

# Hakomi – erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie. Ein Selbstversuch

Hakomi – Experience-Oriented Body Psychotherapy. A Self-Study

Ingo Zirks

## Themenschwerpunkt Körperpsychologie

### Zusammenfassung

*Hakomi ist eine achtsamkeitsbasierte und erfahrungsorientierte Körpertherapie. Es nutzt die Körperstruktur und -muster, um an das unbewusste Kernmaterial zu gelangen, einschließlich der verborgenen Anschauungen, die unser Leben, Beziehungen und unsere Selbstbilder beeinflussen. Das Hakomi erschließt zügig das Kernmaterial. Die Methode gestattet es, dass die Inhalte sicher ins Bewusstsein treten können. Dann kann es neu bewertet und wo es passt, tiefgehend transformiert werden. Eine tiefere Achtsamkeit und Bewusstheit kann integriert werden und somit dem Menschen helfen, ein zufriedeneres und erfolgreicher Leben zu gestalten. Die Grundzüge sind leicht zu erlernen, das Durchdringen dieser Therapierichtung und das Ausschöpfen des Potentials bedarf einer intensiven fachlichen Auseinandersetzung und eines begleitenden Persönlichkeitsprozesses.*

### Abstract

*Hakomi is a mindfulness based and experiential body psychotherapy. In a therapeutic context, the body's structures and habitual patterns become a powerful doorway to unconscious core material, including the hidden core beliefs, which shape our lives, relationships and self-images. The Hakomi Method quickly accesses this core material, allowing it to emerge safely into consciousness. Once it has become conscious, it can be re-evaluated and, where appropriate, powerfully transformed. New dimensions of awareness can be integrated, helping the individual to build a more satisfying and effective life. Although it is easy to learn the basics of this approach, for a deeper understanding it requires intensive training and a commitment to personal growth.*

### 1. Einleitung

Als Psychologischer Psychotherapeut in der deutschen psychotherapeutischen Grundversorgung und in eigener Praxis arbeitender Praktiker wurde mir angetragen, einen Artikel über Hakomi zu schreiben. Nachdem ich die Approbation als Verhaltenstherapeut erhalten habe, in Deutschland und in Österreich das Fachspezifikum in Existenzanalyse absolviert und dann berufsbegleitend eine dreijährige Kunsttherapie, bei einem kleinen wilden Ausbildungsinstitut mit einigem Gewinn abgeschlossen hatte, blieb noch der Gedanke, dass nun noch der Körper für mich zu erforschen sei. Ganzheitlich gesprochen interessierte mich der Leib, wie er biografisch geworden ist und wie dieser Leib meine heutigen Wahrnehmungsmechanismen und Verhaltensmuster beeinflusst. Nicht wirklich ungewöhnlich auch für Verhaltenstherapeuten: Ich habe eine Lust an Selbsterfahrung und eine Ahnung, dass meine private aber auch berufliche Persönlichkeitsentwicklung eine aktive Vorsorge braucht. Hakomi oder auch andere körperpsychotherapeutische Verfahren zu erlernen, macht keinen Sinn, wenn man sich nicht ganz auf sie einlassen kann, das vermeintliche (methodenspezifische) Vorwissen gut phänomenologisch „einklammert“ und sich wieder der neuen Erfahrung öffnet. Die Integration der Erfahrung ist dann später eine andere, ebenfalls wichtige Aufgabe, die bei unseren vielen Fortbildungen uns professionellen Psychotherapeuten abgefordert wird.

Der Gründer von Hakomi, Ron Kurtz (1934-2011), ist erst vor wenigen Monaten verstorben. Hakomi ist ein Wort aus der Hopi-Sprache und bedeutet in moderner Sprache in etwa „Wer bist du?“ und „Der, der du bist“ oder in der archaischen Bedeutung „Wie stehst du in Beziehung zu diesen vielen Welten?“ oder „So stehst du in Beziehung zu diesen vielen Welten“ (Kurtz 1985, 8). Der Legende nach hat ein Mitarbeiter von Kurtz dieses Wort geträumt. Als man sich auf die Suche nach seiner Be-