



Focusing- In Kontakt treten mit der Weisheit des Körpers

4 Online-Abende zum Thema Focusing in der Körperarbeit

- ◆ Focusing ist eine psychologische Methode, die den Brennpunkt der Aufmerksamkeit auf die körperliche Befindlichkeit richtet und die Signale des Körpers in Beziehung setzt mit den tieferliegenden seelischen Vorgängen. Es wurde entwickelt von dem Philosophen und Psychotherapeuten Eugene Gendlin und basiert auf der klientenzentrierten humanistischen Psychotherapie von Carl Rogers. Diese körperorientierte Form der Selbstwahrnehmung wird heute weltweit praktiziert in den verschiedensten Praxisfeldern und zur Selbsthilfe.

Unter Focusing versteht sein Begründer Eugene Gendlin kurz und bündig „die Zeit, in der man mit etwas ist, das man körperlich spürt, ohne schon zu wissen, was es ist.“

Über solch ein Gespür verfügen wir alle, auch wenn wir davon oft keinen Gebrauch machen. Wer jedoch über das Focusing eine Standleitung zu seiner Körperweisheit gelegt hat, hat damit eine sichere innere Orientierung gewonnen. Unabhängig von Trends und äußeren Autoritäten ist er besser in der Lage,

- ◆ klare Entscheidungen zu treffen
- ◆ Konflikte und Probleme zu lösen
- ◆ Beziehungen stimmig zu gestalten
- ◆ die Botschaft von Körpersymptomen zu verstehen
- ◆ Nahrung, Kleidung, Wohnumgebungen so auszuwählen, dass sie genau ihm gut tun
- ◆ Worte so zu wählen, dass sie wirklich das transportieren, was er ausdrücken möchte
- ◆ andere Menschen bei der Wahrnehmung innerer Prozesse zu begleiten.

Themen:

- ◆ Einen Freiraum schaffen zwischen sich und den bedrängenden Themen
- ◆ Der Körper als Messinstrument und Kompass
- ◆ Das Wesentliche an einem Thema erkennen und symbolisieren
- ◆ Focusing in körpertherapeutischen Prozessen
- ◆ Der „von innen gefühlte Körper“ und die energetische Wahrnehmung
- ◆ Focusing im Alltag

An vier zweistündigen Terminen bietet sich ausreichend Zeit, mit dem Erlernten zu experimentieren und es zu üben.

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die im Bereich der Körperarbeit tätig sind, zum Beispiel Shiatsu praktikerinnen oder Physiotherapeuten, sowie an diejenigen, die gern mit der eigenen Körperweisheit ins Gespräch kommen wollen.

Termine: montags 08., 15., 22. und 29. Juni.2026,
20:00h bis 22:00h

Veranstalter: Schule für Shiatsu in Hamburg. Die Abende finden online via Zoom statt.

Anmeldung: <https://www.schule-fuer-shiatsu.de/kurse/shiatsu/2372/focusing---in-kontakt-treten-mit-der-weisheit-des-koerpers---4-online-abende-zum-thema-fokusing-in-der-koerperarbeit>

Leitung: Barbara Murakami

Barbara Murakami hat 40 Jahre lang als Lehrerin für verhaltensauffällige Kinder und Jugendliche gearbeitet.

Sie ist Shiatsu praktikerin und – lehrerin und bringt Shiatsu besonders gern ein in die Arbeit mit Kindern und mit geistig behinderten Erwachsenen.

Ihre Ausbildung in Psychosynthese, Focusing und Clean Language ermöglicht es ihr, die Ebene des Seelischen bewusst in die Körperarbeit mit einzubeziehen.

Sie hat das Buch „*Shiatsu – Raum für Begegnung*“ herausgegeben, in dem es besonders auch um die Beziehungsgestaltung im Shiatsu geht.