



Liebe Hakomi-Kolleginnen und Kollegen!

Hier ist nun die zweite Ausgabe unseres Hakomi-Newsletters! Es freut mich, Euch über die Neuigkeiten und Bewegungen im Hakomi-Österreich Verein informieren zu können.

So konnten wir etwa Dr. Carl Edelbauer gewinnen für alle interessierten Hakomis zweimal jährlich einen Supervisionstermin anzubieten. Datum und genauere Details findet ihr im entsprechenden Artikel.

Auf unserer Bücherliste mit den Neuerscheinungen findet ihr das neue Buch von Michael Harrer und Halko Weiss „Wirkfaktoren der Achtsamkeit – wie sie die Psychotherapie verändern und bereichern“. Für diese Newsletter-Ausgabe stellt uns Michael Harrer den Artikel zu seiner Buchvorstellung bei den Lindauer Psychotherapietagen zu Verfügung, worüber wir uns sehr freuen und ihm herzlich danken!

Und es ist soweit: Der erste allgemeine „Hakomi-Flyer“ ist fertig! Wir haben

einen möglichst neutralen, sachlichen Flyer entworfen, der nicht in Konkurrenz mit euren persönlichen Foldern oder Werbroschüren stehen soll. Vielmehr soll er als Ergänzung dienen oder jenen „Material“ in die Hände legen, die noch keinen eigenen Flyer haben. Genauere Informationen dazu im angeführten Artikel. Darauf hinweisen möchte ich, dass der Hakomi-Österreich-Flyer nur den Mitgliedern unseres Vereins zur Verfügung steht. Vielleicht mag das ja für die Eine oder den Anderen ein Anreiz sein, sich für eine Mitgliedschaft im Verein Hakomi-Österreich zu entscheiden?! Den Antrag findet ihr auf unserer Website (<http://www.hakomi-austria.at/Verein.html>) und der Mitgliedsbeitrag beträgt zur Zeit einmal im Jahr € 10,-.

Weiters haben wir wieder einige interessante Tagungen und Kongresse gefunden sowie eine Auswahl an Fachliteratur. Bei den Buchrezensionen möchten wir zukünftig nicht nur Neuerscheinungen

vorstellen sondern auch auf gute alte Klassiker verweisen.

Ja und dann ist es wieder soweit euch unser Hakomi-Sommertreffen 2016 anzukündigen. In den nächsten Tagen wird noch eine explizite Einladung an euch ergehen, aber hier schon mal vorweg die wichtigsten Infos: Für den 30. Juli 2016 haben wir einen lauschigen Biergarten im 6. Wiener Gemeindebezirk ausfindig gemacht. Im „Kaiserwalzer“ haben wir die Möglichkeit bei Schönwetter im Gastgarten oder bei Schlechtwetter in der Kaiserlounge unseren Austausch zu pflegen, fach-zu-simpeln, gut zu essen und zu trinken. Auch dazu findet ihr eine Anzeige mit den genauen Fakten.

Nun wünsche ich Euch viel Freude beim Lesen!

*Mit herzlichen Grüßen,
Michaela Buchbauer*

Inhalt

Editorial	1
Hakomi-Sommertreffen	2
Supervision mit Carl Edelbauer	2
Zertifikationsgruppe	2
Mitgliedsbeitrag	2
Hakomi-Flyer	2
„Wirkfaktoren der Achtsamkeit“, Michael Harrer	3
Impressum	6
Tagungskalender	7
Veranstaltungen von Mitgliedern	7
Lesetipps/Neuerscheinungen ..	8

Hakomi-Sommertreffen 2016

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

Datum und Uhrzeit: 30. Juni 2016 ab 17:00 Uhr

Ort: Kaiserwalzer, Esterhazygasse 9, 1060 Wien

www.kaiserwalzer.at



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

Supervisionstag mit Carl Edelbauer

Mit Freude kündigen wir euch den Termin für die erste Supervisionsgruppe in Wien an. Die Gruppe wird 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.

Es wird zukünftig zwei Supervisionstermine (einen im Frühjahr und einen im Herbst) geben. Die Termine für 2017 folgen im nächsten Newsletter.

Hier nun die Daten und Informationen für den ersten Termin in Wien:

Datum: Sa. 15.10.2016,

10:00–13:00 und 15:00–18:00 Uhr

Adresse und Seminarleiter:

Dr. Carl Edelbauer

Salmgasse 10/22

1030 Wien

Teilnehmer: max. 6 Teilnehmer

Kosten: € 150,-

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

Anmeldeschluß: 26.9.2016. Reihung nach Eintreffen der Anmeldung. Eine Anmeldebestätigung bekommt ihr nach Überweisung des Kostenbeitrages und erst dann ist eure Teilnahme fixiert. mb

Zertifikationsgruppe

Derzeit haben wir zwei fixe Anmeldungen! Nochmal zur Erinnerung: Wir brauchen mindestens *zehn Teilnehmer* für das Zustandekommen einer Zertifikationsgruppe in Wien mit Helga und Uli Holzappel.

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

mb

Liebe Mitglieder ...

Diejenigen, die ihren Mitgliedsbeitrag für dieses Jahr noch nicht überwiesen haben, werden gebeten, das demnächst/bis Mitte des Jahres nachzuholen. Der Mitgliedsbeitrag liegt z. Zt. bei € 10,- im Jahr; Überweisungen an:

Hakomi-Österreich

IBAN: AT92 4010 0300 7283 0000

BIC: WVMIA21

Volksbank Weinviertel

Danke! Euer Kassier

tn

Hakomi-Flyer

Nun ist er fertig, der erste allgemeine Hakomi-Flyer! Ab Mitte Juni steht er allen Mitgliedern zur Verfügung. Sein Inhalt gibt Aufschluss über die Hakomi-Methode, was ist Hakomi und wie arbeiten wir. Wesentliche Merkmale wie innere Achtsamkeit und Gewaltlosigkeit sind beschrieben.

Auf der letzten Seite ist Platz für deine Adresse, sodass du ihn als persönliche Werbung verwenden oder ihn einfach als zusätzliche, allgemeine Information nützen kannst.

Der Hakomi-Flyer ist ein Service des Vereins für alle unsere Mitglieder. Zum Stückpreis von 10 Cent plus Porto, könnt ihr ihn ab sofort bestellen: info@hakomi-austria.at. Wir schicken euch dann die gewünschte Stückzahl inklusive der Rechnung.

Aussendungen beginnen ab Mitte Juni!

mb



„Wirkfaktoren der Achtsamkeit“

Auszug aus der Buchvorstellung im Rahmen der
Lindauer Psychotherapiewochen am 19. April 2016

Michael E. Harrer

Im Programm der Lindauer Psychotherapiewochen liest man, dass es in diesem Jahr darum gehen soll, Brücken zu bauen und Konzepte aus unterschiedlichen psychotherapeutischen Theorie- und Therapietraditionen zueinander in eine fruchtbare Beziehung zu setzen. Dieses Anliegen entspricht genau dem Geist, in dem Halko Weiss und ich unser Buch geschrieben haben. So bin ich dankbar dafür, Ihnen einen kleinen Ausschnitt daraus zu präsentieren.

Die Geschichte des Buches beginnt im Herbst des Jahres 2002, als ich bei Halko Weiss einen Workshop zur Einführung in die Hakomi-Methode besuchte. Dort konnte ich mit Hilfe der Achtsamkeit wertvolle und prägende neue Erfahrungen machen, zu denen ich in mehreren 100 Stunden Selbsterfahrung in anderen Verfahren keinen Zugang gefunden hatte.

Ich stand damals kurz vor meinem 50. Geburtstag und entwickelte eine Vision für meinen nächsten Lebensabschnitt: an schönen Orten, auf einem Berg, an einem See oder am Meer mit Blick in die Weite, mit meinem Laptop vor mir an einem Buch zu schreiben. So war die Idee geboren, gemeinsam mit Halko ein Buch zur Achtsamkeit in der Psychotherapie zu gestalten. Wir haben über zehn Jahre lang kontinuierlich gemeinsam daran gearbeitet bis im Dezember 2015 unser Buch zu den „Wirkfaktoren der Achtsamkeit“ im Schattauer-Verlag erscheinen konnte.

Wir beide sind vom großen Potenzial der Achtsamkeit überzeugt und so ist es uns ein Anliegen, es für Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen aller Schulen auf eine anschlussfähige Weise zugänglich zu machen. Dazu haben wir auf das Schulen übergreifende Konzept und die Sprache der Wirkfaktoren zurückgegriffen und die Achtsamkeit in Bezug auf ihre Wirkfaktoren beleuchtet.

Die Wirkfaktorenforschung hat sich wesentlich damit beschäftigt, dass es

Wirkfaktoren gibt, die in mehreren oder nahezu allen Psychotherapierichtungen vorkommen, wie z.B. die therapeutische Beziehung. Sie werden als *Common Factors*, als gemeinsame oder allgemeine Wirkfaktoren bezeichnet und den methodenspezifischen Wirkfaktoren gegenübergestellt. Das Konzept der *gemeinsamen Wirkfaktoren*, die in vielen Psychotherapien implizit oder auch explizit enthalten sind, durchzieht unser Buch.

Es ist uns wichtig, darauf hinzuweisen und es zu würdigen, das einzelne Elemente bzw. Wirkprinzipien der Achtsamkeit in den vier großen therapeutischen Traditionen, in der Verhaltenstherapie, in den psychodynamischen, systemischen und den humanistischen Verfahren durchaus schon umgesetzt werden. Halko Weiss und ich haben im deutschen Psychotherapeutenjournal einmal einen Artikel zur Achtsamkeit veröffentlicht und sind kritisiert worden, lediglich „alten Wein in neue Schläuche zu füllen“. Viele Psychotherapeuten, die von der Achtsamkeit hören, geben die Rückmeldung, sie würden ohnehin auch schon achtsam sein und dass sie vieles von dem, was rund um die Achtsamkeit beschrieben wird, auch schon selbst tun. Und sie haben recht.

Einzelne Elemente der Achtsamkeit finden sich in vielen Psychotherapieformen

So lautet die zentrale These, die wir im Buch diskutieren, dass sich *einzelne* Elemente der Achtsamkeit durchaus als Common Factors in vielen Psychotherapieformen finden, allerdings unter den unterschiedlichsten Namen. Und so beschäftigt sich ein Teil des Buches damit, welche Elemente der Achtsamkeit in den vier großen therapeutischen Traditionen umgesetzt werden. Die Betonung liegt dabei auf *einzelne* Elemente, die durchaus

auch schon in den gängigen Therapieverfahren Anwendung finden. Die Therapieverfahren, die Achtsamkeit nutzen, unterscheiden sich allerdings im *Ausmaß der Integration* der Achtsamkeit in ihrem Vorgehen. Auf der ersten Stufe der Integration befindet sich der Therapeut oder die Therapeutin selbst während der Therapie in einem *Zustand der Achtsamkeit*. Die zweite Stufe besteht darin, mit dem *Konzept* der Achtsamkeit vertraut zu sein und ihre Prinzipien in der Therapie zu nutzen, ohne sie unbedingt explizit zu machen. Auf der dritten Stufe leiten die Therapeuten ihre Klienten *explizit* zu Achtsamkeitsübungen an. Das kann während der Therapiestunde passieren oder auch zwischen den Sitzungen, indem entsprechende Hausaufgaben empfohlen werden. Auf der vierten Stufe der Integration versetzt sich der Therapeut oder die Therapeutin in einen Zustand der Achtsamkeit und leitet parallel dazu auch die Klienten immer wieder dazu an, mit Hilfe der Achtsamkeit ihre Innenwelt zu erforschen.

Eine Methode, die sich mit diesem Ziel rund um die Achtsamkeit kreiert hat, ist die Hakomi Methode. Sie wurde nahezu zeitgleich mit der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion auch in den Vereinigten Staaten entwickelt und wird inzwischen weltweit gelehrt. Halko Weiss war von Anfang an bei der Entwicklung dieser Methode dabei und so ist die Anwendung der Achtsamkeit in der Hakomi-Methode einer der Erfahrungshintergründe und Ausgangspunkte für dieses Buch. Wir haben den Versuch unternommen, die in ihr enthaltenen Wirkprinzipien zu systematisieren und dabei sieben Wirkfaktoren extrahiert. Wir stellen diese Wirkfaktoren dar und diskutieren sie, indem wir *Querverbindungen* zu *allen* psychotherapeutischen Verfahren knüpfen aber auch zu buddhistischen Traditionen, aus denen die Achtsamkeit stammt. Wir verweisen auch auf den Einsatz der

Achtsamkeit in anderen achtsamkeitsbasierten Verfahren wie in der *Mindfulness-Based Stress Reduction* (nach Jon Kabat-Zinn) – die „Mutter“ vieler inzwischen entwickelter störungsspezifischer Programme, in der *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT nach Mark Williams, John Teasdale und Zindel Segal), der *Dialektisch-Behavioralen Therapie* (DBT nach Marsha Linehan) und der *Akzeptanz- und Commitment Therapie* (ACT nach Steven Hayes).

Und dieser Versuch der *Integration* ist das Besondere an diesem Buch. Der Schwerpunkt liegt darin, das theoretische Verständnis und die konkrete Umsetzung der Achtsamkeit in der therapeutischen Zweierbeziehung in einer psychodynamischen Psychotherapie darzustellen.

Im Kapitel zu den Definitionen der Achtsamkeit zitieren wir Ulrike Andersen-Reuster (2011):

„Achtsamkeit ist ein Prozess, bei dem die Aufmerksamkeit nicht wertend auf den gegenwärtigen Augenblick gerichtet ist. Sie nimmt wahr, was ist, und nicht, was sein soll. Das heißt: Sie ist einerseits nüchtern, real, desillusionierend, andererseits annehmend, integrierend und vielleicht sogar auf mütterliche Weise liebevoll. Achtsamkeit ist aber noch mehr: Sie ist ein Instrument, um unsere affektiven, geistigen oder körperlichen Reaktionen in statu nascendi zu beobachten, und sie vermittelt den Kontakt mit der Gegenwart, die, wenn sie nicht explizit in den Blick genommen wird, häufig nicht wirklich erlebt wird“ (S. 1).

Ergänzen möchte ich, dass die Bereicherung der Psychotherapie durch die Achtsamkeit zum einen darin besteht, sie als Rahmenkonzept auf dem Hintergrund der buddhistischen Psychologie mit dem Wissen der westlichen Psychologie und Psychotherapiewissenschaften zu verknüpfen. Zum anderen eröffnet sie den Zugang zu einer Jahrtausende alten Tradition der Kultivierung einzelner Komponenten der Achtsamkeit auf einer großen Vielfalt bewährter *Übungswege*.

Wir haben im Buch einige Beispiele aus der *Übungspraxis* angeführt und erläutern die in ihnen zum Tragen kommenden Wirkfaktoren: Atembeobachtung, achtsames Sitzen, Liegen (z.B. im Bodyscan), Hören und Gehen, achtsame Bewegung (z.B. Yoga) und offenes Gewahrsein. Alle dienen durch regelmäßiges und ausdauerndes Üben der Verinner-

lichung einer Haltung der Achtsamkeit.

Was ich an dieser Stelle betonen möchte: Obwohl die Achtsamkeit ihre Ursprünge im Buddhismus hat, braucht man kein Buddhist sein, um von der Achtsamkeit zu profitieren. Die buddhistische Psychologie ist eine Erfahrungswissenschaft und keineswegs etwas, woran man glauben muss. Ich möchte auch einschränken, dass Achtsamkeit nur *einer* von vielen Wegen in der Psychotherapie ist, aber einer mit einem wertvollen und großem Potenzial. Achtsamkeit ist auch kein Allheilmittel, vielleicht eher ein General-schlüssel, der viele Türen sperrt und Zugänge in heilsame Räume ermöglicht.

Einige Aspekte von sieben Wirkfaktoren der Achtsamkeit:

Es folgen Blitzlichter auf die von uns beschriebenen sieben Wirkfaktoren, wobei deren lineare Aufzählung der Vernetzung und gegenseitigen Bedingtheit der einzelnen Faktoren nicht gerecht werden kann.

Achtsame Therapeutinnen und Therapeuten kultivieren durch ihre Achtsamkeits- praxis Präsenz, Empathie und Mitgefühl

1. Wirkfaktor: Achtsamkeit in der therapeutischen Beziehung

Die meisten psychotherapeutischen Schulen gehen davon aus, dass die therapeutische Beziehung einen zentralen Wirkfaktor darstellt. Was aber genau eine heilsame Beziehung ausmacht, darüber sind sie unterschiedlicher Meinung. Achtsame Therapeutinnen und Therapeuten kultivieren durch ihre Achtsamkeitspraxis Präsenz, Empathie und Mitgefühl. Sie begegnen ihren Klientinnen in einer Haltung, die der sog. *gleichschwebenden Aufmerksamkeit* der Psychoanalytiker verwandt ist. Der Psychoanalytiker Ralf Zwiebel hat sich gefragt, was einen guten Analytiker ausmacht. Er beschreibt einen Kreisprozess, dessen Ausgangspunkt die verkörperte Präsenz des Analytikers darstellt. Er öffnet sich zum Klienten hin, fühlt sich in ihn ein, zugleich nimmt er sich selbst, seine inneren Reaktionen auf

den Klienten als *Gegenübertragung* wahr. Gegebenenfalls nutzt er seine Gegenübertragung in einer Intervention um sich dann wieder aus einer Haltung der offenen Präsenz der Antwort des Klienten auf seine Intervention und der weiteren Entfaltung des Prozesses zuzuwenden.

Dan Siegel spricht von einer Trias von Präsenz, Einstimmung (*Attunement*) und Resonanz. Bei ihm ist der Ausgangspunkt ebenfalls die Präsenz des Therapeuten, der sich dem Klienten gegenüber öffnet und sich in ihn einstimmt. Indem er die sich aus der Einstimmung ergebenden Einfühlung mitteilt, kann sich der Klient gefühlt fühlen (*Feeling Felt*). Indem der Therapeut dies wiederum wahrnimmt entsteht ein Resonanzkreis. Für Siegel ist eben diese Resonanz die zentrale heilende Erfahrung. In der Hakomi Methode üben wir „*Loving Presence*“ und Allparteilichkeit gegenüber allen Persönlichkeitsanteilen, die der Klient in der Therapie zeigt.

2. Wirkfaktor: Aufmerksamkeitssteuerung

Ein wohl allen Psychotherapieverfahren gemeinsamer Faktor besteht darin, dass die Therapeutinnen die Aufmerksamkeit ihrer Klientinnen gezielt beeinflussen. In der Achtsamkeit kommt die Metaebene dazu, sodass sich auch die Klientinnen im Zustand der Achtsamkeit zu jedem Zeitpunkt darüber bewusst sein können, worauf sie ihre Aufmerksamkeit richten und ob sich der jeweilige Fokus als heilsam oder unheilsam erweist. Sie erlangen Einsichten in die Automatismen ihrer Aufmerksamkeitssteuerung, lernen diese zu unterbrechen und zunächst mit der Hilfe der Therapeutinnen, später auch selbständig das Licht des Scheinwerfers der Aufmerksamkeit bewusst zu lenken.

So kann die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf den Atem oder auf den Körper ein unheilbares Gedankenkreisen unterbrechen. Die bewusste Wahrnehmung der Außenwelt mit den fünf Sinnen kann in die Gegenwart orientieren und dazu beitragen, heftige Emotionen zu regulieren – eine Fähigkeit, die etwa im Skills-Training der Dialektisch-Behavioralen Therapie systematisch geübt wird.

Eine Achtsamkeitspraxis trägt aber nicht nur dazu bei, die Ausschnitte der Innen- und Außenwelt, die wir wahrnehmen, bewusst auszuwählen, sondern auch

dazu, eine besondere *Qualität* der Aufmerksamkeit zu kultivieren: jene des Anfängergeistes, die offen, nicht bewertend, nicht-konzeptuell, ohne nachzudenken einfach wahrnimmt, was ist.

3. Wirkfaktor: Disidentifikation

Über die Kultivierung eines „Inneren Beobachters“ durch das kontinuierliche Einnehmen einer Beobachterperspektive wird eine Veränderung der Haltung gegenüber der eigenen Erfahrung möglich, die wir als Disidentifikation bezeichnen. Dies ist wohl der für die Achtsamkeit spezifischste Wirkfaktor. Es geht um ein *teilhabendes* Beobachten, mit dem wir unsere Gedanken, Gefühle und Persönlichkeitsanteile in ihrem Kommen und Gehen sehr wohl wahrnehmen, ohne uns allerdings mit ihnen zu identifizieren.

In der Akzeptanz- und Commitment Therapie spricht man von einem „*Ich als Kontext*“ – als Bewusstseinsraum, in dem die Phänomene auftauchen und wieder vergehen – im Gegensatz zu einem „*Ich als Content*“ (Inhalt) – einem Zustand, in dem ich mich mit den Inhalten meiner Gedanken oder Gefühle voll identifiziere. In der achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie zur Rückfallprävention von Depression lautet die wesentliche Erfahrung, die Rückfallgefährdete in ihren Achtsamkeitstrainings machen: „Gedanken sind nur Gedanken, vorübergehende Phänomene und keine Tatsachen.“ Sie lernen von einem „*Nachdenkmodus*“ in einen „*Wahrnehmungsmodus*“, von Tun zum Sein umzuschalten und dort zu verweilen.

4. Wirkfaktorengruppe: Akzeptanz, Gleichmut und Selbstmitgefühl

In der dialektisch-behavioralen Therapie beschreibt deren Begründerin Marsha Linehan Akzeptanz als Loslassen vom Kampf gegen die Realität. Akzeptanz bedeutet, sich mit der Realität einzulassen, mitzuschwingen, mit dem übereinzustimmen, was im Augenblick ist. Akzeptanz bezieht sich jeweils nur auf die gegenwärtige Erfahrung und bedeutet keineswegs, veränderbare unheilsame Umstände unnötig lange auszuhalten. Nicht selten kann man die *Paradoxie der Veränderung* durch Akzeptanz beobachten, indem etwas, gegen das man lange gekämpft hat, unwichtig wird oder sich irgendwie erledigt, nachdem es gelungen ist, es von ganzen Herzen so anzunehmen, wie es ist. Auch

Akzeptanz lässt sich üben, etwa in der akzeptierenden Zuwendung zu Körperempfindungen oder durch eine Verinnerlichung des Modells der Therapeuten mit seiner „*Loving Presence*“.

Achtsamkeitspraxis kultiviert auch eine Haltung des *Reinen Beobachtens*, ohne unmittelbar reagieren zu müssen. Sie übt die Fähigkeit ein, die bei meditierenden Mönchen gemessen werden konnte, dass viele der automatischen auch physiologischen Reaktionen auf äußere Reize, die normalerweise Stress auslösen, gar nicht mehr auftreten. *Gleichmut* lässt sich üben.



Wenn die achtsame Wahrnehmung auf ein leidendes Wesen trifft, entsteht als natürliche Folge *Mitgefühl*, verstanden als der Wunsch, es möge ihm gut gehen. Wenn man sich in Achtsamkeit dem eigenen Leiden zuwendet, entsteht *Selbstmitgefühl*. Selbstmitgefühl hat in den letzten Jahren in der Forschung und Praxis rund um Achtsamkeit eine immer bedeutendere Rolle bekommen. Unter Selbstmitgefühl wird die Akzeptanz eigener leidender Anteile verstanden, allerdings ohne sich mit ihnen zu identifizieren. Darüber hinaus wird auf dem buddhistischen Hintergrund Leiden als eine menschliche Grundtatsache gesehen, die alle Menschen miteinander verbindet. Sich in Zuständen der Achtsamkeit dem eigenen Leiden zuzuwenden, statt es zu vermeiden, führt auf natürliche Weise zu Selbstmitgefühl und in weiterer Folge zu Selbstfürsorge.

5. Wirkfaktor: Lernen durch neue Erfahrungen

Ein vom Psychotherapieforscher Klaus Grawe beschriebener allgemeiner Wirkfaktor der Psychotherapie ist jener der *Problemaktualisierung*. In der Therapie

werden entweder in der therapeutischen Beziehung oder z.B. in der Hakomi Therapie durch gezielte Experimente jene Erfahrungen bzw. Zustände aktiviert und aktualisiert, unter denen die Klienten und Klientinnen im Alltag leiden. Diese Aktualisierung ist dann heilsam, wenn sie etwa wie in der Arbeit mit Kind-Anteilen mit neuen *korrigierenden emotionalen Erfahrungen* im Sinne von maßgeschneiderten „*Missing Experiences*“ in der Hakomi-Methode verknüpft werden.

Verhaltenstherapeuten beschreiben, dass die von ihnen durchgeführten *Expositionen* mit ansonsten vermiedenen Reizen in Zuständen der Achtsamkeit wirksamer sind. Denn Klientinnen mit entsprechender Praxis können ihre Emotionen besser regulieren, dissoziieren nicht und können die neue, korrigierende Erfahrung bewusster wahrnehmen und besser speichern.

Auch wenn Achtsamkeit nicht unmittelbar auf *Entspannung* abzielt, so erleben doch viele Menschen etwa bei der Atembeobachtung Zustände von Ruhe und Frieden, die ihnen ansonsten im Alltag kaum zugänglich sind.

6. Wirkfaktor: Bedeutungs- und Sinngebung

„*Reines Beobachten lässt die Dinge selbst sprechen*“, meint der deutschsprachige buddhistische Mönch Nyanaponika. Achtsamkeit ist kein Nachdenken über etwas, es ist vielmehr ein Lauschen nach innen, in den Körper und darauf, welche Geschichten er erzählt. Man könnte sagen, Achtsamkeit eröffnet den Zugang zu *implizitem Wissen*.

In psychodynamischen Verfahren geht es oft nicht darum, Symptome zum Verschwinden zu bringen, sondern vielmehr darum, etwas zu verstehen. Das Verständnis für sich selbst hilft dann wiederum zur Selbstakzeptanz. Verstehen kommt dem menschlichen Bedürfnis nach Orientierung und Sinngebung entgegen. Viktor Frankl meint, ihm ginge es darum, seine Patienten durch Erweiterung ihres Gesichtsfeldes zu unterstützen, ihren Daseinssinn zu finden. Achtsamkeit erweitert das Gesichtsfeld.

7. Wirkfaktor: Differenzieren und Integrieren

Erich Fromm beschreibt den Prozess von Differenzierung und Integration in

psychodynamischen Psychotherapien folgendermaßen: „*Was geschieht im analytischen Prozess? Ein Mensch empfindet zum ersten Mal, dass er eitel ist, dass er Angst hat, dass er hasst, während er in seinem Bewusstsein geglaubt hat, bescheiden, mutig und liebevoll zu sein. Die neue Einsicht schmerzt ihn vielleicht, aber sie öffnet eine Tür; sie ermöglicht ihm, ein Ende damit zu machen, auf andere das zu projizieren, was er in sich selbst verdrängt. Er geht weiter; er erlebt den Säugling, das Kind, den Heranwachsenden, den Verbrecher, den Wahnsinnigen, den Heiligen, den Künstler, den Mann und die Frau in sich; er kommt mit der Menschheit, mit dem universalen Menschen enger in Berührung: Er verdrängt weniger, ist freier*“ (Fromm 1971, S. 176).

Daniel Siegel (2012) hat Prozesse des Differenzierens und der Integration – zu denen die Achtsamkeit wesentlich beitragen kann – in acht Bereichen beschrieben:

1. Durch die *Bewusstseinsintegration* erweitert sich die Bandbreite dessen, was wir in unserer Innenwelt, aber auch in unserer Umwelt wahrzunehmen vermögen. Die Einladung zur Achtsamkeit kann als einsichtsorientiertes Vorgehen durchaus als konfrontativ erlebt werden.

2. Mit *horizontaler Integration* bezeichnet Siegel die ausgewogene und verbundene Nutzung beider Gehirnhälften. Sie verknüpft die Welt der Bilder, des ganzheitlichen Denkens und der nonverbalen Kommunikation mit logischem Denken und der Sprache.

3. Die *vertikale Integration* verbindet Kopf und Gehirn mit dem Körper. Sie ermöglicht eine differenzierte Körperwahrnehmung und deren Nutzung. In diesem Bereich der Body-Mind-Integration hat Hakomi als achtsamkeitszentriertes und körperorientiertes Verfahren besonders viel anzubieten.

4. Bei der *Integration der Erinnerung* werden implizite Modelle der Welt und deren Zusammenhang mit prägenden autobiografischen Szenen bewusst. Dies bildet den Ausgangspunkt dafür, sich von automatischen Mustern und Einschränkungen zu befreien. In diesem Bereich hat Hakomi seine Stärken im bewussten Nutzen von Bottom-up-Prozessen.

5. Die *narrative Integration* beschreibt die Fähigkeit, unserem Leben Sinn zu geben, indem wir Geschichten erfinden und unser Leben (u.U. erst mit Hilfe einer Therapie) als eine zusammenhängende und in sich stimmige Biografie fassen zu können.

6. Mit der *Integration von Zuständen* meint Siegel das Erkennen und Differenzieren unserer Persönlichkeitsanteile, um sie in ihrer Unterschiedlichkeit anzunehmen und flexibel zu nutzen. Hier hat die Hakomi-Methode in Verbindung mit dem Modell der Inneren Familie (R. Schwartz) ein elaboriertes Umgehen mit Teilen entwickelt.

7. Mit *zwischenmenschlicher Integration* beschreibt er die Fähigkeit, mittels Resonanzenerfahrungen die Innenwelt anderer zu erspüren, während auch diese uns in ihre Innenwelt einweben. Die „Loving Presence“ der Hakomi-Therapeutinnen ermöglicht diesbezüglich vielen Klientinnen und Klienten korrigierende emotionale Erfahrungen, durch die sie das Therapeutenmodell in ihre Welt „einweben“ können.

8. *Zeitliche Integration* bedeutet, angesichts von Veränderlichkeit, Ungewissheit und unserer Sterblichkeit mit mehr Leichtigkeit zu leben und tröstliche Bindungen einzugehen. Dies ist eine Dimension, der insbesondere auf dem Hintergrund der buddhistischen Psychologie große Bedeutung zugemessen wird.

9. Mit fortschreitender Integration in diesen acht Bereichen eröffnet sich oft der Blick in eine weitere Dimension: Menschen fühlten sich als Teil eines größeren Ganzen und mit diesem *verbunden*. Ihr Leben bekommt noch einmal auf eine andere Weise Bedeutung und Sinn.

Bei alledem was in dieser guten halben Stunde ungesagt blieb, ist es mir ein Trost, zu wissen, dass Sie viel von dem, was noch wichtig sein könnte, in unserem

Buch nachlesen können – etwa über die störungsspezifische Sicht auf die Achtsamkeit, ihre konkrete Umsetzung in der Hakomi-Methode, die Grenzen ihrer Anwendung oder ihre neurowissenschaftliche Seite. Ich hoffe, die Ausführungen haben Ihre Neugier geweckt auf die vielen Möglichkeiten, mit der Achtsamkeit in Kontakt zu kommen und mit ihrer Hilfe neue, heilsame Erfahrungen zu machen und diese auch Ihren Klientinnen und Klienten zu ermöglichen. Ich denke, das kann ein lebenslanger Weg sein. Ihn zu gehen lohnt sich.

Literatur und Links

Anderssen-Reuster, U. (Hrsg.) (2011): „Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik“. Schattauer, Stuttgart 2011.

Fromm, E. (1971): „Zen-Buddhismus und Psychoanalyse“. Suhrkamp, Frankfurt/M. 1971.

Harrer, M. (2013): „Burnout und Achtsamkeit“. Klett-Cotta, Stuttgart 2013.

Harrer, M., und Weiss, H. (2016): „Wirkfaktoren der Achtsamkeit“. Schattauer, Stuttgart 2016.

Siegel, D. J. (2012): „Mindsight. Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation“. Goldmann, München 2012.

Weiss, H., Harrer, M., und Dietz, T. (2016): „Das Achtsamkeits-Buch“ (Taschenbuchausgabe). Klett-Cotta, Stuttgart 2016.

Weiss, H., Harrer, M., und Dietz, T. (2014): „Das Achtsamkeits-Übungsbuch“ (5. Auflage). Klett-Cotta, Stuttgart 2014.

www.achtsamleben.at

www.burnoutundachtsamkeit.at

www.achtsamkeitinderpsychotherapie.at

www.compassion-training.org (Download eines kostenlosen e-books zu Mitgefühl)

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: Tilman Niemeyer. Hakomi-Österreich, Mistelbach, Mai 2016.

Der Begriff HAKOMI® ist rechtlich geschützt.

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

Tagungskalender

2. Fachtagung Psychosoziale

Notfallversorgung 2016

Schweizerische Vereinigung für Psychosoziale
Notfallversorgung
27.5.2016
Sursee bei Luzern (CH)
www.sv-psnv.ch/fachtagung

Gesellschaft und Psyche – Personenzentrierte Antworten auf psychosoziale Belastungen

Gesellschaft für Personenzentrierte
Psychotherapie und Beratung
10.–12.6.2016
Bochum (D)
www.gwg-ev.org

Netzwerke gestalten – Psychisch erkrankte Beschäftigte effektiv unterstützen

Inst. für Arbeit und Gesundheit der DGUV
30.6./1.7.2016
Dresden (D)
[www.dguv.de/iag/veranstaltungen/
schnittstellen/2016/index.jsp](http://www.dguv.de/iag/veranstaltungen/schnittstellen/2016/index.jsp)

The Joy of Aliveness as Foundation for Integration and Healing

The Core Evolution Summer
Conference/Retreat
International Inst. of Core Evolution, USA
7.–11.8.2016
Toscana (I)
www.CoreEvolution.com/furtherevents.php

Männerkongress 2016

Klin. Inst. für Psychosomatische Medizin und
Psychotherapie Univ.-Klinikum Düsseldorf
und Akademie für Psychoanalyse und
Psychosomatik Düsseldorf
16./17.9.2016
Düsseldorf (D)
www.maennerkongress2016.de

Psychoneuroimmunologie im Lauf des Lebens

Univ.-Klinik für Medizinische Psychologie
Innsbruck
16.–18.9.2016
Innsbruck
www.psychoneuroimmunologie-tagung.at

15. Internat. Kriseninterventionstagung 2016

Österreichisches Rotes Kreuz Tirol
23./24.9.2016
Innsbruck
[www.rotekreuz.at/tirol/
kriseninterventionstagung](http://www.rotekreuz.at/tirol/kriseninterventionstagung)

Trauma und Dissoziation bei Kindern und Jugendlichen

Deutsche Ges. für Trauma und Dissoziation
23./24.9.2016
Bad Mergentheim (D)
www.dgtd.de

Die Zangen des Lebens – Zwang und Zwanghaftigkeit

Klinik und Poliklinik für Psychotherapie und
Psychosomatik, Universitäts-Klinikum
Dresden
23./24.9.2016
Dresden (D)
[www.psychosomatik-ukd.de/infothek/
veranstaltungen/veranstaltungen-2016](http://www.psychosomatik-ukd.de/infothek/veranstaltungen/veranstaltungen-2016)

Gesundheit – bio.psycho.sozial 2.0

Deutsche Ges. für Medizinische Soziologie
und Deutsche Ges. für Medizinische
Psychologie
28.–30.9.2016
Berlin (D)
<http://biopsychosozial2016.charite.de>

Autonomy and a Sense of Belonging

22nd EAP Congress
European Association for Psychotherapy
30.9./1.10.2016
Zagreb (CR)
www.eapzagreb2016.eu

Symposium: Kindliche Entwicklung – Eine Abenteuerreise

Pro-Juventute
14.10.2016
Salzburg
[www.projuventute.at/de/ueber_projuventute/
akademie-startseite/fachtagungen-symposien](http://www.projuventute.at/de/ueber_projuventute/akademie-startseite/fachtagungen-symposien)

The Embodied Self in a Dis-embodied Society

Body Psychotherapy 2016
European Association for Body
Psychotherapy
14.–17.10.2016
Athen (GR)
www.eabp.org

So fern ... so nah – Flüchtlinge und Integration

45. Lübecker Psychotherapietage 2016
Norddeutsche Arbeitsgemeinschaft für
Psychotherapie und Psychosomatik
16.–20.10.2016
Lübeck (D)
www.luebecker-psychotherapietage.de

Kongress Essstörungen 2016

Netzwerk Essstörungen, Öster. Ges. für
Essstörungen und Med. Univ. Innsbruck
20.–22.10.2016
Alpbach
[www.netzwerk-essstoerungen.at/
kongress16/index_d.html](http://www.netzwerk-essstoerungen.at/kongress16/index_d.html)

Refugee Crisis in Europe and the Middle East: Sharing Tools for Humanitarian Response

International Conference on Communal
Trauma and Forced Migration
Common Bond Institute, USA
1.–3.11.2016
Freiburg (D)
www.cbiworld.org/home/conferences

2017

Trauma-Erinnerungen: Verstehen und Behandeln

Deutschsprachige Ges. f. Psychotraumatologie
9.–11.2.2017
Zürich (CH)
www.degpt.de/jahrestagung2017.html

International Convention of Psychological Science 2017

Association for Psychological Science, USA
23.–25.3.2017
Wien
<http://icps.psychologicalscience.org>

tn

Veranstaltungen von Mitgliedern

Offene Peergroup/Intervisionsgruppe in Wien

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

Hakomi Processing-Workshop mit Helga Holzapfel

Das nächste Processing in Wien findet vom 17.–19.6.2016 statt. Kosten: € 280,-
Anmeldung: Helene Breitschopf; praxis@psychotherapie-breitschopf.at

Szenisches Hakomi mit Ulrich Holzapfel

Am Ursprung heilen – Körperpsychotherapie mit der Hakomi- und der Pesso-Methode. Max. 9 TeilnehmerInnen, alle erhalten eine Einzelsitzung in der Gruppe. Teilnahmepreis pro WE/Person: € 290,-.

Wolfsberg: 02.–04.09.2016. Orga: Anita Buhrandt; anita.buhrandt@gmx.at

Lesetipps



Paul Watzlawick und Giorgio Nardone (Hgg.), *„Kurzeittherapie und Wirklichkeit. Eine Einführung“*.

Piper, München 2012, 336 Seiten, € 10,30

Jede Störung des seelischen Gleichgewichts bildet sich auch im Verhältnis der Innenwelt zur Aussenwelt ab. Das kann, z.B. bei einer Traumatisierung, ein sehr realer Eindruck von der Umwelt sein, der sich mit der Innenwelt nicht in Einklang bringen lässt; das kann aber auch ein vollkommen verzerrtes Bild der Aussenwelt sein, das zunächst einmal vor allem auf dem inneren Erleben basiert. – Was also ist diese Aussenwelt und wie „real“ ist sie in Wirklichkeit?

Zu dieser Frage haben die Begründer des *Konstruktivismus* seit den 1980er Jahren die eindeutige Meinung entwickelt: Wir „machen“ uns unser Bild von der Umwelt und halten das dann, jeder für sich, für eine allgemeine „Realität“. Diese maßgeblich von Ergebnissen der Naturwissenschaft (Quantenphysik) hervorgebrachte Strömung hat ihrerseits Therapeuten wie Gregory Bateson und eben: Paul Watzlawick stark beeinflusst, die darauf eine eigene Denkschule aufgebaut und dementsprechende therapeutische Techniken entwickelt haben.

Paul Watzlawick (1921–2007), der in Villach geboren ist und seit den 1960er Jahren in Californien tätig war, hat sein restliches Leben lang für den *radikalen Konstruktivismus* geworben (vgl. seinen Bestseller „Anleitung zum Unglücklichsein“) und kritisiert das vorherrschende, unsinnige Realitätsverständnis z.B. indem er darauf hinweist, dass der Störungskatalog DSM-III wohl der „größte therapeutische Erfolg aller Zeiten“ war: Indem nämlich Homosexualität fortan nicht mehr als „psychische Störung“ klassifiziert war, seien „mit einem Federstrich Millionen von Menschen von ihrer ‚Krankheit‘“ geheilt worden ...

Auch wenn die auf dem Konstruktivismus basierende Kurzzeittherapie in der

Praxis sicher ihre Grenzen hat, ist der hier in vielen verschiedenen Beiträgen von P. Watzlawick, E. von Glasersfeld, H. von Foerster, S. de Shazer und anderen vorgestellte Zugang – nicht nur im therapeutischen Alltag – eine Bereicherung!

tn



Ralf Vogt (Hg.), *„Verleumdung und Verrat. Dissoziative Störungen bei schwer traumatisierten Menschen als Folge von Vertrauensbrüchen“*.

Asanger, Kröning 2014, 270 Seiten, € 35,50

Während *Kränkungen* als Ursache für seelische Erkrankungen allenthalben benannt werden, gibt es erstaunlich wenig Literatur über den Umstand des *Verrats* als Ursache (oder Begleiterscheinung) psychischen Ungemachs. Dabei ist der Verrat doch elementarer Bestandteil so mancher missbräuchlicher und traumatisierender frühkindlicher Bindungs-„Störung“ – und dementsprechend oft wiederholt sich diese Erfahrung im späteren Leben der Betroffenen, bis sie gelernt haben, das vertraute Beziehungsmuster zu durchbrechen.

Ralf Vogt ist in der Traumatherapie engagiert, hat dazu, zusammen mit seiner Frau, ein eigenes Therapiemodell entworfen, und legt als Herausgeber dieser Sammlung von Beiträgen, die anlässlich eines Kongresses in Leipzig 2013 entstanden sind, ein buntes Muster an Gedanken vor, die dieses Thema umkreisen. Die Inhalte reichen von der gezielten Demontage Wilhelm Reichs durch die psychoanalytische Zunft während und nach dem Ende des Nationalsozialismus (B. Nitzschke) ... bis zu Einblicken in innerfamiliäre Auswirkungen von Verrat im Zusammenhang mit dem untergegangenen Regime der DDR (I. Vogt); von praxisorientierten Hinweisen zur körperpsychotherapeutischen Arbeit mit traumatisierten Klienten und Klientinnen (M. Thielen) ... bis zu einem sehr differenzierten, innerpsychischen Modell, wie Introjekte und Dissoziationen funktionieren, mit denen wir es infolge von Trau-

matisierung häufig zu tun haben können (E. Nijenhuis).

Im Ergebnis: alles andere als ein Handbuch zum Thema – aber durch die Bunttheit ist umgekehrt auch bei ganz unterschiedlichen Interessen viel Lesenswertes dabei.

tn

Eine Auswahl an Neuerscheinungen

Angelika Birck, *„Traumatisierte Flüchtlinge“*. Asanger, Kröning 4. Aufl. 2015, 164 Seiten, € 17,50

Karl Heinz Brisch (Hg.), *„Bindung und Migration“*. Klett-Cotta, Stuttgart 2. Aufl. 2016, 288 Seiten, € 41,10

Ursula Geisler und Jutta Muttenhammer, *„Achtsamkeitsübungen mit Kindern und Jugendlichen in der Psychotherapie“*. Junfermann, Paderborn 2016, 264 Seiten, € 26,70

Konrad Peter Grossmann, *„Psychotherapie mit Männern“*. Carl-Auer, Heidelberg 2016, 188 Seiten, € 25,70

Dagmar Härle, *„Körperorientierte Traumatherapie. Sanfte Heilung mit traumasensitivem Yoga“*. Junfermann, Paderborn 2015, 296 Seiten, € 30,80

Michael E. Harrer und Halko Weiss, *„Wirkfaktoren der Achtsamkeit – wie sie die Psychotherapie verändern und bereichern“*. Schattauer, Stuttgart 2016, 347 Seiten, € 51,40

Bernhard Haslinger (Hg.), *„Raum und Psyche. Ein transdisziplinärer Dialog zu Freiräumen in der Psychiatrie“*. Psychosozial-Verlag, Gießen 2016, 173 Seiten, € 20,50

Alexander Korritko, *„Posttraumatische Belastungsstörungen bei Kindern und Jugendlichen“*. Carl-Auer, Heidelberg 2016, 287 Seiten, € 36,-

Michael Stefan Metzner, *„Achtsamkeit und Humor. Das Immunsystem des Geistes“*. Schattauer, Stuttgart 2. überarb. u. erw. Aufl. 2016, 194 Seiten, € 20,60

Tobias Ruland, *„Psychologie der Intimität. Was Liebe und Sexualität miteinander zu tun haben“*. Klett-Cotta, Stuttgart 2015, 268 Seiten, € 17,50

Carlo Strenger, *„Die Angst vor der Bedeutungslosigkeit. Das Leben in der globalisierten Welt sinnvoll gestalten“*. Psychosozial-Verlag, Gießen 2016, 323 Seiten, € 35,90

Bessel van der Kolk, *„Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann“*. Probst Verlag, Lichtenau 2. Aufl. 2016, 496 Seiten, € 37,10

Ralf Vogt (Hg.), *„Täterbindung. Gruppentherapie und soziale Neurobiologie“*. Asanger, Kröning 2016, 272 Seiten, € 32,50

David J. Wallin, *„Bindung und Veränderung in der psychotherapeutischen Beziehung“*. Probst Verlag, Lichtenau 2016, 448 Seiten, € 37,10

tn