

Ron Kurtz

Hakomi

Eine körperorientierte
Psychotherapie

Mit einem Vorwort von Halko Weiss

Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Karin Petersen, Berlin



G.P. PROBST VERLAG
Lichtenau/Westfalen

Einleitung

Die Grundsätze und die Methode hervorgerufener Erfahrungen

Unser gewöhnliches Bewußtsein ist nicht »natürlich«, sondern etwas Erworbenes. Damit wurden uns sowohl viele nützliche Fähigkeiten als auch viele ungesunde Quellen für nutzloses Leiden gegeben.

— CHARLES TART

Evokation: Neuschaffung durch Imagination oder Erinnerung.

— WEBSTER'S II NEW RIVERSIDE DICTIONARY

*Du kannst nicht machen, was du willst,
solange du nicht weißt, was du tust.*

— MOSHÉ FELDENKRAIS

Vor fünfzigtausend Jahren war es sicher leicht, Absolutist zu sein. Es war unwahrscheinlich, daß wir jemandem begegneten, der ganz anders aussah, gekleidet war, ganz anders sprach oder dachte als wir oder alle anderen Menschen, die wir kannten. Heutzutage ist es ein Leichtes, jemanden oder etwas zu finden, der oder das anders ist als wir. Und die Unterschiede sind verblüffend. Unendlich viele halbnackte afrikanische Menschen verhungern in ihrem ausgedörrten Land, nur zwei Flugstunden entfernt von den Jachten, die im Hafen von Monaco vor Anker liegen. Und zu Hause in Toledo oder Taschkent schauen wir uns all das im Fernsehen an.

Da die Welt so klein geworden ist, dürften Absolutisten heute schwere Zeiten haben. (Und wie immer, machen sie auch allen anderen Menschen das Leben schwer.) Nach Jahrtausenden, in denen unsere Entwicklung

langsam und relativ isoliert verlief, erleben wir eine forcierte, potentiell explosive Verschmelzung tief verwurzelter, widersprüchlicher Ideen, Sitten, Gesetze und Sprachen. Aus einer globalen Perspektive betrachtet, ist das Leben überall auf der Welt geprägt von Spannungen und Unterschiedlichkeiten. Diese Spannungen, an denen Millionen von Menschen zugrunde gehen, erschöpfen die natürlichen Ressourcen der Welt. Es ist eine Zeit der Veränderung. Eine Zeit für Relativisten, Generalisten und ganzheitliche Denker, für Menschen, die die Vielfältigkeit lieben; eine Zeit, um die Schönheit des Ganzen zu sehen und in den vielen Aspekten des Lebens einen Sinn zu finden, mit dem wir alle übereinstimmen können.

Solche Menschen gibt es fast auf jedem Gebiet – in der Philosophie, Wissenschaft, Medizin und Theologie. Es geht eine Revolution von ihnen aus, und wir befinden uns mittendrin. Sie bieten uns etwas Neues – nicht unsere übliche Art des Wissens, Seins und Tuns, sondern eine Vision, die in den Brennpunkt unserer Aufmerksamkeit gerät, eine »zweite Sprache«, die wir gerade erst erlernen. Das neue Paradigma verleugnet die Vergangenheit nicht. Im Gegenteil, sein bedeutendster Beitrag besteht darin, Vergangenheit und Gegenwart zusammenzubringen und der großen Vielfalt unserer ererbten Weisheiten einen gemeinsamen Sinn zu verleihen. Ein verständliches »spirituell/philosophisches/wissenschaftliches System« entsteht. Es ist unvollständig und beginnt gerade erst, uns zu beeinflussen. Wohin wir uns auch wenden mögen, wir haben unser Ziel mit Sicherheit noch nicht erreicht. Aber die Reise hat trotzdem begonnen, und die Richtung zeichnet sich deutlich ab.

Hakomi als Methode einer Therapie von Körper und Geist beruht auf einer Reihe von Grundsätzen, die diese Revolution oder das, was oft als Paradigmenwechsel bezeichnet wird, widerspiegeln. Hakomi-Arbeit lässt sich von diesen Grundsätzen inspirieren und bringt sie zum Ausdruck. Unsere Methoden und Techniken, die Verbindungen, die wir mit unseren Klienten und Klientinnen und untereinander eingehen – das alles ist Ausdruck dieser Grundsätze, zugeschnitten auf die jeweiligen Aufgaben und momentanen Phasen der Arbeit. Sie beziehen sich auf Ganzheit, Einheit und ein partizipatorisches Universum, auf das Miteinander, auf die Natur von Lebewesen und ihre Unterschiedlichkeit im Vergleich zum Reich des rein Materiellen, Mechanischen. Sie beinhalten die Realität des Bewußtseins und seines Stellenwertes in der Therapie sowie die Effektivität von Gewaltlosigkeit. Sie

sind das »Dharma« von Hakomi, die Quelle seiner Weisheit, Klarheit und Macht. Diese Grundsätze bilden den Kern der Arbeit und eine Zuflucht für Therapeutinnen und Therapeuten, die die Orientierung verloren haben.

Mein primäres Anliegen als Hakomi-Lehrer besteht darin, meinen Schülerinnen und Schülern diese Grundsätze so zu vermitteln, daß sie danach arbeiten können. Denn die Grundsätze sind eine Welt für sich. Sie sind es, die dafür sorgen, daß ihre Arbeit integer und effektiv ist. Ich lade meine Schüler ein und ermutige sie, diese Grundsätze zu einem kontinuierlichen Bestandteil ihres Lebens und ihrer Arbeit zu machen und zuzulassen, so daß sie jeden Aspekt ihres Prozesses durchdringen: ihr Lernen, ihre persönliche Entwicklung und ihre therapeutische Praxis. Das heißt, sie betreffen sowohl die Entwicklung zum ganzen menschlichen Wesen als auch die therapeutische Arbeit; sie beziehen sich auf das gesamte Universum, auf das Braten eines kleinen Fisches oder auf die Begegnung mit einer anderen menschlichen Seele.

Hakomi hat seine eigenen Vorstellungen von Menschen. Menschen sind lebendige Wesen und unterscheiden sich damit ganz grundsätzlich von Maschinen. Wir sind Systeme, die sich selbst organisieren, selbst erschaffen und selbst erhalten. Wir heilen. Das gilt für Maschinen nicht. Wir betrachten Menschen also als sich selbst organisierende Systeme, die psychologisch um einen Kern von zentralen Erinnerungen, Überzeugungen und Bildern organisiert sind. Dieses innere Material bildet den Kern dessen, was wir aus unserem Leben gemacht haben. Es erzeugt und bewahrt unsere Selbstbilder sowie die Vorstellungen, die wir von unserer Welt kulturell annehmen. Es steuert unsere Wahrnehmungen und unser Handeln. Dieses Kernmaterial kommt in all den Gewohnheiten und Einstellungen zum Ausdruck, die uns als Individuum ausmachen. Unsere Gefühle, unser Handeln und unsere Wahrnehmungen werden kontinuierlich von ihm beeinflusst, und es kreist um bestimmte zentrale Themen: Sicherheit und Zugehörigkeit; Unterstützung, Liebe und Wertschätzung; Freiheit und Verantwortung; Offenheit und Ehrlichkeit; Kontrolle, Macht, Sexualität, Gemeinschaft und die sozialen und kulturellen Regeln. Diese Themen sind das tägliche Material der therapeutischen Arbeit.

Hakomi ist eine Methode, die durch die Arbeit mit dem Kernmaterial und den Wechsel von Kernüberzeugungen Menschen dazu verhilft, ihre Art des Umgangs mit der Welt zu verändern. Es ist eine transformierende

Methode, die einem generellen Ablauf folgt: Als erstes arbeiten wir daran, eine Beziehung mit maximaler Sicherheit aufzubauen und das Unbewußte zur Mitarbeit einzuladen. Auf der Grundlage dieser Beziehung helfen wir dem Klienten, sich darauf zu konzentrieren, wie er seine Erfahrungen organisiert, und ermöglichen ihm, diesen Ablauf nachzuvollziehen. Der Großteil unseres Verhaltens ist Gewohnheit und wird von unserem Kernmaterial automatisch organisiert. Wenn wir also die Organisation unserer Erfahrung untersuchen, befassen wir uns mit dem Einfluß dieses Kernmaterials. Meistens ist es von hier zum direkten Kontakt mit zentralen Gefühlen, Überzeugungen und Erinnerungen nur noch ein kleiner Schritt.

Um die Organisation von Erfahrung zu untersuchen, begeben wir uns in einen Bewußtseinszustand, der als *innere Achtsamkeit* bezeichnet wird. Über innere Achtsamkeit sind viele Bücher geschrieben worden; sie ist ein zentrales Element sämtlicher transpersonaler Traditionen, die uns bekannt sind. Innere Achtsamkeit ist ein bestimmter Bewußtseinszustand, charakterisiert durch ein entspanntes Wollen, die Hingabe an das und die Akzeptanz dessen, was im Augenblick geschieht; eine sanfte, kontinuierlich bewahrte Konzentration darauf, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, eine erhöhte Sensibilität sowie die Fähigkeit, die Bewußtseinsinhalte zu beobachten und zu benennen. Innere Achtsamkeit ist selbstreflektierend. Ich bezweifle, daß irgendeine andere Spezies, mit der möglichen Ausnahme von Walen, Delphinen und Menschenaffen, in der Lage ist, innerlich achtsam zu sein. Aber auch wenn wir Menschen diese Fähigkeit haben, scheinen wir sie nicht allzu oft zu benutzen. Wenn wir sie anwenden, können wir relativ leicht Informationen über uns gewinnen. In der Psychotherapie ist nichts so wirksam wie innere Achtsamkeit.

Im Zustand der inneren Achtsamkeit entwickeln und benutzen Therapeut und Klient gemeinsam hervorgerufene (oder auch aufgerufene) Erfahrungen. Wenn der Klient zu verstehen gibt, daß er bereit ist, übt der Therapeut einen »externen Einfluß« auf diesen ruhigen Zustand der Selbstbeobachtung aus. Das kann ein Satz über ein Schlüsselthema des Klienten sein, ein Bild, eine Berührung oder ein Geräusch. Es kann aber auch sein, daß dem Klienten oder der Klientin vorgeschlagen wird, etwas zu sagen oder zu tun – beispielsweise eine deutliche, langsame Bewegung durchzuführen. Solange der Klient imstande ist, seine Reaktionen zuzulassen und wahrzunehmen, ist diese Methode hilfreich.

Wie ich herausfand ...

Zum Abschluß möchte ich erzählen, wie ich herausfand, daß »Gott mich zum Psychotherapeuten bestimmt hat«. Das hängt mit einem Mann zusammen, der etwas merkwürdig atmete.

Ich hatte noch niemals etwas mit Psychotherapie zu tun gehabt, aber an der Westküste an Encountergruppen und ähnlichen Workshops teilgenommen. Einmal, nachdem ich zwei Wochen lang bei Arthur Janov Therapie gemacht hatte und nichts geschah, war ich pleite und verschuldet, und mir ging es schlecht. Ich dachte daran, zurückzugehen und meinen alten Job an der Kegelbahn wieder aufzunehmen. Ich kam durch Albany im Bundesstaat New York. (Niemand würde denken, daß sich für einen Menschen in Albany das ganze Leben ändern kann.) Dort unterbrach ich also meine Reise, um ein paar Tage mit einem alten Freund zu verbringen, einem Psychologen, der am Albany Medical College arbeitete. Dieser Mann, der tief gläubig und ein Anhänger Meher Babas war, sagte zu mir: »Warum kommst du nicht als Gasttherapeut mit ins Krankenhaus?«

Wie erwähnt, hatte ich in meinem Leben noch nicht das Geringste mit Psychotherapie zu tun gehabt. Ich sagte: »Na klar doch. Mache ich gerne.« Weil ich Psychopath bin, ging ich davon aus, auch Psychotherapeut zu sein. (Es ist fast spürbar, daß unsichtbare Hände am Werk waren.) An meinem ersten Tag im Krankenhaus machte mich mein Freund mit einer Gruppe von Menschen von der geschlossenen Abteilung sowie dem Behandlungsteam bekannt, die zusammen in einem Kreis saßen und auf den Beginn der Gruppentherapie warteten. Er stellte mich als Gasttherapeuten vor. Das war's. Jetzt war ich an der Reihe.

Zunächst sah ich mir langsam die ganze Runde an. Ich hielt Ausschau nach der Energie. Ich hatte an Encountergruppen teilgenommen, und in diesen ging man so vor; also machte ich es genauso. Man möchte ja schließlich nicht arbeiten, wenn keine Energie da ist ... So schaue ich also in die Runde, betrachte jeden einzelnen im Kreis, und komme schließlich zu die-

sem Mann, der mich gespannt anstarrt. Ich denke mir, daß dort Energie steckt. Er hat sie. Also sage ich zu ihm: »Ich spüre, daß Sie ärgerlich sind. Stimmt das?«

Und er antwortet. In meinem ganzen Leben hatte ich noch nie solch eine Stimme gehört. Sie klingt, als käme sie aus einem leeren Zweihundert-Liter-Faß. Sie klingt völlig hohl und tief, als er sagt: »Jaaa.« Plötzlich wird mir klar, daß ich in einer Klapsmühle bin. Ich sage mir: »Mach trotzdem weiter. Was hast du schon zu verlieren.?«

Also frage ich ihn: »Möchten Sie damit arbeiten?«

Wieder kommt sein »Jaaa.« Ich beschließe, so vorzugehen, wie ich es bei den Encountergruppenleitern gesehen habe. Ich mache eine Handbewegung und sage: »Warum legen Sie sich nicht hin?« Dann schaue ich mir den Boden an – Linoleum. Ich möchte, daß er um sich tritt und auf den Boden hämmert, aber dieser Fußboden ist kalt und hart. Ich rede eine Weile mit dem Team über den Fußboden, bis jemand hinausläuft und einen Teppich holt, der etwa einen halben Quadratmeter groß ist. Der Teppich beeindruckt mich nicht weiter, wohl aber der Mensch, der losläuft und ihn holt. Die Menschen im Team sind schon länger im Krankenhaus als die Patienten. Sie haben gehört, daß ein neues Zeitalter dämmert, und hier ist ein Gasttherapeut von der sagenhaften Westküste und bittet einen Patienten, den ersten in der Geschichte des Staates New York, sich auf den Boden zu legen. Lohnt es sich, da zuzuschauen? Zu rennen, um einen Teppich herbeizuholen? Das möchte man doch annehmen!

Der Mann legt sich auf den kleinen Teppich. Ich habe vor, ihn dazu zu bewegen, daß er um sich tritt und schlägt und brüllt. Raus mit dem Ärger. So wird es doch gemacht. Als er liegt, fällt mir als Erstes auf, daß er rückwärts atmet. Er spannt den Bauch an, wenn er einatmet. Ich denke mir also, daß wir das besser in Ordnung bringen, ehe es ans Treten und Schlagen geht. Nun ist dies das Zimmer von etwa zwanzig Patienten auf der geschlossenen Station in einer großen Nervenklinik mit Krankenschwestern, Ärzten, Psychiatern und Angestellten, insgesamt etwa fünfzehn Menschen, die alle um mich herumstehen. Ich knie mich neben diesen Mann auf den Boden, lege ihm eine Hand auf den Bauch und streichele mit der anderen seinen Kopf. Ich werde ihm zeigen, wie man richtig atmet, und helfe ihm mit der einen Hand, seine Bauchbewegungen zu spüren, und mit der anderen beruhige ich ihn.

Ich denke gar nicht darüber nach, wie all das auf diese Menschen wirken mag, die ihre Patienten nicht berühren und sich bestimmt nicht zu ihnen auf den Boden setzen. Ich könnte mir vorstellen, daß sie sich fragten: »Was ist das denn für ein Hokuspokus?« Aber darüber denke ich nicht nach, sondern mache munter weiter und sage mir: »Ist es nicht toll, Psychotherapeut zu sein?«

Ich beuge mich über den Mann und flüstere ihm ins Ohr, ohne daß irgend jemand außer mir und vielleicht noch ihm auch nur ein Wort verstehen kann: »Hören Sie, versuchen Sie, meine Hand nach oben zu drücken, wenn Sie einatmen, in Ordnung?« Es dauert etwa zwei Minuten. Schließlich läßt er einen tiefen Seufzer hören und beginnt, richtig zu atmen. Ich sage: »Ganz wunderbar. Genau richtig. Machen Sie so weiter.« Und er fährt fort, zu seufzen und meinen Anweisungen zu folgen. Nach einer Weile atmet er sehr schön und entspannt, und ich flüstere ihm Aufmunterungen zu. Mein Gefühl ist, alles im Griff zu haben. Nur daß er nicht spricht. Er beantwortet meine Fragen nicht. Er hat jetzt schon seit drei, vier Minuten kein Wort mehr gesagt. Tatsache ist, er schläft. Er ist eingeschlafen! Ich möchte etwas zu ihm sagen wie: »Sind Sie wach?« Aber ich habe Angst davor, was all diese Leute denken könnten. Man erwartet von mir, daß ich Therapie mache, und der Patient ist eingeschlafen.

Also beschließe ich aufzustehen, mich in meinen Stuhl zu setzen und ein Gesicht zu machen, als wüßte ich, was ich tue. Ich nehme an, das ist die beste Lösung. Ich kehre mit einem Ausdruck der Zuversicht zu meinem Stuhl zurück, als wollte ich sagen: »Genau das sollte geschehen, Leute. Ich wollte ihn dazu bringen, um sich zu treten, aber er ist eingeschlafen und kann mich nicht mehr hören. Das kommt ständig vor.« Zuversichtlich, wissen Sie. Dann schaue ich wieder zu ihm hin, und was sehe ich? Er hat auf den Boden gepinkelt. Ich nehme an, das ist passiert, während wir uns zusammen dort aufhielten, ich ihm aus nächster Nähe in die Augen schaute, ihm ins Ohr flüsterte und er seufzte. Und ich habe überhaupt nichts bemerkt. Es entsteht eine lange Stille. Ich werde nicht ein Wort sagen, denn ich habe nicht die geringste Ahnung, was da vor sich geht. Ich bin geschlagen. Die anderen sagen auch nichts. Vielleicht denken sie, das ist eine neue Methode – die Pinkeltherapie. Aber wahrscheinlich fragen sie sich eher, ob sie mich aus der Station wieder herauslassen sollen. Die lange Stille wird unterbrochen, als dem Patienten ein wenig kühl wird und er aufwacht. Er

stützt sich auf seine Ellbogen und schaut sich um. Ohne etwas zu sagen, sieht er mich ununterbrochen an. Mir fehlen die Worte. Ich stehe unter Schock. Alles hätte dort enden können, meine ganze Karriere. Eine der Schwestern war so geistesgegenwärtig, den Patienten zu fragen, ob er sich umziehen wolle. Er nickte und verließ wortlos den Raum. Ich bin gerettet. Ich denke immer noch, daß ich die Leitung habe; also sage ich: »Irgendwelche Fragen?« Einen kleinen Hinweis, bitte. Ich brauche jetzt ein wenig Unterstützung. Die ganze Gruppe, jeder einzelne, wendet sich mit einer einzigen Bewegung gleichzeitig von mir ab. Die Augen schauen mich weiter an, aber die Köpfe und Körper wenden sich ab. Keine Fragen. Nicht eine einzige. 35 Menschen im Raum, und nicht einer von ihnen möchte mich irgend etwas fragen. Ich denke mir: »Das war's. Das ist das Ende. Ich muß kein Psychotherapeut werden. Ich werde Schriftsteller.« Es ist sehr still.

Genau in diesem Augenblick kommt der Mann zurück. Vielleicht redet er mit mir. Er setzt sich hin, und ich frage: »Wie fühlen Sie sich?« Und mit einer völlig normalen Stimme, einer wunderschönen, sanften und vollen Stimme, sagt er: »Ich fühle mich großartig.« Peng! Es ist, als ob ein Blitz eingeschlagen hätte. Ich höre es bei den Anwesenden knistern. »Donnerwetter, schaut euch das an!« Das ist es, was sie denken. »Schaut euch das an. Wie hat er das gemacht?« Ich bin gerettet. Seit Wochen haben sie versucht, diesen Mann umzukrempeln, und ich mit meiner ruhigen Zuversicht und meinen magischen Händen habe das in fünfzehn Minuten erledigt. Natürlich weiß ich, daß ein kleines Wunder geschehen ist. Wenn nicht im Leben des Patienten, so doch in meinem. Ich kann die Engel um mich herum spüren. Ich nehme an, sie haben strikte Anweisungen, was die Entwicklung meiner Karriere betrifft. Ich kann die Kommandos hören, die auf sie herunterprasseln: »Holt Kurtz da heraus! Holt ihn sofort raus!« Irgend jemand »da oben« wollte, daß ich Psychotherapeut werde, und hat mir aus der Patsche geholfen.

So habe ich es also herausgefunden. Ich meine, wenn Er mich da herausgerettet hat, muß Er gewollt haben, daß ich Psychotherapeut werde. Später, nach dieser schicksalhaften Entwicklung, als ich noch immer in Albany wohnte, traf ich manchmal den Mann, der die psychiatrische Abteilung des Krankenhauses leitete. Das Erste, was er jedesmal zu mir sagte, war: »Er ist immer noch draußen.« Der Mann, der auf den Fußboden gepinkelt hatte, war eine Woche später aus dem Krankenhaus entlassen worden und mußte

niemals wieder eingeliefert werden. Tatsächlich lief er herum und erzählte den Leuten, daß ich ihn gerettet habe. Nun, wir wissen ja, wer wen gerettet hat.

Irgendwann muß ich Ihnen auch die Geschichte vom nächsten Tag erzählen, als ich versuchte, meinen Trick zu wiederholen und er total daneben ging. Eine wirkliche Katastrophe. Aber auf meine Karriere hatte das keinen Einfluß. Ich war mir bereits sicher, daß ich Psychotherapeut werden würde.