



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Halko Weiss, Greg Johanson, Lorena Monda (Hrsg.)

Hakomi – Achtsamkeitszentrierte Körperpsychotherapie

Theorie und Praxis

Aus dem Amerikanischen von Matthias Strobel

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »Hakomi. Mindfulness-Centered Somatic Psychotherapy. A Comprehensive Guide to Theory and Practice« im Verlag W. W. Norton & Company, New York/London
© 2015 by Hakomi Institute, Halko Weiss, Greg Johanson, Lorena Monda, and Manuela Mischke Reeds
Für die deutsche Ausgabe

© 2019 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart

unter Verwendung eines Fotos von © Gold, Adobe Stock

Gesetzt von Kösel Media GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-608-96324-3

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	11
Danksagung	13
 SEKTION I ÜBERBLICK	 15
1. Einführung	17
Maci Daye	
2. Charakteristische Merkmale von Hakomi	28
Halko Weiss	
3. Der Kern der Methode	34
Ron Kurtz	
 SEKTION II THEORIE	 49
4. Die zentrale Rolle des Körpers bei Hakomi	51
Marilyn Morgan	
5. Hakomi-Prinzipien – ein systemischer Ansatz von Psychotherapie	61
Greg Johanson	
6. Begleitete Selbsterforschung: der Organisation von Erfahrung auf der Spur	74
T. Flint Sparks	
7. Anschauungen	80
Anne Fischer	

8. Hakomi-Charaktertheorie	94
Jon Eisman	
 SEKTION III METHODOLOGIE UND THERAPEUTISCHE STRATEGIE	111
 9. Die therapeutische Beziehung bei Hakomi	113
Julie Murphy	
 10. Achtsamkeit als therapeutisches Werkzeug	129
John Perrin	
 11. Die experimentelle Haltung in der Hakomi-Therapie: Neugier in Aktion	138
Maci Daye	
 12. Folgen und Führen	148
Carol Ladas Gaskin und David Cole	
 13. Ethik: der richtige Gebrauch von Macht	156
Cedar Barstow	
 SEKTION IV TECHNIK UND INTERVENTION	167
 14. Tracken und Kontakten	169
Donna Martin	
 15. Accessing und Vertiefen	179
Carol Ladas Gaskin, David Cole und Jon Eisman	
 16. Experimente in Achtsamkeit	196
Shai Lavie	
 17. Die Barrieren erforschen: Hakomi und die Arbeit mit Abwehr und Widerstand	213
Jaci Hull	
 18. Zustand des Kindes und therapeutische Regression	221
Marilyn Morgan	

19. Kernanschauungen durcharbeiten	237
Manuela Mischke Reeds	
20. Transformation	247
Halko Weiss	
21. Der Fluss des Prozesses	258
Maya Shaw Gale	
22. Aus dem System springen	263
Rob Fisher	
23. Charakterstil-basierte Interventionen bei Hakomi	273
Lorena Monda und Jon Eisman	
24. Achtsamkeit und Trauma	295
Manuela Mischke Reeds	
25. Grenzen und Chancen der Hakomi-Methode: Indikationen und Kontraindikationen von Hakomi bei schweren klinischen Störungsbildern	304
Uta Günther	
ANHANG	317
Hakomi im Kontext: Geschichte und Forschung	319
Literaturhinweise	343
Die Herausgeber und der Übersetzer	374
Register	375

Vorwort

RICHARD C. SCHWARZ

Ron Kurtz wurde 77 Jahre alt. Die zweite Hälfte seines Lebens verwandte er darauf, das zu entwickeln und zu lehren, was nun Hakomi heißt. Er war ein brillanter Theoretiker, Integrator und Therapeut, mit dem ich viele Jahre über zusammengearbeitet und Ideen ausgetauscht habe. Ich bin sehr froh, dass dieses Buch kurz nach seinem Tod erscheint. So viele Psychotherapieverfahren sind in Vergessenheit geraten, nachdem der charismatische Begründer gestorben ist. Dieses Buch wird dazu beitragen, dass Hakomi weiterleben wird – weiter berühren und weiter Menschen heilen wird –, denn dieses Buch genügt wissenschaftlichen Standards.

Irgendwann im Jahr 1992, als ich gerade einen Workshop über das von mir entwickelte Psychotherapiemodell *Internal Family System* (IFS) gab, kam Greg Johanson zu mir und fragte mich aufgeregt, ob ich schon mal etwas von Hakomi gehört hätte. »Ist das nicht irgend so ein Sushi-Gericht?«, fragte ich zurück. Greg stellte mir Ron vor, und über Ron lernte ich auch einen Großteil der Hakomi-Gemeinschaft kennen. Ich war beeindruckt. Damals war ich noch sehr wissenschaftlich gepolt, sprich: hochintellektuell und sehr darauf bedacht, professionell zu wirken. Und plötzlich fand ich mich auf Hakomi-Tagungen und -Workshops wieder, auf denen es von netten Menschen jeglicher Art nur so wimmelte (Psychotherapeuten, Körpertherapeuten, Tanz- und Bewegungstherapeuten, Psychodrama-Therapeuten, aber auch Nicht-Therapeuten). Ich hatte den Eindruck, alle um mich herum würden ständig tanzen, aus sich herausgehen, sich umarmen und sich gegenseitig »erforschen«.

Während meine wissenschaftlichen Anteile zunächst skeptisch blieben, konnte ich die Wirksamkeit dieses Ansatzes nicht leugnen. Außerdem schien er Gemeinsamkeiten mit dem Weg aufzuweisen, den ich selbst eingeschlagen hatte, schien ihn sogar zu ergänzen. Jahrzehnte bevor Achtsamkeit in der Psychotherapie den großen Stellenwert erhielt, den sie heute innehat, leiteten Hakomi-Therapeuten bereits Klienten zu Achtsamkeit an, um deren innere Reaktionen auf verschiedene Stimuli zu beobachten. Anschließend folgten sie den Emotionen, die durch diese Experimente hervorgerufen wurden, um unbewusste Kernanschauungen freizulegen. Außerdem maßen sie einer Qualität der therapeutischen Beziehung, die sie *Loving Presence* nannten, einen hohen Wert bei. Sie übten sie ein. Klienten sollten sich in der Therapie so sicher und geborgen fühlen, dass sie zu dem vorstoßen konnten, was ich die »Anteile im Exil« genannt habe – verletzliche, junge, schmerzliche

Anteile, zu denen ich, wenn auch auf anderem Wege, ebenfalls vorstoßen wollte. Wenn Hakomi-Therapeuten zu einem solchen Anteil im Exil vorgedrungen waren, halfen sie Klienten, bei der Emotion zu verweilen, auch dann noch, wenn diese in einer beängstigenden Regression oder Abreaktion gefangen schienen. Durch die Loving Presence des Therapeuten oder anderer Gruppenmitglieder konnten die Anschauungen dieses Anteils aufgelöst werden.

Diese Phase der engen Zusammenarbeit bereicherte die Theorie und Technik von IFS enorm, und ich bilde mir ein, dass Ron und die anderen Hakomi-Therapeuten ihrerseits von dem Wissen um die Welt der inneren Anteile profitierten und um die Macht dessen, was ich »das Selbst als Heiler« genannt habe.

Wenn man im psychotherapeutischen Mainstream schwimmt, hört man nach wie vor nur selten von der Hakomi-Methode, obwohl sie gut gediehen ist, überall auf der Welt gelehrt wird, Bücher und thematische Variationen hervorbringt. Indem Psychotherapie mehr und mehr die Bedeutung von Achtsamkeit, Gefühl, Körper, Loving Presence und Trauma erkennt, hat sie sich immer weiter der Position angenähert, die Hakomi (und IFS) schon seit Jahrzehnten einnimmt. Möge dieses Buch dazu beitragen, dass Ron und die Hakomi-Gemeinschaft die Anerkennung erhalten, die sie verdienen. Ich bin mir sicher, dass Hakomi mit diesem Buch das dringend benötigte Kompendium aus Weisheit und Technik zur Verfügung stellt, um diesem bemerkenswerten Ansatz ein gutes Fundament zu geben und ihn der großen Gemeinschaft professioneller Psychotherapeuten näherzubringen.

Danksagung

Unser Dank als Herausgeber gilt zunächst einmal der Fakultät und all ihren Mitarbeitern und den Hakomi-Therapeuten des Hakomi-Instituts in Boulder, Colorado, die seit 1980 Hakomi bewahren, erweitern und überall auf der Welt lehren. Wir bedanken uns bei Laurie Adato, der Leiterin des Instituts, die voller Begeisterung die Entstehung des vorliegenden Bandes unterstützt hat.

Die Fakultätsmitglieder, die einen Beitrag zu diesem Buch verfasst haben, sind alle Wissenschafts-Künstler, Körper-Geist-Therapeuten, die professionell mit Klienten arbeiten und gleichzeitig ihre Zeit und Energie einsetzen, um Hakomi-Therapie zu lehren, oft fern ihrer Heimat. Einige von ihnen sind keine Autoren, haben sich aber dennoch bereit erklärt, sich an diesem großen Projekt zu beteiligen, an diesem anstrengenden Prozess des Forschens, Schreibens, Umschreibens und Einhaltens einer immer wieder verschobenen Abgabefrist. Ebenfalls danken wollen wir der Fakultät des Hakomi Educational Networks, deren Mitglieder eng mit Ron Kurtz zusammengearbeitet haben, als er in seinen letzten Jahren versuchte, die Hakomi-Methode zu vereinfachen und einem größeren Publikum zugänglich zu machen, und die trotzdem bereit waren, an diesem gemeinsamen Projekt mitzuwirken.

Unser Dank gilt auch denjenigen, die das Lehren der Hakomi-Therapie überhaupt erst möglich machen, unseren Studenten, die an das, was wir tun, glauben und sich von uns ausbilden lassen in dieser einzigartigen und in vielerlei Hinsicht neuen Art von Psychotherapie.

Die Literaturhinweise in diesem Band spiegeln wider, dass Hakomi in einem fortdauernden Dialog mit der Wissenschaftsgemeinschaft steht. Als Herausgeber und Verfasser hatten wir die Gelegenheit, von und mit einigen großen Denkern und Autoren zu lernen.

Danken wollen wir auch Deborah Malmud von W.W. Norton, die so großzügig war, ein Manuskript von Autoren durchzusehen, deren Methode noch nicht in aller Munde ist. Ohne ihren hochprofessionellen Einsatz, ihre Energie und Wertschätzung wäre dieses neue Standardwerk zu Hakomi kaum zustande gekommen.

Gewidmet ist dieses Buch natürlich Ron (Ronald S. Kurtz), dem brillanten, charismatischen Begründer von Hakomi und des Hakomi-Instituts. Er war vielen von uns Mentor, Freund und Kollege. Sein größter und nachhaltigster Beitrag jedoch war, dass er stets andere dazu ermutigt hat, das Heft selbst in die Hand zu nehmen und weltweit Menschen

auszubilden. Inzwischen gibt bereits die dritte Generation von Hakomi-Lehrern das Zepter an andere weiter, die nie die Gelegenheit hatten, bei Ron persönlich zu lernen. Wir sind dankbar, dass es Ron vergönnt war, vor seinem Tod noch einen Beitrag zu diesem Band zu leisten, in dem er seine letzten Erkenntnisse und Überlegungen präsentiert. Erwähnen wollen wir auch Terry, seine Frau, und seine Tochter Lily, die sein Andenken in Ehren halten. Wir hoffen, dass dieses Buch ein würdiges Vermächtnis darstellt und dem heilenden Wirken Rons in der Welt gerecht wird.

So wie er uns dazu eingeladen hat, unserer inneren Weisheit zu folgen, um anderen zu helfen, so wie er auch selbst seiner inneren Weisheit gefolgt ist, so laden wir jetzt die große Gemeinschaft professioneller Therapeuten ein, es mit diesem Buch zu halten.

SEKTION I

ÜBERBLICK

KAPITEL 1

Einführung

MACI DAYE

Achtsamkeit ist »viral« geworden. Egal, welches Psychotherapiemagazin oder welche Tagungsbroschüre man aufschlägt, man findet höchstwahrscheinlich einen Artikel mit »Achtsamkeit« im Titel. Dieser Trend ist dermaßen ausgeprägt, dass sogar eine Ausgabe des *Psychotherapy Networker* dem Thema »Explosives Wachstum von Achtsamkeit« gewidmet war. Wann genau der Begriff »Achtsamkeit« in das Vokabular der Psychotherapie eingegangen ist, lässt sich kaum noch nachvollziehen, aber in den letzten Jahren hat er sich in praktisch alle Therapieansätze eingeschlichen. Viele davon behaupten nun, »achtsamkeitsbasiert« zu sein, nur um Claims auf diesem ertragreichen Terrain abzustecken. 1980 jedoch, als das Hakomi-Institut gegründet wurde, kannten nur Buddhisten und avantgardistische, in Jon Kabat-Zinns *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) ausgebildete Ärzte diesen Begriff.

Nun, da Publikationen zu Achtsamkeit eine ganze Lagerhalle füllen würden, fragt man sich, ob noch etwas Neues zu diesem Thema gesagt werden kann. Während viele Autoren darauf hinweisen, dass laut neuester Forschung regelmäßige Achtsamkeitspraxis Gefühle reguliert, glücklicher macht und vor Stress schützt, erwähnen nur wenige, dass Achtsamkeit auch zu einer tiefen charakterologischen Transformation beitragen kann. Nichts anderes tun Hakomi-Therapeuten, die Pioniere in der Anwendung von Achtsamkeit in der Psychotherapie.

Hakomi ist eine angeleitete Selbsterforschung, die Achtsamkeit benutzt, um Zugang zu dem Teil unseres Gedächtnisses zu erlangen, in dem unsere tiefsten und weitreichendsten Anschauungen codiert sind. Diese Anschauungen, die unterhalb der Schwelle bewusster Entscheidung liegen, konditionieren unsere Wahrnehmungen und Reaktionen auf alle Aspekte des Lebens. Neueste Forschungen deuten darauf hin, dass wir unsere neuronale Hardware umbauen und diese »Organisatoren der Erfahrung« verändern können. Dieses Buch will zeigen, wie.

Hakomi begann als die Vision eines einzigen Menschen, fand seinen Namen im Traum eines anderen Menschen (siehe Kapitel 27) und wurde verfeinert und erweitert von einer Gruppe leidenschaftlicher Pilger, die sich auf eine Reise über fünf Kontinente und drei Jahrzehnte begab. Tausende Therapeuten und Ausbilder verdienen inzwischen ihren Lebensunterhalt mit Hakomi, doch warum ist unser Ansatz nicht bekannter?

Wie so viele indigenen Lehren wurde Hakomi besonders an Klienten und Therapeuten

weitergegeben, die sich angezogen fühlten von unserer Bereitschaft, die Eigenschaft, die uns zutiefst menschlich machen, eher willkommen zu heißen als abzulehnen: Verletzlichkeit, Ungewissheit, Widersprüchlichkeit und Leid. Unser Mantra – innehalten und erforschen, statt »reparieren« – ist ein Balsam für alle, die erschöpft nach Heilung und innerem Wachstum suchen und bisher eher versucht haben, ihre »schwierigen« Teile ausmerzen, als sie anzunehmen.

Es klingt kontraintuitiv, aber wie schon Carl Rogers sagte: »Es ist ein kurioses Paradox: Erst wenn ich mich so akzeptiere, wie ich bin, kann ich mich ändern.« In diesem Satz schwingt Lao Tse mit, der diesen Gedanken vor 2600 Jahren etwas poetischer ausdrückte: »Wenn man etwas zum Schrumpfen bringen will, muss man es sich erst ausbreiten lassen. Wenn man etwas loswerden will, muss man es erst gedeihen lassen. Wenn man etwas nehmen will, muss man erst zulassen, dass es gegeben wird. Man nennt dies die subtile Wahrnehmung der Dinge, wie sie sind.«

Hakomi verschmilzt die ewige Weisheit des Buddhismus und Taoismus mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, die besagen, dass sich das Gehirn eher durch Erfahrung verändert als durch Reflexion. Es bringt auch die bewussten und mitfühlenden Eigenschaften der erweiterten Selbst-Zustände besser in Einklang mit den Realitäten des historisch konditionierten Ichs. Oder einfacher ausgedrückt: Unser Wissen eilt unserer Bereitschaft, dieses Wissen auch in die Tat umzusetzen, meist weit voraus, und unsere Selbstakzeptanz wird oft von einem Gefühl der Wertlosigkeit unterminiert.

Hakomi ist einerseits idealistisch, weil es glaubt, dass Menschen fähig sind, sich ihrer selbst bewusst zu werden und dadurch ihren automatischen Reaktionen weniger unterworfen zu sein; und gleichzeitig realistisch, weil es akzeptiert, dass es dazu Zeit, eine besondere Einstellung und einen bestimmten Bewusstseinszustand braucht. Eine Haltung, die auf Beurteilung verzichtet und auf Verständnis und Integration setzt, da der »Krieg gegen sich selbst« offensichtlich nichts bringt. Statt sich mit den Anteilen des Selbst zu entzweien, die unser Glück sabotieren, sollten wir uns mit *allen* Anteilen anfreunden, besonders mit den schwierigen und widerspenstigen.

Erstens müssen wir langsamer werden und uns gelassen und voller Neugier nach innen wenden. Dieser erste Schritt kann durchaus eine Hürde darstellen für diejenigen unter uns, die immer auf Hochtouren laufen und die problematischen Anteile unseres Selbst verdrängen oder am liebsten sogar ausmerzen wollen. Unsere Spezies war noch nie gut darin, sich in das Unbehagen hinein zu entspannen und es zu umarmen. Vielmehr sind wir große Könner darin, uns durch Zerstreuung zu betäuben oder einer schwierigen Erfahrung auszuweichen.

Zweitens müssen wir loslassen, was wir zu wissen glauben, und von den geheimnisvollen, nicht benannten Aspekten unserer gefühlten Erfahrung (*felt experience*) lernen. Dafür müssen wir alle Bereiche unserer Existenz erforschen und uns nicht allein auf unsere kognitiven Fähigkeiten verlassen. Viel zu lange haben wir unter dem Einfluss Descartes' uns selbst dadurch zu erkennen versucht, dass wir das Ganze in Teile aufgespalten und uns

mehr auf unsere Gedanken als auf unsere Gefühle und unseren Körper konzentriert haben. Rob Fisher stellt in seinem anschließenden Beitrag fest: »Menschen sind geschickt darin, mit Worten etwas vorzutäuschen, doch der Körper teilt denen, die zuhören wollen, unverborgen mit, wie es mit unserem Inneren bestellt ist.«

Zum Glück beginnt sich der Wind zu drehen: Je mehr wir in das eintreten, was wir das »Zeitalter der Integration« nennen könnten, desto mehr Menschen erkennen, dass ein Teil nur vom Ganzen ins Bild gesetzt werden kann. Diese integrative Ontologie ist der Wesenskern von Hakomi, dessen Grundprinzipien »Körper-Geist-Einheit« und »Einheit« unserem vielschichtigen Selbst und dem größeren Rahmen, in dem es agiert, Rechnung tragen.

Im Sinne dieses integrativen Ansatzes ist auch dieses Buch ein vielstimmiger Chor. Da Differenzierung eine Grundbedingung für Integration ist, haben viele Mitglieder des Hakomi-Instituts Beiträge geleistet. Alle Verfasser haben sich die größte Mühe gegeben, mit Worten zu vermitteln, was man eigentlich nur am eigenen Leib erfahren kann.

Gestartet haben wir unseren Aufruf zum Einreichen von Beiträgen 2005. Seither haben wir Blut und Wasser geschwitzt, weil immer mehr Bücher über Achtsamkeit und Psychotherapie erschienen sind. Um unsere Nerven zu beruhigen, haben wir uns gegenseitig daran erinnert, dass man sich selbst nur dann erkennen kann, wenn man sich Zeit lässt und darauf wartet, dass man innerlich bereit ist, den nächsten Schritt zu tun. Nun, nach fast neun Jahren reflektierten Schreibens und über dreißig Jahren Erfahrung als Therapeuten und Lehrer, sind wir bereit, Hakomi ins Zentrum dieses stark angewachsenen Interesses an Achtsamkeit zu stellen und unser Wissen über Veränderungen auf tiefster Ebene anzubieten.

Den Leser erwartet Folgendes:

1. Ein Gespür dafür, wie alte Weisheitstraditionen und moderne Komplexitätstheorien so miteinander verbunden werden können, dass eine tiefe Transformation auf charakterologischer Ebene möglich wird.
2. Eine Sichtweise auf menschliche Veränderungsprozesse, die dem widersprüchlichen Bedürfnis nach Stabilität und Kohärenz und dem Wunsch nach Wachstum und größerer Komplexität auf einer höheren Ebene gleichermaßen Rechnung trägt.
3. Eine Möglichkeit, einen Klienten in seinem Wunsch nach Heilung zu unterstützen, indem man gewaltlos an dessen Barrieren arbeitet und neue Potenziale in dessen Alltag integriert.
4. Leitlinien, um den Körper in die Psychotherapie einzubinden, einschließlich traumatischer Erlebnisse.
5. Eine Erörterung, wie unser frühkindliches Lernsystem Erinnerungen subkortikal abspeichert und wie man die Beziehung eines Klienten zu diesen vorbewussten Erinnerungen transformieren kann.
6. Grundprinzipien, die das Vertrauen in die innere Blaupause für Wachstum und Werden stärken, die wiederum die Fähigkeit des Therapeuten stärken, zum Instrument für Heilung und Veränderung zu werden.

Wer sich direkt mit der Technik auseinandersetzen möchte, empfehlen wir, zur Sektion V zu springen, in der die Grundfähigkeiten und der therapeutische Prozess dargestellt werden (Kapitel 14–24). Wer etwas über die Grundprinzipien und theoretischen Grundlagen der Methode erfahren will, sollte die Sektionen III und IV lesen (Kapitel 4–13). Sozialwissenschaftlern, die mehr an der historischen Entwicklung der Methode interessiert sind, sei Kapitel 26 ans Herz gelegt. Und wer eine Ahnung davon erhalten will, wie Hakomi in der Praxis funktioniert, möge den Artikel lesen, der gleich im Anschluss folgt: »Über das Gespräch hinaus: Psychotherapie und der psychodynamische Einsatz von Achtsamkeit und Körper«.

Da direkte Erfahrung durch nichts zu ersetzen ist, laden wir Sie herzlich ein, an einem Workshop teilzunehmen. Für eine Übersicht über Hakomi-Angebote weltweit gehen Sie bitte auf www.hakomiinstitute oder www.hakomi.org.

Über das Gespräch hinaus: Psychotherapie und der psychodynamische Einsatz von Achtsamkeit und Körper. Eine Hakomi-Fallstudie

ROB FISHER

Als ich Jane bei unserem ersten Termin die Tür öffnete, sagte sie, bevor ich sie begrüßen konnte, barsch »Hallo« und ging an mir vorbei. Ihr Gang hatte etwas Militärisches, wodurch ich mich sofort an den Rand gedrängt fühlte. Mein Lächeln quittierte sie mit leichtem Unmut, und sie kam sofort zur Sache. Sie sei hier, weil sie es satt habe, immer allein zu sein.

»Selbst wenn ich mit meinem Mann zusammen bin, bin ich allein«, erklärte sie. Sie hatte es mit Gesprächstherapie versucht und wusste die Erkenntnisse, die sie dort gewonnen hatte, zu schätzen, fügte aber sogleich hinzu: »Ich mache trotzdem alles genauso wie vorher und stoße Menschen von mir weg.«

Jane war 57 Jahre alt und lebte in einer Kleinstadt, wo sie erfolgreich als Ärztin arbeitete. Abends saß sie meist allein vor dem Fernseher, während ihr Mann in der Garage werkelte. Wenn andere ihr freundlich Hilfe anboten, lehnte sie stets ab, ohne wirklich zu wissen, warum, konnte dadurch aber mit Fug und Recht behaupten, dass sie »kaum Hilfe« erhielt. Zum Beispiel stand sie immer schon vom Tisch auf, bevor das Abendessen überhaupt beendet war, und wusch voller Groll ab, während sie gleichzeitig ihrem Mann keine Chance gab, ihr zu helfen. Von diesen impliziten, aber eisernen Regeln, die ihr somatisches und emotionales Leben beherrschten, war ihr praktisch nichts bewusst.

Sie verlieh sich selbst eine Aura der Unabhängigkeit, und ich hatte den starken Eindruck, dass sie mit der festen Überzeugung gekommen war, dass auch ich ihr nicht würde helfen können, oder allenfalls minimal. Ihre aufrechte, steife Haltung und der strenge Zug um ihren Mund vermittelten mir – mehr als alle Worte –, dass sie sich einzig und allein auf sich selbst verließ.

Wie immer bei Klienten in der ersten Sitzung ließ ich Janes verbales Tempo, ihre Hal-

tung und ihre Mimik auf mich wirken und stellte erste Vermutungen darüber an, welche prägenden Erfahrungen und inneren Muster ihre Weltsicht geformt hatten. Wie musste ihre Welt beschaffen sein, dass ihr Gang so entschlossen war und sie auf mein Lächeln überhaupt nicht reagierte? Was war mit ihr passiert, dass sie es für eine gute Idee hielt, so tough zu sein?

Zugang schaffen zu implizitem Wissen

Die Hakomi-Methode ermuntert Klienten dazu, die Macht der gegenwärtigen emotionalen und somatischen Erfahrung zu nutzen, um unbewusste Realitätsmodelle zu untersuchen. Sie greift auf eine Form körperbasierter Achtsamkeit zurück, um implizite Anschauungen zu erforschen, die diese Erfahrung organisieren, und um Bindungsverletzungen aufzuspüren, die die emotionale Realität formen. Menschen sind wahre Meister darin, Dinge mit Hilfe von Sprache zu verschleiern, doch der Körper teilt unseren inneren Zustand direkt mit, wenn man denn zuzuhören weiß. Wie wir uns bewegen und wie wir stehen, liefert Hinweise auf die internalisierten Arbeitsmodelle über die Welt und das Selbst, die unbewusst in unserem Gehirn codiert sind und unser Verhalten, unsere Wahrnehmung und unsere Gefühle steuern.

Eine der Grundregeln, die Jane früh in ihrem Leben gelernt hatte, lautete: Verlass dich nie auf andere. In ihrer unbewussten Weltanschauung war es ihr nicht möglich, von jemand anderem zu erwarten, was sie brauchte oder wollte. Janes ablehnender Stil und ihre rigide Körperhaltung waren Teil einer Charakterstrategie, die sie vor massiven Enttäuschungen bewahren sollte. Niemanden zu brauchen und von niemandem abhängig zu sein war ein Versuch, sich vor Verletzungen zu schützen. Jane war der Tyrannei ihrer Härte unterworfen, und mir war klar, dass sie zwar wusste, wie man stark war, aber nicht, wie man Nähe zu Menschen aufbaute. Ihre Strategie der Distanzierung erfüllte ihren Zweck, aber sie übertrieb es damit. Und diese Übertreibung bedeutete eine lebenslängliche Isolation. In der Therapie würde es zum großen Teil darum gehen, ihr diese implizite, körperlich sichtbare Anschauung bewusst zu machen, ihr Erfahrungen zu ermöglichen, die ihre selbstbeschränkenden Anschauungen in Frage stellten, und ihr schließlich neue Wahrnehmungs- und Verhaltensoptionen anzubieten.

Bindung im gegenwärtigen Moment

Der Bindungsstil von Klienten entwickelt sich in der Interaktion mit der Hauptbezugsperson und wirkt oft ins Erwachsenenleben hinein. Bindungsdefizite lassen sich später ausgleichen, aber dafür braucht es stärkende, empathische Beziehungen mit Partnern, Freunden oder Therapeuten. Therapeuten bauen diese erfahrungsbasierte, mitschwingende Beziehung vor allem dann auf, wenn sie sich selbst und den Klienten in Achtsamkeit führen.

Achtsamkeit wird meist dadurch eingeleitet, dass man sich auf die Details konzentriert,

die den gegenwärtigen Moment ausmachen, doch die meisten von uns lassen sich vom Inhalt eines Gesprächs leicht ablenken. Studien zeigen, dass siebzig bis achtzig Prozent von Kommunikation über unbewusste somatische Signale erfolgt – Tempo, Haltung, Gestik, Stimme, Atemmuster, Energieveränderungen, veränderter Hautton. Diese Signale werden von den Kernanschauungen und Weltmodellen des Klienten gesteuert. Wenn wir uns nicht vom dem, was der Klient erzählt, einlullen lassen, können wir wahrnehmen, was der Klient auf anderen Wegen kommuniziert. Diese wahrnehmende Begegnung mit einem Klienten erzeugt ein nonverbales Mitschwingen – so wie Eltern mit ihrem kleinen Kind mitschwingen –, das sichere Bindung aufbaut und Zugang eröffnet zu Verletzungen, die oft schon im präverbalen Alter auftreten.

In unserer ersten Sitzung erzählte mir Jane mit matter Stimme, dass ihr Mann beschlossen habe, in seiner Rechtsanwaltskanzlei eine »verantwortlichere Position« zu übernehmen (was bedeutete, dass er weniger zu Hause sein würde). Gleichzeitig riss sie ein Taschentuch regelrecht aus der Schachtel. Ich bemerkte diese heftige Geste und sagte: »Sie sind ganz schön sauer auf ihn, hm?« »Ja«, erwiderte sie, »denn das macht er immer so.« Kurz stand ihr die Trauer ins Gesicht geschrieben, dann winkte sie ab und sah woanders hin.

Statt inhaltlich auf das einzugehen, was sie gesagt hatte, fragte ich: »Sie stoßen da etwas weg, hm?« Ich überließ es ihr, mir zu sagen, was sie wegstieß – ihren Mann oder ihre Gefühle. Was sie anbot, war einfach eine Geste, ein Wegstoßen und Abwenden. Da diese Geste sehr energisch war, schien sie wichtig, und außerdem passte sie zu ihrer Neigung, sich nur auf sich selbst zu verlassen.

Der Hinweis auf ihre Geste weckte ihre Neugier. Ich schlug ihr vor, sie zu wiederholen, aber so langsam, dass sie die Details ihrer Erfahrung wahrnehmen konnte, die Nuancen, die im Alltagsbewusstsein verlorengehen. Sie wiederholte die Geste und sagte spontan: »Man kann sich auf niemanden verlassen.« Dazu verzog sie ihr Gesicht, und ihre Worte klangen bitter.

Ich sagte: »Sie fühlen sich verraten und sind verbittert?« Ich wollte kontakten, was in ihr vorging, was sich hinter ihrem Wegstoßen verbarg. Dass ich ihre emotionale Erfahrung kontaktete, öffnete eine Tür – ihre Augen füllten sich mit Tränen und ihre Unterlippe begann zu zittern. Ich sagte: »Da kommen starke Gefühle hoch. Sieht so aus, als müssten Sie mit ihnen ringen.« Während sie zu antworten versuchte, gab etwas in ihr nach, und sie begann zu weinen.

Wer wie Jane von einer Anschauung im Griff gehalten wird, der muss, um Heilung zu finden, das Risiko eingehen, so verletzlich zu werden, dass ein anderer die Erfahrung ermöglichen kann, die in der Kindheit gefehlt hat. Ohne dass ich darauf drängte, sie solle sich irgendwie abreagieren, führte die Wahrnehmung, dass in ihr ein Kampf zwischen Ausdruckswunsch und Selbstbeherrschung stattfand, dazu, dass das Pendel in Richtung Ausdruck ausschlug und Jane sich etwas verletzlicher zeigen konnte als sonst.

Ein Trauma behält oft dadurch seine Wirkung, dass man niemandem davon erzählen kann. Wenn man dann jemandem, der warmherzig und aufmerksam zuhört, doch davon

erzählt, ist dies oft ein erster Schritt, um innerlich zu rekonsolidieren, wie die Erinnerung bewertet wird. Wir können zwar nicht die Vergangenheit ändern, wir können aber dafür sorgen, dass sie nicht mehr allein getragen wird, sondern in Beziehung. Auch dies fördert Bindung.

Erforschen in Achtsamkeit

Gegenwärtige Erfahrung in Achtsamkeit zu beobachten bietet Chancen, die sich in einem normalen Gespräch nicht bieten. Ein wichtiges Element in Janes internem Beziehungsmodell war ihre Strategie, andere von sich fernzuhalten. In einer späteren Sitzung wollte ich ihr eine therapeutische Erfahrung anbieten, mit der sie ihr Bedürfnis, unverwundbar zu sein, erforschen konnte.

»Jane, ich habe eine Idee«, sagte ich. »Ich sage etwas zu Ihnen, und Sie beobachten, was das in Ihnen auslöst. Achten Sie auf jede Reaktion. Es könnte ein Gedanke sein, ein Gefühl, eine Empfindung, ein Impuls, eine Erinnerung, eine Fantasie, Musik oder auch gar nichts. Wäre das okay für Sie?«

Die Bitte um Erlaubnis ist wichtig, um eine echte, auf Sicherheit und Gleichheit basierende Zusammenarbeit zu garantieren. Nachdem Jane zugestimmt hatte, versetzte ich mich in einen verlangsamten, achtsameren Zustand, in dem ich die Details meiner inneren Welt besser wahrnehmen und auch Janes gegenwärtige Erfahrung besser tracken konnte. Aufgrund von limbischer Resonanz und der Aktivierung von Spiegelneuronen richtete auch sie ihre Aufmerksamkeit nach innen.

»Okay«, begann ich, »beobachten Sie einfach, was in Ihnen auftaucht, wenn ich sage ... [Pause]: »Jane, Ihre Bedürfnisse sind wichtig.« Ich wollte nicht ihre Zustimmung, im Gegenteil: Ich hielt Ausschau nach Anteilen, die nicht einverstanden waren. Janes implizite Beziehungsregeln machten es wahrscheinlich, dass sie aus Selbstschutz ihre Bedürfnisse verneinen würde, und genau dies wollte ich ihr ins Bewusstsein bringen.

Sie öffnete kurz die Augen. »Ja, klar!«, murmelte sie sarkastisch, mehr zu sich selbst als zu mir. Der Anteil in ihr, der Härte forderte, hatte sich gemeldet.

»Wow!«, sagte ich. »Da ist ein Anteil in Ihnen, der klingt wie ein Straßenkämpfer.«

»Ja«, erwiderte sie. »Bedürfnisse sind ja auch gleichbedeutend mit Enttäuschungen.«

Ich bat Jane, ihre Aufmerksamkeit wieder nach innen zu richten und ihren Worten nachzuspüren – »Bedürfnisse sind gleichbedeutend mit Enttäuschungen« – und zu beobachten, welche Erfahrungen auftauchen würden. Bei dieser Art von achtsamer Erforschung kann der Therapeut externe Zeichen für interne Erfahrungen tracken: leichte Veränderungen im Gesicht, in der emotionalen Temperatur, in der Atmung, im Klang der Stimme. Wenn Therapeut und Klient ihre gegenwärtige Erfahrung behutsam wahrnehmen, kann eine Verbindung entstehen, die über Linkshirnspekulationen hinausgeht.

In diesem Fall sagte Jane: »Mir ist heiß!« Sie sah an sich hinunter: Ihre Schultern und ihr Brustansatz hatten sich gerötet. Wie bei vielen Klienten, die sich auf unbekanntes Terrain

wagen, war es leichter für sie, diese Körperempfindung wahrzunehmen als die darunterliegenden Emotionen. Ich lud sie ein, bei der Hitze und dem Erröten zu verweilen, und bat sie, darauf zu achten, ob sie mit einer Stimmung einhergingen. Konsterniert, aber auch neugierig sagte sie: »Oh, ich schäme mich ... für meine Bedürfnisse!«

Natürlich gibt es für ein solches Vorgehen auch Kontraindikationen. Wenn man zum Beispiel einen Klienten an ein Trauma heranführt, riskiert man dessen Hyper- oder Hypoarousal: dass er überflutet wird oder erstarrt, also eine Retraumatisierung. Daher ist es wichtig, dass der Therapeut den Klienten sorgfältig trackt, auf jedes Zeichen achtet, ob er dissoziiert oder die Verbindung verliert, und dafür sorgt, dass er in der gegenwärtigen Erfahrung bleibt, um nicht von Gefühlen überwältigt zu werden. Wenn man Erfahrungen langsam und in kleinen Dosen erforscht und auf die feinen Nuancen einer Empfindung oder motorischen Aktivität achtet, kann dies mehr Informationen zutage fördern und langfristige Veränderungen bewirken als taschentuchrekordverdächtige Sitzungen, in denen Emotionen hochkochen. Bevor Klienten sich in traumatische oder negative Erinnerungen vertiefen, sollten sie ihre Ressourcen verinnerlicht haben – Orte, Menschen, Dinge und Erfahrungen, die Trost, Selbstvertrauen und Weite erzeugen.

Jede Erfahrung, die wir machen, ist gefärbt von anderen, tiefer liegenden, unbewussten Erfahrungen, die in den neuralen Netzwerken des impliziten Gedächtnisses abgespeichert sind. Janes Bedürfnis nach Unverletzlichkeit setzte sich zusammen aus vielen kognitiven, emotionalen und somatischen Erfahrungen – darunter Muskelspannung, rigide Haltung, die Anschauung, dass ihre weiche Seite Gefahr bedeutete, und die Erinnerung, dass sie sich ihrer Verletzlichkeit schämte. Wenn man einen Teil des neuronalen Netzwerks bewusst macht, führt dies oft dazu, dass auch damit verbundene Anteile auftauchen.

»Lassen Sie uns dieser Scham Raum geben«, schlug ich vor. »Wir können uns ihr behutsam nähern. Vielleicht können Sie einen kleinen Teil von ihr zulassen und bei ihm verweilen.«

Ich wollte der Richtung folgen, die sie vorgab, aber der Vorschlag schien uns in eine Sackgasse zu führen. Die Gefühle zogen sich zurück, sie setzte sich aufrecht hin und wischte sich die Tränen aus den Augen. In dem Moment, in dem Jane ihre Scham hatte näher erforschen wollen, hatte etwas in ihr sich verschlossen. Das äußere Zeichen dafür war, dass sie sich aufrecht hingesezt hatte und nicht mehr mit dem Rücken an der Couch lehnte.

Ich ließ mich von Janes gegenwärtiger Erfahrung leiten, um den nächsten Schritt zu machen, und sagte: »Sie sitzen sehr aufrecht da, und Ihre Gefühle scheinen sich irgendwie verflüchtigt zu haben. Wie wäre es, wenn Sie in dieses Aufgerichtetsein hineinspüren, in die Muskeln, die daran beteiligt sind, und beobachten, ob vielleicht eine Erinnerung auftaucht.« Tatsächlich beschwor das Gefühl in ihren Muskeln eine Erinnerung an ihren Vater herauf, der ihr einmal eine Lektion in Sachen Vertrauen erteilt hatte: Er hatte die sieben Jahre alte Jane aufgefordert, von der Arbeitsplatte in der Küche in seine Arme zu springen, und dann hatte er sie absichtlich fallenlassen. »Du kannst niemanden vertrauen«, hatte er gesagt. Sie hatte die Lektion gründlich gelernt.

Um sicherzustellen, dass nie wieder jemand eine solche Macht über sie haben würde,

hatte sie die Strategie entwickelt, das Beziehungsmodell, sich nur noch auf sich selbst und niemand anderen zu verlassen. Oberflächlich betrachtet, funktionierte ihre Strategie sehr gut – sie schützte sie davor, erneut verletzt zu werden –, aber sie verurteilte sich damit auch zu der Einsamkeit und Isolation, die sie schließlich veranlasst hatte, therapeutische Hilfe zu suchen. Ihrer Strategie gemäß neigte Jane darüber hinaus dazu, sich immer Menschen zu suchen, die ihre inneren Anschauungen bestätigten und verstärkten. Alle anderen hielt sie davon ab, sich ihr gegenüber als großzügig zu erweisen, was wiederum ihr Misstrauen verstärkte.

Als ihre Gefühle abebbten, sagte ich: »Sie haben gelernt, nichts und niemandem zu vertrauen, nicht wahr? Nicht einmal der Couchlehne. Wie wäre es, wenn ich Ihren Rücken stützen würde, damit Sie das nicht allein tun müssen?«

Dieser Vorschlag hatte eine somatische und eine metaphorische Ebene. Konnte Jane es riskieren, Unterstützung anzunehmen, nachdem ihr Vertrauen so oft enttäuscht worden war? Das Experiment war dazu gedacht, die üblichen neuronalen Bahnen in Frage zu stellen und stattdessen neue Netzwerke einzurichten, die es ihr erlauben würden, Stärkung und Unterstützung anzunehmen. Jane begann damit, dass sie sich zurücklehnte und der Couch vertraute. Während sie den metaphorischen Akt des Anlehns erforschte, ermunterte ich sie, in Achtsamkeit alle noch so kleinen Reaktionen wahrzunehmen. Sie ließ sich darauf ein, und ich konnte sehen, wie sich ihr Körper allmählich entspannte, wie sie feststellte, dass sie sich ein wenig anlehnen konnte, ohne sich selbst zu verlieren.

Transformation und Integration

Einige Wochen später fiel mir auf, dass Jane mich beim Sprechen immer ein wenig aus den Augenwinkeln ansah. Ich hielt Ausschau nach ihrem alten Muster – zwanghafte Eigenständigkeit und Zurückweisung menschlicher Wärme –, also sagte ich: »Manchmal sehen Sie mich direkt an und manchmal aus den Augenwinkeln. Wie wäre es, wenn wir den Unterschied zwischen beiden Blickweisen erforschen?«

Sie war einverstanden, und ich bat sie, ihre Aufmerksamkeit nach innen zu richten und alle Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Erinnerungen und Bilder wahrzunehmen, die auftauchten, während sie den jeweiligen Blick ausprobierte. Wenn sie mich direkt ansah, berichtete sie, fühlte sie sich verletztlich, wenn sie hingegen leicht an mir vorbeisah, fühlte sie sich beschützter, stärker, aber auch einsamer. Es liege ganz an ihr, wie sie mich ansehen wolle, erklärte ich, es sei ihre freie Wahl. Sie beschloss, mich direkt anzusehen, und während sie dies tat, lächelte sie und begann zu kichern.

»Ich habe ein bisschen Angst, aber eigentlich ist es genau das, was ich will.« Der nächste Schritt war, ihr dabei zu helfen, diese Ressource zu verinnerlichen. Sie solle sich Zeit nehmen, bat ich sie, Raum schaffen für diese aufkommende Heiterkeit, dieses Gefühl der Verbindung, solle beobachten, wo genau in ihrem Körper sie zu spüren waren, und auf die Worte und Impulse achten, die damit einhergingen. Wenn jemand sich in eine neue Erfah-

rung vertieft, werden neue neuronale Bahnen angelegt. Das Eintauchen in erweiternde Erfahrung ist genauso wichtig, wenn nicht noch wichtiger als das Eintauchen in alte Verletzungen und Beschränkungen.

In anschließenden Sitzungen kehrten wir oft zu dieser Konstellation zurück, und mit jedem Mal sah Jane klarer, wie ihre impliziten Anschauungsmuster ihre Realität strukturierten, und welches Risiko sie einzugehen bereit war, um neue Erfahrungen zuzulassen und neue Weltmodelle zu entwerfen. Sie übte, mir mehr und mehr zu vertrauen, ohne ihre Eigenständigkeit zu verlieren. Sie sah mich direkt an, ohne die Freiheit einzubüßen, ihren Blick wieder abwenden zu können. Nach und nach war Jane in der Lage, die Verletzlichkeit, die sie mir gegenüber in den Sitzungen zeigte, auch ihrem Mann gegenüber zu zeigen. Es gelang ihr, ihn um mehr Zeit und mehr Nähe zu bitten, worauf wiederum er sich deshalb einlassen konnte, weil es ehrlich gemeint war und keinen feindseligen Unterton hatte. Plötzlich fand er sie interessanter als den Automotor in der Garage.

Irgendwann schlug Jane vor, Charles zu einer Sitzung einzuladen, um ihre therapeutischen Fortschritte zu konsolidieren. Damit war die Integrationsphase eingeleitet, in der es gilt, Klienten dabei zu unterstützen, die neuen Optionen und Verhaltensmöglichkeiten in ihr Sozial- und Berufsleben einzubringen. Häufig zeigen Partner eine homöostatische Reaktion auf die Veränderungen in der Beziehung, was die Therapieerfolge untergraben kann. Als Charles eintrat, sah er sich sehr wachsam um, weil er nicht wusste, was ihn erwartete. Ich hieß ihn herzlich willkommen. Er schien sich nicht so sehr gegen die Veränderung seiner Frau zu sträuben, sondern vielmehr Angst davor zu haben. Nachdem ich mich mit ihm darüber unterhalten hatte, wie er die Veränderungen seiner Frau erlebte, erwähnte Jane, dass sie das Gefühl hatte, »sich nicht anlehnen zu können«. Weil ich nicht sicher war, ob sie ihre Unfähigkeit, sich anzulehnen, meinte oder seine Unfähigkeit, sie zu stützen, schlug ich vor, in Achtsamkeit zu untersuchen, welche Reaktion es jeweils bei ihnen auslösen würde, wenn sie sich physisch an ihn anlehnte. Wie sich herausstellte, fiel es ihr schwer, denn es bedeutete, dass sie sich mit den Enttäuschungen auseinandersetzen musste, die ihr all die Menschen in ihrem Leben bereitet hatten. Als es ihr endlich gelang, den Kopf auf seine Schulter zu legen, seufzte er erleichtert auf. Ich sagte: »Fühlt sich gut an, nicht wahr?« Er sagte: »Ja, endlich habe ich das Gefühl, ihr helfen zu können, und muss nicht fürchten, dass sie mich anschnauzt.« Ich bat ihn, ihr dies direkt zu sagen, was ihm wegen seiner Neigung, sich zurückzuziehen, nicht leichtfiel, doch er fühlte sich von ihrem Lächeln ermutigt und konnte ihr sein Unbehagen gestehen. Da dies ein Thema war, das über diese Abschlusssitzung hinausging, schlug ich vor, es mit jemand anderem in einer Einzeltherapie zu bearbeiten. Für Jane, die nun in der Lage war, sich in ihrem Leben auch unterstützen zu lassen und ihr neues Modell in die Beziehung einzubringen, war der Zeitpunkt gekommen, über ein Ende der Therapie nachzudenken.

Schlussbemerkung

Jane suchte therapeutische Hilfe, weil sie sich nicht mehr so isoliert fühlen wollte. Wir fanden heraus, dass ihre implizite Anschauung, sich auf niemanden verlassen zu können, und ihre Neigung, als starke, bedürfnislose Frau aufzutreten, andere abstieß. Dies war das Grundthema der folgenden Monate. Ihr Unbewusstes war alles andere als unzugänglich, vielmehr erzählte es auf vielerlei Art von ihrem impliziten Weltmodell: durch Gestik, durch die Haltung in ihrer Beziehung zum Therapeuten. In jeder Sitzung öffnete sich eine neue Tür zu dieser Erfahrungswelt. Es gelang mir, eine mitschwingende Beziehung zu ihr aufzubauen, in der sie sich, ganz anders als in ihrer Kindheit, sicher und gehalten fühlte. Indem ich sie anleitete, ihre organisierenden Anschauungen in Achtsamkeit zu erforschen, erhielt sie Zugang zu Erinnerungen, die sie tief berührten, was ihr wiederum die Möglichkeit eröffnete, innerhalb und außerhalb der Therapie neue Seinsweisen auszuprobieren.