

## Gesundheitspraxis kann sein (7)

### ***„Die Armen und die Stillen im inneren Land“ zu fördern***

Weihnachten ist auch eine Zeit großer Hilfsaktionen.

Vielleicht gibt es auch einige Momente, darauf zu sinnieren, wie Du in der Praxis dazu beiträgst, den schwachen Anteilen oder den sogar armen Anteilen im inneren Leben von Menschen zu helfen?

Arm sind die Anteile, die wenig Energie bekommen. Energie folgt der

Aufmerksamkeit. Wir können unsere Aufmerksamkeit auf das lenken, was unsere Klientinnen und Klienten bisher wenige beachten.

Das ‚Schwache‘ im Inneren ist das, was Du bewusst kaum wahrnimmst. Die leisen Gedanken, die schwachen Gefühle, Träume im Schlaf, die am Morgen schnell vergessen werden.

Vieles ist vielleicht auch arm und schwach geworden, weil es sich schämt, denn es wurde immer schlecht behandelt, wenn es sich zeigte. Manches in den Winkeln und den Schatten der inneren Welt ist wohl auch verbittert und wartet auf die Möglichkeiten endlich herauszukommen.

**Praktisch im Gespräch** erleben wir immer (mindestens) zwei Welten: die offizielle Welt ist das, was mit ‚Ich-Botschaften‘ oder mit klaren ‚Es-Ist So-Aussagen‘ im Raum steht. Die andere Welt deutet sich nur an: in den kleinen Pausen, in Worte, die nur halb gesagt werden, in Sätzen, die kein Ende haben und vor allem in den Metaphern, die ‚ohne Absicht‘, ‚nur einfach so‘ gesagt werden.

Wenn Selbsterfahrung oder Konfliktthemen in der Praxis angesagt sind, dann sind die ungewollten Handlungen, die zwanghaften Gedanken und Gefühle und natürlich auch körperliche Leiden (Krankheiten) Hinweise darauf, was in der inneren Welt ‚abgehängt‘ worden ist. Die Anteile, die nicht mehr an dem Leben, das jemand ‚führen will‘, teilnehmen können, melden sich, so gut sie können. Sie beginnen ‚Störungen‘ zu sein.

In der Gesprächsführung kannst Du durch mehrere ‚Techniken‘, diesen Hinweisen auf die untergründigen Welten das zu geben, was sie am meisten brauchen, ‚Aufmerksamkeit‘:

- Du spiegelst die Metaphern und machst Deutungsangebote
- Du fragst nach Unterschieden und Differenzierungen (sinnlich konkretisierendes Nachfragen) genau zu dem, was nur angedeutet wurde.
- Du meidest so gut es geht, Diskussionen über Ursachen, Schuldige oder Fehler. Sie gehören zu dem, was stark und reich ist. Diskussionen spiegeln eine Art innere Talkshow oder manchmal haben sie den Charakter von Bundestagsdebatten – oder von ‚Stamm-tischrunden und Kaffeekränzchen. Letztere sind wichtig, wo es darum geht, sich gegenseitig zu bestätigen, sie helfen aber nicht denen, die Hilfe suchen.
- Du bietest Deinen GesprächspartnerInnen das Modell der zwei Welten an:

Denn die einen sind im Dunkeln  
Und die andern sind im Licht.  
Und man siehet die im Lichte  
Die im Dunkeln sieht man nicht.

*(Bertold Brecht)*

Sobald dies möglich wird, gibt es eine Art ‚dritte Welt‘ oder die Welt der freien Aufmerksamkeit. Ein anderes Bild hierfür ist ‚wie ein guter Journalist oder eine gute Journalistin (in den Medien finden wir dies leider kaum noch, weil es einen Druck der Parteinahme oder sogar Skandale gibt).‘

Wenn es gelingt, im Gespräch diese Haltung gemeinsam einzunehmen, wenn Du auch als BegleiterIn in dieser Haltung sein kannst, dann wird es möglich, ehrlich die ‚reichen‘ und die ‚armen‘ Anteile nebeneinander zu erkennen. Dann wird es möglich, sich wirklich um das zu kümmern, was aktive Aufmerksamkeit braucht.

Allerdings gibt es zu beachten, dass das Ansprechen der Anteile, die bisher kaum Beachtung fanden, vielfache Folgereaktionen hat. Die bisher Unbeachteten wollen mehr und die offiziellen Kräfte ringen um ihre Beherrschung. Dazwischen gibt es noch die Macht der Gewohnheiten, das ist das, was ein Funktionieren des Ganzen garantiert. Ist jemand, z.B. Du selbst, tatkräftig daran interessiert, nicht nur die schwachen Anteile notdürftig zu versorgen, damit sie nicht mehr stören, sondern wirklich zu fördern? Oder dauert das zu lange und die Herausforderungen im Alltag sind jetzt zu erledigen, da kann man sich nicht um alles kümmern – außer zu Weihnachten.

### **So wie im äußeren Land – so im Inneren**

Ich lade ein, nur einmal so als Vorstellung, die eigene Welt wie unser aktuelles Land zu imaginieren:

**Du als Bewusstsein bist so etwas wie die Regierung in Deinem Land.** Die vielen Gedanken, die immer dies und jenes diskutieren, das sind die Parteien. Die sind Teil ‚des Volkes‘ und das Volk und seine Arbeit ist Dein ganzer Körper und auch Deine Psyche.

Ganz wichtig ist eine Verwaltung, die für Ordnung und solide Gewohnheiten sorgt. Und in Dir gibt es, wie in der gesellschaftlichen äußeren Wirklichkeit, nur mal so imaginiert, Arme und Reiche, Schwache und sehr starke (z.B. Wirtschaftsunternehmen, die für Umsatz und Gewinn sorgen).

Auch Polizei und Gerichte kennst Du in Deiner inneren Welt als mächtige Stimmen und bedrohende Kontrollen.

Schließlich gibt es in Dir auch ‚die Medien‘. Deine inneren Sinne und Gefühle: Sie berichten mal laut, mal leise und manchmal lange Zeit gar nicht, über das, was im Land geschieht.

Du als Regierung stehst ständig unter Druck und lebst in Spannungen: Egal was Du entscheidest, irgendwer ist unzufrieden und geht in die Opposition. Mal willst Du ‚das Ruder in die Hand nehmen‘, manchmal machtvoll wie ein Diktator sein, mal das ‚Handtuch werfen‘ und Neuwahlen ausrufen. Was leider in der inneren Welt nicht so geht wie in der Äußeren. Du suchst nach ‚Grundsätzen‘ und Haltung.

Eine spannende Frage kann sein, wie Du als Regierung mit den Armen im Land umgehst und mit den Schwachen, die sich kaum zeigen. Üblich im Äußeren ist, Kommissionen einzurichten und ‚Einrichtungen‘ zu schaffen, die die ‚Versorgung‘ übernehmen. Manchmal wird ja auch ein ‚Kampf der Armut‘ ausgerufen. Solche Kämpfe werden allerdings in der äußeren Gesellschaft nicht selten zum Kampf gegen die Armen. Sie werden verunglimpft und man sucht nach guten Gründen, um den Aufwand für sie zu minimieren.

Manchmal greifen die lauten Medien einzelne ‚arme Seelen‘ auf und machen Realty-Show. Manchmal neigen auch Anbietende auf dem freien Markt dazu, ‚die kleinen Geheimnisse‘ ins Rampenlicht der Aufmerksamkeit von Seminaren zu stellen.

Wenn es denn zu größeren Auffälligkeiten kommt, Arme werden sichtbar oder schließen sich zusammen oder auch, dass die ‚Krankenstände‘, vor allem diese unklaren psychisch Kranken, auffällig werden – dann wird die Ordnung, die Polizei oder im Inneren sind das wohl ‚Operationen‘ und ‚Medikamente‘ eingesetzt.

Und die Alternative? Im Imaginieren kannst Du auch Revolutionen geschehen lassen oder wirkliche Umbau des Ganzen oder Du kannst z.B. Bürgerräte einführen. Sie entsprechen vielleicht dem, was gute Selbsterfahrung der inneren Welt sein kann. Deutlich wird aber vor allem bei dem Vergleich, wie bedeutsam Grundhaltung, ein Grundgesetz ist und ebenso wie bedeutsam eine Vision davon ist, wie sich Dein Land, Dein Körper und Deine Psyche weiter entwickeln sollen.