



HAKOMI
INSTITUTE OF EUROPE

HAKOMI[®] **INTERPERSONAL**

Das Wachstum der menschlichen Beziehung
2jährige Fortbildung des HAKOMI Institute of Europe

Leitung: Karin Apfel & Halko Weiss

HAKOMI® INTERPERSONAL

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

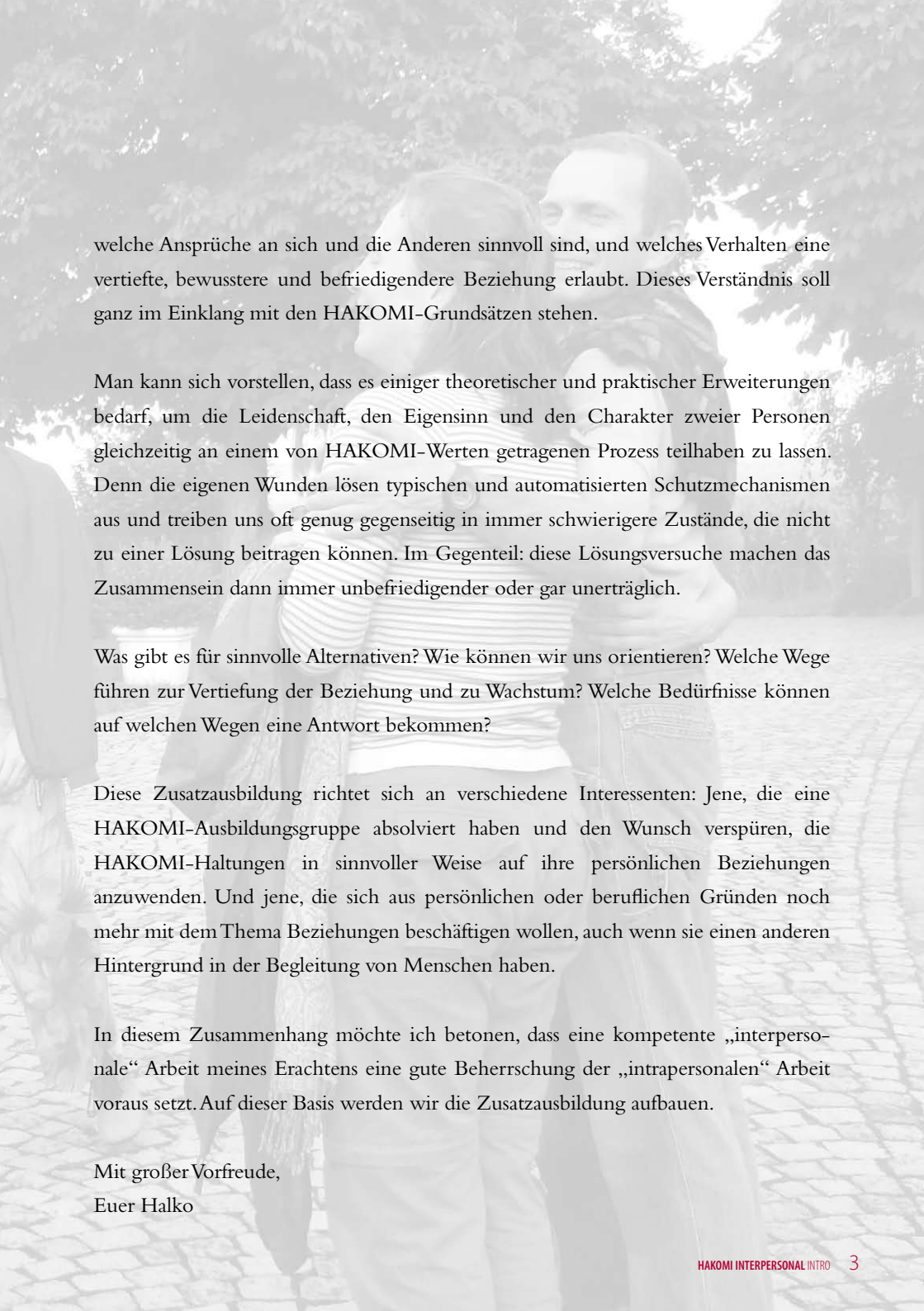


Ich freue mich sehr, nach nun mehr als zwei Dekaden des Suchens, Erkundens, Ausprobierens, Dazulernens, Workshops- und Sitzungen-Nehmens, und auch meinen eigenen Prüfungen und Herausforderungen, ein weiteres Mal zusammen mit meiner Kollegin Karin Apfel interessierten Kollegen die Zusatzausbildung „HAKOMI Interpersonal“ anbieten zu können. Der Lernstoff ist inzwischen im In- und Ausland erprobt und weiterentwickelt, ein Buch ist in Arbeit.

Das Beziehungs-Thema scheint vielen Menschen unter den Nägeln zu brennen. In dieser Fortbildung versuche ich, auf Fragen einzugehen, die von Anfang an in Bezug zur Komplexität der menschlichen Beziehung an die HAKOMI-Methode gestellt wurden. Fragen, die auch im Kreise der HAKOMI-Lehrenden nach wie vor aktuell sind und manchmal intensiv diskutiert werden.

Es soll eine Lücke überbrückt werden, die den „assistierten“ Weg nach Innen von den komplizierten Verwicklungen trennt, die zwischen gleichberechtigten Menschen auftreten. Denn in der therapeutischen Beziehung ist der Therapeut – oder die Therapeutin – verpflichtet, jede Handlung zu Wohle der Klienten anzulegen und sich selbst bis zu einem gewissen Grade zurück zu nehmen. Im übrigen Leben aber haben Beziehungspartner ein gleiches Anrecht auf ihre Bedürfnisse und Vorlieben. Daran entzünden sich die Auseinandersetzungen mit dem Anderen und mit sich selbst, an denen Beziehungen scheitern können.

Ich möchte in diesem Seminar ein übergreifendes Konzept anbieten, das die Möglichkeit bietet, sich in solchen Beziehungen zu orientieren, Klarheit zu gewinnen



welche Ansprüche an sich und die Anderen sinnvoll sind, und welches Verhalten eine vertiefte, bewusstere und befriedigendere Beziehung erlaubt. Dieses Verständnis soll ganz im Einklang mit den HAKOMI-Grundsätzen stehen.

Man kann sich vorstellen, dass es einiger theoretischer und praktischer Erweiterungen bedarf, um die Leidenschaft, den Eigensinn und den Charakter zweier Personen gleichzeitig an einem von HAKOMI-Werten getragenen Prozess teilhaben zu lassen. Denn die eigenen Wunden lösen typischen und automatisierten Schutzmechanismen aus und treiben uns oft genug gegenseitig in immer schwierigere Zustände, die nicht zu einer Lösung beitragen können. Im Gegenteil: diese Lösungsversuche machen das Zusammensein dann immer unbefriedigender oder gar unerträglich.

Was gibt es für sinnvolle Alternativen? Wie können wir uns orientieren? Welche Wege führen zur Vertiefung der Beziehung und zu Wachstum? Welche Bedürfnisse können auf welchen Wegen eine Antwort bekommen?

Diese Zusatzausbildung richtet sich an verschiedene Interessenten: Jene, die eine HAKOMI-Ausbildungsgruppe absolviert haben und den Wunsch verspüren, die HAKOMI-Haltungen in sinnvoller Weise auf ihre persönlichen Beziehungen anzuwenden. Und jene, die sich aus persönlichen oder beruflichen Gründen noch mehr mit dem Thema Beziehungen beschäftigen wollen, auch wenn sie einen anderen Hintergrund in der Begleitung von Menschen haben.

In diesem Zusammenhang möchte ich betonen, dass eine kompetente „interpersonale“ Arbeit meines Erachtens eine gute Beherrschung der „intrapersonalen“ Arbeit voraus setzt. Auf dieser Basis werden wir die Zusatzausbildung aufbauen.

Mit großer Vorfreude,
Euer Halko

ZUM THEMA


Aus meiner Erfahrung gibt es keinen Ort auf der Welt, an dem wir so gefordert sind, aus unseren persönlichen Limitierungen herauszutreten und zu wachsen, wie in den Beziehungen, die uns wirklich etwas bedeuten. Dort wird geweint, gelacht, gelitten, bekriegt, versöhnt, und dort finden wir oft die höchste Hingabe, Transzendenz von Charakter und das größte Glück. Also liegt es nahe, direkt zu dieser Stelle zu gehen, um die Gegenwärtigkeit sehr tiefer Persönlichkeitsprozesse zu nutzen, die dort im Überfluss zur Verfügung stehen.

Dazu kommt, dass in unseren Beziehungen in besonderer Weise etwas Größeres angesprochen wird, als unsere persönliche Not alleine; etwas, das über unser Selbst hinausweist zum Anderen, zu größeren Zusammenhängen, zum Sinn, und zu Werten, die weiter sind als das, was wir für uns selbst brauchen.

Es ist eine gute und notwendige Sache, wenn wir uns unseren KlientInnen, vielleicht auch manchmal einem Freund oder einer Freundin, ohne eigene persönliche Wünsche und Vorlieben so zur Verfügung stehen können, wie das in der klassischen HAKOMI-Weise vorgeschlagen wird. Nach innen gehen, sich selbst erforschen, und dabei einen Helfer zu haben, der nichts erwartet, nichts Eigenes in den Weg stellt, der neugierig und annehmend unbeeinflusste Wahrheiten einlädt, das ist ein wirklich heilender Weg. Den werden wir auch weiter nutzen.

Doch darüber hinaus entsteht ein weiteres weites Wachstumspotenzial, wenn es um die Frage geht, wie ich auch meine eigenen Bedürfnisse und Nöte einbringe – wenn es sich um das Zusammenspiel von Ich und Du dreht, um Grenzen, um unüberbrückbare Gegensätze, um Ausgleich, um Leben in Gemeinschaften, um gelebte Liebe.

Hier ist der klassische HAKOMI-Ansatz von eingeschränktem Wert, hat aber alles in sich, was es braucht, um den Schritt in die Welt der Beziehungen zu wagen. Unsere



expliziten Grundsätze sind so weit und umfassend, dass es ein bedeutender qualitativer Schritt ist, sie in lebendige Beziehungen hinein zu tragen.

Es ist ein Konzept und eine Pragmatik entstanden, die sich sowohl auf unsere persönlichen Beziehungen, als auch auf die Arbeit mit Menschen in der Einzeltherapie, mit Paaren, Gruppen, und auf noch größere Systeme anwenden lassen. Ein Vorgehen, das sehr stark auf der Anwendung der buddhistischen Übung der Achtsamkeit auf sich selbst, sowie auf die Wahrnehmung des Anderen und auf zwischenmenschliche Wechselwirkungen beruht. Es wird ein Weg vorgeschlagen, der es erlaubt, sich selbst und anderen Menschen bewusster und ungeschützter gegenüber zu treten, Charakterautomatismen zu vermeiden, und sich gegenseitig zu „sehen“.

Persönlich spiegelt das Ergebnis auch meinen eigenen Weg wider, der in großen Unzulänglichkeiten begonnen hat, was menschliche Beziehungen betrifft, und mich durch Krisen in eine andere Welt führt, in der ich auch mich selbst immer wieder als ein Anfänger erlebe.

Einer meiner Lehrer, Serge Kahili King, pflegt zu sagen, dass alle Heilung Heilung von Beziehungen sei. Ich glaube, er hat recht. Und ich möchte den Teilnehmern an dieser Ausbildung zeigen, warum. ■

DAS CURRICULUM

1. DAS GROSSE BILD

Im Laufe dieser Fortbildung werden wir Schritt für Schritt ein übergreifendes Modell zu Wachstum und Reifung vorstellen, und wie „Beziehung“ darin eine Schlüsselrolle spielt. Aus diesem Modell werden sich die Vorgehensweisen und Techniken ableiten, die wir zusammen erkunden. Damit soll den Teilnehmern eine umfassende Orientierung in allen Beziehungssituationen eröffnet werden. Kleine Vorträge, Grafiken, Diskussionen, und vor allem viele, viele Übungen werden das Thema entwickeln.

THEMEN:

- Die vier Fundamente (Komplexität, Kommunikation, Wahrheit, Emergenz)
- Bateson und die „Pizzatheorie“
- Komplexe adaptive Systeme
- Rettung durch Taubheit
- Heilung als Heilung von Beziehungen
- Kontakt – Öffnung eines Kanals für Bewusstsein
- Die Unausweichlichkeit dessen, was ist (und die Rebellion dagegen)
- „Integration“ als Modell der Heilung
- Bewusstsein statt Regeln

2. DIE KUNST DES DIALOGS

Kommunikation spielt in allen sich selbst organisierenden Systemen eine zentrale Rolle. Daher ist es von großer Bedeutung zu verstehen, was Kommunikation leisten soll und in welcher Form sie nützlich ist. Neben der theoretischen Erkundung wird sie aber vor allem immer wieder an konkreten Beziehungssituationen praktisch erprobt, sowie mit Hilfe von Übungen in Klein- und Großgruppe, und Demos.

THEMEN:

- Narzissmus und die vielen Welten
- Die Rolle der Information
- Die Aufgabe des „inneren Beobachters“
- Das Reich der Taubheit: das verleugnete Selbst
- Sich sichtbar machen und das „Einwirken“
- Der Weg der Wahrheit und der Schatten
- Der Dialog: Sender und Empfänger

3. „WOLLEN TU ICH SCHON, ABER“: SELBSTFÜHRUNG UND DIE „TEILE“

Eine der zentralen Thesen dieser Fortbildung ist, dass Beziehungen – falls sie scheitern – vor allem an den Zuständen scheitern, in die wir geraten. Wir kommen aus diesem Grund nicht um einen persönlichen Reifungsprozess herum, der manchmal schmerzhaft, und manchmal inspirierend und befreiend ist. Daher wird die Selbsterfahrung auch in Beziehung zu anderen Gruppenmitgliedern eine wichtige Rolle spielen. Hier können die vorgeschlagenen Konzepte und Vorgehensweisen ausprobiert und verfeinert werden, bevor wir sie ins übrige Leben tragen.

THEMEN:

- Zustände, Teile, Trancen
- Beschützer und Beschütztes
- Sensitive interne Ökologie
- Selbstvalidierung und Selbstdialog
- Metaperspektive: Gute Beziehungen zu allen Teilen
- Regression und Progression
- Automatismus und Neugier

4. AM RANDE DES ABGRUNDS: PAARTHERAPIE

Wenn Paare in eine Therapie kommen, sind oft schon all ihre Träume zusammengebrochen und sie stehen – subjektiv erlebt – vor einer der größten Enttäuschungen ihres Lebens. Gleichzeitig ist ihre Beziehung möglicherweise die größte Wachstums-herausforderung, die sie jemals erleben werden: eine besondere Chance für Wandel und Heilung. Leitgedanken, wie eine Beziehung sinnvoll geführt werden kann, werden in solchen Zeiten gebraucht. Wir finden also ein natürliches Feld, unser entstehendes Wissen anzuwenden und sehen das Erlernen der Paarbegleitung als ein zentrales Übungsfeld in diesem Training.

Es wäre gut, wenn die TeilnehmerInnen in dieser Zeit wirklich auch Paartherapien annehmen, sodass wir das Erarbeitete anwenden und verfeinern können. Obwohl diese Fortbildung keine umfassende Paartherapieausbildung ist, wird die Zweierbeziehung doch als ideales Feld genutzt, um wichtige Grunddynamiken von Beziehungen zu verstehen, und auch anderen zu helfen, mit ihnen umzugehen.

THEMEN:

- BegleiterInnen als Kontext einer Beziehung
- Der Umgang mit intensiven Automatismen und Zuständen
- Unauffälliges vs. starkes Eingreifen: Führen und Folgen
- Das Paar als „Holon“
- Die Förderung „abwehrfreier“ Momente
- Erlebnisaktivierende und körperpsychotherapeutische Interventionen
- Verstehen, Mitgefühl und „Sehen“
- Dialogische Achtsamkeit: das „neugierige“ Paar
- Die Analyse von Wechselwirkungen
- „Intra-Inseln“

- Kulturelle und familiäre Trancen
- Implizite Verträge
- Anfängergeist und Emergenz

5. VON INTRA ZU INTER: DIE EINZELTHERAPIE

Wenn wir das Beziehungsthema zwischen uns (TherapeutIn) und dem/der KlientIn in einer Einzeltherapie berühren, ist es gut, wenn wir den KlientInnen in unserer Orientierungsfähigkeit und gewissen Erfahrungen etwas voraus sind. Dazu wird die therapeutische Beziehung auf einmal eine andere: viel ebenbürtiger – wenn auch niemals wirklich gleichgewichtig. Wir werden uns der Frage zuwenden, warum und wann wir einen Wechsel von der intrapersonalen zur interpersonalen Vorgehensweise (intersubjektive „Mehrweltentherapie“) sinnvoller Weise vollziehen. Diesen Wechsel in der Rolle zu verstehen, sowie das Vorgehen und die Techniken zu üben, wird Gegenstand unserer Arbeit sein, wenn wir uns der therapeutischen Einzelarbeit zuwenden. Selbsterfahrung, Übungen, Demonstrationen, Austausch und Talks werden uns durch diese Phase führen.

THEMEN:

- TherapeutIn als Kontext und TherapeutIn als PartnerIn
- Sich selbst dem Anderen vermitteln: genaue und bewusste Kommunikation
- Koevolutionen
- Indikation
- Vorbereitung zum Wechsel
- Einbringkriterien: Wann zeige ich mich als TherapeutIn
- Aus dem Nebel treten
- Sicherheitsregeln
- Buber und das gegenseitige Ausdifferenzieren

6. ALLES AUSSER KONTROLLE: DER GRUPPENPROZESS

In der zweiten Hälfte der Ausbildung werden wir wahrscheinlich einige Erfahrungen im gemeinsam erlebten Gruppenprozess gesammelt, und Gelegenheit haben, die Kommunikations- und Transformationskonzepte auf die Gruppe als Ganzes anzuwenden. Auch hier werden Konzepte vorgestellt, sowie Vorgehensweisen, die den TherapeutInnen helfen sollen, achtsame Prozesse in Gruppen zu unterstützen. In diesem Zusammenhang werden wir, falls möglich, viel anhand der tatsächlich auftretenden Gruppendynamik lernen.

THEMEN:

- Die Bedeutung der Zugehörigkeit
- Schuld, Scham und Angst: Anzeichen und Umgang
- „Falsch“ und „Richtig“: Der Kampf mit dem, was schmerzt
- Handhabung von Trancen und Regressionen
- Individuelle Heilprozesse auf der Gruppenebene und dafür angemessene Interventionen
- Die Phasen eines Gruppenprozesses und die jeweiligen Interventionen der TherapeutInnen
- Die Gruppe als Ganzes (als „Holon“)
- Ohnmacht und „Lösung ohne Lösungen“
- Transpersonale Bewegung

7. FAST IM HIMMEL UND DOCH IN DER HÖLLE: DIE LIEBESBEZIEHUNG ALS WACHSTUMSHERAUSFORDERUNG

Höhepunkt und Integration unseres Lernweges wird die Hinwendung auf unsere eigenen tiefen Herausforderungen sein, wie zum Beispiel die Liebe. Gegen Ende der Ausbildung wird sichtbar geworden sein, wie die Begegnung mit „dem Anderen“ einen Menschen grundsätzlich in Bezug zur Welt stellt, und die großen Zusammenhänge werden beleuchtet, die jenseits von Charakter, Bedürfnisbefriedigung und Problembewältigung zum Vorschein kommen. Wir untersuchen eine bewusst gelebte Beziehung als einen transformativen und spirituellen Weg. Und wir hoffen, dass wir uns dafür gegenseitig Ermutigung und Unterstützung geben können.

THEMEN:

- Projekte der Liebe: Romantik, Pragmatik, Partnerschaft, Tauschhandel, Spiel, etc.
- Das Projekt des Wachstums
- Bedürfnisbefriedigung und Verrat
- Selbstführung und Zustände
- „Wer bin ich?“ – Im Spiegel des Anderen
- Vom Nutzen des Ungemütlichen
- Die achtsame Beziehung: vom habituellen Leben zum neugierig-forschenden Sein



DAS LEHRTEAM

Die beiden Trainer Karin Apfel und Halko Weiss werden meist, aber nicht immer, gleichzeitig anwesend sein. Ein kleines Team von Tutoren wird in unterstützenden Funktionen teilnehmen.



HALKO WEISS

Geboren 1947 in Hamburg. Ph.D., Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, und Dozent der Bayrischen Psychotherapeutenkammer, sowie Coach und Management-Trainer. Halko ist Mitbegründer und Senior Trainer des Hakomi Institute in Boulder, Colorado, sowie des Hakomi Institute of Europe. Seit 1988 hat er sich als ein Schwerpunkt der menschlichen Beziehung zugewandt. In Büchern („Handbuch der Körperpsychotherapie“; „Das Achtsamkeitsbuch“; „Auf den Körper hören“) und vielen anderen Veröffentlichungen hat er sich ausführlich am körperpsychotherapeutischen Fachdialog beteiligt. Er ist verheiratet und hat drei Kinder.



KARIN APFEL

Geboren 1955 in Freudenstadt, Heilpraktikerin und zertifizierte Hakomi-Therapeutin, seit 1991 tätig in eigener Praxis. Aus- und Fortbildungen in Hakomi, Focusing und Paartherapie. Karin arbeitet mit Einzelklienten, Paaren und Gruppen. Schwerpunkte ihrer Arbeit: Seit 1994 Paartherapie und Hakomi Interpersonal. Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung und Persönlichkeits-coach in Wirtschaftsunternehmen und Organisationen. Karin ist seit 1978 verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder.



HAKOMI INSTITUTE OF EUROPE E.V.
HEIDELBERG,
VR 1650 AMTSGERICHT HEIDELBERG

GESCHÄFTSFÜHRUNG
UND VERWALTUNG:
URSULA PLITT

WEISSGERBERGASSE 2A
90403 NÜRNBERG

TEL.: 0049-(0)-911/30 700 71
FAX: 0049-(0)-911/30 700 72
E-MAIL: INFO@HAKOMI.DE
WEB: WWW.HAKOMI.DE

BANK: POSTBANK KARLSRUHE
KTO.: 275538753
BLZ: 660 100 75
IBAN: DE72 6601 0075 5387 53
BIC: PBNKDEFF