

Dr. rer. Nat. Thomas Rath

Heilung am Ursprung

- Erfüllung in Beziehungen, Beruf und allen Lebensbereichen -

Und täglich grüßt das Murmeltier ...

Gibt es Situationen oder Muster in Ihrem Leben, die sich wiederholen? Oft erleben wir wiederholt Unzufriedenheit und Enttäuschung in Lebensbereichen wie Beziehungen, Beruf oder Gesundheit. So kann es in unseren Beziehungen passieren, dass wir immer wieder ähnliche, bindungsängstliche Partner anziehen, oder scheinbar nie den „richtigen“ Partner finden, in Abhängigkeiten geraten, zu wenig Nähe oder zu wenig Freiraum erfahren, Einsamkeit oder zu viel Kontakt erleben, uns angespannt oder getrieben fühlen, uns nicht wirklich gesehen fühlen, zu wenig Aufmerksamkeit bekommen, Unlust und lange Weile entstehen, die Konflikte sich wiederholen, wir uns in sich wiederholende Rollen wiederfinden oder uns einfach nicht erfüllt fühlen.

Im beruflichen Bereich erfahren wir vielleicht, dass wir eine Tätigkeit ausführen, die uns keine Freude macht, zu wenig oder zu viel herausfordert oder zu wenig Geld einbringt, oder es kommt zu sich wiederholenden Konflikten mit dem Chef, Kollegen oder Klienten, zur permanenten Überlastung.

Ein Sich-nicht-erfüllt-fühlen führt zum Suchen nach Erfüllung in Beziehungen, Beruf und auch Süchten, die diese nicht leisten können. Auch Süchte, destruktive Verhaltensmuster, Ängste und Depression neigen zur Wiederholung und sind gegenüber fleißigen, wohlwollenden Veränderungsbemühungen sehr hartnäckig. Es kommt zu Rückfällen oder Verlagerung der Süchte. Schließlich kann sich dieses Unerfülltsein und Suchen an den falschen Orten bis in die Gesundheit auswirken.

Wie kommt es, dass wir immer wieder bestimmte Situationen wiederholen und leidvolle Dramen reinszenieren? Und welche Möglichkeiten gibt es zur einer echten Veränderung, hin zu einem Erfüllt-sein, zu Freiheit, Freude, Frieden?

Die Körperpsychotherapie HAKOMI

Antworten dazu findet die tiefenpsychologisch fundierte Körperpsychotherapie HAKOMI. Diese Therapieform wurde in den 70'er Jahren von Ron Kurtz entwickelt, basierend auf den Arbeiten von Alexander Lowen und Wilhelm Reich. HAKOMI wird in der heutigen Zeit ständig weiter entwickelt und mit anderen bewährten Methoden, z.B. Traumatherapie, Pessso-Therapie, kombiniert. „Hakomi“ ist ein Wort der Hopi-Indianer und bedeutet so viel wie „Wer bist Du?“ oder auch „Was ist Deine Beziehung zu den vielen Welten?“

Die Macht des Unbewussten

Als tiefenpsychologische Methode geht HAKOMI davon aus, dass sämtliches Denken, Fühlen und Handeln größtenteils von unserem Unbewussten beeinflusst wird. Das Unbewusste steuert u.a. unsere Körperhaltung, Bewegungen, Gesten, Mimik, all die physischen Abläufe in unserem Körper (z.B. Atem, Blutzirkulation, Herzschlag, pH-Wert, Verdauung etc. Das ist auch gut so - sonst müssten wir all das bewusst bedenken. Wir müssten jedes Mal neu bedenken, wie wir uns verhalten, wenn wir vor einer Computertastatur sitzen, Rad fahren oder ein Smartphone bedienen etc. Oder haben Sie jetzt, so wie Sie gerade sitzen, liegen oder stehen, diese Körperhaltung bewusst eingenommen? Vielleicht ja. Doch vermutlich haben Sie nicht wirklich jeden einzelnen Muskel bewusst gesteuert.

Das Unbewusste hat eine viel höhere Kapazität und ist wesentlich zuverlässiger als der bewusste Verstand. Daher ist es von der Natur so eingerichtet, dass routinemäßige Abläufe ans Unbewusste abgegeben werden. Hinsichtlich dieser Funktion gleicht das Unbewusste einem Autopiloten.

Das Unbewusste steuert jedoch nicht nur physiologische Abläufe, sondern auch z.B. welche Kleidung wir morgens anziehen, wie wir arbeiten, kommunizieren, welche Menschen wir anziehen oder anziehend finden, und eben unser Erleben und Verhalten, z.B. in den erwähnten Lebensbereichen Beziehungen, Beruf, Gesundheit.

Der Kern

Es sind unsere unbewussten, begrenzenden Überzeugungen oder **Anschauungen** über uns und die Welt, die unser Fühlen, Denken und Handeln kontinuierlich bestimmen. Beispiele für Anschauungen sind Sätze wie „Die Welt ist gefährlich.“, „Ich werde vom Leben nicht unterstützt.“, „Ich muss es allein schaffen“, „Ich bin nur etwas wert, wenn ich etwas leiste“ oder „Ich bin nicht interessant genug“. Die Anschauungen müssen nicht wortwörtlich gedacht werden, dennoch wirken entsprechende Strukturen tief im Unbewussten.

Das Erstaunliche ist, dass es nur ein oder zwei solcher Anschauungen sind, die unser Erleben und Verhalten maßgeblich beeinflussen: Es wird davon ausgegangen, dass unser So-Sein von einem „**Kern**“ gesteuert wird, der aus diesen sogenannten Grundanschauungen und einigen prägenden Erinnerungen und Bildern besteht. Dieser Kern beeinflusst unsere Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken, Muskelspannungen, Bewegungen, Mimik, Körperhaltungen, Gewohnheiten, Einstellungen, Wertvorstellungen, Erwartungen, Bedürfnisse, unseren Charakter, die erwähnten physiologischen Abläufe wie Atmung, Blutzirkulation, Körperstruktur, die Lebensbereiche Beziehung, Beruf, Gesundheit, Erfolg und Themen wie Sicherheit und Zugehörigkeit, Liebe und Wertschätzung, Freiheit und Verantwortung, Kontrolle und Macht, ja auch die Art als Therapeut oder spiritueller Lehrer zu arbeiten. Währenddessen bleibt der Kern selbst im verborgenen Unbewussten, d.h. er ist normalerweise dem Bewusstsein nicht zugänglich.

Der Ursprung

Die unbewussten Anschauungen haben sich aus vergangenen, prägenden Erfahrungen, meist in der frühen Kindheit, gebildet. Sie dienten damals dem Kind dazu, um bedrohliche Situationen und verletzende Erfahrungen zu verstehen. Einige typische Beispiele sollen dies verdeutlichen:

Angenommen, das etwa ein Jahr alte Kind hat Hunger und macht sich entsprechend durch Schreien bemerkbar. Im Idealfall ist eine Mutter da, die das Schreien richtig interpretiert und schließlich das Kind stillt. Es kann jedoch passieren, dass die Mutter das Kind lange schreien lässt, weil sie glaubt, dass feste Nahrungszeiten gut sind, oder sie interpretiert das Schreien falsch und wechselt die Windeln, oder kann das Kind nicht stillen. Das Kind erlebt dies als Drama. Passiert dies häufig, kann das Kind unbewusst die Anschauung entwickeln „Die Welt unterstützt mich nicht.“ Später, als Erwachsener, nimmt die Person immer noch die Welt als nicht unterstützend wahr. Sie erlebt eine Welt des Mangels bzw. kreierte eine solche, obwohl Fülle da ist. Außerdem entwickelt es Strategien, z.B. hilflos zu wirken und sich hilflos zu verhalten, sich zu beschweren und zu manipulieren, um Unterstützung, Halt und Kontakt zu bekommen. Wenn diese jedoch angeboten werden, kann die Person diese nicht wirklich annehmen oder wehrt sie sogar ab, weil ein erneutes Entziehen der Unterstützung zu schmerzhaft wäre. So erlebt sie wieder einen Mangel.

Ein anderer Fall: Ein etwa dreijähriges Kind wird für seine Handlungen von der Mutter mit Vorwürfen belastet oder gedemütigt. Daraufhin entwickelt das Kind die Anschauung „Wenn ich handle, hat das schlimme Konsequenzen.“ und die damit verbundenen Strategien, nicht zu handeln, sich zurückzuhalten, festzustecken und, wenn es von außen gedrängt wird, zu verzögern, zu stein zu erstarren und Widerstand zu leisten.

Ein drittes Beispiel: Angenommen, das etwa fünfjährige Kind wird von den Eltern nur anerkannt, wenn es Leistung erbringt. Es beginnt, seinen Selbstwert über seine Leistung zu definieren: „Ich bin nur liebenswert, wenn ich Leistung erbringe.“ Später ist der Erwachsene sehr leistungsfähig, was gesellschaftlich anerkannt ist, kann sich jedoch nicht mehr entspannen und einfach nur genießen, ja, lehnt sogar Vergnügen und Genuss ab.

Verstehen

Diese Anschauungen und Strategien sind kreative, intelligente Antworten, die das Kind entwickelt hat, um damals bedrohliche Situationen und verletzende Erfahrungen zu verstehen und zu überleben. Die Strategien werden deshalb auch als **Überlebensstrategien** bezeichnet. Sie sicherten damals das Überleben des Organismus. Heute sind diese Muster nicht mehr dienlich und engen das Leben ein. Die Überlebensstrategien sind jedoch nach wie vor wirksam. Sie sind im Unbewussten verankert und verrichten absolut zuverlässig und präzise ihren Dienst. So bewirken sie, dass leidvolle Situationen immer wieder kreierte werden.

In dieser Funktion gleicht das Unbewusste einem treuen Wachhund, der einst darauf dressiert wurde, Einbrecher abzuwehren. Dies war damals nützlich. Doch nun greift der Wachhund auch gute Freunde an, die zu Besuch kommen. Das begreift der Hund aber nicht. Aus seiner Sicht verrichtet er weiterhin zuverlässig seinen Dienst.

Welche Möglichkeiten bietet nun die Körperpsychotherapie HAKOMI an dieser Stelle?

Die Prozessbegleitung mit HAKOMI

Das Besondere an HAKOMI ist, dass der Klient durch die Art der Begleitung diese unbewussten Abläufe bemerken und studieren kann, **während** diese passieren. Normalerweise bleiben diese Abläufe unbemerkt – manchmal Jahrzehnte lang oder sogar lebenslang.

HAKOMI nutzt dabei drei Säulen. Erstens, die **innere Achtsamkeit** – das ist eine nach innen gerichtete Aufmerksamkeit, mit der Gefühle, Empfindungen, Gedanken, Impulse bemerkt werden können, ohne sich mit ihnen zu identifizieren. Das momentane Erleben, das stellvertretend für das Erleben im Alltag ist, steht also im Mittelpunkt.

Zweitens, HAKOMI verwendet eine besondere Art der **Prozessbegleitung**, die die Person unterstützt, ihr folgt und es ermöglicht, unbewusste Phänomene wahrzunehmen und Heilung geschehen zu lassen. So werden die Überlebensstrategien und Abwehrsysteme des Klienten wertgeschätzt und gestärkt statt bekämpft. Dadurch ist es möglich, dass sie sich auflösen und sich verletzlichere, innere Persönlichkeitsanteile zeigen. Drittens, die **Körper-Geist-Einheit**: Da der Körper frühere Erfahrungen gespeichert hat, eignet sich das achtsame Wahrnehmen von Körperempfindungen und präzise durchgeführte Bewegungen und Berührungen hervorragend, um unbewusste Strukturen bewusst zu machen.

Hinzu kommen solche Ansätze wie die Arbeit mit dem Inneren Kind sowie das Aufstellen Innerer Anteile.

Die erfüllte Sehnsucht

Wenn auf diese Weise unbewusste Anschauungen und Muster bemerkt werden und als einst intelligente Antworten des Kindes, mit damals verletzenden Erfahrungen umzugehen, verstanden werden, geht HAKOMI noch einen Schritt weiter: Es kann erkannt werden, welche Erfahrung in der individuellen Entwicklung gefehlt hat, d.h. wonach das Innere sich zutiefst sehnt.

Beispielsweise, das Kind, das nicht die Nahrung, Liebe und Unterstützung bekommen hatte, die es brauchte, sehnt sich danach, diese Unterstützung zu bekommen und anzunehmen. Das Kind, das für seine Handlungen mit Vorwürfen belastet wurde, sehnt sich nach dem Zuspruch, ein liebenswerter Mensch zu sein,

der sein Leben verändern kann. Das Kind, das seinen Selbstwert über Leistung definiert, sehnt sich danach, um seiner selbst willen geliebt zu werden.

In den Einzelsitzungen und Gruppen kann dann solch eine neue, positive Erfahrung gemeinsam kreiert und real oder symbolisch angeboten werden. Dies kann ein sehr kreativer Prozess sein. Beispielsweise können eine ideale Situation oder die Worte und Handlungen idealer Personen durch Rollenspiel oder Symbole in Szene gesetzt werden, so als ob sie tatsächlich in der Vergangenheit geschehen wären. Auf das Unbewusste wirkt es echt.

Durch eine solche Erfahrung wird eine neue, „gesündere“ Anschauung im Unterbewusstsein verankert, z.B. „Die Welt unterstützt mich.“ Dabei handelt es sich nicht um eine bewusst, angestrengt gedachte Affirmation, sondern um eine tief im Unterbewusstsein etablierte Anschauung, die sich aufgrund einer neuen Erfahrung gebildet hat. Diese neuen Erfahrungen ermöglichen mehr Freude, Lebendigkeit und Handlungsspielraum.

Literatur

Ron Kurtz. Body-centered Psychotherapy: The Hakomi Method. 1990, 210 S., Life Rhythm.

Mein Angebot

Als HAKOMI-Therapeut begleite ich meine Klienten mit liebevoller Aufmerksamkeit, Präsenz und Humor. Ich respektiere die individuelle Wirklichkeit jedes Menschen. Ich wende mich den Klienten zu, mit willkommener Akzeptanz für alles, was gerade da ist, ohne Druck, dass etwas anders sein muss. In diesem Raum können gefühlte Einsichten und Heilung wie von selbst geschehen. Für mich selbst bewirkte und bewirkt HAKOMI eine starke, positive Entwicklung, Befreiung und Öffnung.

Ich biete Einzelsitzungen, Gruppen und Workshops an.

Dr. rer nat Thomas Rath

Karmeliterweg 57

13465 Berlin

Tel. 0175 9081668

www.erlebens-raum.de