



## Inhalt

Editorial .....	1
Lesekreis .....	2
Veranstaltungen sind ausgesetzt	2
Mitgliedsbeitrag 2020 .....	2
Einladung zu einer offenen Vorstandssitzung .....	2
Generalversammlung mit Neuwahl des Vorstands .....	2
Impressum .....	2
Lesetipps/Neuerscheinungen ..	3

## *Liebe Hakomi-Kolleginnen und -Kollegen!*

Ich hätte nicht gedacht, dass euch der zweite Newsletter dieses Jahres erneut in einer ähnlichen Situation erreicht, wie im Frühjahr. Gerade wieder sind wir alle gefordert mit besonderen Umständen zu recht zu kommen und – was ich allen von Herzen wünsche – das Beste für sich daraus zu machen.

Auch bei Hakomi-Österreich beginnt sich langsam ein Wandel bemerkbar zu machen. Der nun bald sechs Jahre amtierende Vorstand wird im kommenden Mai neu gewählt und der euch vorliegende Newsletter wird womöglich der letzte in dieser Form sein.

Uns im Vorstand beschäftigen nicht nur Fragen wie, „Wer wird sich zur Wahl stellen?“, „Wie wird sich der neue Vorstand zusammensetzen?“, sondern noch Grundlegenderes. Ist der Verein so noch zeitgemäß, bedürfnisorientiert und unterstützend? Wären andere, neue Ideen und Modelle hilfreicher, um das Miteinander

in der Hakomi-Community zu beleben, und braucht es den Verein, in dieser Form überhaupt?

Dazu auf der nächsten Seite eine Einladung zu einem gemeinsamen Austausch. Es wäre schön, wenn sich möglichst viele mit ihrem kreativen Potential an diesem Evaluierungsprozess beteiligen würden, persönlich oder schriftlich.

Allen denen Hakomi am Herzen liegt und sich so wie wir wünschen, dass es weiterhin ein Miteinander im hakomischen Geiste geben soll, mögen sich hier angesprochen fühlen.

Ich wünsche euch nun viel Freude beim Lesen!

Alles Liebe,

## Hakomi für den Kopf: Lesekreis

Bis auf weiteres wird es keinen Lesekreis geben, jedenfalls nicht in der gewohnten Form des Miteinander-Zusammenkommens. Vielleicht ist es ja auch an der Zeit eine neue Form zu finden?

Wenn ihr an online-Blogs oder -Podcasts interessiert seid, dann bitte gleich unter [barbara@oberwasserlechner.at](mailto:barbara@oberwasserlechner.at) direkt mit Barbara Oberwasserlechner Kontakt aufnehmen.

mb

## Veranstaltungen sind ausgesetzt

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

tn

## Mitgliedsbeitrag 2020

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

## Einladung zu einer offenen Vorstandssitzung am 15.2.2021

Da im Mai 2021 Neuwahlen für den Vorstand von Hakomi-Österreich anstehen, wollen wir unsere Vorstandssitzung am 15.2.2021 für Interessierte öffnen.

Wir vom Vorstand wollen diese VS dafür nutzen – und das gerne mit interessierten Hakomis gemeinsam – um über Perspektiven, Ziele, Vorhaben und weitere Vorgehensweisen des Vereins zu diskutieren. Aber auch, um Wahrnehmungen auszutauschen und abzugleichen. Dringend notwendig ist auch eine Erweiterung unseres Vorstandes!

Dieser Termin ist also auch eine Möglichkeit zu sondieren, wer Interesse hat, sich im Mai zur Wahl zu stellen.

Falls dieser Termin für die Eine oder den Anderen ungünstig ist, freuen wir uns auch über schriftliche Stellungnahmen per E-mail. Diese dann aber bitte unbedingt schon *vor* der VS an [info@hakomi-austria.at](mailto:info@hakomi-austria.at) schicken!

Hier nochmal die Daten:

Datum: 15.2.2021 um 12.00 Uhr

Ort: Praxis Helene Breitschopf,  
Himmelfortstiege 3/Top 1001,  
1090 Wien

mb

## Generalversammlung Hakomi-Österreich mit Neuwahl des Vorstands

Die kommende Generalversammlung steht ganz im Zeichen der Neuwahlen des Vorstands und so hoffen wir, dass ihr zahlreich erscheint und euch an der Neuzusammensetzung des Vorstandes beteiligt. (Zur Erinnerung: wahlberechtigt sind nur ordentliche Mitglieder.)

Alle, die sich zur Wahl stellen wollen, bitte bis Ende April bei uns bekanntgeben unter [info@hakomi-austria.at](mailto:info@hakomi-austria.at) oder ihr ruft mich einfach persönlich an unter 0664-1966333. Entsprechend zeitnah werden wir eine Einladung für die Generalversammlung mit den zur Wahl stehenden Personen verschicken!

Termin: **Freitag, 7.5.2021, 18 Uhr**

Ort: Lindengasse 44A, im „Grünen Salon“  
(Eingang durch die Hofeinfahrt)

Im Anschluß an die Generalversammlung ist Gelegenheit für ein „gemütliches Beisammensein“.

## 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, November 2020. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Der Begriff HAKOMI® ist rechtlich geschützt.  
[www.hakomi-austria.at](http://www.hakomi-austria.at) · [info@hakomi-austria.at](mailto:info@hakomi-austria.at)

## Lesetipps



### *Surrogates – Mein zweites Ich.*

mit Bruce Willis, Radha Mitchell, Rosamunde Pike u.a. Regie: Jonathan Mostow.  
Walt Disney 2009, DVD/Blu-ray, 88 Minuten, um ca. € 12,-

Besondere Umstände erfordern besondere Maßnahmen. Dementsprechend drängt es mich, diesmal einen Film und kein Buch zu besprechen.

Auf Sinn oder Unsinn der getroffenen Maßnahmen mag ich hier nicht eingehen, aber dass die getroffenen Maßnahmen neben den allenthalben konstatierten wirtschaftlichen Folgen und der gesellschaftlichen Spaltung diverse psychische Folgen bewirken, das tritt ganz langsam auch in's öffentliche Bewusstsein. Als hervorstechend erlebe ich dabei die zunehmende Angst vor Kontakt und Berührung, denn (so die offizielle Lesart): „Jeder könnte dein Todbringer sein ...“

Wie eine Gesellschaft aussehen kann, in der diese Angst Allgemeingut geworden ist, wird in „Surrogates – Mein zweites Ich“ plastisch vor Augen geführt. In diesem Science Fiction landen wir mitten im Leben von Menschen, die schon lange nicht mehr aus dem Haus gehen, die schon lange untereinander nur noch den *mittelbaren* Kontakt pflegen, d.h. mit dazwischengeschalteten technischen Hilfsmitteln, und da wir uns in der Zukunft befinden, sind dies: Roboter. Menschenähnliche Roboter, wie „jeder“ einen hat, weil sie die Stellvertreter sind, mit dem er oder sie die täglichen Aufgaben, und eben auch die sozialen Kontakte absolviert, ohne dabei persönlich und körperlich miteinander in Berührung zu kommen.

Diese humanoiden Maschinen haben auch körperliche Selbstoptimierung unserer Zeit abgelöst, indem in dieser Zukunft nicht mehr in Schönheitsoperationen oder Neuro-Enhancement investiert wird. Nein, man kauft sich einfach einen Stellvertreter, der all die erwünschten Eigenschaften hat und diesen schönen Schein nach außen vertritt: meist jugendlich, körperlich attraktiv, makellos. – Unser Held gehört zu den wenigen, die

ihren Roboter-Stellvertreter nach ihrem eigenen körperlichen Vorbild haben fertigen lassen. Die Überraschung einer Nebenfigur ist groß, als sie dem Helden persönlich begegnet und feststellt, „dass er ja aussieht, wie sein Surrogate“.

Wenn wir die Rahmenhandlung beiseitelassen, in der Gut gegen Böse kämpft und jede Menge Sprengstoff Verwendung findet, dann, meine ich, ist diesem Film genau das hervorragend gelungen: die Normalität dieser – mit den diesjährigen Erfahrungen längst nicht mehr so abwegigen – Welt zu demonstrieren, in der persönlicher Kontakt und der Wunsch nach Berührung etwas Absonderliches, Befremdliches, ja irgendwie „Krankhaftes“ hat, weil der gesellschaftliche Konsens die Kontaktlosigkeit ist. tn



### **Pablo Hagemeyer, Gestatten, ich bin ein Arschloch.**

Eden Books, Berlin 2020, 256 Seiten, € 17,50 (A)/€ 16,95 (D)

Meine Aufmerksamkeit wurde geweckt, als ich hörte es sei ein Buch am Markt erschienen, in dem ein Narzisst die Narzissten beschreibt.

Die Möglichkeit, dass jemand mit dieser Persönlichkeitsstruktur in der Lage und bereit dazu ist sich dieser Thematik zu stellen, machte mich neugierig. Und ich weiß noch, dass ich schmunzeln musste, als ich den Titel las und ich mir dachte, da hat jemand das Wesentliche auf den Punkt gebracht.

Nun, ich finde es ein in der Tat sehr gelungenes Buch. Dr.Hagemeyer, selbst Psychiater und Therapeut, beschreibt und erklärt diese Charakterstruktur höchst präzise auf fachlichem Niveau. Was ich besonders sympathisch finde ist, dass er den Schwerpunkt auf das „miteinander“ legt. Er versucht Erklärungen und Hilfestellungen zu geben, wie mit diesen Menschen ein auskommen zu finden ist. Er fächert die ganz Bandbreite vom „netten“ Narzissten bis zum psychopathischen Narzissten auf. Er hebt die Stärken hervor, scheut sich aber auch nicht die unfassbaren zerstörerischen Auswirkungen durch deren Handeln anzuführen. Etwa die hoch schädigenden Auswirkungen in die-

sen toxischen Beziehungen mit Narzissten oder die bedrohlichen Gefahren, wenn sie mit ihrer blinden Überheblichkeit in machtvollen Positionen gelangen.

Es ist ein gut lesbares und leicht verständliches Fachbuch. Aufgelockert mit immer wiederkehrenden Ausschnitten eines persönlichen Austausches mit seiner Frau, die ein Stück persönliche Reflektion erahnen lassen. Meinem Empfinden nach, ist nicht zu übersehen, dass der Autor selbst Narzisst ist.

Nicht zuletzt finde ich es ein hoch aktuelles Thema, denn meiner Wahrnehmung und Beobachtung nach, breitet sich diese Persönlichkeitsstörung immer mehr aus und begegnet uns in allen Lebensbereichen. Es ist notwendig zu erkennen, wenn ich es mit einem Narzissten zu tun habe, um entsprechend handeln, mich abgrenzen und vor allem schützen zu können. mb

## Eine Auswahl an Neuerscheinungen

Sucharit Bhakdi und Karina Reiss, „*Corona Fehlalarm? Zahlen, Daten und Hintergründe*“. Goldegg Verlag, Berlin 2020, 160 Seiten, € 15,- (A)/€ 15,- (D)

Dennis Danner, „*Trauma und Sicherheit. Verborgene schützende Kräfte für den inneren Freiraum*“. Asanger, Kröning 2021, 126 Seiten, € 20,40 (A)/€ 19,80 (D)

Torsten Engelbrecht und Claus Köhnlein, „*Virus-Wahn. Wie die Medizin-Industrie ständig Seuchen erfindet und auf Kosten der Allgemeinheit Milliarden-Profit macht*“. emu-Verlag, Lahnstein 2020, 454 Seiten, € 20,50 (A)/€ 19,90 (D)

Maren Lammers, „*Muttermale und Vaters Spuren. Ein Reiseführer für mutige Selbstentdecker*“. Psychiatrie Verlag, Köln 2020, 224 Seiten, € 20,60 (A)/€ 20,- (D)

Kurt Langbein und Elisabeth Tschachler, „*Das Virus in uns. Motor der Evolution*“. Molden Verlag, Wien 2020, 224 Seiten, € 24,- (A)/€ 24,- (D)

Rainer Mausfeld, „*Angst und Macht. Herrschaftstechniken der Angsterzeugung in kapitalistischen Demokratien*“. Westend Verlag, Frankfurt a.M. 2019, 123 Seiten, € 14,40 (A)/€ 14,- (D)

Steven Taylor, „*Die Pandemie als psychologische Herausforderung. Ansätze für ein psychosoziales Krisenmanagement*“. Psychosozial-Verlag, Gießen 2020, 185 Seiten, € 20,50,- (A)/€ 19,90 (D)