



## **FOCUSZART – Focusing Schule und Atelier**

Freda Blob, Focusing Ausbilderin TIFI, DFG, FN  
Kunsttherapeutin DFKGT, Gestaltungspädagogin

Intermediales Kunstbasiertes Focusing  
Focusing Orientierte Expressive Arts FOAT®

**Focusing  
Zeit mit  
Kunst**

# Themenliste 2024 – Vorträge

## Mehr als Worte: Trauma-sensitive Begleitung im Focusing

Sensomotorische Erfahrungen und Erfahrungen mit Rhythmik gehören zu den ältesten Trauma Coping Strategien die Menschen immer schon genutzt haben. Beide Arten der Aktivität (Beispiel: Wandmalerei und Percussion) wirken sich regulativ auf das Autonome Nervensystem aus. Es gibt gute Effizienzwerte für beide Arten als restorative Trauma-Care Intervention. Interventionen die sich an die Sinne, an Motorik und an Rhythmik richten, eröffnen eine Begleitung im Bottom-up Ansatz. Vorsprachliches kann vorsprachlich bleiben. Es kann aktionsorientiert ausgedrückt, exploriert und nach und nach integriert werden. Worte kommen erst hinzu, wenn Klient:innen bereit sind, ihr nicht-sprachliches Erleben in Worte zu fassen.

Der Vortrag thematisiert, wie unterschiedliche Ausdruckskanäle des Focusing (Felt Sense Modalitäten) aktualisiert werden können, um den Weg frei zu machen für sensomotorische und rhythmische Interventionen. Die Anregungen, – auch zum Selber ausprobieren!, – richten sich an Focusing Interessent:innen im nicht-klinischen Feld wie auch an Focusing Praktizierende die therapeutisch arbeiten.

Neben Theorie-Input ist Gelegenheit für kleine experienzielle Übungen zur sinnesbezogenen Verlebendigung. Was wir über den Felt Sense erkunden, wirkt implizit bereits Trauma restorativ bzw. Trauma prophylaktisch – 3,5 UE

# Und immer sag ich Ja zum Leben!

Friedl Dicker-Brandeis: Werkeinführung

Der Vortrag stellt ausgesuchte Werke der Bauhäuslerin und Künstlerin Friedl Dicker-Brandeis vor und zeigt deren Bedeutung für die Gegenwart auf. Friedl-Dicker Brandeis gilt als eine der ersten Kunstpädagoginnen und Kindertherapeutinnen Deutschlands. Sie unterrichtete die Kinder in Theresienstadt und gab ihnen damit eine Würde zurück, die bereits verloren gegangen war. Ihr Blick auf die Welt, der Blick der ästhetischen Empathie, ist lebensbejahend und ermutigt. Ihre historische Leistung – die Ermöglichung der Erfahrung spiritueller Kraft in der Kunst – kann auch für unsere Zeit ein Anlass zur Initiierung kreativer Kräfte werden.... schöpferisch, gesellschaftlich oder auch persönlich – 3 UE

## Wertewandel: So kann's gehen!

Interaktiver Online Vortrag

Für viele stellen sich Leichtigkeit und Unbeschwertheit nicht mehr einfach so ein. Der Kulturrahmen ist stark auf Negatives ausgerichtet. Sorgen und Dauer-Grübeln verengen den Blick.

Die Situation ist für die Einzelnen eine starke Belastung und auch eine Herausforderung. Reale Bedrohungen und emotionale Bedrohungsgefühle bleiben bestehen obwohl man gegen sie ankämpft. Hier braucht es eine Wandlung der Werte. Negatives zu erleben ist nicht schlecht oder schädlich. Sobald man etwas Zeit mit dem eigenen inneren Erleben verbringt, verändert es sich – das ist das Gesetz des Lebens. Nur wenige wissen, dass Schweres da sein lassen, Schweres leicht macht.

Die offene Fragetechnik der Methode Focusing zeigt auf, wie das praktisch geht. Das große Erfahrungswissen der eigenen Körperweisheit wird zum Inneren Ratgeber. Schweres und Leichtes kommen Schritt für Schritt in die Balance. Nutzen Sie die leicht zu erlernende Focusing-Methode und lernen Sie, positive Selbstaktivierung zu entwickeln. Werden Sie bekannt mit Ihrem eigenen heilsamen Spürbewusstsein.

Der Interaktive Vortrag macht Sie mit Focusing vertraut und setzt kleine Achtsamkeitsmomente ein, um Focusing basierte Veränderungen im Befinden für Sie deutlich bemerkbar zu machen. Konkrete Anleitungen für den Alltag runden den Vortrag ab.

Bitte halten Sie Papier und Schreibzeug und einige bunte Stifte bereit – 3 UE