Liebe Mitglieder, liebe LeserInnen,

Die Textsammlung in dieser Ausgabe besteht aus einer Reihe von Artikeln, die in den letzten Jahren von mir in unserer ‚Gesundheit beginnt mit Genießen' veröffentlicht wurden.
Ich möchte damit in kompakter Form theoretische, konzeptionelle und praktische Anregungen anbieten und zur Zusammenarbeit, zur Kritik, zum Nachfragen herzlich einladen.
Zwei kleine Hinweise schicke ich voraus:
Literaturangaben: In fast allen Texten habe ich bewusst auf Zitate, Literaturbezüge und auf Hinweise zu anderen AutorenInnen verzichtet. Ich erlaube mir ein assoziatives Denken und möchte damit umgekehrt auch hierzu anregen. Von wem ich in weiten Teilen etwas angenommen und verwendet habe, stelle ich in einem gesonderten Artikel vor.
Männliche, weibliche Formulierungen: in den Texten bin ich überwiegend in der männlichen Formulierung verharrt und nur Gelegentlich hat das diesbezüglich ungute Gefühl mich zu Doppelformulierungen überzeugt. Im Prinzip nehme ich mir vor, dort, wo eine neutrale Formulierung nicht geht, die komplizierte Schreibweise für beide Geschlechter zu wählen. Das mag den Lesefluss stören – sollte es vielleicht auch, um sich doch immer wieder mit der kulturellen Einseitigkeit auseinander zu setzen.

Mit herzlichen Grüßen
Gerhard Tiemeyer

Eine Gesundheit an sich gibt es nicht, und alle Versuche, ein Ding der Art zu definieren, sind kläglich missraten. Es kommt auf dein Ziel, deinen Horizont, deine Kräfte, deine Antriebe, deine Irrtümer und namentlich auf die Ideale und Phantasmen deiner Seele an, um zu bestimmen was selbst für deinen Leib Gesundheit zu bedeuten habe.

Friedrich Nietzsche

PHILOSOPHIE DER GESUNDHEIT

Frei und ohne Entscheidungszwang nachzudenken, miteinander die Bedeutung von Worten zu erarbeiten, Fragen zu stellen, Wissen zu sammeln, Antworten zu erproben um schließlich Modelle zu formulieren, die vielleicht eine Chance haben, wirkungsvolle Gedanken zu werden – das ist Philosophieren.
Man kann nicht nicht philosophieren. Das Gehirn denkt immer sowohl logisch wie auch bildlich. Viele nennen dies Muster oder Glaubenssätze. Diese Philosophien, die größtenteils unbewusst wirken, steuern Wahrnehmung, sortieren und bilden Bedeutungen und handlungsleitende Bewertungen. Jede Veränderung von Lebensgewohnheiten muss einhergehen mit einer Veränderung der bewussten und unbewussten Philosophien.
Aber auch umgekehrt gilt: Jede Einsicht bedarf noch des körperlichen Trainings, damit nicht ‚neuer Wein in alten Schläuchen lagert'.

PHILOSOPHIE FÜR KRANKWERDEN

1. Zu viel Aufmerksamkeit für Krankheiten
Über Krankheiten über Ursachen, über Heilmethoden und Schutzmassnahmen und Abwehrsteigerung wird mehr gesprochen, als darüber, wofür man gesund sein will. Die Medizin, die Naturheilkunde, die diversen Heilangebote und auch die Programme zur Gesundheits'vorsorge' verbreiten überwiegend Krankheitsbewusstsein, also Philosophie für Krankheit. Denn nach aktuellem Wissensstand müssen wir als Tatsache berücksichtigen, dass unser Körper und unser psychisches System sich den Gedanken und den Bildern anpassen, die wir oft sagen oder denken. Aufmerksamkeit lenkt Energie. Diese Tatsache ist einerseits die Grundlage für eine ungeahnte Gesundheitskompetenz de Zukunft, aber eben auch für eine unbewusste Krankheitsneigung. ***Wer gesünder leben will, sollte so viel wie möglich über Gesundheit reden und so wenig wie nötig über Krankheiten.***

2. Gesundheitskult
Partner der Krankheitsorientierung ist die Leistungs- und Glückswirtschaft. Gesund ist, wer Leistung bringt und zwar ständig frisch und optimistisch.
In Gesprächen erscheint diese Sichtweise als harte Aufforderung, positiv zu denken und mehr Leistung zu zeigen. Im Unterton wird damit gedroht, bei fehlender ‚froher' Leistung aus der Gemeinschaft oder dem Job ausgeschlossen zu werden. Der Körper- und zum Teil auch der Psychokult ist oft ein Jugendkult. Dass dieser Kult Krankheiten aller Art fördert ist offensichtlich. ***Solange Jugend attraktiver erscheint als Alter wird krankes Alter und kranke Jugend gefördert.***

3. Bagatellisieren der Alltagssüchte
Wenn wir zunächst Krankheit einfach alltäglich definieren als: Es tut weh, ich leide, ich fühle mich unwohl; oder auch medizinisch als Abweichung von bestimmten Normwerten, dann ist die zentrale Frage: Warum verletzen sich Menschen bewußt? ***Warum tun wir so viele Dinge, von denen wir wissen, dass sie uns schaden?***
Sehr viele, vermutlich sogar die meisten Krankheiten könnten verhindert oder gemildert werden, entweder durch Veränderung der Lebens- und Arbeitsbedingungen und/oder durch veränderte Lebensgewohnheiten.
Gut die Hälfte aller Arztbesuche ergibt keine diagnostisch relevanten Befunde. Jeder Arzt, der noch halbwegs Arzt ist, wird bestätigen, dass die meisten seiner Kunden Trost brauchen oder schlicht Erholung, Rat für den Lebenswandel und Kraft ihn zu ändern. Im kleinen Alltag ist es die Frage: Warum bewegen wir uns nicht mehr, warum ernähren wir uns nicht besser? Warum sind wir nicht angesichts unseres Reichtums und unserer sicheren Lebensumstände glücklicher?

- Ich will wohl, aber ich kann nicht anders. Das ist die Grundaussage von vielen Süchtigen und Abhängigen. Hier wird von Abhängigkeit berichtet.
- Ich würde ja, wenn die anderen auch…; d.h. ich gebe dem Kollektivdruck oder meinem sozialen Kollektivbedürfnis nach.
- Die Machtverhältnisse sind nun mal so, Geld regiert die Welt. Hier wird davon berichtet, dass man sich ‚dem da oben' nicht widersetzen kann
- Ich lebe und genieße jetzt, was interessiert mich die Zukunft. Das ist ein klares Bekenntnis zu ‚no future', dem Partner der depressiven Suizidalität.

Die Antworten beschreiben aktuelle innere Kräfteverhältnisse, eine Ohnmacht das zu tun, von dem ein inneres Gespür verlangt, es zu tun.
Sucht kann man als eine Dynamik verstehen, wo Bedürfnisse nur durch Mittel befriedigt werden können, deren Begleitwirkung so leidvoll sind, dass zur Linderung dieser Leiden wiederum mehr von diesen Mitteln notwendend erscheint. Gesundheitsphilosophie stellt dann die Frage, um welche Suche nach gutem Frieden (Bedürfnisbefriedung), es geht und welche neuen Antworten es für die Suche gaben kann, die attraktiver sind, als die bisherigen Mittel. Allerdings setzt jede Suchttherapie eine Einsicht in den Suchtprozess voraus und damit ein Ende der Verharmlosung der Sucht.

4. Autoritäre Beziehungsgewohnheiten

Seit vielen tausend Jahren ist die große Mehrheit von uns gewohnt, entweder zu gehorchen oder wenn auch manchmal nur im Kleinen, zu befehlen. Die Kultur des ‚Aushandelns' von Beziehungen ‚auf Augenhöhe' unter freien Menschen ist relativ jung. Philosophisch wird die alte Autoritätsbeziehung durch ein hierarchisches Wahrheits- und Offenbarungsdenken gestützt. Es werden höchste Wahrheiten behauptet und von denen herab wird die Macht aufgebaut, im Namen dieser Wahrheiten zu führen. In der Beziehung von oben nach unten wird denen, die unten sind, die Vernunft, die Menschlichkeit, die ‚Reife' abgesprochen. Die alte katholische Glaubenshierarchie, die Überzeugung ganzer Generationen von Adeliger oder anderer Überlegenheitsgläubiger ist keineswegs aus unserem Alltag und unseren Herzen verschwunden. Wie Außen so Innen. Wir gehen mit uns selbst, in unserem Denken und in Beziehung zu unserem Körper sehr oft noch so um, wie ein absolutistischer Herrscher mit den Untertanen oder ein gewinnorientiertes Unternehmen mit Arbeitskräften. Unser Körper und unsere Psyche ist ‚unten', sie soll im Namen der höheren Werte gehorchen. Körper und Psyche werden so weit gepflegt, dass sie nicht zerstört werden, aber auch nur so weit.
Mit der Idee der Demokratie entstand eine Möglichkeit, die Richtung des Denkens in eine horizontale Orientierung zu bringen. Keine Führung von Oben nach Unten, sondern auf der Basis des Grundgesetzes werden Werte und Beziehungen ausgehandelt. Auf spiritueller Ebene hat unter anderem Luther eine Art Demokratisierung des Glaubens angeregt. Fachleute, z.B. Priester haben dann Begleitfunktionen und keine Führungsaufgaben. Für die Gesundheitsphilosophie und für den Alltag wird es, wenn ich es recht sehe, noch ein langer Weg sein, vom Gehorchen und Befehlen überzugehen zu einem wirklichen Hinhören und zu einem Dialog. Allzu schnell sind wir meines Erachtens bereit, gerade dann, wenn Menschen leiden, wenn sie suchen und ringen, wenn sie ‚unnormal' werden, in eine liebevolle aber zugleich aristokratische Beziehungsdefinition zu geraten.

5. Krieg ohne Frieden

Wir sehnen uns nach Frieden, nach Aufhebung der Gegensätze, danach, dass endlich Ruhe ist. Wirklich? Diese Wünsche verweisen darauf, dass wir uns wie im Krieg fühlen, dass wir Gegensätze noch nicht als produktive Spannungen, sondern als Belastung erleben und dass wir Unruhe nicht als Zeichen von Lebendigkeit empfinden.
Die Alltagssprache der Medizin und der Vorsorgeprogramme ist fixiert auf Krieg. Viren, Bakterien, böse Zellen, dunkle Energie, negative Gedanken greifen an und wir sollen die Abwehr stärken. Gerade auch sogenannte alternative Texte transportieren, ich nehme an oft gegen den Willen der Schreiber, Kriegsmentalität: Da wird gelöscht, umprogrammiert und bereinigt und fast nie integriert oder ökologisch gewandelt. Balance, Harmonie, dauerhaftes Wohlbefinden werden unhinterfragt mit Reinheit oder mit ‚in der höheren Ordnung' leben verbunden. ***Wer Krieg führt, führt ihn auch immer gegen sich selbst.***

PHILOSOPHIE FÜR GESUNDHEIT

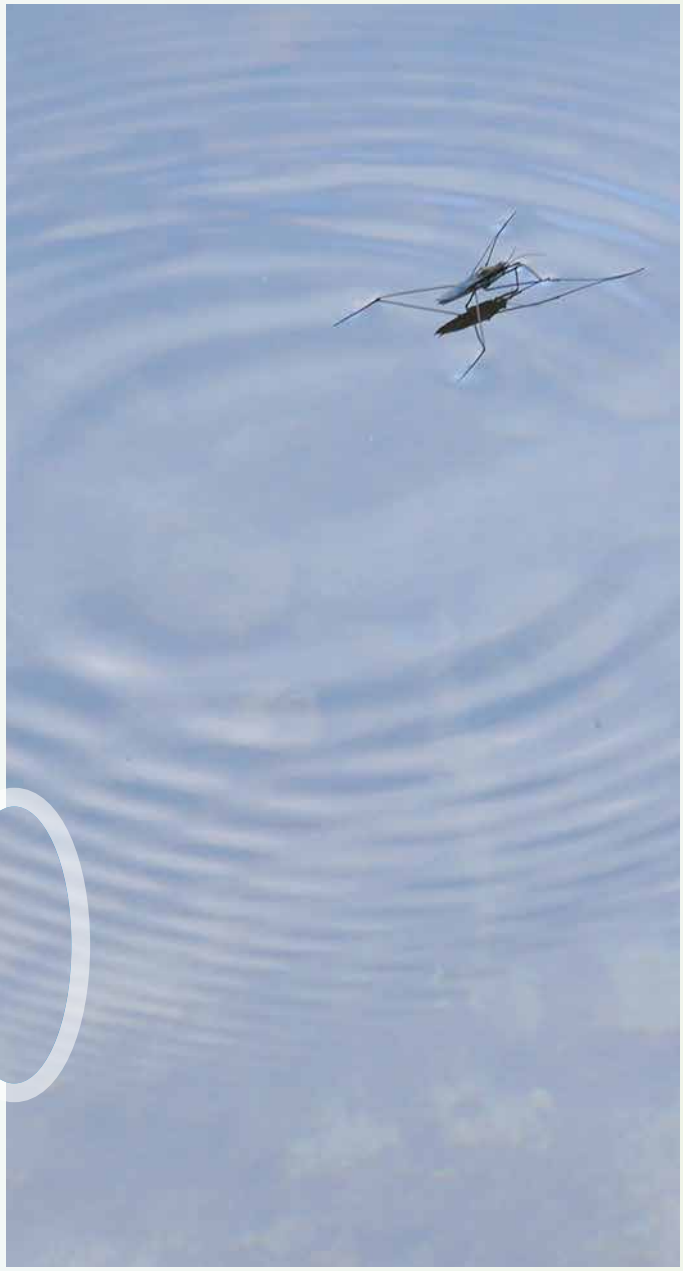
1. Was ist Gesundheit?

Die viel zitierte und von der Medizin viel geschmähte WHO Definition von 1949 kann immer wieder eine gute Orientierung geben: Gesundheit ist „ein Zustand vollständigen physischen, psychischen und geistigen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Gebrechen."
Wohlbefinden ist eine subjektive Erfahrung. Der WHO geht es darum, keinen Katalog der Gesundheit aufzustellen, sondern einen Katalog der Bedingungen, die Menschen brauchen, um ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden herzustellen. Dazu gehören materielle Bedingungen, soziale Bedingungen und vor allem Bedingungen, in denen Menschen lernen, sich selbst zu vertrauen.

Wenn Menschen ihr Wohlbefinden beschreiben, dann oft in drei Ebenen:

- Körperliches Wohlbefinden, die Befriedigung körperlicher Bedürfnisse und entsprechende angenehme Gedanken und gute Gefühle
- Soziales Wohlbefinden, bereichernde und sichere Beziehungen, befriedigende Arbeit und eine sinnvolle Lebensperspektive
- Geistiges Wohlbefinden, meine innere ‚Gesamtlage', mein Vertrauen in Leben, in mich und das, was über mich hinausgeht; spirituelles Wohlbefinden.

Mal ist die eine, mal die andere Ebene besonders wichtig; mal wird sie mehr materiell, mal mehr als Empfindung beschrieben, aber es scheint, dass mit diesem Dreiklang Gesundheit erfasst werden kann. Andere sprachlichen Modelle sind hierfür z.B. Körper-Psyche-Geist, wobei Psyche die Welt der Gefühle und vor allem die Welt der Beziehungen meint und ‚Geist' das ist, was die Orientierung (nicht die Vereinigung) für die beiden Aspekte bedeutet. Meine persönliches Sprachbild ist: Körper-Geist und Seele. Das körperlich materielle, das geistige als das, was die Beziehungen ausmacht und die Seele als das, was aus der Mitte, aus uns selbst in die Zukunft will.



Gesundheit kann man nicht fördern.
Man kann nur die Bedingungen verbessern,
die es dem ein oder anderen erleichtern,
Gesundheit für sich zu lernen und zu tun.

2. Multidimensionale Selbsterfahrung – kleines Ich und großes Wir

Das systemische und holistische Wissenschaftsverständnis ist langsam aber deutlich dabei, allgemeines Kulturgut zu werden. Diese Modelle ersetzen, zumindest erweitern, mechanistische und dualistische Modelle. Damit entstehen neue Erfahrungsperspektiven, die unseren Alltag erheblich verändern werden.

Das mechanische Ursache-Wirkungs-Modell wird durch multifaktorielle und multidimensionale Modelle erweitert. Wer von einseitigen Ursachen erzählt, dem darf man sagen, dass dieses Denken der gelegentlich sinnvollen Vereinfachung dient, dass die Wirklichkeit jedoch anders entsteht. Einseitig meint z.B. zu behaupten, ein Symptom sei ursächlich nur körperlich, nur psychisch, nur energetisch, nur äußerlich, nur durch die Blockaden usw. bewirkt. Das neue Wissenschaftsverständnis geht davon aus, das ‚multifaktoriell' alles eine Bedeutung hat und dass von daher (fast) alles an Wirkungsprozessen beteiligt. Begriffe aus der modernen Physik und Systemtheorie tauchen immer häufiger im Alltag auf, wie z.B. Welle, Quanten, Bioinformation, Resonanzen, Felder, Möglichkeitsräume, Impulskräfte, ‚Energie' als Universalwort für alles Unsichtbare usw. . Der Nachteil dieser Worte ist bisher, dass sie für die meisten Menschen relativ unsinnlich sind und dass sie sehr leicht von Menschen missbraucht werden, die sie als Autoritätsaura benutzen. Gesundheitspraxis und Gesundheitsphilosophie haben meines Erachtens die Aufgabe, die Begriffe zu vermenschlichen und damit den Machtmissbrauch zu verhindern.

Für die Gesundheit ist besonders relevant, dass sich die Idee des ‚Ich' zugunsten eines ‚ich bin wir' verändern kann. Ich bin Leber, Mann, Frau, Gene, Begabungen, Gedanken, Triebe, Bedürfnisse, Neurosen und Psychosen, Vergangenes und Zukünftiges. Ich bin ein System, das aus vielen Systemen besteht, die alle mit den Systemen der Mitwelt in Beziehungen leben.
Vielleicht werden wir in einigen Jahren wie selbstverständlich sagen: „Meine Anteile kommen heute gut miteinander aus", „heute hatten Verstand und Bauch mal wieder den üblichen Machtkonflikt", „meine Baustelle ‚Darmflora' ist noch immer nicht aufgeräumt", „heute hatte meine innere Urgroßmutter offenbar Streit mit Deinem inneren Großvater" , „die absolute Mehrheit in mir sagt ja zu unserer Beziehung", ….

Modellbilder wie die der die Archetypen und Komplexe, der Anteile, der Teilpersönlichkeiten, der innere Familie, des inneren Theaters, inneres Team, inneres Parlament, innere Kinder und viele andere werden dafür benutzt, um mit dem, was in uns wirksam ist, zusammen zu arbeiten. Diese Modelle sind nach meiner Meinung die modernen Versionen für die Erfahrungen von Geistern, Engeln, Welten, Gestalten aller Art, die in uns und außer uns ‚sind'. Man kann die alten Bilder sehr gut wieder reaktivieren unter der Voraussetzung, sie zu demokratisieren.

Päpste und Kaiser haben oft ‚Wir' gesagt, weil sie davon ausgingen, sie selbst seien ‚alles'. Es ist langsam an der Zeit, dass wir alle, jeder für sich und im Miteinander Päpste und Kaiser werden, d.h. Weltbürger.

3. Selbstregulation – Globalisierung inside

Systeme, so eine wichtige Erkenntnis und Erfahrung, regulieren sich selbst. Im systemischen Denken und in anderen Traditionen auch, wird davon ausgegangen, dass alle Systeme nichts anderes tun, als ihre Aufgabe mit den Mitteln umzusetzen, die sie können. So wie eine Zelle oder Organ erfüllen auch Systeme, die wir mit Krankheitsnamen bezeichnen, einfach ihre Aufgabe. Diese ‚Aufgaben' sind das ‚Programm' dieses Systems. ‚Es' kann hier und jetzt nicht anders. Das WWW und die Globalisierung müssen wir uns auch als Körper-Psychisch-Soziale Wirklichkeit' in uns vorstellen. Wir hätten das Internet nicht erfunden, wenn es nicht ‚in uns' angelegt wäre. Mit dieser Verwirklichung der Globalisierung stellt sich immer dringender die Frage: Gibt es im System ‚Sinn', gibt es noch die Möglichkeit eines ‚Ich', das nicht zappelndes Opfer im Netz ist? Was ist mit dem ‚freien Willen': Im folgenden Absatz über die Fähigkeiten des Bewusstseins werde ich eine gesundheitsphilosophische Antwort versuchen.

Zuvor noch ein Hinweis auf Krankheiten als systemische Erscheinungen: Krankheit ist aus systemischer Sicht die zurzeit dem körper-psychischem System einzig mögliche Form der Lösung interner Konflikte. Krankheit ist eine Form der Balance, die unser System aus sich heraus herstellt. Heilung ist dementsprechend das Finden neuer Balancen, die weniger unangenehme ‚Nebenwirkungen' im Gesamtsystem haben und die ein besseres Wohlbefinden bewirken. Nietzsche sagte etwas direkter: ‚Krankheit ist ‚ein plumper Versuch, zur Gesundheit zu kommen'.
Wenn wir manchmal sagen: Jemand will nicht gesund werden, so meinen wir das hoffentlich nicht brutal juristisch, sondern sehr freundlich: „Oh weh, da ist noch kein Gesundseinwollen stark genug gegenüber den Vorzügen des Krankseins. Wo wären kleine Anteile, die Hoffnung auf anderes Leben bringen können, die wir fördern können?"

4. Metabewusstsein , passive und aktive Achtsamkeit

In der Zukunft werden immer Menschen lernen, eine Fähigkeit bewusst zu trainieren, der sie bisher wenig Bedeutung gaben: Es ist die Fähigkeit, zweitweise ‚neben sich zu stehen', zeitweise in eine Beobachterrolle wechseln zu können. Es ist die Fähigkeit, zu switschen oder zu gleiten. Auch hier bietet sich der Gedanke an, wir hätten die Fernbedienung für das Wechseln der Programme nicht erfunden, wenn diese Fähigkeit nicht auch eine in uns wäre.
In der Gesprächsführung ist es die Fähigkeit der Metakommunikation. Als kognitive Erfahrung ist es passive Achtsamkeit. Als sinnliche Erfahrung ist es bewusstes Wahrnehmen von Unterschieden, als Gefühlserfahrung ist es die Fähigkeit Gefühl und Körper zu erleben wie im Kinosessel oder luciden Träumen.
Als Erfahrung der Intuition ist es, ‚es' kommen zu lassen. Sich an einem Geländer von Ritualen (z.B. Mantren, Bewegungsabfolgen oder Gebeten) festhaltend alles passieren zu lassen. Dies ist wohl die allgemeine Definition von freier, nicht zielgebundener Meditation. Es ist auch die Fähigkeit, sich für einen zeitweisen Rausch zu entscheiden, wie im Karneval, Fußball, einer Gruppentrance oder einem Liebesrausch. Sich unter ‚Sicherheitsvorkehrungen' einem veränderten Bewußtseinszustand zu überlassen und zurück zu kommen.
Die Fähigkeit zu Metabewusstsein, einige sagen, dass dies die einzige Form ist, wo wir bewusst und nicht in Trance sind, setzt einige äußere Bedingungen voraus:

- Abwesenheit von Entscheidungs- und Handlungszwang; d.h. z.B. keine äußeren oder inneren starke, gewaltsamen Kräfte (Systeme) dürfen aktiv sein
- Sicherheit gegenüber Verletzungen, d.h. Gewaltfreiheit
- Den individuellen Mut und das Können, sich auf diese Erfahrung einzulassen

Diese Bedingungen entsprechen den Regeln der Demokratie: Das demokratische Gespräch, das ‚Forum', verschiebt den Handlungs- und Entscheidungszwang. Es gilt absolutes Gewaltverbot und der Platz ist geschützt. Die Beteiligten können ihre Impulse und Gefühle soweit kanalisieren, dass sie in der Lage sind, dem anderen zuzuhören und ihm zu unterstellen, er habe gute Absichten. Auf dem Forum, in einer demokratischen Kultur, wird niemand ausgeschlossen solange die Grundregeln eingehalten werden. Selbst der Fremde, selbst der Angeklagte ist hier geschützt und darf frei reden und bekommt das Angebot der Integration.
Menschen mehr Fähigkeiten zu ermöglichen, mit sich selbst diese Formen des Bewusstseins zu gestalten, in sich Demokratie zu machen, ist meines Erachtens die wichtigste Aufgabe der Gesundheitspraxis.

5. Der innere Dialog und die innere Führung

Wenn wir lernen, unsere Multidimensionalität zu akzeptieren, und lernen, bewusst in eine achtsame Haltung zu gehen, dann liegt der nächste Schritt nahe, mit den Anteilen zu reden. Auch das machen wir bereits. Wir reden innerlich ständig mit uns. Zum Beispiel mit Schmerzen, mit Problemzonen, mit Wünschen, mit anderen Menschen, die gar nicht da sind, in Vergangenheiten und Zukünften. Der Schritt zu mehr Gesundheit besteht darin, dies bewusster und vor allem geregelter zu machen.

Auf die inneren Gespräche die Regeln der gewaltfreien, bedürfnisorientierten Kommunikation, d.h. die Regeln demokratischer Kultur anzuwenden, das ist die alternative neue Gesundheitstechnik.

Es gibt sehr einfache Dialoge, wie z.B.: Die Augen zu fragen, ob sie zugehen oder offenbleiben möchten; die Muskeln zu fragen, was sie haben möchten; die Nase zu fragen, ob sie

diese oder jene Richtung den Körper hinter sich herziehen möchte usw usw..

Komplizierte Dialoge entstehen, wenn es Konflikte gibt: Die Muskeln wollen z.B. beim Joggen ruhen und ein innerer Anspruch, der viele gute Gründe hat, möchte weiterlaufen. Traditionell würde der Wille versuchen, die Muskeln auszutricksen oder zu vergewaltigen, „zu ihrem Besten". Die neue Technik besteht darin, den Anspruch und die Muskeln zu bitten, selbständig einen Kompromiss zu finden unter folgenden Bedingungen: a) der ganze Körper bleibt in Bewegung, und sei es langsames Gehen b) beide ‚Parteien' müssen zustimmen, keine darf die andere Seite zwingen.
Die schwierigsten Gespräche sind die, in denen es um Ethik geht, in denen Leitwerte gesucht und angewendet werden. Gesundheitsphilosophie, wie ich sie hier anregen möchte, benutzt das Modell der Demokratie auch für diese praktische Frage:

Das innere Grundgesetz und das innere ‚Verfassungsgericht' können als innere ‚höchste Organe' in gesundheitspraktischer Kommunikation ‚angerufen' werden.

Im Alltag gibt es die Formel: Mit sich ins Gericht gehen; das eigene Gewissen prüfen oder die Aussagen: Das ist jetzt stimmig, so fühlt es sich ‚rund' an, jetzt habe ich ein gutes Gewissen.
Offenbar gibt es innere spezielle Anteile, die dem Bewusstsein auf die Frage: ist das ‚gut' oder das ‚weniger gut', ist das ein guter oder ein weniger guter Kompromiss klare Antworten geben können. Es geht um die Sinne für das gute Mass, den richtigen Zeitpunkt und vor allem auch dafür, ob das, was die vielen Systeme tun, mit dem, was ein Kernsystem in diesem Menschwesen als Aufgabe hat, vereinbar ist. Dieses Kernsystem wird auch Seele, das Göttliche, Selbst oder Samenkorn genannt. Aus gesundheitsphilosophischer Sicht ist bedeutsam, ob Menschen mit dieser inneren Kraft bewusst in Kontakt und in einen Dialog kommen können.
Menschen, die Selbst-Vertrauen haben, haben diese Fähigkeit, in sich, mit sich auch in Konfliktsituationen eine Orientierung zu fühlen. Die spirituelle Dimension, die zentrale Sinnfrage ist nicht nur die Erfahrung der Erleuchtung oder der großen Momente der Ergriffenheit von Einheit, sondern diese sind die Initiation, der Anstoß, die inneren Grundgesetze als Kräfte im Alltag zu leben.

Was nun Helfen und ‚Heilen' angeht, so ist Leiden oder sind Symptome der Anlass dafür, zunächst danach zu suchen, wer zuständig ist. Wenn Krankheiten, wie oben beschrieben, Formen der Gesundheit sind, weil dem System Alternativen fehlen, so bekommt die Frage ‚Was fehlt Ihnen' eine ganz neue Bedeutung. Zum Beispiel kann es daran fehlen, den Kontakt mit dem Wesentlichen verloren zu haben, oder auch mit etwas scheinbar banalem, wie dem Bedürfnis nach körperlicher Lust. Es kann daran fehlen, die Orientierung am Außen, am Geld, am Status usw., nicht überprüft zu haben. Es kann daran fehlen, nicht mehr zu wissen, was das Innere sucht, so dass es zur Sucht kam.
Und dann sind da, für die Gesundheit besonders wichtig, die Fragen nach den Kräften, die uns genügend Disziplin und Leistungsfreude geben können, um zum Beispiel Meditieren zu lernen, um zu lernen, Beziehungskrisen produktiv zu lösen; um mit guter Anstrengung freudig etwas zu verwirklichen. Es gibt eine Leistungs- und Disziplinfreude, deren Ziel ist keineswegs (nur) Gewinnstreben, sondern z.B. eine Arbeit, ein Projekt ‚schöner' , menschlicher zu machen, eine Beziehung fruchtbarer werden zu lassen, das Alter immer reicher zu leben – auch mit dem, was die Medizin Krankheiten nennt.

Gelegentlich wird eine Naturphilosophie vertreten, die besagt, Naturgesetz sei das Überleben-Wollen. Ich würde gesundheitsphilosophisch eine andere Meinung bevorzugen, das die Natur Reichtum will, immer mehr Farben, immer mehr Wesen, immer mehr Mensch. Eine Art Naturwille zur Steigerung der Schönheit.
Gesundheitspraxis, die ihren Namen verdient, versucht natürlich in diesem Sinne zu werden. Sie folgt der Natur darin, immer mehr Reichtum zu ermöglichen. Deshalb nimmt Gesundheitspraxis Leiden und Krankheiten an und nimmt sie als das, was sie sind, Aufforderungen mehr Reichtum zu verwirklichen. Das darf nicht im Sinne von ‚Krankheit als Chance' zynisch missbraucht werden, sondern als Orientierung für gelebten Lebenssinn.

6. Magie für alle

Jeder weiß aus eigener Erfahrung, wie er sich durch gezielte Gedanken, durch bewusste Phantasien, durch kleine Rituale in bestimmte Stimmungen bringen kann. Jeder weiß auch, dass dies mit anderen Menschen geht. Bestimmte Worte, ein gutes ‚Setting' und viele Wiederholungen können wunderbar manipulieren. Diese Manipulation ist bereits auch das Manipulieren von Materie mittels Geist. Es werden nämlich neuronale Prozesse, Botenstoffproduktion, Stoffwechsel und vieles mehr aktiv verändert.
Autogenes Training, Hypnose, Psychoimmonologie, Placebo- und Nocebostudien und eine Vielzahl von Verfahren und Forschungen belegen die Tatsache, dass Materie durch Geist beeinflusst wird. Die Rituale zur Jagd, zur Aussaat, bei Naturgewalten oder zur Fruchtbarkeit, zum Krieg und zur Heilung – wenn wir sie nicht als Humbug abtun, sie aber auch nicht plump zu kopieren versuchen, sondern sie analysieren, dann bemerken wir ihren Reichtum an Möglichkeiten. Und wir bemerken, dass wir ‚es' selber können.
In der Geschichte hat es jede Menge Frauen und Männer gegeben, die die Fähigkeiten der geistigen Materiebeeinflussung kannten und entwickelten. Menschen, die zeitweise neben sich stehen konnten oder zu den Göttern reisten oder Visionen bekamen, Menschen die auch Zukünftiges und Vergangenes und ‚das ganze', sahen. Viele von ihnen wurden Heiler oder weise Berater. Viele wurden einfach gute freundliche Väter und Mütter und arbeiteten gut in ihren Berufen. Viele wurden auch krank daran, dass sie das Erleben und ihre Fähigkeiten nicht in Sprache, nicht einmal in Kunst umsetzen konnten. Sehr viele wurden von Menschen, die sich durch sie bedroht fühlten, umgebracht. Viele wurden und werden machtbesessen. „Steigen Sie aus der beschränkten Welt aus in das Reich der unbegrenzten Möglichkeiten" ist als Werbung für Quantenarbeit in, Mindtraining für Höchstleistungen oder geistige Wunderheilungen sind Ausdruck der Gefahren, die diese, wie jede andere zur Technik entwickelten Fähigkeit auch, mit sich bringt. Machtbesessenheit bedeutet, nicht mehr in den Dialog zu gehen, nicht mehr ein Miteinander mit Menschen und Natur zu erarbeiten, sondern den Glauben zu haben, man könne und müsse eine Aufgabe oder Gesetz verwirklichen.

Gesundheitsphilosophie stellt hier konsequent die Frage, für welche Ziele etwas getan wird, ob diese Ziele oekologisch sind und vor allem, ob innere und äußere Freiheit und Demokratie gefördert werden.
Gesundheitspraxis legt es darauf an, dass Menschen lernen, ihre geistigen Fähigkeiten als natürlich zu erleben und sie zu trainieren. Für denkleinen Alltag, für die Selbstheilung, für wichtige Entscheidungen in ihrem Leben und vor allem auch für ihre spirituelle Erfahrung.

Selbstverständlich gibt es auch die Erfahrungen und die Möglichkeiten der Systemverschmelzungen, die ich oben ‚Rausch' genannt habe oder die man auch als Trancearbeit bezeichnen kann. Man ist dann ‚drin', es gibt kaum noch die Metaebene. In der Liebe ist diese Art der Verschmelzung von zwei Menschen tendenziell unfruchtbar, weil sie, wie ein altes Ehepaar sich gegenseitig genug sind. Vielleicht, wer weiß, ist Sterben eine solche Verschmelzung oder auch das Gegenteil. In der spirituellen Chirurgie, manche nennen es Geistheilen, sind Menschen in der Lage, ein System mit jemandem aufzubauen, in dem sie dann aktive Veränderungen machen können. Das ist Heilkunst und bedarf, wie die Chirurgie am Körper, besonderer Erlaubnis, besonderer Ethik und vor allem ist sie kein Vorbild für Gesundheit, es ist die Ausnahme.

Die Ideen der Gesundheitsphilosophie, wie ich sie hier angedeutet habe, sind zusammengefasst:
Gesundheitspraxis besteht aus den Fähigkeiten der Achtsamkeit und des aktiven Dialogs, mit den inneren Anteilen sowie aus der Fähigkeit, Kontakt und Bezug zu den Anteilen und Kräften zu erleben, die Orientierung und Sinn, Visionen und Grundgesetze, repäsentieren.
Aus einer aktiven demokratischen Beziehung mit sich, mit anderen und mit der Natur.