

Wirkfaktoren der Achtsamkeit

- wie sie die Psychotherapie verändern und bereichern

Bearbeitet von
Michael E. Harrer, Halko Weiss, Ulrich Clement

1. 2015. Buch. 357 S. Hardcover
ISBN 978 3 7945 2825 7
Format (B x L): 16,5 x 24 cm

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beek-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

4. Teil: Hakomi – die umfassende Anwendung von Achtsamkeit in der psychodynamischen Einzelpsychotherapie

4.1 Einleitung

Im folgenden Abschnitt dieses Buches soll die Hakomi-Methode als ein praktisches Beispiel dafür dargestellt werden, wie Achtsamkeit tief in einen psychodynamischen Prozess integriert werden und ihn formen kann. Von ihren buddhistischen Ursprüngen ausgehend und systematisch genutzt, entfaltet sie ihre Wirkung in allen Bereichen des therapeutischen Prozesses. Allerdings ergeben sich Widersprüche zu vielen der derzeit üblichen Vorgehensweisen. Wir beginnen mit einem kleinen Exkurs über die Geschichte des Hakomi-Ansatzes, der deutlich machen soll, wie eine solche Entwicklung in einem Therapieverfahren stattfinden kann, wie verschiedene Elemente aus dem zeitgenössischen Diskurs entnommen und welche Voraussetzungen dafür nötig sind. Dabei soll klar werden, warum gerade die Hakomi-Methode als Beispiel für eine konsequente Integration der Achtsamkeit in die psychodynamische Psychotherapie herangezogen wird.

4.2 Ron Kurtz und die Hakomi-Methode

Die von den »Vorfahren« genutzten Wirkfaktoren werden bei den Weiterentwicklungen in der Psychotherapie nicht unbedingt als *bewusstes* Erbe übernommen, meist sind sie nur implizit oder versteckt in den Rezepturen einer Methode enthalten. Nur selten werden neue entdeckt, stattdessen werden sie, oft vom Zeitgeist getragen, genauer gefasst, neu kombiniert oder

in ihrer Umsetzung verbessert. Wenn wir uns hier die Geschichte der Hakomi-Methode vor Augen führen, dann sollen die Quellen sichtbar werden, die zu ihren Zielen, ihrem Verständnis von Heilung und zu ihren methodischen Elementen beigetragen haben. Ihre Entwicklung ist ins Feld der Psychotherapie eingebettet und durch die Perspektive der Achtsamkeit ergänzt, gefiltert und verfeinert worden.

4.2.1 Zeiten der Befreiung

Sturm-und-Drang Episoden bewegen nicht nur das Leben von Einzelwesen. Immer wieder hat es Zeiten gegeben, in denen ganze Generationen – oder zumindest ein maßgeblicher Teil ihrer Vertreter – fest entschlossen schienen, einschränkende zivilisatorische Fesseln hinter sich zu lassen, um freier und mit einem neuen Bewusstsein zu leben. Das 20. Jahrhundert hatte für die westliche Welt zwei solche »wilde« Zeiten: Gleich zu Anfang die **Lebensreformbewegung**, die noch bis ins 19. Jahrhundert zurückreicht und sich auf die Fahnen geschrieben hatte, natürlichere und gesündere Lebensweisen zu entwickeln. Naturheilkunde, Körperkultur, gesunde Ernährung, ein Leben entfernt von urbanisierter Entfremdung und eine Reihe damit zusammenhängender Erneuerungen sollten in Zentraleuropa eine neue Zeit einleiten.

Die 60er-Jahre brachten das nächste Aufbegehren, das diesmal von der anderen Seite des Atlantiks ausging. Energetisiert durch kulturelle Kräfte, wie die entfesselte Musikszene, und politische Katastrophen, wie der Vietnamkrieg, breitete sich ein Gegenentwurf des Le-

bens aus, der weniger als Sozialreform auftrat als die ihr vorausgehende Bewegung, sondern das Individuelle stärker betonte. Auch wenn eine zunehmende Politisierung große reale Umwälzungen zur Folge hatte, erreichte vor allem das Rütteln an den persönlichen Ketten die Jugend der westlichen Welt: freie Sexualität, spirituelle Selbstbestimmung, Bewusstseinserweiterung – mit und ohne Drogen –, Lossagung vom Konsum, eine von persönlicher Ethik getragene Politik und Lebensfreude; das waren Werte, deren Ruf sich über Musik, Nachrichten und Literatur ausbreitete und in irgendeiner Form jeden Menschen in Europa und Nordamerika erreichte. »*All you need is love*« brachte viele ihrer Losungen auf einen Nenner: Wenn wir auf unsere tiefsten und wahren Gefühle vertrauen, wird alles richtig. In diesem Sinne war die Stimmung »psychologisiert«. Sie half auch dabei, Veränderungen in der professionellen Psychotherapie zu tragen, die, vom humanistischen Geist geprägt, in dieser Zeit vielfältige und kreative Ansätze entworfen hatte und weiter entwickeln sollte.

Doch finden sich in dieser Bewegung auch deutliche Spuren ihrer Vorgängerin. Auch in den Themen, die persönlich-psychologischer Natur sind, setzten sich zentrale Motive vom Anfang des Jahrhunderts fort: die positive Bewertung des Körperlichen, eine freie spirituelle Orientierung – oft mit dem Blick nach Osten –, sexuelle Befreiung, die Gleichstellung der Frau und eine Neuorientierung des Verständnisses von Heilung.

Einer der Vorläufer dieses Heilverständnisses, Jean-Jacques Rousseau, hatte 1762 einen Erziehungsroman mit dem Satz eingeleitet: »*Alles, was aus den Händen des Schöpfers kommt, ist gut; alles entartet unter den Händen des Menschen*« (Rousseau 1963, S. 107). Er postulierte und betonte eine körpereigene »Naturkraft«, die es zu fördern gelte, und wandte sich gegen beherrschende Eingriffe des Menschen. In den **Hippie- und Studentenbewegungen der 1960er-Jahre** hallten diese Themen nach. So

tauchte neben der kreativ aufblühenden Musik, den ungehinderten Lebensweisen und all den anderen gegen Obrigkeiten ausgerichteten Ausdrucksformen eines erstarkenden Individualitätsbewusstseins auch der Wunsch nach einer weniger autoritär geführten Psychotherapie als Vehikel zur persönlichen Entfaltung auf. In Gruppen, Workshops und in Einzelsitzungen ging es nicht mehr nur um Heilung von psychischen Krankheiten, sondern um das individuelle Wachstum *jedes* Menschen. Das Vertrauen auf seine natürliche Entwicklungsfähigkeit war eines der besonderen und neuen Merkmale dieses Aufbruchs.

An vielen Orten versprach ein bunter Jahrmarkt von Methoden, Lehren und Schulen intensive Erfahrungen und ein persönliches Vorankommen. Das vielleicht wichtigste Zentrum dieser Bewegung war San Francisco, und einer der Neugierigen und Erfahrungshungrigen dort war Ron Kurtz.

4.2.2 Ron Kurtz und eine Zeitenwende

Kurtz hatte Physik und Psychologie studiert, sich schon längere Zeit mit Yoga befasst und bereits einige Erfahrungen mit Psychotherapie gesammelt. In San Francisco kam nun eine intensivere Begegnung mit der Humanistischen Psychologie hinzu. Insbesondere die Workshop-Erfahrungen mit Will Schutz (1967), der damals als eine führende Figur der Encountergruppen-Bewegung am Esalen Institute tätig war, inspirierten ihn zutiefst. Der Geist dieser Arbeit war durchdrungen von dem Vertrauen auf dem Individuum inhärente Kräfte, auch auf die Kräfte des sogenannten »Es«, die in der Freud'schen Tradition als unbotmäßig, verdächtig und kulturzerstörerisch gebrandmarkt waren. Sie sollten nicht mehr gebändigt und kontrolliert, sondern befreit und in ihrer wahren Qualität erkannt werden (► Wirkfaktorengruppe um Akzeptanz, Kap. 3.7.1). Es hatte Signalwirkung, dass jener innerste Kern, der

sich oft hinter destruktiven, beschämenden, lähmenden und anderen problematischen Elementen verbirgt, grundlegend akzeptiert wird: Die Herrschaft des Ich, die Dogmen der Gesellschaft, die hierarchisch-autoritäre Therapiebeziehung, all dies schien ausgedient zu haben. Die Befreiung der Triebe, der Lebenslust und der Beziehungsbereitschaft versprachen Freude am Sein. Und auch der öffentliche Ausdruck der Mode stellte klar: keine engen Anzüge mehr, keine Krawatten, keine Mieder, sondern die weiten, flatternden, bunten, körperbewegten »Klamotten« der Hippies.

In dem erfolgreichen Hollywoodfilm »*Pleasantville*« von 1998 versetzt Autor und Regisseur Gary Ross zwei Teenager aus den 90er-Jahren zurück in die 50er, indem sie sich durch magische Interventionen in einer TV-Serie aus dieser Zeit wiederfinden. Mit diesem Zeitsprung von 40 Jahren beleuchtet er in feiner und humorvoll überzeugender Form den großen Wandel, den die 60er-Jahre in der westlichen Kultur angestoßen haben. David und Jennifer landen in einer schwarz-weißen Mittelklasse-Fernsehwelt, die von einer Ära der Konformität, von festem Glauben an die Richtigkeit bestehender Werte und der Unterdrückung von Individualität, Kreativität und Lebensfreude geprägt ist. Sie erscheint zunächst harmonisch und fest gefügt, platzt aber unter dem Einfluss der beiden eigenwilligen Jugendlichen aus allen Nähten. Differenzierte Gefühle, Gestaltungswille, von innen getragene Ethik, Lust und Rebellion stecken die Bewohner von *Pleasantville* an und zerstören die Idylle. Und während sich der Freigeist immer weiter verbreitet, schleichen sich langsam Farben in die schwarz-weiße Filmwelt ein: rote Lippen hier, eine Rose dort. Indem sie sich auf individuelles Erleben und persönliche Werte beruft, wird die Welt Schritt für Schritt belebt und bunt.

»*Pleasantville*« beleuchtet eine Revolution des Bewusstseins, die sich auch in der damaligen Philosophie und Literatur wiederfindet. Denn während sich die Weltpresse mit ihrem

Bedarf an Sensationen vor allem den wildesten Blüten zuwandte, der Promiskuität, den Drogen, den chaotischen Lebensformen, verstärkte sich fast unbemerkt eine recht disziplinierte und gründliche Auseinandersetzung mit den philosophischen Fragen der Existenz, der Epistemologie, der Ethik, Religion und Kunst. Es zeigte sich, dass der impulsive und emotionale Zeitgeist durchaus geeignet war, Anschluss an eher akademische Diskurse zu finden (Marcuse 1955; Keen 1969). Ja, er war im Kern der direkte Ausdruck einer sich verändernden Weltsicht, die nach einer erfahrbaren Verwirklichung suchte. Und er nahm Entwicklungen vorweg, die sich erst heute, seit der Jahrtausendwende, im akademischen Bewusstsein ausbreiten, wie z.B. das Bewusstsein für die Bedeutung der Affekte und des Körpers in der Psychologie.

»*Lose your mind and come to your senses*« war die Losung der Hippies, die sich von den Spätfolgen der Aufklärung befreien wollten. Und in der psychotherapeutischen Kulturrevolution wandte man sich – dem Zeitgeist entsprechend – gegen die Vorherrschaft des Mentalen: Zunächst sollte einmal gefühlt und gespürt werden (Johnson 2007) (► Wirkfaktor Problemaktualisierung, Kap. 3.8.1), wozu das alles dienen sollte, könnte vielleicht später klar werden. In ihrem vollen Umfang wird die Bedeutung dieses Wertewandels, der zunächst nur vom Enthusiasmus einiger Rebellen getragen wurde, erst in dem 1998 veröffentlichten wegweisenden Buch von Leslie Greenberg und seinen Kollegen deutlich. Darin wird vorgeschlagen, die *Experiential Psychotherapy* als dritte Säule der Psychotherapie anzuerkennen und ihr neben der Tiefenpsychologie und Verhaltenstherapie einen gleichberechtigten Platz zu geben. In jüngster Zeit werden auch in Deutschland Stimmen immer stärker, die eine solche Erweiterung fordern, allerdings unter dem Namen »Humanistische Psychotherapie« (Kriz 2011).

In den 1960er-Jahren liegen auch die Anfänge von Hakomi. Sie spiegeln – auch als kulturelles Erbe jener aufbegehrenden Generationen

– insbesondere fünf geistige Strömungen des mittleren 20. Jahrhunderts wider:

- Das **gegenwärtige subjektive Erleben** hatte sich in der philosophischen Schule der Phänomenologie z. B. durch Maurice Merleau-Ponty, Edmund Husserl und Martin Heidegger in den Fokus geschoben und zentrale Bedeutung erlangt. Im weiteren Feld der Psychotherapie war es zunächst William James, der dieses Thema untersucht hatte. Aufgrund der naturwissenschaftlichen Ausrichtung der Forschung fand es jedoch wenig Echo. Mitte des 20. Jahrhunderts lebte in der Humanistischen Psychologie die Hinwendung auf die gegenwärtigen Erfahrung auf, vor allem getragen von einigen ihrer hervorragenden Vertreter wie Fritz Perls, Roberto Assagioli, Ronald D. Laing, Charles Tart und Charlotte Selver, die z. T. selbst prägende Erfahrungen mit östlichen spirituellen Disziplinen gemacht hatten (► Wirkfaktoren Aufmerksamkeitssteuerung, Kap. 3.5 und ► Problemaktualisierung, Kap. 3.8.1).
- Der antiautoritäre Geist war dabei, die Reste der feudalen und paternalistischen Gesellschaftsstrukturen Europas abzuschütteln. Pioniere wie Carl Rogers, die nicht mehr »deuten« oder den Menschen in pathologisierenden Kategorien betrachten wollten, inspirierten zu einer eher »**mütterlichen**« und **empathischen Zuwendung** zu den Klienten. Die Normen von »Gesundheit« und »Krankheit« begannen sich im Rahmen der Humanistischen Psychologie aufzulösen, die hierarchische Beziehung zwischen der ärztlichen Instanz und den Patienten wurde in Frage gestellt (► Wirkfaktor therapeutische Beziehung, Kap. 3.4).
Wenn wir noch einmal zu den Anfängen des europäischen Romantizismus zurückkehren, treffen wir wieder auf Rousseau, der sich in seinem Aufbegehren gegen die feudale-autoritäre Gesellschaft an gleicher Stelle des schon genannten Romans bissig für den

jungen Menschen verwendet hatte: »*Befehlt ihm nie etwas, was immer es auch sein mag – absolut nichts. Suggestiert ihm nicht einmal die Vorstellung, dass ihr die geringste Autorität über ihn haben könntet*« (Rousseau 1762, Zweites Buch).

- Dass die Tiefenpsychologie gegenüber der behavioristischen Bewegung den Vorzug bekam, verstand sich von selbst, denn die Erforschung des Innenlebens bot den Klienten die Rückgewinnung ihrer Kompetenz und öffnete die Tür zu einem freien »Selbst«. Die mechanistischen Sicht- und Arbeitsweisen der damaligen Verhaltenstherapie repräsentierten all die unterdrückenden und manipulierenden Qualitäten von außenstehenden Autoritäten, denen der Kampf angesagt war. Allerdings wurde auch in der Tiefenpsychologie um eine wesentliche Richtungsänderung gerungen: Eine Grundannahme der klassischen Psychoanalyse stand zur Disposition, nämlich dass die Kräfte des »Es« antisozial seien und beherrscht werden müssten. Wilhelm Reich und andere hatten postuliert, dass der Mensch ein »gutes, gesundes Kern-Selbst« besitze. Alle großen Vertreter und Freunde der Humanistischen Psychologie, einschließlich Martin Buber, Erich Fromm, Carl Rogers, Rollo May und Abraham Maslow, beteiligten sich an der Diskussion, die durch das 1963 erschienene Buch von Konrad Lorenz über »Das sogenannte Böse« weiter belebt wurde. Freuds Postulate waren erschüttert, und ein größeres Vertrauen auf eine **weise und gute Innenführung** des Menschen fand starken – wenn auch oft naiven – Widerhall in der Gegenkultur (► Wirkfaktoren Aufmerksamkeitssteuerung, Kap. 3.5 und ► Wirkfaktorengruppe um Akzeptanz, Kap. 3.7.1).
- Die zentrale Bedeutung der **menschlichen Beziehung** zwischen Klient und Therapeut für den Heilungsprozess wurde erkannt. Während diese Frage in der behavioristischen Tradition nie einen nährenden Boden

fand, hatten viele bedeutende Analytiker wie Michael Balint, Sándor Ferenczi und Franz Alexander deutlich an Freuds Vorstellungen gerüttelt, der Arzt solle »undurchsichtig ... sein und wie eine Spiegelplatte nichts anderes zeigen, als was ihm gezeigt wird« (Freud 1912, S. 384). Wissenschaftler wie Maurice Friedman, der sich Martin Buber verpflichtet sah, betonten nun, dass Heilung vor allem durch die »Begegnung« im psychotherapeutischen Dialog ermöglicht wird (Friedman 1990). Schon 1961 hatten Jerome und Julia Frank auf diesen Wirkfaktor aufmerksam gemacht (Frank u. Frank 1993) und Franz Alexander noch früher: In seinem Buch »*Psychoanalytic Therapy*« stellte er die »**korrigierende emotionale Erfahrung**« in der Beziehung zum Therapeuten ins Zentrum der therapeutischen Behandlung (Alexander u. French 1946) (► Wirkfaktoren therapeutische Beziehung, Kap. 3.4, ► Problemaktualisierung, Kap. 3.8.1, und ► Lernen durch neue Erfahrungen, Kap. 3.8).

- Die Bedeutung einer persönlichen und individuellen **spirituellen Praxis** als ein Weg zu Bewusstseinsweiterung, Wachstum und innerem Frieden wurde anerkannt. Auch hier setzte sich in den 60er-Jahren eine Hinwendung zu östlichem Wissen fort, die schon über 50 Jahre früher in Zentraleuropa begonnen hatte, z. B. mit Hermann Hesses »Siddharta«. Als ein Zeichen der Zeit mag die Ankunft des buddhistischen Mönchs Shunryu Suzuki in San Francisco im Jahre 1959 gelten, der einen wichtigen Einfluss auf die Gegenkulturbewegung genoss. Schon im Jahr 1953 wurde Heinrich Zimmers grundlegendes Werk über die Philosophie und Religion Indiens veröffentlicht und auch damit der Boden für das östliche Denken vorbereitet. Aldous Huxley, Alan Watts und andere griffen diese Strömung auf und popularisierten sie vor allem unter den jungen Menschen. Hier eröffnet sich der Blick auf das »**Potenzial**« eines Menschen,

seine geistig-emotionale Entwicklungsfähigkeit, die weit über das hinausreicht, was im gegenwärtigen Diskurs mit »Ressourcenaktivierung« gemeint ist, nämlich bereits vorhandene innere Kräfte, zu denen Anschluss gesucht wird (► Wirkfaktor Disidentifikation, Kap. 3.6).

4.2.3 Der Boden eines neuen Psychotherapieverfahrens

Wenn wir uns noch einmal dem jungen Psychologen Ron Kurtz zuwenden, der die Einflüsse dieser fünf Strömungen in San Francisco miterlebte, treffen wir auf einen neugierigen und begeisterungsfähigen Menschen, der seinen eigenen Erfahrungen, Einsichten und Sichtweisen und vor allem seiner inneren Führung vertraut. Nachdem er es aus dem Zeitgeist ausgegraben hatte, folgte er stur und unablenkbar seinem eigenen Thema, so wie wohl viele Pioniere und Erneuerer. Dazu kommt noch eine kleine Prise Größenwahn, denn wer glaubt schon, dass er es besser weiß als all die anderen Kollegen? Diese Mischung ergibt einen Psychotherapeuten, der um die Mitte der 60er-Jahre einerseits dabei ist, viel von seiner Zusammenarbeit mit seiner Kollegin und guten Freundin Stella Resnick, einer klinischen Psychologin und Gestalttherapeutin, zu lernen, andererseits aber auch das neu Gelernte selbst sofort unterrichtet: Als Lehrbeauftragter an der San Francisco State University brachte er den Studenten bei, anstatt *über* etwas zu reden, *in* der Erfahrung zu sein und sich auf Gefühle und Empfindungen einzulassen. Er lehrte sie, der inneren Stimme zu lauschen, anstatt mit ihrer Aufmerksamkeit im Außen zu sein (► Wirkfaktoren Aufmerksamkeitssteuerung, Kap. 3.5, und ► Problemaktualisierung, Kap. 3.8.1). Die Gestalttherapie und die vielseitigen Angebote Kaliforniens (z. B. des Esalen-Institutes) beteten ihn in eine Kultur des Aufbruchs ein, in der die oben genannten fünf Zutaten einen anregenden Nährboden bildeten.

Gestalttherapie war damals *die Sache* (Perls et al. 1951). Und was Kurtz von Stella Resnick, Will Schutz und vielen anderen humanistischen Psychologen lernte, wurde zum ersten Fundament seiner eigenen Methodik. Dann aber bekam er einen Impuls, der seine Arbeit langsam, aber grundlegend verändern und ihn zu einem Pionier machen sollte: Seine langjährigen Yoga-Erfahrungen führten ihn in ein Vipassana-Retreat. Vipassana ist der ursprüngliche, auf Buddha zurückgehende Weg buddhistischer Meditation. Seine Psychologie fußt auf dem Verständnis, dass dem eigentlichen Wachstum des Menschen, seinem Glück und seiner Befreiung eine langsame, aber spezifische Veränderung im Bewusstsein zugrunde liegt: das allmähliche Erwachen eines inneren Beobachters oder »Zeugen« und eine Disidentifikation des Menschen von seinen erlernten Bewusstseinszuständen. Dies geschieht durch die Förderung der »Achtsamkeit« in einem beharrlichen Training (Nyanaponika 1968; Gunaratna 1970).

Der Funke dieser Einsicht setzte in Kurtz Veränderungsprozesse in Gang, die ihn sein ganzes Leben lang weiterdrängen sollten. Das verwandte Konzept von *Awareness* stellte schon in der Humanistischen Psychologie, insbesondere in der Gesprächspsychotherapie und der Gestalttherapie ein zentrales Element dar. Auch dort war es in seiner Tradition über Elsa Gindler und Charlotte Selver von der östlichen Philosophie inspiriert. Doch die traditionelle buddhistische Psychologie hatte ein viel detaillierteres und über viele Generationen in praktischer Übung bewährtes Vorgehen ausgearbeitet. Im Kern ging es nicht mehr nur um die Objekte der Bewusstwerdung, sondern um die genauen Merkmale eines sich verändernden Bewusstseins – eben um das Bewusstsein selbst: die Reifung auf der Metaebene des Bewusstseins (► Wirkfaktoren Disidentifikation, Kap. 3.6, und ► Akzeptanz, Kap. 3.7.1).

Die praktischen Konsequenzen all dessen und ihre Umsetzung in die Praxis sollen in die-

sem Buch verdeutlicht werden. Aber eines kann man besonders herausstellen: Achtsamkeit, wie sie in der Hakomi-Methode genutzt wird, hat letztendlich radikale Auswirkungen auf jede einzelne Handlung des Therapeuten, seine Haltung, seine Techniken, seine Strategien und auf die therapeutische Beziehung. Dazu gehört der Verzicht auf lösungsorientierte Strategien, stattdessen ein forschend-experimentelles Vorgehen mit spezifischen Techniken, eine radikal gewaltlose Nicht-Direktivität und Akzeptanz, ein neuer Fokus auf den Körper, die Verlangsamung des Prozesses und vor allem eine genau geformte Beziehungshaltung, die Kurtz später »*Loving Presence*« nennen sollte.

4.2.4 Der Körper und die Naturwissenschaften

Das buddhistische Konzept der Achtsamkeit hat die Hakomi-Methode noch stärker geprägt als der Einfluss der Gestalttherapie. Erst einige Jahre später, nachdem Ron Kurtz in den frühen 70ern nach Albany, NY, gezogen war, um dort in privater Praxis und an einem Kriseninterventionszentrum als Therapeut zu arbeiten, kam er wesentlicher mit den verschiedenen Ansätzen der Körpertherapie und der Körperpsychotherapie in Kontakt (Marlock u. Weiss 2006). Auch diese hatten sich unter dem Einfluss des Zeitgeistes lebhaft entwickelt. In den USA war es Alexander Lowen, John Pierakos, Stanley Keleman und anderen gelungen, das Erbe Reichs aus der Isolation zu retten und zumindest in der Humanistischen Psychologie wieder hoffähig zu machen. Albert Pesso stellte sein körperlich-szenisches Vorgehen vor, und Körpertherapeuten wie Moshe Feldenkrais und Ida Rolf waren sehr en vogue. Insbesondere Kurtz' ausführliche Erfahrungen mit der Arbeit von Feldenkrais (1978), die sich auszeichnet mit seinem psychotherapeutischen Vorgehen in Achtsamkeit vertrug, vertiefte die präzise und detaillierte Wahrnehmung körperlicher und affektiver Erfahrungselemente.