

Die Essenz der Methode

Gespräch von Ron Kurz, Mexiko, November 2006

Ersteinmal möchte ich Euch über mein Verhältnis zum Hakomi Institut erzählen.

Ich hatte im August ein Treffen mit vier alten, guten Freunden vom Institut, Halko Weiss, Greg Johanson, Richard Heckler und Manuela Mischke-Reeds. Wir sprachen darüber, wie sich meine zukünftige Beziehung zum Hakomi Institut (im folgenden HI genannt) gestaltet. Wir hatten eine lange Diskussion, da ich dieses Jahr ein neues Institut eröffnet habe. Es ist eine unentgeltliche Cooperation, die sich Self Discovery Institute (Selbstentdeckungs-Institut – im folgenden SDI genannt) nennt. Während unseres Treffens, arbeiteten wir daran, Wege zu finden, eine umfassende, cooperative Struktur zu erschaffen, die beide Institute miteinander verbindet, und ihre Gemeinsamkeiten und Unterschiede definiert.

Gegen Ende entschieden wir Folgendes:

Das HI wird sich auf das Training von professionellen Psychotherapeuten fokussieren und das SDI wird sich auf Workshops und Trainings für ein Publikum fokussieren, welches beide Zielgruppen einschliesst, nämlich Laien und Professionelle, einschliesslich Psychotherapeuten. Das SDI wird Hakomi als „Begleitete Selbstentdeckung“ (Assisted Self Discovery, im Folgenden ASD genannt) lehren, indem es die ursprüngliche Hakomi -Methode und deren Techniken anwendet und zusätzlich viele, neuentwickelte Verbesserungen und Ideen.

Diese neue Version basiert auf der Idee, dass Hakomi mit der Anwendung von innerer Achtsamkeit und Experimenten immer schon eine Methode des begleiteten Selbststudiums war. Das Selbststudium an sich, war immer schon ein traditioneller und wertvoller Weg emotionale Heilung und ein persönliches spirituelles Wachstum zu realisieren. SDI ist auf dieser Wahrheit gegründet und widmet sich dem Trainig von Menschen, die sich diesem Pfad verschrieben haben und anderen, die ebensolche Hingabe dafür empfinden, helfen zu wollen. Beide Institute werden viele gleiche Techniken und Methoden lehren. Techniken wie „Sonden setzen“ und das „Übernehmen“ haben immer noch zentrale Bedeutung, wie auch die experimentelle Haltung. Einiges von dem neuen Material, welches für das SDI entwickelt wurde, wird nun auch vom HI gelehrt.

Wir haben also entschieden, dass ich ein neues Kern-Curriculum für beide Institute entwickle. Ich arbeite gerade daran und bin kurz davor, es fertigzustellen.

Egal an welchem Institut man lernt, das Core-Curriculum wird bei beiden die gemeinsame Basis für die Ausbildung sein. Ich werde einiges davon in Trainingssitzungen für die HI-Mannschaft lehren. Ich habe einige Blätter für Euch, die die ersten Notizen über das Material beinhalten, welches im Core-Curriculum gelehrt werden soll.

Nun würde ich gerne einige Details über die Methodik des SDI diskutieren.

Erstens den Hauptunterschied zwischen dieser Methode und normaler Psychotherapie: Begleitete Selbstentdeckung verlangt eine Bereitschaft der Person, die da begleitet wird (immernoch der Klient genannt), dass er oder sie in der Lage ist, sich in einen selbstbeobachtenden, im Jetzt zentrierten und verletztlichen Geisteszustand zu versetzen. Der Klient muss den Prozess verstehen, da die Experimente in innerer Achtsamkeit gemacht werden. Er oder sie muss bereit sein, sich auf diesen Prozess einzulassen, auch wenn schmerzvolle Emotionen hochkommen können. Diese Bereitschaft wird auch von Menschen verlangt, die das ASD- Training absolvieren.

Wenn du ASD praktizierst, verlangt dies von Dir einige spezifische, persönliche Entwicklungen, um einen Menschen begleiten zu können.

Praktizierende müssen in der Lage sein, Mitgefühl und die achtsame, geistige Haltung, genannt „Loving Presence“ (liebende Präsenz), bewahren können.

Ich werde das als nächstes diskutieren.

Die zentrale und einzigartige Leistung der ursprünglichen Hakomi Methode war, mit dem Klienten in innerer Achtsamkeit Experimente zu machen. Diese Experimente waren speziell dafür entworfen, Reaktionen hervorgerufen, die helfen würden, unbewusstes Material, wie grundlegende Erinnerungen, daunterliegende Emotionen und stillschweigende Glaubenssätze, ins Bewusstsein zu bringen.

Das ist immernoch das zentrale Ziel der ASD Version. Was hinzugefügt wurde sind einige, neue Elemente und Ideen, die die Arbeit einfacher und schneller machen. Einfacher sie zu tun und genauso effektiv. Vieles vom Core-Curriculum handelt davon, diese neuen Elemente und Ideen zu lehren.

Der einzigartige Beitrag der Hakomi Methode ist folgender: Die Methode beinhaltet als ein notwendiges Element, präzise Experimente mit einer Person in einem Zustand von innerer Achtsamkeit, mit dem Ziel, Emotionen, Erinnerungen und Reaktionen wachzurufen, welche den Blick freigeben und helfen können zu den stillschweigenden Glaubenssätzen einen Zugang zu finden, welche die unbewussten, gewohnheitsmässigen Verhaltensweisen des Klienten beeinflussen.

Wenn wir anhand des ASD Modells arbeiten wird die Arbeit leicht.

Warum das so ist hat mit dem eindeutig Verstehen des Klienten zu tun, wie die Methode arbeitet. Vielleicht werdet Ihr in diesen 4 Tagen entdecken, warum das so ist. Ich bin mir sicher, dass jeder in diesem Raum ein ausgezeichneter Klient für diese Methode wäre. Aber nicht jeder, der in Therapie kommt, könnte das sein. Wenn die Person sehr ängstlich oder leicht ablenkbar ist, oder jemand, dessen Bild von Psychotherapie dem entspricht, wie diese in berühmten Filmen portraitiert wird und dadurch nicht versteht, was der Prozess wirklich verlangt, dann kann die Arbeit schwierig sein oder sogar unmöglich ohne vorherige Vorbereitung. Ich erinnere mich daran, als ich Swami Rama besuchen ging, um von ihm ein Mantra zu erhalten. Ich war so nervös, dass er mich nach Hause schickte und am nächsten Tag wiederkommen liess. So etwas kann nicht getan werden, wenn man so nervös ist. Das gleiche gilt für die

Methode. Aber wenn der Klient zu innerer Achtsamkeit fähig ist und den Prozess versteht, dann funktioniert es schnell.

Nachdem ich nun über die Verpflichtung des Klienten gesprochen habe, will ich über die Verpflichtungen, Qualitäten und die Fähigkeiten sprechen, die vom Therapeuten verlangt werden. Die wichtigste von den o.g. ist die „Loving Presence“ (liebende Präsenz). Die Loving Presence ist eine Kombination verschiedener Geisteshaltungen. Es ist eine integrierte Kombination von Verhaltensweisen, emotionalem Befinden und dem Focus auf der Aufmerksamkeit.

Mitgefühl ist das Schlüsselement. In dieser Arbeit ist das Erreichen und Halten eines liebenden Seinszustandes die oberste Aufgabe des Therapeuten. Wie man das macht, ist ein essentieller Teil des Trainings.

Es gibt natürlich Menschen, die das bereits gut machen und das sind diejenigen, die sich am meisten vom Training angezogen fühlen. Dennoch ist es nicht nur der liebende Teil der essentiell ist. Ebenso ist es der Teil des Präsentseins. Präsent sein kann sich für manche Leute sehr schwierig gestalten. Es bedeutet, dass dein Geist fokussiert ist auf das, was gerade in dir und dem Klienten vorgeht im *Hier und Jetzt*, von Moment zu Moment. Um deinen Geist darauf zu trainieren so präsent zu sein, musst du ihn von unseren am stärksten ausgeprägten Verhaltensweisen wegtrainieren, nämlich dem Sammeln von Informationen durch Sprechen, durch Fragen stellen und Konversation betreiben.

Das, was Klienten in diesem Moment an Erfahrungen machen, ist der wahrhaftigste Ausdruck dessen, wer sie sind und nicht das, wie sie sich selbst beschreiben, oder welche Geschichten sie erzählen.

Wo du herkommst und wer du als Person bist

...er [Brian Arthur] verwies auf eine andere Form in der Handlung entsteht, nämlich durch einen Prozess, den er eine „andere Art des Wissens“ nannte. „Du beobachtest und beobachtest und lässt diese Erfahrung in etwas Angemessenes aufsteigen“. In gewissem Sinne gibt es keine Entscheidung, die da gefällt wird, sagt er. „Was zu tun ist, wird in dem Moment offensichtlich. Du kannst es nicht beschleunigen. Vieles hängt davon ab, wo du herkommst und wer du als Person bist. Alles was du tun kannst ist, dich gemäss der entfaltenden Vision dessen, was da kommt an die richtige Stelle zu positionieren. Da gelten ganz andere Regeln. Du musst „herausfühlen“, was zu tun ist. Du kannst dich zurücklehnen, du beobachtest.

Du gleichst eher einem Surfer oder einem richtig guten Autorennfahrer.

Du handelst nicht aus Beschränkung, sondern aus einem inneren Gefühl heraus, welches auf dem Weg einen Sinn ergibt. Du denkst noch nicht einmal. Du bist eins mit der Situation.

--C. Otto Schirmer¹

¹ Schirmer zitiert den Wirtschaftswissenschaftler Brian Arthur. Es stammt aus dem Buch: *Presence: An Exploration of Profound Change in People, Organizations, and Society* von P. Senge, Scharmer, J. Jawarowski, and B.S. Flowers

Ich war mal auf dem Samstagsmarkt in Portland, Oregon. Ich sass einem Freund von mir gegenüber. Ich ass etwas, das Hühnerstückchen enthielt und er sprach über seine Arbeit. Plötzlich verschluckte ich mich mit einem Stück Huhn. Ich rang verzweifelt nach Luft, zappelte und muss ganz rot geworden sein. Mein Freund bemerkte von all dem nichts. Er redete seelenruhig weiter. Er war zu diesem Zeitpunkt durch sein Bedürfnis eingenommen von einer komplett einseitigen Konversation. Mal abgesehen von der Anstrengung durch mein Würgen, wurde ich jetzt auch noch ärgerlich. So ärgerlich, dass ich wünschte, ich könnte das steckengebliebene Stückchen Huhn über den Tisch in seinen Schädel schiessen.

So, mit Hilfe dieses genüsslichen Bildes und dem unglaublichen Druck der sich in mir aufgebaut hatte, gelang es mir so feste zu husten, dass das Stück Huhn mit unglaublicher Geschwindigkeit in seine Richtung schoss. Bedauerlicherweise traf es nicht ihn, sondern schoss direkt an ihm vorbei, möglicherweise in die Umlaufbahn von Portland, Oregon. Es war verloren, aber ich zum Glück nicht.

Die Methode erfordert, dass wir fokussieren, was der Klient tut und das ist, was er nonverbal ausdrückt. Wir verwickeln uns nicht in Konversationen. Wir wenden unsere Augen nicht ab, um darüber nachzudenken, was der Klient erzählt. Wir halten unseren Geist nicht auf Trapp, mit dem was Francisco Varela ein *abstraktes Verhalten* nennt. Wir sind präsent für die beobachtbaren Fakten des Moments. So wie mein Freund am Tisch es nicht war.

Egal worüber der Klient gerade spricht, unsere primäre Aufmerksamkeit geht zu etwas anderem. Es ist wahr, dass du manchmal von dem Klienten etwas hören wirst, was signifikant ist. Es ist gut, das wahrzunehmen und zu speichern. ABER, die Information die du brauchst, um die Methode wirksam zu machen ist nicht verbal. Sie ist nonverbal. Es sind all die vielen Verhaltensweisen, die beobachtbar sind, wenn du von Angesicht zu Angesicht mit jemandem bist; Verhaltensweisen, welche E-Mails und Textmitteilungen nicht vermitteln können.

Es gibt zwei Arten von nonverbaler Information, die du sammeln musst. Es gibt die Art, die dich darüber informiert, was der Klient in jedem Augenblick erfährt. Wir nennen diese Art von Sammeln „*Spuren folgen*“. Wir folgen den Zeichen über die momentane Erfahrung des Klienten. Wir nutzen diese Information, um uns mit dem Klienten zu verbinden und in Verbindung zu bleiben. Es ist ein essentieller Bestandteil des Präsentseins. Zusätzlich zum Spuren folgen musst du deinen Geist trainieren, die momentane Erfahrung des Klienten zu benennen - und zwar schnell und einfach. Wir nennen das „*Kontakt- Aussage*“. Den Spuren zu folgen und Kontakt herzustellen, sind die beiden Basis-Techniken der ursprünglichen Hakomi-Methode. Sie verlangen das Kennen und Verstehen der nonverbalen Zeichen der momentanen Erfahrung eines Anderen.

Du musst dich auch darin trainieren, die nonverbalen Gewohnheiten eines Klienten zu erkenne; wir nennen sie *Indikatoren*. Klienten haben unbewusste, gewohnheitsmässige Verhaltensweisen. (Das ist natürlich, da Gewohnheiten automatisiert sind, um Kapazitäten für Prozesse zu haben, für die wir das Bewusstsein brauchen). Hier sind zwei Beispiele für bekannte, nonverbale Gewohnheiten die Klienten haben können, damit du eine bessere Idee davon bekommst, wovon ich spreche:

Ich habe eine Klientin, die in der ersten Sitzung, egal was sie oder ich sagte, immer mit den Schultern zuckte. Mit den Schultern zu zucken ist eine häufige Geste. Jeder von uns benutzt sie ab und zu. Und wir alle wissen, was es bedeutet. Wenn du sagst: „Ich mochte den Film“ und dann mit den Schultern zuckst, fügst du dem hinzu, „aber nicht wirklich“. Eine blinde Person könnte die gleiche Information aus dem Tonfall des Sprechers heraushören, welcher die gleiche Botschaft ausdrückt.

Wenn also jemand mit den Schultern zuckt müssen wir nicht mehr darüber nachdenken, was es bedeutet. Wir müssen gar nichts darüber denken, wir verstehen es einfach. Was immer das Zucken „aussagt“, - es könnte heissen, „irgendwie“, oder „*da kann ich nichts tun*“, oder „*ich habe keine Ahnung*“, - wir verstehen es.

Auch wenn wir es nicht wahrnehmen, hat es eine Wirkung auf uns. (Wir haben unsere eigenen Gewohnheiten).

Für diese Arbeit müssen wir aber solche Dinge wahrnehmen. Und wir müssen über sie nachdenken. Diese nonverbalen Gewohnheiten sind Indikatoren für das unbewusste Material, welches wir dem Klienten bewusst machen wollen. Das gewohnheitsmässige Zucken kann ein eindeutiger Anzeiger für den Verlust von Hoffnung darauf sein, dass Dinge sich ändern können, eine gelernte Hilflosigkeit, die ein grosser Anteil einer Depression sein kann. Wenn wir Indikatoren bemerken, können wir mit ihnen Experimente machen, ein essentieller Bestandteil der Methode.

So, um diese Arbeit machen zu können, musst du beide Arten von nonverbalen Gewohnheiten wahrnehmen: Die momentanen und die gewohnheitsmässigen.

Die momentanen wahrzunehmen zeigt, wie wir der momentanen Erfahrung des Klienten folgen. Die gewohnheitsmässigen wahrzunehmen zeigt, wie wir Indikatoren für Experimente finden. Beide sind notwendig. Eines gibt uns Zeichen für momentane Erfahrungen, das andere gibt uns Hinweise auf Erinnerungen, Emotionen und implizite Glaubenssätze, die organisieren, was der Klient erfahren und was er nicht erfahren kann. Gewohnheitsmässiges nonverbales Verhalten deutet oft auf wichtige, darunterliegende Angelegenheiten hin, die das Verhalten des Klienten kontrollieren. Gewohnheiten wie diese könnten ein Ausdruck von Adaptationen an machtvolle, ihn formende Ereignisse oder Situationen sein. Das gewohnheitsmässige Zucken könnte eine Adaptation aus einer Zeit sein, in der das Übernehmen von Verantwortung eine schlechte Idee war.

Ein anderes Beispiel ist das Reiben der Hände oder das Berühren des Gesichtes.

Oft geht es bei diesen Verhaltensweisen um Selbsttröstung. Sie drücken das Bedürfnis nach Trost/ Beruhigung aus. Wenn du das Verhalten als ein Experiment in Achtsamkeit übernimmst, ist es gut möglich, dass der Klient emotional wird, sich an ehemals ihn formende Ereignisse erinnert oder einen wichtigen, impliziten Glaubenssatz erkennt. Die Idee, nach Indikatoren wie diesen zu suchen ist zu einem wichtigen Bestandteil der in letzter Zeit verfeinerten Methode geworden.

Zu lernen, wie man diese Indikatoren anwendet, ist zu einem wichtigen Bestandteil des SDI Trainings geworden.

Nonverbales Bewusstsein ist nur eines der Dinge, die diese Arbeit so schnell machen. Ein Grund, warum wir keine Kindheitsgeschichten anhören müssen oder wie der Klient über irgendetwas fühlt. Wir müssen den Klienten nur ein paar Minuten

beobachten bis wir Indikatoren wahrgenommen haben, von denen wir vermuten, dass sie uns mit dem unbewussten Stoff in Verbindung bringen, welche das Leben des Klienten bestimmen. Das ist es, was der Klient entdecken möchte. Diese Entdeckungen bedürfen nicht zwingend mehrerer Sitzungen. Es kann auch in ein paar Minuten geschehen. Nicht in Monaten, Wochen oder Stunden. Nur in ein paar Minuten! Wir alle können gegenseitig unsere Indikatoren sehen, wann immer wir darauf achten möchten. Da wir alle so ungeschützt und sichtbar sind, ist Mitgefühl das Einzige, was eine heilende Beziehung unterstützt. Es ist nicht nur notwendig, es ist das natürliche Ergebnis einer solch intimen Beziehung. Wenn du erstmal bemerkt hast, was ein bedeutender Indikator sein könnte, kannst du ein Experiment erstellen, welches du dann durchführst. Mit so vielen möglichen Indikatoren und einer Vielzahl möglicher Experimente kann sich dieser Teil des Prozesses sehr kreativ gestalten.

Wenn du einen guten Indikator gefunden hast, mit dem du auch ein gutes Experiment durchgeführt hast, wirst du auch eine entsprechende Reaktion bekommen, die für den Klienten der Beginn des Entdeckungsprozesses sein kann.

Eine gute Reaktion auf ein Experiment können entweder starke Emotionen sein, oder das Liefern einer klaren Bedeutung oder beides. Die Reaktion wird Dir und dem Klienten sagen, wie bedeutungsvoll der Indikator war. Wenn die Reaktion eine emotionale ist, tue ich zwei Dinge, die ich in vorherigen Versionen der Methode nicht getan habe: Ich berühre den Klienten sanft an Arm, an Schulter oder Bein (oder ein Assistent berührt ihn). Es ist eine mitfühlende Berührung. (Das ist eine ganz natürliche Handlungsweise, auch Schimpansen, gewöhnliche Menschen, sogar Kinder tun es). Seit das Berühren der Klienten in manchen Staaten, wie z.B. in Kalifornien gegen das Gesetz ist, musst du sehr vorsichtig sein, wenn du alleine mit dem Klienten arbeitest. Dennoch, ich argumentiere mit den Worten Shakespeare's, „Eine Handlung mehr geschätzt in der Nichtbefolgung, als in der Befolgung“.

Diese Art von sanfter Berührung hat üblicherweise folgende Effekte: Es zeigt dem Klienten, dass wir wahrnehmen, wann er emotional ist und dass wir mitfühlend sind. Es signalisiert auch, dass wir aufmerksam und für ihn da sind. Das zweite was ich tue, ist genauso wichtig. Ich bleibe still. Diese Stille ist eine der besten Fortschritte, in der Art, wie ich damit arbeite. Früher hätte ich einen Klienten der gerade aufgrund eines Experiments traurig ist gefragt, um welche Art von Traurigkeit es sich handelt oder an was ihn die Traurigkeit erinnert. Diese Art von Fragen zu stellen, unterbricht leicht den natürlichen Prozess, der auf so eine Reaktion folgt.

Wenn ich einfach nur meine Hand auf den Klienten lege und still bleibe, hilft ihm das eher bei der momentanen Erfahrung zu bleiben. (Ich könnte dem Klienten auch direkt sagen, dass er bei der Traurigkeit bleiben soll, aber das würde ihm ja signalisieren, dass ich den Prozess dirigiere und das möchte ich nicht tun). Ich möchte, dass sich der Prozess ganz natürlich entfaltet, ohne Unterbrechungen.

Das Tao Te King sagt, „Meisterschaft in der Welt wird erlangt, indem man den Dingen ihren natürlichen Lauf lässt“. Der natürliche Verlauf einer Emotion, ohne deren Unterbrechung ist der, Erinnerungen und Glaubenssätze bewusst zu machen, die einen Sinn ergeben. Wir möchten, dass genau das passiert. In der Stille können wir oft sehen, dass der Klient gerade Erinnerungen oder Insights hat und, dass er diese emotionale Erfahrung integriert. Es gibt Zeichen von tiefer Konzentration auf dem Gesicht oder ein Nicken mit dem Kopf, welches Einverständnis oder Verstehen von Ideen anzeigt.

Integration und ein äusserlicher sichtbarer, nonverbaler Ausdruck dessen, finden statt. Ich unterbreche das nicht. Der Klient sammelt Erinnerungen und Ideen und versteht sie. Er versteht was gerade passiert ist und was vor langer Zeit geschehen ist, was Verwirrung hinterlassen hat, schmerzhaftes Erinnerungen die unbeeendet blieben und nicht aussortiert wurden.

In diesen Momenten ist Stille das Beste, weil der Klient die Arbeit macht, die er machen muss. Sie sind diejenigen, die diese Arbeit am Besten tun. Klienten finden die richtige Erinnerung. Sie werden ihre impliziten Glaubenssätze genauestens formulieren. Wir warten einfach. Wir lassen den Dingen ihren natürlichen Lauf.

Oft passiert es, dass sich die Emotionen des Klienten während der Stille vertiefen und intensiver werden. Eine Schlüsselerinnerung ist hochgekommen und ist sehr schmerzvoll oder sehr beängstigend.

Die Sequenz sieht manchmal folgendermassen aus: (1) Du machst ein Experiment und triggerst eine emotionale Reaktion; (2) Du wartest still während der Klient Erinnerungen und Assoziationen sammelt; (3) Die Erinnerungen und Assoziationen vertiefen die Emotion. Der Prozess wird ein Kreislauf: Emotionen, Assoziationen, tiefere Emotionen, mehr Assoziationen usw. Es ist ein gelöster Schneeball, der einen Berg runterrollt. Wenn die Emotion sehr stark wird, biete ich dem Klienten an, ihn zu halten, bzw. mein Assistent bietet es ihm an. Während er gehalten wird, weint er möglicherweise weiter, oder hört wechselweise auf und fängt wieder an. Und gleichzeitig werden sie Insights haben und integrieren. Wenn das passiert, ist Halten das einzige, was zu tun ist.

Die ursprüngliche Situation, die Entstehungserfahrung, das Ereignis, welches nicht integriert wurde (Janet sagt, eines was nie Sinn gemacht hat), hatte ein ganz entscheidendes fehlendes Element. Um es ganz einfach auszudrücken, das fehlende Element (oder die Elemente) hätten das sein müssen, was es gebraucht hätte, um die Erfahrung integrieren und verarbeiten zu können, um dann wieder zu normaler Funktionsweise zurückzukehren. Einige Aspekte der nicht integrierten Erfahrungen sind noch da, indem sie sich durch die Gewohnheiten und impliziten Glaubenssätze ausdrücken und die Person trotzdem weitergehen lassen. Diese Gewohnheiten sind Funktionen des adaptierten Unterbewusstseins. Eines der fehlenden Schlüsselemente mag sehr wohl das Halten von jemandem während eines emotionalen Prozesses gewesen sein. Wenn du einen Klienten hältst, während er Emotionen ausdrückt oder integriert, ersetzt du dieses fehlende Schlüsselement.

In der ursprünglichen Erfahrung haben möglicherweise die anwesenden Personen das Problem und den Schmerz verursacht. Oder es waren Menschen da, aber sie waren zu abgelenkt, um das zu geben, was da gerade gebraucht wurde. Oder es war niemand da, um Trost zu spenden, oder wie Al Pessio mir einmal sagte, um einfach nur Zeuge zu sein. Man braucht in jedem Fall jemanden, der da ist.

Die fundamentale fehlende Erfahrung ist jemand, der ruhig, mitfühlend, geduldig und verstehend ist; jemand der sich um die schmerzende Seele kümmert. Der Klient erleichtert sich während des Kreislaufes von Emotion und Assoziation von einem alten, schmerzvollen Ereignis. In solchen Momenten wird deine stille Anwesenheit und deine Freundlichkeit, falls von dem Klienten akzeptiert, dem Klienten die so notwendige, emotionale nährenden Erfahrung liefern, die für die Heilung so dringend gebraucht wird.

Langsam ergeben sich Lösungen. Neue, realistischere Glaubenssätze werden geformt. Energie fließt ab von dem langen Kampf und wird freigesetzt für das Leben im Jetzt. Verwirrung verwandelt sich zu Klarheit. Ein köstliches Vergnügen wird gefühlt und Freude erwächst daraus, neue, positive Möglichkeiten zu sehen.

In vereinfachter Form ist eine solche Heilung das, was geschieht, wenn ein Kind sich sein Knie aufschlägt. Es schmerzt und weinend läuft es zur Mutter. Sie nimmt das Kind in ihren Arm, hält es eine Weile und tröstet es. Der Schmerz lässt nach. Das Knie wird gesäubert, bekommt möglicherweise ein Pflaster und einen Kuss.

Es gehen ein paar Minuten vorbei, das Kind erholt sich, wird wieder energievoll und fröhlich und geht erneut spielen. Das ist der prototypische Prozess von Integration, der natürliche Verlauf der Dinge.

Jede Sitzung kann ein gutes Resultat haben. In jeder Sitzung kann etwas Signifikantes passieren. Heilung kann geschehen. Zu jeder Zeit. Liebende Präsenz, Entdeckung, Trost und Integration. So einfach kann das sein.