

Newsletter Mai 2024

Liebe Focusing – Freund/innen,
hier nun – nach längerer Zeit –
wieder mal ein paar integrale Anregungen



Rainer Eggebrecht

Wir leben heute in einem besonderen evolutionären Moment – der Klimawandel und andere Krisen machen uns bewusst, dass wir über den extremen Individualismus der letzten 500 Jahre hinausgehen müssen. Dafür brauchen wir einen Wandel unserer Identität, eine tiefe Empathie und ein Erkennen unserer gemeinsamen Verbundenheit zur Erde und zu neuer Gemeinschaftlichkeit. Erste Anfänge sind schon gemacht: immer mehr Menschen gründen Netzwerke von global verbundenen regenerativen Kulturen.

Wir können **Weisheit** also definieren als eine Fähigkeit, mit einer immer komplexeren Wirklichkeit integral und empathisch in Kontakt zu sein.

Hierzu bedarf es auch weniger **Diskussionen** (lateinisch: discutere = zerschlagen), also weniger schlagkräftige Argumente, um die eigene Meinung durchzusetzen.

Stattdessen sollten wir im **Dialog** (alt-griechisch: dia = durch, und logos = Wort(sinn) gemeinschaftlich und kreativ Neues entstehen lassen.

Das heißt nicht, dass wir Störendes nicht weghaben wollen, sondern dass wir uns zuerst dem verstehend zuwenden, was ist, damit wir es dann wandeln können.

Die Philosophin **Katharina Ceming** definiert Weisheit als eine Mischung aus Einfühlungsvermögen, reflektierter Lebenserfahrung, aufgeklärtem Wissen, Multiperspektivität und der Fähigkeit, mit einer gewissen Heiterkeit sich selbst und das Leben zu betrachten.

Carl Rogers sagt hierzu: „**Ein Mensch kann sich erst dann verändern, wenn er sich zuallererst so akzeptiert, wie er ist**“.

In saloppem Deutsch klänge das vielleicht so:

Was ist, darf sein – sonst bleibt's! (unreflektiert im Schatten).

Infos über Erlebnis-Nachmittage, Ausbildungen, Vorträge, Seminare
und Coachings bitte auf der Website: www.focusing-igf.de ansehen.

Mit heiteren multiperspektivischen Grüßen,

Rainer