

Grundlagen der Körperorientierten Paartherapie

KÖRPERORIENTIERTE PSYCHOTHERAPIE

HAKOMI

HAKOMI ist eine Form tiefenpsychologischer Therapie und körperorientierter

Psychotherapie. Sie ist eine Art Synthese verschiedener Formen der humanistischen Psychologie.

Der HAKOMI Prozess unterstützt die Entwicklung Emotionaler Intelligenz (EQ) und das persönliche Wachstum. Die zentralen Handlungsleitenden Prinzipien von HAKOMI sind die „**Innere Achtsamkeit**“ und „**die Gewaltlosigkeit**“. Mit der Haltung der Gewaltlosigkeit laden wir das Unbewußte ein zur Kooperation im therapeutischen Prozess und wir haben die Möglichkeit in Kontakt zu kommen mit den versteckten Grundüberzeugungen, welche unser Handeln unbewußt beeinflussen. Ein Heilungsprozess kann sich dann entwickeln, wenn diese versteckten Anschauungen aufgedeckt und untersucht werden können.

Deshalb nehmen wir uns viel Zeit dafür, die Botschaften unseres Körpers, z.B. körperliche Gewohnheiten, Anspannungen, Schmerzen, etc. zu untersuchen, wenn sie uns bedeutsam erscheinen. Wir wollen auf diesem Weg mit unseren inneren, unbewussten Botschaften in Kontakt kommen und die zentralen Grundüberzeugungen entdecken, mit denen wir unser Leben bestimmen.

Therapie ist eine Entdeckungsreise zu uns selbst. „Wer bin ich wirklich?“ Dies ist eine zentrale Frage, die den Prozess begleiten wird.

Wir sind überzeugt, dass jede Form von Gewalt einen inneren Widerstand in der davon betroffenen Person erzeugt und das Vertrauensverhältnis zu der ausübenden Person zerstört. Daher bewegen wir uns immer im Rahmen von Gewaltlosigkeit.

In der Therapie wenden wir unsere Aufmerksamkeit auch auf die inneren Blockaden und Widerstände, und wir untersuchen die Barrieren, die unseren Entwicklungsprozess behindern und Schmerzen im Alltag erzeugen. Sobald wir die Zusammenhänge dieses Zustands aufgedeckt haben, kann sich der Prozess verändern und Heilung kann entstehen sowie eine bisher unbekannt Form „Emotionaler Intelligenz“ (D.Golemann 1996) kann sich öffnen.

INTERPERSONAL – Das Paar und die Partnerschaft

Wir betrachten das System des Paares und fördern die **Achtsamkeit in der Beziehung**. In dem achtsamkeitsbasierter Ansatz wird die zwischenmenschliche Fähigkeit gefördert, für den Kontakt von Herz zu Herz mit Zugang zur Intuitiven Intelligenz. In der Paarsitzung laden wir ein, zu der achtsamen, körperlichen Erfahrungen in der Begegnung, wodurch Sie entdecken können, was tatsächlich unbewußt in Ihrer Partnerschaft geschieht.

Mit dem Erklärungsmodell der “Inneren Familie” oder dem “Inneren Team” wird dem Paar gezeigt, wie es miteinander Verwickelt ist und wo ein Weg zur Konfliktlösung gefunden werden kann. Die Konfliktlösung wird jedoch nicht auf der rationalen Ebene gesucht, sondern auf dem Weg der gemeinsamen

Erfahrung.

KOMMUNIKATION AUF DER EBENE DER BEDÜRFNISSE

–Die Gewalttfreie Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg –

Zunehmende Bedeutung gewinnt in meiner Arbeit die von uns bewusst und unbewusst ausgedrückte alltägliche Gewalt in der Kommunikation. Deutlich entdecken wir diese Ausprägung von Gewalt in unserer Sprache, wenn wir über andere Personen moralische Urteile fällen oder Vorwürfe aussprechen sowie, wenn wir damit konfrontiert werden. Mit dieser Sprache üben wir psychischen Druck auf andere und auch auf uns selbst aus, da wir uns auch selbst für Fehler verurteilen. Diese Form der Kommunikation entfremdet uns von unserer natürlichen, einfühlsamen Natur. (vgl. Rosenberg 2002, S 31ff). Die Sprache ist daher der Indikator für die strukturelle Gewalt in unserer Haltung zum Leben.

Einige Untersuchungen belegen, dass hinter jeder Gewalt – ob in der Kommunikation zwischen Menschen oder in der Politik zwischen Nationalstaaten – „eine Art von Denken steht, die die Ursachen eines Konfliktes dem Fehlverhalten des Gegners zuschreibt“. (Schmockler, A. zitiert nach Rosenberg 2002, S. 33) Ein ausführlicher interpersonaler und interkultureller Diskurs über diese Denk- und Kommunikationsmuster, als die wesentlichen Verursacher der Konflikte sowohl im zwischenmenschlichen Bereich, als auch zwischen den Nationen, ist demnach überfällig. (Damit will ich den Einfluss von Macht und ökonomischen Interessen auf Konflikte zwischen den Nationen natürlich nicht leugnen.)

In der Auseinandersetzung mit unseren Kommunikationsmustern können wir ein neues Verständnis für die Konflikte in unseren

zwischenmenschlichen Beziehungen und einen Weg der Konfliktlösung finden. Letztendlich geht es jedoch nicht nur um eine Veränderung auf der sprachlichen Ebene, sondern um die Entwicklung einer von Gewaltlosigkeit geprägten Lebenshaltung.

Das soll nicht als neuer Imperativ für die Lebensweise im Alltag missverstanden werden, denn ein solcher würde ebenfalls ein Moment der Gewalt beinhalten und in einer rigiden Anspruchshaltung münden. Einen Ausweg aus dem Dilemma finden wir nur in der Achtsamkeit.

MEDIATION – PAAR- UND FAMILIENMEDIATION

In vielen Konflikten ist ein Mediationsverfahren eine sinnvolle und preiswerte Lösung. Auf der kommunikativen Ebene werden Lösungen gesucht, die für alle beteiligten Personen akzeptiert werden können.

1. Gründe für Mediation: Eine Mediation hat ihre Bedeutung in allen Konfliktsituationen in denen sich zwei und mehr Menschen nicht einigen können und der Konflikt bereits so eskalliert ist, so dass eine Trennung in Erwägung gezogen wird oder diese bereits vollzogen ist. Ein Mediationsprozess ist auch dann bereits fruchtbar, wenn es um einen Klärungsprozess von Fragen und Themen geht, über die das Paar oder die Gruppe keine befriedigende Verständigung finden kann. Der Mediationsprozess dient dann dazu, sich als Paar oder als Gruppe über die eigenen Gefühle und Bedürfnisse klarer zu werden.
2. Ziele der Mediation: Eine Mediation wird grundsätzlich ohne eine konkrete Zielvorgabe durchgeführt, damit jeder Beteiligte die gleichen Chancen hat und in völliger Offenheit die Bedingungen prüfen kann. Der Prozess ist somit Prozessorientiert und im Ergebnis völlig offen.
3. Vorgehen in der Mediation: In der Mediation stehen die Klienten mit ihren Ansichten, Gefühlen und Bedürfnissen im Mittelpunkt.
4. Grundsätze: Folgende Grundsätze sind für den Mediator

wesentlich:

- Der Mediator zeigt eine allparteiliche Haltung und wird beide Konfliktparteien gleichberechtigt unterstützen.
 - Die Mediatoren bringen in der Regel eine Haltung von völliger Wertschätzung und Akzeptanz der Personen in den Prozess ein. Ohne diese Haltung wird sich kein wahrhaftiger Prozess entwickeln können und Vertrauen könnte nicht entstehen. Sie sorgen für einen schützenden Raum und eine offene Atmosphäre.
 - In der Mediation arbeiten wir mit dem, was im Moment aktuell ist und bereits der Mediationsprozess kann sehr wertvoll sein, auch wenn keine konkrete Lösung gefunden werden konnte.
 - Der Mediator wird auch seine eigenen Gefühle in den Prozess einbringen, wenn er/sie der Meinung ist, damit den Klärungsprozess unterstützen zu können.
 - Die Mediatoren begleiten den Prozess durch ihre Präsenz und Aufmerksamkeit.
 - Die Aufgabe der Mediatoren ist die einfühlsame Klärung der Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse der Klienten.
 - In der Mediation werden die Klienten in ihrem Prozess begleitet. Der Mediator übernimmt keine Führungsrolle und erteilt in der Regel auch keine Ratschläge.
 - Er unterstützt jedoch auch die Suche nach Lösungen bei den Klienten und vertraut auf die Kompetenz der Klienten die Konfliktlösung selbst zu finden.
5. Ursachen von Konflikten: Die meisten Konflikte haben bereits eine lange Geschichte und sind häufig von einer Wiederholung von den Konfliktparteien bekannten Argumenten geprägt. Daher gibt es in den Konflikten eine Vielzahl von Aspekten auf der Interessens-, Bedürfnis-, Gefühls- und Beziehungsebene.
- Der Auslöser des Konfliktes ist meistens nur die „Spitze des Eisbergs“, und der Anlass ist meist nicht die Ursache des Konfliktes. Daher tauchen oft erst in der Mediation

die tatsächlichen ursächlichen Konflikte oder „Quellkonflikte“ auf und die Klärung dieser Quellkonflikte trägt dann wesentlich zur Konfliktlösung bei.

6. Lösung:

In der Mediation wird eine Lösung angestrebt, in der alle Beteiligte einen Gewinn erkennen können – eine Win-Win Lösung.

Mediation: Bei Interesse an weiteren Informationen zu dem Thema Mediation sehen Sie bitte nach unter: Meditation-wroth.de