

Text des Rundbriefs 1/2020, der am 26.11.2020 per E-Mail versendet wurde

## Nachrichten aus dem Focusing-Zentrum-Frankfurt November 2020

Liebe Focusing-Freundinnen und Freunde, liebe Focusing-Interessierte, im vorliegenden Newsletter möchten wir uns seit längerem wieder melden und Euch/Sie über Termine 2020/2021 und weitere Neuigkeiten informieren.

### Neues

Nach einjähriger Vorbereitungszeit ist nun endlich die **neue Homepage des FZF** (<https://focusing-zentrum-frankfurt.de>) fertig und seit dem 23. September 2020 im Netz.

Neu ist, dass wir unter der Rubrik FZF/„Netzwerk“ eine Seite hinzugefügt haben, auf der die Trainer und Trainerinnen des FZF sich vorstellen und auf ihre Tätigkeit hinweisen können. Gerne können Sie/könnt Ihr unsere neue Homepage „besuchen“ und uns Eure Meinung dazu schreiben.

Wir denken über ein neues Konzept und vor allem über einen neuen Termin zu einer anderen Jahreszeit für den Kontakte-Tag nach. Unsere Idee ist, dass wir ihn in Verbindung bringen mit dem Internationalen Tag des Zuhörens. Ursprünglich von Hör-Akustikern begründet, passt er für Focusing doch auch ganz hervorragend. Im nächsten Jahr ist er am Donnerstag, dem 16. September, der Kontakte-Tag wäre dann am darauffolgenden Samstag, dem 18. September 2021. Zum Weiterlesen und Informieren: <https://internationaldayoflistening.com/>

Wir hatten im letzten Jahr so viele Teilnehmer\*innen zu unseren Veranstaltungen, dass unsere räumlichen Kapazitäten unter den aktuellen Hygiene- und Abstandsbedingungen nicht mehr ausreichten. Wir suchen also neue Räume, die wir flexibel für diesen Zweck und für andere, größere Veranstaltungen situativ anmieten können. Vorzugsweise im Raum Frankfurt-Höchst bzw. Frankfurt-Unterliederbach. Wer eine Idee hat: bitte bei uns melden.

### Was uns freut

- Kraniche beobachten - ein Seh- und insbesondere Hörerlebnis: <https://www.youtube.com/watch?v=XAjDPucHudw>
- Ein Mitarbeiter des NABU erklärt, welche Zugvögel jetzt im Herbst gut zu beobachten sind. <https://www.youtube.com/watch?v=fJucTefVKAo>

- Der Verein „singende Krankenhäuser“ bringt (psychisch) Kranken das „einfache Singen“ näher und erzielt damit überraschende Heilerfolge. <https://www.singende-krankenhaeuser.de>
- Ein Lied geschenkt zu bekommen, hellt in trüben Tagen die Stimmung auf. <https://www.klang-hafen.de/ein-lied-verschenken/>
- Auf der Homepage <https://gratefulness.org/> bzw. <https://www.dankbar-leben.org/> werden wir daran erinnert, dass die Haltung der Dankbarkeit uns hilft, akzeptierend im Leben zu sein und das was wir im Moment haben und erleben zu würdigen.

Werben möchte ich an dieser Stelle für den Verlag „andere Zeiten“ in Hamburg. Neben einigen anderen Publikationen veröffentlicht er jedes Jahr einen wunderbaren Adventskalender mit dem Titel „der andere Advent“, beginnend mit dem Vorabend des 1. Advent bis zum 6. Januar, dem Tag der heiligen 3 Könige. Für jeden Tag gibt es einen kleinen Text und ein Foto. Manchmal besinnlich, oder nachdenklich oder verschmitzt und anregend zu einem Lächeln. Der Verlag ist überkonfessionell christlich geprägt und vor allem durch und durch menschlich. Zu erreichen über [www.anderezeiten.de](http://www.anderezeiten.de)

## Termine 2021

Wir planen im nächsten Jahr weitere Kursangebote und werden diese in einem weiteren Newsletter im nächsten Jahr und natürlich auf der Homepage mitteilen. Die Termine für das Focusing-Basistraining stehen (unter den gegenwärtigen Vorbehalten) bereits fest:

### **Focusing-Basistraining:**

Termine: 26./27. März 2021, 23./24. April 2021, 11./12. Juni 2021. Den Termin für den vierten Trainingsblock legen wir dann gemeinsam fest. Die jeweiligen Kurse beginnen freitags um 15.00 Uhr und enden am Samstagabend um 19.00 Uhr.

**Focusing-Aufbautraining:** geplant für Herbst/Winter 2021

**Kontakte-Tag des FZF:** Wir müssen den diesjährigen Kontaktetag leider absagen und bedauern es sehr. Der Grund ist, dass wir in unseren – relativ kleinen – Räumen keine ausreichenden Abstandsmöglichkeiten anbieten können. Im nächsten Jahr planen wir ihn für den 18. September. Wir laden dazu gesondert ein.

Ich wünsche Ihnen und Euch Kraft und Optimismus und freue mich auf ein Wiedersehen in anderen – besseren - Zeiten...

Mit herzlichen Grüßen,

*Karin Bundschuh-Müller*

**PS:** Wir verschicken diesen Newsletter noch einmal von meiner persönlichen Mail-Adresse aus. Er geht ausschließlich an Interessenten, die ihr Einverständnis erklärt haben. Sollte eine Person „hineingerutscht“ sein, die ihn nicht haben möchte, bitte ich um Mitteilung. Gerne über den Kontaktbutton auf der neuen Homepage <https://focusing-zentrum-frankfurt.de>.

**PPS:** Zum Abschluss noch ein Lied zur aktuellen Weltsituation von Kapelle Petra <https://www.youtube.com/watch?v=xFKjXxEzw4Y>