

Durch Beziehung heilen

Nach modernem und zugleich nach uraltem Wissen, sind die Beziehungen einzelner Teile zueinander das, was Gesundsein ausmacht. Das Modell der sich ständig ineinander wandelnden Elemente und der ewigen Beziehung zwischen Ying und Yang sind ein sehr gutes Beispiel hierfür. Systemtheorie und praktische systemische Arbeit sind ebenfalls ‚Beziehungslehren‘.

In der Praxis sind insbesondere drei Beziehungen von wirkungsvoller Bedeutung:

- Die Beziehung von Mensch zu Mensch – die Ich-Du-Beziehung
- Die Beziehung zwischen dem Menschen und einer Methode oder einem Mittel – die Ich-Es-Beziehung
- Die Beziehung des Ich-Bewusstseins‘ zu Körper, Psyche und Mitwelt – die Ich-Selbst-Beziehung

Die Beziehung von Mensch zu Mensch

Der Alltag ist durchzogen von Beziehungsthemen. Das Beziehungsohr (Schultz von Thun) ist faktisch das sensibelste Ohr. *Was halten die anderen von mir? Was könnten oder sollen sie von mir halten? Wer bin ich in einer Beziehung? Werde ich so gesehen, wie ich gesehen werden möchte?*

Diese Fragen sind verbunden mit unbewussten Hoffnungen und Ängsten. In unserer Praxis ist die wohl häufigste Hoffnungen, dass Du und/oder Deine Methode oder das Mittel kleine oder auch große Wunder bewirken mögen. Gleichzeitig sitzen einige Gewohnheiten im gleichen Menschen uns gegenüber, zum Beispiel:

‚Ich‘ bestimme und ‚Ich‘ habe Angst, hier als schwach oder dumm behandelt zu werden.

‚Ich bin schwach und möchte einfach nur versorgt werden – ja, ich tue nie wirklich was man mir sagt, aber ich bemühe mich‘.

O.k. packen wir es an, es ist nötig, nur schnell muss es gehen und wirklich etwas grundsätzlich verändern geht gar nicht.

Alle diese Anteile haben unterschiedliche Erwartungen und Beziehungswünsche in der Praxis und auf all diese Erwartungen reagieren Deine inneren Anteile – und dies überwiegend ohne dein gutes Bewusstsein, daß Du ‚nur helfen willst‘, ‚nur begleitest‘, den anderen nur liebevoll empathisch erlebst usw...

Es gibt viele Techniken, um Vertrauen, das Wichtigste für eine wirkungsstarke Beziehung herzustellen: Praktizierende sollten unbedingt einige davon anwenden können, denn ohne diese Anpassung an Erwartungsmuster gelingt keine Beziehung. (Oder man verlässt sich auf die Intuition oder darauf, ‚so zu sein, wie man ist‘ und zieht dementsprechend die Menschen an, die zu einem ‚passen‘, d.h. man bleibt in einem Kreis sich bestätigender Beziehungen)

Die wichtigste Technik ist, das Gesagte zu bestätigen und, in Maßen, zu loben. Ergänzend oder auch alternativ wirkt die Technik, sich selbst oder die Methode als Autorität, als ‚hoch‘, als besonders wirksam und wissenschaftlich oder ‚alternativ‘ darzustellen, sicher klingende Aussagen über Ursachen und Zusammenhänge zu formulieren – und auf diese Weise ‚Hoffungsträger‘ zu vermitteln.

Alle Techniken können hilfreich sein und haben zugleich das Risiko, dass das Vertrauen bei nächster Gelegenheit erschüttert wird und dann beginnt die große Schuldsuche. Ist es die Methode, der oder die PraktikerIn, die widrigen Umstände oder, was leider die meisten machen, sie selbst sind schuld. Schuldgefühle und Scham, sind zugleich die antreibenden Kräfte für Beziehungsleiden.

In unserer Praxis

Bieten wir einen Weg an, mit Mustern der Erwartung und mit Mustern der Erklärungen kreativ umzugehen. Wir betrachten sie als Anteile und als Möglichkeiten neben anderen Anteilen und Möglichkeiten. Das gilt auch für das Erzählen von unseren eigenen Gefühlen und Gedanken. Zum Beispiel „Ich erlebe in mir immer wieder einen Streit zwischen der Hoffnung auf ein Wundermittel und einem Anteil, der sagt, dass ich selber ziemlich mühsam etwas ändern müsste und einfach jemanden brauche, der oder die mir immer wieder einen kleinen Schubs gibt. Kennen Sie das ähnlich?“ Durch dieses Anbieten eines Erlebens von mehreren Anteilen zeigen sich Praktizierende als Mensch und als Vorbild, nicht als Autorität. Auch eine mögliche Autorität kann als Angebot kommuniziert, werden: „Wenn ich Ihnen die Nachweise der Erfolge aufzeige, stärkt das die Kraft des Vertrauens und der Hoffnung in Ihnen? Dann ist das gut und wird auch die Kraft für Selbstvertrauen stärken.“

Beziehungen zwischen Menschen und Mittel

Eine übliche Vorstellung ist zum Beispiel: Lavendel entspannt; Dies wird biologisch oder mit Untersuchungen oder mit sehr effektvollen Beispielen ‚belegt‘.

Vorteile dieses Vorgehens sind: Eine Erwartung wird kognitiv und mit sinnlichen Vorhersagen aufgebaut. Diese Erwartung einer bestimmten Wirkung wird diese Wirkung wahrscheinlicher machen. Die Eindeutigkeit der Aussagen fördert Vertrauen in das Mittel.

Risiken sind zugleich: Der Glaube an Dinge, die, von außen im inneren wirken, wird verstärkt. Lavendel wird zu einer Art ‚Macht‘ oder Autorität. Das Selbstbewusstsein wird passiv gehalten. Konflikte können dann entstehen, wenn körperlich-psychische Reaktionen einsetzen, die den Erwartungen nicht entsprechen. Mehr oder weniger bewusst wird dann oft die reale innere Dynamik verleugnet, anstatt dass die Autorität in Frage gestellt wird. (in der Praxis wird der Konflikt oft sichtbar durch ein knappes ‚ja‘ oder ein ‚ja aber‘). In vielen Praktiken wird leider eine sehr übel wirkende Formel benutzt: ‚Dies wirkt, wenn Du offen dafür bist‘. Damit wird bei Eintreten einer Nicht-Wirkung die Schuld bereits vorab auf den Kunden, die Kundin gelenkt. Wer es bei sich bemerkt, kann immerhin stolz sein, es zu bemerken, um es zu ändern.

Gesundheitspraktische Beziehung zu den Mitteln ist zum Beispiel: „Lavendelduft geht sehr oft (aber nicht immer) mit Körper und Psyche (oder einfach mit etwas im Inneren) eine Beziehung ein. Spürbarer Effekt dieser Beziehung können Empfindungen wie Ausgeglichenheit und eine Stimmung von Frieden sein.“

Das wird in der Praxis in vielen möglichst einfachen, anregenden Varianten erzählt und immer mit der Einladung, im Riechen auf feine Veränderungen der Empfindungen oder Gedankenbilder zu achten. Es wird angeregt, die Empfindungen in Bildern (das ist wie...) zu formulieren.

Die Unsicherheit in der Formulierung kann neugierig machen und Innenwahrnehmung, d.h. Spürsinn, fördern; Eigenwahrnehmung (Selbst-Erleben) wird praktisch gelebt und Bilder entstehen als Ausdruck dieses Erlebens. Zugleich ist es so, dass viele Menschen eine Weil des wiederholten Erlebens und Übens brauchen, um Innenwahrnehmungen zu trauen und zu artikulieren.

Die Beziehung vom ‚Ich‘ zu den ‚Inneren Welten‘

In der Praxis und in den meisten Methoden überwiegen zwei Modelle der Beziehung zu sich:

Einmal die Vorstellung eines mächtigen Willens: *Wenn Du nur wirklich echt willst, dann...; Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied*, ‚Du musst wirklich gesund werden wollen‘ Denk positiv und imaginier den Erfolg, dann... usw.;

Oder Vorstellungen einer Art Übermacht im Inneren, der man sich zu unterwerfen – oder die man zu besiegen hat. „Alles Heil ist in dir – Du musst es ‚nur‘ annehmen“; „Erkenne Deine Blockaden und löse sie auf“, ‚Achte auf die Botschaften deines Inneren“ und immer wieder der Kampf gegen negative Gewohnheiten und Krankheiten.

Gesundheitspraxis^{DGAM} fördert ‚sinnlich erlebbare multikulturelle Beziehungen zu sich selbst‘. Dies ist der Kern unserer alternativen Haltung gegenüber Einseitigkeiten, Polarisierungen und Kampfhaltungen.

Die Fähigkeit, sich selbst mit einer gewissen Distanz zu erleben, die Fähigkeit zur freien Aufmerksamkeit, gilt uns als der wichtigste Weg zu Gesundheit und geistiger Freiheit.

Alle körperlichen Empfindungen, alle Gefühle, alle Gedanken – auch ‚der Wille‘ – werden als lebendige Anteile oder lebendige Systeme angesehen.

Probleme, Krisen, Leiden, Krankheiten werden als Lösungsversuche von Konflikten interpretiert, die sich als Gewohnheiten ergeben haben, deren Wirkungen leidvoll geworden sind.

Diese systemische Haltung wirkt oft merkwürdig und verwirrend. Deshalb ist in unserer Praxis das Erleben innerer Sicherheiten, das Spüren von ‚Kraft‘ auch in der Ohnmacht, das Spüren und bewusste Erleben von Anteilen, die stark sind, die Leben auch im Leiden ‚genießen‘ immer wieder Anfang, Mitte und Abschluss einer gesundheitspraktischen Erfahrung.