



HAKOMI
INSTITUTE OF EUROPE

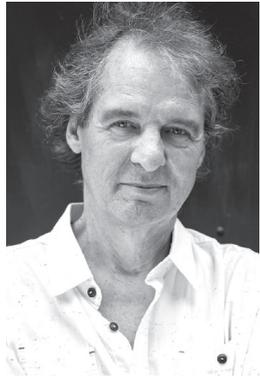
HAKOMI[®] H.E.A.R.T.

**HAKOMI EMBODIED AND
AWARE RELATIONSHIPS TRAINING**

Ein achtsamkeitszentrierter Ansatz zur inter-
personalen Intelligenz und zum Sehen vom Herzen
1-jährige Fortbildung des HAKOMI Institute of Europe

Leitung: Halko Weiss

HAKOMI® H.E.A.R.T



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wir freuen uns, nach fast 30 Jahren eines inter-personalen Programms im Hakomi Institute, ein weiter entwickeltes Training anzubieten, das das wachsende Wissen der psychologischen Forschung einbezieht. Aber auch wir Lehrenden haben weiter persönlich gelernt und Erfahrungen gesammelt. Der Lehrstoff ist so über die Jahre im In- und Ausland erprobt und gereift.

Das Thema der menschlichen Beziehungen ist eine Grundfrage der menschlichen Existenz. Wir sind Beziehungswesen und ohne das Miteinander, ohne Geben und Nehmen, ohne das Voneinander-Lernen nicht denkbar. So weisen alle tiefgehenden persönlichen Prozesse auf Erfahrungen hin, die wir mit anderen Menschen machten. Dort finden wir die Quellen unserer Persönlichkeit, unserer Stärken, und unserer uns einschränkenden Verletzungen.

Die Gestaltung einer „heilenden“ Beziehung ist eine Spezialität der Hakomi-Methode. Von ihr können wir viel über das lernen, was auch für andere Beziehungen gilt. Doch leider sind diese alltäglichen Beziehungen schwieriger zu führen als die therapeutischen. Mit meinen Eltern, Lebenspartner, Kindern, Freunden treffen zwei Welten aufeinander, in der nicht die eine der anderen dienen soll, sondern wo beide oft gleichzeitig etwas voneinander brauchen und fordern.

Die H.E.A.R.T.-Fortbildung stellt ein übergreifendes Konzept vor, das helfen soll, Beziehungen so zu verstehen, dass wir uns orientieren können, Klarheit gewinnen, und wissen, wie wir mit uns selbst und in der Beziehung zum Anderen handeln können, um

die Nähe, Liebe, und Befriedigung zu finden, die wir uns wünschen. Es soll ein Weg deutlich werden, der uns den Reichtum schenken kann, den nur lebendige und tiefe Beziehungen möglich machen.

Solch ein Weg ruht natürlich auf persönlichem Wachstum und dem Erwerb von Fertigkeiten, die uns nicht unbedingt in die Wiege gelegt wurden. Mit Kniffs und Konzepten ist wenig gewonnen. Daher stellt diese Fortbildung den Ausgangspunkt für eine persönliche Entwicklung dar, die sich über ein Leben immer weiter entfalten kann. Einige Elemente unseres Kurses zeigen sofort reale Resultate, andere sind beliebig vertiefbar.

Einige dieser Grundelemente werden sein:

- Die Achtsamkeit in ihre Anwendung auf den zwischenmenschlichen Bereich.
- Das Bewusstsein über Zustände, durch die wir uns täglich bewegen.
- Das Zusammenspiel von beschützten und beschützenden Persönlichkeitsanteilen.
- Die bewusste Differenzierung zwischen zwei Menschen, und wie diese Nähe schaffen kann.
- Die Rolle von Mitgefühl und Selbstmitgefühl.

Was werden die Teilnehmer lernen?

- Klarheit und Übersicht über die Natur von Beziehungen zu gewinnen, und darüber, was sie leisten, und was sie nicht leisten können.
- Ihre Kompetenz in persönlichen zwischenmenschlichen Beziehungen zu erhöhen.
- Ihre Kompetenz in herausfordernden therapeutischen Beziehungen zu erhöhen.
- Andere Menschen in deren Beziehungen effektiv zu unterstützen, z.B. im Rahmen therapeutischer Einzelarbeit.
- Fertigkeiten, die für die Paartherapie nützlich sein können.
- Grundlegende spezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten („skills“) im Umgang mit sich selbst und mit dem Gegenüber.

ZUM THEMA

Für die meisten Menschen 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 höchsten Formen der Hingabe, der Transzendenz von charakterlichen Limitierungen, und manchmal das größte Glück.

Also liegt es nahe, sich direkt in diesen oft wunden Bereich zu begeben, und akut entstehendes Erleben zu nutzen, tiefere innere Dimensionen zu erforschen, und neue Wege zum Wachstum zu finden.

Insbesondere unsere bedeutsamen Beziehungen in der Familie, Lebenspartnern, und Freunden haben darüber hinaus das Potential, uns weiter aus unseren selbstzentrierten Bedürfnissen zu befreien und uns auf das „Grössere“ einzulassen, das über uns selbst hinausweist und transpersonale Ebenen öffnen kann.

Die Hakomi-Qualitäten der Zuwendung, des Verstehens und Unterstützens werden auch in diesem Kurs eine grosse Rolle spielen. Aber wir wenden uns auch ganz bewusst den inneren Nöten zu, die entstehen, wenn mein Gegenüber all meine Knöpfe drückt, und ich mich gequält fühle. Insofern werden auch schwierige zwischenmenschliche Situationen (sowohl die „draussen“ in der Welt, als auch die „drinnen“ in der Gruppe) bewusst angesteuert und willkommen geheissen.

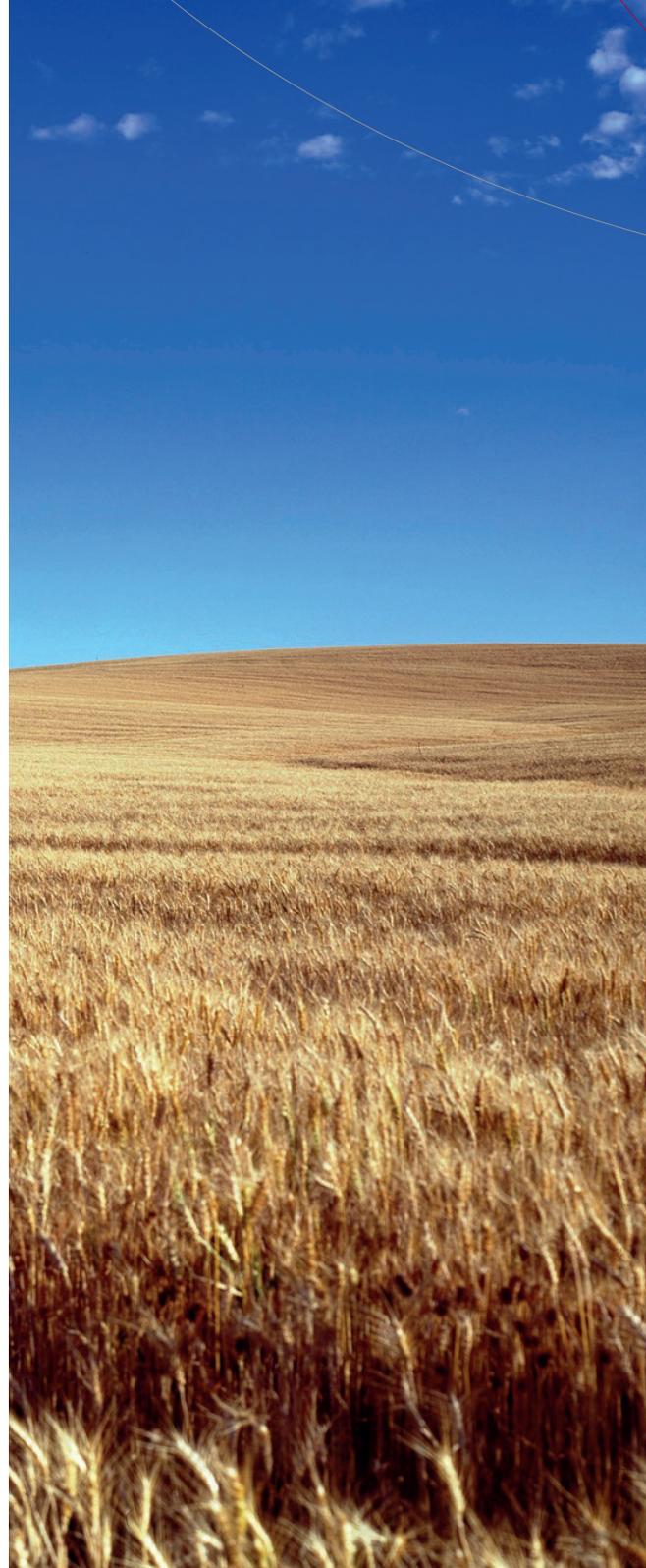
Die Achtsamkeit spielt in dieser Art des Umgangs eine zentrale Rolle. Sie schärft unser Bewusstsein zu eigenen inneren Dynamiken, und die Wahrnehmung des anderen Menschen. Sie stellt auch ihre besonderen Qualitäten bereit, wie das Nicht-Werten, die Erlebens-toleranz, das Nachlassen der Schutzmechanismen, und die Verringerung der Automtizität unseres Verhaltens.

All das soll dazu führen, dass wir einander hinter unserem Schutz „sehen“ können, in unserer Schönheit, und auch in unseren Limitierungen.

Und dass wir in Zustände hineinwachsen können, die es uns erlauben, unser Gegenüber so zu nehmen, wie sie sind. Genau das, was wir uns oft als Geschenk an uns selbst so sehr wünschen.

All das bedeutet, dass diese Fortbildung sehr erfahrungsorientiert aufgebaut ist, mit vielerlei Übungen und Settings, die für das Thema entwickelt wurden.

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, auf welche Weise das gehen kann.



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 „skills“ ableiten, die wir zusammen erkunden. Damit soll den Teilnehmern eine umfassende Orientierung in verschiedenen Beziehungssituationen eröffnet werden. Kleine Vorträge, Grafiken, Diskussionen, eine umfangreiche Literatur, und vor allem viele, viele Übungen werden die entstehenden Fragen entwickeln.

Themen:

- Die Rolle der Achtsamkeit
- Bateson und die „Pizzatheorie“
- Komplexe Adaptive Systeme
- Rettung durch Taubheit
- Differenzierung und Unterstützung
- Heilung als Heilung von Beziehungen
- Mitgefühl und Selbstmitgefühl
- Die „Wechselwirkungs-Acht“ und die vier achtsamen Fertigkeiten
- „Integration“ als Modell der Heilung
- Bewusstsein statt Regeln

2. DIE KUNST DES DIALOGES

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:

- Die vielen-Welten-Sichtweise
- Präsenz
- Die Rolle der Information
- Die Aufgabe des „inneren Beobachters“
- Identifikation und Disidentifikation
- Das Reich der Taubheit: das verleugnete Selbst
- Sich sichtbar machen und das „Einwirken“
- Der Dialog: Sender und Empfänger
- Brüche in der Beziehung heilen: „rupture and repair“

3. SELBSTFÜHRUNG UND DIE „ANTEILE“ DER PERSÖNLICHKEIT

Eine der zentralen Thesen dieser Fortbildung ist, dass Beziehungen – wenn sie schwierig werden – 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. Im Gruppenkontext 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
- Selbstmitgefühl und Selbstdialog
- Metaperspektive: Gute Beziehungen zu allen Teilen
- Regression und Progression
- Automatismus und Neugier

4. ANDERE BEGLEITEN

Für Therapeuten, aber auch im privaten Umfeld, kann es eine grosse Hilfe sein, wenn wir andere Menschen dabei unterstützen, mit ihren Beziehungen richtig umzugehen. Hier ist es unser Ziel, einfache Wege aufzuzeigen, zwischenmenschliche achtsame Kommunikation zu fördern, und ohne Bewertungen auszukommen.

Auch im Rahmen der Einzeltherapie kann es für Therapeuten hilfreich sein, ihren Klienten zu helfen, Beziehungsfragen mit sich selber zu klären, und mit besseren „skills“ im Alltag effektiver zu werden.

Themen:

- BegleiterInnen als Kontext einer Beziehung
- Der Umgang mit intensiven Automatismen und Zuständen
- Differenzierung vs. Harmonisierung
- Die Förderung „abwehrfreier“ Momente
- Verstehen, Mitgefühl und „Sehen“
- Dialogische Achtsamkeit: die „neugierige“ Dyade
- Die Analyse von Wechselwirkungen
- „Intra-Inseln“
- Anfängergeist und Emergenz

5. VON INTRA ZU INTER: DIE EINZELTHERAPIE

WInsbesondere für die TeilnehmerInnen, die TherapeutenInnen sind, wird irgendwann die Frage entstehen, ob, wann, und wie sie unter Umständen aus der Haltung eines gleichbleibend verständnisvollen Partners aussteigen, und die eigenen Gefühlsreak-

tionen offenbaren wollen. Wenn damit das Beziehungsthema als präsenten Therapiethema wach wird, ist es hilfreich auch hier gute Landkarten zu haben. Je nachdem, wie stark das Therapiethema in dieser Gruppe Interesse findet, wird es mit Selbsterfahrung, Demo, und Austausch vertieft.

Themen:

- TherapeutIn als Kontext und TherapeutIn als PartnerIn
- Sich selbst dem Anderen vermitteln: genaue und bewusste Kommunikation
- Das Maß und die Grenzen
- Koevolutionen
- Indikation
- Vorbereitung zum Wechsel
- Aus dem Nebel treten
- Sicherheitsregeln

6. DER GRUPPENPROZESS

Auch der Gruppenprozess wird je nach Bedarf zum Thema. Dafür wird entsprechend Zeit eingeräumt, um das Erleben der Gruppenteilnehmer und die Dynamiken zu verstehen, sowie hilfreiches Verhalten zu erkunden. Dabei lernen die Mitglieder vor allem auch viel über eigene Beziehungsthematiken.

Themen:

- Die Bedeutung der Zugehörigkeit
- Die Gruppe als System aus Teilen
- Die „falsch-richtig-Trance“
- Der Subgruppen-Ansatz
- Grenzen
- Ohnmacht, oder „Es ist wie es ist“
- Sichtbar werden: Beschützer und Beschütztes

7. DIE BEZIEHUNGEN IN DER GRUPPE

Die vielfältigen Beziehungsthemen, die sich in der Gruppe zeigen können, sollen im Laufe der Fortbildung mehr und mehr zum Übungsfeld werden für die Beziehungen im Alltag. Dafür stellen wir immer wieder Übungsräume zur Verfügung, insbesondere im späteren Verlauf der Fortbildung, wenn zentrale „skills“ deutlicher geworden sind.

Themen:

- Die zwei Beziehungsbarrieren
- Die vier „skills“ und die Achtsamkeit
- Selbstführung und Zustände
- Vom Nutzen des Ungemütlichen
- Die achtsame Beziehung: vom habituellen Leben zum neugierig- forschenden Sein

8. LIEBENDE ODER LIEBEVOLLE BEZIEHUNGEN ALS WACHSTUMSMOTOR

Bedeutsame Beziehungen zu unterhalten, zwingt uns grösser, weiter, sichtbarer, toleranter, und transpersonaler zu werden. Dann entstehen Fragen, die mit unserem Platz in der Welt zu tun haben, mit den Grenzen der Bedürfnisbefriedigung, mit der Natur von tiefem Austausch, und mit Liebe.

Jede Grenze, an die wir dann kommen, lädt uns ein, ein Stück weiter zu gehen als bisher.

Dieses Thema werden wir im Auge haben, auch deshalb, weil Teilnehmer fast immer den großen Wunsch haben, in ihren nahen Beziehungen wesentliche Schritte des Wachstums machen zu können.

DAS LEHRTEAM



HALKO WEISS

Ph.D., Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, Dozent, Mitbegründer und Senior Trainer des Hakomi Institute in Boulder, Colorado, sowie des HAKOMI Institute of Europe. Seit 1988 hat er sich als ein Schwerpunkt seiner Arbeit der menschlichen Beziehung zugewandt. In Büchern („Handbuch der Körperpsychotherapie“; „Das Achtsamkeitsbuch“; „HAKOMI Mindfulness-centered Somatic Psychotherapy“, „Wirkfaktoren der Achtsamkeit“, und vielen anderen Veröffentlichungen) hat er sich ausführlich am körperpsychotherapeutischen Fachdialog beteiligt. Er ist verheiratet und hat drei Kinder.

Ein kleines Team von AssistentenInnen wird in unterstützenden Funktionen teilnehmen. Ihre Namen werden noch bekannt gegeben.

Herausgeber: HAKOMI Institute of Europe e.V.

Gestaltung: OSTSÜDOST

Fotos: Volker Kalmbacher – S. 7, S.8; photocase.com/jarts – Titel, pixabay.com – S. 5, S. 11

Stand: November 2017



HAKOMI
INSTITUTE OF EUROPE

HAKOMI INSTITUTE OF EUROPE E.V.
HEIDELBERG,
VR 33.1650 AMTSGERICHT MANNHEIM

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: GLS BANK
IBAN: DE85 4306 0967 8203 1272 01
BIC: GENODEM1GLS