



Inhalt

Editorial	1
Bericht Generalversammlung ..	2
Sommertreffen 2017	2
Supervisionstag 2017	2
Zertifikationsgruppe	2
Der Hakomi-Flyer	2
Ganzheitliches Atemerleben in Verbindung mit Hakomi und Somatic Experiencing, <i>Norbert Faller</i>	3
News-Ticker	6
Erhöhung des Mitgliedsbeitrags	6
Tagungskalender	7
Veranstaltungen von Mitgliedern und der AABP	7
Rückblick Hakomi- Sommerkonferenz 2017.....	8
Impressum	8
Lesetipps/Neuerscheinungen ..	9

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Diese Ausgabe unseres Newsletters erscheint mit etwas Verspätung, aber es war uns ein großes Anliegen, die Hakomi-Sommerkonferenz in Boppard abzuwarten, um euch auch davon berichten zu können.

In der aktuellen Ausgabe werdet ihr über einige Neuigkeiten und Veränderungen informiert, die bei der Generalversammlung am 12. Mai 2017 beschlossen wurden, und wie üblich gibt es eine Menge Buchempfehlungen und Hinweise auf Tagungen und Konferenzen, die euch interessieren könnten.

Allem voran möchte ich hier der Freude Ausdruck verleihen, dass unser lieber Dr. Carl Edelbauer einstimmig zum Ehrenmitglied von Hakomi-Österreich ernannt wurde! Wir wollen damit unsere tiefe Wertschätzung für Carl und seine Verdienste für Hakomi zum Ausdruck bringen und ihn, als der, der er ist, würdigen!

Für die fachliche Bereicherung möchte ich Norbert Faller meinen herzlichen Dank aussprechen, denn er hat uns einen großartigen und gehaltvollen Fachartikel für diese Ausgabe zur Verfügung gestellt!

Da im Mai die dritte Wiener Ausbildungsgruppe abgeschlossen hat, möchte ich gerne an dieser Stelle allen neuen Kolleginnen und Kollegen gratulieren und sie „Herzlich Willkommen“ heißen!

Womöglich ist ja unser Spätsommertreffen am 23.9.2017 eine Gelegenheit, einander kennen zu lernen. Es wäre schön, wenn viele von Euch daran teilnehmen könnten!

Jetzt aber wünsche ich viel Freude beim Lesen und verbleibe mit lieben Grüßen,

*Herzliche Grüße
Norbert Faller*

Bericht von der Generalversammlung am 12. Mai 2017

Hier eine Zusammenfassung der wichtigsten Neuigkeiten und Veränderungen, die bei der GV beschlossen wurden:

Es gab einen Wechsel im Vorstand; nach dem Rücktritt von Christine Schneider hat Helene Breitschopf die Funktion der Kassier-Stellvertreterin übernommen und wurde einstimmig bestätigt. Eine Änderung der Statuten wurde ebenfalls einstimmig angenommen und ihr könnt sie in der aktuellen Fassung auf unserer Homepage einsehen. Die Ernennung von Dr. Carl Edelbauer zum Ehrenmitglied von Hakomi-Österreich!

Im Anschluss daran gab es einen Überblick über die Tätigkeit des Vereins seit

der letzten GV, etwa die Umsetzung des neuen Mitgliedsantrages, den Hakomi Info-Folder, regelmäßige Newsletter, Klausurtag des Vorstandes, neben regelmäßigen Vorstandssitzungen, Sommertreffen für alle Hakomis, Zusammenarbeit und Kontakt mit der AABP und einiges mehr.

Es wurde darüber informiert, dass es zu einer Neugestaltung der Therapeutenliste kommen wird: Zum einen werden zukünftig nur mehr Mitglieder, die auch aktiv mit der Hakomi-Methode arbeiten, auf der Therapeutenliste aufscheinen. Wie sich herausgestellt hat, sind derzeit erstaunlich viele der angeführten Therapeuten inaktiv und so wollen wir für Interes-

sierte und suchende Klienten eine möglichst aktualisierte Therapeutenliste zur Verfügung stellen. Zum anderen wird es zukünftig einen eigenen Mitgliederbereich auf der Website geben.

Des Weiteren wurde eine Erhöhung des Mitgliedsbeitrages ab 2018 mehrheitlich beschlossen. Der Mitgliedsbeitrag wird auf € 50,- angehoben werden. (Dazu mehr im Beitrag auf Seite 6.)

Über weitere Vorhaben und Projekte wurde informiert und diskutiert. Dazu werden wir euch zu gegebener Zeit gesondert informieren.

Wer am gesamten Protokoll interessiert ist, kann dieses gerne bei uns anfordern. mb

Zertifikationsgruppe

Wir haben fünf Anmeldungen! Nochmal zur Erinnerung: Wir brauchen mindestens *zehn TeilnehmerInnen* für das Zustandekommen einer Zertifikationsgruppe in Wien mit Helga und Uli Holzapfel.

Alle Interessierten bitte melden, wir sammeln einfach weiter! Anmeldung über info@hakomi-austria.at mb

Supervisionstag 2017

Wir freuen uns, euch wieder einen Supervisionstag mit Dr. Carl Edelbauer ankündigen zu können!

Hier nun die Daten und Informationen:

Datum: **Sa. 16.09.2017**

10:00–18:00 Uhr (inkl. Mittagspause)

Seminarort und -leitung:

Dr. Carl Edelbauer

Salmgasse 10/20

1030 Wien

Teilnehmer: max. 6 Teilnehmer

Kosten: € 180,- (für Mitglieder 165,-)

Anmeldung: Per Mail an Hakomi-

Österreich info@hakomi-austria.at

Anmeldeschluß: 28.8.2017 (Reihung nach Eintreffen der Anmeldung; eine Anmeldebestätigung bekommt ihr nach Überweisung des Kostenbeitrages und erst dann ist eure Teilnahme fixiert.) mb

Hakomi-Spätsommertreffen 2017

Dies ist eine Vorabinform, eine Einladung an euch persönlich folgt!

Datum und Uhrzeit: Samstag, 23. September 2017 ab 17:00 Uhr

Ort: Kaiserwalzer, Esterhazygasse 9, 1060 Wien

www.kaiserwalzer.at



Wenn möglich gebt uns Bescheid, wer kommt, denn das erleichtert die Tischreservierung! info@hakomi-austria.at

Der Hakomi-Flyer

Seit dem vergangenen Jahr steht der Hakomi-Flyer mit grundlegenden Informationen über die Hakomi-Methode für KlientInnen und Interessierte zur Verfügung und geht bald in die 2. Auflage.

Der Flyer ist ein Service des Vereins für unsere Mitglieder. Zum Stückpreis von 10 Cent plus Porto, könnt ihr ihn per E-mail bestellen unter: info@hakomi-austria.at. mb



Ganzheitliches Atemerleben in Verbindung mit Hakomi und Somatic Experiencing

Norbert Faller

In folgendem Artikel darf ich darlegen, wie ich aus meinem ganz persönlichen beruflichen Werdegang heraus Ganzheitliches Atemerleben auf Grundlage der Middendorff-Methode vor allem mit Hakomi und Somatic Experiencing (SE) verbinde.

Vor genau 30 Jahren habe ich meine Ausbildung bei Ilse Middendorff und Erika Kemmann-Huber im „Erfahrbaren Atem nach Middendorff“ in Berlin abgeschlossen. Ich arbeite seither mit dieser Methode und habe sie im Laufe der Zeit aufgrund meiner persönlichen Erfahrungen sowie weiterer vielzähliger und vielfältiger Aus- und Weiterbildungen kontinuierlich weiterentwickelt. Mittlerweile verstehe ich sie als eigenständige Methode, die ich „Ganzheitliches Atemerleben“ auf Grundlage der Middendorff-Methode nenne und die seit April 2017 als europäische Marke eingetragen ist.

*So wie wir leben,
so atmen wir und so wie wir
atmen, so leben wir*

Grundlage dieser Methode ist das Verständnis vom Atem als ganzheitlichem Geschehen: „So wie sich das Atmen vollzieht, ist es ein unmittelbares Abbild, ein Spiegel unserer körperlichen, seelischen und geistigen Verfassung. Es ist damit nicht richtig oder falsch, sondern einfach so, wie wir sind. So wie wir leben, so atmen wir und so wie wir atmen, so leben wir. Wenn wir verhalten leben, dann werden wir auch verhalten atmen. Achten wir nun bewusst auf unser Atmen, dann bietet es uns die Chance, dies wahrzunehmen und bei Bedarf zu verändern“ (Faller 2009, S. 9).

Somit ist das zentrale Anliegen von Ganzheitlichem Atemerleben, Menschen zu ermöglichen, ihren Atem und darüber sich selbst ganzheitlich zu erleben und sie in Veränderungsprozessen unterstützend zu begleiten. Gesundheitserhaltende Widerstandskräfte sowie ganzheitliche

Selbstregulation werden gefördert und die Persönlichkeit gestärkt. Ganzheitliches Atemerleben hilft, gesund und leistungsfähig zu bleiben sowie sich optimal regenerieren zu können. Es verdeutlicht individuelle Talente und Potenziale und ermutigt, diese im beruflichen und privaten Umfeld umzusetzen.

Angewandt wird Ganzheitliches Atemerleben sowohl im Gruppen- als auch im Einzelsetting.

- In Gruppen wird auf der Grundlage von Achtsamkeit mit Berührungen, vielfältigen Bewegungsabläufen (vor allem Kreisungen, Dehnungen und Schwüngen), gezieltem Druck und Druckpunkten, dem Tönen von Vokalen und Konsonanten, Spannungsphänomenen im Atem und Bewegungen aus dem Atem gearbeitet. Dies geschieht vor allem sitzend auf einem Hocker und stehend.
- Im Einzel wird je nach individuellem Bedürfnis entweder übungszentriert (wie zuvor beschrieben) auf einem Hocker oder in Form einer „Atembehandlung“ auf einer Liege gearbeitet. Bei der „Atembehandlung“ spricht die/der AtempädagogIn den Menschen, der bekleidet auf einer Liege liegt, und seinen Atem mit den Händen an. Dies geschieht über Dehnungen der Muskulatur, Bewegungen einzelner Gelenke oder Körperbereiche, Arbeit mit Druck, „Ansprache“ durch die Hände usw. Die/der KlientIn muss sich in dieser Form der Arbeit zwar nicht aktiv bewegen, aber sie/er bleibt doch in einer inneren Haltung von Anwesenheit und Achtsamkeit in gewissem Maße aktiv und beteiligt – es entsteht somit, was wir „Atemgespräch“ nennen.

Durch diese einfachen und gleichzeitig sehr wirkmächtigen Übungen oder Behandlungsgriffe erleben KlientInnen unmittelbare Änderungen auf allen Erfahrungsebenen – körperlich, seelisch, geistig, manchmal auch spirituell und zugleich auch im Atem. Die gewonnenen Erfah-

rungen werden in integrierenden Gesprächen benannt, reflektiert und verknüpft und dadurch zusätzlich vertieft und verankert.

Mittlerweile ist eine der häufigsten Rückmeldungen von KlientInnen zu Ganzheitlichem Atemerleben, dass sie über die Einfachheit und gleichzeitig hohe Wirksamkeit dieser Arbeit erstaunt sind. Genau diese Einfachheit und hohe Wirksamkeit dieser Methode ist für mich einer der wichtigsten Gründe, warum sie zentraler Mittelpunkt meiner derzeitigen Arbeit ist.

Zwischenzeitlich hatte ich auch mehr mit Hakomi gearbeitet, nachdem ich bei Pat Ogden eine noch körperorientiertere Form von Hakomi, die sie Hakomi Bodywork (heute Sensorimotor Psychotherapie) nannte, gelernt und ihr einige Workshops in Deutschland und einen in USA assistiert hatte. Letztlich habe ich mich in der Arbeit mit dem Atem mehr zuhause gefühlt, da ich hier noch unmittelbarer mit dem Körper und Bewegung arbeiten kann (entspricht meinen vielfältigen Bewegungs- und Tanzerfahrungen). Seither habe ich eher spezifische Elemente von Hakomi in meiner Arbeit mit dem Atem genutzt, die ich sehr schätze und die meine Arbeit sehr bereichern.

Ganzheitliches Atemerleben und Einflüsse von Hakomi

Ich unterrichte in meiner Ausbildung in Ganzheitlichem Atemerleben und nutze in der Begleitung und Unterstützung von KlientInnen Spuren lesen, Ressourcenarbeit, Erfahrungsschatz, Dissoziationsdynamiken, Kontaktaussagen, Sonden, die Charakterstrukturen, die Arbeit mit Grenzen usw.

Zum Beispiel:

1. habe ich in der Atemausbildung gelernt, das sogenannte Körper- und Atembild zu erkennen und damit zu arbeiten. Durch Hakomi habe ich gelernt, auf weitere Spuren zu achten.
2. beginnen wir im Ganzheitlichen Atemerleben immer mit den gesunden

- Anteilen der KlientInnen zu arbeiten, diese zu stärken und zu erweitern, d. h. sehr ressourcenorientiert vorzugehen. Der differenzierten Auflistung der Ressourcen aus der Hakomi-Ausbildung entsprechend habe ich nun benannt, welche Interventionen im Ganzheitlichen Atemerleben welche Ressourcen fördern.
3. habe ich in der Atemausbildung gelernt, dass nach C. G. Jung vier Bewusstseinssebenen – Empfinden, Intuieren, Fühlen und Denken – unterschieden werden und wir primär auf der Empfindungsebene arbeiten. Durch Hakomi habe ich gelernt, dass es eine sogenannte Kernsammlung von Erfahrungen (Körperempfindungen, Bilder/Wahrnehmung durch die fünf Sinne, Verhalten, Affekte, Gedanken und Bedeutungen/Überzeugungen) gibt, in deren Zentrum damals bei Pat Ogden die Empfindung stand und dass es darüberhinaus weitere Ebenen von Erfahrungen wie das innere Kind, Archetypen, Visionen, Träume usw. gibt. Ich habe daraufhin viel bewusster auch andere Erfahrungsebenen in meiner Arbeit berücksichtigt und aktiver mit ihnen gearbeitet.
 4. habe ich erst durch Hakomi Dissoziationsdynamiken kennengelernt und berücksichtige diese seither auch in der atempädagogischen Arbeit.
 5. habe ich in der Atemausbildung gelernt, auf bestimmte Weise Übungen anzuleiten und Austauschrunden zu begleiten, aber keine spezifische Methode der Gesprächsführung. Da mir mittlerweile noch bewusster geworden ist, dass Sprache grundlegend wichtig für selbstreflexive Bewusstheit ist und es kein „autobiografisches Selbst“ (Damasio) ohne Sprache geben kann (Hustvedt), ist mir verbaler Austausch und somit verbale Begleitung und gezielte Gesprächsführung in meiner Arbeit sehr wichtig. Dabei sind mir auch Kontaktaussagen ein sehr hilfreiches Tool. Ich nutze sie, um Verständnis zu vermitteln, Unbewusstes ins Bewusstsein zu heben und um die KlientInnen in der Erfahrung zu halten und diese zu erweitern und zu vertiefen.
 6. habe ich durch Hakomi das Erfragen von Bedeutung z. B. bei einer Berührung: „Wenn die Hände Worte hätten, was würden sie dir sagen?“ – und dann

- das tiefere Erforschen in Form von Experimenten mit sogenannten Sonden – „Was passiert, wenn du folgenden Satz hörst: „...?“ gelernt und nutze dies seither auch in der atempädagogischen Arbeit. Später habe ich bei einer Fortbildung erlebt, dass selbst Ilse Middendorf eine Sonde in der Behandlungsarbeit nutzte. Sie fragte: „Was nimmst du wahr, wenn sich die Hände deinem Rücken anschmiegen?“
7. habe ich durch Hakomi die verschiedenen Charakterstile kennengelernt und daraufhin spezifische Interventionen aus dem Ganzheitlichen Atemerleben zusammengestellt, die für die Arbeit mit spezifischen Charakterstilen hilfreich sind.
 8. habe ich durch Hakomi verschiedene Arten von Grenzen, verschiedenen Stadien von Grenzentwicklung (nach M. Bentzen) und daraus entstehende Grenzstile kennengelernt und berücksichtige diese entsprechend im Ganzheitlichen Atemerleben.

Der Umgang mit Traumatisierungen und die Methode Somatic Experiencing

Im Laufe der praktischen Arbeit mit dem Atem wurde mir immer deutlicher, dass Menschen, die wegen Atemstörungen, Stressbelastungen, Schmerzen, Schlafstörungen, diversen psychosomatischen Beschwerden wie Magen-Darm-Erkrankungen usw. in meine Praxis zur Arbeit mit dem Atem kommen, meist auch traumatische Ereignisse und/oder auch in sehr früher Lebenszeit – und damit auch existentiell bedrohliche – prägende Erfahrungen erlebt hatten. Ich habe von Pat Ogden Grundlagen für die Arbeit mit Trauma gelernt, da sie während meiner Ausbildungszeit eng mit Peter Levine, dem Begründer von Somatic Experiencing (SE), zusammenarbeitete und ihre Erkenntnisse unmittelbar in unsere Hakomi-Ausbildung einbrachte. So habe ich gelernt, dass man aufgrund der unterschiedlichen Nach- und Auswirkungen unterschiedlich mit Menschen arbeitet, abhängig davon, ob sie ein emotionales/Entwicklungs-Trauma (Verletzungen in Beziehungen, vor allem in der Kindheit) oder ein existentielles/Schock-Trauma (Verletzungen durch extrem belastende und/oder lebensbedrohliche Ereignisse) erlebt haben.

Ich habe diese Grundkenntnisse in

meiner Arbeit mit dem Atem genutzt, doch irgendwann haben sie mir nicht mehr gereicht und ich wollte spezifischer mit den KlientInnen, die traumatisiert sind, arbeiten können. Deshalb habe ich von 2012 bis 2014 die Ausbildung in Somatic Experiencing (SE) bei Itta Wiedenmann in Österreich absolviert. Seither bin ich bei ihr als Assistent in der Ausbildung in SE in Österreich tätig und arbeite in meiner Praxis in Einzelstunden mit KlientInnen mit SE.

Wenn das Nervensystem in Übererregung oder Immobilität gefangen ist ...

Durch die SE-Ausbildung habe ich erfahren, wie bedeutsam das Nervensystem und seine Regulationsmechanismen bei Trauma und seiner Lösung sind. Darauf aufbauend habe ich Ansätze gelernt, wie ein aufgrund eines lebensbedrohlichen Ereignisses überlastetes Nervensystem, das entweder in Übererregung oder Immobilität gefangen ist, über wohldosierte Entladung wieder zu Entspannung und Ruhe finden kann.

Die in SE vermittelten Grundlagen der Polyvagal-Theorie (PVT) von Stephen Porges liefern schlüssige Erklärungen für die Regulationsmechanismen des autonomen Nervensystems bei Trauma aber auch für Sicherheit (Neurozeption) und soziales Engagement. Ich war schon kurz vor meiner SE-Ausbildung durch eine Atemkollegin auf die PVT aufmerksam gemacht worden. Entsprechendes Wissen ist nicht nur in der Arbeit mit traumatisierten Menschen sehr wichtig und hilfreich, sondern hat auch meine Arbeit im Ganzheitlichen Atemerleben sehr bereichert. Ich lese mittlerweile nicht nur die Atemreaktionen als solche, sondern sehe sie auch im Zusammenhang mit Reaktionen des Nervensystems und umgekehrt und richte meine Interventionen danach aus.

Darüber hinaus wurden mir in der SE-Ausbildung zwei Dinge bewusst, die ich für alle ressourcen- und körperorientierten Methoden für sehr bedeutsam halte:

1. dass Ressourcen „kippen“ und direkt zum Trauma oder einem belastenden Ereignis führen können. Z. B. beginnt jemand von einem positiven Ereignis – einem schönen Urlaub in Thailand – zu

erzählen. Die Erzählung beginnt mit vielen schönen Erinnerungen an Hotel, Landschaft, Strand, Meer, freie Zeit, Erholung usw. und dann taucht in der Erzählung auf einmal die Erinnerung auf, dass auf einer Erkundungstour der Umgebung auf einem geliehenen Motorrad ein Unfall passierte. Oder eine Klientin erzählt, dass Natur für sie eine große Ressource ist und ihr speziell das Bestimmen und Sammeln von Kräutern Freude bereitet. Im nächsten Moment koppelt sich die Erinnerung an ihren Vater an, von dem sie das gelernt hat und dessen Leben sich derzeit dem Ende zubewegt. Ihr Vater will aber seinen Zustand nicht wahrhaben, was viele Probleme in der Familie mit sich bringt und sie sehr belastet und traurig macht.

Deshalb haben wir in der SE-Ausbildung bei Itta Wiedenmann mittlerweile zusätzlich mit einem „neutralen Pol“ zu arbeiten begonnen, der meist größere Stabilität beinhaltet als Ressourcen. Dieser neutrale Pol kann sowohl im Körper als auch außerhalb sein.

2. Auch wenn der Erfahrung auf körperlicher Ebene und damit der Empfindung in der Middendorf-Methode und anderen Methoden wie Hakomi oder SE zentrale Bedeutung zukommt und sie meist im Mittelpunkt steht, wissen wir gerade aus SE, dass die Arbeit an der Empfindung auch direkt zur traumatischen Erfahrung führen kann. Wenn nicht entsprechende Fachkenntnisse bei den TherapeutInnen sowie Voraussetzungen wie Regulationsfähigkeit aufgrund von stabilen Ressourcen und guter Resilienz bei den PatientInnen vorhanden sind, um damit zu arbeiten, gilt es das unbedingt zu vermeiden. Ich nehme an und habe schon erlebt, dass Menschen aufgrund von zu viel Arbeit an Empfindung dekomensieren, weil Trauma aktualisiert wurde und sie evtl. sogar retraumatisiert worden sind. Letztlich ist aber auch die Auflösung der Auswirkungen der traumatischen Erfahrung wiederum primär über den Körper und die Empfindung möglich.

In SE habe ich eine weitere Form der Gesprächsführung gelernt. Besonders bei traumatisierten Menschen ist es wichtig, sich auch verbal Informationen über deren

Prozess einzuholen, um diesen gut regulieren zu können und Überwältigung zu vermeiden. Es werden dafür offene Fragen genutzt, wodurch man detaillierte Informationen über die aktuelle Befindlichkeit und den Prozess der KlientInnen erhält. Daraufhin kann man die Angebote verfeinern oder verändern, Dissoziation rechtzeitig erkennen usw. Aber auch für das Ausbreiten von Ressourcen und positiven Erfahrungen durch das Ansprechen der verschiedenen Erfahrungsebenen werden offene Fragen genutzt.

Diese Erfahrungsebenen entsprechen denen der Kernsammlung in Hakomi und werden in Form eines Akronyms SIBAM – Sensation (Empfindung), Images (Sinneseindrücke und Bilder), Behaviour (Verhalten und Bewegungs-/Impulse), Affekt (Gefühle und Stimmungen) und Meaning (Bedeutung und Überzeugungen) – genannt. In SE wird auch mit den sogenannten Kopplungsdynamiken gearbeitet, d. h. inwieweit diese Erfahrungsebenen sinnvoll miteinander verbunden sind oder einzelne Ebenen z. B. unterkoppelt (dissoziiert) oder überkoppelt sind. Ich nutze das Ansprechen dieser verschiedenen Erfahrungsebenen auch im Ganzheitlichen Atemerleben sehr bewusst und fördere gezielt die Entstehung von sinnvollen Verbindungen.

In meiner SE-Ausbildung wurde aufgrund der begrenzten Zeit die Arbeit mit emotionalem/Entwicklungs-/Beziehungs- und Bindungstraumata nur sehr kurz vermittelt und ich bin sehr froh über alles, was ich dazu in Hakomi gelernt habe. Denn in der Praxis zeigt sich, dass existentielles/Schock-Trauma oft gekoppelt mit Entwicklungstrauma auftritt.

... Pendeln und Titrieren

Zwei weitere klassische „Werkzeuge“ von SE möchte ich noch kurz erwähnen, die ich auch im Ganzheitlichen Atemerleben nutze: das Pendeln und Titrieren.

1. Pendeln meint eine Bewegung zwischen Expansion/Ausdehnung, meist in Verbindung mit Ressourcen, und Konstriktion/Zusammenziehen, meist in Verbindung mit einer traumatischen Erfahrung. Vereinfacht beschrieben breitet man in SE bewusst zuerst eine Ressource aus, zu der man möglichst immer wieder zurückkehren kann und die für das traumatische Ereignis einen

guten Gegenpol darstellt. Dann geht man wohldosiert in Richtung traumatisches Ereignis. Man geht aber nur soweit dorthin, dass der Organismus nicht überfordert wird, und geht dann wieder entweder zur Ressource oder ins Hier und Jetzt zurück. Darauf folgen in der Regel Entladungsreaktionen, die das eigentliche Ziel dieser Pendelbewegung sind.

Auch im Ganzheitlichen Atemerleben kann man dieses Pendeln vielfach sehr wirkungsvoll einsetzen. Z. B. erwarten KlientInnen mit Schmerzen, dass man direkt zum Schmerz hinget und ihn durch Übungen beheben oder „wegbehandeln“ kann. Die Gefahr dabei ist, dass der Schmerz, wenn er mehr Zuwendung bekommt, noch deutlicher und stärker wird. Es ist viel wirkungsvoller, wenn man zuerst mit den gesunden Anteilen arbeitet und diese stärkt. Manchmal verändern oder lösen sich dadurch bereits die Schmerzen. Wenn nicht, geht man auf Grundlage eines stabilen Wohlfühlens dorthin, kann dadurch eher Besserung bewirken und manchmal entsteht aus dem nachfolgenden gleichzeitigen Wahrnehmen von beiden Polen ein drittes Empfinden, das meist angenehmer ist, als der Schmerz zu Beginn ...

2. Titrieren: Speziell bei Trauma ist es sehr wichtig, langsam und wohldosiert zu arbeiten, denn traumatische Ereignisse beinhalten immer die Elemente: zu schnell, zu heftig und zu viel. Dies gilt es unbedingt zu vermeiden.

Ein Grundsatz in der Middendorf-Methode und damit auch im Ganzheitlichen Atemerleben, der dem Titrieren entspricht, lautet, dass die KlientInnen bewusst auf das eigene Maß achten sollen. Manchmal sind sie dazu (noch) nicht selbst in der Lage und dann helfe ich ihnen gezielt dabei, dieses für sie richtige Maß zu finden. Zudem habe ich begonnen z. B. in der Behandlungsarbeit viel langsamer und mit weniger Interventionen zu arbeiten. Klassisch ausgebildete AtempädagogInnen, die mich so arbeiten erleben, sind oft zuerst erstaunt und dann beeindruckt, wie viel Raum dieses Arbeiten für effektive Selbstregulation und -organisation eröffnet und wie es auf Grundlage eines guten Containers Kohärenz und damit auch den

zugelassenen Atem – ein wesentliches Ziel dieser Arbeit – fördert.

Ich könnte weiter über einzelne Aspekte dieser Methoden berichten, wie sie sich gegenseitig ergänzen und bereichern, aber möchte es nun bei diesem ersten Einblick belassen. Ich bin sehr dankbar, dass ich all diese Dinge kennenlernen durfte und sie nun vor allem in meiner Arbeit mit Ganzheitlichen Atemerleben anwenden kann, ebenso wie in der Arbeit mit traumatisierten Menschen, mit denen ich primär mit SE arbeite, wobei auch immer wieder die Arbeitsweisen von Hakomi bei Entwicklungstrauma sehr hilfreich sind.

Über den Autor

Norbert Faller, Akad. Atempädagogin

(fh gesundheit Tirol und Middendorf Institut Berlin), Atempsychotherapeut (AFA), zert. Somatic Experiencing (SE) Practitioner (Trauma-Arbeit n. P. Levine) und Hakomi-Therapeut (Körperpsychotherapie), Heilpraktiker für Psychotherapie und Europäisches Zertifikat für Psychotherapie (ECP), Bewegungs-/Tanzpädagogin und Meditationsunterweisung (Naropa University, USA) und Diplom-Pädagogin (Universität Berlin), zurzeit in Weiterbildung in Ego-State Therapie (EST).

Seit 1987 Lehrtätigkeit als Atempädagogin. Mehrjährige klinische und private Praxis in Atemtherapie und Körperpsychotherapie in Deutschland. Seit 1997 eigene Praxis in Wien. Seit 1999 Leitung

von Ausbildungen in Atempädagogik, seit 2010 Leiter der FH-Lehrgänge zur/m akademischen Atempädagogin und seit 2015 Assistentin in Somatic Experiencing-Ausbildungen in Österreich. Autor des Buches „Atem und Bewegung“ Springer Verlag 2009.

Kontakt: info@norbert-faller.com

Anmerkung zum Text

Die Begriffe AFA, Ganzheitliches Atemerleben, Hakomi und Somatic Experiencing sind rechtlich geschützt.

Literatur

Faller N. (2009). Atem und Bewegung. Theorie und 11 Übungen. 2. und erw. Aufl. Springer Verlag, Wien/New York.

++ News-Ticker ++

Eugene Gendlin gestorben

Gendlin, 1926 in Wien geboren, war mit seinen Eltern vor den Nazis in die USA geflohen. Dort lernte er bei Carl Rogers und stieß im Zuge seiner Forschungen auf das Phänomen des *Felt Sense* – was ihn veranlasste, eine Methode zu entwickeln, damit KlientInnen mit eben diesem „gefühlten Sinn“ leichter in Kontakt kommen könnten: die *Focusing-Methode*. Eugene Gendlin, ist am 1. Mai im Alter von 90 Jahren in den USA gestorben. *tn*

Akademisierung der Psychotherapie

Im Zuge der geplanten Neufassung des österreichischen Psychotherapiegesetzes (PsthG) soll die „Akademisierung“ der Profession vorangetrieben werden, d.h.: Zugang zum Fachspezifikum nur mit Bachelor-, Listeneintrag nur mit Masterstudium. Zugleich sollen die Methoden langfristig (ähnlich wie in Deutschland) in „Clustern“ (vgl. dort: „Verfahren“) organisiert werden. *tn*

Hakomi-Fortbildung in Wien

Im September 2017 startet voraussichtlich die vierte „Wiener Gruppe“ – diesmal unter der Leitung von Helga Holzzapfel und Ulrich Holzzapfel. *tn*

Erhöhung des Mitgliedsbeitrages ab 2018

Bei der Generalversammlung am 12.05.2017 wurde mehrheitlich eine Anhebung des Mitgliedsbeitrages von derzeit € 10,- auf zukünftig € 50,- beschlossen.

Dieser deutlichen Anhebung liegen mehrere Überlegungen zu Grunde: Da ist zum einen die erhöhte Vereinsaktivität zu nennen und das immer breiter aufgestellte Service für unsere Mitglieder, wie etwa der Hakomi Info-Folder oder die Organisation von Veranstaltungen, (z.B. Supervisionstag), aber auch regelmäßige wiederkehrende Ausgaben, für etwa Website-Provider, Vereinsregister, Bankgebühren, Porto und Büromaterial oder Bewirtung bei Hakomi-Veranstaltungen. Andererseits wollen wir im Sinne des nachhaltigen Wirtschaftens dafür sorgen, dass diverse Angebote, wie etwa unsere Website oder der Newsletter fortbestehen können, auch wenn es den derzeitigen engagierten und ausnahmslos ehrenamtlichen Einsatz des Vorstandes nicht mehr geben sollte. An der Stelle möchte ich die Gelegenheit nutzen, darauf hin zu weisen, dass wir das unfassbare Glück haben, dass zwei Graphiker im Vorstand sind, ohne die vieles nicht in der Form möglich wäre, wie wir es euch zur Verfügung stellen können. Und dieser Aufwand an Zeit und professionellem Knowhow, den uns unser Schriftführer, Erich Bauer, und unser Kassier, Tilman Niemeyer, zur Verfügung stellen, wäre schlichtweg für den Verein nicht zahlbar.

Des weiteren wollen wir zukünftig noch mehr in die Öffentlichkeit treten und in der Lage sein, etwa mit Informationsmaterial, Postern oder Bannern auf Tagungen oder Kongressen werben und informieren zu können. *mb*

Leistungen des Vereins:

Leistungen nach außen und innen:

- Verbreitung von Informationen über die Hakomi-Methode;
- Informationsplattform/Anlaufstelle für Klienten/Klientinnen und an Hakomi Interessierte;
- Interessensvertretung der Hakomi-Therapeuten/-Therapeutinnen in Österreich;
- Organisation von Fortbildungsveranstaltungen (z.B. Supervision) und Hakomi-internen Treffen (z.B. jährliches Sommertreffen);
- Veröffentlichung des regelmäßig erscheinenden Newsletters mit fachbezogenen Informationen;
- Plattform für die Vernetzung untereinander.

Exklusive Leistungen für Mitglieder:

- Eintrag in die Therapeutenliste auf der Hakomi-Österreich-Website;
- Ermäßigung auf die Teilnahmegebühr bei Veranstaltungen des Vereins;
- Bezug des Hakomi-Flyers;
- Möglichkeit, Veranstaltungen im Newsletter bekanntzugeben.

Tagungskalender

Brain – Body – Cognition

World Conference on Movement 2017
9.–11.7.2017
Oxford (GB)
<http://movementis.com>

Life and Love in the 21st Century

8th World Congress of Psychotherapy
European Association for Psychotherapy
24.–28.7.2017
Paris (F)
www.europsyche.org/contents/14483

Integration des Fremden?

Trauma, Dissoziation und Migration

Deutsche Gesellschaft für Trauma und Dissoziation
1./2.9.2017
Düsseldorf (D)
www.dgtd.de/tagung-2017/einfuehrung

Fühlen und Erleben in schwierigen Zeiten – Emotionsfokussierung und Erlebnisorientierung in der Humanistischen Psychotherapie

Arbeitsgemeinschaft Humanistische Psychotherapie
7.–10.9.2017
Berlin (D)
www.kongress.aghpt.de

Vernetzt – verletzt? Persönliche Integrität im medialen Raum

25. Erfurter Psychotherapiewoche
9.–13.9.2017
Erfurt (D)
www.psychotherapie-woche.de

Körper, Körperlichkeit und Schmerz

Klinik und Poliklinik für Psychotherapie und
Psychosomatik
22./23.9.2017
Dresden (D)
www.uniklinikum-dresden.de

Biografische Erbschaften: Transgenerationale Perspektiven in der Biografiearbeit

Universität Siegen mit dem Fachverband
Biografiearbeit
22./23.9.2017
Siegen (D)
www.biografische-erbschaften.de

Die Macht von Gruppenbindungen – Ressourcen und Sicherheit, Gefahren und Fanatismus

16. Internationale Bindungskonferenz München
Ludwig Maximilians-Universität München
29.9.–1.10.2017
München (D)
www.bindungskonferenz-muenchen.de

Veranstaltungen von Mitgliedern und der AABP

Offene Hakomi-Peergroup/-Intervisionsgruppe in Wien

Für Interessierte gibt es die Möglichkeit, zu einer bestehenden Gruppe dazu zu kommen. Wir treffen uns derzeit ca. 1 mal monatlich jeweils Freitag nachmittags im 7. Bezirk. Kontakt: mail@kristinahafner.at

Hakomi Processing-Workshops in Österreich

29.9.–1.10.2017 mit Helene Breitschopf und Erich Bauer in Klagenfurt,
27.–29.10.2017 mit Helga Holzapfel in Wien.
Kosten jeweils: € 280,–
Anmeldung: Helene Breitschopf; praxis@psychotherapie-breitschopf.at

Kindertagung 2017 – Spiel, Spaß und Neugier

Verein für psychosoziale und psychotherapeutische
Aus-, Fort- und Weiterbildung
6./7.10.2017
Linz
www.vpa.at/tagungen

Traditionelle Europäische Medizin

Wiener Internat. Akad. für Ganzheitsmedizin
13./14.10.2017
Wien
www.tem-kongress.com

Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen. Abstinenz – eine „persönliche“ Frage?

Österreichischer Arbeitskreis für Gruppentherapie
und Gruppendynamik (ÖAGG)
13./14.10.2017
Wien
www.kijutagung.at

Überwältigendes Bewältigen – Körperpsychotherapeutische Methoden in der Traumatherapie

Gesellschaft für Biodynamische Psychologie/
Körperpsychotherapie e.V.
13.–15.10.2017
Schney/Coburg (D)
www.gbpev.de

Gewalt: Autoaggression und Fremdaggression in der Psychotherapie

Hochschulverbund Psychotherapie
14./15.10.2017
Bochum (D)
www.unifortbildung-psychotherapie.de

Wirkfaktoren der Psychotherapie: Von Achtsamkeit bis Zuwendung

Schattauer convention
20./21.10.2017
Stuttgart (D)
www.schattauer-convention.de/veranstaltungen/kongresse/stuttgarter-therapie-tage.html

From its Origins to the Future

XI. International Congress of Body Oriented
Psychotherapy
1.–5.11.2017
Mexico (Mex)
<http://iscforbodypsychotherapy.org>

Trauma and Complexity: From Self to Cells

International Society for Traumatic Stress Studies
9.–11.11.2017
Chicago (USA)
www.istss.org/am17/home.aspx

Recht so! Kinder vor traumatisierenden Beziehungen schützen

Wiener Netzwerk gegen sexuelle Gewalt an
Mädchen, Buben und Jugendlichen
13.11.2017
Wien
www.wienernetzwerk.at

Aufbruch im Umbruch – Neue Wege in der Krisenintervention

Jubiläumstagung 40 Jahre
Kriseninterventionszentrum
1.12.2017
Wien
www.tagung-kiz.at/wissenschaftliches-programm

2018

Trauma und Gesellschaft – Psychotraumatologie im gesellschaftlichen Diskurs

Deutschsprachige Gesellschaft für
Psychotraumatologie
1.–3.3.2018
Dresden (D)
www.degpt.de/jahrestagung2018-dresden.html

Rückblick Hakomi-Sommerkonferenz 2017



In Boppard am Rhein haben sich dieses Mal über einhundert TeilnehmerInnen zur Sommerkonferenz eingefunden.

Die diesjährige Sommerkonferenz von Hakomi Europe wurde vom 22. bis 25. Juni in Boppard abgehalten, einem bezaubernden Städtchen im Rheintal. Im komfortablen Kongresshotel Ebertor, welches den Luxus einer riesengroßen Terrasse bot, konnte man einer mehr als

gelungenen Konferenz mit Thomas Harms beiwohnen. Der thematische Inhalt bot einen reichen Bogen von „Körperintelligenz und Bindung“ über „Selbstanbindung, Atmung und Emotionsregulation“ bis hin zu „Herz als Zentrum der bindungs-basierten Körperpsychotherapie“.

Ein herausragender Thomas Harms führte durch zwei Tage, die gefüllt waren von hoch interessanter, bereichernder Theorie und fundierter Erfahrung. Bei aller Inhaltsdichte ist es ihm gelungen einen geradezu genüsslichen Spannungsbogen zu halten, nicht zuletzt aufgrund seiner erfrischenden und lebendigen Vortragsweise. Eine angemessene Dosis an praktischen Übungsmöglichkeiten rundeten die Tage ab. Seine von Herzen kommende Begeisterung für diese Thematik und die Nähe zu Hakomi, sorgte für eine hohe Präsenz unter den Teilnehmern und zog alle in seinen Bann.

Ergänzt wurde das Konferenzprogramm am Freitag von einem „Rhythmus in der Gruppe“-Abend, gestaltet von TaKeTiNa mit dem Dipl. Musik- und Körperpsychotherapeuten Frank Rihm, und einer Kongressparty am Samstag mit dem DJ (und Hakomi-Therapeuten) Damjan Makovec, der es mit seinem mitreißenden Musikmix geschafft hat, die Konferenzteilnehmer bis spät in die Nacht auf der Tanzfläche zu begeistern.

Darüber hinaus blieb genügend Zeit „alte Bekannte“ wieder zu sehen, neue Hakomi-Kolleginnen und Kollegen kennen zu lernen, zu Netzwerken oder einfach nur die köstliche Verpflegung mit Blick auf den Rhein zu genießen.

Alles in allem war es eine sehr gelungene und bereichernde Konferenz. Ein herzliches Danke an die Organisatorinnen dieser Veranstaltung!

mb



Thomas Harms, Psychologe und Körperpsychotherapeut

Impressum

Newsletter von Hakomi-Österreich. Verein für körperorientierte Psychotherapie. ZVR 186 555 101. Redaktion und für den Inhalt verantwortlich: Michaela Buchbauer. Mitarbeit: Michaela Buchbauer (mb), Tilman Niemeyer (tn). Gestaltung Tilman Niemeyer, © Fotos S.1, 8: Michaela Buchbauer. Hakomi-Österreich, Mistelbach, Juli 2017. Der Begriff HAKOMI® ist rechtlich geschützt.

www.hakomi-austria.at · info@hakomi-austria.at

Lesetipps



Arno Gruen,
Der Verrat am Selbst.
Die Angst vor Autonomie bei Mann und Frau.

Deutscher Taschenbuch Verlag, München, 1986 (27. Aufl. 2016), 192 Seiten, € 10,20 (A)/€ 9,90 (D)

Dem Streben nach ‚Autonomie‘ hat nicht zuletzt Eric Berne, der Begründer der Transaktionsanalyse, schon einige Bedeutung beigemessen: Sich von dem Einfluss, den die Familientradition, die Eltern, das kulturelle Milieu auf dem Weg zum Erwachsenwerden hatten, zu befreien, sich von nutzbringenden Rollen zu distanzieren, um zwischen den Möglichkeiten wirklich frei entscheiden zu können und nicht auf eine bestimmte Weise handeln „zu müssen“ – das ist nach Berne die Voraussetzung, um in Beziehungen nicht die immergleichen ‚Spiele‘ zu spielen, sondern selbstverantwortlich zu handeln.

Der Psychologe, Psychoanalytiker und Psychotherapeut Arno Gruen erweitert das Thema ‚Autonomie‘ um gesamtgesellschaftliche Zusammenhänge: „Ich möchte damit etwas dazu beitragen, der gefühlsbetonten Welt [...] ihren rechtmäßigen Platz in unserer wissenschaftlichen Welt zurückzugeben.“ Er benennt die vielen alltäglichen, grausamen Verhaltensweisen (sich selbst wie anderen gegenüber), die sich aus der Unfähigkeit, sich selbst zu lieben und wirklich autonom zu sein, ergeben. Und er fordert, mit aller Klarheit und Entschiedenheit des damals schon seit Jahrzehnten Praktizierenden, zum Wachstum auf.

Seine Bücher mit Titeln wie „Der Wahnsinn der Normalität“, „Der Verlust des Mitgefühls“ oder „Wider den Gehorsam“, „Wider den Terrorismus“ und „Wider die kalte Vernunft“ sind nicht immer eingängig geschrieben, aber die Themen, die er im Laufe der Jahre behandelt hat, sind heute so aktuell wie je, denn: „Die Bedrohung für eine demokratische Gesellschaft [geht] von denen aus [...], die in ihrer Kindheit die wenigste Liebe erlebt haben und deswegen lernten, sich selbst zu hassen“, wie er in einem Inter-

view einmal festgestellt hat. Darauf hinzuweisen und daran etwas zu ändern, dafür war Arno Gruen unermüdlich tätig, als Therapeut wie als Autor – bis zu seinem Lebensende im Herbst 2015.

tn



Peter A. Levine,
Trauma und Gedächtnis.

Die Spuren unserer Erinnerung in Körper und Gehirn. Wie wir traumatische Erfahrungen verstehen und verarbeiten.

Kösel, München 2016, 237 Seiten, € 25,70 (A)/€ 24,99 (D)

Peter Levine, der die auf körperpsychotherapeutischen Prinzipien aufbauende Methode Somatic Experiencing zur Traumabehandlung begründet hat, hatte ja schon in seinem großartigen Werk „Sprache ohne Worte“ weitere Titel angekündigt, genauer: Dieses hier sollte ein Buch werden, das mit Bezug auf den Körper die traumatische Erinnerung näher beschreibt und das erklären hilft, wie es sein kann, dass zwar nicht jede Erinnerung unbedingt die vergangene Realität abbildet, aber eben doch einer Wahrheit entspricht (vgl. „false-memory“-Debatte).

Das mit diesem Ziel entstandene Buch „Trauma und Gedächtnis“ richtet sich ebenso an Fachleute wie an interessierte Laien und erläutert fundiert vier zu unterscheidende Arten von Gedächtnis, die – teils mehr teils weniger unbewusst – ihre Arbeit verrichten, indem sie unsere Reaktionen beeinflussen: Während das explizite Gedächtnis (das in deklarative und episodische Erinnerungen unterschieden wird) das ist, was allgemein am häufigsten unter „Gedächtnis“ verstanden wird, spielt in der Psychotherapie allerdings das implizite Gedächtnis (das in emotionale und prozedurale Erinnerungen unterschieden wird) eine maßgebliche Rolle.

Den Erklärungen sind charakteristische Fallbeispiele beigegeben, teilweise mit Fotoserien illustriert, die seine Vorgehensweise bei der Arbeit mit Erwachsenen wie Kindern beleuchten, ehe er gegen Ende auf den spannenden Umstand eingeht, wie unser Gedächtnis Erinnerungen beim Erinnern „umschreibt“ – und was

das für den professionellen Umgang mit Traumata bedeutet. Ein klares Statement gegen den (absehbar bevorstehenden) Einsatz von Psychopharmaka, um gezielt das Gedächtnis zu beeinflussen, sowie Gedanken zur Weitergabe transgenerationaler Traumata schließen den Text ab.

Dieses Buch ist beileibe nicht so dicht und inhaltsreich wie „Sprache ohne Worte“. Aber wer ein Kompendium zum Thema ‚Gedächtnis und Erinnerung in der Psychotherapie‘ sucht, wer sich speziell zum Thema ‚Körpergedächtnis‘ informieren will, oder wer einfach einen Eindruck von Peter Levines Arbeitsweise bekommen möchte, der wird, meine ich, seine Freude haben.

tn

Eine Auswahl an Neuerscheinungen

Silke Birgitta Gahleitner, „*Das pädagogisch-therapeutische Milieu in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Trauma- und Beziehungsarbeit in stationären Einrichtungen*“. Psychiatrie Verlag, Köln 2. überarb. u. akt. Aufl. 2017, 25,70 (A) / € 24,95 (D)

Ursula Henzinger, „*Bindung und Autonomie in der frühen Kindheit. Humanethologische Perspektiven für Bindungstheorie und klinische Praxis*“. Psychosozial-Verlag, Gießen 2017, 462 Seiten, € 46,20 (A) / € 44,90 (D)

Sina Holst und Johanna Montanari (Hg.), „*Wege zum Nein. Emanzipative Sexualitäten und queer-feministische Visionen. Beiträge für eine radikale Debatte nach der Sexualstrafrechtsreform in Deutschland 2016*“. edition assemblage, Münster 2017, 256 Seiten, € 14,40 (A) / € 14,- (D)

Thomas Köhler-Saretzki und Anika Merten, „*Wo ist Wilma? Ein Bilderbuch über Bindungsmuster*“. Psychiatrie Verlag, Köln 2017, € 15,50 (A) / € 14,95 (D)

medico international (Hg.), „*Fit für die Katastrophe? Kritische Anmerkungen zum Resilienzdiskurs im aktuellen Krisenmanagement*“. Psychosozial-Verlag, Gießen 2017, 166 Seiten, € 20,50 (A) / € 19,90 (D)

Andreas Peglau, „*Unpolitische Wissenschaft? Wilhelm Reich und die Psychoanalyse im Nationalsozialismus*“. Psychosozial-Verlag, Gießen 3., korr. u. erw. Aufl. 2017, 678 Seiten, € 51,30 (A) / € 49,90 (D)

Stephen W. Porges, „*Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit. Traumabehandlung, soziales Engagement und Bindung*“. Probst Verlag, Lichtenau 2017, 240 Seiten, € 25,70 (A) / € 25,- (D)

Wilhelm Rotthaus, „*Suizidhandlungen von Kindern und Jugendlichen*“. Carl-Auer Verlag, Heidelberg 2017, 246 Seiten, € 30,80 (A) / € 29,95 (D)

tn