



Inhalt

Editorial	1
Hakomi für den Kopf: Lesekreis	2
Hakomi-Camp 2020 – „Was mir wirklich am Herzen liegt“	2
Supervisionstag 2020 mit Carl Edelbauer	2
Unsere neue website ist erfolgreich online gegangen .	2
Resilienz – was die Seele stark macht, <i>Helene Breitschopf</i>	3
Impressum	5
Tagungskalender	6
Veranstaltungen von Hakomi- Österreich, Hakomi Europe und der AABP.....	7
News-Ticker	7
Das erste Hakomi-Camp, <i>Ines Jellinek</i>	8
Lesetipps/Neuerscheinungen ..	9

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und so ist es an der Zeit über das Vergangene zu reflektieren und sich für das Neue auszurichten. Unser erstes „Hakomi-Camp“ in diesem Jahr fand großen Anklang und ihr könnt in dem Artikel von Ines Jellinek über Eindrücke und das Erleben dieser Tage nachlesen. Daten für das nächste Hakomi-Camp 2020 findet ihr in diesem Newsletter.

Im Februar gibt es den nächsten Supervisionstag mit Carl und auch unser „Lesekreis“ wird im kommenden Jahr fortgeführt. Die jeweiligen Termine und Daten findet ihr auf Seite zwei!

Auf wenig Resonanz stieß unser „Open forum“, darum werden wir dieses Angebot im kommenden Jahr nicht mehr fortsetzen. Um sich in der Hakomi-Community trotzdem wieder zu sehen, wird es im kommenden Jahr wieder ein Hakomi-Treffen geben. Sobald ein Termin gefunden wurde, werden wir euch den bekannt geben!

Über zwei Veranstaltungen freue ich mich ganz besonders, denn sie dienen zur Verbreitung und Bekanntmachung unse-

rer Methode. Helga Holzapfel hielt im November bei der VPA (Verein für psychosoziale u. psychotherapeutische Aus-, Fort-, Weiterbildung) einen Vortrag über Hakomi („Hakomi – Erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie. Verweilen an der Nahtstelle zwischen Körper und Geist“), der auf großes Interesse und positives Feedback stieß. Und im Mai wird es einen Workshop mit Helene Breitschopf und Erich Bauer zum Thema „Schwerpunkt Körper und Therapie“ bei der VPA geben. Auch dazu die genauen Daten weiter hinten im Newsletter.

Ein herzliches Danke an Helene Breitschopf für den Fachartikel zum Thema „Resilienz – was die Seele stark macht“.

Ich wünsche euch allen eine schöne Vorweihnachtszeit und viel Freude beim Lesen!

Mit lieben Grüßen,

Stefan Jachlauer

Hakomi für den Kopf: Lesekreis

Im Lesekreis werden Theorietexte mit Kolleg*innen diskutiert und ein Austausch über die Umsetzung in die eigene berufliche Praxis kann stattfinden.

Die nächste Gelegenheit dazu gibt es am 15. Januar: Es wird der Text „Emotionales Erleben – Ein Modell für die psychotherapeutische Praxis“ von Ulfried Geuter, diskutiert. (Der Artikel wird bei Bedarf von Hakomi-Austria für den Lesekreis zur Verfügung gestellt.)

Datum: **Mi. 15.1.2020**, 18.00–20.00 Uhr
Ort: Praxis von Helene Breitschopf, Himmelpfortstiege 3, Top 1001, 1090 Wien

Teilnehmerzahl: max. 8 Personen

Kosten: für Mitglieder kostenlos /
Nichtmitglieder € 10,-

Anmeldung: info@hakomi-austria.at

Der Lesekreis findet sicher statt!

Barbara Oberwasserlechner

Hakomi-Camp – „Was mir wirklich am Herzen liegt“

In diesen drei Tagen mit Carl werden wir ein gemeinsames Erfahrungsfeld öffnen. Was entwickelt sich, wenn wir uns dem zuwenden, was uns *wirklich am Herzen liegt*? Welches Mindset wird uns dabei bewusst und wie geschieht dann Transformation?

Im Hakomi-Geist erforschen und experimentieren wir in diesem Feld gemeinsam.

Leitung: Dr. Carl Edelbauer

Datum: **Fr. 26. bis So. 28. 6. 2020**

Zeit: Freitag 15 Uhr bis Sonntag, nach einem gemeinsamen Mittagessen

Ort: Seminarhotel Friedrichshof,
Römerstraße 2, 2424 Zurndorf

Teilnehmerzahl: mind. 6 / max. 12 Pers.

Kosten: für Mitglieder € 540,- /
Nichtmitglieder € 590,- ;

inkludiert sind Seminarkosten, All-in Verpflegung, Übernachtung vor Ort

Anmeldung: bis 28.2.2020 unter info@hakomi-austria.at. Reihung nach Eintreffen der Anmeldung; die Teilnahme ist erst mit der Überweisung des Kostenbeitrages fixiert.

mb

Wir freuen uns, euch schon im Februar des kommenden Jahres einen neuen Termin für einen Supervisionstag mit Carl Edelbauer anbieten 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.

Hier die Daten:

Datum: **Sa. 29. 2. 2020**

10:00–18:00 Uhr (inkl. Mittagspause)

Supervisionstag mit Carl Edelbauer

Seminarleitung: Dr. Carl Edelbauer
Ort: Himmelpfortstiege 3, Top 1001,
1090 Wien

Teilnehmer: max. 6 Teilnehmer

Kosten: € 180,- (Mitglieder € 165,-)

Anmeldung: Per Mail an Hakomi-
Österreich info@hakomi-austria.at

Anmeldeschluß: 31.1.2020 (Reihung nach Eintreffen der Anmeldung; eine Anmeldebestätigung bekommt ihr nach Überweisung des Kostenbeitrages und erst dann ist eure Teilnahme fixiert.)

mb

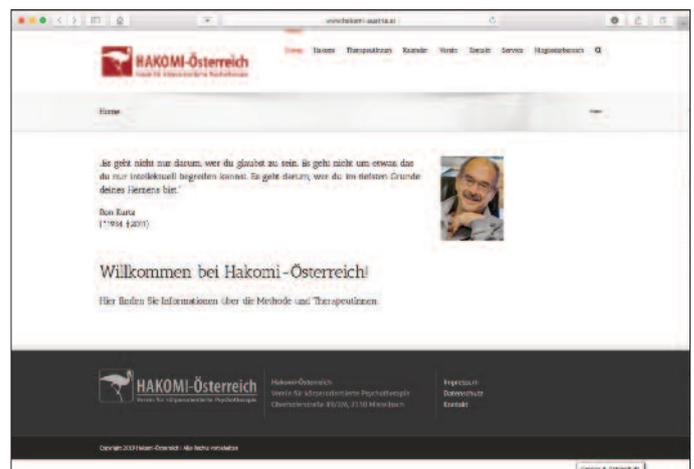
Unsere neue Website ist erfolgreich online gegangen

Die neue Website von Hakomi-Österreich ist jetzt seit einem halben Jahr

online. Neben der neuen Gestaltung in einem schlichten Design, das sich auch auf mobilen Geräten gut darstellen lässt, gibt es einen exklusiven Bereich, nur für unsere Mitglieder. Für den Zugang zu diesem Bereich ist eine Anmeldung erforderlich! Das geht ganz einfach: Wer noch keinen Login hat, kann die persönlichen Zugangsdaten per Email bei Erich Bauer anfordern.

Der Mitgliederbereich soll unser Angebot abrunden – hier bist auch Du ge-

fragt, mit uns in Verbindung zu treten, wenn wir etwas für Dich tun können. Wir



Die neu gestaltete Website kommt gut an!

sind für Anregungen offen. Falls Du noch etwas vermisst, schreib uns eine Mitteilung an info@hakomi-austria.at.

Erich Bauer

Hakomi-Flyer – Infos zur Methode

Im vergangenen 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.

mb



Resilienz – was die Seele stark macht

Helene Breitschopf

Resilienz ist ein breit gefächertes und umfassendes Thema, über das viel geschrieben wurde. Es versteht sich daher, dass mit diesem Artikel nur Streiflichter auf das Thema geworfen werden können.

Resiliente Verhaltensmuster gab es natürlich immer schon – nur waren sie nicht benannt und nicht erforscht. Als mich eine Klientin ersuchte, ob ich ihr den Begriff „Resilienz“ näher erklären könne, wurde mir bewusst, dass ich ihr zwar in groben Zügen die Bedeutung von Resilienz näher bringen kann, mir aber Detailwissen fehlt. Meine Neugier war geweckt und beim Nachlesen war ich beeindruckt vom Ineinandergreifen der psychologischen, biologischen, neurologischen und immunologischen Vorgänge.

Resilienz leitet sich vom lateinischen „resilire“ ab, das die Bedeutung „zurückspringen“, „abprallen“ hat. Resilienz ist die Fähigkeit, in schwierigen und belastenden Situationen eine Möglichkeit zu finden, so zu reagieren, dass man möglichst unbeschadet aus der Situation herausgeht und Strategien für die Zukunft entwickeln kann. Resilienz heißt nicht, schwierige Situationen abprallen zu lassen oder zu vermeiden, sondern an ihnen zu wachsen.

Resilienz wurde ursprünglich fälschlicherweise als angeborene, genetisch bedingte Fähigkeit gesehen, und nicht als ein dynamischer Prozess, der sich in Kindheit und Jugend entwickelt. Heute ist die Forschung so weit gediehen, dass die ablaufenden neuronalen und immunologischen Prozesse nachweisbar sind.

Für die Resilienzforschung ist die Existenz von zumindest *einer* sicheren und zuverlässigen Bezugsperson die Voraussetzung, um Resilienz entwickeln zu können. Fehlt diese Person, ist eine positive Entwicklung wesentlich schwieriger.

Grundpfeiler der Resilienz

Laut **Margherita Zander**, Universitätsprofessorin mit den Forschungsschwerpunkten Sozialpolitik, Kinderarmut und Resilienz, braucht es drei Grundpfeiler um Resilienz entwickeln zu können: In-

terne Stärke und äußere Unterstützung in Form von zumindest einer stabilen, positiv zugewandten Bezugsperson. Als dritte, erlernbare Säule bezeichnet sie die Fähigkeit, Problemlösungsstrategien zu entwickeln.

Die amerikanische Entwicklungspsychologin **Emmy Werner** hat mit ihrem Team auf der Insel Kauai (Hawaii) ein Langzeitforschungsprojekt betreut. Über Jahre hinweg wurden auf der Insel geborene Kinder begleitet. Ein Drittel der begleiteten Kinder wuchs unter erschwerten Bedingungen auf: Armut, Vernachlässigung, Gewalt in der Familie, niedriger Bildungsstandard der Eltern, etc.

Zwei Drittel der Kinder aus schwierigen Verhältnissen litten unter Lern- und Verhaltensstörungen, wurden psychiatrisch auffällig und straffällig. Ein Drittel war erfolgreich in der Schule und sozial integriert. Diese Kinder hatten, wie sich herausstellte, zumindest *eine* unterstützende, positiv zugewandte Person an ihrer Seite, die nicht zwangsläufig Teil der Familie sein musste. Die Ergebnisse der Studie wurden bereits 1977 veröffentlicht (E. Werner, „The Children of Kauai. A longitudinal study from the prenatal period to age ten“. University of Hawaii Press, 1977).

Margherita Zander hat diese Erfahrung in ihrem eigenen Leben gemacht. Als die Mutter schwer erkrankte, war der Vater – Kriegsinvalid, Alkoholiker und arbeitslos – mit der Erziehung seiner Töchter überfordert. Mit zehn Wochen kam sie zu einer Ziehmutter, die sie bedingungslos geliebt hat, und auch bei sich behalten hat, nachdem die Eltern nicht mehr in der Lage waren, für den Unterhalt zu bezahlen. Margherita Zander kann auf ein erfolgreiches Leben zurückblicken. Ihre Schwester hingegen, die bei anderen Zieheltern untergebracht war und von diesen ins Kinderheim gegeben wurde, hatte einen schweren Lebensweg und wurde psychisch krank.

Klaus Lieb (Universitätsmedizin Mainz) sagt, Resilienz ist ein dynamischer Prozess. Ein resilientes Hirn kann die Balance zwischen hemmenden und stimulierenden Prozessen herstellen. Zur Resi-

lienz gehört auch die Fähigkeit, negativen Situationen etwas Positives abzugewinnen, d.h. ressourcenorientiert zu denken und Krisen durch den Rückgriff auf Ressourcen zu bewältigen. Resilienz bedarf auch der Fähigkeit, Zusammenhänge zu verstehen, des Glaubens an den Sinn des Lebens und guter sozialer Beziehungen. Psychisches Wohlbefinden ist der Schlüssel zur Resilienz; Selbstwert, Selbstwirksamkeit (die innere Überzeugung einer Person, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können) stärken das Immunsystem. Teil eines sinnvollen Ganzen zu sein, ist ein wesentlicher Faktor für psychische Widerstandskraft.

Resilienz heißt nicht, Krisen zu vermeiden, sondern sie zu bewältigen; nicht sich zurückziehen, sondern aktiv an die Situation herangehen. Das Wahrnehmen der Gefühle und diese modulieren zu lernen. Kennt man die eigenen Emotionen nicht und kann/darf z.B. Traurigkeit nicht spüren, sondern nur den auch vorhandenen Ärger, dann kann man auch nicht entsprechend handeln.

Stress macht krank

Christian Schubert (Universität Innsbruck), Psychoneuroimmunologe, studiert seit Jahren die Wechselwirkung zwischen Psyche, Gehirn und Immunsystem. Der derzeitige Wissensstand besagt, dass Stress ein psychobiologisches Konstrukt ist, das sich im Immunsystem abbildet. Auf immunologischer Ebene bedeutet Stress „Entzündung“: es werden die gleichen Enzyme ausgeschüttet wie bei einer Entzündungsreaktion – Abwehr und Widerstand als Schutzmechanismus. Im Normalfall wird die „Entzündungsreaktion“ durch spezifische Subsysteme wieder herunterreguliert. Wirkt ein Stressor auf uns ein, wird der Parasympathikus aktiviert und ein inflammatorischer Reflex veranlasst das Gehirn, die Entzündung herunterzuregulieren.

Zugleich schütten Hypothalamus, Hypophyse und Nebennierenrinde Cortisol aus, was die Entzündungsreaktion senkt.

Durch T-Helferzellen Typ2 kommt es auf einer immunologischen Ebene ebenfalls zu einer Herunterregulierung der Entzündung.

Die stressbedingte Entzündung wird also auf drei Ebenen bekämpft, auf neuronaler, hormoneller und immunologischer Ebene. Bleibt die Entzündung jedoch zu lange bestehen, kann sie sich gegen den eigenen Körper richten und den eigenen Organismus schädigen.

Christian Schubert ist davon überzeugt, dass Selbstwirksamkeit und Kontrollerleben ausschlaggebend für Resilienz sind. Pflegende Angehörige z.B. sind extrem belastet, was zu einer deutlichen Lebensverkürzung führen kann. Der Anstieg der Entzündungsfaktoren ist nachweisbar. Pflegende Angehörige mit guter Selbstwirksamkeit und hoher Resilienz zeigen dagegen einen deutlich geringeren Anstieg von Entzündungsfaktoren.

Fremdbestimmtheit führt zu Kontrollverlust, dieser in der Folge zur Depression. Dieser Prozess ist im Blut nachweisbar: Die Immunabwehr ist herabgesetzt und die entsprechenden Proteine (TNF α , Interferon γ , IL 1 und 6) sind erhöht. Die Entzündung ist nicht mehr ausreichend reguliert und beeinträchtigt die Gesundheit. Depression ist nicht irgendein psychischer Zustand, sondern möglicherweise der Zustand, um den sich die Medizin in Zukunft kümmern muss.

Im Rahmen eines Forschungsprojekts zur Meningokokkenimpfung wurden die Impfreaktionen von Kindern aus stabilen sozialen Verhältnissen mit denen von Kindern aus Familien, in denen die soziale Wärme nicht ausreichend gegeben war, verglichen. Die Kinder aus den fördernden und kompromissbereiten Familien reagierten auf die Impfung wesentlich besser. Sie hatten ein deutlich intakteres Immunsystem als jene Kinder aus schwierigen häuslichen Verhältnissen.

Resilienz lässt sich trainieren

Kognitive Fähigkeiten trainieren, Zusammenhänge erkennen lernen, Strukturieren, Vorausplanen, die eigenen Gefühle wahrnehmen, diese zu differenzieren und zu kommunizieren – all das sind Schritte zu einer verbesserten Resilienz.

Umgekehrt machen Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit krank. Sie führen,

je nach Charakter, zu Selbstaussbeutung, zu einem chaotischen Leben mit wenig Struktur. Das Ziel ist, sich nicht mehr als Opfer, ausgeliefert und hilflos zu fühlen, sondern zunehmend die Kontrolle über sein Leben zu gewinnen und selbstbestimmt zu handeln. Oft ist das damit verbunden, zu lernen, Grenzen zu setzen – sich selbst und anderen gegenüber.

Unsere Gefühle bestimmen unsere Lebensqualität

Gefühle sind Markierungen für Situationen; sie sagen uns etwas darüber, ob diese gefährlich oder erfolgversprechend für uns sind. Gefühle sind flüchtig; sie hören auch wieder auf, sie gehen vorbei. Die Frage ist, wie wir damit umgehen: Vermeiden wir sie, lassen wir uns von ihnen vereinnahmen oder schaffen wir es, durch Beobachtung einen anderen Umgang mit ihnen zu erlernen. Werden Gefühle nicht beachtet, dann suchen sie sich ein Ventil und finden oft als körperliche Beschwerden ihren Ausdruck.

Intelligente Emotionalität – ein bewusstes Wahrnehmen von Gefühlen, das Annehmen auch unangenehmer Gefühle, sich berühren zu lassen, mit den eigenen Strukturen im Einklang sein, das alles sind Wege in eine verstärkte Resilienz.

Aron Antonovski aus den USA ist der Vater der *Salutogenese*, als diese bezeichnet er den individuellen Entwicklungs- und Erhaltungsprozess von Gesundheit. Ein Komplementärbegriff zur Pathogenese.

Aron Antonovski nennt als wichtige Faktoren, um Widerstandsfähigkeit zu entwickeln:

- Sinn: seinen Handlungen Orientierung geben und Beziehungen als Bereicherung erleben.
- Wie wir uns selbst die Welt erklären – im Spiel lernen; spielerisch eignen sich Kinder die Umwelt an.
- Zusammenhänge im Leben verstehen. Kinder, die durch Angst blockiert und durch Furcht eingeschränkt sind, verlieren die Fähigkeit zu spielen. Im Spiel lernen Kinder Nachdenken, Ausprobieren und Gefühle regulieren. Im „so tun als ob“ können z.B. Ängste zum Ausdruck gebracht werden, ohne sie real erleben zu müssen.

Nathan Caplan hat sogenannte „Boat People“ studiert. Als Boat People be-

zeichnet man die vietnamesischen Flüchtlinge der 1970er und 1980er Jahre. Sie suchten eine bessere und sichere Zukunft in den USA und galten als chancenlos, ohne Geld, mit geringer Bildung und ohne Kenntnis der englischen Sprache.

Die Wissenschaftler waren erstaunt, als die Flüchtlingskinder bei allen Leistungstests besser abschnitten als Kinder aus der Mittelschicht. Kinder mit vielen Geschwistern erwiesen sich dabei als leistungsstärker als solche mit wenig Geschwistern oder gar Einzelkinder.

Die vietnamesische Kultur ist eher kollektivistisch orientiert: Die Wünsche des Individuums sind weniger wichtig als die Bedürfnisse der Familie als Gruppe. Von älteren Geschwistern wird erwartet, dass sie ihren jüngeren Geschwistern bei den Hausaufgaben helfen. Solcherart Unterstützung ist eine gute familiäre Voraussetzung für die Entwicklung von Resilienz.

Akteure der Resilienz

Resilienz ist als aktiver Vorgang das Ergebnis einer ständigen Lernanpassung. Menschen verändern sich, wenn sie durch Lebenskrisen gehen. Die Überwindung von traumatischen Erlebnissen führt zu posttraumatischem Wachstum.

Resilienz ist ein aktiver Vorgang. Wenn ich resilient werden will bzw. bleiben will, muss ich täglich an mir arbeiten.

Auch Arbeit ist ein Resilienzfaktor: Arbeit ist sinnstiftend, sie bedeutet Geld, Sicherheit und Reputation, solange nicht der krankmachende Stress überwiegt.

Nicht zuletzt Selbstwirksamkeit: die Überzeugung, dass die eigenen Fähigkeiten zum Ziel führen.

K. J. Krishnan aus den USA hat ein Maus-Modell entwickelt, das den Zusammenhang von Dopaminausschüttung und Stress nachweist. Der Neurotransmitter Dopamin hat unter anderem einen wesentlichen Einfluss auf unser Glücksempfinden und gilt als „Glückshormon“. Er hilft uns, zu erkennen, was für unser Wohlempfinden wichtig ist. Sowohl ein Dopaminüberschuss als auch Dopaminmangel führen dagegen zur Erkrankung; z.B. kommt es bei Parkinson zu einem Dopaminmangel.

Im Modell von Krishnan werden Mäuse unter Stress gesetzt, dadurch werden die Neuronen übererregt und feuern

spontan, irregulär und ohne Zusammenhang Kaskaden von Dopamin. Dopamin im Überschuss! Die Tiere entwickeln dabei ein der Depression ähnliches Verhalten. Sie werden apathisch und sozial-scheu, wohingegen bei den stressresistenten Mäusen im gleichen Versuch kein Dopaminüberschuss nachweisbar ist.

Posttraumatische Belastungsstörung und Resilienz

Eine Gruppe von Marines wurde vor und nach dem Einsatz im Afghanistankrieg jeweils eingehend untersucht. Jene, die mit einer guten Resilienz in den Krieg geschickt wurden, litten bei ihrer Rückkehr nicht unter einer posttraumatischen Belastungsstörung – im Gegensatz zu anderen mit einer weniger gut entwickelten Resilienz, die zwar unter gleichen Bedingungen lebten und aber traumatisiert zurückkamen. Die Untersuchungen zeigten, dass bei ihnen eine Reihe von Genprogrammen abgeschaltet wurde. Wohingegen in der Gruppe der Gesunden nicht nur keine Gene abgeschaltet wurden, sondern andere Gruppen von Genen, die für Wundheilungsprozesse verantwortlich sind, zusätzlich zugeschaltet wurden. D.h. unser Immunsystem hat sehr viel mit unserer psychischen Gesundheit zu tun.

Resilienz in der Therapie

Resilienz ist erlernbar bzw. lässt sie sich verstärken: Kognitive Fähigkeiten trainieren, Zusammenhänge erkennen lernen, Strukturieren, Vorausplanen, die eigenen Gefühle wahrnehmen, diese zu differenzieren und zu kommunizieren, all das sind Schritte zu einer verbesserten Resilienz.

Umgekehrt machen Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit krank. Sie führen, je nach Charakter, zu Selbstausschüttung, zu einem chaotischen Leben mit wenig Struktur. Durch das Erlangen eines ande-

ren Blickwinkels, durch einen Perspektivenwechsel schaffen wir den Schritt, weg vom Opferdasein, hin zum Akteur im eigenen Leben. Im Dialog mit anderen/einer Therapeutin/einem Therapeuten, kann sich die Sichtweise verändern. Indem eine stabile Beziehung zu einer Bezugsperson aufgebaut wird und Sicherheit gibt, kann die für das Erlangen von Resilienz nötige Erfahrung nachgeholt werden. – Ein weiterer Hinweis darauf, dass der Erfolg einer Therapie zu einem großen Teil auf der Beziehungsebene beruht und die Methoden und Therapie-richtungen zweitrangig sind.

Durch die Auseinandersetzung mit dem Thema Resilienz habe ich einige interessante wissenschaftliche Fakten erfahren und Zusammenhänge besser verstanden. Zugleich hat sich die beruhigende Sicherheit abgezeichnet: Egal ob wir es als Resilienz bezeichnen oder unbenannt lassen, wir Hakomi-Therapeuten haben mit unserer Methode eine wunderbare Möglichkeit, unsere Klienten dabei zu unterstützen, Resilienz zu entwickeln bzw. resilienter zu werden.

Verschiedene Definitionen von Resilienz

„Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.“

(Welter Enderlin „Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände“.)

„Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken.“

(Corina Wustmann-Seiler, „Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern“.)

„Resilienz ist die Kraft, mit der man es vom Boden wieder auf die Beine schafft. Wenn sich Personen trotz gravierender Belastungen oder widriger Lebensumstände psychisch gesund entwickeln, spricht man von Resilienz.“
(Fröhlich Gildhoff, „Resilienz“.)

„Die Stärke, die es Menschen offensichtlich ermöglicht, Lebenskrisen ohne langfristige Beeinträchtigung zu meistern, wird Resilienz genannt.“
(Monika Gruhl, „Strategie der Stehauf-Menschen“.)

„Der Begriff Resilienz umfasst alle Kräfte, die Menschen aktivieren, um das Leben in guten und schlechten Zeiten zu meistern.“
(Monika Gruhl, „Mit Resilienz leichter durch den Alltag“.)

„Resilienz – so heißt die seelische Kraft, die Menschen dazu befähigt, Niederlagen, Unglücken und Schicksalsschlägen besser und schneller standzuhalten. Das Wort, v. lateinischen *resilio* (abprallen, zurückspringen) abgeleitet, kommt aus der Physik u. bezeichnet in der Materialforschung hochelastische Werkstoffe, die nach jeder Verformung wieder ihre ursprüngliche Form annehmen.“
(Katharina Maehrlein, „Die Bambus Strategie“.)

„Als Resilienz bezeichnet man die Fähigkeit zu Belastbarkeit und innerer Stärke. Vor allem in der therapeutischen Arbeit wird verstärkt Wert darauf gelegt, Resilienz auszubilden und damit psychischen Störungen und anderen persönlichen Problemen vorzubeugen.“
(Stangl Online-Lexikon)

Eine ausgezeichnete Zusammenfassung zu dem Thema „Resilienz“ findet man auf der ORF-CD, „Resilienz – was die Seele stark macht“ von Margarethe Engelhardt-Krajaneck. ■

Impressum

Newsletter von *Hakomi-Österreich. Verein für körperorientierte Psychotherapie*. ZVR 186 555 101. Redaktion und für den Inhalt verantwortlich: Michaela Buchbauer.

Redaktionelle Mitarbeit: Michaela Buchbauer (mb), Tilman Niemeyer (tn). Gestaltung und © Foto S. 1: Tilman Niemeyer.

Hakomi-Österreich, Mistelbach, Dezember 2019. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Der Begriff HAKOMI® ist rechtlich geschützt.

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

Tagungskalender

Zur Zukunft der Körperpsychotherapie in Deutschland

14. Fachtagung der dgk
30.11.2019
Berlin
<https://koerperpsychotherapie-dgk.de>

2020

GÖG-Colloquium: Über die Grundirrtümer der Gesundheitspolitik

Gesundheit Österreich GmbH
14.1.2020
Wien
https://goeg.at/Coll_Jonitz

Fachtagung: beschämt & Scham

pro mente
16.1.2020
Wien
<https://www.promenteakademie.at>

Familien-Bande 2.0.2.0 – wirksame Phantasien, neue Variationen, alte Muster

Internationaler Kongress für angewandte Tiefenpsychologie
Österreichische Gesellschaft für angewandte Tiefenpsychologie und allgemeine Psychotherapie
17./18.1.2020
Wien
<https://oegatap.at>

Trauma – Verstehen und Behandeln Fachtag der DGTA Fachgruppe Psychotherapie

Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse
24.1.2020
Frankfurt a.M. (D)
<https://www.dgta.de/der-verband/fachgruppen/psychotherapie/fachtag-2020>

Existenzielles verstehen – Bedeutsames erfassen

Akademie für Existenzanalyse und Logotherapie
25.1.2020
Hannover (D)
www.existenzanalyse.com/termine/43

Seelische Gesundheit in der frühen Kindheit

25. Jahrestagung der GAIMH

German Speaking Association for Infant Mental Health
6.–8.2.2020
Wien
<https://www.gaimh.org/jahrestagung-wien-2020.html>

Von der Kindheit bis ins Alter – Effekte und Behandlung von Traumatisierung über die Lebensspanne Jahrestagung der DeGPT

Deutschsprachige Gesellschaft für Psychotraumatologie
13.–15.2.2020
Berlin
<https://www.degpt.de/jahrestagung2020-berlin-res.html>

Synergetik als Paradigma für die systemische Therapie – Theorie und Praxis

Institut für systemische Familientherapie, Supervision und Organisationsentwicklung
18.2.2020
Essen (D)
<https://www.ifs-essen.de/fortbildung/fachtage/>

„Durch Geschichten Wandern“ – Narrative Psychotherapie und nomadische Theorie

Universität Witten/Herdecke
27.–29.2.2020
Witten (D)
<https://professional-campus.de/produkt/narrative-psychotherapie-und-nomadische-theorie>

11. Wiener Kongress Essstörungen – Neue Therapieformen

Univ. Klinik f. Kinder- und Jugendpsychiatrie Med. Uni Wien
27.–28.3.2020
Wien
www.ess-stoerung.eu

70. Lindauer Psychotherapiewochen Psychotherapie im Umbruch

12.–17.4.2020
Soziale Beziehungen im Umbruch
19.–24.4.2020
Lindau (D)
www.lptw.de

Wenn's funkt! Das existenzielle Moment in der Beziehung

Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse International
1.–3.5.2020
Lindau (D)
<https://www.existenzanalyse.org/kongress-2/programm/hauptprogramm/>

Anleitung zum (un) anständigen Leben – Auseinandersetzung

> Impulse > Aufbruch

D-A-CH-Tagung

Deutsche Vereinigung für Gestalttherapie
22.–24.5.2020
Wien
<https://www.dvg-gestalt.de/d-a-ch-tagung-in-wien-von-22-24-05-2020/>

Toleranz und Respekt – für ein friedvolles Miteinander

40. Fachkongress der DGTA

Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse
22.–24.5.2020
Osnabrück (D)
<https://www.dgta-kongress.de>

Tage der Resonanz

Akademie Kind Jugend Familie
19.–21.6.2020
Graz
<https://www.akjf.at/event/tage-der-resonanz/>

Building Bridges and Travelling Cross Roads

15th ESH Congress of Hypnosis

26.–29.8.2020
Basel (CH)
<https://www.esh2020.ch>

Sense and Sensation: The Fullness of Experience in Body Psychotherapy

17. EABP-Kongress

17.–20.9.2020
Bologna (I)
<https://congress.eabp.org>

Psychoneuroimmunologie im Lauf des Lebens: Gesundheitselixier Beziehung

3. Psychoneuroimmunologiekongress

Medizinische Universität Innsbruck
18.–20.9.2020
Innsbruck
<https://psychoneuroimmunologie-kongress.at>

Die geheimen Spielregeln der Biografie DGSF-Fachtag 4-2020

Kölner Verein für systemische Beratung
21.9.2020
Köln (D)
<https://www.koelner-verein.de/fachtage/dgsf-fachtag-4-2020-die-geheimen-spielregeln-der-biografie/>

Personzentrierte Systemtheorie

Institut für Systemische Familientherapie, Supervision und Organisationsentwicklung (ifs)
28.10.2020
Essen (D)
<http://www.ifs-essen.de/fortbildung/fachtage/28102020-personzentrierte-systemtheorie/>

2021

Hakomi-Sommerkonferenz

Hakomi Institute of Europe e.V.
1.–4.7.2021
www.hakomi.de

Veranstaltungen von Hakomi-Österreich, Hakomi Europe und der AABP

Hakomi-Lesekreis

Datum: Mi. 15.1.2020, 18–20 Uhr
Ort: Praxis Helene Breitschopf, Himmelpfortstiege 3, Top 1001, 1090 Wien
Teilnehmerzahl: max. 8 Personen
Kosten: für Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder € 10,-
Anmeldung: info@hakomi-austria.at

Hakomi Processing-Workshop

Datum: 31.1.–2.2.2020 in Innsbruck mit Uli Holzapfel
Kosten: € 280,-
Anmeldung: Hakomi Institute of Europe; <info@hakomi.de>

Hakomi Processing-Workshop

Datum: 14.–16.2.2020 in Wien mit Erich Bauer und Helene Breitschopf
Kosten: € 280,-
Anmeldung: Hakomi Institute of Europe; <info@hakomi.de>

Supervisionstag mit Dr. Carl Edelbauer

Datum: Sa. 29.2.2020, 10–18 Uhr
Ort: Praxis Helene Breitschopf, Himmelpfortstiege 3, Top 1001, 1090 Wien
Teilnehmerzahl: max. 6 Personen
Kosten: für Mitglieder € 165,- / Nichtmitglieder € 180,-
Anmeldung: bis 31.1.2020 unter info@hakomi-austria.at

Hakomi beim „Schwerpunkttag Körper + Therapie“ – Verein f. psychosoziale u. psychotherapeutische Aus-, Fort-, Weiterbildung

Datum: 9.5.2020
Nähere Infos unter: www.vpa.at

Tagesworkshop zu aktueller bioenergetisch-analytischer Theorie und Praxis

Datum: 6.6.2020
Ort: Neubaugasse 40a, 1070 Wien
Trainer: Christine Pechtl und Klaus Angerer
Anmeldung: Gaby Bartuska gaby.bartuska@chello.at

Hakomi-Camp mit Dr. Carl Edelbauer

Datum: Fr. 26. bis So. 28.6.2020, Beginn Freitag 15 Uhr, Ende am Sonntag nach einem gemeinsamen Mittagessen
Ort: Seminarhotel Friedrichshof, Römerstraße 2, 2424 Zurndorf
Teilnehmerzahl: mind. 6 / max. 12 Pers.
Kosten: für Mitglieder € 540,- / Nichtmitglieder € 590,- ; inkludiert sind Seminarkosten, All-in Verpflegung und Übernachtung vor Ort
Anmeldung: bis 28.2.2020 unter info@hakomi-austria.at

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 nach gemeinsamer Terminvereinbarung meistens Mittwoch vormittags im 7. Bezirk. Kontakt: mail@kristinahafner.at

++ News-Ticker ++

Jesper Juul verstorben

Der dänische Familientherapeut Jesper Juul ist am 25. Juli dieses Jahres im Alter von 71 Jahren gestorben. Jahrzehntlang ist Juul ebenso einfühlsam wie sprachmächtig für eine am Kindeswohl orientierte Pädagogik eingetreten, in der Erwachsene und Kinder sich „gleichwürdig“ begegnen. Sein Wirken wird in den von ihm gegründeten *FamilyLab*-Zentren fortgeführt.

Egnér-Preis für Jürgen Kriz

Im Feld der Humanistischen Psychotherapie ist Jürgen Kriz seit vielen Jahren ein unermüdlicher Streiter für methodische Vielfalt im staatlichen Gesundheitswesen. Im November nun ist Kriz mit dem Egnér-Preis für sein Lebenswerk ausgezeichnet worden. Dieser schweizer Wissenschaftspreis wird für besondere Leistungen im Bereich der anthropologischen und humanistischen Psychologie ausgelobt.

Hakomi-Sommerkonferenz auf 2021 verschoben

Die von Hakomi-Europe ausgerichtete und für den kommenden Juli geplante *Hakomi-Sommerkonferenz* wurde um ein Jahr auf den 1.–4. Juli 2021 verschoben.

tn

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

Das erste Hakomi-Camp

Ines Jellinek

Wo könnte man im Herbst besser campen, als im Burgenland, am Neusiedler See! Dorthin führte uns das erste Hakomi-Camp-Treffen, genauer gesagt, nach Zurndorf in den Friedrichshof.

Das Seminarhotel liegt ruhig und abgeschieden, inmitten weitläufiger Felder und Weingärten, in der Ferne die arbeitenden Windräder der Stromparks sichtbar. Eine angenehm heimelige Atmosphäre empfing uns im Hotelhof und die Spätsommersonne ließ noch einen Kaffee im Freien zu, bevor wir uns in den Seminarraum zurückzogen.

Die Idee und Initialzündung, sich in diesem Rahmen zu treffen, entstand im Frühjahr durch Carl Edelbauer, und zehn Hakomi-TherapeutInnen aus Wien, Niederösterreich, Kärnten und Bayern waren angereist. Die Vorfriede war spürbar, in größerer Runde mit Gleichgesinnten den Hakomi-Spirit wieder einmal aufleben zu lassen. Vielleicht würde auch der Camp-Gedanke ein neues Format ins Leben rufen, und unsere Arbeit mit Hakomi lebendig und fruchtbar zu halten. Dass Carl Edelbauer in seiner bewährten kompetenten und warmherzigen Art das Wochenende leiten und unterstützen würde, war ein weiterer Anreiz hier teilzunehmen.



Hakomi-Spirit und die Frage: „Lebe ich die bestmögliche Version von mir, so wie ich von Anfang an gemeint war?“

Themenschwerpunkt des Wochenendes war Ressourcenarbeit und Transfer in den Alltag. Um verborgene Ressourcen aufspüren zu können, halfen Gedankenexperimente mit den alten Glaubenssätzen, wie: „Wenn das nicht mehr wahr

wäre, was wäre dann anders?“ Übungen, selbstbestimmt eine neue, stimmige Ausrichtung für sich zu formulieren und die spätere Anwendung in konkreten Situationen des Alltags überzeugten uns, dass es sich hier um nachhaltiges Arbeiten handelt.

Die visionäre Stimmung dieser Tage führte uns immer wieder in kreative Momente jenseits aller Glaubenssätze. So konnte die ursprünglich von Ron Kurtz und seinen Mitbegründern vor Jahrzehnten formulierte Frage fast wie von selbst auftauchen: „Wer, im tiefsten Grunde deines Herzens, bist du wirklich?“ Und durch die Begleitung Carl Edelbauers führte der Weg noch ein Stück weiter in die Fragestellung: „Lebe ich meine bestmögliche Version, so wie ich von Anfang an gemeint war?“ – ohne dabei den aktuellen Selbstoptimierungshype zu meinen.

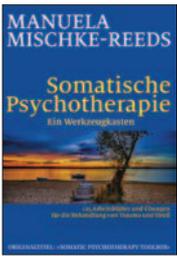
So denke ich, brachten diese gemeinsamen Tage im Burgenland Fragen, Antworten und Visionen ins Schwingen. Wir genossen unser Wiedersehen, das Essen und den Spätsommer auf dem Lande.

Durch den gelungenen Start dieses Wochenendes ist der Wunsch entstanden, weiter zu campen, und Termine für nächstes Jahr stehen in Aussicht. ■



Die gute Küche des Friedrichshofs war uns bei der Erforschung der Antwort auf derartige Fragen jedenfalls eine wichtige Ressource ...

Lesetipps



Manuela Mischke-Reeds,
Somatische Psychotherapie – ein Werkzeugkasten. 125 Arbeitsblätter und Übungen für die Behandlung von Trauma und Stress.

Probst Verlag, Lichtenau 2019, 317 Seiten,
€ 28,80 (A)/ € 28,- (D)

Der Untertitel „Ein Werkzeugkasten“ beschreibt den Hauptteil des Buches in der Tat sehr gut. Anfangs hatte er mich etwas irritiert, aber der überwiegende Teil des Buches beinhaltet tatsächlich Handwerkszeug.

In einem ersten, im Verhältnis zum Umfang des Buches relativ kleinen, theoretischen Teil, beschreibt Frau Mischke-Reeds die Grundlagen und Leitlinien der somatischen Psychotherapie. Sie bietet Definitionen und aufs Wesentlichste kondensierte Informationen über Grundregeln, Haltung und Sicherheitsvorkehrungen bei der Arbeit mit dem Körper.

Teil zwei des Buches ist ganz der Tätigkeit des Therapeuten gewidmet. Jeden einzelnen Aspekt, wie „Somatisches Gewahrsein im eigenen Körper“, „Grundhaltung bei der Körperarbeit“, „Fördern von somatischen Prozessen“ oder „Spuren lesen“ ergänzt sie unmittelbar mit praktischen Tools für die Umsetzung.

Der größte Teil des Buches umfasst im Teil drei Werkzeuge für die Arbeit mit dem Klienten. Das Themenspektrum ist vielfältig, von Achtsamkeit und Körper, Haltung, Grenzen, Emotionen und Selbstregulation, Präsenz, Wahrnehmung und Empfindungen bis hin zu Bewegungsinterventionen, Gestik und nonverbalen Interventionen, Atemgewahrsein und Atemtechniken, Klang und Stimme, Berührungen usw.

In Teil vier bietet sie Werkzeuge für Stress, Scham und Trauma, sowie somatisches Resourcing.

Alle Übungen sind phantastisch aufbereitet und Schritt für Schritt umsetzbar. Es ist übersichtlich gestaltet, welche Tools für den Therapeuten und welche für den Klienten bestimmt sind. Es finden sich eine Menge Arbeitsblätter, die man für

sich kopieren und vervielfältigen kann, um die angegebene Vorgehensweise umzusetzen und zu dokumentieren.

Ich möchte ein Zitat aus der Einleitung anführen: „Das vorliegende Buch soll Klienten und Therapeuten Werkzeuge an die Hand geben, die ihnen auf ihrer Reise zurück zum Körper, zur Gesundheit und zur Weisheit zugute kommen“.

Ich denke das ist gelungen und ich würde ergänzen, dieses Buch ist nicht nur „ein Werkzeugkasten“ es ist vielmehr eine „Schatztruhe“!

mb



Elke Garbe,
Das kindliche Entwicklungsstrauma. Verstehen und bewältigen.

Klett-Cotta, Stuttgart 2015
(3. Aufl. 2018), 315 Seiten,
€ 41,10 (A)/€ 40,- (D)

Unter den wenigen Veröffentlichungen, denen ich einen einfühlsamen Zugang zum Thema „Trauma“ attestieren mag, ist diese hier von Elke Garbe. Die Autorin ist auf Kinder- und Jugendliche spezialisierte Psychotherapeutin, Sozialpädagogin, Supervisorin und hat Erfahrungen als Leiterin einer Erziehungsberatungsstelle. Und eben diese Erfahrung bildet spürbar den Boden, auf dem diese vielseitige Publikation gewachsen ist.

Allein über die Definition, wann ist es ein Trauma und wann nicht, gibt es die unterschiedlichsten (und widersprüchlichsten) Meinungen. Im ersten Teil des Buches versammelt Elke Garbe alle gängigen diagnostischen Kriterien, widmet sich dabei insbesondere der in Störungskatalogen immer noch stiefmütterlich behandelten „komplexen Traumatisierung“, und schafft so nebenbei einen großartigen Überblick über die verschiedenen Zugänge zum Thema. Auch die Beschreibung der Umstände, die zu Entwicklungsstraumata führen (können) und neurobiologische Vorgänge kommen nicht zu kurz. Insbesondere aber stellt sie ebenso kundig wie ausführlich die Verbindung zwischen *Symptomen*, der psychischen Konstruktion unseres *Selbst* und der weithin als Rätsel aufgefassten *Dissoziation* her.

Den zweiten Teil widmet sie dann ganz der Praxis, wobei sie alle möglichen betei-

ligten Professionen gleichermaßen berücksichtigt: in institutioneller Kinder- und Jugendhilfe Arbeitende, Pädagoginnen und Psychotherapeuten.

Der von ihr zuletzt vorgestellte therapeutische Leitfaden bildet dabei (auch vom Umfang her) im Grunde einen eigenen dritten Teil, in dem sie Therapeuten und Therapeutinnen an die Hand nimmt und aufzeigt, wie eine erfolversprechende Arbeit unter den vorher skizzierten Umständen in der Praxis aussehen kann. Während viele „Leitfäden“ mit bestimmten Methoden wie Hakomi kaum vereinbar sind (z.B. indem sie bereits dem Grundsatz der Gewaltfreiheit widersprechen), zeigt Elke Garbes einfühlsamer Zugang umgekehrt, warum Hakomi gerade bei Entwicklungsstraumata ein so großes Potenzial hat.

Einem so kostbaren Schatz kein Register mitzugeben ist zwar ein Jammer, das bleibt aber, aus meiner Sicht, auch der einzige Makel an diesem feinen Buch.

tn

Eine Auswahl an Neuerscheinungen

Michaela Brohm-Badry, Corinna Peifer und Viktoria S. Franz (Hgg.), *„Förderung der psychologischen Entwicklung von Individuum, Organisation und Gesellschaft. Nachwuchsforschung der DGPPF, Band II“*. Pabst, Lengerich 2019, 136 Seiten, € 15,50 (A)/€ 15,- (D)

Anselm Grün, *„Den Zweifel umarmen. Die eigene Krise als Zeichen des Vorankommens“*. Kösel, München 2019, 160 Seiten, € 18,50 (A)/€ 18,- (D)

Stephen P. Hinshaw, *„Eine andere Art von Wahnsinn. Vom langen Schweigen und Hoffen einer Familie“*. Psychiatrie Verlag, Köln 2019, 352 Seiten, € 20,60 (A)/€ 20,60 (D)

Dorothea Rahm und Szilvia Meggyesy (Hgg.), *„Somatische Erfahrungen in der psychotherapeutischen und körpertherapeutischen Traumabehandlung“* [der Focus liegt auf Somatic Experiencing, tn]. Probst Verlag, Lichtenau 2019, 440 Seiten, € 28,80 (A)/€ 28,- (D)

Peter Schay, Roland Helsper und Marion Birkholz (Hgg.), *„einfach.LEBEN – Die Gesichter der Sucht“*. Pabst, Lengerich 2019, 196 Seiten, € 15,50 (A)/€ 15,- (D)

Manfred Thielen und Werner Eberwein (Hgg.), *„Fühlen und Erleben in der Humanistischen Psychotherapie“*. Psychosozial-Verlag, Gießen 2019, 221 Seiten, € 30,80 (A)/€ 29,90 (D)

tn