

Texte zur Gesundheitspraxis (BfG)

zusammengestellt von Gerhard Tiemeyer - Teil 4

Praxisfelder der Gesundheit

In den Texten zur Gesundheitspraxis stelle ich eine Material- und Ideensammlung für die Theorie und Praxis einer alternativen Gesundheitskultur vor.

Übersicht:

1. Philosophie für Gesundheit (erschien in Heft 17)
2. Kleine Aufmerksamkeiten für große Freiheiten (Gesprächsführung 1 in Heft 18)
3. Begleitest Du schon oder führst Du noch (Gesprächsführung 2 in Heft 19)
4. Die Praxisfelder der Gesundheit
5. Wege der Gesundheitspraxis - Methodenübersicht
6. Wissenschaft und Gesundheit - Literaturübersicht zu allen Teilen

Im zweiten und dritten Teil der Serie ging es darum, zu erläutern, welche Formen und Fähigkeiten Gesundheit und vor allem Gesundheitskompetenz stärken (Teil 2), und welche Art von Beziehung Gesundheit fördert oder hemmt (Teil 3).

In den beiden folgenden Texten geht es um Fragen der konkreten Praxis, der Unterscheidung zwischen verschiedenen Feldern und Auftragssituationen, um Positionierung auf dem Markt und, in Teil 5, um die Wahl der für verschiedene Kontexte geeigneten gesundheitspraktischen Methoden.

Das nebenstehende Schaubild gibt eine Gesamtübersicht zu den drei Praxisfeldern, in denen wir Gesundheit erleben und lernen

Praxisfeld Entspannung und Vitalität

Der Leitspruch in diesem körperorientierten Praxisfeld ist: Gesundheit beginnt mit Genießen.

Denn Menschen, die genießen können, sind seltener krank, genesen schneller, lernen besser, sind kreativer und sozialer als Menschen, die zwanghaft sind, die eher süchtig nach etwas sind, die mehr das 'Müssen' und weniger das 'Können' betonen, und die sehr viel mit dem Grundgefühl der Angst leben. Dies ist, wie die Forschung immer wieder belegt, eine Tatsache.

Das Ziel der Gesundheitspraxis ist es, zu vermitteln, wie man immer mehr und im angemessenen Maß Genießen lernen und leben kann –

Übersicht zu den Praxisbereichen und Prinzipien der Gesundheitspraxis^(BfG)

Körperlich sinnliches Erleben

Gesundheit
beginnt mit
Genießen

Ziel: Genießen lernen – auch unter widrigen Bedingungen
Weg: Training in aktiver sinnlicher Achtsamkeit

Sensor: Stimmigkeitsgefühl für das gute Maß im Hier und Jetzt

Psycho-soziales Erleben

Gesundheit wächst
durch Selbstver-
wirklichung in
Beziehungen zur
Mitwelt

Ziel: Werden, wer man sein kann

Weg: die inneren Wesenskräfte erleben; Training in gewaltfreier Kommunikation mit sich selbst und anderen

Sensor: Kohärenzgefühl; Stimmigkeit mit sich, Umwelt und Zukunft

Geistiges Erleben

Gesundheit
gründet in
Glaubenserfahrung
und Freiheit

Ziel: Geistige Freiheit im Glauben finden

Weg: spirituelle Erfahrungen
Sensor: Gewissen – Gefühl für Stimmigkeit im gelebten Glauben

Training für Bewusstsein, das Gesundheit fördert

Aktive und passive Achtsamkeit – dialogische aktive Imagination, Selbsthypnosekompetenzen und Meditation

auch und gerade unter widrigen Bedingungen.

Der Weg des Genießen Lernen ist das bewusste Erleben angenehmer körperlicher Sinneserfahrungen.

Das aktive Erleben, z.B. in der Massage, im Dufterleben usw. wird idealerweise erweitert um das Genießen durch Unterstützen mit geeigneten Imaginationen. Die Vorstellung 'im Kopf' bewirkt, so die Forschun-

gen, bis zu 80% die gleichen körperlichen und psychischen Prozesse als ob dies 'real' geschehen würde. Das Miteinander imaginierter positiver Erfahrungen mit (kleinen) Körpererfahrungen ist ein für die Praxis noch immer kaum ausgenutztes Potential.

Der Sensor für das gute Maß

Wichtiger Bestandteil der Gesundheitspraxis ist, in allen Bereichen, die Fähigkeit zu erleben und zu üben, wann eine Erfahrung gut und rund und passend ist. Die innere Kompetenz für das gute Maß, der Sinn für Stimmigkeit ist bei jedem bereits vorhanden und kann durch bewusstes Anwenden weiter entwickelt werden. Das Gefühl für Stimmigkeit wird in der Praxis unter anderem durch beiläufige Fragen und 'Experimente' trainiert. Zum Beispiel: „Wann ist die Bewegung des Arms am angenehmsten? Wann beginnt sie unangenehm zu werden, was ist die beste Bewegung?“ Oder: „Wann ist der Druck der Hand für Sie optimal angenehm? Bei welcher Atemintensität fühlt sich ihr Körper am stärksten und sichersten? Wann sagt die Haut, dass sie von einer Creme ‚gesättigt‘ ist. Wann ist ein Duft genau passend dosiert? Wann ist ein Glas gut und ab wann genau wird es ein Glas zu viel?“

Die Praxis

Ob mit Medien der Berührung, mit Klang, mit Farben, mit Edelsteinen, mit Essenzen oder gutem Essen, mit Biofeedbacksystemen, mit Bewegungsmeditationen, mit Fantasiereisen oder Imaginationen gearbeitet wird, ist eine Frage der Begabungen und Vorlieben (Siehe Teil 5). Die gesundheitspraktische Methodenform entsteht, wenn der Akzent auf bewusstes Erleben gelenkt wird, und wenn die Kunden angeleitet werden, immer mehr die kleinen Unterschiede im sinnlichen Erleben wahrzunehmen und autonom zu gestalten. Während Wellnessanwendungen primär Formen des konsumierenden Genießens sind, sind gesundheitspraktische Anwendungen aktive Erfahrungen.

Heilerfahrungen geschehen relativ oft, ohne dass sie gezielt gewollt werden. Manche Methoden oder Techniken sind besonders geeignet, bei einzelnen Leiden durch Stimulieren positiver Erlebnisse Selbstheilung zu fördern. Im Focus der Aufmerksamkeit wird aber immer der mögliche Genuss oder ein mögliches Wohlbefinden gestellt. Deshalb gehen Gesundheitspraktiker niemals einen Weg durch den Schmerz.

Vorsorge- und Reha-Programme können sehr gut gesundheitspraktisch akzentuiert werden, indem nicht die Vorsorge und das Heilen im Mittelpunkt stehen, sondern das, was aktuell und Schritt für Schritt zukünftig möglich ist.

Praxisfeld

Persönlichkeitsbildung und Selbsterfahrung

Der Leitspruch hier kann sein: Gesundheit wächst mit Selbstverwirklichung

Denn: Auf der psychischen Ebene hat die Resilienz- und Gesundheitsforschung unter anderem folgende Fähigkeiten als wichtige Kriterien für körperliche und geistige Gesundheit ermittelt:

- Eine positive Vision von Zukunft und des Älter-Werdens zu haben, sich realistisch auf die körperlichen und sozialen Bedingungen

einstellen.

- In Beziehungen zu anderen und mit sich selbst Grundsicherheit und Befriedigung zu erleben und diese Beziehungen aktiv gestalten zu können.
- Sicherheit darin zu spüren, 'man selbst' zu sein und nicht oder weniger fremdbestimmt zu leben.
- Ein Welt- und Menschenbild zu haben, in dem Biografie, Konflikte und Zukunftsmöglichkeiten 'verstehbar' werden.
- Einen Sinn für Transzendentalität zu erleben (siehe unten, Praxisfeld Spiritualität).

Ziele der Selbsterfahrung sind die Fähigkeit in Beziehungen und im Lebensweg eine gelingende Verbindung von äußeren Bedingungen und inneren Möglichkeiten zu gestalten. Es gibt kein Vorbild oder Ideal der gesunden Persönlichkeit, so wenig, wie es eine Norm der körperlichen Gesundheit gibt. Den jeweils individuellen Weg der Balance zwischen inneren Potentialen und äußeren Bedingungen zu finden und aktiv zu gestalten ist das, was Gesundheitspraxis anbietet.

Wege der gesundheitspraktischen Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung setzen den Akzent auf die Kommunikation mit inneren Anteilen. Dies kann in Form von Bildern, Gestalten, Symbolen usw. geschehen. Wir nennen diesen Aspekt, 'Demokratie' mit sich selbst wagen. Ein anderer Ausdruck ist, gewaltfreie Kommunikation mit sich selbst oder Teamkommunikation mit den inneren MitarbeiterInnen. Die gesundheitspraktische Arbeitsweise ist auf Bewusstseinsschulung konzentriert.

Medien der Erfahrung sind zum Beispiel Farben, Düfte, Berührungen, Formen des Shiatsu, Körperübungen, Meditationen, das Arbeiten mit Karten, dem Pendel, mit Trance und Ritualen (oft 'Energearbeit' genannt) und vieles andere mehr. Die Medien sind Wege, sinnliche und psychische Erfahrungen zu stimulieren. Die Wahl der Wege ist auch hier von den Begabungen und Interessen abhängig. Wesentlich ist, dass die Wege zu mehr Selbstvertrauen, mehr Lebensmut und Autonomie führen.

Welt- und Menschenbilder sind Teil der Arbeit in diesem Praxisfeld. Dort, wo das körperliche Erleben im Mittelpunkt steht, ist das Erleben im Hier und Jetzt ohne weitere Orientierung auf Weltbilder möglich, sogar sinnvoll. Wenn es um Fragen der Balancen zwischen Individualität und Sozialität, also um die Beziehungen im Inneren und im Äußeren geht, ist alltagspraktische Philosophie

und Ethik zwingend Teil der Praxis.

Ein Zurück zur Ordnung oder Selbstverwirklichung bilden Pole der Attraktivität:

Die meisten therapeutisch angelegten Wege orientieren sich daran, zu bestimmten Ordnungssystemen, zur harmonischen Funktionalität, zum Leben in Grundordnungen oder zu Naturgesetzen zurück zu finden.

Störungen werden gedeutet als ein aus der Ordnung geraten.

Im Unterschied hierzu stehen Grundanschauungen, die eher fragen, was aus dem Wesen eines Menschen sich in dieser Welt verwirklichen will. Ordnung und Normalität sind aus dieser Sicht mehr oder weniger notwendige Bedingungen, nicht aber das Ziel der Entwicklung. Die Ausnahme, das Besondere, die schiefen Bahnen werden eher bevorzugt als für Abweichungen und Störungen gehalten. Störungen sind Hinweise auf noch nicht verwirklichte Anteile des Selbst. Das Wesen der Selbstverwirklichung steht in einer grundsätzlichen Spannung zu den Lebensbedingungen, denen das Selbst sich anpasst, die es gleichzeitig benutzt und aktiv gestaltet. Gesundheitspraxis sieht sich in der Tradition humanistischer Welt- und Menschenbilder, die 'Selbstverwirklichung' als Ziel der Persönlichkeitsbildung ansehen – selbstverständlich in sozialer Verantwortung, nicht aber in sozialer Unterwerfung.

Ein weiterer wichtiger Aspekt in diesem Praxisfeld ist die Möglichkeit, die eigenen Gefühle, die Gedankenmuster und Verhaltensweisen effektiv zu manipulieren. Die Techniken der Selbsthypnose und erfolgreichen Affirmationsverfahren (vom autogenen Training über Klopftechniken bis zu sogenannten energetischen Manipulation der Körperzellen) sind sehr wirkungsstark und attraktiv. Aus gesundheitspraktischer Sicht ist die wichtigste Frage, ob das, wohin man sich selbst manipulieren will, ob der eigene Wille, dem inneren Selbstentwurf, dem, was das Selbst verwirklichen will, folgt – oder ob der eigene Wille von aktuellen Normen, Werten und Idealen fremdinfiziert ist. Dies zu entscheiden ist wiederum nicht von außen, sondern nur in der persönlichen Innenerfahrung möglich. Gesundheitspraxis muss hier, wie auch sonst, so konsequent wie möglich der inneren Kraft, der Persönlichkeit der Kunden folgen.

Der Sensor für den ‚richtigen‘ Lebensweg

Wir gehen davon aus, dass es in der Psyche eines jeden Menschen einen Sensor, eine Fähigkeit dafür gibt, zu spüren, ob die Lebensweise und der Lebensweg, auf dem man sich bewegt, wirk-

lich der eigene und passende Weg ist. Ob man, wie man sagt, 'in der passenden Spur' ist, 'auf dem richtigen Dampfer' oder 'der Spur des persönlichen Lebenssinnes'.

Im Umfeld der Salutogenese gibt es den Begriff des Kohärenzgefühls. Es beschreibt eine Sensibilität dafür, ob das eigene Leben 'in der guten Spur' ist. Ob Vergangenheit und Zukunft gut in der Gegenwart verwoben werden, ob ich in und mit meinen Fähigkeiten realistisch lebe.

Der Sensor für den 'richtigen' Lebensweg hat auch eine ethische Seite, er 'misst', ob meine Beziehung zur Mitwelt 'verantwortbar' ist. Die Frage nach der Verantwortung, also dem, dem man Rechenschaft abzugeben hat, kommt aus dem Inneren, nicht aus den äußeren Gesetzen.

Niemand kann von außen diese Art der Selbstprüfung durchführen oder formulieren, was fehlt oder was gut oder weniger gut ist.

Selbsterfahrung im gesundheitspraktischen Sinn versucht sanft aber kraftvoll, die Fähigkeit zur tiefen inneren Selbstachtung und Selbstprüfung zu stärken.

Im Praxisfeld der Persönlichkeitsbildung und Selbstverwirklichung gibt es viele freie Berufsbilder, z.B.:

Lebensberater, Coach, Mentaltrainer, psychologische Berater, Lehrer, Personal Trainer, Kommunikationstrainer, Familien, Berufs- und Erziehungsberater, Typberater, Erfolgsberater und verschiedene Konzepte der Gesundheitspraxis. Die wichtigsten Unterschiede sind erkennbar in:

1. Den Zielen, ob z.B. konkrete Berufsziele oder Kompetenzen angestrebt werden oder Lösungen für einzelne Konflikte und Probleme, im Unterschied zu Zielen wie Selbstlernen, Kompetenztraining usw.
2. In welchem Maß therapeutische Ziele im Sinne einer Störungs- oder Blockadebearbeitung und ein Herstellen von Ordnung die Praxis orientieren oder, wie bei der Gesundheitspraxis^{BfG} eine offene Selbsterfahrung mit dem Ziel der Individuation.

Praxisfeld: Transzendente Erfahrung und Spiritualität

Der Leitspruch kann sein: Glauben und Freiheit erleben.

Denn einen sicheren Glauben zu erfahren ist eine weitere Grundlage von Gesundheit. Menschen ohne Glaubenserfahrungen leben in größerer innerer Angst. Glaubenserfahrungen sind mit einer inneren Kraft verbunden, die eine relative Freiheit gegenüber materiellen Bedingungen und körperlichen Erlebnissen bedingt.

Ziel in diesem Praxisfeld ist 'Freiheit durch Glaubenserfahrungen' zu gewinnen. Dieses Ziel ist paradox, es erscheint widersprüchlich und gerade hierin liegt seine Kraft.

Zur Verständlichkeit seien einige Begriffe so erläutert, wie sie hier im Text benutzt werden:

Spirituelle Erlebnisse sind kurze, intensive Momente des berührt-Seins oder des ergriffen Seins von einem Lächeln, einem Baum, einem Sonnenuntergang, dem Sternenhimmel, oder erfüllt zu sein von einem göttlichen Lachen, berührt werden von etwas unendlich Großem, ein Moment wie eine Hochzeit oder ein Kuss, ein unendlicher Blick,

eine 'Geistesblitz', eine Intuition, ein Moment unendlicher Stille und Weite, eine Erscheinung von Gestalten oder Visionen, die deutlich anders sind, 'wesentlicher' als Ideen oder Phantasien.

Glaubenserfahrungen oder (gleichbedeutend benutzt) **transzendente Erfahrungen** werden diese Erlebnisse, wenn sie sich mit Wissen und geistigem Verstehen verbinden, und wenn sie auf diesem Weg eine dauerhafte und tragende Wirkung bekommen. Transzendente Erfahrungen werden durch das Einbetten in Sprache und Sozialität stabil, sie verunsichern nicht mehr, sondern im Gegenteil, sie werden Grundkraft des sinnvollen Lebens.

Wohl alle humanistischen Philosophien und Psychologien begründen, dass es eine Art Trieb oder Bedürfnis in uns gibt, eine spirituelle Heimat zu finden, die uns einen inneren Halt und Orientierung geben kann. Erlebter und gelebter Glaube sind nachweislich gesundheitsfördernd. Vielfach sind sie, insbesondere im Älterwerden, mit den Sinnfragen von Leben und Sterben verbunden.

Spiritualität ist in diesem Sinne nicht der Glaube an Energiefelder oder an etwas Unsichtbares. Dies sind Hilfskonstruktionen, um Erklärungen zu haben, wo es (noch) keine gibt. Spiritualität ist auf keinen Fall eine Heiltechnik, auch keine geistige Heiltechnik. Hier wird Glaube von HeilerInnen benutzt, aber nicht im Sinne der Gesundheitspraxis vermittelt. Es gibt in den Religionen Priester, die helfen, damit Menschen Glauben finden, und es gibt Priester, die als Autorität oder Medium heilen, von Sünden freisprechen usw.

Wege spiritueller Erfahrung bzw. der Glaubensentwicklung bieten, wenn sie lebendig sind, die traditionellen und modernen Glaubensgemeinschaften. Im Rahmen von Gesundheitspraxis können sich alle Formen der intensiven Bewusstseinschulung aus sich heraus mit spirituellen Erlebnissen verbinden. Ebenso gibt es einige Möglichkeiten, Rituale und Meditationen so zu gestalten, dass transzendente Erfahrungen gefördert werden.

Praxis

Dieses Praxisfeld betrifft einerseits einen Wesensaspekt alternativer Heilkunst und Gesundheitskultur; zugleich ist es ein Arbeitsfeld, in dem Ängste und Missverständnisse sehr groß sind.

In der Gesundheitspraxis für spirituelle Erfahrungen nehmen die PraktikerInnen drei Aufgaben wahr:

- Sie laden dazu ein, spirituelle Erlebnisse zu ermöglichen. Sie bieten Rituale oder Methoden und Medien an, die jene besonderen Erlebnisse wahrscheinlicher als üblich machen. Sie geben einen sicheren Rahmen, eine sichere Umgebung, in der ungewohnte Erlebnisse willkommen sind.
- Sie begleiten Menschen darin, ihre spirituellen Erlebnisse zu Erfahrungen werden zu lassen, indem sie Ausdrucksformen und Sprache anbieten. Zum Beispiel traditionelle Bilder- und Symbolwelten, Philosophien und Modelle, die das Unverständliche in einem verständlichen Rahmen erlauben.
- Auf der Basis der spirituellen Erfahrungen und der Sprache, die diese Erfahrungen finden, kann ein praktischer Alltagsbezug gepflegt werden. Dies können Rituale sein oder Gebete oder auch der Weg, weiter bewusst transzendente Erfahrungen zu erforschen.

Gesundheitspraxis kann in diesem Praxisfeld kleine Gruppen begleiten, die spirituelle Erfahrungsgemeinschaften werden.

Es gibt eine beachtliche esoterische, spirituelle Szene, die ihre eigene Marktdynamik hat. Viele der Methoden und Fähigkeiten, die hier gelehrt und angewendet werden, sind sehr gut auch gesundheitspraktisch nutzbar. Gleichzeitig ist die Art des Auftretens in dieser Szene aus Sicht dessen, was in dieser Serie erläutert wird, schlicht ungesund oder sogar gesundheitsgefährdend. Deshalb ist eine gewisse Distanz zu empfehlen.

Sinnvoll erscheint es, im Rahmen der Praxis zur Selbsterfahrung dann mehr und mehr intensivierende Wege anzubieten, auf denen sich spirituelle Erfahrungen ergeben werden.

Sicherlich kann man auch Mediationen oder Imaginationserfahrungen oder mediale Erfahrungen als spirituelle oder transzendente Seminare oder Einzelarbeit anbieten.

Spirituelle Selbsterfahrung, transzendente Erfahrungen, spirituelle Sinnerfahrung oder auch Weisenserfahrung wären einladende Formeln.





Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen



Claudia Härtl-Kasulke

Personales Gesundheitsmanagement
Das Praxisbuch für Personalverant-
wortliche, Führungskräfte und Trainer
(Beltz 2014)

Und ein Buch für all die, die planen, in betrieblichen Kontexten Kurse und Angebote anzubieten und durchzuführen. Der Stil der Texte und Materialien für Arbeitsschritte ist so, wie er in der Wirtschaft verstanden und gewollt wird. Man kann sich durch die Theorie und vor allem durch die ‚Best Practice Beispiele‘ anregen und anleiten lassen. So kann man z.B. Schritt für Schritt ein „Persönliches Forschungsmodell auf den Weg zur Bewusstheit“ erarbeiten: Vom Anlass über den „Impuls zum Innehalten, dem handlungsaktiven Wahrnehmen, Bewusstseinsleben, Bewusstseinsfertigkeit, Bewusstseinsgestaltung hin zur Bewusstseinskunst“. Die Übungen im praktischen Teil sind didaktisch sorgfältig aufgebaut. Man kann mit ihrer Hilfe unmittelbar beginnen, Konzepte zu gestalten und umzusetzen.

Ein kleiner Hinweis: Mitglieder, die das Buch interessiert, die aber die Investition (39,-) scheuen, können das Buch im Servicebüro gegen Porto ausleihen.

tenden Instanz in uns, kennt vermutlich jeder. Aber sie ist, wie die gesamte Thematik, durchzogen von kommunikativen Missverständnissen und Verwerfungen. Umso wichtiger ist das einfühlsame, umsichtige Gespräch in der begleitenden Gesundheitspraxis.

Bewusstseinstaining – Praxis in jeder Praxis

Wie in Teil 2: ‘Kleine Aufmerksamkeiten für große Freiheiten’ ausgeführt, erachten wir die Fähigkeit des Metabewusstseins, die aktive und passive Achtsamkeit für die Schlüsselkompetenzen der Gesundheit – und darüber hinaus auch für die soziale Entwicklung von Menschlichkeit. Wahrnehmen ohne sich mit Inhalten zu identifizieren, Denken ohne in Denkwänge zu geraten, Gefühle erleben, ohne von ihnen besetzt zu werden.

In Beziehungen wird diese Kompetenz auch unter dem Begriff Empathie beschrieben.

Im Rahmen des körperlichen Praxisfeldes wird Bewusstseinstaining überwiegend das sinnliche Erleben betreffen. Empfindungen der Sinne zu beobachten, Assoziationen, die in Resonanz auf Sinnesreize entstehen zu beobachten, und umgekehrt, aktiv, mit Hilfe von Bildern und bewussten Impulsen, wünschenswerte Körperereignisse, gewünschte Gefühle und Gedanken zu verstärken.

Im Rahmen der psychosozialen Selbsterfahrung wird Symbolerleben wesentlicher Bestandteil des Bewusstseinstainings werden. Innere Anteile, Fähigkeiten usw. sind nur durch symbolische Repräsentationen achtsam zu erleben, durch ‘Gestalten’. Mit diesen Gestalten wird ebenso empathisch und achtsam kommuniziert wie im Außen mit anderen Menschen.

Im Rahmen spiritueller Praxis gewinnt zunehmend die passive Bewusstseinshaltung an Bedeutung.

In der Gesundheitspraxis wird Bewusstseinstaining so oft es geht und so leicht wie möglich praktiziert. Es soll eine alltägliche Fähigkeit werden, eine Kompetenz, die einfach geschieht, nachdem man sie etliche Male bewusst angeregt und geübt hat.

