Gesundheitspraxis[DGAM] kann sein... (2)

Vorrang der sinnlichen Erfahrung

gegenüber dem Erklären und dem Ankündigen bestimmter Erfahrungen. Oder: *Gesundheit beginnt mit Genießen* – und nicht mit Erklärungen.

Sinnliches Erleben

bedeutet zu spüren und Spüren geschieht im Wahrnehmen von Unterschieden: Etwas wird kälter oder wärmer, fester oder weicher, heller oder dunkler; es dehnt sich aus oder zieht sich zusammen; es dreht sich linksherum, rechtsherum oder bebt auf der Stelle oder es tauchen spontane Vergleiche auf (*„das ist ja wie…"*) – und so gibt es fast unendlich viele Unterschiede zu bestaunen.

Wahlfähigkeit durch Aufmerksamkeit

Mit Fragen nach Unterschieden im sinnlichen Empfinden wird zugleich praktisch Lenken von Aufmerksamkeit erlebt und geübt.

Sinnliches Werten

Alle lebenden Organismen können und müssen sinnlich wahrgenommene Unterschiede bewerten. Sie bewerten nach drei Kriterien: gefährlich – anziehend – neutral.
Ein solches einfaches sinnliches fühlendes Bewerten bedeutet in der Praxis immer wieder zum Beispiel zu fragen: „dieser wärmende Strom im Bauch, der zu spüren ist – fühlt sich das angenehm an, das sie vielleicht staunend genießen können oder beginnt es unangenehmer oder auch bedrohlicher zu werden oder ist es gleichbleibend neutral, das einfach da ist?"

Vorrang sinnlicher Erfahrung

bedeutet in der Praxis, die Aufmerksamkeit so oft wie möglich auf Spüren und Empfinden zu lenken und hierbei immer wieder anzuregen, Unterschiede wahrzunehmen. Wenn die Unterschiede zwischen angenehmen und unangenehmen Empfindungen bewusst werden entsteht auch eine bewusste Wahlfähigkeit dafür, wohin die Aufmerksamkeit sich wenden kann.

Besonders bei bewertenden Gefühlen ist es fast immer hilfreich, das Gefühl nach dessen körperlich sinnlichem Ort im Erleben zu befragen. Sobald ein körperlicher Ort zum Beispiel für ein unangenehmes Gefühl gespürt wird, kann man die Aufmerksamkeit auf einen anderen Ort im Körper lenken und fragen, wie es sich hier im Unterschied zum unangehmen Ort anspürt.

Ein einseitiges Ausrichten auf angenehme Empfindungen kann zeitweise sehr schön und sinnvoll sein – führt aber oft zu der Erfahrung, dass *‚es nicht hält'*. Es ist wie mit allen Einseitigkeiten: das jeweils andere wird verdrängt und schiebt sich bei nächster Gelegenheit ins Leben.

Vorrang bedeutet Vielseitigkeit

Sinnliches Erleben wird immer auch begleitet, am besten erweitert, durch Erleben von Bildern und Fantasien (Imaginieren), durch Ausdrücken von Gefühlen und durch analysierende, erklärende Gedanken. Nachhaltige Erfahrungen bilden sich durch das

Zusammenspiel aller Erlebnisformen. (in begleitenden Theorien zur Gesundheitspraxis[DGAM] bieten wir das sogenannte *‚Pendelmodell der Aufmerksamkeit‘* an).

Risiken und Nebenwirkungen bei sinnlichem Erleben:

Es ist ungewohnt, es kann eine Zeit dauern, bis das Lenken der Aufmerksamkeit auf Empfinden in seinem Wert erlebt wird.

Die Gewohnheit ist, über Probleme und lösen erklärend, analysierend und lösungsorientiert zu sprechen und dies wird kombiniert mit der Gewohnheit, ‚Gefühle‘ zu erörtern, wobei Gefühle leider selten als körperliches Erleben, sondern als Beurteilungen kommuniziert werden.

Unterschiede zu anderen Praktikern

Viele Praktiken fokussieren auf Probleme und unangenehme Gefühle oder Gedanken. Sie kommen sehr schnell zu Erklärungen für das Unangenehme und bieten Wege der positiven Änderung oder Behandlung von Ursachen an.

Der Vorteil ist, in der Gewohnheit zu bleiben und Erwartungen zu erfüllen; Hoffnung auf Heilung wird genährt. Zu den Risiken hier gehören Enttäuschungen, Schuldgefühle (ich schaffe nicht, das Richtige zu tun) und Risiken Abhängigkeiten.

Viele Praktiken arbeiten mit einseitigem Suggerieren sogenannter positiver Gedanken, Gefühle und Empfindungen. Sehr oft wird dies damit erläutert, dass negative Gedanken (Teil-)Ursache für Leiden sind.

Ein Vorteil ist, dass Suggestionen und Affirmationen sehr effektiv etwas bewirken (siehe Hypnose, Placebo, Nocebo Forschung usw.).

Wenn nicht auch die Existenz von Konflikten Teil der Praxis ist, entstehen zwangsläufig Spannungen zwischen Wunsch und Wirklichkeit. Innere Konflikte wachsen und es kann eine Fixierung auf mentales Optimieren mit diversen Techniken entstehen.

Tipps für die Praxis

Methoden und Anwendungsverfahren oder auch die Theorien und Modelle können in der Praxis oft auch in sinnlicher Sprache erläutert werden. Besonders kreativ kann es werden, wenn man die Metaphern und die Modelle, die eine Kundin oder ein Kunde von sich heraus mitbringt, aufgreifen kann.

Hinweis: Im Mitgliederbereich unserer Webseite können Beispiele angefragt und ausgetauscht werden!

Das eigene mit Aufmerksam begleitete sinnliche Erleben ist gut in Übungen aus den Bereichen von Achtsamkeitsdifferenzierung zu trainieren und zu erweitern. In unserer Weiterbildung zur Gesundheitspraktischen Kommunikation gibt es ein eigenes Übungsfeld: ‚Modalitätenklavier‘.

Theoriehintergrund

Bewusstseinstheorie und Forschung zur freien Aufmerksamkeit, Neuropsychologie, die Unterschiede und Beziehungen zwischen Sinnesprozessen und Gefühlsbewertungen und Denkbewertungen erforscht und die Schlüsselrolle des Imaginierens (Mentalisierens) nachweist. Selbstverständlich auch die inzwischen umfangreiche Forschung zur Wirkung von Sprach-Bildern auf neuronale Prozesse.

In der konstruktivistisch-systemischen Erkenntnistheorie ist ein Kern die Bedeutung der Sprache als *‚Schlüsselkraft‘*. In der tiefenpsychologischen Sichtweise wird die Bedeutung des ‚Symbolischen‘ als Kommunikation zwischen bewussten und unbewussten Systemen betont.