

PROGRAMM Kontakte-Tage 13./14.Mai 23

Im Lebensrad das Gefühl von Verbunden-Sein spüren



Das natürliche Leben vollzieht sich in Kreisen. In vielen Kulturen der Menschheit gilt der Kreis als Symbol des Lebens, der Schöpfung und Vollkommenheit; Symbol der Unendlichkeit, eines Wegs ohne Anfang und Ende, mit einer Mitte, von der aus sich alles bewegt und Übergänge an den Rändern; Symbol von ewigem Leben, Tod, Wiedergeburt und Neubeginn.

In diesem Workshop legen wir uns - ganz praktisch - einen Kreis im Raum, der das Rad des Lebens symbolisiert: eine Mitte, vier kardinale Richtungen bilden ein Kreuz, dazwischen einzelne Übergänge zwischen den Stationen, die Lebensphasen beschreiben wie Geburt, Kindheit, Pubertät, Erwachsensein und Tod.

In verschiedenen Übungen begehen wir kreisend und spürend symbolisch unser Leben in den einzelnen Phasen. Themen und Projekte, die uns gerade beschäftigen oder Entscheidungen, um die wir gerade kreisen, können mit hinein genommen werden, um Antworten zu erbitten bzw. zu erspüren.

Annette Brandes ist Focusing-Trainerin (DFG) und Heilpraktikerin für Psychotherapie in München. Sie leitet Visionssuchen, meditative Baumwanderungen und Seminare zu Focusing und Naturerleben.

Focusing jenseits von Sprache Kinder-Focusing für alle

Manche Menschen tun sich beim Focussieren mit Sprache schwer. Manche fühlen sich nicht sicher mit Sprache, andere werden durch das Sprechen von ihrem Felt Sense abgelenkt. Es gibt Menschen, die nicht sprechen können aufgrund eines Traumas, eines Schlaganfalls, Menschen mit Demenz, mit geistiger Behinderung oder Aphasie. Oder der Focuser spricht nicht die gleiche Sprache wie die Begleiterin.

In diesem Workshop werden wir eine Art der Focusing-Begleitung aus dem Kinder-Focusing kennenlernen. In Partnerschaften erleben wir durch das Symbolisieren mit Materialien eine kinästhetische, dynamische Form des Focusing Prozesses.



Heidrun Essler ist Sprechwissenschaftlerin und arbeitet als Trainerin für verbale und nonverbale Kommunikation mit dem Schwerpunkt Konfliktklärung. Sie ist Alba Emoting Ausbilderin (AEAPE) und ausbildende Koordinatorin (TIFI) für Kinder- und Erwachsenen-Focusing.

Creative Compassion - Kunst der Empathie



Kreativität und Schwingungsfähigkeit für individuelle wie auch kollektive Bedürfnisse lässt uns in diesem Workshop zusammenbringen, was zusammen gehört: Der Ausdrucksraum von Dir und Mir und Uns. Ausgehend von gewohnter 1:1 Einfühlung geht es hin zu einer Weitung unserer Einfühlungs- und Beratungskompetenz. Wir nähern uns dem größeren Zusammenspiel im *Interaction first* behutsam an. Von: "so geht's für mich" und: "so geht's wohl für dich", fühlen wir hin zu: "So geht's wohl hier für dich und mich und auch für andere". Die Haltung der Relationalen Empathie (Maureen o'Hara) stärkt unser Zusammenleben und kommt im Miteinander doch oft zu kurz. Focusing und Rezeptive Ausdruckskunst bieten Raum und Zeit, um diese

Haltung vom Felt Sense aus zu explorieren. Wir arbeiten gestalterisch mit Ölmalkreiden, Referenzbildern und in Achtsamkeit.

Freda Blob ist Psychologin und Pädagogin, Gesprächstherapeutin und Lehrberaterin (GWG), Kunsttherapeutin mit Spezialisierung in Intermedialem Kunstbasierten Focusing, Focusing Therapeutin: FOAT® (TIFI) und ausbildende Focusing Koordinatorin (TIFI).

Bild: Yukon Haughton Unsplash

Focusing in der Psychosozialen Beratung

Immer wieder geraten Beratungsprozesse ins Stocken. Die Klient*in findet keine weiteren Lösungsoptionen, dreht sich scheinbar im Kreis oder die Berater*in verliert den Kontakt zu sich, wird inkongruent, stößt an Grenzen der Akzeptanz oder Empathie. Focusing ist dabei eine hilfreiche Möglichkeit wieder in den Fluss zu kommen – das gilt für die Berater*in und den Klient*in gleichermaßen. Es hilft wieder in die Kongruenz, zur Empathie und Akzeptanz zu finden. Anhand von Fallbeispielen und Übungen möchte ich einen Einblick in meine experientielle psychosoziale Beratungspraxis geben und darüber ins Gespräch kommen.



Christine le Coultre ist Dipl.-Psychologin und arbeitet in einer Familienberatungsstelle in Schleswig als Leitung. Sie ist ausbildende Focusing Koordinatorin und Ausbilderin für personenzentrierte Beratung (GwG) und Gesprächstherapie (GwG). Außerdem ist sie freiberuflich als Supervisorin beschäftigt.

Bild: Matze Weiss Photography

Eine Erkundung, wie wir den Weiten Raum im Focusing einladen können



Wir werden damit experimentieren, uns auf den weiten Raum einzustimmen, in dem sich all das zeigt, was nach unserer Aufmerksamkeit ruft. Können wir dann zwischen dem Sein mit diesem weiten Raum und dem Hineinfühlen in etwas Spezifisches oszillieren? Können wir aus dem weiten Raum heraus Symbole auftauchen lassen, diesen Raum als solchen symbolisieren, während wir uns in ihm wahrnehmen? Wie kann dies in einem Focusing Prozess eingeladen werden, und wie kann es den Prozess unterstützen?

Amona Buechler ist Focusing Trainerin. Bevor sie mit dem Potenzial von Focusing in Kontakt kam, begegnete sie ihrem inneren Selbst durch Meditation und Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung. Aus dem Wunsch heraus, die meditative Qualität in den Focusing-Prozess einfließen zu lassen, entstanden die Erkundungen, die sie in ihrem Workshop anbietet.