



Inhalt

Editorial	1
Hakomi-Camp 2020	2
Psychotherapie in Zeiten hohen Infektionsrisikos, <i>Helene Breitschopf</i>	2
News-Ticker	2
Mitgliedsbeitrag 2020	2
Veranstaltungen von Hakomi- Österreich	2
Hakomi-Flyer	2
„Und wer schaut auf mich?“, <i>Michael E. Harrer</i>	3
Impressum	6
Tagungskalender	7
Veranstaltungen von Hakomi- Österreich, Hakomi Europe und der AABP	7
Lesetipps/Neuerscheinungen ..	8

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Ich hoffe der neue Newsletter erreicht euch bei guter Laune und Gesundheit!

Wir alle teilen eine Zeit mit außergewöhnlichen Herausforderungen und besonderen Umständen. So mag der vorliegende Newsletter ein bisschen neuen Lesestoff in euer Zuhause bringen!

Bei allen inzwischen bekannten Rubriken, die mit neuen Inhalten gefüllt sind, war es mir diesmal ein Herzensanliegen, einen Fachartikel zu finden, der nicht nur für eure Arbeit mit den Klientinnen und Klienten, sondern auch für euch selber eine Unterstützung sein kann. Etwas Hilfreiches und Nährendes, gerade jetzt in dieser Zeit. Zu meiner großen Freude ist unser lieber Micheal Harrer auf meine Idee und das dahinterstehende Bedürfnis gleich „angesprungen“ und hat uns einen sehr feinen und fachlich hoch kompetenten Fachartikel geschrieben und beige-steuert. Möge er eure Kreativität anregen und euch bereichern!

Ich wünsche euch, das jeweils individuell Beste aus der Zeit zu gewinnen und den derzeit geltenden Geboten von räumlicher Distanz und immer noch teilweiser bestehenden Isolation mit neuen Möglichkeiten menschlicher Nähe begegnen zu können.

Euch allen alles Gute und viel Freude beim Lesen!

Alles Liebe,

Hakomi-Camp 2020

Wie ihr ja bereits wisst, mussten wir das für Juni geplante Hakomi-Camp erst mal absagen. Aber ich möchte die Gelegenheit nützen, euch darüber am Laufenden zu halten, dass der Möglichkeitsraum weiter offen gehalten wird und wir am Beobachten der Entwicklung diverser Auflagen und Umstände sind, um gegebenenfalls für Herbst oder wann auch immer sich die Möglichkeit auftut, einen neuen Termin dafür anzubieten.

Wenn es soweit ist, werden wir euch darüber informieren. Bis dahin freut euch weiter mit uns! mb

++ News-Ticker ++

Lockerung der Corona-Maßnahmen in Österreich

Mit der „COVID-19-Lockerungsverordnung“ (Bundesgesetzblatt vom 30.4.2020) wurde jetzt ein Maßnahmenpaket vorgelegt, das ab dem 1.5.2020 geringere Beschränkungen vorsieht. Demnach gelten für *Sitzungen mit Klienten in Innenräumen* u.a. die folgenden Bestimmungen:

- Abstand von mind. 1 Meter;
- Tragen von „mechanischen Schutzvorrichtungen“ (Gesichtsmaske). Können „auf Grund der Eigenart der Dienstleistung“ die ersten beiden Bestimmungen nicht eingehalten werden, dann ist die Dienstleistung dennoch zulässig, „wenn durch sonstige geeignete Schutzmaßnahmen das Infektionsrisiko minimiert werden kann“.

Für die *Arbeit mit Gruppen in Innenräumen* gilt:

- nicht mehr als 10 Personen;
- Abstand von mind. 1 Meter;
- Tragen von „mechanischen Schutzvorrichtungen“ (Gesichtsmaske);
- pro KlientIn mind. 10 qm zur Verfügung.

Diese Lockerungsverordnung tritt, sofern sie nicht durch eine andere Verordnung ersetzt wird, zum 30.6.2020 außer Kraft.

tn

Psychotherapie in Zeiten hohen Infektionsrisikos

Auszug aus den Informationen des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz:

Handlungsempfehlung für niedergelassene Gesundheitsberufe

Verhalten in der Gesundheitseinrichtung
Alle Behandlungen/Therapien sollen auf das Notwendigste beschränkt werden und – soweit möglich – mit digitalen Hilfsmitteln/per Telefon erfolgen.

Grundsätzlich ist es auch während des Lock downs gestattet gewesen, die Praxis offen zu halten. Die Empfehlung lautete jedoch, direkten Kontakt so weit wie möglich zu vermeiden. Bisher wurden Telefon- oder Videogespräche nur als Beratung, aber nicht als Therapie anerkannt. Diese Restriktionen wurden jetzt aufgehoben und digital gegebene Stunden werden auch von den Krankenkassen als Therapie anerkannt und refundiert.

Die Aufforderung so weit wie möglich digital zu arbeiten, wurde in der KW 19 vom Ministerium erneuert und es gibt Bestrebungen, dass digital gegebene Stunden

auch in Zukunft als Therapie anerkannt werden sollen.

Die Empfehlung des VÖPP (Vereinigung Österreichischer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten) ist, die allgemeinen Schutzmaßnahmen auch in der Praxis dringend einzuhalten.

Nachdem das ausreichende Distanzhalten nicht in allen Praxisräumen möglich ist und ein Arbeiten mit Mundschutz in unserem Beruf nicht wirklich als geeignet zu bezeichnen ist, ist eine Option, mit einem Klarsichtvisier zu arbeiten. Solch ein Visier ermöglicht ein freies Sprechen, leichteres Atmen und vor allen Dingen bleibt die Mimik für das gegenüber sichtbar.

Nachdem wir, so wie es aussieht mit dem Thema Covid-19 noch länger befasst sein werden, muss jede/r Therapeut/in für sich selbst entscheiden, mit welchen Vorsichtsmaßnahmen sie/er sich sicher fühlt, denn nur so ist auch ein entspanntes Arbeiten möglich. So tun, als ob nichts wäre, ist nach meinem Verständnis nicht angebracht.

Helene Breitschopf

Liebe Mitglieder ...

Da der Mitgliedsbeitrag bis 31.3. eines jeden Jahres zu entrichten ist, bitte ich diejenigen, die ihren Mitgliedsbeitrag für dieses Jahr noch nicht überwiesen haben, das noch nachzuholen.

Mitgliedsbeiträge und Spenden bitte an folgendes Konto:

Hakomi-Österreich
IBAN: AT84 4300 0300 7283 0000
BIC: VBOEATWW
Volksbank Wien AG

Danke! Euer Kassier

tn

Veranstaltungen von Hakomi-Österreich

Aufgrund der aktuellen Umstände haben wir als Vorstand Veranstaltungen des Vereins wie den *Lesekreis* und das *Sommertreffen* – wie das *Hakomi-Camp* – vorläufig ausgesetzt.

Das *open forum* dagegen, das wir im vergangenen Jahr an vier Terminen angeboten haben, ist mangels Interesse der Mitglieder und unabhängig von „Corona“ eingestellt.

tn

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



„Und wer schaut auf mich?“

Gedanken zum inneren Team von Hakomi-Therapeut*innen

Michael E. Harrer

Auf dem Hintergrund der Theorie komplexer adaptiver Systeme lässt sich Therapie beschreiben als das prozessuale Schaffen von Bedingungen für die Möglichkeit von **Selbstorganisation** bzw. von neuen Formen, heilsamerer Selbstorganisation. Die Aufmerksamkeit richtet sich dabei zumeist auf die Selbstorganisation der Klient*innen. Wenn man allerdings das Geschehen in einer Therapie als Zusammenwirken der Selbstorganisation von Klient*in und Therapeut*in versteht ist allerdings auch die Selbstorganisation der Therapeut*innen von wesentlicher Bedeutung. So widmen sich die folgenden Gedanken dem inneren Team der Therapeut*innen unter dem Aspekt von Persönlichkeitsanteilen, die zur Selbstfürsorge beitragen oder verhindern, gut auf sich selbst zu schauen.

Unter **Selbstfürsorge** werden hier Aktivitäten, Zustände im Sinne der Aktivierung bestimmter Persönlichkeitsanteile und innere Haltungen verstanden, die das eigene körperliche und psychische **Wohlbefinden aufrechterhalten oder wiederherstellen** und die Widerstandsfähigkeit (Resilienz) gegenüber Belastungen stärken. Selbstfürsorge ist keineswegs immer gleichzusetzen mit sich verwöhnen oder sich etwas gönnen. Selbstfürsorge kann oft gerade in Selbstbeschränkung oder der Überwindung von Unlust oder Ängsten bestehen.

*Sich erinnern, was
für einen selbst und andere
heilsam und hilfreich ist*

„Wer sich selbst schützt, schützt andere. Wer andere schützt, schützt sich selbst.“ Diese Inschrift zielt in Sri Lanka den Grabstein des buddhistischen Mönchs Nyanaponika. Er lehrte „Geistes-**training durch Achtsamkeit**“. **Achtsamkeit bedeutet, zu bemerken was ist** – im Innen und im Außen. Rechte Achtsamkeit bedeutet darüber hinaus zu erinnern, was für einen selbst und andere heilsam

und hilfreich ist und Gesundheit fördert. Eine auf diese Weise verstandene Achtsamkeit ist der erste Schritt in Richtung Selbstfürsorge.

„Schau auf dich, schau auf mich. So schützen wir uns“, so lautet der Appell der österreichischen Bundesregierung und des roten Kreuzes anlässlich der „Corona-Krise“, der uns derzeit in den Medien ständig begegnet. Auch außerhalb der aktuellen Krise stellt sich im Leben kontinuierlich die Aufgabe, eine **Balance zu finden** zwischen den Polen sich selbst wichtig zu nehmen, auf sich selbst zu schauen und die anderen wichtig zu nehmen, auf andere Menschen und die Umwelt zu schauen. Diese Herausforderung stellt sich insbesondere auch in der Rolle als Psychotherapeut*in.

Ein Ausweg aus dem Dilemma, sich entscheiden zu müssen, ob man auf sich selbst oder den anderen schaut, bietet die Erkenntnis der **wechselseitigen Abhängigkeit** vieler Phänomene auf dieser Welt. Der Satz Nyanaponikas betont diese Wechselseitigkeit, die auch anlässlich der Corona-Krise offensichtlich wird. Da wir alle Teile eines größeren Systems sind schützen wir uns auch selbst, indem wir die anderen schützen. Aus einer Ethik der wechselseitigen Verbundenheit entspringt auch der Ausspruch des Dalai Lama, wenn er sagt: Ich bin der größte Egoist, darum schaue ich, dass es den andern möglichst gut geht.

Als Psychotherapeut*innen haben wir das Privileg, in den Therapiestunden noch einen zweiten Weg des Umgangs mit diesem Dilemma kultivieren zu können: mit dem Fokus der Aufmerksamkeit zwischen uns selbst und den Klient*innen ständig hin und her zu pendeln. Mit zunehmender Übung gelingt es immer leichter, sich selbst und den Klient*innen gleichzeitig die Aufmerksamkeit zu schenken und einen Zustand einzunehmen, der als **duales Gewahrsein** beschrieben wird. Im Bild eines Seiltänzers, der mit Hilfe einer langen Stange die Balance hält, könnte eine Hälfte der Stange für den Blick auf sich

selbst, die andere für den Blick auf die Klient*innen stehen. Um das Gleichgewicht zu halten bedarf es beider Hälften. Mal geht die eine Seite, mal die andere nach oben bzw. nach unten.

Wenn wir uns selbst und den Klient*innen unsere Aufmerksamkeit schenken, worauf achten wir genau? Worauf schauen wir? Wovon lassen wir uns „anwehen“ und berühren? In einer achtsamkeitszentrierten Psychotherapie gilt ein großer Teil der Aufmerksamkeit dem Körper. Die Aufmerksamkeit auch auf den **eigenen Körper** zu richten ist die Voraussetzung für eine „verkörperte Präsenz“, die Basis und der Ausgangspunkt jeder Therapie, zu dem es auch immer wieder gilt zurückzukehren. Im Körper der Klient*innen lesen wir in der Hakomi-Methode die Spuren, denen wir folgen. Die Resonanz im eigenen Körper nutzen wir zum tieferen Verständnis der inneren Prozesse der Klient*innen.

Neben dem Schauen, dem Fühlen und dem Spüren hören wir auch darauf, was uns die Klient*innen in Worten mitteilen. Im dualen Gewahrsein lauschen wir aber ebenso nach innen, auf unsere eigenen Gedanken und inneren Stimmen. Als **innere Stimmen** machen sich oft einzelne Persönlichkeitsanteile bemerkbar. Andere manifestieren sich mehr über Empfindungen, Gefühle oder Impulse. Dieser Spur ins eigene Innere wollen wir nun folgen. Welche Persönlichkeitsanteile lassen sich finden? Welche Teile gilt es für Hakomi-Therapien zu kultivieren? Welchen Persönlichkeitsanteilen gilt es im Sinne der Selbstfürsorge Platz zu geben? Und welche dürfen wir auf keinen Fall vernachlässigen oder gar vergessen?

Vielleicht haben Sie Lust, in Form einer **inneren Landkarte** einen Überblick über Ihr höchst individuelles inneres Team zu gewinnen und sich immer mal wieder Zeit zu nehmen, zumindest den wichtigsten Anteilen eine Gestalt, einen Namen und auch einen angemessenen Platz in Ihrem (Therapeuten)Leben zu geben.

Durch ihre Zentrierung auf die Achtsamkeit fördert die **Hakomi-Methode** nicht nur die Gesundheit und Selbstfürsorge der Klient*innen, sondern enthält ebenso das Potenzial, sich auch bei den Therapeut*innen gesundheitsfördernd auszuwirken. Auch außerhalb der Therapie können bestimmte Therapeut*innen-Anteile und Zustände zur Selbstfürsorge beitragen.

Im Zentrum des inneren Teams von Hakomi-Therapeut*innen steht der **Innere Beobachter**. Er blickt gleichsam aus einer höheren Warte auf alle anderen Teile. Die Beobachterhaltung ermöglicht im Sinne der Disidentifikation, sich nicht allzu sehr mit einzelnen Persönlichkeitsanteilen zu identifizieren und den Überblick auf das Gesamtsystem aller Teile zu bewahren.

Ron Kurtz betonte die Bedeutung des Zustandes der Therapeut*innen und beschrieb den anzustrebenden Zustand als „**Loving Presence**“. Auch hier kommt ein für beide Beteiligten heilsamer Stärkungskreislauf in Gang, wenn die Therapeut*innen danach Ausschau halten, welche Stärken, welche Intelligenz und welche Schönheit jedem Klienten und jeder Klientin innewohnt, wo er Mut und Entschlossenheit, aber auch Verletzlichkeit, Empfindsamkeit und Sanftheit findet.

Eine Grundaktivität in der Hakomi-Methode ist Tracking und Kontakten. Für ein kontinuierliches Tracking bedarf es eines Anteils, den man sich als **inneren Spurenleser**, vielleicht als Trapper oder Pfadfinder*in vorstellen kann. Wie eine Richtantenne oder ein Radioteleskop ist er mit seiner Aufmerksamkeit und mit verfeinerten Sinnen ganz beim Klienten. In der Präsenz des Anfängergeistes ruhend sind Hakomi-Therapeut*innen möglichst offen und resonanzbereit. Sie sind ganz Ohr, ganz Auge, lauschen mit dem Herzen oder dem ganzen Körper.

Wenn die Einstimmung (attunement) auf die Schwingungen der Klient*innen gelingt entsteht **Resonanz**. Wenn dieses Mitschwingen auch für die Klient*innen als Resonanz spürbar wird (feeling felt) entstehen die aus Sicht des Entwicklungsneurobiologen Daniel Siegel entscheidenden Momente heilsamer Beziehungserfahrung.

Diese Einstimmung auf die Klient*innen kann auf unterschiedlichen Ebenen

erfolgen. So lassen sich folgende Komponenten der Empathie unterscheiden: Auf einer **körperlichen Ebene** haben heftige Gefühle der Klient*innen oft etwas ansteckendes (emotional contagion). Bei Angst kommuniziert man von Mandelkern zu Mandelkern. Auf der **kognitiven Ebene** kann es mehr eine „Menschenkenner*in“ oder ein „Denker“, sein, wie ihn die Statue von Rodin verkörpert, die zu erforschen suchen, was im anderen vorgeht. Ein Anteil, der in letzter Zeit in der Psychotherapie an Bedeutung gewonnen hat ist eine „**Mentalisierer*in**“. Dieser Teil verfügt über die Fähigkeit, das eigene Verhalten und das Verhalten anderer Menschen durch Zuschreibung mentaler Zustände zu interpretieren.

Fantasievolle Persönlichkeitsanteile könnten sich dazu verleiten lassen, absichtsvoll in die Bilder und Geschichten der Klient*innen einzusteigen oder sich – ohne es zu wollen – in sie hineinziehen lassen und eine Trance zu entwickeln, die sich höchst wirklichkeitsnah anfühlt. Man kann Überlegungen anstellen, wie es einem selbst in einer ähnlichen Situation ergehen würde. Wenn es dabei nicht gelingt, sich den „Als-ob-Charakter“ der Einfühlung in den anderen zu bewahren, besteht die Gefahr, sich selbst und den sicheren Boden unter den Füßen zu verlieren.

Leiden „mit“ dem anderen oder „wegen“ des anderen

Die Bilder und Geschichten der Klient*innen können auch Szenen aus der eigenen Biografie anklingen lassen und damit auch eigene jüngere Persönlichkeitsanteile aktivieren. Man ist dann nicht mehr nur mit dem Leiden der Klient*innen, sondern auch mit dem Leiden eines eigenen inneren Kindes konfrontiert. Somit kann das Miterleben des Leidens anderer Menschen – in der Regel ungewollt – auch Persönlichkeitsanteile aktivieren, die bei einem selbst eine Stressreaktion auslösen (**personal distress**). Diese können nicht mit ansehen, wenn jemand anderer leidet. Sie leiden nicht *mit* dem anderen oder *wie* der andere, sondern *wegen* des anderen. Dieses Leiden kann sich aus unterschiedlichen Quellen nähren, wie einer übermäßigen Identifikation

mit leidenden Anteilen der Klient*innen, aber aus Gefühlen von Ohnmacht, aus Schuldgefühlen oder einer sehr nahen bzw. ambivalenten Beziehung. In diese Gruppe von Persönlichkeitsanteilen gehören auch jene, denen insbesondere im Kontext von Traumatherapien die sog. Mitgefühlsmüdigkeit zugeschrieben wird.

Eine Geistes Schulung durch **Achtsamkeit** trägt im Zusammenhang mit den potenziell belastenden Komponenten der Empathie in Therapien wesentlich zum Selbstschutz und damit zur Selbstfürsorge bei. Die Gegenwart des Inneren Beobachters macht es möglich, mit Klientinnen mitzuschwingen, sich ein Stück in deren Welt und deren Trancen hineinziehen und eigene Anteile anklingen zu lassen, sich zwischendurch aber immer wieder zu zentrieren, sich an die Eigenschwingung zu erinnern, sich des tragenden Bodens unter den eigenen Füßen bewusst zu werden und sich von der liebevollen Präsenz nicht allzu weit zu entfernen bzw. sie immer wieder aufzusuchen.

Buddhistische Traditionen betonen auch die Schulung von Mitgefühl. Aus ihrer Sicht ist der Begriff der Mitgefühlsmüdigkeit unzutreffend und sollte durch den Begriff der **Empathiemüdigkeit** ersetzt werden. Denn es sei genau das Kultivieren von Mitgefühl, genauer von Selbstmitgefühl und der im Selbstmitgefühl enthaltenen Achtsamkeit, die vor persönlichem Disstress und vor Empathiemüdigkeit schützt.

Unter **Mitgefühl** wird aus buddhistischer Sicht der Wunsch verstanden, leidende Wesen mögen von ihrem Leiden befreit und glücklich sein. Beim Mitgefühl gelingt das, ohne sich in die gleichen leidvollen Zustände hineinziehen zu lassen. Mitgefühl ist allerdings nicht isoliert zu sehen. In buddhistischen Traditionen ist Mitgefühl (compassion) einer von vier „himmlischen Verweilzuständen“ (Brahmaviharas) auf deren Balance es zu achten gilt. Die anderen drei sind Wohlwollen (loving kindness, Liebende Güte), Gleichmut (equanimity) und Mitfreude (empathetic joy). Beim Gleichmut gibt es Überschneidungen mit dem in der Psychotherapie bedeutsamen Konzept der Akzeptanz.

In der Achtsamkeitsbewegung gewinnt nicht nur die implizite, sondern auch die

explizite Kultivierung prosozialer Fähigkeiten wie Mitgefühl und Wohlwollen immer mehr an Bedeutung. Im Bereich der Selbstfürsorge gilt es, diese Qualitäten auch sich selbst entgegenzubringen, auch sich selbst gegenüber wohlwollend zu sein und auch sich selbst gegenüber Mitgefühl zu entwickeln.

Selbstmitgefühl fördern

In den letzten Jahren wurde eine Reihe von Programmen entworfen, die dazu beitragen sollen, Selbstmitgefühl zu fördern. Nach dem Konzept von Kristin Neff lassen sich beim Selbstmitgefühl drei Komponenten unterscheiden:

1. **Freundlichkeit und Wohlwollen** und eine verstehende und akzeptierende Haltung eigenen leidvollen Anteilen bzw. jenen Anteilen gegenüber, die einem selbst als ungenügend erscheinen. Das gilt in der Rolle als Psychotherapeut*innen insbesondere im Umgang mit den eigenen Grenzen. Diese Haltung bildet den Gegenpol zu „inneren Kritiker*innen“ und den sich selbst verurteilenden „inneren Richter*innen“.

2. Die Dimension **menschlicher Verbundenheit**. Im Sinne der buddhistischen Psychologie werden leidvolle Erfahrungen als ein nicht vermeidbarer Teil des menschlichen Lebens verstanden, als Resultat eines komplexen Zusammenspiels einer Unzahl innerer und äußerer Ursachen. Das Bewusstsein darüber gilt als „Gegengift“ für Anteile, die sich schuldig fühlen, sich schämen und isoliert fühlen, als getrennt von der Welt aller anderen, vordergründig glücklichen Menschen.

3. Der dritte Aspekt beschreibt ein **achtsames Gewahrsein** auch von schmerzhaften Empfindungen, Gefühlen und Gedanken und auch von leidenden eigenen Persönlichkeitsanteilen, allerdings ohne sich in übermäßiger Weise mit ihnen zu identifizieren. Dieses disidentifizierte Beobachten wäre der Gegenpol dazu, sich mit den eigenen leidenden und an Grenzen stoßenden Anteilen zu identifizieren.

Die in der Hakomi-Methode als „**Kontakten**“ bezeichnete Aktivität, bei der man benennt, was man „trackt“, setzt voraus, dass ein beobachtender Anteil anwesend ist. Kontakten fördert, ähnlich wie das Benennen eigener Geistesaktivitäten

im Rahmen bestimmter Formen der Meditation die Disidentifikation. Diese lässt sich bei einem „Selbst-Tracking und -Kontakten“ zur Selbstfürsorge auch außerhalb von Therapien nützen.

Mitgefühl und Selbstmitgefühl haben – dort wo es möglich und sinnvoll ist – auch einen tätigen Aspekt. Beim Selbstmitgefühl sind das mehrere Schritte: Zunächst gilt es, sich im Sinne des Seiltänzers auch **selbst die Aufmerksamkeit zu schenken** und auf freundliche Weise die eigenen Empfindungen und Gefühle wahrzunehmen, insbesondere dort, wo sie auf Bedürfnisse hinweisen. Gepaart mit der Akzeptanz und Anerkennung der eigenen Gefühle und Bedürfnisse kann aktive Selbstfürsorge auf natürliche Weise folgen. Wir können aktiv zur Erfüllung der eigenen Bedürfnisse und Sehnsüchte beitragen.

Die Mitgefühlskomponente der **Verbundenheit** gerade im Leiden oder Einsichten, wie wir Menschen einander dabei ähnlich sind, wie wir selbst zu unserem Leiden beitragen, kann durchaus auch zu einer Quelle von Kraft werden. Sie kann zu Erfahrungen von Resonanz führen, die Klient*innen und Therapeut*innen gleichermaßen bereichern und transformieren.

Die Mitgefühlskomponente der **Akzeptanz von Grenzen** unseres Menschseins und Therapeut*innenseins ist im Rahmen der Selbstfürsorge von zentraler Bedeutung. Vielleicht haben Sie einen Persönlichkeitsanteil, für den das Bild eines **Jongleurs** passt, der ständig damit beschäftigt ist, Bälle in der Luft zu halten, um nur ja keinen fallen zu lassen. Was schätzen Sie, wie viele Bälle der Weltmeister der Jongleure gleichzeitig in der Luft halten kann? Es sind neun Bälle, die es dem Rekordhalter Anthony Gatto gelang, für 55 Sekunden zu jonglieren. In der Komplexität des modernen Lebens sind es oft mehr als neun Bälle, auf die wir mehr oder weniger gleichzeitig achten sollten. Achtsamkeit könnte in der Metapher des Jongleurs bedeuten, sich von Augenblick zu Augenblick darüber bewusst zu sein, welche Bälle man gerade in der Luft hält und ob das jene sind, denen man auch wirklich Priorität geben will.

Beim Bild des Jongleurs ist für viele Menschen hilfreich, dass sogar der Weltmeister „nur“ neun Bälle für eine Minute

bändigen kann. Es ist vielleicht auch sinnvoll, zwischen Bällen zu unterscheiden, die man zwischendurch weglegen kann, zwischen solchen, die aus Gummi sind, denen es nicht schadet, einmal fallen gelassen zu werden, und jenen, die aus Glas sind und die zerbrechen können. Vielleicht sind die eigene Gesundheit und die wichtigsten persönlichen Beziehungen die Kugeln aus Glas.

In dem Raum, der zwischen Reiz und Reaktion liegt, liegt die Möglichkeit unserer Freiheit

Die Metapher des Jongleurs ist einem Buch über Achtsamkeit in der Arbeitswelt entnommen. Es trägt den Titel „One Second Ahead“ (Hougaard et al 2016). Die eine Sekunde, die man mit Hilfe der Achtsamkeit voraus ist, bezeichnet jene Sekunde des Innehaltens zwischen Reiz und Reaktion. Viktor Frankl wird der Hinweis zugeschrieben, dass zwischen Reiz und Reaktion ein Raum liegt; dass dieser Raum uns Freiheit und die Möglichkeit gibt, unsere Antwort zu wählen und dass in unserer Antwort unser Wachstum und unsere Freiheit liegen. Wenn Sie für das Erinnern an diesen Raum einen **inneren Viktor Frankl** entwickeln, könnte er im Sinne der Selbstfürsorge wertvolle Dienste leisten. Immer wenn Sie schon alle Hände voll zu tun haben und noch einen weiteren Ball zu geworfen bekommen, haben Sie die Wahl, einen Ball fallen zu lassen, um ihn aufzufangen oder aber sich selbst und dem anderen einzugestehen, dass das Auffangen im Moment nicht möglich ist.

Das ist allerdings leichter gesagt als getan. Häufig wird das Vernachlässigen der Selbstfürsorge als ein Problem definiert, für das es einfache Lösungen gibt. Man müsse nur besser Grenzen setzen und öfter nein sagen. Wenn man diese Problemdefinition übernimmt hat man zwei Probleme. Man ist überfordert, scheitert an den eigenen Ansprüchen und fühlt sich dafür auch noch schuldig. In unserem begrenzten Leben gilt es ständig Entscheidungen zu treffen. Entscheidungen *für* etwas bedeuten zugleich auch immer der Verzicht auf etwas anderes. Selbst wenn wir uns der Prioritäten unserer Werte bewusst sind, sind wir oft in

Dilemmata gefangen, die nicht wirklich lösbar sind. Meist geht es vielmehr darum, mittel- und langfristig eine Balance zwischen unterschiedlichen Werten zu finden.

Wir entwickeln in unserem Leben Persönlichkeitsanteile wesentlich auch dazu, bestimmte Bedürfnisse zu erfüllen und jene Werte, die uns wichtig sind, in die Welt zu bringen und zu leben. Zur Erinnerung an körperliche Grundbedürfnisse könnten wir einen **inneren WaLuLiSo** einladen, jenen Friedensaktivisten, der auf dem Wiener Stefansplatz für das Recht der Menschen auf Wasser, Luft, Licht und Sonne demonstrierte.

Welche Gestalt könnten wir fürsorglichen und liebevollen Anteilen geben? Pema Chödrön eine buddhistische Nonne spricht davon, eigene ängstliche Anteile in die **Wiege der Liebenden Güte** zu legen. Ein anderes Bild für Wohlwollen und Liebende Güte ist das einer **Vogelmutter**, die ihre Jungen schützt und für sie sorgt, bis sie stark genug sind, wegzufiegen. Als Pema Chödrön gefragt wurde, „Wer bin ich in diesem Bild – die Mutter oder das Kücken?“, antwortete sie: „beide“. Sie meint, dass es ohne Wohlwollen für uns selbst schwierig, wenn nicht unmöglich sei, aufrichtig für den anderen zu fühlen. Manchmal sind wir allerdings damit überfordert, uns selbst angemessen zu beeltern. Dann ist es notwendig, im Außen jemanden zu finden, der das für uns tun kann.

Auch beim Kultivieren von Persönlichkeitsanteilen, die **Mitgefühl** verkörpern, könnte es hilfreich sein, ein Bild dieser Teile auftauchen zu lassen. Das kann jemand sein, der für Sie diese Qualität lebt oder in dessen realer oder fantasierter Gegenwart Sie Mitgefühl erlebt haben. Dann können Sie nachspüren, wo Sie solche Teile auch in sich selbst finden oder noch verinnerlichen wollen.

So ist es wohl eine lebenslange Herausforderung, sich um eine **Balance zwischen Persönlichkeitsanteilen** zu bemü-

hen, die Gegensätze vertreten und sie im Sinne einer Depolarisierung möglichst gleichzeitig im Gewahrsein zu halten. Zwischen jenen, die auf die eigenen Bedürfnisse und jenen, die auf die anderen Menschen schauen. Jenen, die nach innen blicken, und jenen, die sich zur Außenwelt hin orientieren. Jenen, die tätig sind, und jenen, die einfach nur den Augenblick wahrnehmen und sich an ihrem Sein erfreuen. Jenen, die die Welt verändern wollen und jenen, die dafür dankbar sind, wie es ist und die Gelassenheit üben. Jenen, die sich um die scheinbar banalen körperlichen Grundbedürfnisse kümmern, und jenen, denen es darum geht, über sich selbst hinauszuwachsen. Jenen, die sich für Bindung und Verbundenheit engagieren, und jenen, die Freiheit brauchen.

Das Wissen um die **Grundthemen des Menschseins und die Strategien**, die wir uns im Laufe des Lebens im Umgang mit ihnen aneignen, kann dabei helfen, auch jene Beschützeranteile zu erkennen und zu verstehen, die einer angemessenen Selbstfürsorge im Wege stehen. Das können Teile sein, die dazu raten, sich zurückzuziehen, sich einzukapseln und besser gar nichts zu spüren. Anteile, die alle eigenen Bedürfnisse zurückstecken, um nur nicht die Liebe der Bezugspersonen zu gefährden. Teile, die um jeden Preis ihre Autonomie bewahren und sich deshalb nicht in Beziehungen einlassen wollen. Anteile, die verhindern, sich selbst und anderen gegenüber die eigene Verletzlichkeit und Bedürftigkeit einzugestehen. Anteile, die über den Weg der Selbstlosigkeit und Selbstaufopferung Liebe und Anerkennung suchen und Anteile, die aus ihren Erfahrungen geschlossen haben, dass von der Welt ohnehin nichts zu erwarten ist und die ihre Stärke darin sehen, Schlimmes auszuhalten und Heilsames zu entbehren. Selbstfürsorge würde bedeuten, sich auch all diesen Teilen mit Mitgefühl zuzuwenden.

Wenn man auf sich selbst – ebenso wie

auf Therapie – durch die Brille der Theorie komplexer adaptiver Systeme blickt, gilt es, auch bei der Selbstfürsorge Bedingungen für die Möglichkeit von heilsamer Selbstorganisation zu schaffen. Der achtsame Blick auf die Gesamtheit der inneren Vielfalt der Persönlichkeitsanteile eröffnet Wahlmöglichkeiten. Man kann üben, einzelne Persönlichkeitsanteile bewusst einzuladen, etwa durch die Körperhaltung, durch Fokussierung der Aufmerksamkeit oder durch das Aufsuchen von Kontexten, in denen sich einzelne Teile willkommen fühlen und Platz bekommen. Das können beispielsweise Menschen sein, Orte, Musikstücke, Bücher, Filme, Sport, Hobbies oder innere Welten, in die wir uns begeben. Möglichst allen Persönlichkeitsanteilen einen jeweils angemessenen Platz zu geben, zum Teil innerhalb beruflicher Tätigkeiten aber auch außerhalb, ist eine der Aufgaben, die sich im Rahmen der Selbstfürsorge aber auch für ein gelingendes Leben insgesamt stellen.

Literatur

- Chödrön, P. (2003), *Comfortable with uncertainty*. Boston: Shambhala 2003.
- Harrer, M. E. (2017), *Was können Achtsamkeit und Akzeptanz zur Entwicklung der Empathiefähigkeit beitragen?* Psychotherapie 22(2), 127–158. München: CIP-Medien.
- Hougaard, R., Carter, J., Coutts, G. (2015), *One second ahead. Enhance your performance at work with mindfulness*. New York: Palgrave Macmillan.
- Neff, K., Germer, C. K. (2019), *Selbstmitgefühl – Das Übungsbuch. Ein bewährter Weg zu Selbstakzeptanz, innerer Stärke und Freundschaft mit sich selbst*. Freiburg/B: Arbor.
- Schiepek, G., et al. (2010), *Psychotherapie*. In: Schiepek (Hrsg). Neurobiologie der Psychotherapie. 2. Aufl. Stuttgart: Schattauer. S 567–593. ■

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). © Foto S. 1: Michaela Buchbauer. Gestaltung: Tilman Niemeyer.
 Hakomi-Österreich, Mistelbach, Mai 2020. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Der Begriff HAKOMI® ist rechtlich geschützt.
 www.hakomi-austria.at · info@hakomi-austria.at

Tagungskalender

2020

Traumafolgestörungen: Wenn das Trauma mit am Küchentisch sitzt

Institut für Ökologisch-systemische Therapie
8./9.6.2020
Zürich (CH) bzw. online
<https://psychotherapieausbildung.ch/angebot/seminare-workshops/traumafolgestoerungen/>

Würde statt Scham

DGSF-Fachtag 3-2020
Kölner Verein für systemische Beratung
24.6.2020
Köln (D)
<https://www.koelner-verein.de/fachtage/dgsf-fachtag-3-wuerde-statt-scham/>

Psychotherapie bei chronischem Schmerz

Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen
20.7.2020
München (D)
<https://www.bdp-verband.de/>

Violence and Aggression

27. international Symposium on Controversies in Psychiatrie
2.-4.9.2020
Barcelona (ES) und video streaming
<https://www.controversiasbarcelona.org>

Movement: Brain – Body – Cognition

3.-5.9.2020
Paris (F)
www.movementis.com

Bindung und psychische Störungen – Ursachen, Behandlung und Prävention

19. Internationale Bindungskonferenz
11.-13.9.2020
Ulm (D)
<https://www.bindungskonferenz.de/home/ankuendigung-19-bindungskonferenz-2020/>

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/>

Veranstaltungen von Hakomi-Österreich, Hakomi Europe und der AABP

Aufgrund der „Corona-Maßnahmen“ hat **Hakomi-Österreich** Veranstaltungen wie Lesekreis, Supervision, Hakomi-Camp bis auf weiteres ausgesetzt. Sobald wieder Veranstaltungen geplant sind, werden wir euch darüber informieren.

Aufgrund der „Corona-Maßnahmen“ hat **Hakomi-Europe** alle Workshops und Fortbildungsveranstaltungen vorerst bis zum 31. Mai 2020 ausgesetzt. Bis spätestens 27.5. wird über die darauf folgenden Workshops nach aktuellem Status entschieden und baldmöglichst informiert.

Hakomi Processing-Workshop

Datum: 16.–18.10.2020 in Wien mit Helga Holzapfel
Kosten: € 280,- (Frühbucher € 250,-)
Anmeldung: Hakomi Institute of Europe; <info@hakomi.de>

Hakomi Processing-Workshop

Datum: 29.–31.1.2021 in Innsbruck mit Uli Holzapfel
Kosten: € 280,- (Frühbucher € 250,-)
Anmeldung: Hakomi Institute of Europe; <info@hakomi.de>

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

Hypnosystemische Interventionen bei psychosomatischen Erkrankungen

Institut für Ökologisch-systemische Therapie
1./2.10.2020
Zürich (CH)
<https://psychotherapieausbildung.ch/angebot/seminare-workshops/traumafolgestoerungen/>

„Was will ich? Leben oder Überleben?“

5. internationaler Kongress Identitätsorientierte Psychotraumatheorie
16.–18.10.2020
online
<https://www.gesunde-autonomie.de/de/>

Personenzentrierte Systemtheorie

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

Familien mit psychisch belasteten Eltern

DGSF-Fachtag 5-2020
Kölner Verein für systemische Beratung
12.11.2020
Köln (D)
<https://www.koelner-verein.de/fachtage/dgsf-fachtag-5-2020-familien-mit-psychisch-belasteten-eltern/>

2021

Hakomi-Sommerkonferenz

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

Sense and Sensation: The Fullness of Experience in Body Psychotherapy

17. EABP-Kongress
2021
Bologna (I)
<https://congress.eabp.org>

Lesetipps



Martha Stout,
Der Soziopath von nebenan. Die Skrupellosen: ihre Lügen, Taktiken und Tricks.

Springer, Wien–New York
2006, 306 Seiten,
€ 33,91 (A)/€ 32,99 (D)

Wie erkenne ich den charmanten Feind? Martha Stout ist Psychologin und Dozentin an der psychiatrischen Abteilung der Harvard Medical School. Sie stellt uns in diesem Buch den Typus des Soziopathen vor, Menschen die schlechtes Gewissen nicht kennen, jederzeit in unser Leben treten können, eiskalte Kalkulierer sind und schlimme Spuren hinterlassen. Laut rezenten Untersuchungen sind nur die wenigsten der inhaftierten Schwerverbrecher Soziopathen, sondern sie sind unter uns.

Vier Prozent der Menschen sind von dieser unheilbaren Deformation des Charakters betroffen – d.h. eine von 25 Personen; wir können also davon ausgehen, dass statistisch gesehen, jeder von uns im Laufe seines Lebens zumindest einem Soziopathen begegnet. Vielleicht ist es daher wichtig zu erfahren, wie man sie erkennt und wie man sich schützen kann.

Soziopathen sind, je nach Umfeld, natürlich auch in Verbrecherkreisen zu finden. Die gefährlichen aber sind die, die auf den ersten Blick nicht zu erkennen sind, sie haben Charisma, sind charmant und verführerisch, haben einen Hang zu riskanten Situationen und – wir fühlen uns zu ihnen hingezogen. Sie erkennen uns und unsere Schwächen viel besser als wir ihre, da es für uns kaum vorstellbar ist, dass jemand absichtlich böse verletzt, vollkommen ohne Schuldgefühle ausschließlich zu seinem eigenen Vorteil handelt. Sie agieren subtil. Natürlich gibt es auch den Soziopathen, der brutal seine Frau schlägt, aber viel schwerer zu erkennen sind jene, die mit gezielter Taktik das Selbstvertrauen und die eigene Wahrnehmung ihres Gegenübers unterwandern.

Martha Stout ist während ihrer langjährigen Tätigkeit immer wieder gefragt worden: „Wie kann ich erkennen, wem ich trauen kann? Bzw. wem ich nicht trauen kann?“

Die Antwort ist ebenso erstaunlich wie simpel: Werden Soziopathen ertappt, betteln sie um Mitleid und verstehen es meisterhaft uns zu manipulieren. Ein klassisches Beispiel: der Ehemann, der seine Frau brutal schlägt und nachher mit in den Händen vergrabenen Kopf da sitzt, jammert, dass er ein armer Teufel sei, der sich nicht unter Kontrolle habe und dem sie vergeben müsse.

Martha Stout beleuchtet die Entwicklung von Soziopathen, inwieweit wird man bereits als Soziopath geboren – was trägt die Erziehung dazu bei? Acht soziopathische Symptome wurden durch ein mathematisches Verfahren als signifikant vererblich erarbeitet. Dazu gehört unter anderem: „hält sich nicht an gesellschaftliche Normen“, „fehlendes Reuegefühl“, „niemals monogam“. Hoch angesehene Langzeitstudien wurden zum Erheben der Daten herangezogen.

Leider ist das Buch im klassisch-amerikanischen Stil geschrieben, mit einer Übersetzung die meiner Meinung nach zu sehr am Originalwort klebt, aber mit einem lesenswerten Inhalt!

Helene Breitschopf



Milan Kundera,
Der Scherz.

Hanser, München 1987,
352 Seiten, € 20,50 (A)/
€ 19,90 (D)

Es war zwei Tage nach dem Start des österreichischen „lock-downs“, als ich dachte: Und wenn es jetzt gar keine angemessene Handlung ist? Was, wenn der Erreger gar nicht so gefährlich ist, wie behauptet wird? Der durch die verordneten Maßnahmen entstehende Schaden (nicht nur der wirtschaftliche sondern gerade auch der gesellschaftliche, der massenhafte psychische Schaden) ist derart groß, *das kann ja hinterher keiner der Verantwortlichen mehr zugeben!?* Das bedeutet: Wir werden nie erfahren, ob es angemessen war?

Wie ein Verhängnis aufgrund eines Irrtums seinen Lauf nimmt, das hat Milan Kundera in seinem Roman „Der Scherz“ beschrieben. Weiter, immer weiter zieht das einmal in Gang gesetzte Prozedere seine Kreise; im Roman machen die Folgen den weitaus größeren Teil der Hand-

lung aus, und vielleicht kommt gerade darin für mich diese erschütternde Zwangsläufigkeit so sehr zum Ausdruck. Diese scheinbare Zwangsläufigkeit, mit der das Unheil sich immer weiter fortsetzen muss. Eine Zwangsläufigkeit, die vor allem darauf beruht, dass der Protagonist nicht eingestehen will – ja, dass er irgendwann nicht mehr eingestehen „kann“, dass alles nur ein Scherz war und also auf einem Irrtum beruht. Und so ist es den Handelnden unmöglich, die Chronologie offenzulegen, umzukehren und gemeinsam zum Ausgangspunkt zurückzugehen ...

Kundera hat den Roman 1967 veröffentlicht, kurz bevor der „Prager Frühling“ seinen Höhepunkt erreicht hatte und dann blutig niedergeschlagen wurde. Die gesellschaftlichen Folgen der Repressionen einer Staatsmacht sind für sich genommen bereits ein lesenswerter Bestandteil dieses Romans.

tn

Eine Auswahl an Neuerscheinungen

Erich Fromm, „Über den Ungehorsam und andere Essays“. Psychosozial-Verlag, Gießen 2019, 173 Seiten, € 20,50 (A)/€ 19,90 (D)

Jesper Juul, „Dein selbstbestimmtes Kind. Unterstützung für Eltern, deren Kinder früh nach Autonomie streben“. Kösel, München 2020, 192 Seiten, € 20,60 (A)/€ 20,- (D)

Ulrich Kobbé (Hrsg.), „Lilith im Maßregelvollzug – Ein frauenforensischer Praxisreader“. Pabst, Lengerich 2019, 912 Seiten, € 82,30 (A)/€ 80,- (D)

Esto Mader, Cora Schmechel, Kim Kawalska, Alex Steinweg (Hg.), „Gegendiagnose II. Beiträge zur radikalen Kritik an Psychologie und Psychiatrie“. edition assemblage, Münster 2020, 288 Seiten, € 20,40 (A)/€ 19,80 (D)

Sandra Paulsen, „Trauma und Dissoziation mit neuen Augen sehen. Ego-State-Therapie und EMDR bei DIS und PTBS“. Probst Verlag, Lichtenau, 2. Aufl. 2020, 288 Seiten, € 28,80 (A)/€ 28,- (D)

Uwe Schirmer, „Psychopharmakotherapie und Empowerment. Ein Trainingsprogramm zum selbstständigen Medikamentenmanagement“. Psychiatrie Verlag, Köln 2020, 160 Seiten, € 25,70 (A)/€ 25,- (D)

David Schnarch, „Brain Talk. Wie wir das Gehirn nutzen, um uns selbst und andere besser zu verstehen“. Kösel, München, 2020, 592 Seiten, € 30,90 (A)/€ 30,- (D)

tn