

Focusing heisst Einlassen

Ab nächstem Jahr bietet das Lassalle-Haus neu eine Focusing-Ausbildung an. Kursleiterin Donata Schoeller erklärt uns, worum es hier geht.

Können Sie uns in 3 Sätzen beschreiben, was Focusing ist?



Focusing ist die Entdeckung der Vielschichtigkeit, des Informationsreichtums und der Präzision in den eigenen Gefühlen, Erlebensweisen und im körperlichem Gespür. Wir modernen Zeitgenossen in unseren vollgepackten und eiligen All-

tagen haben häufig keine Tuchfühlung und kaum eine Ahnung davon, wie tief verankert und reich an Zusammenhängen jeder erlebte Moment ist. Im Focusing lernt man zudem, für diesen Reichtum eine Sprache zu finden, der das Erlebte nicht beschneidet, sondern aufblühen lässt, so dass wir uns selbst und uns gegenseitig viel verständlicher werden.

Wie sind Sie auf Focusing gekommen?

Zufall. Nach einer Dissertation in Philosophie lebte ich, wie viele andere auch, vor allem im Kopf. Ich bemerkte gar nicht mehr, wie viel ich weggeschnitten hatte und auch nicht, wie viel der Körper «trug» und mir «mitteilte». Es war ein Zettel im Briefkasten, eine Einladung zu einem Vortrag des amerikanischen Philosophen Eugene Gendlin. Ich ging und war völlig fasziniert. Gendlin sprach wenig und machte vor allem Übungen mit uns. Wie konnte dieser Mensch so philosophisch denken und andere dabei so vertieft in ihr Erleben führen? In intensiven Gesprächen, die dann ein paar Jahre später zwischen ihm und mir begannen, sagte er mir einmal: «man muss immer beidem zuhören: dem Kopf und dem Bauch, aber wenn der Bauch etwas mitzuteilen hat, oder ein Unbehagen oder sonst etwas spürt, gehe ich immer zuerst dahin, und höre dem zu, sage aber meinem Kopf – ich höre Deine Einwände, Kritiken und klugen Ideen auch, aber später».

Was hat sich in Ihrem Leben verändert, seit Sie sich damit befassen?

Sehr vieles. Ich konnte meine Kinder viel besser verstehen, egal in welcher Phase sie waren. Freundschaften haben sich vertieft, weil ich es meinen FreundInnen natürlich beigebracht habe und eine ganz andere Gesprächskultur begann. Beruflich wurde es viel befriedigender und zugleich aufregender, weil ich einen anderen inneren Kompass hatte, der mir zeig-

te, was sich stimmig anfühlt und was nicht. Zugleich wird es nicht leichter, weil man sehr viel mehr fühlen kann, sich vor Leid weniger verschliessen kann, und sehr viel mehr spürt, was man tut oder getan hat. Man wird sehr viel beweglicher im Focusing, was den Umgang mit tiefen, schweren, komplizierten oder wunderbaren Gefühlen angeht.

Für wen ist Focusing interessant?

Ich glaube für alle. Für alle, die in psycho-sozialen Berufen sind, ist es natürlich ein sehr wertvolles Tool. Aber für alle anderen auch, denn es geht ja vor allem darum, das eigene Menschsein besser ausloten zu können, viel befriedigender zu kommunizieren, sich und andere genauer zu verstehen.

Informationsabend

Di, 9.4.2019, 19.00 – 20.30

aki Zürich

Hirschengraben 86, 8001 Zürich

Focusing-Ausbildung

5.7.2019 bis 17.5.2020

6 Wochenend-Module, jeweils Fr–So

Eine kleine Focusing-Übung zum Ausprobieren

Setzen Sie sich gemütlich irgendwohin und nehmen sich zehn Minuten Zeit. Gehen Sie in die Mitte Ihres Körpers und fragen sich, fühlt es sich da angenehm an?

Wenn ja, beschreiben Sie die Qualität. Ist es weich? Warm? Hat es eine Textur? Eine Farbe? Nehmen Sie sich Zeit. Seien Sie freundlich und neugierig. Hören Sie auf die Wirkung Ihrer Worte. Wenn es nicht so angenehm ist, tun Sie das gleiche. Wie fühlt es sich dort an? Welche Textur? Ein Ziehen? Wo? Ein Druck? Wo? Farben? Beschreiben Sie die Qualität. Schauen Sie, ob sich was verändert hat, nachdem Sie sich Zeit genommen haben, ein wenig nachzuspüren und zu beschreiben.

Seien Sie neugierig, ein wenig sanft und wenn es geht, freundlich. Das ist die primäre Haltung, die wir im Focusing üben. Freundlichkeit ist ein Entfaltungsklima. Etwas ganz somatisches kann sich in einen faszinierenden Zusammenhang öffnen. Man kann tatsächlich üben, diese Freundlichkeit und dieses wohlwollende Interesse auch für sich selbst herzustellen, und damit genuiner auch für andere!

Kursempfehlungen

Lassalle-Winterfasten

Christoph Albrecht SJ, Andrea Ciro Chiappa
F01 | 06.–13.01.2019 | So 17.00 – So 09.00

Sesshin

Peter Widmer

Z38 | 13.–19.01.2019 | So 18.30 – Sa 09.00

Hebräischwoche

Christian Rutishauser SJ, Annette Böckler
R01 | 20.–25.01.2019 | So 18.30 – Fr 13.30

Sesshin

Marcel Steiner

Z13 | 27.01.–02.02.2019 | So 18.30 – Sa 09.00

Einführung in die integrale Spiritualität von Ken Wilber

Peter Widmer

R04 | 01.–03.02.2019 | Fr 18.30 – So 13.30

Der Weg der Meditation im Yoga

Shantam Fuchs

Y07 | 08.–10.02.2019 | Fr 18.30 – So 13.30

Einzelexerzitien – Von der Kunst, geistlich zu leben

Christian Rutishauser SJ, Heidi Eilinger, Martin Sarbach

E15 | 10.–17.02.2019 | So 18.30 – So 13.30

Mindful Yoga Weekend Retreat

Gerda Imhof

Y12 | 15.–17.02.2019 | Fr 18.30 – So 13.30

Sesshin

Hans-Walter Hoppensack

Z03 | 24.02.–02.03.2019 | So 18.30 – Sa 09.00

Kontemplation zu Fuss

Noa Zenger, Reto Bühler

K11 | 24.02.–01.03.2019 | So 18.30 – Fr 13.00

Auszeit zur rechten Zeit

Lorenz Ruckstuhl, Bruno Brantschen SJ

A01 | 28.02.–08.03.2019 | Do 18.30 – Fr 16.00

Sesshin

Paul Shepherd

Z51 | 16.–22.03.2019 | Sa 18.30 – Fr 09.00

Lassalle-Frühlingsfasten

Noa Zenger, Ursula Popp

F02 | 17.–31.03.2019 | So 17.00 – So 09.00

Bruno Brantschen SJ, Andrea Ciro Chiappa

F03 | 31.03.–07.04.2019 | So 17.00 – So 09.00

Einzelexerzitien – Mein Kreuz tragen?

Stefan Kiechle SJ

E16 | 17.–22.03.2019 | So 18.30 – Fr 13.00

Alleluia – lobsinget Gott

Maria Walpen

W12 | 29.–31.03.2019 | Fr 17.00 – So 13.30

Spirituelle Wege der Schweiz

Norbert Bischofberger, Christian Raschle

P07 | 11.–14.04.2019 | Do 18.30 – So 13.30

Ostern feiern

Bruno Brantschen SJ, Birgitta Aicher

M20 | 18.–21.04.2019 | Do 17.30 – So 13.30

Kontemplation Ostern

Simon und Ingeborg Peng-Keller

K12 | 18.–21.04.2019 | Do 18.30 – So 13.30