

HAKOMI - eine körperorientierte Psychotherapie

DER NAME

„Wer bist Du? Der, der Du bist.“ Diese Übersetzung des Wortes HAKOMI - das von den Hopiindianern stammt - lässt bereits erahnen, dass es in der HAKOMI-Psychotherapie darum geht, herauszufinden, wer wir im tiefsten Grunde unseres Herzens wirklich sind.

EINE PSYCHOTHERAPIE

Bei HAKOMI handelt es sich um eine tiefenpsychologisch fundierte, körperorientierte Psychotherapie, die sich in ihrem Ansatz mit den neuesten Erkenntnissen der Wissenschaften über Selbstorganisation von biologischen Systemen deckt. Die Arbeit mit HAKOMI wird getragen von einer wertfreien und untersuchenden Haltung, die ihren Ursprung in den jahrtausendealten Erfahrungen von Taoismus und Buddhismus hat. Sie wird angewandt um Menschen in Entwicklungs- und Heilungsprozessen zu unterstützen und zu begleiten. Die Methode basiert auf erlernbaren und erklärbaren Interventionen.

DIE GRUNDSÄTZE

Der Handlungsrahmen und die innere Einstellung von Hakomi-TherapeutInnen wird von fünf Grundsätzen bestimmt:

Zum einen vom Prinzip der **Organizität**.

Dieser Grundsatz beruht auf der Erkenntnis, dass alle lebenden biologischen Systeme, daher auch Menschen, die Fähigkeit haben sich aus eigenem Antrieb als Ganzes sinnvoll zu entwickeln, zu organisieren und zu heilen.

Dieses Potential unseres Organismus zur gesunden Selbstorganisation und zur Selbstheilung, sowohl im körperlichen wie auch im seelischen Bereich, kann durch verletzende Erfahrungen in der Kindheit, aber auch durch spätere persönliche Traumen oder durch kollektive Anschauungen oder Verbote in einer Gesellschaft mehr oder weniger stark gefordert werden. Unsere natürliche Intelligenz begegnet diesen Herausforderungen und findet einen den Lebensumständen entsprechenden Weg, damit umzugehen. Oft entwickeln sich jedoch aus diesen belastenden Ereignissen limitierende innere Anschauungen wie zum Beispiel: »Ich bin nicht wichtig«, „Ich bekomme nicht was ich brauche“, „Liebe gibt es nur für Leistung“, „Ich bin kein guter Mensch“. Sie sind uns meist nicht bewusst und bestimmen dennoch unser Denken, Fühlen und Handeln. Ein Bild von uns und unserer Welt steht damit fest. „Der/die also bin ich!“ Daraus entstehen unsere Gewohnheiten und unsere Sichtweisen im alltäglichen Leben, Sie sind unter anderem dafür verantwortlich, wie zufrieden wir sind, wie sehr wir uns selbst schätzen, was wir uns zutrauen, wie erfolgreich wir sein können und ob wir uns selbst lieben.

Wertfrei und ohne Vorlieben untersuchen Hakomi-TherapeutInnen mit ihren Klientinnen deren innere Selbstorganisation. Durch Worte und Berührungen in

Innerer Achtsamkeit gelangen wir in Kontakt mit diesen Anschauungen und Überzeugungen und untersuchen die daraus resultierenden Beziehungen zu den verschiedenen Aspekten des Lebens und deren Auswirkungen auf Körper und Geist. Ein Prozess des Wahrnehmens und des Innehaltens, der gefördert wird durch ein weiteres Prinzip der HAKOMI-Psychotherapie, der **Inneren Achtsamkeit**.

Dies ist ein besonderer Bewusstseinszustand im Hier und Jetzt, in dem wir uns nach innen richten und neugierig unsere, durch innere Anschauungen geprägte, Selbstorganisation studieren können. Wir gelangen dabei durch unsere „innere Beobachterin“ oder unseren „inneren Beobachter“ zu Informationen, die im Alltagsbewußtsein unter der Wahrnehmungsschwelle liegen. In diesem Zustand der Selbstuntersuchung, der gelernt werden kann, hilft uns ein langsames, unfokussiertes Vorgehen. Wir lassen uns überraschen was aus unserem Inneren auftaucht, zum Beispiel: Körpergefühle, Gedanken, Emotionen, Erinnerungen...

Diese Art von Zugang schafft eine stressfreie Atmosphäre, in der die KlientInnen sich sicher fühlen können.

Unterstützt wird dieses Gefühl der Sicherheit im therapeutischen Prozess auch durch das Prinzip der **Gewaltlosigkeit**. Das bedeutet in der Therapie nichts erzwingen zu wollen, sondern mit dem zu fließen, was sich natürlicherweise ergibt und einfach ist. Wir untersuchen also gemeinsam WIE etwas passiert, studieren Abläufe und erhöhen das Bewusstsein darüber. Wobei die persönlichen Anschauungen, Vorstellungen und Vorlieben der TherapeutInnen idealerweise im Hintergrund bleiben und die ursprünglichen Erfahrungen der KlientInnen im Vordergrund stehen.

Widerstände in diesem therapeutischen Prozess treten nur dann auf, wenn wichtige Kräfte für das Ganze nicht gesehen und gewürdigt werden. Untersucht man diese Abwehr und den Widerstand in Akzeptanz, eröffnen sich zumeist komplexe Zusammenhänge, die diese Reaktionen im Leben des Klienten verständlich machen. Sie sind sinnvoll und erweisen sich oft als Schutz für einen wichtigen Teil der ganzen Persönlichkeit. Dieses erhöhte Bewusstsein über die Selbstorganisation, unsere Anschauungen und die inneren Automatismen, erlaubt uns ein wertfreies Wahrnehmen und eine Akzeptanz unseres Ist-Zustandes und gibt uns dadurch die Möglichkeit neu zu wählen und unser Leben in bestimmten Bereichen wieder kreativer zu gestalten.

Das Prinzip der **Einheit** besagt, dass In unserem Universum alles mit allem in einem sinnvollen Zusammenhang steht und nichts isoliert existiert. So werden in der HAKOMI-Therapie alle Eigenschaften eines Menschen akzeptiert und als Teil eines größeren Ganzen anerkannt. Je reichhaltiger der Informationsfluss zwischen den einzelnen Bereichen der Persönlichkeit entwickelt ist, desto gesünder ist diese Person oder anders ausgedrückt, je weniger verdrängt und abgesondert im Unbewussten wirkt, desto heller ist dieser Organismus. Daraus folgt, dass es in der

HAKOMI-Therapie nicht um ausmerzen, wegmachen, durchbrechen oder ähnliches geht, sondern um Integration und ein wieder Ganz werden. Diese Haltung vermindert unsere Vorurteile und Urteile über uns selbst und unsere Mitmenschen und bringt uns mehr in Einklang mit uns und unserer Umwelt. Scheinbar paradox, lässt gerade dieses Einverständnis mit dem wie es jetzt ist und wer wir jetzt wirklich sind, Veränderung entstehen. Der ständige Wandel, dem wir Menschen und alle anderen biologischen Systeme unterliegen, kann dann, in der für jede Person einzigartigen Weise, geschehen. Die HAKOMI-Therapie unterstützt diese Entwicklungs- und Heilungsprozesse nicht zuletzt aus dem Wissen um die **Körper/Geist-Einheit** - einem weiteren Prinzip von HAKOMI. Berührungen wirken sich auf den Geist aus, Gedanken auf den Körper. Sie interagieren. Mit Vorliebe arbeiten HAKOMI-TherapeutInnen an der „Schnittstelle von Geist und Körper“, wo also gleichzeitig sowohl körperliche Erfahrungen als auch die dazugehörigen geistigen Einstellungen präsent sind. Beides ist gleichwertig. Der Körper spiegelt wider, was wir erlebt haben und welche Gedanken ihn formen. Er ist gleichsam ein Gedächtnis unseres Unbewussten und daher auch ein wunderbarer Informant. Jeder Muskel, jedes Organ zeigt uns die unbewussten Haltungen, unsere Spannungen, unsere Verletzungen - aber auch deren Potential. Ein besonderes Interesse gilt den verinnerlichten Anschauungen und Glaubenssätzen sowie deren Auswirkungen auf sämtliche physiologische Ebenen wie zum Beispiel auf das Immunsystem, den Blutdruck, die Muskelspannung etc.... bis hin zum Ausdruck dieser Überzeugungen in Körperhaltung, Bewegung, Gestik und Gesichtsausdruck. Hier finden wir Feedbackschleifen wo innere Anschauungen und Körperhaltungen interagieren und sich wechselseitig bestätigen, verstärken und verfestigen können. Diese Schleifen sind Gegenstand genauer Untersuchungen in innerer Achtsamkeit, wobei konkrete körperliche Erfahrungen in Übungen oder Experimenten tiefe Einsichten in bislang unbewusste Abläufe der Körper/Geist Einheit ermöglichen.

Diese neue Bewusstheit erlaubt es oft, alte Überzeugungen zu verändern und eine neue Wahl zu treffen. Wir werden wieder mehr zur Schöpferin und zum Schöpfer unserer Welt und können immer bewusster unseren freien Willen nützen, um unser Leben nach eigenem Ermessen und nach unseren Wünschen zu gestalten.

DAS VORGEHEN

In der Einzelarbeit beginnt eine HAKOMI-Therapie häufig aus einem aktuellen Anlass. Sogenannte „life events“ wie zum Beispiel Scheidungen, Arbeitsplatzverlust, Krankheit von nahestehenden Menschen oder deren Tod, aber auch Heirat oder Umzug und andere lebensverändernde Ereignisse, können uns in Schwierigkeiten bringen. Auch eigene körperliche oder seelische Erkrankungen sind oft der Startpunkt für eine HAKOMI-Psychotherapie weil wir durch diese Auslöser auf unsere limitierenden unbewussten Anschauungen stoßen, die uns bei der Bewältigung der Situationen hinderlich sind.

Ein Fallbeispiel:

Eine junge Frau, 35 Jahre alt, alleinstehend, sehr selbständig, erfolgreich im Beruf, verletzt sich bei der Ausübung ihres Lieblingssports - dem Langstreckenlauf in freier Natur - durch einen Sturz. Ihre Schulter muss operiert werden und sie kann für längere Zeit nicht an ihren Arbeitsplatz zurück und auch in ihrem Privatleben ist sie plötzlich auf Hilfe von außen angewiesen. Dadurch gerät die Frau in, für sie unerklärliche, „seelische Tiefs“, voll von Gefühlen wie Wut, Trauer und Hilflosigkeit, die in ihrer Intensität dem Anlass nicht angemessen erscheinen. Daher entschließt sie sich nach längerem Zögern erstmals in ihrem Leben eine Psychotherapie zu versuchen. Der oder die HAKOMI-TherapeutIn baut nun mit der Klientin einen gemeinsamen Beziehungsraum auf, indem die Frau sich sicher fühlen kann. Getragen von den oben angeführten Prinzipien wird die Kooperation mit dem Unbewussten angestrebt, wobei die Klientin selbst den Umfang und die Tiefe des Prozesses bestimmen kann. Durch den veränderten Bewusstseinszustand der Inneren Achtsamkeit, den die Klientin rasch erlernt, erkennt sie zunehmend innere und äußere Zusammenhänge Ihrer Schwierigkeiten. Der oder die HAKOMI-TherapeutIn unterstützt durch Anwendung von methodenspezifischen Techniken den Zugang zu ihren inneren Anschauungen und sie entdecken einen bis dahin unbewussten Glaubenssatz, nämlich: „Ich muss alleine zurecht kommen!“

Eine Überzeugung, die aus der Kindheit der Klientin stammt, wie sich im weiteren Verlauf der Therapie herausstellt. In einer Zeit, in der sie als Kind natürlicherweise Zuwendung und Fürsorge gebraucht hätte, war ihre Mutter sehr krank und oft im Krankenhaus. Das Kind erlebte damals das schmerzliche und bedrohliche Gefühl „im Stich gelassen“ zu sein. Um nie wieder in eine so abhängige Situation zu geraten und diesen Schmerz nicht noch einmal erleben zu müssen, beschließt das Kind unbewusst: „Ich mache alles alleine!“

Dieser Glaubenssatz wirkt von nun an im Unbewussten und hat sein Potential darin, dass die Klientin sehr selbständig und belastbar ist und mit ihrem Leben gut alleine zurecht kommt. Durch ihren Unfall gerät sie an die Grenzen dieser Anschauung. Sie kann Unterstützung und Hilfe schwer annehmen und die Situation der Abhängigkeit nicht ertragen. Gefühle aus ihrer Kindheit werden wieder aufgerufen.

Das bewusste Durcharbeiten der Erfahrungen und die Identifizierung der dahinter liegenden Anschauung, ermöglichen Veränderung, weil diese Überzeugung nicht mehr unbewusst und automatisch wirkt, sondern die Klientin wählen kann.

Die Ereignisse von damals sind Geschichte, die daraus resultierenden Anschauungen aber sind wandelbar.

Begleitet durch praktische Erfahrungen in der Therapie, erkennt die Klientin ihren bis dahin unbewussten Umgang mit Unterstützung und Hilfe von außen und lernt mit der Zeit diese wieder anzunehmen. Das führt zur Transformation ihrer Anschauung darüber und sie muss von nun an nicht mehr immer und überall „alleine

zurechtkommen". Dennoch wird es ihre Vorliebe bleiben, aber mit der neuen Option - wenn nötig Hilfe anzunehmen. Sie hat ihre Krise als Chance genützt.

DAS SETTING

Die HAKOMI-Psychotherapie kann in verschiedenen Settings angewandt werden. In der schon erwähnten Einzeltherapie, sowie in Paar- und Gruppentherapien.

DIE GESCHICHTE

HAKOMI entstand in den frühen 80er Jahren in den USA. Der Psychologe Ron Kurtz und sechs seiner Kollegen schufen eine Methode der körperorientierten Psychotherapie, ein passendes Curriculum, sowie grundlegende Literatur. In Boulder, Colorado wurde das erste HAKOMI-Institut gegründet. Heute wird HAKOMI in 30 Ländern der Erde gelehrt. Das HAKOMI-Institute of Europe e.V. in Heidelberg bietet regelmäßig Seminare in Europa und Ausbildungen in Berlin, Hamburg, Heidelberg, München und Zürich an.

DER AUTOR

Dr. med. Carl Edelbauer, Arzt für Psychotherapeutische Medizin in eigener Praxis, Lehrtherapeut des Europäischen HAKOMI-Instituts, Coach und Persönlichkeitstrainer in Wirtschaftsunternehmen. Arbeitet im deutschsprachigen Raum und lebt mit seiner Familie in Wien.

DIE ADRESSEN

Dr. Carl Edelbauer
A1030 Wien, Salmgasse 10/22
Tel. und Fax: 0043-1-3176432
HAKOMI Institute of Europe,
D- 69117 Heidelberg, Friedrich-Ebert-Anlage 9,
Telefon: 0049-6221-166560, Fax; 0049-6221166609

DIE LITERATUR

Unter anderem:

„HAKOMI- Eine körperorientierte Psychotherapie“. Ron Kurtz, Kösel Verlag
„Auf den Körper hören“, HAKOMI-Psychotherapie eine praktische Einführung, Halko Weiss und Dyrian Benz, Kösel Verlag
„Sanfte Stärke“, Greg Johanson, Ron Kurtz, Kösel Verlag