



# Mit dem Körper glauben

## Kurzausbildung Focusing und christliche Spiritualität in drei Modulen

Für viele Menschen bleiben die Kernbegriffe des christlichen Glaubens auf einer Kopfebene und dringen in den Bereich des Körpers und der Gefühle nicht durch. Christen glauben zwar zum Beispiel an Vergebung, Gnade und Angenommen sein aber es fehlt die Übertragung auf das Erleben im Alltag. Deswegen sehnen sie sich zunehmend nach einer Spiritualität, die nicht nur den Verstand, sondern auch das Herz und den Körper erreicht.

Focusing kann an dieser Stelle als geistlicher Übungsweg dienen. Seitdem es in den 1970er Jahren entdeckt wurde, hat es sich als eine sehr wirksame Methode etabliert, um besser mit dem in Kontakt kommen, was uns innerlich bewegt. Seine einfachen Schritte dienen als Handwerkzeug, um einen inneren Dialog zwischen der Ebene des Verstandes und den Ebenen der Emotionen und des Körpers zu ermöglichen. Mit ihren Grundannahmen lässt es sich gut in den Wurzeln der christlichen Tradition verorten. So eignet es sich hervorragend zur Vertiefung der eigenen Spiritualität und zur Anwendung in der geistlichen Begleitung.

In dieser dreiteiligen Kurzausbildung lernt man zuerst durch geleitete Übungen im Plenum und in der Kleingruppe die Focusing Schritte und die Grundeinstellungen der Methode praktisch kennen. Durch die Arbeit mit ausgewählten biblischen Texten und den Hinweis auf die Einsichten von z.B. den Wüstenvätern oder Ignatius von Loyola werden erste Verbindungen zur christlichen Spiritualität hergestellt.

Den Kern des zweiten Teils bildet das sogenannte partnerschaftliche Focusing – das heißt, wie man es lernt, andere Menschen im Focusingprozess zu begleiten. Dabei wird mit Bezug auf Texte aus der christlichen Spiritualität darauf hingewiesen, wie man diese Fähigkeit in der Seelsorge und in der geistlichen Begleitung anwenden kann.

Im dritten Teil werden die Focusingkompetenzen weiter vertieft, aber im Mittelpunkt steht die Anwendung von Focusing in der persönlichen Spiritualität und in der (ehren- oder hauptamtlichen) Arbeit in der Kirchengemeinde. An den Wünschen und Bedürfnissen der Ausbildungsteilnehmenden orientiert, geht es um Themen wie die Bedeutung von Focusing für Meditation und Bibellesen, Focusing in der Predigt oder in der Leitung von Kleingruppen.

Die Einheiten dauern jeweils 2-3 Tage, meistens am Wochenende von Freitagabend bis Sonntagmittag, und bauen aufeinander auf. Bei ausreichenden Vorkenntnissen kann man in bestimmten Fällen erst beim zweiten Teil einsteigen.

Das erste Modul wird an fünf Orten angeboten:

**9. – 11. April 2021**

Stephansstift  
Kirchröder Straße 44  
30625 Hannover  
[www.zeb.stephansstift.de](http://www.zeb.stephansstift.de)

Leitung: Christiane Henkel  
und Cordula Ruwe

**Termin n.n. bekannt**

Tannenhof  
Görlitzer Ring 7  
23879 Mölln  
<https://www.tannenhof-moelln.de/>

Leitung: Hartmut Ahrens und  
Christiane Henkel

**04. – 06. Juni 2021**

Haus der Stille  
Hauptstraße 94  
17498 Weitenhagen  
<https://weitenhagen.de/>

Leitung: Cordula Ruwe und  
Hartmut Ahrens

**Termin n.n. bekannt**

Frankfurter Diakonissenhaus  
Cronstettenstraße 57 - 61  
60322 Frankfurt am Main  
<https://meditationszentrum.bistumlimburg.de/>

Leitung: Regina Gerlach-Feilen und Olaf  
Lindenberg

**30.4. – 2.5.2021**

Kloster Bad Wimpfen  
Lindenplatz 7  
74206 Bad Wimpfen  
<https://www.kloster-bad-wimpfen.de/>

Leitung: Mareike Klaus und Andreas  
Rosenwink

Anmeldung bei:  
[andreas@ha-makom.de](mailto:andreas@ha-makom.de)

Alle Termine finden vorbehaltlich der Infektionslage und den gesetzlichen Vorschriften des Bundes und der Länder statt. **Hygienemaßnahmen** werden gemäß den Vorschriften am jeweiligen Ort umgesetzt.

Weitere Infos und Anmeldung, falls nicht anders vermerkt, bei: [christiane@ha-makom.de](mailto:christiane@ha-makom.de)  
oder [cordula.ruwe@posteo.de](mailto:cordula.ruwe@posteo.de)