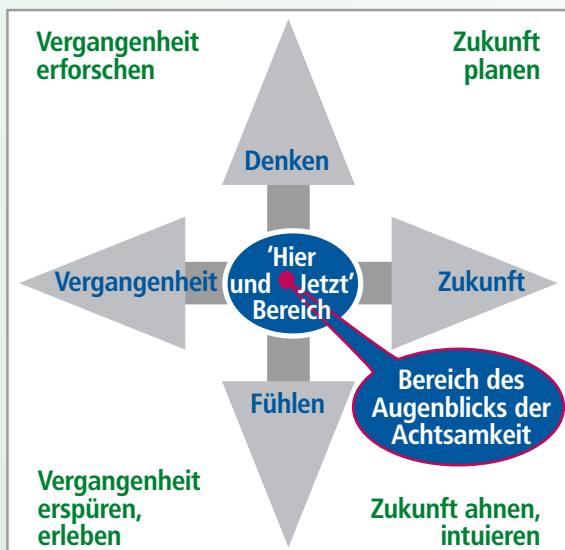


Gesundheitspraxis^{DGAM} im Hier und Jetzt

Aus den Arbeitspapieren der Aus- und Weiterbildungen zur Gesundheitspraxis^{DGAM}

Grundlagenraster zur Orientierung

Unser Orientierungsraster für die verschiedenen Praxismöglichkeiten greift eine Einteilung auf, wie sie u.a. bei C.G. Jung auftaucht. Eine Zeitachse von der Vergangenheit in die Zukunft wird gekreuzt von einer Achse der Fähigkeiten, die durch ‚Denken‘ und ‚Fühlen‘ markiert ist. In der Mitte dieses Kreuzes ist der ‚Hier und Jetzt Bereich‘. In seinem Kern treibt der ‚Augenblick der Achtsamkeit‘: Ich nehme wahr – jetzt und jetzt und jetzt. Dieser Augenblick währt, so neurologische Hinweise, 3 Sekunden, ein ‚Amen‘ lang.



Im Hier und Jetzt-Bereich sind Denken und Fühlen positiv miteinander verbunden. Das bedeutet, es gibt keine extremen Gefühle, die das Denken dominieren und es gibt keine Angst im Kopf, weil man etwas nicht versteht. Unser Verstand will und muss verstehen können, tut er dies nicht, meldet er Angst in den Körper, d.h. in die Gefühle und dann denken wir nicht mehr frei, sondern sind zwanghaft damit beschäftigt, ‚uns klar zu kriegen‘. Dieser Zusammenhang ist gerade bei intensiven Erfahrungsseminaren und bei spiritueller Arbeit von großer praktischer Bedeutung.

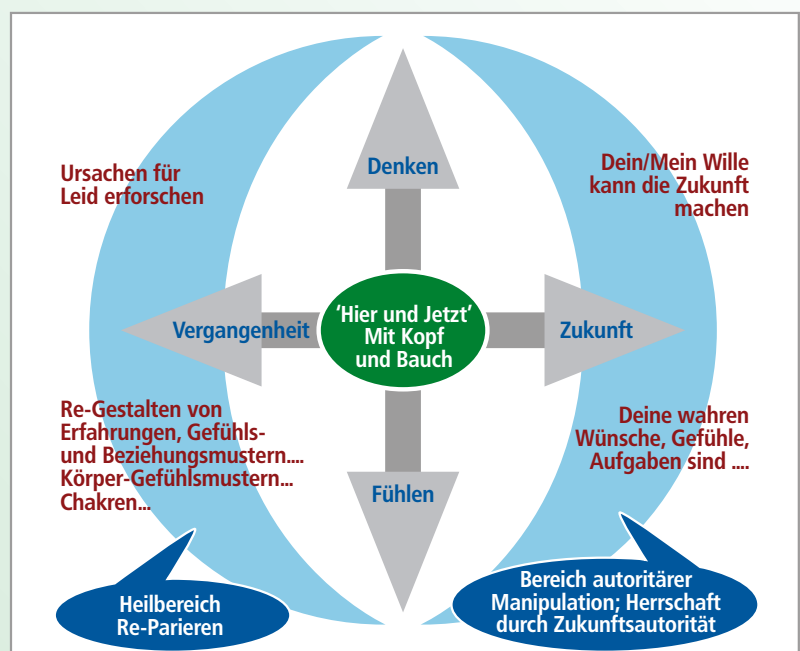
Jede Praxis kombiniert in ihrer je besonderen Weise Zeitorientierung und Fähigkeiten miteinander. Wenn wir für die Phänomene, die wir im Hier und Jetzt erleben, analytisch denkend erforschen, betreten wir den Bereich der Ursachenforschung (oben links). Wenn wir die erlebte Geschichte ‚Er-Gründen‘, dann bewegen wir uns (unten links) in der Verbindung von Vergangenheit und Gefühlen. Wir holen Gefühle der Vergangenheit in die Gegenwart oder wir verbinden vergangene

Gefühle mit der Gegenwart. In die Zukunft planen, sich bewusst Ziele setzen, die weit über den Horizont des Hier und Jetzt hinausgehen, das verbindet Denken mit Zukunft. Wie verändere ich mein Verhalten, um in der Zukunft so und so zu sein? Welche Ziele habe ich, was ‚will‘ ich – die gesamte ‚Wollensabteilung‘ gehört in dieses Feld. In die Zukunft sehnen, Visionen und Ahnungen haben, aber auch ergriffen sein von einer Vision, in die Zukunft gezogen werden, von etwas angezogen zu werden – das ist das Feld der Verbindung von Gefühlen und Zukunft. Dies ist das Feld der Intuition.

Unsere Gesundheitspraxis^{DGAM} ist eine Praxis im Hier und Jetzt Bereich, wobei sie oft, leicht in Richtung Zukunft und Fühlen versetzt ist.

Schwierige Arbeitsbeziehungen entstehen, wenn man als Praktiker/in im Kontakt mit dem Klienten, den Hier und Jetzt Bereich verlässt. Beispielsweise geht der Praktiker - sei es analytisch forschend, sei es emotional ergründend in die Vergangenheit um in der Gegenwart und Zukunft etwas ‚heilen‘, etwas ‚wieder ganz machen‘, etwas re-parieren; re-naturieren, re-generieren zu können. Gesundheitspraktisch meiden wir diese Arbeitsrichtung, weil sie von der Achtsamkeit im Hier und Jetzt, ablenkt. Die Ursachen der Vergangenheit verführen uns, sie gaukeln uns Erklärungen vor, sie ziehen uns in ‚Geschichten‘ hinein. Wenn es aus verschiedenen Gründen nötig oder gewollt ist, dann ist dies eine Aufgabe spezialisierter Fachleute. Diese nehmen die Aufgabe und die Autorität an, reparierend, heilend zu wirken.

Alle Praktiken, die weit in die Zukunft verweisen oder dorthin führen wollen, sind aus gesundheitspraktischer Sicht ebenfalls gefährvoll, denn sie saugen die Aufmerksamkeit aus dem Hier und Jetzt heraus. Sie erscheinen als An-Sprachen, die verführen. Das Risiko ist immer, dass zum Beispiel der Wille nicht aus dem Hier und Jetzt geboren wird, sondern aus den unbewussten Wünschen. Dass Intuition nicht empfangen wird, sondern dass sie als Autorität missbraucht wird. Große Systeme der Deutung von Erfahrungen oder mediale Systeme



laufen immer Gefahr, keine Hilfsinstrumente für das Erleben im Hier und Jetzt zu sein, sondern sie erschaffen eine Welt – die Welt derjenigen, die das System beherrschen.

Gesundheitspraktisches ‚Reisen‘

Wenn wir in der Gesundheitspraxis in die Vergangenheit oder die Zukunft gehen, dann tun wir dies gemeinsam mit den Klienten. Das nennen wir ‚Reisen‘.

Forschungsreisen führen zu wissenschaftlichen Erklärungen – sie ‚klären‘, **Projektreisen** führen zu gut durchdachten und mit Gefühlen getragenen Plänen, bewussten Projektionen, Entwürfen in die Zukunft.

Selbsterfahrung sind Emotionsreisen, Reisen zu den Welten der Gefühle in unserem Körper und seiner Geschichte

Mediale Reisen erlauben ein Begegnen mit dem Transpersonalen. Wir erleben Wesenheit über unseren eigenen Körper hinaus.

Kommunikatives Mitgehen, sich dem Klienten in Sprache und Gefühlserleben anzupassen und zugleich die Richtungen der gemeinsamen Erfahrung bewusst zu strukturieren, das ist die wesentliche Kompetenzanforderung für gesundheitspraktisches ‚Reisen‘.

Praxishinweise

Alle Worte, die eine sinnlich erfahrbare naheliegende positive Veränderung andeuten, bevorzugen wir. Alle Worte, die hohe Ziele oder An-sprüche suggerieren, meiden wir.

Beispiele:

Nah im Hier und Jetzt	In der Ferne
Sie werden nach und nach Ihre persönliche Wohlfühlbalance finden	Sie finden tiefe innere Ausgeglichenheit
Sie werden sich freier und leichter fühlen, als bisher	Sie werden befreit sein,
Sie werden mehr Kraft haben, mehr Energie	Ihnen werden 110 % zur Verfügung stehen
Sich selbst erfahren, sich erforschen, das aus der Vergangenheit integrieren, was jetzt angenommen werden kann.....	Erst wenn die energetischen und emotionalen Blockaden gelöst sind, werden sie wirklich frei über ihre Kräfte verfügen können
In Kontakt kommen mit Ihren energetischen Fähigkeiten und sie für sich positiv nutzen lernen	Ausbildung zum/r Geistheiler/in

Im Gespräch sinnliche Vergleiche zu benutzen ist eine der besten Möglichkeiten, um die Aufmerksamkeit sehr dicht im Hier und Jetzt zu verankern.

Zum Beispiel:

Wahrnehmungen im Gespräch

- Wie fühlt sich die Haut anders an als vor wenigen Augenblicken
- Wie hat sich der Geruch verändert
- Wie hat sich ein Klang verändert – ist er lauter, leiser geworden, ist er kräftiger oder sanfter? schneller oder langsamer und was gibt es neben diesem Klang, gibt es im Raum noch andere Klänge, welche Beziehung besteht zu diesen ?
- Wie verändern sich ein Bild.....

Gedanken im Gespräch

- Welche Worte oder Kurzsätze gehen jetzt durch den Kopf, welches Gedanken laut, leise ...
- Welche Gefühle sind mit diesen Worten oder Sätzen verbunden
- Wie reagiert der übrige Körper auf die Sätze und Worte?

Gefühle im Gespräch

sollten so lange wie möglich als körperliche Erfahrung oder als Bilder, in einem kreativem Medium dargestellt und ausgetauscht werden. Welcher Körperbereich ‚hat‘ diese Gefühle, wo sind sie zuhause...?

Wenn dort im Körper eine Landschaft, oder ein Haus oder ein Tier oder ein Element oder eine Farbe wäre, wie sähe das aus

Malen, Musik machen, Tanzen, Gedichte und Geschichten erfinden – diese Medien sind immer wieder die besten Wege, um den Bereich der Gefühle im Hier und Jetzt zur Sprache zu bringen.

Bei Erinnerungen

gilt der Grundsatz, sie bewusst als Assoziationen zu erleben und wenn man in die Erinnerungsarbeit geht, diese als ‚Reisen‘ zu gestalten, als Selbsterwandern – und nicht als Selbstreparatur.

Bei Visionen / Botschaften

gilt der Grundsatz, diese möglichst zeitnah in diejenige konkrete, sinnliche Hier und Jetzt Sprache zu übersetzen, die der Klient spricht (dies sollte für medial arbeitende Praktiker Schwerpunkt ihrer Ausbildungen sein)