



## Focusing in der Sinnfindung

**„worum geht es mir eigentlich in meinem Leben? Was ist das, Spiritualität?“**

In diesem Retreat wird uns Focusing und insbesondere „Focusing mit dem ganzen Körper“ als Lebenspraxis begegnen. Eugene Gendlin sieht sich in der Ahnenreihe westlicher Philosophen, die in der griechischen Antike wurzeln. Schon dort wurde *Prozess* entdeckt.

Heraklit: *Du steigst nie zweimal in denselben Fluß... .Philosophia war Liebe zur Weisheit - Die Pause, das Innehalten, meditatives Erforschen, nach innen Lauschen auf der Suche nach Sinn, war philosophische Praxis.*

Gendlin sagt: *„... es ist, als hätten im Philosophieunterricht nur die Konzepte überlebt. Irgendwie haben sie vergessen, wie die Philosophen diese gefunden haben, auf der Suche nach sinnvollem Leben.“*

Focusing bringt uns das Wie: nämlich die innere Autorität unseres erlebten verkörperten Prozesses. Für Gendlin ist Philosophie keine kognitive Konzeptakrobatik im Elfenbeinturm. Für ihn geht es... um: Wie kann man denn Leben? Wie geht Leben? Für ihn ist Focusing eine philosophisch begründete Lebenspraxis.

Im Retreat werden wir ausloten, wie die verkörperte Lebenspraxis des Focusing Türen zur Quelle..., in Richtung Seins-Grund öffnet. Es ist, wie ein Hindurchtauchen durch ausgetretene Pfade von Traditionen - östliche wie westliche - in Richtung ... Quelle (Heidegger).

Dabei sind wir durch unsere bisherigen Focusing-Reise gut gerüstet. Wir werden alle die Focusing-Haltungen und Prozess-Fertigkeiten mitnehmen, die uns durch das Erforschen von Lebensthemen, Entscheidungen, Stress, Therapiebegleitungen oder gar Trauma vertraut sind. Auch Spuren des verkörperten bezogenen Dialogs werden einfließen. Frisch ist das „Verschieben der Achse“ unseres verkörperten Focusing -Gewahrseins: Es geht um das Lebendige selbst, um das Wie des menschlich Lebendigen. Indem wir die Achse der verkörperten



Gewahrseinsrichtung verschieben, tritt ein anderer Prozess ins Erleben: Der existentielle Rand des Lebens, eine Art „spiritueller Sinn“, „spiritual Sense“. Alles „funktioniert“, wie sonst auch, nur etwas verändert ...

Betrachtungen zu Unterschieden und Schnittstellen mit meditativen Praktiken können bei Interesse angefragt werden.

Die eigenen Fragen ans Leben werden Raum bekommen, sich zu entfalten.

### **Relevanz:**

Die Inhalte des Retreats meinen unser „persönliches/trans-persönliches“ Wachstum und sind außerdem natürlich auch in therapeutischen und sozialen Berufen relevant. Sie bringen ja eine Tiefung der eigenen Existenz. Ich werde so aus einer anderen Qualität heraus Menschen mit existentiellen Fragen ans Leben begegnen.

### **Zeit-Gerüst und Ort:**

22-24 Mai

Focusing Institut Köln, FINK, Brüsseler Platz 6, 50672 Köln

### **Freitag ab 14.00 bis Sonntag 16.30 Uhr.**

Freitag beginnen wir um 14 Uhr. Einstimmen in den Ort Einstimmung mit einander - dann erste Exploration, auch etwas philosophische Einsichts-Impulse teilen... Lange Pause für persönliches Erkunden oder Erholung -Abends (Freitag) nochmals Sharing und wenn gewünscht Impuls ins Erleben.

Wir werden viel Erlebenszeit haben:

Morgens nach impulsgeleiteter Einstimmung mit Seins-Zeit - ein Frühstück - dann zwischen 10 - 13 Uhr Impulse in der Gruppe.

Der Samstag Nachmittag ist frei für persönliche Zeit in der Natur, Focusing Austausch, Explorationen oder einfach Nichts-Tun ... .

Abends (Samstag) werden wir uns nochmals zum „Regenbogen und Perlen



Sammeln“ zusammenfinden mit einer Impuls-Exploration, wenn gewünscht.

Sonntag am Morgen ähnliche Struktur wie Samstag bis 13 Uhr. Nachmittags bis 16.30 Uhr nochmals Natur und Zusammenbinden dessen, was es es noch braucht...

Ausklang

**Kosten:**

Seminarkosten 350 €

Bei finanziellem Engpass kannst Du mich ansprechen. Bitte Decken und legere, auch wetterfeste Kleidung mitbringen.

Anmeldung: indito-5113 (<https://indito.de/seminar-details/?SemID=66869&T=1973>)

***Astrid Schillings***

Dipl.-Psych./ Psycholog. Psychotherapeutin Ausbildende Focusing-Koordinatorin  
Focusing Institut - Raum für Sein und Weg

**Telefon: +49-221-5625770**

**[www.focusinginstitut.eu](http://www.focusinginstitut.eu)**

**[www.wholebody-focusing.com](http://www.wholebody-focusing.com)**