

# 1. Die Grundlagen von RIKA

## Hakomi-Integrative Therapy

RIKA Ressourcenorientierte Innere-Kind-Arbeit basiert auf den Methoden der Hakomi Integrative Therapy, einer körperorientierten, tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapiemethode.

Die Hakomi Integrative Therapy wurde von Ron Kurtz, Boulder USA entwickelt und hat körpertherapeutische Techniken, die z.B. in der Bioenergetik und in der Biodynamik entstanden sind, verfeinert und mit Methoden der Achtsamkeit verbunden. Das Besondere an Hakomi ist außerdem das Umgehen mit Blockaden. Sie werden nicht als Widerstand begriffen, sondern sie werden unterstützt. So kann das in ihnen wirkende Bedürfnis nach Schutz, Sicherheit und Selbstfürsorge wahrgenommen werden. Innere-Kind-Arbeit ist ein Teil der Hakomi-Therapie, in der die unterschiedlichen Ebenen unseres Seins wie Körperempfindungen, Innere Bilder, Gedanken, Gefühle, Erinnerungen integriert werden und in der das Aufspüren der uns prägenden Kernüberzeugungen eine wesentliche Rolle spielt.

## Die in den 80er und 90er Jahren in den USA entwickelten Ansätze der Inneren -Kind- Arbeit

Die in den 90 Jahren entwickelten Ansätze der Inneren -Kind-Arbeit aus USA (Chopich/Paul, Bradshaw u.a.) haben in Deutschland die Innere Kind Arbeit stark geprägt. Die Bücher „Aussöhnung mit dem Inneren Kind“ von Chopich/Paul und das dazu gehörende Arbeitsbuch, sowie „Das Kind in uns“ von John Bradshaw haben sie populär gemacht und den Begriff „Inneres Kind“ in breiteren Rahmen eingeführt. Diese Ansätze waren sehr inspirierend für die Entwicklung von RIKA.

Doch diese Ansätze sind schon vor längerer Zeit entstanden (Anfang der 80er Jahre) und die Psychologie und die psychotherapeutischen Methoden haben sich seither entscheidend weiterentwickelt.

Die Erkenntnisse der neueren Hirnforschung, der Salutogenese und der positiven Psychologie mit ihrer Ressourcenorientierung stellen diese Konzepte heute teilweise in Frage oder ergänzen diese Ansätze und spielen daher für RIKA eine wesentliche Rolle.

## Ressourcenorientierung

Die Wichtigkeit der Einbeziehung von Ressourcen ist besonders durch die psychotraumatologische Forschung und Therapie deutlich geworden und hat von da aus verstärkt ihren Weg in die Psychotherapie überhaupt gefunden. Für mich war besonders prägend, was ich von Lawrence Heller USA über Somatic Experiencing gelernt habe. Aus dieser Methode habe ich das Pendeln zwischen Ressourcen und Einschränkungen/Defiziten für die Innere Kind Arbeit übernommen, sowohl auf körperlicher, als auch auf psychischer Ebene.

Weiterhin prägend für die Ressourcenorientierung der neueren Psychotherapie sind die Glücksforschung, die Hirnforschung und die Forschung über meditative Zustände und die Wirkung von positiven Affirmationen auf Körper und Seele.

## Systemische Ansätze

Beeinflusst von dem Konzept der Arbeit mit der Inneren Familie nach Richard Schwartz USA, sowie des systemischen Familienstellens aus der Familientherapie geht RIKA von der grundsätzlichen Sichtweise aus, dass wir aus unterschiedlichen Persönlichkeitsanteile bestehen.

## 2. RIKA als eigenes Konzept

Als eigenes Konzept wurde RIKA in zwei Jahrzehnten psychotherapeutischer Arbeit und Kurstätigkeit von mir entwickelt. Ich bin meinen Einzelklientinnen, Gruppen und Kursteilnehmerinnen sehr dankbar für die Erfahrungen, die ich mit ihnen und deren Inneren Kindern machen konnte. RIKA hat sich im Laufe meiner Tätigkeit verfeinert und ausgeformt. Und hat sich als ein sehr wirksames Werkzeug herausgestellt, das in unterschiedlichen Situationen der therapeutischen und pädagogischen Begleitung eine sehr differenzierte Handhabung ermöglicht und diese auch braucht.

Deshalb hat sich eine systematische Struktur entwickelt, die auf stärkenden und stabilisierenden Grundlagen aufbaut, danach Möglichkeiten der Vertiefung und Differenzierung bietet, um mit einer Integration in die Gesamtpersönlichkeit und in den Alltag abzuschließen. Dieser Prozess wiederholt sich auch in einzelnen Inneren-Kind-Sitzungen und sequenzen.

RIKA integriert unterschiedliche Methoden wie Imaginationen, Gespräch, die Arbeit mit Gefühlen, die Arbeit mit Glaubenssätzen, Kernüberzeugungen und Affirmationen, Psychodramatische und systemische Methoden , Körperwahrnehmung und – Ausdruck, Bewegung, Tanz und Kreatives.

Dadurch bietet RIKA eine große Vielfalt und macht den Zugang für unterschiedliche Menschen leichter. Dies erfordert jedoch eine geübte Handhabung der unterschiedlichen Methoden und eine gute Einschätzung für die jeweilige Situation in Therapie und Beratung.

In der Fortbildung wird die systematische Herangehensweise und der Umgang mit den Methoden vermittelt und die genaue Anwendung geübt. Selbsterfahrung ist ein wichtiger Bestandteil.

## 3. Die Inhalte der Fortbildung

Das Konzept unterschiedlicher Persönlichkeitsanteile, das RIKA zugrunde liegt, wird vorgestellt. Der Begriff Inneres Kind wird geklärt, sowie der systematische Aufbau von RIKA vermittelt.

Eine wichtige Grundlage für die Begleitung jedes Prozesses ist eine achtsame Gesprächsführung, deren Grundprinzipien geübt werden. Die Bedeutung von Ressourcenorientierung wird vermittelt und erfahrbar gemacht. Verschiedene Zugänge zu kindlichen Anteilen im therapeutischen oder beratendem Gespräch werden gezeigt und unterstützende, stabilisierende Imaginationen vorgestellt und geübt.

Unterschiedlichen Methoden des Dialogs zwischen erwachsenen und kindlichen Anteilen werden erfahrbar gemacht. Diese sind zum Beispiel Schreiben, innere Gespräche, Visualisierungen, Rollenspiele, Dialog mit Puppen und Stofftieren und andere.

Der Umgang mit verletzten kindlichen Anteilen bedarf einer differenzierten. Vorgehensweise.

In Imaginationen oder im Rollenspiel werden neue Lösungen für die Vergangenheit gefunden. Dazu gehört der Umgang mit Elternintrojekten und deren Verwandlung. Wir beschäftigen uns mit der Inneren Beobachterin/ dem Inneren Beobachter, oder Zeugin/Zeuge. In der Arbeit mit Glaubenssätzen werden wir uns mit inneren kritischen und beurteilenden Stimmen und dem Umgang damit befassen. Die systemischen Aufstellungen von inneren Anteilen ist u.a. dabei sehr hilfreich und ist eine Methode, die sich sowohl im Einzelsetting als auch in einer Gruppe anwenden lassen.

Die Innere-Kind-Arbeit in der Traumapsychotherapie wird in diesen 3 Modulen umrissen. Entscheidend ist die Fähigkeit, eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) erkennen zu können. Denn die Innere Kind Arbeit mit traumatisierten KlientInnen/PatientInnen erfordert eine andere Vorgehensweise und es ist notwendig, dabei die eigenen Möglichkeiten und Grenzen einschätzen zu können. Eine Fortbildungseinheit, die sich mit der Bearbeitung der Traumata befasst, ergänzt die ersten 3 Module.

RIKA enthält außerdem einen Korb voll spielerischer und kreativer Anregungen, die die Innere Kind Arbeit bereichern, erleichtern und die Inneren Kinder erfreuen. Die Möglichkeiten der Integration von RIKA in die unterschiedlichen Tätigkeitsbereiche der TeilnehmerInnen werden uns während der Fortbildung begleiten.

Für die Teilnahme an RIKA erhalten Sie ein Zertifikat.

**Susanne Saheta Weik**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie | Hakomi-Therapeutin | Autorin

**Praxis für Psychotherapie, Innere-Kind-Arbeit und Körpertraumatherapie**  
Hufelandstraße 12  
34537 Bad Wildungen  
Telefon: 05626 - 92 23 20

E-Mail: [kontakt@susanne-weik.de](mailto:kontakt@susanne-weik.de)  
Internet: [www.susanne-weik.de](http://www.susanne-weik.de)