

WISSENSWERTES ZUR HAKOMI[®]-METHODE (aus: www.hakomi.de)

Die Hakomi[®]-Methode wurde in ihren Grundlagen in den 70er Jahren von dem Amerikaner Ron Kurtz entwickelt, der mit einigen KollegInnen dann 1980 das Hakomi[®]-Institute in Boulder, Colorado (USA), gründete. 1988 entstand schließlich das HAKOMI[®] Institute of Europe, e.V., mit Sitz in Nürnberg, das mit dem amerikanischen Institut eng verbunden ist, und von Nürnberg aus Aktivitäten in verschiedenen Ländern Europas koordiniert.

Ron Kurtz schreibt zur Bedeutung des Wortes Hakomi:

Hakomi ist ein Wort der Hopi-Indianer mit einer modernen und einer archaischen Bedeutung. Modern lässt es sich als Frage "Wer bist du?" und als Aussage "Der, der du bist" übersetzen. Und genau dieser Übergang von der Frage zur Feststellung ist Gegenstand wachstumsorientierter Psychotherapie. Die fortschreitende (Wieder-) Entdeckung des Selbst ist die Aufgabe einer Therapie.

Die archaische Bedeutung von Hakomi ist: "Wie stehst du in Beziehung zu diesen vielen Bereichen?" Das kann man auch so übersetzen: "Welchen Standpunkt nimmst du gegenüber den einzelnen Aspekten des Lebens ein?" Wie stehst du zum Beispiel zum spirituellen Bereich, zum materiellen Bereich, zu den großen Lebensthemen? Wie zum Beispiel stehst du zu Freundschaft und Liebe? Was ist deine Einstellung Gott und den Menschen gegenüber, zu Freiheit und Verantwortlichkeit? Wie stehst du bezüglich all dieser Bereiche?

Nun, entweder weißt du, wie du dazu stehst, oder du weißt es nicht. Therapie bedeutet, etwas darüber herauszufinden. Sie dreht sich in erster Linie um Entdeckungen, nämlich um die Frage, wer du bist, und um deine tiefsten emotionalen Einstellungen. Es geht nicht nur darum, wer du glaubst, zu sein. Es geht nicht um etwas, das du nur intellektuell begreifen kannst. Es geht darum, wer du im tiefsten Grunde deines Herzens bist.

DIE METHODE

Warum tiefenpsychologisch fundiert?

Im Zentrum unserer Arbeit steht die individuelle Persönlichkeitsstruktur, die die Möglichkeiten und die Grenzen des menschlichen Erlebens und Verhaltens bestimmt. Die Entstehung und die unbewusste Organisation von inneren Konflikten, sowie die Weise, sie auszutragen, werden mit der Klientin zusammen erforscht und bewusst gemacht. Damit stehen wir in der Tradition der körperorientierten Psychotherapien, die ursprünglich aus dem Feld der Psychoanalyse entstanden sind.

Heilung vollzieht sich nach unserem Verständnis im Prozess des Aufdeckens und Durcharbeitens unbewusster Anschauungen, die sich in der therapeutischen Beziehung durch tiefe neue Erfahrungen umgestalten können.

Warum gewaltlos?

Einer der wesentlichen Beiträge der Hakomi[®]-Methode liegt im Umgang mit der Abwehr. Genau beschriebene therapeutische Haltungen und neu entwickelte Techniken gestalten diese Arbeit.

Menschen verfügen über eine Reihe von Mechanismen, um Einflüsse von außen abzuwehren und die eigene Integrität zu bewahren. Es ist erschöpfend und schwierig, sich mit diesen Mechanismen auf ein Ringen einzulassen. Vieles geht leichter und schneller, wenn wir beispielsweise die Abwehr unterstützen und sie somit der Beobachtung zugänglich machen.

Mit einer gewaltlosen Haltung laden wir das Unbewusste zur Kooperation ein, denn das Unbewusste bestimmt, was möglich ist in einer Sitzung, und was nicht. Erst wenn es sich in der therapeutischen Beziehung nicht bedroht fühlt, wird es die empfindlichsten Informationen freigeben.

Warum "Innere Achtsamkeit"?

Unser Alltagsbewusstsein ist kein wirksames Mittel, um tiefere Ebenen unseres Selbst zu erfahren und zu verändern, denn unser Alltagsbewusstsein nutzt gerade diese tiefen Schichten für seine gewohnheitsmäßige Selbstorganisation. Deshalb stehen wir beim Ringen um Veränderung oft an dem Punkt, dass wir das Problem mit dem Verstand durchaus gut erkennen, aber die Lösungsversuche funktionieren nicht.

An dieser Stelle hilft uns innere Achtsamkeit, eine Form der Aufmerksamkeit, die sich in den meditativen Disziplinen schon seit Jahrtausenden bewährt hat. Die langsame Schulung der inneren Achtsamkeit baut eine immer stabiler werdende Bewusstseinsposition auf, die uns mehr und mehr erlaubt, die Bestandteile und die Gestaltung des inneren Erlebens zu erforschen. Zunächst bekommen wir ein besseres Gespür und Gefühl für die Fragen unseres Lebens, und schließlich können wir zu den Grundlagen unserer Selbstorganisation Zugang finden, dem "roten Faden", der sich oft wie in einem Webmuster durch viele Bereiche unseres Lebens zieht. Die nicht-bewussten automatischen Steuerungsfaktoren werden allmählich ins Bewusstsein gehoben und durch eine immer umfassender werdende "Selbstführung" organisiert. Letztlich führt der Weg der Achtsamkeit zu den Kräften der Selbstheilung und der inneren Weisheit.

Warum körperorientiert?

Der Körper ist eines der besten Mittel, die Selbstorganisation eines Menschen im gegenwärtigen Erleben zu untersuchen und zu verstehen. Wie wir uns als Ganzes in unserem Verhalten, in Gefühlen, Erinnerungen und Sichtweisen organisieren, einschließlich all dem, was uns nicht bewusst ist - der Körper spiegelt es wider. Darum ist es wertvoll, seiner Sprache lauschen zu können und sie zu verstehen. So wird vieles wichtige Material augenblicklich aufrufbar und erlebbar, wenn wir mit der physischen, sichtbaren Ebene unseres Seins arbeiten.

Wir setzen Körperbewusstsein ein, um die Selbstorganisation eines Menschen auf eine leichte Art im gegenwärtigen Erleben untersuchen zu können. Mit körperlichen Interventionen, die präzise und achtsam durchgeführt werden, lenken wir die Aufmerksamkeit und eröffnen neue Wege des Erlebens.

Warum Worte?

Aus unserer Sicht wird die Qualität der Selbstorganisation eines Menschen durch den Fluss von Informationen bestimmt. Wie verschiedene Anteile einer Person zusammen arbeiten, hängt davon ab, was sie voneinander und über die Außenwelt wissen. Interne Modelle der Wirklichkeit eröffnen und begrenzen die Verhaltens- und Erlebnismöglichkeiten. Worte kennzeichnen und bewegen die symbolischen Ebenen, auf denen diese Art von Informationen gespeichert und verändert werden kann. Worte sind auch eine wichtige Art, wie eine Therapeutin ständig mit dem inneren Erleben ihrer Klientin in Verbindung bleiben kann und so Sorge trägt, dass sie sich nicht in verschiedenen Welten befinden, sondern wirklich zusammen arbeiten.