

# Essenz!

Oder: Mit neuen Augen sehen

## Focusing und Enneagramm: „higher states“

„Das Wesen (äquivalent mit „Essenz“) eines Menschen ist das, was er gern geworden wäre, wenn er ein anderes Schicksal gehabt hätte oder eine andere Sippe oder Belastung. Es ist das, was dieser Mensch eigentlich sein will.“ (Hunter Beaumont)

Die zentralen Aspekte von „Focusing“ (Freiraum und „Felt Sense“) sind Augenöffner für das, wie wir eigentlich (wesensmäßig) sind.

Das Enneagramm, v.a. in der Tradition von Oscar Ichazo (dann aber z.B. auch bei Helen Palmer, Claudio Naranjo, Almaas, auch Richard Rohr und Andreas Ebert) beschreibt teilweise sehr präzise gewisse Erfahrungen, die als „higher states“ („höhere“ Gemüts- und Geisteszustände) charakterisiert werden. Das inspirierende Buch „Facetten der Einheit“ über das Enneagramm der Heiligen Ideen von Almaas handelt z.B. auf 378 Seiten ausschließlich davon.

Wir gehen, wie andere Enneagramm-Autor:innen auch, davon aus, dass wir alle eine bestimmte Wesensqualität schon mitbringen, wenn wir das (oft zu grelle) Licht der Welt erblicken. Dass diese Essenz beantwortet werden will und muss, und dass die Antworten oft leider (und unvermeidlich) nicht immer günstig ausfallen, ist klar. Wir nennen das in der Focusing-Theorie „gestoppte Prozesse“. An den Stellen, wo die Antworten nicht zu dem passen, was wesensmäßig gebraucht wird, organisiert sich der Lebensprozess zum Zweck des Weiter- und Überlebens um. Die Essenz (die Wesensqualität) zieht sich zurück, es entstehen „Löcher“ (Almaas), die dann von den Persönlichkeitsmustern „gefüllt“ werden. Man ist „zu“.

Wenn man „offen“ (das heißt z.B. dass Bauch-, Herz- und Kopfzentrum entspannt und auf „Empfang“ sind) ist, dann schaut man anders auf sich und auf die anderen Menschen und Umstände.

Die direkte Erfahrung der „Stopp-Stellen“ oder „Löcher“ bleibt uns nicht erspart. Focusing ist eine Möglichkeit, diesen unangenehmen Erfahrungen begegnen zu können, entspannt und wach zu bleiben und so dem, was sich wandeln möchte, eine Chance zu geben.

In unserem focusing-orientierten, d.h. auf der unmittelbaren Körperwahrnehmung basierenden Ansatz bei Focusing for Life nähern wir uns diesen so genannten „höheren“ Zuständen, indem wir innere und äußere „Räume“ anbieten, in denen diese Wesensqualitäten sich entfalten können und direkt erfahrbar werden. Wir arbeiten mit Stille, innerer Achtsamkeit und dem „Felt Sense“ zu der Frage „Wer bin ich/wer bist du wirklich“? Was aus den inneren Prozessen auftaucht, können wir anschließend bei Bedarf auch gern im Enneagramm verorten. Vorher aber brauchen wir – so gut es eben geht – eine maximale Unvoreingenommenheit für die direkte körperliche Erfahrung und die autonomen Prozesse, die entstehen, wenn man sich „in Ruhe“ lässt.

## Focusing-Retreat

mit Achtsamkeitsübungen, Stille und persönlicher Prozess-Arbeit

3. - 7. Dezember 2025

Zentrum für kreative und heilsame Begegnungen

Burghof Stauf (Pfalz)

Der Burghof Stauf ist wegen der unterstützenden Energie der Menschen und des Orts inzwischen das „Stammhaus“ für die Seminare von „Focusing for Life“. Unterkunft und Verpflegung bitte direkt über das Buchungsformular auf der Website des Burghofs [www.zentrum-burghofstauf.de](http://www.zentrum-burghofstauf.de) bestellen.

Die **Kursgebühr** staffeln wir nach Einkommen (und vertrauen auf deine ehrliche Selbsteinschätzung): 350 Euro (bei geringem Einkommen), 480 Euro (bei gutem Einkommen), 650 Euro (bei sehr gutem Einkommen). Wir haben eine Summe definiert, die wir mindestens erreichen müssen, damit sich der Kurs für uns rechnet. Je nach Stand der Anmeldungen können dann zusätzliche Plätze für Menschen mit sehr niedrigem Einkommen zur Verfügung gestellt werden. Je früher du dich anmeldest, desto besser können wir kalkulieren! Danke.

Leitung:

Hans Neidhardt und Sylwia Kalinowska

(siehe: [www.focusing4life.de](http://www.focusing4life.de) | [www.hans-neidhardt.de](http://www.hans-neidhardt.de) | [www.praxis-kalinowska.de](http://www.praxis-kalinowska.de))

Das Retreat wird nicht öffentlich ausgeschrieben. Du meldest dich mit einer eMail bei Hans an ([info@hans-neidhardt.de](mailto:info@hans-neidhardt.de)). Schreib bitte dazu, welche Kursgebühr du bezahlen wirst (bzw. ob du ein Sponsoring brauchst).

Und setz dich bitte mit Hans in Verbindung, wenn du jemandem weißt, den oder die wir außer dir noch einladen sollten. Wir setzen Enneagramm-Kenntnisse voraus. Erfahrungen mit Focusing, Achtsamkeits-Praxis, Meditation, Kontemplation usw. sind von Vorteil.