

# 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: Bei Interesse an Informationen zu dem Thema Mediation für Paare oder Familien sehen Sie bitte nach unter: [Meditation-wroth.de](http://Meditation-wroth.de)