

39. Internationale Focusing Sommerschule

23. Juli bis 4. August 2020

Humboldt-Haus Achberg bei Lindau am Bodensee

Die Focusing Sommerschule wird in Zukunft von der DAF-AKADEMIE und dem DFI in Kooperation durchgeführt.

Teil I: 23. bis 30. Juli 2020

Das DFI verantwortet und gestaltet diesmal den ersten Teil der Sommerschule.

Für die Seminare des ersten Teils melden Sie sich bitte auf der DFI-Website www.deutsches-focusing-institut.de an.

Teil I A: 23.07. bis 25.07.2020

Die Seminare beginnen am Donnerstag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und enden am Samstag um 18.00 Uhr.

01 Meditation – Ursprünge der Wahrnehmung erkunden

Leitung: Ugan Nicole Baden Sensei

Die stille Präsenz des Geistes

Nicole Baden ist die Dharma Nachfolgerin von Zentatsu Baker Roshì, der schon einige Male auf der Sommerschule unser Gast war. Nicole Baden setzt seine Lehrtradition fort, die uns Focusing-Leuten und Psychotherapeut*innen einen Raum eröffnet in welchem wir uns selbst und Focusing wesentlicher verstehen und finden können.

Nicole Baden schreibt:

Eine Empfindung, eine Blume, die Spiegelung eines Lichtstrahls, ein anderer Mensch, ein Gespräch, eine Aufgabe - all diese Dinge erscheinen in unseren Sinnen, noch bevor wir sie benennen und auf sie reagieren. Wo beginnt die Wahrnehmung? Wie wird Wahrnehmung bewusst? Wenn wir lernen, unsere Erfahrung genau anzuschauen, können wir mit dem Prozess der Wahrnehmung immer vertrauter werden.

Meditation ist die Bereitschaft und die Fähigkeit, den Dingen, so wie sie in uns erscheinen, Raum zu geben.

Wir werden das Thema des Seminars gemeinsam entwickeln. Alle TeilnehmerInnen sind eingeladen, ihre Fragen und Beobachtungen in das Seminar einzubringen. Es wird Zazen-Meditationen, Vorträge und unterschiedliche Gesprächsformate für den Austausch geben. Einige Aspekte des Themas werden wir in Focusing-Sitzungen vertiefen. Vorkenntnisse in der Zen-Buddhistischen Praxis und Lehre sind nicht erforderlich.

Teilnahmevoraussetzung: keine

02 Inner-Leadership: Sich selbst führen – das eigene Leben gestalten

Leitung: Jan-Fredo Willms

Wie wäre es, wenn wir uns trotz der täglichen Herausforderungen innerlich ruhig und mit uns verbunden fühlen?

Inner-Leadership, hat im Beruf und in der Unternehmenskultur folgende Bedeutung: wer sich selbst führen kann, hat die Fähigkeit sein eigenes Leben zu gestalten und auch andere Menschen und eine Organisation zu führen. Mit diesem Seminar sind Sie eingeladen Inner-Leadership für sich kennenzulernen und damit zu experimentieren.

Inner-Leadership unterstützt unsere Fähigkeiten zu entscheiden, was wirklich wichtig ist und was wir als erstes umsetzen wollen - in unseren komplexen persönlichen und beruflichen Situationen wird diese Fähigkeit immer wichtiger. Ein Beispiel, was auch weit über das Berufliche hinausgeht kann unserer persönlicher Umgang mit dem Klimawandel sein und was es für mein Leben bedeutet.

In unseren Handlungen werden wir von den unterschiedlichsten Lebensbereichen beeinflusst: von unserer persönlichen Prägung, von Menschen um uns herum, von unserer Lebenssituation und von unseren Fähigkeiten und unseren Werten. Im Inner-Leadership werden uns Wege aufgezeigt zu erkennen, was wir wollen, was wir brauchen und was unsere tieferen Bedürfnisse sind. Focusingorientiert gehen wir auf die Suche danach, wie wir im Alltagsdschungel uns besser navigieren können und wie Sie Ihren individuellen Zugang zu Ihrem inneren Kompass, den Felt-Sense, finden. Dadurch können Sie leichter bewusste und klare Entscheidungen treffen, die im Einklang mit Kopf und Körper und Ihrem Gesamt-Leben stehen und diese beschwingter umzusetzen.

Mit dem Inner-Leadership Focusing, werden Sie Wege finden, mit denen Sie mehr in Beziehung zu sich selber und der Gesamtheit, dem Felt Sense Ihres Lebens sind. Sie werden Ihre Kraft und Energie entdecken, die in stimmigen Entscheidungen frei wird, entdecken wofür Ihr inneres Feuer brennt. Sie werden Ihre inneren Handlungsbarrieren entdecken und Möglichkeiten finden, die inneren Saboteure zu überwinden.

Letztendlich geht es ums Tun und Handeln aus unserer persönlich ausgewogenen Gesamtsituation. Handeln, welches mit uns, unseren Werten, unseren Mitmenschen und unseren Aufgaben verbunden ist, verändert unser Leben und beeinflusst unsere Mitmenschen und unsere Organisation. Das Seminar wird in achtsamer Focusinghaltung gestaltet und wird Leichtigkeit und Frische ermöglichen.

Teilnahmevoraussetzung: keine

03 Kunsttherapie mit Focusing: Berühren - Begreifen - Fühlen

Leitung: Arnika Rickert-Thies

Kunsttherapie ermöglicht *mit gespürten Sinnen* Bilder und Skulpturen entstehen zu lassen. Im direkten Formen und Gestalten mit den Händen entsteht ein Raum für eigenes inneres Spüren. Von da ausgehend kann Focusing beginnen. Berührung ist Körper-Kontakt, überwiegend mit den Händen verbunden. In einer Berührung können Sie Kraft, Zartheit, Bewegung, Entschiedenheit, Schutz, Halt, Verbundenheit ... spüren.

In diesem Workshop wird Ton mit den Händen geformt. Die entstehenden Skulpturen ermöglichen eine direkte Resonanz für eigenes (körperliches) Empfinden.

Der Gestaltungsprozess und die gefühlte Wahrnehmung der entstehenden Skulptur laden zu Focusingprozessen ein. Etwas selbst Gestaltetes steht in direkter Verbindung zum eigenen Erleben. Spielerisch können Bilder und kleine Skulpturen entstehen, die aus Focusing-prozessen stammen und zu Focusingprozessen einladen.

Pastellkreiden, Aquarellfarben, Gouachefarben, Fingerfarben und Ton eröffnen unterschiedliche Möglichkeiten sich auszudrücken. Dieses Seminar gibt auch Anregungen, wie mit einfachen gestalterischen Mitteln ein Focusing Prozess mit Leichtigkeit *Farbe* und *Form* bekommen kann.

Dieses Seminar ist für Sie besonders geeignet, wenn Sie mit Focusing auf die Suche nach Leichtigkeit, Schönheit und Kreativität gehen möchten. Sie brauchen nicht an Problemen zu arbeiten. Sie sind eingeladen, sich in einen großen inneren und äußeren Raum des Begegnens, Geschehens und Gestaltens einzulassen. Sie werden staunen, was sich aus Ihrer Mitte von selbst heraus entwickelt und Ihnen gegenübertritt.

Teilnahmevoraussetzung: Focusing-Basisseminar I

Teil I B: 26.07. bis 30.07.2020

Die Seminare beginnen am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und enden am Donnerstag um 13.00 Uhr.

Am 28.07.2020 findet ein Abend mit Monika Timme-Hafner - Theateraufführung - statt.

04 Focusing pur: die hilfreiche innere Beziehung (Seminar Focusing I)

Leitung: Steffen Hieber

In diesem Einführungsseminar werden Sie die zentralen Aspekte von Focusing kennenlernen: Jedes Thema, das Sie beschäftigt, ruft in Ihrem Körper eine Resonanz („Felt Sense“) hervor. Wenn Sie sich dieser Resonanz möglichst absichtslos-akzeptierend-aufmerksam zuwenden („Frei-Raum“, innere Beziehung), entstehen Prozess-Schritte, die eine wachstumsfördernde Richtung haben.

Neben kurzen inhaltlichen Inputs wird – in einer sicheren Gruppenatmosphäre – viel Gelegenheit sein, „Focusing pur“ zu erleben – mit Hilfe angeleiteter Übungen in innerer Achtsamkeit und einfachen Experimenten partnerschaftlichen Begleitens.

Das Seminar kann als Einzelseminar besucht werden, es kann aber auch nach der Sommerschule mit den weiterführenden Seminaren der Ausbildung in Focusing fortgesetzt werden. Diese Seminare werden in vielen Städten Deutschlands, Österreichs und der Schweiz angeboten.

Das Seminar wendet sich an alle, die Focusing praktisch kennen lernen und auch etwas über den theoretischen Hintergrund erfahren möchten.

Teilnahmevoraussetzung: keine

05 Meine Träume – Impulse von der anderen, unbekanntem Seite

Leitung: Ulrike Boehm

Träume gehören zum Leben wie das Atmen. Sie sind ein Leben lang unsere Begleiter. Sie bringen uns Botschaften von der anderen, noch nicht gewussten Seite. Wenn Sie sich mit ihren Träumen beschäftigen, können sie helfen, sich selbst besser zu verstehen. Grund genug sich den Träumen immer wieder zuzuwenden.

Sie sind eingeladen! Bitte treten Sie in die Faszination der Träume ein: Das Erstaunliche liegt im Unbekannten, im Durchschimmern des ganz Anderen, etwas, das wir alle irgendwie und doch nicht wirklich kennen: die Kreativität der Traumkonstrukte, das innere Spiel mit Wirklichkeiten, die Nähe von tiefem Sinn und Verrücktheit.

Sie brauchen den Traum nicht zu interpretieren – stattdessen lassen Sie den von innen gefühlten Körper seine eigenen Träume deuten. Denn im Felt Sense (the whole beyond awareness) zu einem Traum sind all seine Bedeutungen eingefaltet.

Mit den Focusing-Traum-Fragen hat uns Gene Gendlin ein praktikables Handwerkszeug mitgegeben. Sie ermöglichen es, dass Sie sich im Selbst-Focusing und / oder im Partnerschaftlichen-Focusing mit Ihren Träumen beschäftigen, sich ihnen auf eine achtsame und focusinggemäße Art nähern. Es geht nicht nur um die Traumdeutung, sondern vor allem darum, den Lebensimpuls des Traumes zu begreifen und zu erfassen. Dies öffnet auf kreative Weise Erkenntnisse und Handlungsmöglichkeiten „von der anderen Seite“, die bisher noch nicht gedacht, gefühlt und gespürt werden konnten. Kreative Methoden, wie Malen, Musik, Bewegung, szenische Darstellungen werden im Seminar genutzt, um den Zugang zu den Träumen zu finden.

Teilnahmevoraussetzung: Ausbildung in Focusing

06 Focusing mit dem Ganzen Körper

Embodiment der Person – Embodiment in Beziehung

Leitung: Astrid Schillings

In diesem Workshop werden wir verschiedene Dimensionen von Embodiment, des sich Verkörperns, erkunden. Was ist eigentlich mit Verkörpern gemeint? Wie fühlt es sich an, wenn wir es leben oder eben nicht leben?

Im „Focusing mit dem Ganzen Körper“ eröffnet sich ein direkter Zugang zu den nicht-sprachlichen Quellen des Focusing. Diesem pulsierenden Prozess des fortwährenden sich Verbindens und Inter-Wirkens alles Lebendigen kommen wir auf die Spur. In schlichten, zutiefst wirksamen „Focusing mit dem Ganzen Körper“-Prozessschritten werden wir Embodiment frisch ausloten: Wie lebt unser menschlicher Körper? Wie ist die Erde, die Umwelt, das Mensch-zu-Mensch im von innen gespürten Körper? Wie ist Bewusst-Sein? Können wir uns im Dasein erden? Gendlin spricht dabei von lebender un-mittelbarer Interaktion und öffnet damit die Tür in Richtung Nondualität.

In diesem Raum des verweilenden Gewahrseins können wir spüren, wie unser Körper-Leben sich in ein bewusstes sich selber Spüren bewegt – in Gebärden, Haltungen und Bewegungen und auch in Worten - findet es frische Wege, da zu sein. Wir können erleben, wie wir in Prozessschritten des „Focusing mit dem Ganzen Körper“ unsere Muster, Stressreaktionen, stockenden Prozesse weiterbewegen können. Gendlin's Philosophie des sich fortsetzenden Lebens wird im Erkunden spürbar und unser Experimentieren leiten.

Teilnahmevoraussetzung: Focusing I und Freude am Erkunden

07 Befreiung aus Strukturgebundenem Erleben durch Tiefenprozesse

Leitung: Klaus Renn Assistentin: Heike Beer

In diesem Seminar sind Sie eingeladen sich Themen zuzuwenden, die Sie ständig begleiten und für die Sie im Alltag doch keinen Raum haben. Im freundlichen Umfeld der Sommerschule können Sie sich Ihrem Strukturgebundenem Erleben, den immer wiederkehrenden, mehr oder weniger automatisierten, Fühl- und Verhaltensmustern annähern. Sie werden körperliche und innere Haltungen und Techniken kennenlernen und ausprobieren, die Zugang zu Ihrer Intuition, Kraft und Lebensfreude ermöglichen. In der freundlichen, annehmenden Art und Weise des Focusing werden ich und die TeilnehmerInnen der Gruppe Sie in Ihrem Prozess begleiten. Einige Orientierungen werden aus dem Enneagramm kommen sowie aus den Traditionen westlicher und östlicher Mystik, der Transpersonalen Psychologie und dem focusingtherapeutischen Konzept der Strukturgebundenen Phänomene.

„...wenn Du aber dann der Sehnsucht hinter Deinem alltäglichen Tun in bestimmter Weise folgst, kommst Du Deiner Lebensfülle auf die Spur. Und in Deinem persönlichen Tiefenprozess entstehen von ganz alleine neue Vorstellungen und Bilder über Dich selbst, die heilsam sind und Energie hervorbringen. Das Innere sehnt sich einfach nach Freude, Fröhlichkeit, Lust auf ... und Lust zu ..., wie auch nach echtem Trauern über ..., wirklicher Wut auf ... und nach wesentlichem Sinn. Und hinter/unter all dem wartet in Deiner Tiefe eine Freude - einfach so -, ein glückseligen Urgrund ...“ (Klaus Renn).

Wir werden experimentierend, meditierend, focussierend, boxend, tanzend und mit Vielem mehr, dem immer jetzigen, frischen und lebendigen Erlebensfluss folgen.

Falls vorhanden bringen Sie ein Meditationskissen mit.

Teilnahmevoraussetzung: Dieses Seminar ist sowohl für Personen geeignet, die Focusing noch nicht kennen, als auch für erfahrene Focusing-KollegInnen und PsychotherapeutInnen.

Teil II: 31. Juli bis 4. August 2020

Die DAF-AKADEMIE verantwortet und gestaltet diesmal den zweiten Teil der Sommerschule.

Für die Seminare des zweiten Teils melden Sie sich bitte per Mail bei info@daf-focusing-akademie.com oder über die Website www.daf-focusing-akademie.com an.

Die Seminare beginnen am Freitag, 31. Juli, 18 Uhr, mit dem Abendessen und enden am Dienstag, 4. August 2020, 13 Uhr.

1. SHAKIO: Sein mit dem Nichtgewussten

Jüdische und christliche Mystiker als Quellen für Focusing mit Focusing und TAE entdecken

Leitung: Donata Schoeller mit Rabbi Brenner und Dani Ganihar

In diesem Seminar versuchen wir, Focusing in einen erweiterten spirituellen Rahmen einzubetten und neue subtile Praxisschritte zu erkunden.

Mit Focusing kann man über die unser Erleben verengenden Vorstellungsweisen und Strukturen *hinausgehen*. Diese Möglichkeit wollen wir nutzen, um spirituelle Ansätze so zu öffnen, dass wir nicht sofort wieder in neue Fallen tappen, die unsere Vorstellungen und Begriffe aufs Neue einengen und uns im Weg stehen.

In diesem Sinn werden wir mit der Weisheit alter religiöser Texte der jüdischen und christlichen Mystiker arbeiten, mit Passagen aus der Philosophie Gendlins, mit Geschichten von Rabbi Nachman, Meister Eckhart und Franz Kafka. Wir werden die Tiefen dieser Quellen mit Focusing- und TAE-ähnlichen Mikrobewegungen erforschen und dabei *Gendlins responsive order* („Fortsetzungsordnung“) folgen. Dabei werden auch die jüdischen Wurzeln in Gendlins Denken deutlicher.

Das neugierige, freundliche und sanfte *Sein mit dem Nichtgewussten* wird diese alten Weisheiten neu zu uns sprechen lassen.

Dani Ganihar und Rabbi Brenner sprechen englisch, Donata Schoeller hilft beim Übersetzen
*Das Seminar ist offen für alle Interessent*innen.*

Prof. Dr. Donata Schoeller

Philosophin, Dozentin der DAF-AKADEMIE, weltweit beste Kennerin von Gendlins Philosophie und TAE-Expertin, hat in enger Zusammenarbeit mit Gene Gendlin dessen Hauptwerk „Ein Prozess-Modell“ übersetzt; Gastprofessorin an den Unis Koblenz und Reykjavik, www.donataschoeller.com, schoeller@uni-koblenz.de



Baruch Brenner

Rabbi, Schauspieler und Sänger, erforscht seit 25 Jahren jüdische spirituelle Praktiken und experimentiert damit mit Mitteln des Theaters und der Stimme. In seinen Workshops vermittelt er sein tiefes Wissen über jüdische Mystik und subtile Achtsamkeitspraktiken auf unaufdringliche, spielerische und freudvolle Weise.



Dani Ganihar, M.Sc.

lehrt Focusing und Gendlins Philosophie seit 15 Jahren. Sie erforscht das tiefgründige Potential des „Prozess-Modells“ in unterschiedlichen Gebieten, wie Wissenschaft, Architektur, Schreiben und Religion. Unter anderem unterrichtet sie im Israel Institute of Technology.



2. Tanz mit dem inneren Kind

Musik, Bewegung und Focusing

Leitung: Ulrike Boehm und Martina Sagmeister, Assistenz: Mag. Astrid Mayer

Der spielerischen, freudvollen Seite begegnen, die Kreativität und Lust an Bewegung wiederentdecken, das steht im Mittelpunkt des Seminars. Mithilfe der Verbindung von achtsamen Focusing-Anleitungen und Bewegungs- und Tanzimprovisationen werden wir mit allen Sinnen unsere eigene Kraft und Energie und das, was sie noch blockiert, erfahren. Musik wird uns ein inspirierender Helfer bei dieser Aktivierung im Hier und Jetzt sein. Wir werden einen individuellen, freudvollen Zugang zu unserer Lebenslust entdecken und sie als immerwährende Kraftquelle im Körpergedächtnis verankern.

Dieses Seminar richtet sich sowohl an Personen, die Focusing noch nicht kennen, als auch an erfahrene Focusing-Leute und PsychotherapeutInnen.

Ulrike Boehm

Dipl.- Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Focusing-Therapeutin und Focusing-Ausbilderin (DAF), Lehrende im DFI

Prof. Mag. Martina Sagmeister

Em. Professorin am Max Reinhardt-Seminar der Universität für Musik und Darstellende Kunst und am Universitäts-Sportinstitut in Wien, Dozentin der DAF-AKADEMIE, Lehrtätigkeit an den Musikhochschulen Malmö, Weimar und Vilnius

Mag. Astrid Mayer

Psychotherapeutin für Konzentrierte Bewegungstherapie i.A.u.S.
Theater-, Film- und Medienwissenschaftlerin



3. Inner Family Systems (IFS) mit Focusing: Die Arbeit mit verletzten Teilen und ihren Beschützern

Leitung: Michael Helmkamp

Das Modell der von R. Schwartz in den USA entwickelten *Inner Family Systems Therapy IFS* geht davon aus, dass sich alle unsere Teile ursprünglich im Status einer *fully functioning person* (C. Rogers) befinden, oft dann jedoch durch bedrohliche Erfahrungen, meistens Bindungsverletzungen, in ihnen eigentlich fremde Rollen gezwungen werden. Es entstehen emotionale Lasten und Traumata tragende Teile, die exiliert und dissoziiert werden müssen, sowie das innere und äußere System beschützende Teile, die eine Wiederholung und ein Neuaufbrechen dieser Verletzungen verhindern wollen. Auf diese Weise bilden sich strukturgebundene Prozesse, die unser Erleben, Handeln und insbesondere unsere zwischenmenschlichen Beziehungen essenziell mitbestimmen.

Das Seminar möchte mit den im IFS ausgearbeiteten Möglichkeiten vertraut machen, verletzte Teile und ihre Beschützer in einer sicheren und emotional nicht neu belastenden Weise zu entlasten und ihnen Heilungsschritte zu eröffnen. Es ist selbsterfahrungsorientiert und beinhaltet auch eine Einführung in das Modell des IFS.

Teilnahmevoraussetzungen: Focusing I oder Vorerfahrungen mit anderen Modellen der inneren Teilarbeit; Bereitschaft, sich verletzten eigenen Teilen und jüngeren Ichs zuzuwenden
Das Seminar eignet sich sowohl als Einstieg in die Arbeit mit IFS als auch als Fortsetzung der Arbeit mit Michael Helmkamp.

Michael Helmkamp

Dipl.-Psychologe, Psych. Psychotherapeut, Focusing-Ausbilder (DAF), Inner-Family-Systems-Therapeut



4. Kontakt - ein lebendiger Tanz zwischen Nähe und Distanz

Mit Focusing und kreativen Mitteln auf der Suche nach dem implizit Gewussten

Leitung: Klaus Katscher

Zufriedenstellender Kontakt mit sich und anderen ist alles andere als selbstverständlich. Sobald er jedoch wirklich erfahren wird, kommt er einem wie das Natürlichste und Selbstverständlichste auf der Welt vor und ohne ihn scheint ein Leben kaum mehr vorstellbar. Die Sehnsucht nach stimmigem Kontakt kann als Bote und Erinnerung an implizit Gewusstes verstanden werden, mit der herausfordernden Einladung, sich auf die Suche nach ihm zu begeben.

In diesem Workshop werden wir hierfür einen sicheren Raum schaffen, in dem tiefe Prozesse möglich werden – mit Hilfe von Focusing, Übungen aus dem (Impro-)Theater, Farbe, Ton und Text. Wir werden die Gruppe als tragende und schutz bietende Resonanz nutzen, um für sich selbst herauszufinden, was es eigentlich heißt „im Kontakt zu sein“: mit sich, seinem Körper, seiner Um- und Mitwelt und mit dem, was vielleicht darüber hinaus führt ...

Keine Teilnahmevoraussetzungen

Klaus Katscher

Dipl.-Päd. (Univ.), Focusing-Therapeut (DAF), Approbierter Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut (tpf), LISPA graduated (London International School of Performing Arts), Ensemble Theatre MA, seit 25 Jahren Improvisationstheater-Schauspieler

