GesundheitspraxisDGAM kann sein... (1)

Ich möchte in dieser Serie die wichtigsten praxisbezogenen Akzente unseres Berufsbildes erläutern. Ein besonders betonter Aspekt soll hierbei das Wahrnehmen und Umgehen mit Unterschieden sein. Denn bewusstes Wählen von Möglichkeiten, das, was Freiheit ausmacht, entsteht erst dann, wenn Unterschiede wahrgenommen werden können.

GesundheitspraxisDGAM ist ein Anwenden verschiedener Methoden **für** ein Stärken und Erweitern von Gesundheitskompetenzen.

Gesundheitskompetenzen sind Fähigkeiten

- um selbstwirksam Entspannung, körperliche und geistige Beweglichkeit und Kraft zu bewirken;
- um das gute Maß für Genießen und für Anstrengung zu spüren;
- um einen Sinn für die gute Wahl in Entscheidungssituationen zu haben;
- um konfliktfähiger und toleranter gegenüber Ambivalenzen (Widersprüchen) zu werden
- um Prozesse der inneren Selbstregulation und Heilung zu begleiten

Gesundheitskompetenzen sind auch wirksam in schwierigen Kontexten, im Kranksein, bei Beeinträchtigungen, begrenzten Möglichkeiten und Konflikten.

‚Für' Gesundheitskompetenzen und *‚auch'* bei leidvollen Bedingungen sind Akzente, die unsere Arbeitsweise von Praktiken und Gewohnheiten unterscheidet, die überwiegend *‚gegen'* etwas arbeiten und die Heilung als etwas von außen zu Machendes darstellen oder die Gesundheit als einen Zustand, der durch die Abwesenheit von Krankheit – oft mit normativen Gesundheitsgesetzen – beschreiben.

Konfliktfähigkeit und Ambivalenztoleranz als wesentliches Teilziel der GesundheitspraxisDGAM ist ein Anspruch, der uns von Berufsbildern unterscheidet, die das Erreichen genau fixierter Ziele (Fähigkeiten, Zustände) in den Mittelpunkt stellen.

Methoden, die Optimierungsziele als Welt- und Menschenbild vertreten, sind teilweise maximal von GesundheitspraxisDGAM entfernt, auch wenn sie oft die gleichen Tools oder Methoden verwenden

Der Akzent auf Gesundheitskompetenzen und die kritische Haltung gegenüber normierenden Vorgaben, was gesund oder heilsam ist, wird zurzeit vom ‚Mainstream' weder in Fachkreisen noch in der Bevölkerung geteilt. Unsere alternative Arbeitsweise wird deshalb immer auch das Eingehen und Umgehen mit anderen Sichtweisen gestalten. Das betrifft sicherlich auch uns selbst, denn wir sind immer mitgetragen oder infiziert vom Mainstream, besonders wenn wir meinen sollten, *‚ganz anders'* zu sein.

Das Eingehen und Verstehen der unterschiedlichen Sichtweisen für Gesundheit und Krankheit und die Möglichkeiten die Unterschiede als Wahlmöglichkeiten zu vermitteln – gehört zu einem der umfangreichen Kapitel im neuen Handbuch und den Weiterbildungen.

In unserer Gesundheitspraxis geben wir insbesondere drei Verhaltensweisen einen großen Vorrang. Diese werden in den weiteren Teilen dieser Serie erläutert:

- Vorrang sinnlicher Erfahrungen gegenüber dem Erklären und Ankündigen bestimmter Erfahrungen,
- Vorrang von Bildern und Veränderungsprozessen gegenüber definierten Aussagen über Zustände,
- Vorrang der aktiven Beziehung *(„Beziehung heilt"*) gegenüber der Ursache *(„Täter"*) – Wirkung (Opfer) Dualität**.**

Aufmerksam – Anteile – Anbieten

Sind drei Stichworte, die für das Erweitern und Verbessern unserer Praxis immer wieder von Bedeutung sind.

Aufmerksamkeit bewusst zu lenken ist die größte Fähigkeit der Freiheit. *„Wenn Du die jetzt in Dich hinein spürst oder hörst oder schaust – was ist dort, im Bauch, im Herzen……“*, *„Wenn Du jetzt merkst, wie die Gedanken aktiv sind, kannst Du diese da lassen, wo sie sind oder sie bitte etwas kleiner zu werden und für einen Moment die Aufmerksamkeit dort auf die Blume oder in Deinen Körper wandern zu lassen...“.*

Eine Vielzahl von Variationen solcher lenkenden Anregungen kennen alle PraktikerInnen. In jeder Situation, mit jedem Mitmenschen sind unterschiedliche Formulierungen hilfreich.

Von Anteilen zu sprechen ist die wichtigste Hilfe, um in relativer Distanz und Gelassenheit mit Vielheit, mit Spannungen und Konflikten umgehen zu können. *„Ich habe Angst“* oder *„In mir ist Angst“* sind zwei Formulierungen, die erhebliche Unterschiede für das weitere Gespräch bewirken. Anteile denken ist Kern aller systemischen Arbeitsweisen.

Anbieten statt Behaupten und Fordern kennzeichnet die Beziehungsform des Begleitens. *„In mir taucht auf“* oder *„aus Sicht der TCM“* oder andere Einleitungen einer Idee, einer Deutung, einer Handlungsempfehlung oder Erklärung wirkt unterschiedlich gegenüber Sätzen, die mit *„das ist…“* beginnen.

Zu allen drei Aspekten, Aufmerksamkeit lenken, Anteilearbeit, anbietende Gesprächsführung, gibt es umfangreiche Literatur zur wissenschaftlichen Begründung und Methodik in Therapie, Coaching und Beratung. Mir persönlich ist für unsere Praxis wichtig, auch mit diesen Methoden kein *„muss“*, sondern ein *„manchmal kann ich, manchmal passiert etwas anderes“* zu leben.

Weiterbildung bedeutet neben Arbeit am Verstehen ein möglichst kreatives Üben und Sammeln von Möglichkeiten.