ankam.

Hier gibt es einen Unterschied zu einem Seminar mit einer Gruppe in einem Raum. Wir konnten nicht den üblichen Dreischritt von Input, Übung und Sharing einhalten, wie wir es in der Trainer-Weiterbildung gelernt hatten. In den Bergen findet kein Austausch der soeben gemachten Erfahrungen statt. Es passt nicht in den Tagesablauf, da es beim freien Stehen auf 2000 m Höhe recht schnell kalt werden kann. Nach Ende der Übung entsteht der Wunsch nach Aufwärmen, welcher am besten durch Weiterlaufen angegangen wird. Das führt dazu, dass ich als Anleiter der Spürübungen nicht viel davon mitbekomme, was bei den Wanderern mit meinen Vorschlägen passiert ist. Ich überlege, wie dies beim nächsten Mal noch direkter geschehen könnte. Für diesmal bin ich aber mit den Rückmeldungen beim abschließenden Abendessen auf der Rückreise sehr zufrieden. Einzelne Elemente wurden gut angenommen und regten zum Nachdenken und Nachspüren an. Auch während der Tage wurden Sätze zitiert, wie zum Beispiel: »Erlaube dir, anders zu sein«, oder: »Es ist noch ein ganzer Tag.« Wenn solche Sätze im Gruppenprozess ihre Heimat finden, nehme ich das als Zeichen für den passenden Ausdruck dessen, was in der Gruppe ist. Mit einem frohen Gefühl habe ich daher mein Projekt beendet und Lust bekommen, die Anleitungstexte bei einem nächsten Mal in den Bergen weiter zu entwickeln.

»Erlaube dir, anders zu sein.«
»Es ist noch ein ganzer Tag.«

MICHAEL SCHNEIDER
Dipl.-Sozialpädagoge (FH) und Supervisor (DGSv*)
97084 Würzburg
supervision-michaelschneider.de
m.schneider_79@gmx.de

Wir gratulieren zum Zertifikat

FOCUSING-BEGLEITER*INNEN (DAF):

Elena Ziller, Psychologische Psychotherapeutin und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Freiberg
Andrea Zumbrägel, Lehrerin, Würzburg
Dr. Anna-Maria Huesmann, Hakomi-Therapeutin und Psychodrama-Leiterin, Hannover
Michèle M. Salmony, lic. iur., Dipl. Personenzentrierte Beraterin pca, Basel
Claus Rummel, Organisationsberater, Mannheim
Susanne Etzel, Romanistin M.A., Heilpraktikerin Psychotherapie

FOCUSING-BEGLEITER (DFI):

Arnd Zickgraf, Fachjournalist/Coach, Bonn

FOCUSING-BERATER*INNEN (DAF):

Marion Aupperle, Ergotherapeutin, Hiddenhausen
Dr. Sabine Aydt, Beraterin für interkulturelle Zusammenarbeit, Wien
Birte Hanefeld, Atem-, Sprech- und Stimmtherapeutin, Hamburg
Dr. Christiane Henkel, Dipl.-Pädagogin, Bielefeld
Marion Hofmeister, Religionspädagogin, München
Martin Höhn, Rhythmustherapeut/Diplom Musiklehrer, Isny
Maria Riedl, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Yogalehrerin
Jan-Fredo Willms, Dipl.-Psychologe, syst. Coach und Berater, Führungskräftetrainer und Pesso-Therapeut, Buxtehude

FOCUSING-BERATER*INNEN/COACH (DFI):

Peter Ackermann, Heilpraktiker für Psychotherapie, staatl. geprüfter Ergotherapeut, Regensburg
Cornelia Ries-Herzberg, Friseurmeisterin, Limburg
Andreas Mill, Rechtsanwalt und Notar, Limburg
Doris Mill, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Limburg
Charlotte Rutz, Dipl.-Psychologin, Marburg
Alexandra Naumann, Dipl.-Gesangslehrerin (HfMT Köln), Stimmcoach für Menschen in öffentlichen Berufen, Köln
Dr. Thea Vogt, Pfarrerin/Ausbilderin in christlicher Meditation, Castell
Annette Bührig-Hollmann, Lehrerin, Dörentrup

FOCUSING-THERAPEUT (DAF):

Kurt Lehmann, Sozialarbeiter, Buchs

FOCUSING-TRAINER (DAF):

Michael Schneider, Dipl.-Sozialpädagoge, Würzburg

KINDER-FOCUSING (DAF):

Monika Timme-Hafner, Dipl.-Kunsttherapeutin mit Schauspiel und Sprechkunst, Alfter

Focusing allein – aber mit Fotokarten

VON SABINE HEUMANN

Focusing allein zu praktizieren, also ohne Begleitung – das sei schwer!, hieß es im Focusing-Grundkurs. Es sei nicht leicht, *dabei* zu bleiben, die Gedanken nicht abdriften zu lassen, sich allein ohne Begleiter*in auf ein *Etwas* zu konzentrieren.

Und … so war es tatsächlich für mich. Manchmal schaffte ich es zwar, allein bei dem jeweiligen *Etwas* zu bleiben. Vor allem dann, wenn ich meinen Prozess mitschrieb. Das wiederum kostete relativ viel Zeit, die ich im Alltag nicht immer übrig hatte. Außerdem brauchte es viel Konzentration, Energie, Aufmerksamkeit. Vielleicht war ich schlichtweg ein bisschen schreibfaul. Daher ging mir das *Etwas* nicht selten verloren. Ein *Etwas*, das – so meine Wahrnehmung – gerade in mein Bewusstsein kommen wollte. Das sich mir zeigen wollte. Das gespürt werden wollte, gehört, gesehen, benannt und wieder umbenannt. Das mir sanft näherkommen und vielleicht … einen nächsten Schritt offenbaren wollte – so meine Wahrnehmung.

Focusing nutze ich derzeit fast ausschließlich für meine persönliche Entwicklung und ich bin immer wieder begeistert, was sich alles zeigt und wie gut mir das tut. Regelmäßig habe ich Verabredungen für partnerschaftliches Focusing per Telefon. Zudem bin ich in Focusing-Gruppen und -Grüppchen, die sich eher unregelmäßig treffen. Allerdings war und ist es mir irgendwie nie wirklich genug! Denn so vieles will meine Aufmerksamkeit. Mit den Jahren der langsamen Annäherung an mein innerstes Erleben verstärkte sich dieser Mangel sogar noch.

Vor etwa zwei Jahren brachte Tony Hofmann die Idee auf, Fotografien bzw. Fotokarten beim Focusing zu nutzen[1]. »SinnBilder®« nennt er seine Kartensets[2]: »Sie helfen dabei, zu präzisen Worten zu finden für das, was (bisher) nur vage fühlbar ist.« Ich stöberte im Internet und entschied mich dann jedoch für ein paar kleinere Coaching-Kartensets[3], die thematisch sortiert sind. Besonders faszinierten und faszinieren mich die Sets »Schatten« und »Veränderungen« sowie das Set »Emotionen« mit unterschiedlichsten Menschen bzw. deren Gesichtern.

Wann benutze ich die Fotokarten? Nicht in jedem Prozess natürlich. Aber gerne dann, wenn ich allein bin und ein *Etwas* schwer zu fühlen, zu visualisieren, zu benennen ist. Wenn ich es eben nur sehr vage spüren kann – vielleicht wie einen leichten Hauch im Vorbeigehen, wie ein sanftes Ziehen an einer sonst unauffälligen Körperstelle, oder wie ein sehr verschwommenes Bild in weiter Entfernung. Wenn ich erst nur ganz leise ahne: »Da könnte irgendetwas sein, das in mein Bewusstsein will.« Dabei kann es sich auch um einen Traum handeln, der beim Aufwachen schon fast »entflogen« zu sein scheint und von dem nur eine sehr diffuse Erinnerung geblieben ist. Dies gilt natürlich insbesondere, wenn ich schon fast zu spät dran bin, um zur Arbeit zu kommen. Zumindest kann ich mir dann noch eben eine passende Karte aussuchen, um nicht alles zu vergessen. Am Abend liegt die gewählte Karte dann vor mir und ich kann dazu in Ruhe fokussieren.

Besonders hilfreich sind die Fotokarten für mich auch dann, wenn das *Etwas* bislang noch überhaupt gar nicht da sein durfte. Wenn es noch versteckt ist bzw. wird, z.B. ein Gegenstück oder späterer Dialogpartner eines bekannten, stärkeren und irgendwie »beliebteren« Teils von mir. Dazu ist das Kartenset »Schatten« wirklich sehr gut geeignet, weil damit selbst ein zutiefst unangenehmes, ungewolltes, extrem weit verdrängtes *Etwas* visualisiert werden kann. Manche Karten aus diesem Set sehen auf den ersten

Wann benutze ich die Fotokarten? Dann, wenn ich allein bin und ein *Etwas* schwer zu fühlen, zu visualisieren, zu benennen ist.

Blick nahezu schaurig oder gruselig aus, z.B. gibt es dort eine abstoßende Mischung aus Knochenmensch und -vogel. Bei Auswahl einer dieser Karten kann es mir helfen, nach dem Focusing zur Schattenkarte – oder auch schon vorher – eine weitere, eher positivere Karte, vielleicht aus dem Kartenset »Veränderungen«, dazuzunehmen.

Eine weitere bei mir beliebte Einsatzmöglichkeit ist das Focusing zu Körpersymptomen, also z.B. Nackenschmerzen, Schulterverspannungen oder Magendrücken. Wichtig ist mir, dass dazu zumindest eine gewisse innere Neugier besteht. Wenn mein Körper solche Symptome zeigt, ist es nämlich oft so, dass es einem anderen Teil in mir nahezu verrückt erscheint, dass sich dahinter ausgerechnet ein *Etwas* verbergen sollte. Das könnte auch daran liegen, dass in der Selbsthilfe-Medizin viele Kurzanleitungen dazu kursieren, was man sich bei bestimmten Symptomen fragen soll. Ein *Etwas* ist natürlicherweise individuell, und daher braucht es von mir viel Zeit und Geduld – und vielleicht Fotokarten. Wenn sich also der neugierige Teil in mir durchsetzt und ich mich dem Symptom in Ruhe widme, kommt z.B. heraus, dass meine aktuellen persönlichen Nackenschmerzen eine Kombination von gleichzeitig Kopf-einziehen-müssen und Kopf-hochrecken-wollen sind. Übrigens finde ich es persönlich keinesfalls abwegig, zu Symptomen wie Krampfadern oder auch zu Knochenbrüchen zu fokussieren.

Wie gehe ich meistens vor? Kurz gesagt: Ich suche mir zuerst das Set aus, das gerade zu passen scheint. Oft gehe ich in einer ersten Runde alle Karten des Sets durch und lege erstmal intuitiv mehrere Karten an die Seite. In einer weiteren Runde suche ich daraus die passende Karte aus. Diese Karte muss und kann nicht hundertprozentig passen. Es ist jedoch gut, innerlich zu prüfen, ob sie eventuell nicht nur eine vorgefasste Meinung wiedergibt. Zu der Karte kann ich allein fokussieren oder ich kann sie mitnehmen in ein Focusing mit Begleitung. Ausgewählte Karten, zu denen ich bereits fokussiert habe, lasse ich oft ein paar Tage offen liegen und prüfe ab und zu, ob die Karte und deren *Etwas* weiterhin passend sind. So können sich neue Aspekte zeigen, z.B. innere Sätze, oder es kommt der Wunsch auf, dazu eine weitere Karte aus einem Set auszuwählen. Manchmal fotografiere ich die Karte(n) auch schnell noch mit dem Handy,

um sie tagsüber oder auch auf einer Reise präsent zu haben.

Noch etwas: In meinen Sets sind einige Karten dabei, die mir zunächst etwas »schräg« erschienen. Das muss ich zugeben. Von nicht wenigen dachte ich lange, ich würde sie niemals auswählen. Bis heute habe ich jedoch etwa ein Drittel oder sogar die Hälfte von ihnen verwendet. Und meistens bin ich sehr überrascht, wofür ich ein bestimmtes, ehemals »schräges« Motiv letztendlich ausgewählt habe. Gern habe ich als Reserve im Schrank ein unbenutztes Set mit neuen Fotos, die Lust machen, mich mit einem neuen Thema zu beschäftigen. Nutzbar sind die Sets natürlich auch, um mit mehreren Leuten in einer Runde Karten zu ziehen und nicht bewusst auszusuchen. Dann kann jede(r) einfach nur sagen, was dazu gerade kommt. Für mich ist es immer wieder faszinierend, wie gut auch diese Methode zu den eigenen Themen führt.

Mein Fazit ist, dass Fotokarten helfen, Focusing allein zu praktizieren und *dabei* zu bleiben! Focusing mit Fotokarten ist eine spannende Variante, die Spaß macht und sehr in die Tiefe gehen kann. Und ich bin sicher, es gibt damit noch viel mehr zu entdecken.

Anmerkungen

1 Tony Hofmann (2017): Sinn-Bilder. Focusing-Journal 38: 42-45.
2 Sinn-Bilder®. Bildkarten für Psychotherapie, Pädagogik und Coaching. https://sinn-bilder.de/
3 Bildimpulse maxi/ Bildimpulse kompakt. Fotokarten für Inspiration und Coaching (Verschiedene Sets). Heragon Verlag. www.heragon.de/

DR. SABINE HEUMANN
Wissenschaftliche Angestellte
30655 Hannover
sabheumann@gmail.com

HINWEIS

Experientielle Verhaltenstherapie mit Kindern und Jugendlichen
Praktische Erfahrungen und theoretische Erläuterungen

Von S. Waldrich & K. Schley

Zusammenfassung: Die Experientielle Verhaltenstherapie mit Kindern und Jugendlichen nach Kurt Schley und Heinz-Joachim Feuerstein verbindet die Focusing-orientierte Psychotherapie mit der Kognitiven Verhaltenstherapie. Dieser Beitrag möchte diesen neuen therapeutischen Ansatz überblicksartig vorstellen und historisch einordnen sowie mögliche Vorteile der Integration von Focusing in die Verhaltenstherapie von Kindern und Jugendlichen erörtern. Zur Veranschaulichung des Konzepts schließt der Beitrag ab mit einem Ausschnitt aus einer Falldarstellung einer 11-jährigen Angstpatientin. Eine Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, die die Vorteile der Verhaltenstherapie mit denen des Focusing verbindet, ist aus Sicht der Autoren nicht nur möglich, sondern therapeutisch sehr vielversprechend.

Diesen Artikel können Sie lesen und herunterladen unter
https://www.psychotherapeutenjournal.de/ptk/web.nsf/id/pa_aktuelleausgabe.html

Focusing-Basisseminare 2020/2021

Seminar I ist als **Einstiegsseminar** (Ausnahme: Heidelberg, Würzburg) vorgesehen. Danach können Sie entscheiden, ob Sie an den weiteren Seminaren teilnehmen möchten. Diese finden in einer geschlossenen Gruppe statt und können nur gemeinsam gebucht werden.

Wenn Sie das Seminar I schon besucht haben, können Sie überall in das Seminar II einsteigen.

Viertägige Seminare werden manchmal auf zwei Wochenenden aufgeteilt (Teil A und Teil B).

Die Basisseminare können mit dem Zertifikat »Focusing-Begleiter/in DAF« abgeschlossen werden.

Ausbildungskosten: 130 Ausbildungsstunden € 1.920.–.

Infos und Anmeldung bei den jeweiligen AusbilderInnen.

Bern (Seminar V findet in Biel statt)	**Seminar I:** Seminar II: Seminar III: Seminar IV: Seminar V:	**Einstieg**	10.01. – 12.01.20 20.03. – 22.03.20 15.05. – 17.05.20 26.06. – 28.06.20 14.08. – 16.08.20 (in Biel)		Fr 10 – So 17 Fr 10 – So 17 Fr 10 – So 17 Fr 10 – So 17 Fr 10 – So 17
	Anmeldung und Leitung: Almut Hepper, Focusing-Ausbilderin DAF, Dipl. Kunsttherapeutin (ED), Tanztherapie-Ausbilderin BTD CH-2503 Biel/Bienne, Beundenweg 57, Tel. +41 (0)78 6894086, almut.hep@sunrise.ch, www.focusing-ausbildung.ch				
Berlin	**Seminar I:** Seminar II: Seminar III: Seminar IV:	**Einstieg**	07.10. – 11.10.20 16.12. – 20.12.20 17.02. – 21.02.21 14.04. – 18.04.21		Mi 19 – So 13 Mi 19 – So 13 Mi 19 – So 13 Mi 19 – So 13
	Anmeldung und Leitung: Charlotte Rutz, Dipl.-Psychologin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Schwanallee 17, 35037 Marburg, Tel. 06421 3895858, Fax 06421 3895859, kontakt@charlotterutz.de, www.charlotterutz.de				
Freiburg	**Seminar I:** Seminar II: Seminar III: Seminar IV: Seminar V:	**Einstieg**	30.10. – 03.11.19 05.12. – 08.12.19 06.02. – 09.02.20 26.03. – 29.03.20 30.04. – 03.05.20		Mi 18 – So 13 Do 18 – So 13 Do 18 – So 13 Do 18 – So 13 Do 18 – So 13
	Anmeldung und Leitung: Steffen Hieber, Dipl.-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, 79098 Freiburg, Rathausgasse 50, Tel. 0761 4537620, Focusing-Freiburg@t-online.de, www.Focusing-Freiburg.de				
Fürth	**Seminar I:** Seminar II: Seminar III: Seminar IV:	**Einstieg**	A: 26.10. – 27.10.19 A: 18.01. – 19.01.20 A: 07.03. – 08.03.20 A: 16.05. – 17.05.20	B: 23.11. – 24.11.19 B: 08.02. – 09.02.20 B: 25.04. – 26.04.20 B: 27.06. – 28.06.20	Sa 10 – So 18 Sa 10 – So 18 Sa 10 – So 18 Sa 10 – So 18
	Anmeldung und Leitung: Ulrike Boehm, Focusing-Therapeutin, Focusing-Ausbilderin DAF, Lehrende im DFI, 90762 Fürth, Schwabacher Straße 20, Tel. 0911 777230, boehm_ulrike@t-online.de, www.praxisgemeinschaft-hopfenscheune.de				
Hamburg	**Seminar I:** Seminar II: Seminar III: Seminar IV: Seminar V:	**Einstieg**	08.11. – 10.11.19 24.01. – 26.01.20 13.03. – 15.03.20 08.05. – 10.05.20 21.08. – 23.08.20		Fr 9.30 – So 16 Fr 9.30 – So 16 Fr 9.30 – So 16 Fr 9.30 – So 16 Fr 9.30 – So 16
	Anmeldung und Leitung: Susanne Kersig, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, Buddhistisches Stadtzentrum, Hamburg-Ottensen, Tel. 040 20910247, susanne@kersig.de, www.achtsamkeit.info				

Hamburg	**Seminar I:** **Seminar I:** Seminar II: Seminar III: Seminar IV: Seminar V:	**Einstieg** **Einstieg**	29.11. – 01.12.19 10.01. – 12.01.20 07.02. – 09.02.20 27.03. – 29.03.20 05.06. – 07.06.20 14.08. – 16.08.20		Fr 11 – So 16 Fr 11 – So 16 Fr 11 – So 16 Fr 11 – So 16 Fr 11 – So 16 Fr 11 – So 16
	Anmeldung und Leitung: Eva Kamm, Heilpraktikerin, Yogalehrerin, Osdorfer Weg 47, 22607 Hamburg – Groß Flottbek, Tel: 040 8550 7741 kontakt@heil-bewusst-sein.com, www.heil-bewusst-sein.com				
Hamburg	**Seminar I:** **Seminar I:** Seminar II: Seminar III: Seminar IV: Seminar V:	**Einstieg** **Einstieg**	16.01. – 19.01.20 26.03. – 29.03.20 07.05. – 10.05.20 18.06. – 21.06.20 20.08. – 23.08.20 05.11. – 08.11.20		Do 19 – So 13 Do 19 – So 13 Do 19 – So 13 Do 19 – So 13 Do 19 – So 13 Do 19 – So 13
	Anmeldung und Leitung: Frank O. Lippmann, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, 22359 Hamburg, Wiesenhöfen 3, Tel. 040 6034243, Fax 040 61182803, praxis@frank-lippmann.de, www.frank-lippmann.de				
Hannover	**Seminar I:** Seminar II: Seminar III: Seminar IV:	**Einstieg**	11.12. – 15.12.19 18.03. – 22.03.20 10.06. – 14.06.20 02.09. – 06.09.20		Mi 15 – So 14 Mi 15 – So 14 Mi 15 – So 14 Mi 15 – So 14
	Anmeldung und Leitung: Jan-Fredo Willms, Dipl.-Psychologe, Pesso-Therapeut, Führungskräftetrainer, systemischer Berater und Coach, www.jfwillms.de, Stephansstift, Tel. 0511 5353 609, seminare@zeb.stephansstift.de				
Heidelberg (Ladenburg)	**Seminar I:** Seminar II: Seminar III: Seminar IV: **Focusing I:** Focusing II: Focusing III: Focusing IV:	**Einstieg** **Einstieg**	05.12. – 08.12.19 16.01. – 19.01.20 26.03. – 29.03.20 30.04. – 03.05.20 19.11. – 22.11.20 04.02. – 07.02.21 15.04. – 18.04.21 17.06. – 20.06.21		Do 18 – So 17 Do 18 – So 17 Do 18 – So 17 Do 18 – So 17 Do 18 – So 17 Do 18 – So 17 Do 18 – So 17 Do 18 – So 17
	Anmeldung und Leitung: Julia Haardt und Sylwia Kalinowska, Hans Neidhardt (im Seminar III), Rosenhofzentrum (Raum Heidelberg/Mannheim), Tel. 06201 186805, info@hans-neidhardt.de, www.hans-neidhardt.de				
Linz	**Seminar I:** Seminar II: Seminar III: Seminar IV: Seminar V:	**Einstieg**	12.03. – 14.03.20 14.05. – 16.05.20 15.10. – 17.10.20 12.11. – 14.11.20 11.02. – 13.02.21		Do 10 – Sa 17 Do 10 – Sa 17 Do 10 – Sa 17 Do 10 – Sa 17 Do 10 – Sa 17
	Anmeldung und Leitung: Markus Angermayr, Focusing-Therapeut (DAF) – kurz vor Zertifizierung, Psychotherapeut, Lehrausbildner für Existenzanalytische Psychotherapie (GLE), Philosophiestudium an der Universität Salzburg, Hasnerstraße 9, A-4020 Linz, Tel. +43 6643130747, mail@markusangermayr.at, www.markusangermayr.at				
Marburg	**Seminar I:** Seminar II: Seminar III: Seminar IV:	**Einstieg**	23.10. – 27.10.19 11.12. – 15.12.19 12.02. – 16.02.20 25.03. – 29.03.20		Mi 19 – So 13 Mi 19 – So 13 Mi 19 – So 13 Mi 19 – So 13
	Anmeldung und Leitung: Charlotte Rutz, Dipl.-Psychologin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Schwanallee 17, 35037 Marburg, Tel. 06421 3895858, Fax: 06421 3895859, kontakt@charlotterutz.de, www.charlotterutz.de				

München (Goldach, Seminarhaus am Bach)	**Seminar I:** Seminar II: Seminar III: Seminar IV: Seminar V:	**Einstieg**	30.04. – 03.05.20 18.06. – 21.06.20 17.09. – 20.09.20 22.10. – 25.10.20 10.12. – 13.12.20		Do 18 – So 13 Do 18 – So 13 Do 18 – So 13 Do 18 – So 13 Do 18 – So 13
	Anmeldung und Leitung: Katrin Tom-Wiltschko, Dipl.-Soz.-Pädagogin (FH), Psychotherapie (HP), Focusing-Therapeutin (DAF), Leiterin der DAF-AKADEMIE, info@daf-focusing-akademie.com, www.daf-focusing-akademie.com				
Münster	**Seminar I:** Seminar II: Seminar III: Seminar IV:	**Einstieg**	A: 31.01. – 02.02.20 A: 03.04. – 05.04.20 A: 26.06. – 28.06.20 A: 11.09. – 13.09.20	B: 14.02. – 16.02.20 B: 24.04. – 26.04.20 B: 10.07. – 12.07.20 B: 25.09. – 27.09.20	Fr 19 – So 13 Fr 19 – So 13 Fr 19 – So 13 Fr 19 – So 13
	Anmeldung und Leitung: Michael Helmkamp, Dipl.-Psychologe, Psychotherapeut, 49477 Ibbenbüren, In der Ostfeldmark 8 a, Tel. 05451 16884, mhelmkamp@t-online.de				
Raum **Salzburg** (Moorhof)	**Seminar I:** Seminar II: Seminar III: Seminar IV: Seminar V: Seminar I: Seminar II: Seminar III: Seminar IV: Seminar V:	**Einstieg**	21.11. – 24.11.19 20.02. – 23.02.20 02.04. – 05.04.20 02.07. – 05.07.20 10.09. – 13.09.20 19.11. – 22.11.20 28.01. – 31.01.21 15.04. – 18.04.21 01.07. – 04.07.21 23.09. – 26.09.21		Do 18 – So 13 Do 18 – So 13 Do 18 – So 13 Do 18 – So 13 Do 18 – So 13 Do 18 – So 13 Do 18 – So 13 Do 18 – So 13 Do 18 – So 13 Do 18 – So 13
	Anmeldung und Leitung: Dr. Johannes Wiltschko, Klinischer Psychologe, Psychotherapeut, Leiter der DAF-AKADEMIE, info@daf-focusing-akademie.com, www.daf-focusing-akademie.com				
Würzburg	**Seminar I:** Seminar II: Seminar III: Seminar IV:	nur als Block buchbar!	04.11. – 08.11.20 10.02. – 14.02.21 (Leitung Seminar II: Anna Poimann) 05.05. – 09.05.21 07.07. – 11.07.21		Mi 19 – So 13 Mi 19 – So 13 Mi 19 – So 13 Mi 19 – So 13
	Anmeldung und Leitung: DFI, www.deutsches-focusing-institut.de, kontakt@dfi-focusing.de, Tel. 0931 416283, Klaus Renn, Psychotherapeut, Leiter des DFI, 97070 Würzburg, Ludwigstraße 8a, www.secret-friend.de				

Die Weiterbildungen 2020/2021

Weiterbildung in Focusing-Therapie: ESSENTIALS

Die verbalen Methoden der Focusing-Beratung und Focusing-Therapie

Freiburg: 6 dreitägige Seminare, 2.400.– (6 Raten à 400.–)
Würzburg: 5 viertägige Seminare, 2.400.– (5 Raten à 480.–)
Salzburg: 5 dreitägige Seminare + 5 Stunden Einzelsupervision, 2.400.– (5 Raten à 480.–)
Hamburg: 5 viertägige Seminare, 2.400.– (5 Raten à 480.–)
Abschlusszertifikat: »Focusing-Berater/in DAF«
Teilnahmevoraussetzung: Focusing-Basisseminare

Freiburg	Seminar I: Seminar II: Seminar III: Seminar IV: Seminar V: Seminar VI:	10.10. – 13.10.19 14.11. – 17.11.19 16.01. – 19.01.20 05.03. – 08.03.20 20.05. – 24.05.20 02.07. – 05.07.20	jeweils Do 18 – So 13 (Ausnahme Seminar V: Mi – So)	Steffen Hieber Anmeldung: www.deutsches-focusing-institut.de
Salzburg (Moorhof)	Seminar I: Seminar II: Seminar III: Seminar IV: Seminar V:	21.05. – 24.05.20 16.07. – 19.07.20 24.09. – 27.09.20 05.11. – 08.11.20 14.01. – 17.01.21	jeweils Do 18 – So 13	Dr. Johannes Wiltschko und Katrin Tom-Wiltschko Anmeldung: DAF-AKADEMIE www.daf-focusing-akademie.com
Würzburg	Seminar I: Seminar II: Seminar III: Seminar IV: Seminar V:	09.12. – 13.12.20 10.03. – 14.03.21 26.05. – 30.05.21 14.07. – 18.07.21 06.10. – 10.10.21	jeweils Mi 19 – So 13	Klaus Renn (Leitung Seminar II: Anna Poimann) Anmeldung: www.deutsches-focusing-institut.de
Hamburg	Seminar I: Seminar II: Seminar III: Seminar IV: Seminar V:	24.02. – 28.02.21 28.04. – 02.05.21 01.09. – 05.09.21 10.11. – 14.11.21 Januar 2022	jeweils Mi 19 – So 13	Charlotte Rutz und Jan Fredo Willms Anmeldung: www.deutsches-focusing-institut.de
Freiburg	Seminar I – VI:	2021		Steffen Hieber Anmeldung: www.deutsches-focusing-institut.de

Weiterbildung Weiterbildung in PROZESSPHILOSOPHIE

Gendlins Embodied Philosophy + TAE

2 dreitägige Seminare, können auch einzeln besucht werden
pro Seminar 360.–
Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials

Salzburg (Moorhof)	Seminar I: Seminar II:	05.03. – 08.03.20 10.09. – 13.09.20	jeweils Do 18 – So 13	Prof. Dr. Donata Schoeller Anmeldung: DAF-AKADEMIE www.daf-focusing-akademie.com

Weiterbildung in Focusing–Therapie: KÖRPER

Die Einbeziehung körperlicher Prozesse in die Focusing-Therapie

Würzburg: 4 viertägige Seminare, 1.920.– (4 Raten à 480.–)
Salzburg: 5 dreitägige Seminare + 5 Stunden Einzelsupervision, 2.200.– (5 Raten à 440.–)
Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials

Salzburg (Moorhof)	Seminar I: Seminar II: Seminar III: Seminar IV: Seminar V:	08.10. – 11.10.20 03.12. – 06.12.20 25.02. – 28.02.21 13.05. – 16.05.21 15.07. – 18.07.21	jeweils Do 18 – So 13	Dr. Johannes Wiltschko und Katrin Tom-Wiltschko Anmeldung: DAF-AKADEMIE www.daf-focusing-akademie.com

Freiburg	Seminar I: Seminar II: Seminar III: Seminar IV:	08.10. – 11.10.20 14.01. – 17.01.21 10.02. – 14.02.21 25.03. – 29.03.21	jeweils Do 18 – So 18 (Ausnahme bei Seminar III und IV)	Steffen Hieber und Ulrike Boehm Anmeldung: www.deutsches-focusing-institut.de
Würzburg	Seminar I: Seminar II: Seminar III: Seminar IV:	28.10. – 01.11.20 24.02. – 28.02.21 14.04. – 18.04.21 23.06. – 27.06.21	jeweils Mi 19 – So 13	Klaus Renn und Ulrike Boehm Anmeldung: www.deutsches-focusing-institut.de

Weiterbildung in Focusing-Therapie: STRUKTUREN

Erkennen von und Arbeiten mit strukturgebundenen Prozessen

Salzburg: 5 dreitägige Seminare + 5 Stunden Einzelsupervision, 2.400.– (5 Raten à 480.–)
Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials
Würzburg: 5 viertägige Seminare, 2.400.– (5 Raten à 480.–)
Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildungen Essentials, Körper

Salzburg (Moorhof)	Seminar I: Seminar II: Seminar III: Seminar IV: Seminar V:	26.09. – 29.09.19 23.01. – 26.01.20 19.03. – 22.03.20 14.05. – 17.05.20 16.07. – 19.07.20	jeweils Do 18 – So 13	Dr. Johannes Wiltschko und Katrin Tom-Wiltschko Anmeldung: DAF-AKADEMIE www.daf-focusing-akademie.com
Würzburg	Seminar I: Seminar II: Seminar III: Seminar IV: Seminar V:	24.03. – 28.03.21 09.06. – 13.06.21 15.09. – 19.09.21 08.12. – 12.12.21 2022	jeweils Mi 19 – So 13	Klaus Renn Anmeldung: www.deutsches-focusing-institut.de

Weiterbildung in Focusing–Therapie: TRAUM

Die focusingtherapeutische Arbeit mit Träumen und kreativen Medien

2 viertägige Seminare, 960.– (2 Raten à 480.–)
Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials

Fürth	Seminar I: Seminar II:	09.09. – 13.09.20 09.12. – 13.12.20	jeweils Mi 18 – So 13	Ulrike Boehm Anmeldung: www.deutsches-focusing-institut.de

Weiterbildung: TRAUMA

3 viertägige Seminare, 95 Seminarstunden
Seminargebühren: 1.440.– (3 Raten à 480.–)
Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials

Würzburg (Zell, Kloster Oberzell)	Seminar I: Seminar II: Seminar III:	24. – 28.06.2020 02. – 06.12.2020 2021		Gisela Höhl und Sigrid Patzak Anmeldung: www.deutsches-focusing-institut.de

Weiterbildung in Focusing-Therapie: INTEGRAL

Supervision, Integration und persönlicher Stil

2020: 4 viertägige Seminare, 1.920.– (4 Raten à 480.–)
Abschlusszertifikat: »Focusing-Therapeut/in DAF«
Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildungen Essentials, Körper, Traum, Strukturen

Hannover (Springe)	Seminar I: Seminar II:	05.02. – 09.02.20 15.04. – 19.04.20	jeweils Mi 18 – So 13	Dr. Johannes Wiltschko und Katrin Tom-Wiltschko Anmeldung: www.daf-focusing-akademie.com
Hannover (Springe)	Seminar III: Seminar IV:	16.09. – 20.09.20 25.11. – 29.11.20		Klaus Renn Anmeldung: www.deutsches-focusing-institut.de
Würzburg **Fürth** **Freiburg** **Würzburg**	Seminar I: Seminar II: Seminar III: Seminar IV:	18.11. – 22.11.20 03.03. – 07.03.21 12.05. – 16.05.21 22.09. – 26.09.21	jeweils Mi 18 – So 13	K. Renn, U. Boehm, S. Hieber Ulrike Boehm Steffen Hieber Klaus Renn Anmeldung: www.deutsches-focusing-institut.de

Weiterbildung in Focusing: FOCUSING MIT KINDERN

5 zweitägige Seminare, 80 Seminarstunden,
Seminargebühr: 1.100.– (5 Raten à 220.–)
Teilnahmevoraussetzung: Ausbildung in Focusing, auch einzeln buchbar

Würzburg	Seminar I: Seminar II: Seminar III: Seminar IV: Seminar V:	10.01. – 12.01.20 27.03. – 29.03.20 01.05. – 03.05.20 03.07. – 05.07.20 16.10. – 18.10.20	jeweils Fr 19 – So 13	Bettina Markones Anmeldung: Markones@t-online.de

Weiterbildung in Focusing-Therapie: SYSTEM, PAAR UND FAMILIE

2 viertägige Seminare, 65 Seminarstunden,
Seminargebühren: 960.– (2 Raten à 480.–)
Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials

Würzburg	Seminar I: Seminar II:	17.06. – 21.06.20 25.11. – 29.11.20	jeweils Mi 19 – So 13	Silvia Bickel-Renn Anmeldung: www.deutsches-focusing-institut.de

Weiterbildung in TAE (Thinking at the Edge)

Denkend und spürend auf Entdeckungsreise gehen

2 viertägige Seminare, 65 Seminarstunden,
Seminargebühren: 960.– (2 Raten à 480.–)
Keine Teilnahmevoraussetzung, auch einzeln buchbar

Würzburg	Seminar III: Seminar IV:	29.04. – 03.05.20 14.10. – 18.10.20	jeweils Mi 19 – So 13	Dr. Evelyn Fendler-Lee Anmeldung: www.deutsches-focusing-institut.de

Wie der Körper den Körper heilt

Focusing in der Mind-Body-Medizin

2 dreitägige Seminare
Seminargebühren: 595.–
Teilnahmevoraussetzung: Focusing II

Hamburg	Teil A: Teil B::	04.12. – 06.12.20 05.02. – 07.02.21	jeweils Fr 16 – So 15.30	Susanne Kersig Anmeldung: susanne@kersig.de, www.achtsamkeit.info

Für alle, die auf ihrem Focusing-Weg sind:

Focusing-Jahresgruppe: »Mit meinem inneren Focusing-Schatz in Verbindung bleiben«

4 zweitägige Seminare, 64 Seminarstunden
Seminargebühren: 880.– (4 Raten à 220.–)
Teilnahmevoraussetzung: Ausbildung in Focusing

Fürth	Seminar I: Seminar II: Seminar III: Seminar IV:	20.03. – 22.03.20 22.05. – 24.05.20 18.09. – 20.09.20 13.11. – 15.11.20	jeweils Fr 18 – So 13	Ulrike Boehm Anmeldung: www.deutsches-focusing-institut.de

Themenzentrierte Seminare 2019/2020

Trauma-Arbeit: Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie (PITT-kompakt)			
Würzburg	02.12. – 05.12.19	Mo 18 – Do 13	Prof. Dr. Luise Reddemann, Fachärztin für Psychiatrie und Psychoanalytikerin Anmeldung: www.deutsches-focusing-institut.de Seminargebühr 420.– **Bereits ausgebucht!**
Älter werden für Anfänger			
Lanzarote (nahe Puerto del Carmen)	13.01. – 17.01.20	9.30 – 12.30	Ursula Ohse, Heilpraktikerin, Biographiearbeit, Focusing-Trainerin (DAF) Anmeldung: u.ohse@t-online.de, www.biographiearbeit-pforzheim.de Seminargebühr 250.–
Refilling Vertiefungsseminar »Ressourcen-Focusing«			
Ladenburg (Raum Heidelberg/ Mannheim)	30.01. – 02.02.20	Do 19 – So 13	Hans Neidhardt, Assistenz: Julia Haardt Anmeldung: www.hans-neidhardt.de, info@hans-neidhardt.de Seminargebühr 360.–
»Lasst uns tanzen« Ein Seminar mit Focusing und Tanz			
Fürth	07.05. – 10.05.20	Do 18 – So 13	Prof. Martina Sagmeister, Ulrike Boehm Anmeldung: boehm_ulrike@t-online.de Seminargebühr 350.–
Focusing vertiefen durch Philosophie Kapitel 7 und 8 von Gendlins Prozess-Modell			
Salzburg (Moorhof)	05.03. – 08.03.20	Do 18 – So 13	Prof. Dr. Donata Schoeller Anmeldung: DAF-AKADEMIE, www.daf-focusing-akademie.com Seminargebühr 360.–
»Grenzen setzen mit Spielfreude und Farbe« Ein Wochenende mit Malen, Schauspiel und Focusing			
Bonn	06.03. – 08.03.20	Fr 19 – So 13	Monika Timme-Hafner, Kunsttherapeutin für Schauspiel, Focusing-Therapeutin i.Z., Schauspielerin Werner Mönch, freischaffender Maler, Kunstpädagoge Anmeldung: monikatimmehafner@t-online.de Seminargebühr 240.–
Prozessphilosophie und Thinking at the Edge (TAE) I			
Salzburg (Moorhof)	10.09. – 13.09.20	Do 18 – So 13	Prof. Dr. Donata Schoeller Anmeldung: DAF-AKADEMIE, www.daf-focusing-akademie.com Seminargebühr 360.–

Erlebnistag Focusing			
Ladenburg (Raum Heidelberg/Mannheim)	26.09.20	Sa 10 – 19	Hans Neidhardt, Julia Haardt, Sylwia Kalinowska Anmeldung: www.hans-neidhardt.de, info@hans-neidhardt.de Seminargebühr 70.–
Focusing-Kompetenztraining für den Beruf. 8 Schlüssel zur Kraft Teil I (Bildungsurlaub)			
Nordseeinsel Langeoog	11.10. – 16.10.20	So 19 – Fr 15	Ulrike Pilz-Kusch, Dipl.-Päd., Focusing-Trainerin/Seminarleiterin (DAF), Autorin Info: pilz-kusch@web.de, Tel. 0201 49024046 www.kraftvoll-durchstarten.de Anmeldung: www.liw-ev.de https://kraftvoll-durchstarten.de/focusing-kompetenztraining-8-schluessel-zur-kraft-bildungsurlaub/
Focusing-Kompetenztraining für Focusing-Erfahrene. Handlungs- und entscheidungsstark im beschleunigten Arbeitsalltag mit 8 Schlüsseln Teil II (Bildungsurlaub)			
Nordseeinsel Baltrum	15.11. – 20.11.20	So 19 – Fr 15	Ulrike Pilz-Kusch, Dipl.-Päd., Focusing-Trainerin/Seminarleiterin (DAF), Autorin Info: pilz-kusch@web.de, Tel. 0201 49024046 www.kraftvoll-durchstarten.de Anmeldung: www.liw-ev.de https://kraftvoll-durchstarten.de/focusing-kompetenztraining-8-schluessel-zur-kraft-bildungsurlaub/

FOCUSING-IMPULS-KONFERENZ 2020

»The best practice« (Workshops)

Seminargebühr 150.– (inkl. Ü + VP)

Ludwigshafen (bei Heidelberg)	21.02. – 22.02.20	Fr 18 – Sa ca. 18	Klaus Renn und DFI-Lehrende Anmeldung: www.deutsches-focusing-institut.de

Die Akademie für Focusing, Focusing-Therapie und Prozessphilosophie (DAF-AKADEMIE)

Tel. +49 (0)176 47143725,
info@daf-focusing-akademie.com, www.daf-focusing-akademie.com

---

Deutsches Focusing-Institut

Tel. +49 (0)931 411368,
kontakt@dfi-focusing.de, www.deutsches-focusing-institut.de

39. Internationale Focusing Sommerschule

23. Juli bis 4. August 2020

Humboldt-Haus Achberg bei Lindau am Bodensee

Die Focusing Sommerschule wird in Zukunft von der DAF-AKADEMIE und dem DFI in Kooperation durchgeführt.

Teil I: 23. bis 30. Juli 2020

Das DFI verantwortet und gestaltet diesmal den ersten Teil der Sommerschule.
Für die Seminare des ersten Teils melden Sie sich bitte auf der
DFI-Website www.deutsches-focusing-institut.de an.

Teil I A: 23.07. bis 25.07.2020

Die Seminare beginnen am Donnerstag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und enden am Samstag um 18.00 Uhr.

01 Meditation – Ursprünge der Wahrnehmung erkunden

Leitung: Ungan Nicole Baden Sensei

Die stille Präsenz des Geistes

Nicole Baden ist die Dharma Nachfolgerin von Zentatsu Baker Roshi, der schon einige Male auf der Sommerschule unser Gast war. Nicole Baden setzt seine Lehrtradition fort, die uns FocusingLeuten und Psychotherapeut*innen einen Raum eröffnet, in welchem wir uns selbst und Focusing wesentlicher verstehen und finden können.

Nicole Baden schreibt:

Eine Empfindung, eine Blume, die Spiegelung eines Lichtstrahls, ein anderer Mensch, ein Gespräch, eine Aufgabe – all diese Dinge erscheinen in unseren Sinnen, noch bevor wir sie benennen und auf sie reagieren. Wo beginnt die Wahrnehmung? Wie wird Wahrnehmung bewusst? Wenn wir lernen, unsere Erfahrung genau anzuschauen, können wir mit dem Prozess der Wahrnehmung immer vertrauter werden.

Meditation ist die Bereitschaft und die Fähigkeit, den Dingen, so wie sie in uns erscheinen, Raum zu geben.

Wir werden das Thema des Seminars gemeinsam entwickeln. Alle TeilnehmerInnen sind eingeladen, ihre Fragen und Beobachtungen in das Seminar einzubringen. Es wird Zazen-Meditationen, Vorträge und unterschiedliche Gesprächsformate für den Austausch geben. Einige Aspekte des Themas werden wir in Focusing-Sitzungen vertiefen. Vorkenntnisse in der Zen-Buddhistischen Praxis und Lehre sind nicht erforderlich.

Teilnahmevoraussetzung: keine

02 Inner-Leadership: Sich selbst führen – das eigene Leben gestalten

Leitung: Jan-Fredo Willms

Wie wäre es, wenn wir uns trotz der täglichen Herausforderungen innerlich ruhig und mit uns verbunden fühlen?

Inner-Leadership, hat im Beruf und in der Unternehmenskultur folgende Bedeutung: wer sich selbst führen kann, hat die Fähigkeit, sein eigenes Leben zu gestalten und auch andere Menschen und eine Organisation zu führen. Mit diesem Seminar sind Sie eingeladen, Inner-Leadership für sich kennenzulernen und damit zu experimentieren.

Inner-Leadership unterstützt unsere Fähigkeiten zu entscheiden, was wirklich wichtig ist und was wir als erstes umsetzen wollen – in unseren komplexen persönlichen und beruflichen Situationen wird diese Fähigkeit immer wichtiger. Ein Beispiel, was auch weit über das berufliche hinausgeht, kann unserer persönlicher Umgang mit dem Klimawandel sein und was es für mein Leben bedeutet.

In unseren Handlungen werden wir von den unterschiedlichsten Lebensbereichen beeinflusst: von unserer persönlichen Prägung, von Menschen um uns herum, von unserer Lebenssituation und von unseren Fähigkeiten und unseren Werten. Im Inner-Leadership werden uns Wege aufgezeigt zu erkennen, was wir wollen, was wir brauchen und was unsere tieferen Bedürfnisse sind. Focusingorientiert gehen wir auf die Suche danach, wie wir im Alltagsdschungel uns besser navigieren können und wie Sie Ihren individuellen Zugang zu Ihrem Inneren Kompass, den Felt-Sense, finden. Dadurch können Sie leichter bewusste und klare Entscheidungen treffen, die im Einklang mit Kopf und Körper und Ihrem Gesamt-Leben stehen, und diese beschwingter umsetzen.

Mit dem Inner-Leadership Focusing, werden Sie Wege finden, mit denen Sie mehr in Beziehung zu sich selber und der Gesamtheit, dem Felt Sense Ihres Lebens sind. Sie werden Ihre Kraft und Energie entdecken, die in stimmigen Entscheidungen frei wird, entdecken wofür Ihr inneres Feuer brennt. Sie werden Ihre inneren Handlungsbarrieren entdecken und Möglichkeiten finden, die inneren Saboteure zu überwinden.
Letztendlich geht es ums Tun und Handeln aus unserer persönlich ausgewogenen Gesamtsituation. Handeln, welches mit uns, unseren Werten, unseren Mitmenschen und unseren Aufgaben verbunden ist, verändert unser Leben und beeinflusst unsere Mitmenschen und unsere Organisation. Das Seminar wird in achtsamer Focusinghaltung gestaltet und wird Leichtigkeit und Frische ermöglichen.
Teilnahmevoraussetzung: keine

03 Kunsttherapie mit Focusing: Berühren – Begreifen – Fühlen

Leitung: Arnika Rickert-Thies

Kunsttherapie ermöglicht mit gespürten Sinnen Bilder und Skulpturen entstehen zu lassen. Im direkten Formen und Gestalten mit den Hände entsteht ein Raum für eigenes inneres Spüren. Von da ausgehend kann Focusing beginnen. Berührung ist Körper-Kontakt, überwiegend mit den Händen verbunden. In einer Berührung können Sie Kraft, Zartheit, Bewegung, Entschiedenheit, Schutz, Halt, Verbundenheit … spüren.
In diesem Workshop wird Ton mit den Händen geformt. Die entstehenden Skulpturen ermöglichen eine direkte Resonanz für eigenes (körperliches) Empfinden.
Der Gestaltungsprozess und die gefühlte Wahrnehmung der entstehenden Skulptur laden zu Focusingprozessen ein. Etwas selbst gestaltetes steht in direkter Verbindung zum eigenen Erleben. Spielerisch können Bilder und kleine Skulpturen entstehen, die aus Focusing-prozessen stammen und zu Focusingprozessen einladen.
Pastellkreiden, Aquarellfarben, Gouachefarben, Fingerfarben und Ton eröffnen unterschiedliche Möglichkeiten sich auszudrücken. Dieses Seminar gibt auch Anregungen, wie mit einfachen gestalterischen Mitteln ein Focusing Prozess mit Leichtigkeit Farbe und Form bekommen kann.
Dieses Seminar ist für Sie besonders geeignet, wenn Sie mit Focusing auf die Suche nach Leichtigkeit, Schönheit und Kreativität gehen möchten. Sie brauchen nicht an Problemen zu arbeiten. Sie sind eingeladen, sich in einen großen inneren und äußeren Raum des Begegnens, Geschehens und Gestaltens einzulassen. Sie werden staunen, was sich aus Ihrer Mitte von selbst heraus entwickelt und Ihnen gegenüber tritt.
Teilnahmevoraussetzung: Focusing-Basisseminar I

Teil I B: 26.07. bis 30.07.2020

Die Seminare beginnen am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und enden am Donnerstag um 13.00 Uhr.

Am 28.07.2020 findet ein Abend mit Monika Timme-Hafner – Theateraufführung – statt.

04 Focusing pur: die hilfreiche innere Beziehung (Seminar Focusing I)

Leitung: Steffen Hieber

In diesem Einführungsseminar werden Sie die zentralen Aspekte von Focusing kennenlernen: Jedes Thema, das Sie beschäftigt, ruft in Ihrem Körper eine Resonanz (»Felt Sense«) hervor. Wenn Sie sich dieser Resonanz möglichst absichtslos-akzeptierend-aufmerksam zuwenden (»Frei-Raum«, innere Beziehung), entstehen Prozess-Schritte, die eine wachstumsfördernde Richtung haben.
Neben kurzen inhaltlichen Inputs wird – in einer sicheren Gruppenatmosphäre – viel Gelegenheit sein, »Focusing pur« zu erleben – mit Hilfe angeleiteter Übungen in innerer Achtsamkeit und einfachen Experimenten partnerschaftlichen Begleitens.
Das Seminar kann als Einzelseminar besucht werden, es kann aber auch nach der Sommerschule mit den weiterführenden Seminaren der Ausbildung in Focusing fortgesetzt werden. Diese Seminare werden in vielen Städten Deutschlands, Österreichs und der Schweiz angeboten.
Das Seminar wendet sich an alle, die Focusing praktisch kennen lernen und auch etwas über den theoretischen Hintergrund erfahren möchten.
Teilnahmevoraussetzung: keine

05 Meine Träume – Impulse von der anderen, unbekannten Seite

Leitung: Ulrike Boehm

Träume gehören zum Leben wie das Atmen. Sie sind ein Leben lang unsere Begleiter. Sie bringen uns Botschaften von der anderen, noch nicht gewussten Seite. Wenn Sie sich mit ihren Träumen beschäftigen, können sie helfen, sich selbst besser zu verstehen. Grund genug, sich den Träumen immer wieder zuzuwenden.

Sie sind eingeladen! Bitte treten Sie in die Faszination der Träume ein: das Erstaunliche liegt im Unbekannten, im Durchschimmern des ganz Anderen, etwas, das wir alle irgendwie und doch nicht wirklich kennen: die Kreativität der Traumkonstrukte, das innere Spiel mit Wirklichkeiten, die Nähe von tiefem Sinn und Verrücktheit.

Sie brauchen den Traum nicht zu interpretieren – stattdessen lassen Sie den von innen gefühlten Körper seine eigenen Träume deuten. Denn im felt sense (the whole beyond awareness) zu einem Traum sind all seine Bedeutungen eingefaltet.

Mit den Focusing-Traum-Fragen hat uns Gene Gendlin ein praktikables Handwerkszeug mitgegeben. Sie ermöglichen es, dass Sie sich im Selbst-Focusing und / oder im Partnerschaftlichen-Focusing mit Ihren Träumen beschäftigen, sich ihnen auf eine achtsame und focusinggemäße Art nähern. Es geht nicht nur um die Traumdeutung, sondern vor allem darum, den Lebensimpuls des Traumes zu begreifen und zu erfassen. Dies öffnet auf kreative Weise Erkenntnisse und Handlungsmöglichkeiten »von der anderen Seite«, die bisher noch nicht gedacht, gefühlt und gespürt werden konnten.

Kreative Methoden, wie Malen, Musik, Bewegung, szenische Darstellungen werden im Seminar genutzt, um den Zugang zu den Träumen zu finden.

Teilnahmevoraussetzung: Ausbildung in Focusing

06 Focusing mit dem Ganzen Körper

Embodiment der Person – Embodiment in Beziehung

Leitung: Astrid Schillings

In diesem Workshop werden wir verschiedene Dimensionen von Embodiment, des sich Verkörperns, erkunden. Was ist eigentlich mit Verkörpern gemeint? Wie fühlt es sich an, wenn wir es leben oder eben nicht leben?

Im »Focusing mit dem Ganzen Körper« eröffnet sich ein direkter Zugang zu den nicht-sprachlichen Quellen des Focusing. Diesem pulsierenden Prozess des fortwährenden sich Verbindens und Inter-Wirkens alles Lebendigen kommen wir auf die Spur. In schlichten, zutiefst wirksamen »Focusing mit dem Ganzen Körper«-Prozessschritten werden wir Embodiment frisch ausloten: Wie lebt unser menschlicher Körper? Wie ist die Erde, die Umwelt, das Mensch-zu-Mensch im von innen gespürten Körper? Wie ist Bewusst-Sein? Können wir uns im Dasein erden? Gendlin spricht dabei von lebender un-mittelbarer Interaktion und öffnet damit die Tür in Richtung Nondualität.

In diesem Raum des verweilenden Gewahrseins können wir spüren, wie unser Körper-Leben sich in ein bewusstes sich selber Spüren bewegt – in Gebärden, Haltungen und Bewegungen und auch in Worten – findet es frische Wege, da zu sein. Wir können erleben, wie wir in Prozessschritte des »Focusing mit dem Ganzen Körper« unsere Muster, Stressreaktionen, stockenden Prozesse weiterbewegen können. Gendlin`s Philosophie des sich fortsetzenden Lebens wird im Erkunden spürbar und unser Experimentieren leiten.

Teilnahmevoraussetzung: Focusing I und Freude am Erkunden

07 Befreiung aus Strukturgebundenem Erleben durch Tiefenprozesse

Leitung: Klaus Renn Assistentin: Heike Beer

In diesem Seminar sind Sie eingeladen, sich Themen zuzuwenden, die Sie ständig begleiten und für die Sie im Alltag doch keinen Raum haben. Im freundlichen Umfeld der Sommerschule können Sie sich Ihrem Strukturgebundenem Erleben, den immer wiederkehrenden, mehr oder weniger automatisierten, Fühl- und Verhaltensmustern annähern.

Sie werden körperliche und innere Haltungen und Techniken kennenlernen und ausprobieren, die Zugang zu Ihrer Intuition, Kraft und Lebensfreude ermöglichen. In der freundlichen, annehmenden Art und Weise des Focusing werden ich und die TeilnehmerInnen der Gruppe Sie in Ihrem Prozess begleiten. Einige Orientierungen werden aus dem Enneagramm kommen sowie aus den Traditionen westlicher und östlicher Mystik, der Transpersonalen Psychologie und dem focusingtherapeutischen Konzept der Strukturgebundenen Phänomene.

»... wenn Du aber dann der Sehnsucht hinter Deinem alltäglichen Tun in bestimmter Weise folgst, kommst Du Deiner Lebensfülle auf die Spur. Und in Deinem persönlichen Tiefenprozess entstehen von ganz alleine neue Vorstellungen und Bilder über Dich selbst, die heilsam sind und Energie hervorbringen. Das Innere sehnt sich einfach nach Freude, Fröhlichkeit, Lust auf ... und Lust zu ..., wie auch nach echtem Trauern über ..., wirklicher Wut auf ... und nach wesentlichem Sinn. Und hinter/unter all dem wartet in Deiner Tiefe eine Freude – einfach so –, ein glückseligen Urgrund ...« (Klaus Renn).

Wir werden experimentierend, meditierend, focussierend, boxend, tanzend und mit Vielem mehr, dem immer jetzigen, frischen und lebendigen Erlebensfluss folgen.

Falls vorhanden bringen Sie ein Meditationskissen mit.

Teilnahmevoraussetzung: Dieses Seminar ist sowohl für Personen geeignet, die Focusing noch nicht kennen, als auch für erfahrene Focusing-KollegInnen und PsychotherapeutInnen.

Teil II: 31. Juli bis 4. August 2020

Die DAF-AKADEMIE verantwortet und gestaltet diesmal den zweiten Teil der Sommerschule.
Für die Seminare des zweiten Teils melden Sie sich bitte per Mail bei info@daf-focusing-akademie.com
oder über die Website www.daf-focusing-akademie.com an.

Die Seminare beginnen am Freitag, 31. Juli, 18 Uhr, mit dem Abendessen
und enden am Dienstag, 4. August 2020, 13 Uhr.

1. SHAKIO: Sein mit dem Nichtgewussten

Jüdische und christliche Mystiker als Quellen für Focusing mit Focusing und TAE entdecken

Leitung: Donata Schoeller mit Rabbi Brenner und Dani Ganihar

In diesem Seminar versuchen wir, Focusing in einen erweiterten spirituellen Rahmen einzubetten und neue subtile Praxisschritte zu erkunden.

Mit Focusing kann man über die unser Erleben verengenden Vorstellungsweisen und Strukturen hinausgehen. Diese Möglichkeit wollen wir nutzen, um spirituelle Ansätze so zu öffnen, dass wir nicht sofort wieder in neue Fallen tappen, die unsere Vorstellungen und Begriffe aufs Neue einengen und uns im Weg stehen.

In diesem Sinn werden wir mit der Weisheit alter religiöser Texte der jüdischen und christlichen Mystiker arbeiten, mit Passagen aus der Philosophie Gendlins, mit Geschichten von Rabbi Nachman, Meister Eckhart und Franz Kafka. Wir werden die Tiefen dieser Quellen mit Focusing- und TAE-ähnlichen Mikrobewegungen erforschen und dabei Gendlins responsive order (»Fortsetzungsordnung«) folgen. Dabei werden auch die jüdischen Wurzeln in Gendlins Denken deutlicher.

Das neugierige, freundliche und sanfte Sein mit dem Nichtgewussten wird diese alten Weisheiten neu zu uns sprechen lassen.

Dani Ganihar und Rabbi Brenner sprechen englisch, Donata Schoeller hilft beim Übersetzen.
*Das Seminar ist offen für alle Interessent*innen.*

Prof. Dr. Donata Schoeller
Philosophin, Dozentin der DAF-AKADEMIE, weltweit beste Kennerin von Gendlins Philosophie und TAE-Expertin, hat in enger Zusammenarbeit mit Gene Gendlin dessen Hauptwerk »Ein Prozess-Modell« übersetzt; Gastprofessorin an den Unis Koblenz und Reykjavik,
www.donataschoeller.com, schoeller@uni-koblenz.de.

Baruch Brenner
Rabbi, Schauspieler und Sänger, erforscht seit 25 Jahren jüdische spirituelle Praktiken und experimentiert damit mit Mitteln des Theaters und der Stimme. In seinen Workshops vermittelt er sein tiefes Wissen über jüdische Mystik und subtile Achtsamkeitspraktiken auf unaufdringliche, spielerische und freudvolle Weise.

Dani Ganihar, M.Sc.
lehrt Focusing und Gendlins Philosophie seit 15 Jahren. Sie erforscht das tiefgründige Potential des »Prozess-Modells« in unterschiedlichen Gebieten, wie Wissenschaft, Architektur, Schreiben und Religion. Unter anderem unterrichtet sie im Israel Institute of Technology.

2. Tanz mit dem inneren Kind

Musik, Bewegung und Focusing

Leitung: Ulrike Boehm und Martina Sagmeister,
Assistenz: Astrid Mayer

Der spielerischen, freudvollen Seite begegnen, die Kreativität und Lust an Bewegung wiederentdecken, das steht im Mittelpunkt des Seminars. Mithilfe der Verbindung von achtsamen Focusing-Anleitungen und Bewegungs- und Tanzimprovisationen werden wir mit allen Sinnen unsere eigene Kraft und Energie und das, was sie noch blockiert, erfahren. Musik wird uns ein inspirierender Helfer bei dieser Aktivierung im Hier und Jetzt sein. Wir werden einen individuellen, freudvollen Zugang zu unserer Lebenslust entdecken und sie als immerwährende Kraftquelle im Körpergedächtnis verankern.

Dieses Seminar richtet sich sowohl an Personen, die Focusing noch nicht kennen, als auch an erfahrene Focusing-Leute und PsychotherapeutInnen.

Ulrike Boehm
Dipl.-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Focusing-Therapeutin und Focusing-Ausbilderin (DAF), Lehrende im DFI

Prof. Mag. Martina Sagmeister
Em. Professorin am Max Reinhardt-Seminar der Universität für Musik und Darstellende Kunst und am Universitäts-Sportinstitut in Wien, Dozentin der DAF-AKADEMIE, Lehrtätigkeit an den Musikhochschulen Malmö, Weimar und Vilnius

Mag. Astrid Mayer
Psychotherapeutin für Konzentrative Bewegungstherapie i.A.u.S.
Theater-, Film- und Medienwissenschaftlerin

3. Inner Family Systems (IFS) mit Focusing: Die Arbeit mit verletzten Teilen und ihren Beschützern

Leitung: Michael Helmkamp

Das Modell der von R. Schwartz in den USA entwickelten Inner Famliy Systems Therapy IFS geht davon aus, dass sich alle unsere Teile ursprünglich im Status einer fully functioning person (C. Rogers) befinden, oft dann jedoch durch bedrohliche Erfahrungen, meistens Bindungsverletzungen, in ihnen eigentlich fremde Rollen gezwungen werden. Es entstehen emotionale Lasten und Traumata tragende Teile, die exiliert und dissoziiert werden müssen, sowie das innere und äußere System beschützende Teile, die eine Wiederholung und ein Neuaufbrechen dieser Verletzungen verhindern wollen. Auf diese Weise bilden sich strukturgebundene Prozesse, die unser Erleben, Handeln und insbesondere unsere zwischenmenschlichen Beziehungen essenziell mitbestimmen.

Das Seminar möchte mit den im IFS ausgearbeiteten Möglichkeiten vertraut machen, verletzte Teile und ihre Beschützer in einer sicheren und emotional nicht neu belastenden Weise zu entlasten und ihnen Heilungsschritte zu eröffnen. Es ist selbsterfahrungsorientiert und beinhaltet auch eine Einführung in das Modell des IFS.
Teilnahmevoraussetzungen: Focusing I oder Vorerfahrungen mit anderen Modellen der inneren Teilearbeit; Bereitschaft, sich verletzten eigenen Teilen und jüngeren Ichs zuzuwenden
Das Seminar eignet sich sowohl als Einstieg in die Arbeit mit IFS als auch als Fortsetzung der Arbeit mit Michael Helmkamp.

Michael Helmkamp
Dipl.-Psychologe, Psych. Psychotherapeut, Focusing-Ausbilder (DAF), Inner-Family-Systems-Therapeut

4. Kontakt – ein lebendiger Tanz zwischen Nähe und Distanz

Mit Focusing und kreativen Mitteln auf der Suche nach dem implizit Gewussten

Leitung: Klaus Katscher

Zufriedenstellender Kontakt mit sich und anderen ist alles andere als selbstverständlich. Sobald er jedoch wirklich erfahren wird, kommt er einem wie das Natürlichste und Selbstverständlichste auf der Welt vor und ohne ihn scheint ein Leben kaum mehr vorstellbar. Die Sehnsucht nach stimmigem Kontakt kann als Bote und Erinnerung an implizit Gewusstes verstanden werden, mit der herausfordernden Einladung, sich auf die Suche nach ihm zu begeben.

In diesem Workshop werden wir hierfür einen sicheren Raum schaffen, in dem tiefe Prozesse möglich werden – mit Hilfe von Focusing, Übungen aus dem (Impro-)Theater, Farbe, Ton und Text. Wir werden die Gruppe als tragende und schutzbietende Resonanz nutzen, um für sich selbst herauszufinden, was es eigentlich heißt »im Kontakt zu sein«: mit sich, seinem Körper, seiner Um- und Mitwelt und mit dem, was vielleicht darüber hinaus führt …
Keine Teilnahmevoraussetzungen

Klaus Katscher
Dipl.-Päd. (Univ.), Focusing-Therapeut (DAF), Approbierter Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut (tpf), LISPA graduated (London International School of Performing Arts), Ensemble Theatre MA, seit 25 Jahren Improvisationstheater-Schauspieler

Instruktion, dass Instruktionen nicht befolgt werden müssen

VON GENE GENDLIN

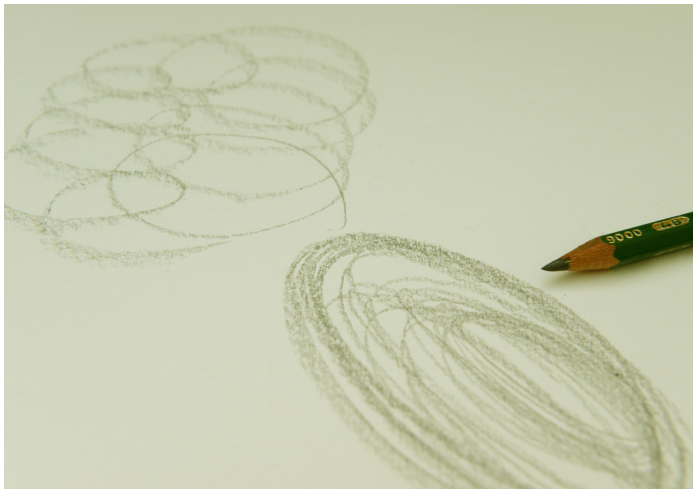
Dies sind sehr genaue Instruktionen darüber, wie man Instruktionen nicht befolgen soll! Und natürlich müssen die Instruktionen, Instruktionen nicht zu befolgen, auch auf meine Instruktionen angewendet werden.

Nehmen Sie eine »zwiespältige« Haltung gegenüber allen Instruktionen ein: Auf der einen Seite befolgen Sie sie genau, sodass Sie Ihre Erfahrungen mit der betreffenden Methode machen können. Auf der anderen Seite sollten Sie aber sich selbst und Ihrem Körper gegenüber empfangsbereit bleiben. *Sobald Ihr Körper etwas als falsch empfindet, hören Sie auf, die Instruktion zu befolgen, entspannen Sie sich ein wenig und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Gefühl in Ihrem Körper, bis Sie genau fühlen können, was nicht stimmt.* Auf diese Weise werden Sie die Schritte finden, die Ihr eigener Köper benötigt; sei es durch die Instruktionen selbst oder sei es durch das, was bei diesen Instruktionen nicht stimmt.

Wie immer bitte ich Sie also, die Focusing-Methode anzuwenden, in diesem Fall auf das, was als falsch empfunden wird. Focusing ist immer so: Sie fahren nicht weiter, wenn das Gefühl nicht stimmt, aber Sie laufen auch nicht weg. Sie gehen nicht weiter, sondern warten, bis das, was Ihnen im Weg steht, klar geworden ist.

Ist es aber nicht der Gipfel der Inkonsequenz, wenn man genaue Instruktionen gibt, wie Instruktionen nicht zu befolgen sind? Ja, und so ist auch das Leben, inkonsequent. Man braucht oft gleichzeitig mehrere Annäherungsmöglichkeiten.

Ich sage nicht, meine Methode sei das Einzige, was Sie benötigen oder wertvoll finden sollen. Wenn ich das gesagt hätte, hätten Sie mich hoffentlich für dumm gehalten. Alles, was menschlich ist, schließt mehr ein, als eine einzige Methode erfassen kann. Die Erkenntnisse einer einzigen Person können niemals genügen. Menschliche Prozesse sind sehr viel komplizierter; die menschliche Natur lässt sich nicht in einem einzigen einfachen System zusammenfassen.



Glücklicherweise! So kann Ihnen niemand, und sei sein Wissen noch so groß, das Steuer Ihres Lebens aus der Hand reißen.

[Focusing] lässt sich gut mit irgendetwas anderem, das Sie ebenfalls nützlich finden mögen, kombinieren. Wenn ein Widerspruch zu bestehen scheint, nehmen Sie das nicht tragisch. Lassen Sie Ihre eigenen Schritte den Weg finden, wie dieser Widerspruch aufgelöst werden kann.

Die Instruktion, dass man Instruktionen nicht befolgen soll, ist wesentlich für Focusing. Denn es sind Ihre eigenen Schritte, die sich in Ihrem Inneren öffnen müssen. Wenn Sie jederzeit, sobald Sie etwas als falsch empfinden, innehalten und fühlen, was falsch ist, und warten, bis es sich öffnet und sichtbar wird, *dann können Sie alle möglichen Arten von Methoden und Instruktionen sinnvoll benützen*. Sie werden dann jede Methode besser anwenden, als deren Autor es Ihnen ermöglichen kann.

Die Instruktion, dass man Instruktionen nicht befolgen soll, ist wesentlich für Focusing.

Aus: »Dein Körper – dein Traumdeuter«, Klett-Cotta 2018 (2. Aufl.), S. 152ff. zusammengestellt von Johannes Wiltschko

Das Deutsche Ausbildungsforum stellt sich vor:

Ulrike Boehm

Dr. Evelyn Fender-Lee

Almut Hepper

Susanne Kersig

Frank O. Lippmann

Astrid Naderer-Klinkovsky

Hans Neidhardt

Marc Schmuziger

Dr. Helga Vogl

DAF
Deutsches
Ausbilderforum
Focusing

Das Deutsche Ausbilderforum Focusing (DAF) ist ein Zusammenschluss von erfahrenen und langjährig tätigen Ausbilderinnen und Ausbildern in Focusing mit einem breiten Kompetenzspektrum: Psychotherapie, Psychosomatik, Organisationsentwicklung, Philosophie, Pädagogik, Spiritualität, Kunst und Politik.

Unsere vielfältigen Aus- und Weiterbildungen bieten wir in Deutschland, der Schweiz und Österreich an. Wir pflegen einen regelmäßigen fachlichen Austausch und stehen für hohe Qualität unserer Seminarangebote.

Als eine der Nachfolgeorganisationen des Deutschen Ausbildungsinstituts für Focusing und Focusing-Therapie kooperieren wir eng mit dem Deutschen Focusing Institut (DFI) und der DAF-Akademie und erkennen unsere Ausbildungen gegenseitig an.

www.focusingausbildung-daf.de

BETTINA MARKONES

Entdecke deine inneren Schätze
Focusing-Kalenderbuch für Kinder:
Achtsamkeitsübungen für das Jahr 2020
ZKS Verlag für psychosoziale Medien
Taschenbuch € 12,80

Immer mehr gewinnen Achtsamkeitsübungen an Bedeutung, da sie helfen können, nach dem Tempo und den Anforderungen des Alltags wieder zur Ruhe zu kommen. Zudem helfen sie, die Wahrnehmung zu verfeinern und das Leben intensiver zu erleben.

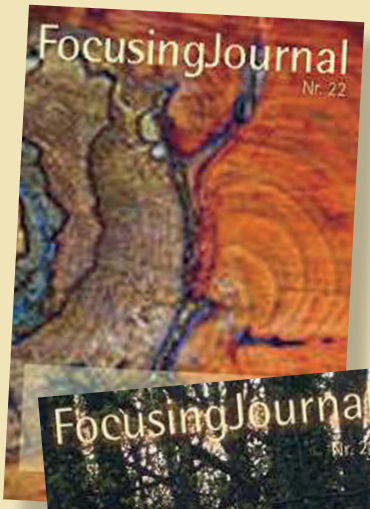
Dieses Kalenderbuch wendet sich speziell an Kinder, die durch Schule und Freizeitaktivitäten immer mehr unter (Zeit)Druck geraten. Auf spielerische Weise erkunden sie ihre Gefühle, Empfindungen und Reaktionen auf die angebotenen Achtsamkeitsübungen. Für jede Woche gibt es eine Seite mit einem Achtsamkeitsimpuls und einem Gestaltungsvorschlag dazu. Diesen kann das Kind auf der gegenüberliegenden (leeren) Seite umsetzen oder eigene Ideen zur Umsetzung entwickeln.

Allgemeine Themen und jahreszeitliche Impulse wechseln sich bei den Achtsamkeitsanleitungen ab. So entsteht nach und nach eine wertvolle Erinnerung an das gesamte Jahr: eine ganz besondere Sammlung von inneren Schätzen.

BETTINA MARKONES, geb. 1960, verheiratet, zwei erwachsene Töchter und Enkelkinder. Sie studierte Sonderpädagogik an der Universität Würzburg und arbeitet seit über 20 Jahren an unterschiedlichen Förderschulen in verschiedenen Aufgabenfeldern. Ausbildung in Focusing, zertifiziert als Focusing-Therapeutin (DAF) und Kinderfocusing-Trainerin (Focusing Institute of New York). Langjährige Anwendung und Erprobung von Focusing mit Kindern im Kontext von Schule und Therapie. Zuständig für die Weiterbildung in Focusing mit Kindern beim Deutschen Ausbildungsinstitut für Focusing und Focusingtherapie. Montessoridiplom beim »Institut für ganzheitliches Lernen« von Claus Kaul, abgeschlossene Ausbildung für dynamische Entspannung nach Peter Bergholz. Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Karl Marx schreibt am 20. August 1862 an Friedrich Engels:

Dear boy, es ist in der Tat, Du magst sagen, was Du willst, peinlich, daß meine miseres Dir so viel bother machen! Wüßte ich nur irgendein business anzufangen! Grau, teurer Freund, ist alle Theorie, und nur das business ist grün. Ich bin leider zu spät zu dieser Einsicht gekommen.

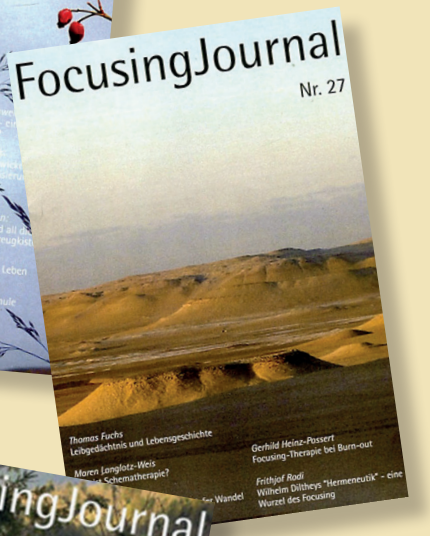

FocusingJournal
Nr. 22

FocusingJournal
Nr. 24
Hildegard Cho
Focusing, Solarbewusstsein und Resonanz als Fahrzeug des Kunst-Schaffens
Barbara Rüttner und Lutz Götzmann
Arbeiten mit der Resonanz des Körpers
Hans Neidhardt und Artho Wittemann
In der Tiefe des Raums
Beatrix Teichmann-Wirth
Die wissende Lücke
... und andere ...

FocusingJournal
Nr. 26
Martina Hartkemeyer:
Den Blick weiten - die Kraft des Dialogs
Meggi Widmann:
Wenn ich nicht weiß, was ich will ...
Eckhard Molsen:
Gedanken zum Person-Sein als Focusing-Trainer
Chantal Résibois-Kemp:
Focusing mit Kindern
und...

FocusingJournal
Nr. 23

FocusingJournal
Nr. 25
Thomas Fuchs:
Geist, Gehirn und Leben
Bettina Markones:
Focusing macht Schule
und...


FocusingJournal
Nr. 27
Thomas Fuchs
Leibgedächtnis und Lebensgeschichte
Gerhild Heinz-Possert
Focusing-Therapie bei Burn-out
Frithjof Rodi
Wilhelm Diltheys "Hermeneutik" - eine Wurzel des Focusing

FocusingJournal
Nr. 29
Campbell Purton
"Experiencing and the Creation of Meaning" (ECM)
Beatrix Teichmann-Wirth
Wilhelm Reichs Erbe

FocusingJournal
Nr. 30
Daniela Schoeller
Einführung in „A Process Model" von Gene Gendlin
Campbell Purton
Ein kleiner Leitfaden durch „Ein Prozessmodell" (PM) von Gene Gendlin
Sabine Fues
Körper und Stimme
Eckhard Molsen
Ich als König in eigenen Hofstaat
Barbara Sonnemeyer
Hatha-Yoga und Focusing - ein unverträgliches Paar?

FocusingJournal
Nr. 28
Beate Ringwelski
Was Hände wissen - Gesten beim Focusing
Meggi Widmann
Die Reise zum Mond
Kerstin Tom-Wittschieg
Geben Sie Ihrem Problem eine Chance!
Eckhard Molsen
Focusing mit dem "doppelten Ungrund des Menschen"
Bettina Markones
Mobbing in der Schule
Tony Hofmann
Da war doch mal was

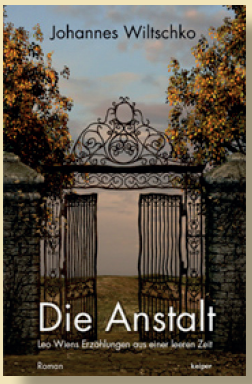
FocusingJournal
Nr. 31
Johannes Wiltschko
Wofür sind wir eigentlich Experten?
Bettina Markones
Eine geschenkte Unterrichtsstunde
Karl Lindenbauer
Bin ich mein Körper oder habe ich einen Körper?
Jörg Pechan und Hans Neidhardt
Beziehungs-Raum-Erfahrung: Focusing meets Aikido
Antje Sommer-Schlögl
Freiraum für Babys
und...

FocusingJournal
Nr. 32
Susan Metzger
Achtsamer Umgang mit Abwehr und Widerstand
Sabine Fues
Körperklangfocusing
Susanne Kersig
Wir beginnen mit dem Ziel
Martin Bolich
Klima der Heilung
Antoinette Suter
Focusing – Kinesiologie – klassische Massage
und...

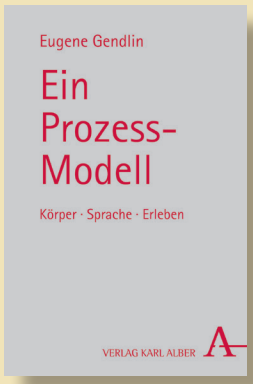
FocusingJournal
Nr. 33
Johannes Wiltschko
Focusing-Therapie: Der von innen gespürte Körper als Basis einer humanistischen Metapsychotherapie
Klaus Renn
Erkennen von strukturgebundenem Erleben
Guido Moser
„Viele sein - er ist ein solcher gewesen, wie er jetzt einer ist."
Christina Burbaum
Focusing und Poesie - wie lassen sich heilsame Worte finden?
Jane Bornmeister
Erfahrungen mit und Gedanken über Focusing
Robert Prentner
„Thinking Beyond Patterns"

Bücher über Focusing

Klaus Renn
Magische Momente der Veränderung
320 Seiten, € 24,99

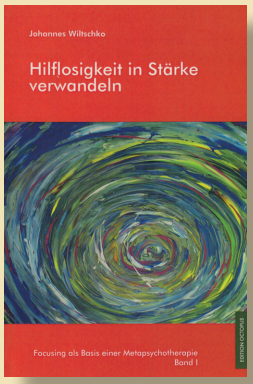


Johannes Wiltschko
Die Anstalt
308 Seiten, € 22,90



Eugene Gendlin
Ein Prozess-Modell
480 Seiten, € 39,—

Tony Hofmann
Experienzielle Kommunikation
486 Seiten, € 28,90



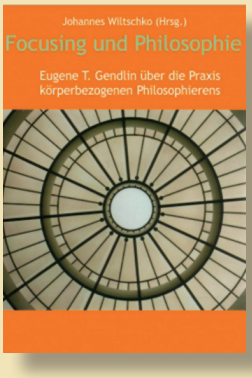
Johannes Wiltschko
Hilflosigkeit in Stärke verwandeln
289 Seiten, € 16,80

Johannes Wiltschko
Ich spüre, also bin ich!
327 Seiten, € 19,80

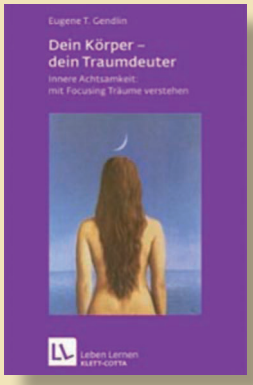
Klaus Renn
Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst
192 Seiten, € 11,—

Silvia Bickel-Renn/Klaus Renn
Küsst die Liebe wach
184 Seiten, € 19,95

Eugene T. Gendlin/Johannes Wiltschko
Focusing in der Praxis
243 Seiten, € 24,95

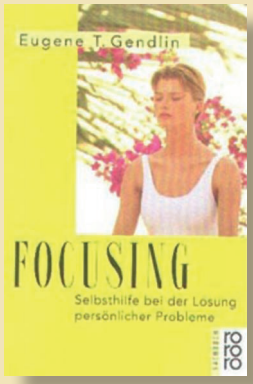


Johannes Wiltschko (Hrsg.)
Focusing und Philosophie
176 Seiten, € 19,90

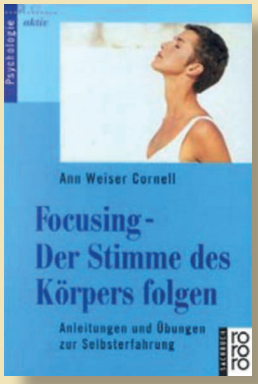


Eugene T. Gendlin
Dein Körper – dein Traumdeuter
222 Seiten, € 24,95

Eugene T. Gendlin
Focusing-orientierte Psychotherapie
480 Seiten, € 39,95



Eugene T. Gendlin
Focusing
215 Seiten, € 9,99



Ann Weiser Cornell
Focusing – Der Stimme des Körpers folgen
153 Seiten, € 8,99

Susanne Kersig
Im Dialog mit dem Körper
192 Seiten, € 15,99

Susanne Kersig
Freiraum finden bei Stress und Belastung
144 Seiten, € 18,90