

Erzählungen aus unserem Programm von 2024

Erzählungen vom Achberg 2024

Für unseren Auftakt-Workshop „Umweltzentriertes Erleben – ein Beitrag zum Klimawandel?“ kam Teresa Dawson aus der Schweiz, um für uns einen Raum zu öffnen, über den Klimawandel mit seinen Auswirkungen zu sprechen und in Erfahrung zu treten. Ihre Einladung war auch, in einer aus den Fugen geratenen Welt psychisch stabil und handelnd wirksam bleiben zu können. Sie erweiterte unseren Blick für eine Zukunft mit allen Mitlebewesen und mit der Umwelt, sie lud uns ein zu einem Perspektivwechsel: Zuerst ein Spaziergang nach draußen in den Garten, zum Pool um das Humboldt-Haus herum mit der Anfrage: von welchem nichtmenschlichen Naturlebewesen fühlst Du Dich eingeladen zum Verweilen oder in den Austausch zu gehen? Das war für viele von uns schon eine große Herausforderung und führte uns direkt in die entgegengesetzte Richtung, wie wir die Natur um uns herum sonst so betrachten, sie begehen und benutzen. Was deutlich wurde, die Wunden sind sichtbar, hörbar in der natürlichen Umgebung – aber die Wunder auch, die Schönheit und die Großzügigkeit, alles zu verschenken, uns zur Verfügung zu stellen und uns einzuladen!

Der Einstieg war einfach: wie geht es Dir damit – mit dem Klimawandel und wie erlebst Du ihn? Mit 25 Teilnehmenden wurde viel in Kleingruppen gearbeitet, zu 4. oder zu 2. und die große Gruppe wurde auf diese Weise schnell vertraut miteinander; zu spüren, dass niemand vom Thema unbeleckt geblieben ist, es uns alle auf unterschiedliche Arten und Weisen betrifft, war immer mehr im Focus. Andererseits wurde auch sehr deutlich, dass wir Handlungsmöglichkeiten haben, dass es Energien gibt, die uns vorwärtstragen und fast auch beflügeln – allein schon dadurch, dass wir uns austauschen und die Haltung „wir können doch eh nichts machen, die Politik muss agieren“ – überwinden können. Handlungsmöglichkeiten zu haben ist unsere Rettung, das hat schon Antonovsky als Stressforscher in seiner Salutogenese-Forschung nachweisen können. Die Natur hat eine einladende Haltung uns gegenüber – und wir müssen uns ihr gegenüber nicht verstellen, können uns so zeigen wie wir sind, ob gerade mit Angst oder Wut, Scham oder Traurigkeit, Ohnmacht oder Verzweiflung oder auch gerade nur so, wie wir im Moment sind: voller Widersprüche eben, was unser Klimahandeln betrifft. Teresas Einladungen kamen immer sehr von Herzen und das Experimentieren mit Handlungsmöglichkeiten hörte nicht auf, sowohl was die Literatur betrifft, als auch Ausprobieren wie es ist, sich anfühlt, sich als Schwester/Bruder von Baum, Wasser, sich rufen lassen, herauszufinden, welcher Baum ist MEIN LEBENSBAUM? Welches Wasser ist mein Brunnen innen drin? Diese Haltung von der gleichen Wertigkeit alles Lebendigen auf unserer Erde, dem Raum zu geben, war wie ein Geschenk, wie eine Befreiung aus verengtem Wissen, eine Öffnung, eine große Erlaubnis. Auch unsere Phantasien unsere Träume unser inneres Wissen sind gute Kraftquellen und Wegweiser aus diesem Kleinkartierten heraus in neue Denkmuster; was wäre wenn ... Darüber lohnt es sich nachzudenken und zu philosophieren ... Die Natur braucht uns nicht - aber wir brauchen sie – ohne Bäume ohne Bienen können wir nicht überleben, die Natur schon! Es gibt gute Hoffnung: Nelly Sachs, eine Holocaust-Überlebende sagte: „Wer im Dunkeln sitzt, zünde sich einen Traum an... Und schon verändert sich alles.“ In den vielen unterschiedlichen Focusing-Angeboten kamen viele neue Perspektiven zum Vorschein, wurde oft das Unterste zuoberst gekehrt und schwungvolle, sogar lustvolle Aggression kam zum Vorschein! Auf Augenhöhe zu sein mit der nichtmenschlichen Umwelt – das ist wie eine Entdeckungsreise, und die beginnt gleich vor unserer Tür, man braucht dafür also gar nicht weit zu fahren. Eine andere Welt ist möglich – in ruhigen Momenten kann man sie atmen hören!

Focusing I

Der Seminarraum ist eingerichtet, die Flipcharts sortiert – es kann losgehen! Als die Teilnehmenden im Seminarraum sind, beginnt es lebendig zu werden. Wo spüre ich etwas im Körper? Was hat es zu bedeuten? Ist das schon ein Felt Sense? Was mache ich, wenn ich „Nichts“ spüre? Mit dem intensiven Erleben nehmen die Fragen von Tag zu Tag zu. Das erlebensorientierte Erproben von Focusing in der Gruppe und in partnerschaftlicher Begleitung bewährt sich wieder einmal, um erste Erfahrungen mit sich und im Dialog mit dem Körper zu sammeln. Dankbar blicken wir am Ende auf wertvolle Tage zurück, die nach einer Fortsetzung rufen! Bis zum nächsten Mal!

Christiane Henkel und Lothar Kammer

Focusing IV

Unter anderem und vielleicht vor allem hat uns die Begegnung mit unseren "strukturegebundenen Anteilen" bewegt, fasziniert und sogar zum Lachen gebracht - und die Focusing-Begleiter-Ausbildung abgerundet. Immer wieder spannend unsere Individualitäten und faszinierend auch, dass das Persönlichste oft das Allgemeinste ist und uns verbindet.

Antje Sommer-Schlögl und Angelika Pikulik

Themenworkshop „Es gibt keinen Stellvertreter für das eigene Leben“

Was ist mir wirklich wichtig? Was sehe ich, und welche Bedeutung hat „gesehen sein“? Warum ist Unsicherheit wertvoll und wie bringe ich meine Fähigkeiten ins Leben? Mit der Frage der Wahrnehmung, die so wichtig ist für die Entscheidungen, die wir fällen, beschäftigen wir uns eingehend: schreibend, in kreativen Gestaltungen, in Betrachtungen, Bewegung, Texten und Gespräch. In Focusing-Haltung erlauben wir uns, die Fragen lebendig werden zu lassen.



Collage zum Thema „Orte meiner Lebendigkeit“

Rückmeldungen einiger TeilnehmerInnen:

- *...eine wirklich intensive und wertvolle Zeit, in der ich mich wichtigen Themen in besonderer Weise widmen konnte.*
- *Dein Seminar begleitet mich auch im Nachklang. Zum Sehen und Gesehen werden kommt auch das „sichtbar werden“ hinzu.....*
- *...für mich ist es schier unglaublich und einfach nur wunderbar, welche Wandlung mein Lebensgefühl in gerade mal 3,5 Seminartagen genommen hat.*

Mir war es eine grosse Freude, eine so offene und achtsame Gruppe in diesem Seminar begleiten zu dürfen und ich freue mich diese Arbeit in Zukunft als „Focusing-Labor“ weiterzuführen.

Silvia Boorsma

Themenworkshop „Focusing und Wandern“

„Wir starten bereits am Vorabend. Ein kleiner Widerstand meldet sich: Heut schon wandern. Wir gingen nur in den angrenzenden Wald und haben uns kennen gelernt. Wir sind 10, 4 Männer, 6 Frauen.

Im Dunkeln im Wald sein, wann hat man so eine Gelegenheit. Erste Berührtheit mit der Natur. Am nächsten Tag geht's los. Hansueli vorn, Reto hinten. Orientierung und Sicherheit. Das langsame Gehen, den Fuß bei jedem Schritt entspannen. Meditative Wirkung. Dazwischen focusing mit Wanderkollegin. Zu Mittag in den kühlen Fluss nach der doch eher warmen Wanderung bei 31 Grad, ein Hochgenuss.

Mit der Zeit spricht der Wald mit einem. Dazwischen wieder mal Austausch im Kreis oder Taijii, passt wunderbar in diese verlangsamte Zeit. Dennoch schaffen wir 15 km. Grenzwertig für mich, nicht nur für mich. Bin froh dass ich mithalten kann, hab ja keine Erfahrung mit wandern und bin nicht gerade der sportliche Typ.

Am Abend in den rettenden Pool, kurze Überlegung ob mir eine Ausrede einfällt einen Tag auszusetzen. Nach dem Yoga mit Reto in der früh komm ich wieder in die Gänge. Fast die ganze Zeit im Wald am 2. Und auch am 3. Tag.

Focusing in der Gruppe, eigentlich eine angeleitete Trance. Ich sitze am Fuß eines dicken Baumes, im Schatten, weich gepolstert, wie auf einem Thron. Nach zwei Tagen Freiraum schaffen, ist die Wirkung eine sanfte Wucht.

Das Zwiegespräch mit den Bäumen vertieft sich, nicht nur bei mir. Die Aussage: wenn ich in Ordnung bin für den Baum, dann bin ich überhaupt in Ordnung und nicht nur ich. Diese Vergleiche untereinander, die haben wir uns in einem unglücklichen Moment erfunden. In der Natur gibt es das nicht.

Ich könnte noch ewig, zumindest noch ein paar Tage so weiter wandern, mit Orientierung und Sicherheit, in der kleinen Gruppe, die sich gefunden hat, ohne allzu viel geredet zu haben.

Habe ich die Stechmücken bereits erwähnt, die Zecken und die Bremsen, die Brennnesseln und das Dickicht? Nein, dann war es wohl nicht so wichtig.

Danielle, 64 Jahre 2024 am Achber

Abschluss vom Wandern mit Focusing

Focusing
am Achberg
so oft - und so wertvoll
mit Veränderung
und Entwicklung
- in deinem Leben.

Wiederentdeckung
von Lebendigkeit,
Freiheit und Freude.
Achtsamkeit in Beziehung
mit Menschen,
Kunst und Poesie.
In diesem Jahr - intensiv -
mit und in der Natur.
Entdeckung der Kostbarkeit
in der Langsamkeit
- vielschichtig,
Tiefe und Weite.



Individuelle Schönheit
- auch in den Gegensätzen:
Licht im Schatten,
das Junge im Alten,
die Weite in der Enge.
Das Kleine im Großen.



Das Krumme im Geraden,
lebendig aufwachsend und
abgestorben Nahrung gebend,
das Lebendige
in der Vergänglichkeit.

Anfang und Ende,
Neubeginn
und stets das Erneuerte.
Wieder geboren -
keimend und wachsend,
Hoffnung und Zuversicht.



Schau Dich nur um
und immer wieder
- überall!

Christine