

Texte zur Gesundheitspraxis (BfG)

zusammengestellt von Gerhard Tiemeyer - Teil 1

Vorbemerkung

Ich möchte mit den Texten dieser Serie eine umfassende Materialsammlung für die Theorie und Praxis der Gesundheitspraxis (BfG) zur Verfügung stellen.

Unser Berufsbild ist vor gut 20 Jahren aus dem Interesse heraus entstanden, Methoden, die überwiegend im Heilbereich mit der Pflicht zur Heilerlaubnis angesiedelt sind, für die freie Praxis anwendbar zu machen. Dieser rechtliche Aspekt hat nach wie vor eine große Bedeutung. Wesentlich aber ist, die vielen wunderbaren Techniken aus der Engführung des Heilbereichs zu befreien und für eine neue Gesundheitskultur fruchtbar werden zu lassen. Ich werde unter den verschiedenen Blickwinkeln deutlich machen, dass Gesundheitspraxis (BfG) Teil einer Bewegung ist, die Gesundheit als das zentrale Potential entfaltet, das dazu beiträgt, dem Ideal der Heilkunde, nämlich dass Menschen kaum noch krank werden, näher zu kommen. Die Texte sollen die kritische produktive Diskussion in der DGAM und insbesondere unter DozentenInnen und PraktikerInnen anregen. Fragen, Kritiken, Ergänzungen sind sehr willkommen und werden in dieser Zeitung oder im Web aufgegriffen.

Text 1: Philosophie für Gesundheit ist eine Aufforderung zum praktischen Philosophieren. Welche Gedankenmodelle wirken im Alltag, welche lenken unsere Wertungen und Handlungen? Normativ-autoritäre Modelle prägen noch weitestgehend die alltägliche Erfahrung von Gesundheit und Krankheit. Welche Forschung, welche Erfahrung und welche Modelle können dazu beitragen, unsere Arbeitsbeziehungen, unsere Beziehungen zu uns selbst und auch die Beziehungen zu Krankheiten friedlicher, produktiver und ‚demokratischer‘ werden zu lassen?

Text 2: Kleine Aufmerksamkeiten für große Freiheiten beschreibt die Fähigkeiten, die in allen Formen und Feldern der Gesundheitspraxis(BfG) angeregt, geschult und verfeinert werden können:

- Aktive Aufmerksamkeit und der Sinn dafür, Unterschiede bewusst zu erforschen
- Passive Aufmerksamkeit, die Fähigkeit zu meditieren;
- bewusst gewählte Trance, die Hingabe an den Fluss des Erlebens;
- und die Fähigkeit, zwischen diesen drei Bewusstseinsformen zu wechseln, das Zirkeltraining für Bewusstsein.

Bewußtseinshaltungen und Bewußtseinstechiken, die in früheren Zeiten nur wenigen Menschen zur Verfügung standen, können zu einer allgemeinen Kulturtechnik werden. Sich selbst mittels des trainierten Bewußtseins zu gestalten – in Respekt vor dem, was in unserem individuellen und kollektivem Sein angelegt ist, kann die äußere Freiheit, die wir durch Demokratie gestalten, durch die innere Freiheit ergänzen.

Text 3: ‚Begleitest Du schon oder Fühst Du noch?‘ behandelt die zentrale Frage für die Beziehungskompetenz in der Gesundheitspraxis(BfG). Es gibt viele Situationen, in denen Führen und Verführen sinnvoll und ethisch gefordert sind, z.B. in Krisen- und Notsituationen. Gesundheitspraxis(BfG) kann nur gelingen, wenn wir mehr und mehr zu BegleiterInnen von Menschen werden. Begleiten bedeutet, Angebote zu machen – Angebote für neue Erfahrungen, für neue Sichtweisen, für Wahlmöglichkeiten. Begleiten bedeutet, klare Bedingungen zu setzen für das, was man anbieten kann und mit den Kunden konkret erreichbare und überprüfbare Ziele zu vereinbaren. Im Text werde ich viele praktische Beispiele anbieten, wie Führungskultur in Begleitkultur geändert werden kann.

Text 4: Die drei Praxisfelder für Gesundheit

In diesen Texten werde ich die Unterschiede und jeweiligen Besonderheiten der verschiedenen Arbeitskontexte erläutern.

• Gesundheit beginnt mit körperlichem Genießen. Die Erfahrung auch unter schwierigen Behinderungen Wohlgefühl zu erleben, ist ‚das‘ Heil- und Lebensmittel in unserer Praxis. Gesundheitspraxis (BfG) vermittelt Gesundheitserfahrungen im Hier und Jetzt und lehrt, sie bewusst durch Lenken der Achtsamkeit zu ermöglichen und mit dem Gefühl für Stimmigkeit und das rechte Maß zu verbinden. Gesundheitspraxis ist Teil einer neuen Körperkultur, in der Psyche und Körper gleichberechtigte Partner sind, eine Psychosomatik der Gesundheit

- Zur Gesundheit gehört die Selbstverwirklichung im Mitsein. Wie können wir das innere Gespür dafür verfeinern, ob wir in der Spur unseres ‚Selbst‘ sind oder uns in Fremdbestimmungen verstricken? Gesundheitspraxis (BfG) ist Teil der Bewegungen, die die Dominanz außenorientierter Werteorientierung durch innen- und sozialorientiert Werteerfahrungen aufweichen will.

- Bewusstseinsentwicklung und Erfahrungen mit transzendentalen Dimensionen stehen im dritten Praxisfeld im Mittelpunkt. Freiheit durch Glauben und spirituelle Erfahrung, die in dieser Gesellschaft mit anderen zusammen gelebt werden kann ist eine Gesundheit begründende Erfahrung. Sie ist die stärkste Sinndimension, die über das individuelle Leben hinausweist.

Text 5: Die Wege der Gesundheitspraxis(BfG) wird verdeutlichen, dass Techniken und Methoden Medien sind, die sich den persönlichen Begabungen einerseits und den besonderen Zielen und Idealen der Gesundheitspraxis andererseits angepasst werden müssen. Viele Methoden sind, oft entgegen der Absicht der Anwender - noch an normative Sichtweisen gekoppelt und provozieren führungsorientierte Arbeitsbeziehungen. Gesundheitspraxis (BfG) macht hier das Angebot eines ‚updates‘, das heißt der Weiterentwicklung der Theorie und Praxis zu moderner, gewaltfreier, demokratischer Methodik.

Text 6: Wissenschaft und Gesundheit wird eine Zusammenstellung der wichtigsten Literatur zu Forschung und Philosophie sein, die unsere Gesundheitspraxis(BfG) begründen und unterstützen kann. In den Texten 1-5 verzichte ich bewusst auf Verweise, um dem eigenen Denken mehr Raum zu geben. Es wird sich zeigen, dass unsere Gesundheitspraxis(BfG) sowohl moderne naturwissenschaftliche und psychologische Forschungsergebnisse als Grundlage vorlegen kann, wie auch eine lange Tradition humanistischer Naturheilkunde und Gesundheitsphilosophie.