

Wie der Körper den Körper heilt

„In jedem von uns steckt ein Innerer Arzt, der den Weg zur Heilung weiß.“ (Albert Schweitzer)

Wenn der Körper erkrankt, ist es eigentlich mehr als nahe liegend, auf ihn selbst zu hören, was er für seine Heilung braucht. Die auf Achtsamkeit basierende Methode des Focusing des Philosophen Gene Gendlin bietet uns einen systematischen Weg des inneren Zuhörens, um körperliche Symptome – auch rein somatische – in Sprache zu übersetzen. Somit ist sie ein äußerst wirksames Mittel für die medizinische Diagnostik und Therapie.

Durch die Grundhaltung des Zuhörens, Sein-Lassens und Akzeptierens findet der Körper selbst zu einem Gleichgewicht höherer Ordnung. Dadurch wird das Symptom entweder deutlich gelindert oder sogar geheilt.

Mit Hilfe von Focusing leiten Sie Patienten mühelos an, ihr inneres Körperwissen um Gesundheit zu erfahren und umzusetzen. Sie selbst werden sich nach einem solchen Prozess auch erfrischter und wohler fühlen. Erst wenn das äußere, objektive medizinische Wissen mit dem inneren Wissen des Patienten um Heilung in Übereinstimmung gebracht ist, kann die Gesundung ganzheitlich erfolgen.

Lernen Sie mit Hilfe von Focusing, wie Sie:

- Achtsamkeit in der Beziehung zum Patienten und dessen Beschwerden anwenden,
- mit Freiraum und Akzeptanz als zentralen Haltungen arbeiten, und damit Stress reduzieren und Burnout vorbeugen,
- Symptome individuell erforschen,
- Therapieentscheidungen zusammen mit dem Patienten stimmig treffen und damit die Compliance deutlich verbessern.

Methoden:

- Kurzvorträge,
- Geleitete Gruppenfocusings,
- Focusing Übungen zu zweit oder dritt,
- Sanfte Körperübungen,
- Austausch in der Gruppe.

Voraussetzung ist die Bereitschaft, sich persönlich auf die Focusing Erfahrungen anhand eigener Symptome oder Beschwerden einzulassen. Focusing Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Dieser Kurs bietet neben der Einführung in eine für den medizinischen Alltag praktische Methode auch die Möglichkeit, sich zu entspannen und auf tiefere Weise bei sich selbst anzukommen.

Literaturempfehlung:

Ann Weiser Cornell – Focusing, der Stimme des Körpers folgen, Rowohlt 1997

Beate Ringwelski, Focusing – ein integrativer Weg der Psychosomatik, Klett-Cotta 2003

Zielgruppe:

Das Seminar ist als **Wahlpflichtmodul** Bestandteil des Masterstudiengangs "Komplementäre Medizin - Kulturwissenschaften - Heilkunde" auch offen für externe Teilnehmer.

Es wendet sich an **Ärzte, Psychologen, Körpertherapeuten** sowie andere **Heilberufler**. Eine Teilnahme ist jedoch auch ohne akademischen Abschluss möglich.

Zertifizierung (ECTS):

Am Ende des zwei Tage umfassenden Seminars erhalten alle Teilnehmer ein Zertifikat des Instituts für Transkulturelle Gesundheitswissenschaften an der Europa-Universität Viadrina Frankfurt (Oder). Masterstudenten und Heilberufler mit akademischem Abschluss bekommen dafür zusätzlich **zwei ECTS** Punkte.

**Leitung:**

Susanne Kersig, Diplom Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin und Psychoonkologin, seit mehr als 10 Jahren Ausbilderin in Focusing beim DAF; langjährige Ausbilderin in MBSR beim Institut für Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Autorin von „Entspannt und Klar – Freiraum finden bei Stress und Belastung“ Goldmann Verlag.

Termin: 3. - 5. Februar 2012.

Zeiten:

Freitag: 18.30 - 21.30 Uhr,

Samstag: 10.00 - 18.30 Uhr,

Sonntag: 10.00 - 13.00 Uhr.

Max. Teilnehmerzahl: 14.

Kosten: 300,- Euro

Ort: Praxis Cora Cornels, Am Felde 2, 22765 Hamburg-Ottensen (Gewerbehof, Außentreppe hinten rechts), 10 Gehminuten vom S- und Fernbahnhof Altona entfernt.

Günstige und nette Übernachtung: Hotel Schanzensterne Altona, Kleine Rainstraße, 24 - 26, 22765, Tel. 040 39 91 91 91, 44 EUR Einzelzimmer ohne Frühstück, www.schanzenstern.de/hotel/altona/ Bitte selbst und rechtzeitig buchen.

**Warum einen Masterstudiengang
Komplementäre Medizin - Kulturwissen-
schaften - Heilkunde“?**

Ein Großteil der deutschen Bevölkerung wünscht sich ergänzend zur klassischen Medizin die Behandlung mit naturgemäßen Heilweisen. Doch die vielfältigen Therapieformen der zeitgemäßen Naturheilkunde und die sprechende Medizin fristen noch immer ein Schattendasein.

Der Masterstudiengang „Komplementäre Medizin - Kulturwissenschaften - Heilkunde“ steht grundsätzlich allen mit einem abgeschlossenen Hochschulstudium der Medizin, der Psychologie, der Pharmazie und anderen gesundheitswissenschaftlichen Fächer offen.

Weitere Informationen:

<http://www.master-kmkh.eu>

<http://www.intrag-online.eu>

Veranstalter:

Das Modul ist ein Projekt von **IntraG** (Institut für transkulturelle Gesundheitswissenschaften).

**Institut für transkulturelle
Gesundheitswissenschaften (IntraG) &
Samueli Institute - European Office
Europa-Universität Viadrina**

Leitung Prof. Dr. Dr. phil. Harald Walach
Große Scharrnstraße 59
15230 Frankfurt (Oder)

Anmeldung:**Sekretariat:**

Ellen Köhler

Tel.: 0335 5534-2738, Fax.: - 2748

E-Mail: ekoehler@europa-uni.de



**EUROPA-UNIVERSITÄT
VIADRINA
FRANKFURT (ODER)**



**Institut für Transkulturelle
Gesundheitswissenschaften
INTRAG**

**Wie der Körper
den Körper heilt**

**Focusing und Achtsamkeit in
der Behandlung von
Symptomen und Krankheiten**

**Hamburg
3. - 5. Februar 2012**