Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 59 (2002)
Heft: 7-8: Milch : Pro und Kontra

Artikel: Wer bist Du?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557999

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wer bist Du?

In den 70er Jahren entwickelten der Amerikaner Ron Kurtz und sein Team eine neue Form von Therapie, der er den Namen «Hakomi» gab. Östliche Weisheit, Gestalttherapie, Bioenergetik, NLP, Rolfing, Feldenkrais und andere kommen in dieser ganzheitlichen Therapie miteinander in Einklang. Schwerpunkte in der Arbeit mit Hakomi sind u.a. das Anerkennen von Einheit und innerer Achtsamkeit. Psyche und Körper stehen für Hakomi in einem Dialog. In der Hakomi-Arbeit ist deshalb der Körper ein wichtiges Hilfsmittel, um die Seele zu erkunden.

Brigitte P. geht es nicht gut. Seit ihre Kinder aus dem Haus sind, fühlt sich die alleinerziehende Mutter und berufstätige Sekretärin müde und schlapp. Immer wieder tauchen bei ihr kleine Erkältungen auf, und ihr Hausarzt sieht keinen Sinn darin, das x-te Präparat erneut auszuprobieren. Ganz sachte macht er Brigitte P. darauf aufmerksam, dass in ihrem Fall vielleicht auch seelische Ursachen für ihr Unwohlsein zu finden sind. Er schlägt ihr vor, es neben der medizinischen Behandlung auch einmal mit einer Psychotherapie zu versuchen. Brigitte P. steht diesem Vorschlag aufgeschlossen gegenüber, und erinnert sich gleich an eine Therapeutin, die ihre Praxis in der Nähe ihrer Wohnung hat. Sie ruft dort an und macht einen ersten Gesprächstermin aus. Bei diesem Treffen erklärt ihr die Therapeutin, dass sie nicht nur Psychotherapeutin ist, sondern in ihre Arbeit auch Hakomi integriert. Brigitte P. kann mit diesem Wort nichts anfangen.

Hakomi? Was soll das sein?

Hakomi ist ein Wort der Hopi Indianer aus dem Südwesten der USA. In unsere Sprache übersetzt, bedeutet es zweierlei. Einmal die Frage «Wer bist du?», dann auch die Aussage «Der, der du bist». Ron Kurtz, der Hakomi entwickelte, hat dieses Wort als Begriff für diese Art von Therapie gewählt, denn es beschreibt treffend den Prozess, der in dieser Arbeit stattfindet. Wir wollen von der Frage: «Wer sind wir eigentlich?» zur Antwort gelangen. Der Klient entdeckt bei dieser Arbeit immer wieder und immer aufs Neue sich selbst. Es gibt aber auch noch eine andere, archaische Bedeutung von Hakomi, das wären dann ähnliche Fragen wie: Wo ist dein Standort? Wie siehst du dich selbst in dieser Welt? Wo willst du hin? Das sind dann die Inhalte der grossen Lebensthemen. Woran glauben wir, was stärkt uns, wo meinen wir, die Kraft zu verlieren – bis hin zu Überlegungen von Erfolg und materiellen Dingen.

Die Reise zu sich selbst

Für Brigitte P. klingt das spannend und nach einer grossen Entdeckungsreise. Rückblickend weiss sie zu berichten: «Der Weg zu meinen ureigensten Lebensthemen war wie eine grosse Reise mit vielen Rastplätzen, verwunderlichen Ausblicken, schönen Tälern und manchmal auch beängstigenden Schluchten. Ich entdeckte meine innere Landkarte nicht nur völlig neu, sondern fand einige blinde Flecken, das heisst Abschnitte darauf, die ich ganz anders eingezeichnet sah. Mit jeder Sitzung wurde das Bild meiner eigenen Struktur ein wenig klarer, und ich wurde immer neugieriger darauf, warum ich manchmal handelte, wie ich handele und welchen Platz die Erkältung in meinem Leben hat.»

Neuen Mut schöpfen

Je intensiver wir uns mit uns selbst beschäftigen und je besser und «landeskundiger» unsere Begleitung dabei ist, desto deutlicher können sich unsere Strukturen und Muster zeigen. Erst wenn diese für uns erkennbar und deutlich werden, können wir etwas daran verändern. Dass wir überhaupt etwas verändern können und uns nicht selber ausgeliefert sind, erleben die meisten Menschen als sehr neu und bereichernd. Da gehen «Fenster auf» und der Mut kehrt dort zurück, wo wir uns handlungsunfähig oder gar als Opfer erlebten. Wie

auch in anderen Therapien, wird bei Hakomi viel «geredet» – Hakomi ist jedoch keine interpersonelle Therapie, d.h. der Schwerpunkt liegt nicht darauf, was sich auf der Beziehungsebene zwischen Therapeut und Klient als Thema eröffnet, sondern wichtig ist, was intrapersonell geschieht. Für den Klienten heisst das, sich selbst auf die Spur kommen und seine Kernthemen entdecken. Hakomi gilt als sanfte Therapie, was bedeutet, der Klient hat genau die Zeit und den Raum, den er braucht, um diese besonderen Entdeckungen in sich zu machen. Der Therapeut arbeitet nicht gegen einen etwaigen Widerstand des Klienten, sondern der Widerstand wird respektiert und als ein Signal genutzt. Auf diese Weise bleibt der Prozess immer im Fluss.

In der Tiefe des Herzens

Die Begleitung durch den Hakomi-Therapeuten unterstützt den Klienten, sich nicht zum wiederholten Male intellektuell zu begreifen, sondern hilft ihm herauszufinden, wie er sich in der Tiefe seines Herzens empfindet. Da trifft man dann auf all die Gedanken, Sehnsüchte und Erinnerungen, die in uns schlummern und erst dann auftauchen, wenn wir uns ihnen exklusiv zuwenden. «Ich betrachtete mich ganz achtsam, wie ich persönlich mit dem Konflikt umging, dass ich nun alleine bin. Was ich damit verbinde, welche Bilder, Gefühle und Körperregungen bei mir auftauchten», erzählt Brigitte P.. Achtsamkeit ist einer der zentralen Begriffe in der Hakomiarbeit. Als wäre der Klient sein eigener Beobachter, wird er dazu angeleitet, seinen gegenwärtigen inneren Zustand zu beschreiben. Was heisst es für Brigitte P. genau, wenn sie an das Thema Einsamkeit in ihrem Leben denkt? «Ich stellte fest, dass ich bei diesem Gedanken einen enormen Druck auf die Brust bekam. Es war beklemmend. Dann erinnerte ich mich, wie ich als Kind alleine in meinem dunklen Zimmer sass. Meine Eltern straften mich auf diese Weise, wenn ich etwas ausgefressen hatte.»

Was hier so salopp mit «ausgefressen» beschrieben wird, das kann sich zu einem Kernthema im Leben entwickeln. Nicht nur innere

Das Ziel der Hakomi Körperpsychotherapie ist, sich mit der Beziehung zu sich und zur Welt auseinanderzusetzen und zu sich selbst zurückzufinden. Neue Sichtweisen und Impulse ermöglichen es, mit festgefahrenen Lebensbereichen, Problemen und Themen, die im Alltag lähmen und quälen, besser und kreativer umzugehen.

Bilder, auch der Körper erzählt von dieser Geschichte und darüber, wie er diese Konflikte in sich speichert. Das kann wie bei Brigitte P. ein Druck auf der Brust sein, aber manchmal machen wir uns auch klein, lassen Schultern und Kopf hängen oder die Beine beginnen zu schmerzen. Der Hakomi-Therapeut nutzt diese Signale, denn der Körper des Klienten spiegelt für ihn wider, welche Einstellung dessen Leben bestimmt. Die bis dahin unbewussten Abläufe werden aufgedeckt und in das Bewusstsein integriert. Der Therapeut führt den Prozess, indem er Anstösse gibt und gezielte Schlüsselsätze (bei Hakomi heissen diese «Sonden») sagt, die bei dem Klienten eine Reaktion auslösen.

Ich denke, aber wer bin ich?

Unser Alltagsbewusstsein ist uns keine grosse Hilfe, wenn wir Fragen zu den Themen haben, die als Muster unser Leben formen. Immer mal wieder stolpern wir in die gleichen Fallen und Ärger und Ratlosigkeit wechseln sich darüber ab. Der Verstand kreiert einen Lösungsvorschlag nach dem anderen, aber es gelingt uns nicht, diese dauerhaft und zufriedenstellend umzusetzen. «Bevor ich mit der Therapie begann, gab es für mich nur eine Lösung: Medizin. Ich war auf der Suche nach den richtigen Tropfen, den richtigen Tabletten. In der Therapie fand ich so etwas wie einen ‹roten Faden› in meinem Leben und mit jeder Sitzung verfolgte ich den Verlauf des Fadens ein kleines Stückchen mehr. Die Therapeutin nahm mich dabei im übertragenen Sinne an die Hand. Dank dieser Sicherheit war es mir möglich, noch ein Stückchen tiefer in mich zu blicken.» Brigitte P. lernte sich jedoch auch noch auf eine andere, für sie völlig neue Weise kennen: körperlich. Nie zuvor hatte sie ihren Körper vorher so intensiv gespürt, ihm diese Art von Aufmerksamkeit geschenkt. Wenn er schmerzte, dann ging sie zum Arzt. Durch Hakomi gelang es ihr, den Körper von innen heraus genauer zu betrachten. «Ich wurde nicht mehr nervös und hektisch, wenn etwas zwickte, sondern ging in Achtsamkeit. Ich hielt einen Moment inne und registrierte: ach ja, so fühlt sich das an, da sitzt der Schmerz und verändert sich, wandert oder wird heftiger, je nachdem wie ich ihm gerade gegenüber trete.»

Haltung ändern

Der Körper hilft uns zu verstehen, auf welche Weise wir uns selbst organisieren. Er spiegelt wider, wie wir uns erleben. Alle unsere Gefühle, die Erinnerungen, die Sichtweisen und wie wir uns verhalten, zeigen sich im und am Körper. Das kann sich in einem Schmerz zeigen, in dem uns zum Beispiel übel wird oder wir eine bestimmte Haltung einnehmen. «Es war für mich eine der bedeutensten Erfahrungen und Geschenke», erzählt Brigitte P. «als ich erkannte, dass sich mein innerer Zustand verändern kann, wenn ich meine Haltung verändere. Eines Tages schilderte ich meiner Therapeutin weinend, wie schmerzvoll mein Leben ohne die Kinder sei. Wie nutzlos ich mich fühlte. Ich wusste nicht mehr so richtig, ob es noch eine Anforderung an mich gab. Die Therapeutin fragte mich, ob sie mich kurz berühren dürfe, sie wolle mit meiner Kopfhaltung experimentieren. Ich liess es zu, und sie fasste mich ganz sanft am Kinn und schob meinen Kopf wenige Millimeter nach unten. Dann sollte ich wieder nachfühlen. Es war unbeschreiblich, aber mein Zustand von Depression und Ausweglosigkeit verwandelte sich augenblicklich in eine ruhige Traurigkeit. Eine, die mich nicht so ängstigte und mit der ich um-

Metamorphosen nennt man Umgestaltungs- und Veränderungsprozesse in der Natur: bei Menschen, Tieren, Pflanzen und sogar Gestein.

zugehen wusste. Danach ging ich mit dem Kopf diese Millimeter wieder nach oben, da war das depressive Gefühl auf einmal wieder da. Kopf etwas nach unten, und es war wieder weg. Ich begriff plötzlich, dass ich meinen Gefühlen nicht ausgeliefert bin.»

Das innere Kind

Mit diesem Verständnis konnte Brigitte P. auch ihren seelischen Prozessen auf eine neue Weise nachfühlen. Die Arbeit des Therapeuten ist dabei präzise und achtsam. Hakomi ist eine ganzheitliche Therapie, die vom Klienten durch seine Körpersignale, Gefühle, Gedanken und die inneren Bilder erfahren wird. Sehr häufig kommen wir damit auch mit dem Teil in uns in Berührung, der oft als «inneres Kind» beschrieben wird. Das «innere Kind» bringt uns mit unseren Kernthemen in Verbindung, dabei handelt es sich um unbewusste Beschlüsse und Verträge mit uns selbst, die wir als kleine Kinder fassten, in unserer damaligen Auseinandersetzung mit der Welt. «Bei mir war das der Beschluss, nur geliebt zu werden, wenn ich mich masslos anstrenge und für andere nützlich bin», erzählt Brigitte P. «Wenn jemand mit mir in Kontakt trat, dann war meine erste innere Frage: Was kann ich für diesen Menschen tun? Was erwartet er von mir? Dass Menschen mit mir zusammen sein wollen, weil sie mich mögen und schätzen, ohne dass ich in irgendeiner Weise nützlich bin, war mir ein völlig fremder Gedanke. Meine Mutter liebte mich, wenn ich ihr half. Und meine Kinder liebten mich, weil ich uns auch als Alleinerziehende ein angenehmes Leben ermöglichen konnte. Nun sorgten sie für sich selbst ... wie sollte ich mit diesem inneren Weltbild noch zu Liebe kommen?»

Hakomi geht davon aus, dass der Klient bei diesen Fragen der Experte ist. Der Hakomi-Therapeut hilft, die Kernthemen zu entdecken und auch das ins Bewusstsein zu bringen, was sich an Gefühlen, Bildern und Symptomen um diese Themen gruppiert. Es gibt in jedem Menschen ein Wissen darum, was für ihn gesund ist, was ihn glücklich macht und was es braucht, damit er sein Potential ganz ausleben kann. Hakomi hilft, diesen Zugang wieder neu zu finden. Das Klima zwischen Therapeut und Klient ist dabei geprägt von Respekt, Annahme und Verständnis.

Für wen ist Hakomi geeignet?

Für alle Menschen, die an ihren Lebensthemen arbeiten möchten und die etwas über sich erfahren möchten. Es kann sich dabei um eine akute Krise handeln, eine Auseinandersetzung in der Beziehung oder auch im Beruf. Hakomi ist aber auch für Angstpatienten eine mögliche Form der Therapie oder für Menschen mit neurotischen Problemen. Hakomi unterstützt den Weg der Selbsterfahrung und hilft uns zu erkennen, wieso wir manchmal «so» und nicht anders handeln konnten. Wir spüren uns auf eine neue Weise und nehmen unsere unbewussten Einstellungen wahr. «Dieses Spüren und diese Erfahrung von Erkenntnis verhalf mir zu einer neuen Klarheit. Ich konnte auf einmal handeln und wartete nicht mehr auf die Besuche meiner Kinder. Nach und nach wurde mein Freundeskreis grösser und ich vertraute immer mehr darauf, dass diese Menschen ihre Zeit gerne mit mir verbrachten. Ich lernte dieses Geschenk mit freudigem Herzen anzunehmen. Je häufiger mir das gelang, desto wohler und vitaler fühlte ich mich in meinem Körper. Das war für mich eine grosse, fühlbare Veränderung.» • CW

Buchtipp

Ron Kurtz: Hakomi. Eine körperorientierte Psychotherapie.
Kösel Verlag 1994, geb., 301 Seiten
ISBN 3-466-34314-3, sFr. 30.–/Euro 22.50

Adressen

Hakomi Institut of Europe e.V.
Bergheimerstr. 69a, D 69115 Heidelberg
06221/16 65 60

Kontakt Schweiz:
Doris Hafen, Rheinstr. 50, CH 4058 Basel
061 692 78 26, E-mail: doh@tiscalinet.ch

www.hakomi.de (mit Therapeuten-Liste)