



## Inhalt

Editorial .....	1
Erhöhung des Mitgliedsbeitrags	2
Supervisionstag 2018 .....	2
Hakomi-Flyer in der 2. Auflage	2
Reflexion des Supervisionstags mit Carl Edelbauer .....	2
Einführung in den Prozess, Ron Kurtz .....	3
Impressum .....	7
Tagungskalender .....	8
Veranstaltungen von Mitgliedern und der AABP .....	9
Rückblick Spätsommertreffen 2017 .....	10
News-Ticker .....	10
Lesetipps/Neuerscheinungen ..	10

## Liebe Kolleginnen und Kollegen!

In der vorliegenden Ausgabe haben wir uns bei der Auswahl des Fachartikels für einen Text von Ron Kurtz entschieden. Sozusagen „back to the roots“, denn es handelt sich um einen Mitschnitt eines Vortrages von ihm. „Einführung in den Prozess“, den uns Tilman Niemeyer dankenswerter Weise in's Deutsche übersetzt hat.

Weiters findet ihr einen Rückblick auf unser Spätsommer-Treffen, wie gewohnt eine Menge Buchtipps, Rezensionen und eine Übersicht von interessanten Tagungen.

Wir freuen uns, euch einen persönlichen Beitrag von Ines Jellinek anbieten zu können, die ihr Erleben des besuchten Supervisionstages mit uns teilt.

An dieser Stelle möchte ich euch darauf hinweisen, dass es im kommenden Jahr nur einen Supervisionstermin geben wird, also am besten rasch anmelden, damit euer Platz gesichert ist. Den neuen Termin für den nächsten Supervisionstag

mit Carl, findet ihr im entsprechenden Hinweis auf Seite 2.

Abschließend möchte ich noch einmal in Erinnerung rufen, dass mit 2018 unser Mitgliedsbeitrag auf € 50,- erhöht wird. Mit der angekündigten Umgestaltung der Therapeutinnen- und Therapeutenliste auf unserer Homepage sind wir noch beschäftigt und werden uns, zu gegebener Zeit, mit euch in Verbindung setzen.

Jetzt aber wünsche ich erst mal viel Freude beim Lesen und verbleibe mit herzlichen Grüßen,

*Christoph Edelbauer*

## Zur Erinnerung: Erhöhung des Mitgliedsbeitrages

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

Dieser deutlichen Anhebung liegen mehrere Überlegungen zu Grunde: Da ist zum einen die erhöhte Vereinsaktivität und das immer breiter aufgestellte Service für unsere Mitglieder, wie etwa der Hakomi Info-Folder oder die Organisation von Veranstaltungen, (z.B. Supervisionstag). 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. *mb*

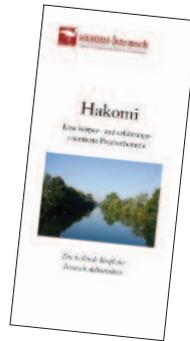
### Exklusive Leistungen für Mitglieder:

- 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.

## Hakomi-Flyer in der 2. Auflage!

In diesem Jahr ist der Hakomi-Flyer mit grundlegenden Informationen über die Hakomi-Methode für KlientInnen und Interessierte in die 2. Auflage gegangen.

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](mailto:info@hakomi-austria.at). *mb*



## Supervisionstag 2018

Wir freuen uns, euch auch 2018 wieder einen Supervisionstag mit Dr. Carl Edelbauer ankündigen zu können!

Die Gruppe wird wie immer als „offene“ Gruppe geführt; das heißt, ihr könnt die Information gerne weiterleiten und auch an Kolleginnen und Kollegen aus anderen Ausbildungsgruppen, etwa in Deutschland, weitergeben.

Datum: **Sa. 28.04.2018**

10:00–18:00 Uhr (inkl. Mittagspause)

Seminarleitung und -ort:

Dr. Carl Edelbauer

Salmgasse 10/20

1030 Wien

Teilnehmer: max. 6 Teilnehmer

Kosten: € 180,- (Mitglieder € 165,-)

Anmeldung: Per Mail an Hakomi-

Österreich [info@hakomi-austria.at](mailto:info@hakomi-austria.at)

Anmeldeschluß: 09.04.2018 (Reihung nach Eintreffen der Anmeldung; eine Anmeldebestätigung bekommt ihr nach Überweisung des Kostenbeitrages und erst dann ist eure Teilnahme fixiert.) *mb*

## Reflexion des Supervisionstags mit Carl Edelbauer

Dank Hakomi-Österreich gab es am 16. Oktober 2017 wieder die Möglichkeit zur Teilnahme an einem Supervisionstag mit Carl Edelbauer, in der Salmgasse, in Wien.

Dieser Tag bietet die Gelegenheit, Fragen zur eigenen Hakomiarbeit mitzubringen, miteinander zu üben, sich auszuprobieren oder einfach wieder mal in einer Hakomigruppe dabeizusein und sich vom Hakomi-Spirit „anwehen“ zu lassen.

Unsere Gruppe bestand diesmal aus fünf Frauen. Die Kolleginnen kamen aus Niederösterreich, Wien und eine Teilnehmerin kam sogar aus der Schweiz angereist, um an dieser Supervision teilzunehmen!

Die Art und Weise, wie Carl uns den Raum in seiner Praxis öffnet und die herzliche Einladung, da zu sein und anzukommen, so wie wir gerade sind, machen diese Zusammentreffen zu etwas sehr Kostbarem und Erfahrungsreichem.

Nachdem gemeinsam ein grober Tagesablauf besprochen ist kommt die erste

Achtsamkeitseinladung und jeder kann für sich prüfen, was gerade vorrangig ist, ob und wie man sich zu Verfügung stellen will – in der Rolle als Klient, Therapeut oder Beobachter.

Auch diesmal war es in der Rolle der Therapeutin wichtig, mit der Klientin das Arbeitsthema für die Sequenz zu definieren und einzugrenzen. Speziell wenn die Story sehr komplex ist, erleichtert es die Reise ungemein, wenn beide über den Fahrplan bescheid wissen. Von wo aus wollen wir uns bewegen und wo wird unser Fokus immer wieder hingehen?

Die persönliche, erworbene Anschauung zu spüren, zu erleben und zu erfassen ist ein Teil der Arbeit. Aber wie geht's weiter?

Carl legte uns dazu ans Herz, spätestens gegen Ende der Sitzung das Gelungene, die Ressource, gemeinsam mit dem Klienten zu explorieren, zu accessen und zu sichern. Auch den Bogen zu spannen mit der Frage: „Was hat sich jetzt verändert, in Bezug zum Beginn der Sitzung?“

Anzuknüpfen an bestehende Möglichkeiten oder die Tür in eine andere, unterstützendere Richtung, wenigstens einen Spalt weit, öffnen zu können, stellt den Nährboden für weitere Transformation dar. Und diesen Spalt und diese Richtung immer wieder zu besuchen, braucht Wiederholungen im Sinne von: „Use it or lose it!“ Dann kann Neues wachsen, dann kommen wir in die Möglichkeit, das Steuerrad des Lebens mehr und mehr selbst zu lenken!

Diese persönliche Essenz begleitet mich seit der letzten Supervisionsgruppe und unterstützt mich sehr auf meinem Weg, eine erfahrene Hakomitherapeutin zu werden.

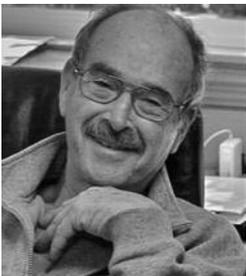
Egal, ob man gerade viel oder wenig mit der Hakomimethode arbeitet: Dieser Rahmen des Zusammentreffens bringt Freude ins Leben und Lust auf's Arbeiten. Ich kann die Supervisionstage bei Carl nur jedem von Herzen empfehlen!

*Ines Jellinek*

# Einführung in den Prozess

Ron Kurtz

Übersetzung von Tilman Niemeyer



Ron Kurtz (1934–2011) war der Begründer der Hakomi-Methode und des Hakomi-Instituts in den USA. Der hier veröffentlichte Beitrag

ist die Übersetzung eines Vortrags, den Ron in Eugene, Oregon, vor einer Gruppe von angehenden Therapeuten und Therapeutinnen vermutlich Mitte/Ende der 1980er Jahre gehalten hat. Er stellt darin die Bezüge der Hakomi-Therapie zu denjenigen wissenschaftlichen Strömungen des 20. Jahrhunderts dar, die einen maßgeblichen Einfluß auf die Entwicklung der Methode hatten und die auch heute noch deren Grundlagen bilden.

Therapie kann, wie alles andere auch, auf eine intuitive Weise getan werden. So in der Art, dass man voranstolpert, Dinge tut und irgendwohin kommt. Indem man nicht wirklich bewusst einen Plan hat oder einen klaren Plan oder einen klaren Bezug. Unser Verständnis für diesen Prozess ist zustande gekommen, einfach indem wir es gemacht haben und gemacht, und zuletzt darüber nachgedacht haben, „was machen wir gerade?“ Heute morgen erst habe ich eine Stunde damit zugebracht, weiter zu lernen, einfach indem ich darüber nachgedacht habe, was wir gerade tun. Es hilft mir, dran zu bleiben, mir selbst klarer zu werden. Es ist nicht so, dass ich einen Plan gehabt hätte, den ausgearbeitet und dann begonnen hätte, zu arbeiten. Vieles davon habe ich schon gemacht, lange bevor mir bewusst war, was ich da tat.

Ich möchte Euch also ein Gespür für den Gesamtprozess geben, aber unter dem Vorbehalt, dass Ihr nicht einfach die Karte nehmt und versucht, der Karte zu folgen. Die Landkarte ist eine Richtschnur im Hinblick auf etwas, was Ihr sowieso schon wisst.

Der Prozess betrifft Zustände des Bewusstseins, sehr bedächtig und präzise.

Wir kennen uns mit unterschiedlichen Bewusstseinszuständen aus und wir kennen uns damit aus, wie wir mit jedem einzelnen von ihnen arbeiten. Es gibt vier verschiedene, die wir verwenden, soviel ist klar geworden. Jedes Mal wenn ich mit Klienten gearbeitet habe, habe ich meine Stimme verändert, das Tempo verringert und der Klient hat sich beruhigt. Aber ich habe dem nie irgendeine Bezeichnung gegeben, erst später. Später habe ich dann kapiert: „Oh ja, der Klient ist jetzt in einem bestimmten Bewusstseinszustand“, den ich dann begonnen habe, „Achtsamkeit“ zu nennen. Oder der Zustand des Inneren Kindes. Ich habe schon mit dem Inneren Kind gearbeitet, lange bevor ich gedacht habe: „Oh, das ist ein bestimmter Bewusstseinszustand“. Es bringt bestimmte Eigenschaften mit sich, die man innerlich und äußerlich wahrnehmen kann.

Das heißt, wir haben die folgenden Bewusstseinszustände, mit denen wir arbeiten: Alltagsbewusstsein, Achtsamkeit und Inneres Kind als bestimmte Bewusstseinszustände, und die Stromschnellen, die mehr sind als nur eine Stimmung oder ein Gefühl. Das ist eine geistige Verfassung. Wenn Du überwältigt bist von dem spontanen Ausdruck eines Gefühls, dann bist Du in einem bestimmten Bewusstseinszustand, der anders ist als bei jemandem, der gerade meditiert oder im Kind ist, oder bei jemandem der einfach gerade Frühstück macht, was wir mit Alltagsbewusstsein bezeichnen würden.

Eben weil es Bewusstseinszustände gibt und weil wir versuchen, diese auf eine bestimmten Weise zu verwenden, gibt es auch Phasen des Prozesses. Es gibt verschiedene Dinge, die zu tun sind, und es gibt eine Reihenfolge, in der sie zu tun sind. Wenn Du Menschen vom Alltagsbewusstsein in Achtsamkeit oder ins Kind oder durch die Stromschnellen und zurück in Achtsamkeit bringen willst, dann musst Du wissen, wie Du das anstellst. Daran sind unterschiedliche Prozesse beteiligt und es sind unterschiedliche Dinge zu tun. Jede Phase des Therapieprozesses

ist verschieden, mit verschiedenen Aufgaben, Richtlinien und Techniken, und die muss man kennen.

Das Schöne an unserem Wissen über all das ist, dass Du diese Landkarte hast, um damit das Gelände kennenzulernen. Und dann vergisst Du die Karte und verwendest sie unbewusst und gewohnheitsmäßig, um mehr und mehr vom Gelände kennenzulernen, wie ein nie endender Kreislauf aus: Arbeiten, Lernen und Werden.

An dieser Stelle möchte ich den Gesamtprozess selbst in einen größeren Zusammenhang stellen. Wir wissen jetzt also über den Prozess in sehr groben Zügen bescheid. Er hat mit Bewusstsein zu tun und mit verschiedenen Phasen, wie zum Beispiel Kontakten, Accessen und der Arbeit mit dem Kind, und so fort. Ich möchte das alles in den Zusammenhang stellen mit der Frage: Was kümmert es uns überhaupt, das alles zu tun? Eine grundlegende Frage! Wofür das alles? In wie fern bezieht es sich auf Krankheit? In wie fern bezieht es sich auf Gesundheit? In wie fern bezieht es sich darauf, Menschen zu helfen? Ich muss also für eine kleine Weile vom Thema abweichen und über anderes sprechen, auch über den Begriff Krankheit.

Ich möchte das einbetten mit dem Hinweis, dass das hier einige der bedeutendsten Konzepte des 20. Jahrhunderts sind. Die Konzepte, die ich jetzt präsentiere, haben mit der Natur des Universums zu tun, so wie es von einigen der hervorragendsten Köpfe unserer Zeit verstanden wird, von den fortschrittlichsten Physikern, Biologen und Wissenschaftstheoretikern. Diese Leute kommen zu einer Betrachtungsweise des Universums, die außerordentlich verschieden ist von der alten Sicht, die wir für zweitausend Jahre oder so gehabt haben. Nicht die Sicht, die die Chinesen oder die Perser hatten, sondern die Sicht, die *wir* hatten! Was uns in Schwierigkeiten gebracht hat. Weil wir uns bestimmte Dinge nicht vorstellen konnten.

Die neue Art des Denkens hat grundlegend mit den Fragen zu tun: „Was ist die Natur des Lebens?“ „Was ist ein lebendes System?“ Denn es stellt sich heraus, dass, wenn Du lebende Systeme verstehst, dass das Universum dann eins davon zu sein scheint. Und die Erde. Und jedes der verschiedenen Ökosysteme scheint eins zu sein. Ob Du es „einen Geist besitzen“ oder „Selbst“ oder „Autonomie“ nennen willst – sofern Du auf sinnvolle Weise ein lebendes System definieren kannst, wirst Du feststellen, dass das Universum, der Planet Erde, die Ökosysteme und sogar Familien, Unternehmen, Nationen, Organisationen aller Art Eigenschaften zu haben scheinen, die sie als „lebendig“ definieren.

Nachher möchte ich ein paar dieser Eigenschaften von Leben diskutieren und in einen Bezug mit dem Begriff Krankheit stellen.

Unser Verständnis vom Universum bewegt sich weg vom Materialismus, weg von diesen Modellen, die versuchen die Wirklichkeit auf die mechanische Interaktion fester Substanzen, Atome genannt, zu reduzieren, und hin zu einem Modell der Wirklichkeit, das auf Organisation, Wachstum, Evolution und Information basiert. Immer weniger Menschen verwenden die Vorstellung von getrennten, unabhängigen Körpern und immer mehr richten ihre Aufmerksamkeit auf gegenseitige Durchdringung und Wechselwirkung. Jetzt geht es um Felder und Wellen und Quanten und Ähnliches, während das Atom seine Vormachtstellung in einem Netz aus sub-atomaren Teilchen verliert.

Die Bewegung geht dahin, Organisation zu verstehen, was im Grunde genommen bedeutet, Information zu verstehen. Zu verstehen, wie Systeme Information verwenden. Psychotherapie, jedenfalls da, wo sie dieser umfassenden, philosophischen und wissenschaftlichen Bewegung folgt, beschäftigt sich selbst ebenso mehr und mehr damit, die Organisation von Erfahrung zu verstehen, und entfernt sich von einzelnen Individuen mit isolierbaren Krankheitseinheiten wie Hirnstörungen, genetischen Fehlern oder einzelnen, ursächlich begründbaren traumatischen Ereignissen. Und man kann sagen: diese Informationsprozesse sind genauso real wie irgendein Atom es jemals gewesen ist. Im alten Modell war das Einzige, was real war, Atome und ihre Bewegun-

gen. Im neuen Modell ist Information genauso real. Das ist der große Unterschied.

Diese neue Sicht deutet darauf hin, dass Therapie aus Lernen besteht. Nicht daraus, irgendetwas zu reparieren. Du tust nicht einfach die Moleküle dahin, wo sie hingehören. Du *lehrst* etwas. Und Krankheit kann ein Fehler im Lernen sein oder ein Fehler im Wissen. Jetzt ist es eine Frage dessen, was das System weiß oder was das System lernt oder was es nicht lernen kann. Meine bevorzugte Definition von „Lernen“ stammt von Fritz Perls: „Lernen ist die Entdeckung des Möglichen.“

Ich habe einmal eine Fernsehsendung über wilde Schimpansen gesehen. Die älteren Schimpansen machen einfach etwas und die kleinen schauen ihnen zu. Ein Älterer wird mit einem Stock nach Termiten angeln und ein Kleiner wird ihm dabei zuschauen, aufmerksam, studierend, den Prozess studierend. Er lernt „oh, dies ist möglich und das ist möglich“. Und alles, was Du irgendwann gemacht hast und das in Bezug auf Lernen irgendetwas von Leben in sich hatte, war: das Mögliche zu entdecken. „Oh, es ist möglich, zu Kontakten!“ „Es ist möglich, zu Tracken!“ Die großen Augenblicke, wenn wir Hakomi lehren, sind die Momente, wenn ein Schüler ausbricht: „Oh! Mann! Wow!“ Irgendetwas war die ganze Zeit über schon da und plötzlich haben sie es gefunden. Das ist Entdeckung! Es hat diese Beschaffenheit von Entdeckung; diese besondere, wunderschöne Qualität.

Diese Art von Information ist praktischer Art, sie bewirkt Dinge. Sie besteht nicht einfach aus Listen und Daten. Sie hat das, was wir „Bedeutung“ nennen. Das hilft dabei, Informationen Sinn zu verleihen, der Welt Sinn zu verleihen. Für den kleinen Schimpansen macht es, auf dem Weg über einen alten Schimpansen, Sinn, einen Zweig in einen Berg von Dreck zu stecken. Information ist mehr oder weniger praktisch, nützlich. Aber ich muss Euch eine schlechte Nachricht überbringen: Es gibt nichts Absolutes! Das ist die schlechte Nachricht. Wir können keine Auszeit vom Leben nehmen. Im Tod, vielleicht. Aber: „In diesem Schlaf, welche Träume mögen da kommen?“\*

\* (Alle Anmerkungen vom Übers.) „What dreams may come“ ist der Titel einer Kurzgeschichte (1978) von Richard Matheson, die später mit Robin Williams in der Hauptrolle verfilmt wurde (1998; dt. „Hinter dem Horizont“).

Wer weiß? Aber im Leben gibt es immer diesen ständigen Balanceakt. Die mächtigste Information liegt immer irgendwo zwischen der Bestätigung dessen, was Du schon weißt, und vollkommen ungewöhnlich und neu zu sein. Wenn die Information, die Du bekommen hast, nichts weiter getan hat, als zu bestätigen, was Du eh schon wusstest, dann wäre das ziemlich langweilig. Das wäre dann wie siebenundvierzig Uhren zu besitzen und sie alle sagen, „sechs Uhr“. Oder wie in Arizona zu leben und aus dem Fenster zu schauen um nach dem Wetter zu sehen. „Ich frage mich, ob heute die Sonne scheint.“ – In Arizona scheint immer die Sonne! Langweilig. Portland bietet dieselbe Langeweile, nur umgekehrt. „Regnet es draußen?“ Wozu fragen!

Das heißt, Information kann bestätigend sein und langweilig. Oder sie kann chaotisch sein, aufregend, ja, und: bedeutungslos. Sie kann jeden Tag nagelneu sein. Es kann in einer Minute regnen und in der nächsten die Sonne scheinen und kein Muster darin geben. Denkt an Chicago! Oder Du hast sechs Dutzend Uhren im Haus herumstehen und alle geben eine unterschiedliche Zeit an. Das ist dann auch keine nützliche Information. Das ist keine Entdeckung, das ist Chaos. Es mag etwas von einer LSD-Party haben, aber es ist keine Entdeckung.

Das sind die Extreme; das sind die entgegengesetzten Enden. Die machtvolle Wahrheit und das Lernen liegen irgendwo dazwischen. Genaugenommen liegen sie nicht dazwischen, sondern oberhalb dessen, genau in diesem Vorgang, der Chaos in Bestimmtheit, das Unbekannte in das Bekannte, Verwirrung in Sinn verwandelt. Chaos in Muster. Verrücktheit in Bedeutung. Das Leben lebt irgendwo in der Mitte. Es lebt zwischen Koma und Sich-Aufbäumen. Zwischen Dampf und Eis. Es ist niemals nur an dem einen oder dem anderen Platz. An diesen Enden ist Tod; leben tun wir in der Mitte. Wir leben an dem Ort, an dem wir ständig Chaos in Bestätigung verwandeln. Wir verwandeln ständig etwas Neues in etwas Bekanntes, etwas, was wir nicht verstehen, in etwas, das wir verstehen. Das ist Entdeckung! Leben tun wir an diesem Punkt der Entdeckung.

Es gibt Therapien, die die Erfahrung über alles stellen. Ich erinnere mich, als ich

das erste Mal nach Esalen\* kam, herrschte die Überzeugung: „Red' nicht darüber, tu es!“ Sie waren ganz versessen auf Erfahrung. Sie experimentierten mit starken Kräutern. Sie machten Rolfling\*\* mit fünf, sechs, sieben Rolflern an einem Klienten. Sie versuchten, aus diesem fürchterlichen Konstrukt von „Leben“ herauszukommen, das sie in ihren Köpfen hatten. Sie wollten keinen Verstand oder Intellektuelle. Sie waren versessen auf: „Lass uns ein paar Erfahrungen machen.“ – Und ja, sie haben Erfahrungen gemacht. Manche hatten ein paar persönliche Durchbrüche, andere kamen von der Straße ab und verunglückten. Manche kamen um's Leben. Manche wurden verrückt. Manche gingen einfach wieder nach Hause oder zurück in ihre alten Berufe, und eine ganze Menge ging zurück an die Uni und heiratete. Ihre Erfahrungen haben sie verändert. Es gab ihrem Leben neue Bedeutung. Das ist der Grund, warum sie so bereitwillig die Risiken auf sich genommen haben, die sie manchmal so teuer bezahlen mussten.

Es ist wie damals, als die Pioniere aufgerufen haben: „Lasst uns losziehen und das Land jenseits der Karten finden!“ Und das taten sie! Aber es ist witzlos, das Land jenseits der Karten zu besuchen, wenn Du nicht eine Karte von dort mit zurückbringst. Dazu musst Du den Intellekt benutzen. Da gibt es irgendwo dieses andere Ding, das das noch nicht Kartierte in eine Art Gewissheit verwandelt. Du kannst nicht nur bei der Erfahrung bleiben, Du musst den Intellekt dazugeben, an irgendeiner Stelle.

Ja, wir erhalten Informationen, indem wir uns an die Erfahrung halten. Das ist sicherlich ein Hauptbestandteil dessen, worum es bei Achtsamkeit und Hakomi geht. Aber wir müssen aus unserer Erfahrung auch Sinn und Landkarten generieren. Das soll nicht heißen, dass Ihr alles sofort in Intellekt verwandeln wollt, so dass das ganze Leben nur noch aus Wissen besteht. Denn dann sitzt Ihr da, schaut

die siebenundvierzig Uhren an, die „Sechs“ sagen. Das ist langweilig. Das ist alles nur Bestätigung. Du willst doch an der Stelle leben, an der Du ständig umwandelst! An der Du ständig entdeckst! Und lernst! Du bist also da draußen an der Grenze, wo Du gerade keine Landkarte mehr hast. Da gibt es eine Landkarte hinter Dir und keine Karte vor Dir, und Du gehst weiter und kartierst das Gelände. Das ist, wo Du sein möchtest!

Also: Lernen ist die Entdeckung des Möglichen. Und wenn Ihr von „psychischer Störung“ spricht, dann ist das auf eine gewisse Weise ein Fehler, Mögliches zu entdecken. Es ist ein Fehler, wenn es um's Lernen geht. Es ist ein Feststecken im Unmöglichen. Die Person, die feststeckt, sagt: „Ich kann mich nicht anderen zuwenden.“ Oder: „Ich kann mich nicht wie ein guter Mensch fühlen.“ Wenn wir auf die Funktionen schauen, dann ist Feststecken ein Unvermögen, sich eine von zwei gegensätzlichen, ausbalancierten Kompetenzen anzueignen.

Eine Person mit einem schizoiden Muster kann absolut wundervoll darin sein, sich zurückzuziehen. Sie können ihren Händen die Energie entziehen. Sie können ihren Geist einer Situation entziehen, der sie direkt gegenüberstehen. Als ich Laborforschung mit Ratten unterrichtete\*, hatte ich einen Typen in der Gruppe, der in seinem Kopf Musik abspielen und innerlich Szenen anschauen konnte, die er sich ausgedacht hatte, alles während er mich direkt ansieht. Er hat mich nicht mal gesehen! Er hat mich nicht gehört. Er konnte vollkommen abwesend sein, irgendwo anders. Er hatte eine vollkommene Fähigkeit, sich zurückzuziehen. Eine wunderbar entwickelte Fähigkeit – aber er konnte nicht leicht zurück. Er konnte nicht hierher kommen.

Wie Ihr Euch denken könnt, war er nicht besonders gut darin, präsent zu sein oder mit anderen in Beziehung zu gehen. Er war nicht besonders gut darin, Kontakt aufzunehmen. Er hatte eine Kompetenz: Sich-Zurückziehen. Aber er war vollkommen aus dem Gleichgewicht, er hatte die andere Kompetenz nicht: Kontakt. Es

war nahezu unmöglich für ihn, einfach anwesend zu sein.

Also: Wir legen los und nehmen das Unmögliche, und mithilfe des Prozesses der Therapie fangen wir an, es möglich zu machen. Wir machen es dem Schizoiden möglich, in Kontakt zu gehen. Wir machen es dem Masochisten möglich, in die Handlung zu gehen. Wir machen es den Oral Typen möglich, Nahrhaftes aufzunehmen und sich kräftig zu fühlen. Wir machen es möglich: unsere Klienten lernen.

Der Kern dieser Situation, der Mittelpunkt und der Grund für den ganzen Prozess, ist, Klienten dabei zu helfen, sich bewusst zu werden, wie sie sich selbst organisieren und wie sie zu dem Empfinden kommen, bestimmte Dinge seien unmöglich. Und wir helfen dem Klienten dabei, ein paar neue Möglichkeiten auszuprobieren und wir unterstützen und nähren diese Bemühung.

Ich möchte jetzt kurz über ein Krankheitsmodell sprechen. Was ich an diesem speziellen Modell mag, ist, dass es ein allgemeingültiges Modell ist und dass es auf dem neuen Verständnis von lebenden Systemen basiert. Es sagt aus, dass eines (oder auch mehreres) von drei grundlegenden Dingen passieren muss, in einem Krankheitsgeschehen. Erstens: Es kommt zu einem Ungleichgewicht. (Bei der Akupunktur zum Beispiel sind es Yin und Yang, die primären Ausdrucksformen der grundlegenden Lebensenergie, die aus dem Gleichgewicht kommen.) Zweitens: Etwas Giftiges dringt in das System ein und ist nicht schnell genug wieder vertrieben worden. (Das ist die Infektionstheorie und die Theorie der Anhäufung von Abfall.) Drittens: Das System ist hinsichtlich einer grundlegenden Bedingung, Lebenskraft oder Lebensenergie, Vitamine oder Chi (in fernöstlichen Systemen) defizitär.

Das heißt, einige Therapien basieren darauf, ob das System oder ein Teil des Systems eine Menge Chi oder nicht genug Chi hat, eine Menge Lebenskraft oder keine Lebenskraft. Es gibt da etwas sehr Reales an der Lebenskraft, aber das ist nicht einfach „Energie“. Wenn wir etwas später dazu kommen, über lebende Systeme zu sprechen, dann werden wir sehen, warum die Lebenskraft wie Energie ausgesehen hat, aber keine ist. Andere

\* Esalen ist ein großes, in den 1970er Jahren überaus bedeutsames Therapiezentrum an der Westküste der USA, an dem viele Körper- und Psychotherapeuten gearbeitet haben, einander begegnet sind und sich gegenseitig beeinflusst haben, u.a. Fritz Perls, Carl Rogers, Gregory Bateson, Virginia Satir, Moshe Feldenkrais, Ida Rolf und viele mehr.

\*\* Rolfling ist eine von Ida Rolf begründete Körpertherapiemethode, nach der – auch sehr kraftvoll – mithilfe manueller Korrektur an Fehlhaltungen gearbeitet wird.

\* Ron Kurtz hatte in den frühen 1960er Jahren Experimentelle Psychologie studiert und danach an der San Francisco State University unterrichtet (vgl. Ron Kurtz, „A Little History“).

Therapien betrachten Krankheiten als Fälle eines Eindringens von Giften oder als Unvermögen, das System von dem giftigen Material wieder zu befreien. Etwas Giftiges ist im System, stört es, bringt es aus dem Gleichgewicht und/oder schwächt es. Diese drei Dinge, das System ist geschwächt oder es wird von Giften gestört oder es ist aus dem Gleichgewicht, sind die Grundlagen fast jeder Medizin. Es ist wichtig anzumerken, dass keines dieser drei Dinge vorherrschend ist! Jedes kann beitragen oder die anderen auflösen. Ein Gift kann das System aus dem Gleichgewicht bringen; eine Schwäche kann das Eindringen von Giften erlauben; ein Ungleichgewicht kann eine Schwäche verursachen. Sie alle können sich gegenseitig auflösen. Das heißt, die „Große Heilung“\* wird eine Verbindung aller Behandlungsformen sein.

Lasst uns das auf Psychotherapie anwenden. Gifte zum Beispiel: Im Hakomi sind die Gifte solche Sachen wie schmerzhaftes Erinnerungen, die nicht bearbeitet wurden. Die stehen da irgendwie klumpig im Weg rum. Und auf der physikalischen Ebene werden sie repräsentiert durch Spannungen im Körper. Oder es sind negative Glaubenssätze über das Selbst, negative Selbstbilder, die das Funktionieren beschneiden, die den Klienten davon abhalten, zu handeln und ein vollständiges und ausgeglichenes Leben zu führen. Das sind kraftraubende und zerstörerische Prozesse, in die wir da reingezogen werden: Diese Dinge sind wie Gifte im System! Ich habe ja die Schwierigkeiten eines schizoiden Charakters, in Kontakt zu gehen, schon beschrieben. Die andere Seite derselben Medaille: die Schwierigkeit des hysterischen Charakters, loszulassen.

Und schließlich ist da die Schwäche der Lebenskraft. Im Hakomi versuchen wir ja fast immer, das System zu nähren, so wie man einem durstigen Kind Wasser gibt. Wir bieten Unterstützung an, und

\* Die „Große Heilung“ (i.O. „the Great Medicine“) steht in Zusammenhang mit dem Begriff „der Große Geist“ (i.O. „the Great Spirit“), der im Schamanismus der Indianer Nordamerikas das „All-Eine“ wie auch den „Schöpfer“ bezeichnet. Die Große Heilung bezeichnet demnach einen Zustand, in dem das Bewusstsein enthalten ist, dass alles mit allem verbunden ist, in dem die Freiheit enthalten ist, der zu sein, der man ist, in dem man in Einklang mit der Schöpfung/dem Universum und sich selbst lebt, kurz: in dem man „heil“ (im Sinne von „ganz“) ist.

Güte und alle möglichen Arten psychologischer Nahrung. Indem wir solche Nahrung verabreichen, helfen wir, die Stärke und den Mut des Klienten aufzurichten. Es muss sehr bedacht getan werden, wenn wir vermeiden wollen, schwächende Abhängigkeiten zu wecken. Das habe ich oft beobachtet in Therapien, wenn ich mit jemandem in einem oralen Prozess gearbeitet habe, der zu Beginn des Prozesses traurig, bedrückt, geschlagen ist, und ich will ihn nähren, helfen, dass er lernt, zu sich zu nehmen, was die Umgebung ihm bietet und was gut für ihn ist. Also: Man arbeitet daran und sobald sie einmal angefangen haben, Nahhaftes anzunehmen, fangen sie an, sich besser zu fühlen. Es fühlt sich gut an. Schon kurze Zeit später ist der Energiezustand höher. Sie haben mehr Lebenskraft, mehr Stärke. Und dann fangen sie plötzlich an, ihre Wut zu spüren, oder sie fangen an, den Mut zu fühlen, irgendetwas zu tun. Vor allem nähren wir, um Stärke und Mut aufzubauen, aber es geht auch darum, zu lehren, wie man etwas zu sich nimmt und was verfügbar ist und was funktioniert.

Wenn das System schwach ist, nähren wir es. Wenn es vergiftet ist, wollen wir losziehen und dieses giftige Zeug bekommen. Manchmal ist es Kernmaterial und wir müssen es ins Bewusstsein bringen und es bearbeiten. Und wir wollen die wichtigen Funktionen ins Gleichgewicht bringen. Wenn die Person nicht in der Lage ist, bestimmte Dinge gut hinzubekommen, dann versuchen wir ihnen dabei zu helfen, das zu lernen. Es sind keine Probleme, die wir lösen. Das hier ist grundlegender! Es ist irgendwo in der Nähe von dem, was man „Charakter“ nennt.

Jetzt möchte ich darüber sprechen, was ein lebendes System ist, und so alles miteinander verbinden. Eine gute Nachricht: Es gibt eine wissenschaftliche Theorie lebender Systeme darüber, was es heißt, lebendig zu sein. Es gibt eine Mathematik darüber, eine Chemie darüber – und das ist wundervoll! Ilya Prigogine hat für seine Arbeit darüber den Nobelpreis bekommen, was mit dem zu tun hatte, was er „dissipative Strukturen“ genannt hat. Dissipative Strukturen sind an allen lebenden Systemen beteiligt und sie helfen, diese zu bestimmen. Solche Strukturen haben die Fähigkeit, sich selbst zu erhalten. Sie nehmen eine bestimmte Form

an oder einen bestimmten chemischen Prozess und ein Teil ihres Wirkens ist dazu da, sich selbst zu erhalten. Leben ist das, was sich selbst schafft und erhält. Es ist „das Netz, das keinen Knüpfer kennt“\*. Leben ist das, was weiterlebt, was eine grundlegende Identität beibehält, was gegen eine Veränderung dieser Identität Widerstand leistet. Sich selbst erschaffend, autonom – das Leben weiß Bescheid um sich.

Was also zerstreuen dissipative Strukturen? Keine Energie! In Wirklichkeit müssen alle dissipativen Strukturen und muss alles Leben Energie von außen aufnehmen. Sie importieren Energie. Was zerstreut wird, ist Entropie\*\*. Sie importieren Energie und exportieren Entropie. So wie die Ökosysteme der Erde Sonnenlicht aufnehmen; das ist die Energiequelle. Was sie zerstreuen, ist Verwirrung, Störgeräusche, Unordnung. Das ist jetzt ein bisschen schwer zu begreifen, also ein Beispiel: Da gibt es ein kleines Erdbeben und alle Bücher in der örtlichen Bücherei fallen auf den Boden und geraten dabei völlig durcheinander. Das ist das Importieren von Entropie. Das ist das Aufnehmen von Chaos. Nun werden die Bücher nicht von alleine aufstehen und ihren Weg in die Regale zurück finden. Um die Sauerei aufzulösen, müssen wir eine Energie importieren, zum Beispiel in Form eines Haufens gesunder, tatkräftiger Leute, die gerade ein leichtes Mittagessen hinter sich haben und sich jetzt danach sehnen, etwas Gutes für die Gemeinschaft zu tun. Das ist Energie! Und sie kommen rein und bringen die ganze Sauerei in Ordnung, so dass das Chaos jetzt verschwunden ist. Sie haben es exportiert. Sie haben die Entro-

\* Vermutlich eine Anspielung auf „The web that has no weaver: Understanding Chinese Medicine“, so der Titel eines 1983 in den USA erschienenen, populären Buches über Traditionelle Chinesische Medizin von Ted J. Kaptchuk (dt. Übers.: „Das große Buch der chinesischen Medizin“).

\*\* Entropie ist ein Begriff aus der Thermodynamik. Grob umrissen bezeichnet Entropie den Verlust von Energie in einem System bzw. genauer: eine Umwandlung von Energie, die nicht rückgängig gemacht werden kann. – Die hier getroffene Aussage bedeutet also, dass eine bestimmte Art von Systemen (z.B. dissipative Strukturen und lebende Systeme) Energie aufnimmt und damit Energieverlust/Unordnung in Ordnung/einen höheren Energiezustand umwandelt. Dieser Blickwinkel ist sozusagen eine Umkehr der Sichtweise, dass lebende Systeme lediglich Energie „verbrauchen“ (was sie, indem sie von außen Energie aufnehmen, freilich auch tun), also durch ihre Existenz ein niedrigeres Energieniveau hinterlassen.

pie, die dieses gemeine Erdbeben mit sich gebracht hat, zerstreut. Ordnung zu schaffen heißt, Entropie zu zerstreuen.

Alle lebenden Systeme nehmen Energie auf und zerstreuen Entropie. Das ist der Grund, warum die Lebenskraft aussieht, als ob sie von außen kommen würde. Das ist der Grund, warum sie aussieht wie Energie. Aber es ist eben nicht Energie, die uns lebendig macht. Es ist ebenso die Fähigkeit, Störgeräusche zu zerstreuen, Chaos, Verwirrung und die ganze Abnutzung. Erhalten, zusammenhalten, Entropie zerstreuen, Neues in Gewissheit verwandeln, am Punkt der Entdeckung leben – das alles ist auch grundlegend für das Leben, den lebendigen Prozess und das, was man Lebenskraft nennt. Es bedeutet,

eine Identität zu besitzen, sich eines Selbst bewusst zu sein, eines älteren Musters, das vertraut ist und bewahrt wurde, wie die Bücher in der Bücherei. Es geht darum, ein Selbst zu haben, ein Bewusstsein, einen Geist. Es bedeutet, auf eine Weise organisiert zu sein, die klar genug ist und sauber genug um Störgeräusche zu zerstreuen (und Chaos und Verschleiß und Abfall und Gifte und Müll), schneller, als er sich entwickelt.

Wenn Ihr Energie dazu benutzen könnt, Ordnung zu schaffen und aufrecht zu erhalten, dann habt Ihr die Bestandteile eines lebenden Systems. Wenn Du den Wandel, den Zufall, der die Ordnung auffrisst (wie es Gregory Bateson ausgedrückt hat), den unvermeidlichen Ver-

schleiß, den Hans Selye „Stress“ nennt\*, das ständig wieder Überraschende, das unser tägliches Schicksal ist, annehmen kannst und wenn Du das durch Entdeckung und Verstehen zu Bestätigung fortführen kannst (Ordnung frisst Zufall), dann bist Du ein lebendes System! Denn alles Leben tut das! Und muss es tun! Jedes einzelne Ökosystem auf unserem hübschen Planeten Erde tut es. Der Planet als Ganzes tut es. Und es gibt gute Gründe dafür, anzunehmen, dass das ganze, sich überstürzende Universum es tut. Jetzt gerade.

\* Hans Selye (1907–1982) war als Arzt und Hormonforscher tätig. Er hat das Phänomen „Stress“ definiert und den Begriff gewissermaßen „erfunden“.

### Nachwort des Übersetzers

„Sobald wir versuchen, irgendetwas für sich alleine herzunehmen, stellen wir fest, dass es mit allem anderen im Universum verbunden ist.“

John Muir

**M**it diesem Motto endet das englische Transkript. Vermutlich ist es nicht von Ron Kurtz in seinem „talk“ verwendet, sondern später hinzugefügt worden. Vielleicht von der Person, die den Tonbandmitschnitt wieder und wieder angehört und in Schriftform übertragen hat. Vielleicht aber auch von der Person, die, wiederum Jahre später, dieses Transkript entdeckt, eingescannt und bearbeitet hat, um es abermals – und immer noch auf Englisch – weiterverbreiten zu können.

Aber was ist mit diesem größeren Rahmen, in den Ron die Hakomi-Therapie und den therapeutischen Prozess stellt? Diese Begeisterung, mit der er über das naturwissenschaftliche Denken spricht – was ist aus diesem, damals neuen Denken, seither geworden? Gehen wir also noch einmal kurz zurück und versetzen uns in die Zeit, in der Ron Kurtz diesen Vortrag gehalten hat, Mitte/Ende der 1980er Jahre.

Wissenschaftliche Erkenntnisse wie die

Relativitätstheorie und die Quantenmechanik, die in der ersten Hälfte des Jahrhunderts die Grundlagen naturwissenschaftlichen Denkens auf den Kopf gestellt haben, waren zunächst in den Hintergrund geraten: Der 2. Weltkrieg, die Atombombe und der Kampf gegen den Kommunismus standen im Vordergrund. Aber in der zweiten Hälfte der 1960er Jahre entwickelt sich Widerstand. Und in den 1970er Jahren verbinden sich humanistische Werte mit naturwissenschaftlichen Theorien, die auf der Quantenmechanik aufbauen. Widersprüche zwischen geisteswissenschaftlichem und naturwissenschaftlichem Denken lösen sich auf, plötzlich scheint alles Eins werden zu können. Gesellschaftliche Utopien werden als Ziele begriffen und es geht nur darum, auf welchem Weg man sie erreichen kann. Hakomi ist revolutionär! Hakomi ist auf der Höhe der Zeit!

In den 1980er Jahren kommt es zu weitreichenden politischen Ereignissen, sowohl zu unspektakulären als auch zu weltweit beachteten, die eine Gegenreaktion einleiten: Große europäische Staaten wenden sich von der Sozialdemokratie ab und verfolgen einen wirtschaftsliberalen Kurs; die Sowjetunion, bis dahin real existierendes politisches Alternativmodell zur liberalen Marktwirtschaft,

bricht zusammen. Was eben noch als utopisch, aber doch erreichbar und ertrebenswert galt, gilt in den 1990ern als weltfremd und Phantasterei. Globalisierung und Internet beginnen die Welt zu verändern. Investitionen müssen sich lohnen, Geld muss etwas bringen, nämlich: mehr Geld. Von Universitäten wird verlangt, dass auch die Forschung „sich rechnen“ muss. Geisteswissenschaften werden zusammengestrichen, Grundlagenforschung, die um der Erkenntnis wegen betrieben wurde, gerät immer mehr in's Hintertreffen. Der naturwissenschaftliche Ansatz materialistischer Färbung übernimmt immer mehr (auch in der Psychologie!) die Führung – und das ganzheitliche, vernetzte Denken, von dem Ron gesprochen hat, gerät zusehends unter die Räder der Zeit.

In den 2000ern ist die Ökonomisierung des Lebens zum Standard geworden: Forschung wird betrieben, wenn sich daraus ein Produkt entwickeln und verkaufen lässt; Konsum ist der Motor, der die Welt bewegt. Aus Bürgern sind Verbraucher geworden. Und: Hakomi ist immer noch revolutionär. Und Hakomi ist nach wie vor auf der Höhe der Zeit. Nur die Umstände, die Positionen, vor denen sich Hakomi für viele so wohlthuend abhebt, haben sich verändert ...

### 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 und © Foto S.1: Tilman Niemeyer. Hakomi-Österreich, Mistelbach, November 2017.

Der Begriff HAKOMI® ist rechtlich geschützt.

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

## Tagungskalender

### Das Fremde in uns – Chancen der Körperpsychotherapie bei der Integration traumatisierter Menschen

32. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft Funktionelle Entspannung  
10.–12.11.2017  
Rothenburg ob der Tauber (D)  
<http://afe-deutschland.de/jahrestagung-der-a-f-e-2017/>

### Elternwohl und Kindesrecht

Wiener Netzwerk gegen sexuelle Gewalt an Mädchen, Buben und Jugendlichen  
13.11.2017  
Wien  
[www.wienernetzwerk.at](http://www.wienernetzwerk.at)

### Sucht und Sehnsucht – Wege und Irrwege

Berufsverband für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie  
16.–18.11.2017  
Kassel (D)  
[www.bkjpp-jahrestagung.de](http://www.bkjpp-jahrestagung.de)

### Lifeline – von der Geburt bis zur Adoleszenz

4. Symposium zur Kinder- und Jugendgesundheit  
Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger  
21.11.2017  
Wien  
[borislava.dimitrijevic@sozialversicherung.at](mailto:borislava.dimitrijevic@sozialversicherung.at)

### Aufbruch im Umbruch – Neue Wege in der Krisenintervention

Jubiläumstagung 40 Jahre Kriseninterventionszentrum  
1.12.2017  
Wien  
[www.tagung-kiz.at/wissenschaftliches-programm](http://www.tagung-kiz.at/wissenschaftliches-programm)

### Neue paradigmatischen Grundlagen der Körperpsychotherapie?

Deutsche Gesellschaft für Körperpsychotherapie (dgk)  
2.12.2017  
Berlin (D)  
<https://koerperpsychotherapie-dgk.de>

### Zwangsstörungen: Unter die Lupe genommen

Schweizerische Gesellschaft für Zwangsstörungen  
2./3.12.2017  
Zürich (CH)  
[www.zwaenge.ch/de/2017](http://www.zwaenge.ch/de/2017)

### Trauma im Fokus

Traumanetz Seelische Gesundheit  
7./8.12.2017  
Dresden (D)  
[www.uniklinikum-dresden.de/traumanetz-fachtagung](http://www.uniklinikum-dresden.de/traumanetz-fachtagung)

## 2018

### Über-Forderung – Kinder- und Jugendpsychiatrie, Borderline, Forensik, Demenz

pro mente Wien  
11.1.2018  
Wien  
[www.promente-wien.at](http://www.promente-wien.at)

### 1. Wiener Kongress für Internationale Traditionelle Medizin

Verein für Universale Kulturmedizin  
19.–21.1.2018  
Wien  
[www.u-k-m.at/itm-kongress](http://www.u-k-m.at/itm-kongress)

### *Erfahrungsberichte?*

Wer hat eine spannende Fachtagung oder eine Fortbildung besucht, die empfehlenswert ist (oder auch nicht), und mag darüber schreiben? Beiträge, die dem fachlichen Austausch oder der Vernetzung dienen sind immer willkommen!

Wir freuen uns über Rückmeldungen unter [info@hakomi-austria.at](mailto:info@hakomi-austria.at)

### Bindung und Persönlichkeit bei Kindern und Jugendlichen: Ursachen, Therapie und Prävention

4. Kinder- und Jugendpsychiatriekongress  
Innsbruck  
26./27.1.2018  
Innsbruck  
<https://psychiatrie.tirol-kliniken.at/page.cfm?vpath=kinder--und-jugendpsychiatrie/fortbildungen>

### Trauma und Gesellschaft – Psychotraumatologie im gesellschaftlichen Diskurs

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

### DGKJP-Forschungstagung

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie  
1./2.3.2018  
Tübingen (D)  
[www.dgkjp.de/veranstaltungen/details/46-dgkjp-forschungstagung](http://www.dgkjp.de/veranstaltungen/details/46-dgkjp-forschungstagung)

### Hypnotherapie: Grenzen Überwinden – das Mögliche (er)finden

Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose  
15.–18.3.2018  
Bad Kissingen (D)  
[www.meg-tagung.de](http://www.meg-tagung.de)

### 13. Tagung der Österreichischen Gesellschaft für Psychologie

12.–14.4.2018  
Linz  
[www.oegp2018.at](http://www.oegp2018.at)

### Gewalt und Trauma: Direkte und transgenerationale Folgen für Individuen, Bindungen und Gesellschaft

Gesellschaft für Psychohistorie und Politische Psychologie  
13.–15.4.2018  
Göttingen (D)  
[www.uni-forst.gwdg.de/~wkurth/psh/k\\_tagung2018.htm](http://www.uni-forst.gwdg.de/~wkurth/psh/k_tagung2018.htm)

### 68. Lindauer Psychotherapiewochen 2018

Erwartung  
15.–20.4.2018  
Heimat im 21. Jahrhundert  
22.–27.4.2018  
Lindau (D)  
[www.lptw.de](http://www.lptw.de)

### Wachstum ermöglichen – Veränderungsprozesse in Psychotherapie und Beratung

Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse  
28./29.4.2018  
Dresden (D)  
[www.existenzanalyse.org](http://www.existenzanalyse.org)

**Bindung, Lösung und Abbruch**

Gesellschaft für Personenzentrierte Psychotherapie  
und Beratung e.V.  
4.–6.5.2018  
Mainz (D)  
www.gwg-ev.org/18-gwg-jahreskongress-  
04-06-mai-2018

**Sucht und Bindung**

Verein Grüner Kreis und  
medizinische Universität Graz  
16.–18.5.2018  
Wien  
www.suchtkongress.com

**Der Geist und die Zukunft**

Akademie Kind Jugend Familie  
25.–27.5.2018  
Graz  
<http://akjf.at/events/events/4-kongress-denk-und-handlungsraeume-der-psychologie>

**Psychotherapy, stronger through diversity**

22nd World Congress of Psychotherapy  
7.–9.6.2018  
Amsterdam (NL)  
www.ifp2018.com

**Sucht und Komorbidität –  
Sucht als Komorbidität**

31. Heidelberger Kongress  
20.–22.6.2018  
Heidelberg (D)  
www.sucht.de/id-31-heidelberger-kongress.html

**Body Psychotherapy and  
Challenges of Today.  
Alienation – Vitality – Flow**

16. EABP-Kongress  
6.–9.9.2018  
Berlin (D)  
<https://congress.eabp.org/2016/de>

**Psychoneuroimmunologie im  
Lauf des Lebens – Das Unsichtbare  
hinter dem Sichtbaren: Wege zu einer  
neuen Medizin**

2. Psychoneuroimmunologie-Kongress  
14.–16.9.2018  
Innsbruck  
www.psychoneuroimmunologie-kongress.at

tn

**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](mailto:mail@kristinahafner.at)

**Hakomi Processing-Workshops in Österreich:**

19.–21.01.18 in Innsbruck mit Ulrich Holzapfel  
09.–11.02.18 in Linz mit Helga Holzapfel  
23.–25.03.18 in Wien mit Helga Holzapfel  
15.–17.06.18 in Klagenfurt mit Helene Breitschopf und Erich Bauer  
Kosten jeweils: € 280,-  
Anmeldung: Helene Breitschopf; [praxis@psychotherapie-breitschopf.at](mailto:praxis@psychotherapie-breitschopf.at)

**Veranstaltungen von Erich Bauer, zertifizierter Hakomi-Therapeut:**

**Achtsamkeits-Abende**, offene Gruppe, 6–12 Teilnehmer  
Freitag 26.01., 23.03., 25.05., 27.07., 21.09. und 16.11.2018  
jeweils 18.30–20.00 Uhr  
Kosten: € 30,- pro Abend

**Achtsamkeits-Jahresgruppe 2018**, geschlossene Gruppe, 6–12 Teilnehmer  
Einführungsabend (kostenlos, unverbindlich): 24.11.2017  
Samstag 27.01., 24.03., 26.05., 28.07., 22.09. und 17.11.2018,  
jeweils 10.00–17.00 Uhr (mit Mittagspause)  
Kosten: € 80,- pro Termin

**Hakomi Jahresgruppe 2018**, geschlossene Gruppe, 6–12 Teilnehmer  
Einführungsabend (kostenlos, unverbindlich): 19.01.2018  
Samstag 24.02., 14.04., 09.06., 11.08., 06.10. und 01.12.  
jeweils 10.00–17.00 Uhr (mit Mittagspause)  
Kosten: € 80,- pro Termin

**Supervisionsgruppe Südost**. Achtsamkeitsbasierte Supervision für Menschen in helfenden Berufen, offene Gruppe, 6–12 Teilnehmer, ca 8. Termine pro Jahr; Impulstreffen (kostenlos, unverbindlich): 20.01.2018, 10.00–13.00 Uhr  
Kosten: € 80,- pro Termin

**Interdisziplinäre Intervisionsgruppe Südost**. Selbstorganisierte Gruppe von Menschen aus unterschiedlichen helfenden Berufen  
Impulstreffen: 03.03.2018, 10.00–13.00 Uhr  
ca 8. Termine pro Jahr, nach Vereinbarung  
Kostenlos, freiwillige Spende für Gastgeber-Aufwand  
Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vor dem Termin.  
Veranstaltungsort: Vitalpraxis LAVANDA, 8324 Kirchberg an der Raab 186/6  
Weitere Info und Anmeldung: +43-660-37 79 68 8 oder [hakomi@erich-bauer.at](mailto:hakomi@erich-bauer.at)

Von der AABP liegen aktuell keine Termine vor.

## Rückblick Spätsommertreffen 2017

Das jährliche Treffen der Hakomi-Kolleginnen und Kollegen fand auch in diesem Jahr im Lokal „Kaiserwalzer“ in Wien statt. Da es die Außentemperatur nicht mehr erlaubte, den lauschigen Gastgarten zu nutzen, kamen wir in den Genuss in der Kaisarlounge ganz separat unter uns zu sein.

Es war wie immer ein freudiges Zusammentreffen, eine Gelegenheit sich wiederzusehen oder kennenzulernen, umrahmt von herzlichem Service und köstlicher Verpflegung. Und ein passender und angemessener Rahmen, unserem lieben Carl Edelbauer seine Urkunde zur Ehrenmitgliedschaft bei Hakomi-Österreich zu überreichen.

Leider war Helga Holzapfel aus gesundheitlichen Gründen nicht dabei, obwohl sie sich angekündigt hatte. Wir wünschen ihr auch auf diesem Weg gute Besserung und rasche Genesung!

Ich denke, es war für alle die da waren,



Die Kaisarlounge bot den passenden Rahmen für das Spätsommertreffen.

ein feiner und schöner Abend und wir freuen uns auf ein nächstes Treffen im

kommenden Jahr, mit hoffentlich noch zahlreicherer Beteiligung! mb

### ++ News-Ticker ++

#### Grundlagen der Körperpsychotherapie

Die Deutsche Gesellschaft für Körperpsychotherapie (dgk) lädt im Dezember dazu zu einer Fachtagung ein.

Konkret wird es um die von Ulfried Geuter in dem Buch „Körperpsychotherapie“ (2015) vorgestellten Inhalte, auf denen die Körperpsychotherapie-Wiener-Arbeitskreis (AABP) basiert, im Vergleich zur Integrativen Körperpsychotherapie (J. L. Rosenberg) gehen, die in der Schweiz berufsrechtlich anerkannt ist. Nähere Infos unter: <https://koerperpsychotherapie-dgk.de>

#### Hakomi-Fortbildung in Wien

Der Start der ursprünglich für 2017 geplanten vierten „Wiener Gruppe“ – diesmal unter der Leitung von Helga Holzapfel und Ulrich Holzapfel – ist jetzt für Mai 2018 vorgesehen.

tn

### Lesetipps



Agnes von Wyl, Volker Tschuschke, Aureliano Cramer, Margit Koemedal-Lutz, Peter Schulthess (Hg.),  
*Was wirkt in der Psychotherapie?*

*Ergebnisse der Praxisstudie ambulante Psychotherapie zu zehn unterschiedlichen Verfahren.*

Psychosozial Verlag, Gießen, 2016, 173 Seiten, € 30,80 (A)/€ 29,90 (D)

Damit wir wissen, was genau wir in der Psychotherapie warum tun, ist die Wirksamkeitsforschung ja grundsätzlich sinnvoll. Allerdings haben die dazu betriebenen Studien oft genug den Schönheitsfehler, dass sie nur betrieben werden, um zu beweisen, was bewiesen werden soll. Und dass wiederum eine (bewusste oder unbewusste) Voreingenommenheit geeignet ist, den Ausgang von Studien (auch den von sogenannten RCT-Studien!) zu beeinflussen, auch das ist mittlerweile hinlänglich bewiesen.

Die in der Schweiz durchgeführte Studie, auf die sich das vorliegende Buch bezieht, ist in vielerlei Hinsicht anders und eben deswegen gerade für Körperpsychotherapeuten und -therapeutinnen, die recht häufig unter Rechtfertigungsdruck gestellt werden, hoch spannend! Zunächst einmal, weil sie sich auf Daten bezieht, die in der Praxis erhoben wurden und nicht unter vermeintlich „objektiven“ Laborbedingungen. Zum anderen, weil mit den teilnehmenden Therapeutinnen, Therapeuten, Klienten und Klientinnen Ergebnisse zu zehn verschiedenen Methoden erhoben werden konnten, unter denen gleich zwei Körperpsychotherapiemethoden vertreten sind (Integrative Körperpsychotherapie nach Jack Lee Rosenberg und Bioenergetische Analyse und Therapie nach Alexander Lowen).

Aufgrund einer sehr ausgefeilten Datenerhebung wurden auf verschiedenste Weise nicht nur vorher-nachher-Effekte abgefragt, sondern unter anderem auch die Übereinstimmung der Einschätzungen zwischen Klient und Therapeutin und sogar die Methodentreue der Therapeuten in ihren Interventionen sichtbar gemacht. Nebenbei: Die Konzepttreue hatte in der

Praxis keinen signifikanten Zusammenhang mit dem Ergebnis, wohl aber gab es einen Zusammenhang zwischen Erfahrung und Konzepttreue: Je länger im Beruf, umso mehr werden auch Interventionen aus anderen Methoden eingesetzt.

In Summe spricht die Studie jedenfalls für eine Methodenvielfalt, weil die Methoden, diesen Ergebnissen zufolge, mehr oder weniger gleich wirksam sind. Dessen ungeachtet lassen sich aber die Therapeuten und Therapeutinnen deutlich in eine „erfolgreiche“ und eine „weniger erfolgreiche“ Gruppe unterscheiden. Und je ärger die Verfassung der Klientin ist, umso entscheidender ist die Person der Therapeutin – wobei allerdings auch die „erfolgreichen“ Therapeuten bei bis zu einem knappen Drittel ihrer Klienten nur wenig ausrichten konnten.

Volker Tschuschke resümiert: „Aus einer solchen Perspektive heraus wäre professionelle Psychotherapie demnach nicht die puristische Anwendung einmal gelernter Technik, sondern die einfühlsame Anwendung (oder Nicht-Anwendung!) der gelernten Technik zum richtigen Zeitpunkt beim richtigen Patienten

### Weitere Buchtipps?

Hast Du ein Buch gelesen, das Eindruck hinterlassen hat, und das thematisch hierher passt? Oder vielleicht gibt es ja sogar ein „Lieblingsbuch“, das unbedingt empfohlen werden will? Lust, darüber eine Rezension zu schreiben?

Wir freuen uns über Rückmeldungen unter [info@hakomi-austria.at](mailto:info@hakomi-austria.at)

bzw. der richtigen Patientin [...].“ Und: „Dafür aber scheint eine ganze Reihe von Faktoren der Grundpersönlichkeit des Behandlers bzw. der Behandlerin sowie seiner Sozialisation und Reifung zu einer authentischen und kompetenten Persönlichkeit als TherapeutIn hinzutreten zu müssen [...].“

Aus einer humanistisch geprägten Sicht mag das nicht viel Neues sein. In einem Gesundheitswesen, das auf „evidenzbasierte“ Methoden Wert legt, scheint es mir aber dennoch ein Meilenstein zu sein.



### Gottfried Fischer und Peter Riedesser, *Lehrbuch der Psychotraumatologie*.

Reinhardt Verlag (utb), München, 4. aktualisierte und erw. Aufl. 2009, 431 Seiten, € 41,10 (A)/€ 39,90 (D)

Trauma hier, Trauma dort, es gibt Fortbildungen für Therapeutinnen, für Pädagogen – allerdings: Wenn man sich anschaut, wie ein psychisches Trauma jeweils beschrieben und erklärt wird, bleibt leider häufig der Eindruck übrig, da hätte es jemand selbst noch nicht verstanden. Wobei der Begriff „Trauma“ an sich schon unterschiedlich verstanden wird und, gerade im psychotherapeutischen Bereich, zumeist von den Symptomen her gedacht wird (ist es „schon“ eine Posttraumatische Belastungsstörung – und liegt also eine Traumatisierung zugrunde – oder ist es „noch“ keine?), also so, wie es durch die Klassifikation für die Kassenabrechnung auch verlangt wird.

Der Zugang der Psychotraumatologie kommt sozusagen vom anderen Ende her und versucht, ein Trauma nicht anhand bestimmter Symptome zu bemessen, sondern aus seiner Entstehung heraus zu begreifen. Aus dieser Sicht ergibt sich ein ganz anderes Bild, in dem Zwänge, Ängste, depressive Zustände, begleitende Süchte und Persönlichkeitsstörungen als Symptome sich nicht widersprechen, sondern als Versuche verstanden werden, mit seelischen Verletzungen und überwältigenden Erfahrungen zu leben („traumakompensatorisches Schema“). Im Grunde eine Sicht, die dem Zugang der humanistischen Methoden sowieso entschieden näher ist.

Differenziert werden hier Ursachen von Traumatisierung identifiziert und wird insbesondere auch auf Entwicklungs- oder Bindungstraumata durch Missbrauch eingegangen. Als missbräuchlicher Umgang werden dabei Verhaltensweisen der Bindungsfiguren definiert, „die nicht in erster Linie auf die Entwicklungsbedürfnisse der Kinder abgestimmt sind, sondern [die] primär der Bedürfnisbefriedigung der Erwachsenen dienen. [...] Bei all diesen Missbrauchs- und Misshandlungsformen kommt neben einem egoistischen Vorrang von Bedürf-

nissen der Erwachsenen noch eine mehr oder weniger ausgeprägte Komponente der Ablehnung und Zurückweisung des Kindes hinzu. Die häufigste Form, der emotionale Kindesmissbrauch, ist zugleich am schwierigsten zu objektivieren.“ – Klare Worte.

Dieses Standardwerk zu psychischem Trauma ist nicht neu, aber es ist nach wie vor aktuell und, wie nur wenige, mit Mitgefühl und Verständnis geschrieben.

tn

## Eine Auswahl an Neuerscheinungen

Nancy Amendt-Lyon (Hg.), *„Zeitlose Erfahrung. Laura Perls' unveröffentlichte Notizbücher und literarische Texte 1946–1985“*. Psychosozial-Verlag, Gießen 2017, 354 Seiten, € 41,10 (A) / € 39,90 (D)

Karl Heinz Brisch (Hg.), *„Bindung und emotionale Gewalt“*. Klett-Cotta, Stuttgart 2017, 309 Seiten, € 41,20 (A) / € 40,- (D)

Matthias Eckoldt, *„Kann sich das Bewusstsein bewusst sein? Gespräche“*. Carl Auer Verlag, Heidelberg 2017, 247 Seiten, € 25,70 (A) / € 24,95 (D)

Nils Greve, Margret Osterfeld und Barbara Diekmann, *„Umgang mit Psychopharmaka“*. Psychiatrie Verlag, Köln, 5. akt. Aufl. 2017, 287 Seiten, € 20,60 (A) / € 19,95 (D)

Thomas Harms (Hg.), *„Körperpsychotherapie mit Säuglingen und Eltern. Grundlagen und Praxis“*. Psychosozial-Verlag, Gießen, 2. Aufl. 2017, 455 Seiten, € 41,10 (A) / € 39,90 (D)

Thomas Harms und Manfred Thielen (Hg.), *„Körperpsychotherapie und Sexualität. Grundlagen, Perspektiven und Praxis“*. Psychosozial-Verlag, Gießen 2017, 325 Seiten, € 35,90 (A) / € 34,90 (D)

Michael C. Heller, *„Körperpsychotherapie. Geschichte – Konzepte – Methoden“*. Psychosozial-Verlag, Gießen 2017, 743 Seiten, € 82,20 (A) / € 79,90 (D)

Jan Ilhan Kizilhan, *„Psychische Störungen – Lehrbuch für die Soziale Arbeit“*. Pabst, Lengerich 2017, 296 Seiten, € 20,60 (A) / € 20,- (D)

Dieter Korczak (Hg.), *„Migration und Demokratie“*. Asanger, Kröning 2017, 164 Seiten, € 19,60 (A) / € 19,- (D)

Robert Scaer, *„Acht Schlüssel zur Gehirn-Körper-Balance. Neurophysiologische Grundlagen einer somatisch orientierten Traumatherapie“*. Probst Verlag, Lichtenau 2017, 224 Seiten, € 20,60 (A) / € 20,- (D)

Harald Uhlmann, *„Einführung in die Katathym Imaginative Psychotherapie (KIP)“*. Carl Auer Verlag, Heidelberg 2017, 123 Seiten, € 15,40 (A) / € 14,95 (D)

tn