

Vorschau auf die Focusing-Wochen 2023 auf dem Achberg

Teil 1: Auftaktseminar (Fr, 04.08. - So, 06.08.2023):

Sinn finden und Werte ernst nehmen – Die Bedeutung von Achtsamkeit und Focusing für Beratung und Gesellschaft mit unserem Gastreferenten Michael Huppertz

Achtsamkeit lässt sich als bewusste Gestaltung von Beziehungen verstehen – zu Menschen, Dingen, Natur und zu sich selbst. Eigenschaften und Möglichkeiten des Kontakts, die sonst im Hintergrund verschwinden und von den Sorgen und Zielen des Alltags verdeckt werden, werden sichtbar. Dadurch können wir erleben, was uns wirklich wichtig ist, was uns sinnvoll und wertvoll erscheint.

- Was wollen wir eigentlich?
- Wo liegen unsere Prioritäten?
- Wofür leben wir?

Antworten auf solche Fragen verleihen unserem Leben Halt, Orientierung und Kreativität. Sie sind auch in Therapie und Beratung von Bedeutung. Achtsamkeit und Focusing können dazu führen, dass wir ihnen Raum und Zeit geben und sie ernst nehmen.

In diesem Workshop sollen diese persönlichen Fragen durch Übungen und Gespräche erlebbar und diskutierbar gemacht werden.

In der aktuellen Diskussion werden diese Sinnfragen auch an die Haltung und die Praxis der Achtsamkeit selbst gerichtet: Ist sie eine Haltung und Praxis des Nicht-Bewertens, der Anpassung, der Gleichgültigkeit und des Rückzugs in die Innerlichkeit? Oder ist Achtsamkeit tendenziell eher kritisch, kreativ und engagiert? Und welche Werte vertritt das Focusing als Form achtsamkeitsorientierter Praxis? Hat Focusing eine gesellschaftliche Bedeutung und wenn ja, welche? Auch diese Fragen sollten wir in dem Workshop gemeinsam diskutieren.

Ein Vorwissen seitens der Teilnehmer:innen ist nicht erforderlich, allenfalls die Bereitschaft, vorab einige kurze Texte zu lesen.

Erneut unser Gastreferent: Michael Huppertz, Dr. phil., Dipl. Soz., Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Studium der Soziologie, Philosophie und Medizin. Verschiedene psychotherapeutische Ausbildungen; seit 1997 Arbeit mit achtsamkeitsbasierter Psychotherapie.

Er hat mehrere Bücher zum Thema Achtsamkeit veröffentlicht, zuletzt „Die Kunst da zu sein“ (Mabuse-Verlag, 2022); www.mihuppertz.de.

Teil 2: Ausbildungs- und Themenseminare (So, 06.08. – Do, 10.08.2023):

Focusing I – Einführungs- und Grundlagenseminar mit N.N.

Focusing ist ein Zugang zu unserem noch nicht gewussten inneren Erleben. Die meisten Menschen kennen körperlich vage und unscharfe Empfindungen. Sie begleiten unser Erleben bei persönlich wichtigen Fragen und Problemen aber auch in alltäglichen Situationen. Im Focusing wenden wir uns dieser inneren Welt - für die wir noch keine Worte haben - in achtsamer und interessierter Weise zu. Indem wir den körperlich gespürten Ahnungen folgen, beginnt ein Verstehensprozess, der über das Gedachte und auch über die schon bekannten Gefühle hinausgeht. Wir finden neue stimmigere Perspektiven und eine bessere Verbindung zu uns selbst; die eigenen Freiheitsgrade werden erhöht. Das Grundlagenseminar ist für alle Interessierten offen, die Focusing kennen lernen oder frühere Erfahrungen auffrischen möchten – gleich ob persönlich oder beruflich motiviert. Ausgehend von

eigenen kleinen Themen können Sie die Wirkweise des Focusing in sich erfahren. Im Zweiersetting können erste Schritte im Focusingbegleiten erkundet werden und kleine erlebensbezogene Theorieeinheiten schaffen zusätzlich ein grundlegendes Verständnis des Prozessgeschehens.

Voraussetzung: Neugier

Focusing-Trainer:innen – mit N.N.

Einen sicheren persönlichen Stand beim Weitergeben von Focusing finden. Die Teilnehmenden können lernen und üben, Focusing so zu vermitteln, dass es dem Anlass und ihrer Person entspricht. Im Seminar gibt es Raum, das eigene Anwendungsfeld sowie die eigenen Ambitionen im Hinblick auf die Vermittlung von Focusing zu klären, kleine Einheiten eigener Projekte vorzustellen und hierzu Rückmeldung von der Gruppe und den Seminarleiter:innen zu erhalten.

Voraussetzung: Abschluss der Weiterbildung zur Focusing-Begleiter:in

- Kreative Intelligenz im Trauma-sensitiven Begleiten – Einführung in Kunsttherapeutisches Focusing mit Friedgard Blob

Kunsttherapeutisches Focusing KTF* realisiert den Trauma-sensitiven („trauma-informed“) Ansatz der Expressive Arts Therapien. Es ist besonders für die sichere Symbolisierung präverbaler, nonverbaler und impliziter sensomotorischer Erlebnisinhalte geeignet. Auch sprachlich überbordende Focuser:innen profitieren von KTF-basierter kreativer Selbstregulation.

Beim Kunsttherapeutischen Focusing braucht es keine Übersetzungsleistungen von Vorstellungsbildern in Sprache. Andere Ausdrucksformen als Worte machen Focusing Erfahrungen für Klient:in und Therapeut:in sichtbar. Intermodale Symbolisierungen können direkt gespiegelt werden. Die Therapeut:in kann mit ihrer Spürbefähigung ganz bei der Klient:in sein. Es ist der Felt Sense der Klient:in, der Ausdrucksmodalitäten anbahnt und Modalitäten-Wechsel einleitet. Hierfür braucht es einen sicheren Halteraum.

Spielräume innerhalb von Strukturgebundenheiten entscheiden, welche sensorischen Ausdrucksmöglichkeiten den Prozess weiterbringen.

Das Themenseminar führt in Kunsttherapeutisches Focusing für klinische und nicht klinische Anwendungsfelder ein.

Intermodale Selbsterfahrung mit nondirektiven und direktiven Vorstellungsbildern, Theorievermittlung und partnerschaftliches Üben wechseln einander ab. Künstlerische Vorbildung ist nicht erforderlich.

* Der deutsche Begriff umschreibt die Kreuzung von Kunsttherapie und Focusing Oriented Expressive Arts FOAT®

Voraussetzungen: Basiskenntnisse in Focusing

- Focusing und Tanz mit Delia Conrad und Astrid Bansen

Mit Focusing wenden wir uns achtsam nach innen und schenken unserem Erleben Aufmerksamkeit und Raum. Tanzend können wir unseren inneren Bewegungsimpulsen folgen, Prozesse weiterführen und in einen kreativen Ausdruck bringen.

Tanzen und Focusing erlauben uns...

- unseren Themen auf eine kreativ-spielerische Weise zu begegnen.

- Resonanz sichtbar zu machen.
- diese Sichtbarkeit aus dem intimen in den persönlichen oder sogar öffentlichen Raum zu bringen und dort anderen Menschen und ihrem Erleben zu begegnen.
- uns auch in Bewegung zu begleiten.
- Muster zu verlassen.
- uns verführen zu lassen, Grenzen zu überschreiten.

Voraussetzungen: keine

- Focusing und Wandern mit Hansueli Windlin und N.N.

Voraussetzungen: „normale“ körperliche Belastbarkeit

Alle Infos ausführlich demnächst auf unserer Homepage: www.focusing-netzwerk.de