

HAKOMI - Heilen am Ursprung

Die Macht des Unbewussten

Sämtliches Denken, Fühlen und Handeln wird zum größten Teil von unserem Unbewussten bestimmt. Das Unbewusste steuert u.a. unsere Körperhaltung, Bewegungen, Gesten, Mimik, die physischen Abläufe in unserem Körper (z.B. Atem, Blutzirkulation, Herzschlag, pH-Wert, Verdauung etc.), doch auch die Art wie wir Autofahren, welche Kleidung wir morgens wählen, etc. Das ist auch gut so - sonst müssten wir all das bewusst bedenken. Wir müssten jedes Mal neu bedenken, wie wir uns verhalten, wenn wir vor einer Computertastatur sitzen oder das Smartphone bedienen etc. Oder haben Sie jetzt gerade, wie Sie sitzen, liegen oder stehen, diese Körperhaltung bewusst eingenommen? Vielleicht ja. Doch vermutlich haben Sie nicht wirklich jeden einzelnen Muskel bewusst gesteuert. Das Unbewusste hat eine viel höhere Kapazität und ist wesentlich zuverlässiger. Daher ist es von der Natur so eingerichtet, dass routinemäßige Abläufe ans Unbewusste abgegeben werden. Hinsichtlich dieser Funktion gleicht das Unbewusste einem Autopiloten.

Das Unbewusste steuert jedoch nicht nur physiologische Abläufe, sondern auch ganze Lebensbereiche, wie Beziehungen, Beruf, Gesundheit, materieller Erfolg: welchen Partner wir wählen, welche Freunde, Konflikte in unseren Beziehungen, die Selbstverwirklichung im Beruf, welchen Erfolg und Reichtum wir erfahren. So erleben wir, dass bestimmte Situationen sich wiederholen, leidvolle Dramen immer wieder reinszeniert werden. Wie kommt das?

Die Körperpsychotherapie HAKOMI

Antworten dazu findet die tiefenpsychologisch fundierte Körperpsychotherapie HAKOMI. Diese Therapieform wurde in den 70'er Jahren von Ron Kurtz entwickelt, basierend auf den Arbeiten von Alexander Lowen und Wilhelm Reich. HAKOMI wird in der heutigen Zeit ständig weiter entwickelt und mit anderen bewährten Methoden, z.B. Traumatherapie, Pessio-Therapie, kombiniert. „Hakomi“ ist ein Wort der Hopi-Indianer und bedeutet so viel wie „Wer bist Du?“ oder auch „Was ist Deine Beziehung zu den vielen Welten?“ Die HAKOMI-Therapie ermöglicht dem Klienten zu bemerken, wie seine Erfahrung von der Welt sich kreiert.

Der Kern

HAKOMI geht davon aus, dass unsere unbewussten, begrenzenden Überzeugungen bzw. **Anschauungen** über uns und die Welt unser Fühlen, Denken und Handeln bestimmen. Den größten Einfluss auf unser Leben, Erleben und Verhalten hat ein „**Kern**“, der aus ein oder zwei zentralen Anschauungen und einigen prägenden Erinnerungen besteht. Dieser Kern beeinflusst unser Erleben und Verhalten, unsere Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken, Muskelspannungen, Bewegungen, Mimiken, Körperhaltungen, Gewohnheiten, Einstellungen, Wertvorstellungen, Erwartungen, Bedürfnisse, unseren Charakter, die erwähnten physiologischen

Abläufe wie Atmung, Blutzirkulation, Körperstruktur, die Lebensbereiche Beziehung, Beruf, Gesundheit, Erfolg und Themen wie Sicherheit und Zugehörigkeit, Liebe und Wertschätzung, Freiheit und Verantwortung, Kontrolle und Macht, ja auch die Art als Therapeut oder spiritueller Lehrer zu arbeiten. Währenddessen bleibt der Kern selbst im verborgenen Unbewussten, d.h. er ist normalerweise dem Bewusstsein nicht zugänglich.

Der Ursprung

Die unbewussten Anschauungen haben sich dabei aus vergangenen, prägenden Erfahrungen, meist in der frühen Kindheit, gebildet. Hierzu einige Beispiele: Angenommen, ein etwa ein Jahr altes Kind bekommt nicht die Nahrung und Liebe von der Mutter, die es braucht. Um diese bedrohliche Situation zu überleben und für sich zu verstehen, entwickelt es die Überzeugung „Die Welt unterstützt mich nicht.“ Das Kind denkt diese Anschauung natürlich nicht wortwörtlich, dennoch bildet sich eine entsprechende Struktur im Unbewussten. Später, als Erwachsener, nimmt die Person immer noch die Welt als nicht unterstützend wahr. Sie erlebt eine Welt des Mangels wahr bzw. kreiert eine solche. Außerdem entwickelt es Strategien, z.B. hilflos zu wirken oder sich zu beschweren, um Unterstützung, Halt und Kontakt zu bekommen. Wenn diese angeboten werden, kann die Person diese nicht annehmen oder wehrt sie sogar ab, weil ein erneutes Entziehen der Unterstützung zu schmerzhaft wäre.

Ein anderer Fall: Ein etwa dreijähriges Kind wird für seine Handlungen von der Mutter mit Vorwürfen belastet oder sogar gedemütigt. Daraufhin entwickelt das Kind die Anschauung „Wenn ich handle, hat das schlimme Konsequenzen.“ und die damit verbunden Strategie, nicht zu handeln, sich zurückzuhalten, festzustecken und, wenn es von außen gedrängt wird, zu verzögern, zu Stein zu erstarren und Widerstand zu leisten.

Ein drittes Beispiel: Angenommen, das etwa sechsjährige Kind wird von den Eltern nur anerkannt, wenn es Leistung erbringt. Es beginnt, seinen Selbstwert über seine Leistung zu definieren. Später ist der Erwachsene sehr leistungsfähig, kann sich jedoch nicht mehr entspannen und einfach nur genießen, ja, lehnt sogar Vergnügen und Genuss ab.

Verständnis

Diese Anschauungen und Strategien sind kreative, intelligente Antworten des Kindes, um damals bedrohliche Situationen zu überleben. Deshalb werden diese Strategien als Überlebensstrategien bezeichnet. Sie sicherten damals das Überleben des Organismus. Heute sind diese Muster nicht mehr dienlich und engen das Leben ein. Die Überlebensstrategien sind jedoch nach wie vor äußerst wirksam. Sie sind im Unbewussten verankert und verrichten absolut zuverlässig und präzise ihren Dienst. So bewirken sie, dass leidvolle Situationen immer wieder kreiert werden. In dieser Funktion gleicht das Unbewusste einem treuen Wachhund, der einst darauf dressiert

wurde, Einbrecher abzuwehren. Dies war damals nützlich. Doch nun greift der Wachhund auch gute Freunde an, die zu Besuch kommen. Das begreift der Hund aber nicht. Aus seiner Sicht verrichtet er weiterhin zuverlässig seinen Dienst. Welche Möglichkeiten bietet nun die Körperpsychotherapie HAKOMI an dieser Stelle?

Die Prozessbegleitung mit HAKOMI

Das Besondere an HAKOMI ist, dass der Klient während einer Sitzung diese unbewussten Abläufe bemerken und studieren kann, **während** diese passieren. Normalerweise bleiben diese Abläufe unbemerkt – manchmal Jahrzehnte lang oder sogar lebenslang.

HAKOMI nutzt dabei drei Säulen. Erstens, die **innere Achtsamkeit** – das ist eine nach innen gerichtete Aufmerksamkeit, mit der Gefühle, Empfindungen, Gedanken, Impulse bemerkt werden können, ohne sich mit ihnen zu identifizieren. Das momentane Erleben, das stellvertretend für das Erleben im Alltag ist, steht also im Mittelpunkt. Zweitens, HAKOMI verwendet eine besondere Art der **Prozessbegleitung**, die mit dem Fluss geht und es dem Klient ermöglicht, Heilung geschehen zu lassen. Die Überlebensstrategien und Abwehrsysteme des Klienten werden wertgeschätzt statt bekämpft. Drittens, die **Körper-Geist-Einheit**: Da der Körper frühere Erfahrungen gespeichert hat, eignet sich das achtsames Wahrnehmen von Körperempfindungen und präzise durchgeführte Bewegungen und Berührungen gut, um unbewusste Strukturen bewusst zu machen.

Die erfüllte Sehnsucht

Wenn auf diese Weise unbewusste Anschauungen und Muster bemerkt werden und als einst intelligente Antworten des Kindes verstanden werden, mit damals verletzenden Erfahrungen umzugehen, geht HAKOMI noch einen Schritt weiter. Es kann erkannt werden, welche Erfahrung in der individuellen Entwicklung gefehlt hat, wonach das Innere sich zutiefst sehnt. Beispielsweise, das Kind, das nicht die Liebe und Unterstützung bekommen hatte, die es brauchte, sehnt sich danach, diese Unterstützung zu bekommen und anzunehmen. Das Kind, das für seine Handlungen mit Vorwürfen belastet wurde, sehnt sich nach dem Zuspruch, ein liebenswerter Mensch zu sein, der sein Leben verändern kann. Das Kind, das seinen Selbstwert über Leistung definiert, sehnt sich danach, um seiner selbst willen geliebt zu werden.

In den Einzelsitzungen und Gruppen kann dann solch eine neue, positive Erfahrung gemeinsam kreierte und real oder symbolisch angeboten werden. Dies kann ein sehr kreativer Prozess sein. Durch solch eine Erfahrung wird eine neue, „gesündere“ Anschauung im Unterbewusstsein verankert, z.B. „Die Welt unterstützt mich.“ Dabei handelt es sich nicht um eine bewusst, angestrengt gedachte Affirmation, sondern eine im Unterbewusstsein angebundene Anschauung, die sich aufgrund neuer Erfahrungen gebildet hat und aus sich heraus wirkt. Diese neuen Erfahrungen ermöglichen somit mehr Freude, Lebendigkeit und Handlungsspielraum.

Als HAKOMI-Therapeut begleite ich meine Klienten mit liebevoller Aufmerksamkeit, Präsenz und Humor. Ich respektiere die individuelle Wirklichkeit. Ich wende mich den Klienten zu, mit willkommener Akzeptanz für alles, was gerade da ist, ohne Druck, dass etwas anders sein muss. In diesem Raum können gefühlte Einsichten und Heilung wie von selbst geschehen. Für mich selbst hat HAKOMI eine starke, positive Entwicklung bewirkt.

Angebote:

Einzel Sitzungen

Gruppen

Offener Abend