



HAKOMI

Achtsamkeit in der Körperpsychotherapie

Das Wort „Hakomi“ kommt aus der Sprache der Hopi-Indianer und bedeutet: „Wer bist du und wie stehst du zu allen diesen Welten?“

VON ASTRID PEACOCK

Die Hakomi-Methode, die Ende der 1960er-Jahre von dem US-Amerikaner Ron Kurtz entwickelt und begründet wurde, ist eine tiefenpsychologisch fundierte Therapie, die westliche Psychologie und östliche Weisheitslehren zusammenführt und sich unter anderem auf die Achtsamkeit als Grundprinzip stützt. Auch beim Hakomi geht es darum, einen Zugang zum lebendigen Augenblick zu schaffen, indem die Aufmerksamkeit von außen nach innen gerichtet wird und wertfrei und annehmend erscheinen darf, was sich zeigen möchte.

Mit ihrem freundlichen und bejahenden Menschenbild steht die Hakomi-Therapie in der Tradition der humanistischen Psychologie, die davon ausgeht, dass jeder Mensch den Schlüssel und die Ressourcen für seine Heilung in sich trägt. Das zeigt sich unter anderem daran, dass Hakomi Menschen, auch wenn sie Schwierigkeiten haben mögen, nicht vorrangig als beschädigt und defizitär ansieht und als dysfunktional abwertet. Die Strategien eines Menschen zur Schmerzvermeidung waren einmal seine einzige und damals ideale und krea-

tive Möglichkeit, um mit der Welt zurechtzukommen oder gar zu überleben. Ähnlich wie eine Kiefer, die in den stärksten Winden und Stürmen vom Meer aus landeinwärts gewachsen ist: Ihr „schiefer“ Wuchs war unter ihren Lebensbedingungen genau richtig, sonst hätte sie nicht überlebt. Darum ist es wenig sinnvoll, diese Kiefer als zu krumm, unschön oder unnormale abzuwerten. Es geht darum, die im Körper gespeicherten Lebensmuster zu erkunden und, wenn es stimmig ist, neue Wachstumsprozesse anzustoßen. Hier hilft unverzichtbar die Neugier, die aus der Achtsamkeit erwächst und die freundlich auf jedes Phänomen schauen kann.

Unser Leben wird, wie auch die Neurowissenschaft mittlerweile zeigt, nicht vom kognitiven Bewusstsein gesteuert, sondern wir werden vor allem vom unbewussten impliziten Gefühls-/Körpergedächtnis gelenkt, jenem Teil des Gedächtnisses, in dem die meisten unserer prägenden Erfahrungen abgelegt sind. Dabei stellt unser Körper einen wesentlichen Speicher der Erinnerungen dar. Es lohnt sich, neugierig darauf zu sein, was er uns erzählen kann.

Das leibliche Gedächtnis

Als Säugling erfährt und erspürt der Mensch mit seinem ganzen Leib, wie die ihn umgebende Welt mit den Bezugspersonen gestaltet ist. Bin ich willkommen? Welche Qualität hat die Berührung der Eltern? Wie werde ich gehalten? Wie ist die Atmosphäre in meiner Umgebung? Wie klingen die Stimmen der elterlichen Welt? Wie sprechen, spielen meine Eltern mit mir, wie blicken sie mich an? Diese frühen leiblich-seelischen Erfahrungen sind nicht als bewusste Erinnerung abgelegt, sondern im impliziten, unbewussten und leiblichen Gedächtnis. Sie haben jedoch eine große Tragweite, denn schon in früher Kindheit bilden sich aus den prägenden leiblich-seelischen Erfahrungen unbewusste Grundanschauungen über die eigene Person, die Welt und das Leben. Diese Grundanschauungen könnten wir zwar nicht mit Worten benennen, aber sie organisieren und steuern unser Leben, beispielsweise in den Strategien, die wir entwickelt haben, um Schmerzen und Enttäuschungen zu vermeiden. Diese werden in der Körperpsychotherapie „Charakter“ genannt. Weil auf diese Weise in unserem Körper alle Erfahrungen enthalten sind, die wir je gemacht haben, lohnt es sich, neugierig darauf zu sein, was unser Körper erzählen kann.

Felszeichnung der Hopi-Indianer in Utah, USA



© 123 rf.com | pedrosala

In einer Hakomi-Sitzung erzählt der Klient oder die Klientin beispielsweise von einer belastenden Situation, vielleicht verknüpft mit der Frage: „Wie finde ich einen Ausweg? Wie könnte ich es anders machen?“ Die Hakomi-Therapeutin hört nun nicht nur auf den Wortlaut der Geschichte, sondern bemüht sich – in einer liebevollen, weiten und achtsamen Präsenz –, die Geschichtenerzählerin in ihrer ganzen leiblich-seelischen Erscheinung wahrzunehmen. Dabei vertraut sie darauf, dass sich die Selbstorganisation eines Menschen in jedem Augenblick auch in der Art und Weise zeigt, wie er sich körperlich gibt.

In Achtsamkeit verweilen

Bekommt die Therapeutin bestimmte Gesten, Haltungen oder gefühlsmäßige Erregungszustände mit, fragt sie die Klientin, ob sie Interesse hat, hier zu verweilen. Durch Achtsamkeit getragen, entstehen nun Verlangsamung, Eintreten in das gegenwärtige Erleben und ein Erspüren dessen, was der Körper erzählen kann, wenn man ihm lauscht. Hier kann Neugier aufkommen und ein wertfreier Raum entstehen, in dem einfach nur bemerkt werden darf, welche Empfindungen sich im Inneren einstellen. Therapeutin und Klientin kultivieren gemeinsam einen „Anfängergeist“, der noch keine Bedeutungen kennt. Sie sind wie zwei Forscherinnen unterwegs und überlassen sich dem Fluss aus Körperempfindungen, Vertiefen, Gefühlen, Erinnerungsbildern und später auch Bedeutungen.

Die Hakomi-Therapeutin hat zahlreiche Möglichkeiten und kleine Experimente in ihrem Methodenrepertoire, um den Klienten oder die Klientin an das gegenwärtige Erleben anzuschließen und ihm oder ihr in der Selbsterforschung zu ermöglichen, tiefe, nicht bewusste Anschauungen freizulegen, beispielsweise die Überzeugung, so wie man ist, nicht liebenswert zu sein.

Nach einer gründlichen Erkundung können dann schließlich „transformierende Erfahrungen“ entworfen und angeboten werden, Erfahrungen, die neu und überraschend für die Klientin sind. Wenn eine solche neue Erfahrung tief gefühlt werden kann und verkörpert ist, wirkt sie nährend und verändernd. Da sie im Hier und Jetzt stattfindet, fühlt sie sich für die Klientin real und im Körper verankert an. Sie stellt eine direkt spürbare Veränderung im heilsamen Sinne dar. ❁

Literaturtipps:

Halko Weiss, Michael Harrer, Thomas Dietz, *Das Achtsamkeitsbuch*, Klett Kotta, Stuttgart 2010

Halko Weiss, Greg Johanson, Lorena Monda, *Hakomi Mindfulness-Centered Somatic Psychotherapy*, Norton, New York 2015

Harrer, Weiss, *Wirkfaktoren der Achtsamkeit – wie sie die Psychotherapie verändern und bereichern*, Schattauer, Stuttgart 2016

Weitere Infos: www.paarberatung-berlin.eu