

Humanistische Werte und ihre Umsetzung in der Praxis

Die aktuellen politischen Ereignisse und eine kollektive Dynamik der Ängste bewegen mich immer stärker, unsere Arbeit in der DGAM viel deutlicher als bisher in einem politischen Bildungsauftrag zu gestalten.

Politische Bildung und politisches Engagement ist für mich hierbei weniger das Propagieren von Positionen, sondern die Art und Weise unserer täglichen Praxis. **Man kann nicht nicht politisch kommunizieren**

Wir praktizieren politische Bildung

- in der Art der Arbeitsbeziehungen: wir sind Vorbilder für die Möglichkeiten transparenter ko-operativer Zusammenarbeit oder für alte hierarchische Beziehungen.
- durch die Wahl der Worte fördern wir realistische Hoffnungen und Begeisterung für Zukunft oder wir fördern eher Angst und Unsicherheiten
- in der Art der Erklärungsmodelle, die wir für Gesundheit, Krankheit und für unsere Methoden benutzen, transportieren wir Menschen- und Weltbilder. Wir fördern entweder menschliche Modelle der Kooperation oder des Kampfes
- In der Art, wie wir die Beziehung zwischen Bewusstem und Unbewusstem vermitteln, fördern wir entweder neue Formen innerer Demokratie oder den ewigen ‚Kampf mit sich selbst‘.

In vielen Texten wird mehr Menschlichkeit, Gewaltfreiheit, Ökologie und ganzheitliches Leben, Toleranz und waches Bewusstsein als Anspruch formuliert. Allerdings kommt es mir oft so vor, als seien dies die Sonntagsreden und im konkreten Arbeitsalltag werden in der Art der Beziehung und im Detail der konkret genutzten Sprache teilweise gegenteilige Praktiken gelebt. Das ist nun allerdings auch sehr verständlich. Denn unsere Sprachgewohnheiten, die wir sehr oft unbewusst leben, sind fast immer ‚alte‘ Menschen- und Erfahrungsbilder. Sie verändern sich langsamer, als unsere Ideale, sie sind vielleicht ein wenig wie die körperlich-psychischen Gewohnheiten, die die guten Vorsätze so oft erfolgreich sabotieren.

Sprachsensibilität ist, wie wir in unserer Weiterbildung für Gesundheits-praxis immer wieder betonen, der kommunikative Kern der Praxis. Worte wirken, indem sie unbewusste Bilder und Muster aktivieren, die ihrerseits Erwartungen und damit Aufmerksamkeit lenken. Umgekehrt zeigt sich in der spontan gesprochenen Sprache in ihren Bildern und Metaphern, welches Weltbild und welche Grundmuster in unserem Unbewussten aktiv sind, oft entgegen dem guten Glauben unseres Bewusstseins.



Humanismus und Demokratie

„die humanistische Psychotherapie kann verstanden werden als eine psychosoziale Strömung, die sich die Emanzipation des Individuums zu Humanität, Selbstbestimmung und Toleranz, also quasi eine innere Demokratisierung zum Ziel setzt. Sie entstand unter dem Eindruck der erschreckenden Zerstörungskraft faschistischer und stalinistische Regime in der Mitte des 20. Jahrhunderts.“ (Werner Eberwein, in *humanistische Psychotherapie, Quellentheorien und Techniken*, Thieme Verlag 2009. Von ihm ist auch das obige Zitat von Frankl. Das Buch halte ich für äußerst hilfreich zur theoretischen und praktischen Orientierung)

Postulate humanistischer Psychotherapie und für Heilkunst und Gesundheitskultur, wie ich zumindest sie in der DGAM

leben will, sind nach Eberwein:

1. Der Mensch ist mehr als die Summe seiner Teile – er lebt eine interaktive Ganzheit von Geist, Seele, Körper, Beziehungen, Arbeit
2. Der Mensch existiert in seinen interaktiven Zusammenhängen. Immer stehen Innenerleben und Außenerleben in sich gegenseitig durchdringender Wechselwirkung
3. Der Mensch lebt bewusst – seine Motive sind nicht nur auf biologische Triebe oder antrainierte Muster und Zwänge zurückzuführen, sondern er kann sich selbst und seiner Lebensbedingungen bewusst werden und mittels des Bewußtseins in sein interaktives Leben eingreifen.
4. Der Mensch kann wählen – er ist durch Biografie und Biologie geformt, aber nicht determiniert – er hat eine existentielle Wahlfreiheit
5. Der Mensch lebt auf Ziele hin. Er ist nicht nur durch seine Vergangenheit (kausal) bestimmt, sondern auch durch seine Ausrichtung auf Werte und Sinn des Lebens (teleologisch)

Diese Postulate, die ich als Teil einer Ethik für Lehrende in der DGAM ansehen möchte, haben in Verbindung mit dem, was heute als sichere wissenschaftliche Erkenntnisse über Gesundheit und Selbstveränderung vorliegt, zur Konsequenz, dass wir in unserer Praxis folgende Erfahrungen und Fähigkeiten zu vermitteln haben:

Wahlfreiheit als Fähigkeit und Erfahrung

Wo immer es geht sind in der Praxis Wahlmöglichkeiten anzubieten. Dies bedeutet gleichzeitig, die Fähigkeiten erlebbar zu machen, die eine Wahl leiten können. Freiheit ohne erlebten Sinn für Werte führt zu Manipulierbarkeit durch Werbung aller Art.

Potenzialentfaltung als Selbstverwirklichung in der Mitwelt.

Dies bedeutet praktisch, in jeder Anwendung daran mitzuwirken, dass Kunden ihre Fähigkeiten und ihre sinnhaften Werte spüren und auch erkennen können. Die Frage, „was leben in Ihnen für Kräfte, die in die Zukunft wollen und die in der Zukunft gebraucht werden“ muss, in welcher indirekten Form auch immer, die Arbeit mit leiten.

Systemisches Denken und systemische Beziehungserfahrung zu üben und zu vermitteln.

das bedeutet, kausales Denken wo immer es geht aufzulösen zugunsten von Systemerfahrung und Beziehungen. Zum Beispiel dass wir so selten wie nötig verallgemeinern die Hauptwörter (Ich, der Körper, die Krankheit, Methoden ...) benutzen, sondern mehr Verben und Unterschiede beschreibende Eigenschaften.

Konfliktkompetenz und Kompromissbildung zu lernen

Das bedeutet praktisch, das „Sowohl als Auch“ fast immer dem „Entweder Oder“ vorzuziehen. Das betrifft auch und sogar besonders das Umgehen mit eigenen inneren Konflikten.

Metabewusstsein als wichtigste Fähigkeit für demokratische Beziehungen und Menschlichkeit zu vermitteln. (Metabewusstsein benutze ich hier als gleichbedeutend mit Achtsamkeitskompetenz; freischwebende Aufmerksamkeit oder ‚Allparteiliche‘ Haltung)

Das bedeutet praktisch, diese Fähigkeit so oft wie möglich zu praktizieren, nicht nur als spezielle Technik, sondern als bedeutsame Alltagskompetenz für bewusste Wahlmöglichkeiten, für Erleben der eigenen Persönlichkeit in der Mitwelt.

Die Erfahrung und Fähigkeit, mittels Geist (Worte, Bilder, Achtsamkeitssteuerung) Materie (Nervenzellen, Atmosphären und Beziehungen) aktiv beeinflussen zu können

Muss eine allgemeine Kulturfähigkeit werden.

Diese Wirkungsmechanismen sind in den letzten Jahren wissenschaftlich, man muss inzwischen sagen, als Tatsachen erforscht worden und sie haben sich in einer Vielzahl von Praktiken entwickelt und bewährt. NLP, Hypnose, Mindlearning, Energiemedizin mit Biofeedbackverfahren und viele erfolgreiche Verfahren der Entspannung. Wir können uns immer besser selbst ‚designen‘ und wir können ebenso ‚designed‘ werden. Denn die gleichen Techniken werden in der Technik virtueller Welten benutzt, ebenso wie in Werbung und gezielter Manipulation. Die Möglichkeiten, mittels Geist-Körper-Beziehungen zu heilen, die Wirkung von Medikamenten zu potenzieren, Rehabilitation zu beschleunigen, sind bisher kaum genutzt.

Aber: Wahlfreiheit ohne Sinnorientierung führt zur Sucht und Abhängigkeit. Auch große Teile der alternativen Medizin und der größte Teil der Gesundheitsindustrie vermeiden die Frage nach dem Sinn des längeren Lebens.

All diese Erfahrungen und Fähigkeiten können und sollen ‚Innere Demokratie‘ lernbar machen und gleichzeitig die Orientierung an spürbaren und wirksamen inneren Werten begleiten. Es sind Erfahrungen und Fähigkeiten, die unsere ‚Kernarbeit‘, Leiden zu lindern, Störungen zu heilen, Selbstheilungskräfte zu stärken, Entspannung und Genießen zu ermöglichen begleiten.

Wie kann humanistische Heil- und Gesundheitspraxis gelernt werden?

Die Arbeit an Erkenntnissen, die Auseinandersetzung mit Theorien und Modellen ist eine Ebene des Lernens. Methoden für Praxisziele zu lernen und eine Haltung mit Können zu verbinden ist eine weitere Ebene. Dreh und Angelpunkt allerdings ist nach meiner Überzeugung die ‚kleine‘ konkrete Kommunikation in der Praxis und im Alltag. Hier treffen unbewusste Gewohnheiten, Wissen und Reflektion, Haltung und Können zusammen und formulieren die Worte und Bil-

der, die Zukunft gestalten.

Es gilt zu lernen, die Unterschiede in den Wirkungen unterschiedlicher Formulierungen zu erkennen und eine bewusste Wahl zu treffen. Selbstverständlich sprechen wir in der Praxissituation spontan ohne Nachdenken. Allerdings kann man die Spontaneität schulen. Kurse, Bücher usw. sind für dieses Schulen der sprachlichen Intuition und der spontanen Formulierungskunst eher weniger geeignet. Neue Gewohnheiten wollen und müssen geübt werden: Immer wieder und immer wieder. Genau das lehrt uns die moderne Neuropsychologie ebenso wie altes Wissen: Wenn Du etwas Gutes tun willst, tue es – und zwar so oft, bis diese neue Gewohnheit die alten Reaktionsmuster gewandelt hat.

Die Bildungsakademie der DGAM wird anregen, kollegiale Gruppen zu bilden, die sich zum kreativem Lernen vernetzen. Besonders angesprochen sind hierbei lehrende PraktikerInnen, die Methoden unterrichten. Denn ein wichtiger Aspekt ist, wie Methoden und ihre Wirkungsweise erklärt werden und wie in der konkreten Praxis zum Beispiel ‚Test’s‘ als „Kommunikation mit dem Körper“ vermittelt werden können; oder wie Imaginationsanregungen die Wirkung z.B. von Kräutern verstärken können oder wie man bei Ersterfolgen die Perspektive, sich auch auf eine Wiederkehr der Symptome einzustellen, vermitteln kann oder wie man im Kontext einer bestimmten Methode die Chancen für nachhaltiges Ändern der Lebensführung erhöht usw.

Beispiele für unterschiedliche Wirkung bei unterschiedlichen Formulierungen

Ich lade ein, die folgenden Sätze zu lesen und Gefühle, Bilder und Assoziationen auftauchen zu lassen. Dieses Erleben einer Wirkung kann man mehrfach machen, sozusagen die Worte in Gedanken, Gefühlen und Bildern ‚kauen‘. Welche Haltung, welcher Blickwinkel wird durch die unterschiedlichen Formulierungen angeregt? Welche Art von Empfindungen, Gedanken und Modellen werden aktiv und welche davon neigen eher dazu, Autonomie, Selbstwert, Metabewusstsein und systemisches Denken zu fördern und welche eher weniger oder genau das Gegenteil?

K ist Kunde/in; P ist Praktiker/in oder auch Dozent/in.

Situation: Entspannungsmassage.

K (zu Beginn einer Entspannung):

Darf ich die Augen zumachen?

P1: Na klar.

P2: Das müssen Sie selber entscheiden.

P3: Hm, vielleicht haben Ihre Augen eine Meinung?
Ich würde tun, was die sich wünschen.

K: Mein Abwehrsystem ist völlig danieder.

P1: Tja, dann müssen wir es mal wieder hochfahren.

P2: Reden Sie nicht von Abwehr, das ist so militärisch, reden Sie von Resilienzkraft.

P3: Na, was hat Sie den niedergestreckt?

P4: Ja, da wird es um mehr Stärke und Kraft in Ihrem Inneren gehen.

P5: Ja, da ist irgendetwas geschehen, dass Ihr inneres Wunderwerk der Selbstheilungskräfte etwas schwach

geworden ist.

P6: Oha, woran spüren Sie, dass etwas danieder ist?

P7: Gut, dann werden wir etwas für Ihr System tun und gleichzeitig, wenn Sie Mut haben, würde ich Ihnen anbieten, einen Versuch ist es nach meiner Erfahrung wert, einmal zu schauen, mit wem oder was Ihre Abwehr kämpft, vielleicht sind Friedensgespräche oder eine gute Koexistenz, sozusagen eine friedliche Balance möglich?

P1: Ich teste jetzt mal Ihr System

(mit dem Tensor oder durch Muskeltest' oder Auralesen usw.)

P2: Ich frage jetzt Ihr Unbewusstes und den Körper, wo etwas blockiert ist.

P3: Der Tensor, der Muskeltest ist eine Form, um mit dem, was in Ihrem Körper geschieht, zu kommunizieren und ich werde jetzt eine Reihe von Fragen stellen (und die Ihnen auch sagen) und sie werden erleben, wie der Körper reagiert

P1: Diese Methode ist sehr intensiv und wirkt tief.

P2: Diese Methode bewirkt Möglichkeiten tiefer, intensiver Erfahrungen

P3: Manche erleben mit dieser Methoden Erfahrungen, die für sie tief und intensiv sind.

P4: Es kann sehr unterschiedlich sein, wie intensiv die Erfahrungen sind und welche Schicht oder Dimension des Erlebens in Resonanz geht.

P1 (zu Auszubildenden): Wenn Sie da eine Verhärtung spüren, ist das eine Blockade im Gefühlsleben.

P2: Etwas Härteres zu spüren bedeutet, hier genau hinzu fühlen, es kann sein, dass dies etwas angesammelt hat und blockiert oder etwas ganz anderes ‚will‘.

P3: In den Lehrbüchern wird diese Verhärtung als Störung des Nervenflusses beschrieben; wie empfinden Sie es?

P4: Wenn Sie da eine Verhärtung spüren, kann es sein, dass ein Fluss darum geht oder sich ein Stau gebildet hat.

P1: Sie haben unterdrückte Gefühle.

P2: Kann es sein, dass es in Ihnen Gefühle gibt, die eigentlich nicht sein sollten?

P3: In mir taucht der Gedanke auf, dass vielleicht manche Gefühle weniger willkommen sind als andere?

P4: Mein Eindruck ist, Sie haben eine Menge Gefühle und vielleicht sind die öfter in Konflikt miteinander.

P1 (in der Ausbildung): Mach Dich leer und gehe in die wertungsfreie Beobachtung.

P2: Stell Dir einen leeren Raum vor und nimm wahr, was dort alles auftaucht und alles ist wertvoll.

P3: Beobachte alle Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen, auch die Wertungen, die auftauchen können, so als wärst Du allparteilich.

P1: Dies ist eine Heilmethode, die schon vor 3000 Jahren entstand.

P2: Die Techniken und die Haltung, mit denen ich arbeite (und die ich Euch unterrichten möchte), sind, soweit man weiß, bereits vor 3000 Jahren bekannt gewesen und genutzt worden. Nun, ich habe sie von jemandem gelernt, der heute lebt, und wir werden sie der heutigen Zeit entsprechend entwickeln.

P1: Sie müssen schon wollen und die Übung regelmäßig machen.

- P2: Was könnte Ihnen helfen, dass Ihr Wille stärker wird, die Übung regelmäßig zu machen?
P3: Hilft es für die Übung, wenn Sie sie wollen oder eher, wenn Sie sich sagen: ich kann es?
P4: Hätten Sie Lust, sich einmal mit Ihrem Willen zu unterhalten? Vielleicht hat der gegenüber den Übungen oder den Zielen, die Sie erreichen können, Einwände?
P5: Ohne Fleiß kein Preis.

P1: Die Wissenschaft bestätigt, was alte Heilsysteme schon vor langer Zeit erkannt haben: Denken und Körper sind unentwirrt miteinander verbunden. Gedanken und Emotionen haben einen kraftvollen Einfluss auf die Gesundheit und unsere Beziehungen. Emotionale Blockaden können Schmerzen, Funktionsstörungen und schließlich Krankheiten auslösen.

P2: Würde diese Formulierung als (verbreitete) scheinwissenschaftliche und über Ängste wirkende Werbung erkennen und Anbieter wie Produkte meiden.

P1: Dieses Öl wirkt tiefenentspannend.

- P2: Menschen, die dieses Öl anwenden, berichten oft von einer tiefen Entspannung.
P3: Sie können gespannt sein, auf welche Weise Entspannung und Wohlgefühle für Sie spürbar werden.
P4: Mit der Anwendung dieses Öls erleben manche Menschen tiefe Entspannung, manche eine Belebung oder auch eine besondere Form von Ruhe.
P5: In diesem Öl sind Wirkstoffe, die auf wundersame Weise mit Körper, Psyche und vielleicht sogar Seele zusammenwirken können.

Eines Tages, nach dem wir die Winde, Wellen, Ebbe und Flut und die Gravitation gemeistert haben, werden wir uns auch die Energien der Liebe nutzbar machen und dann, zum zweiten Mal in der Geschichte unseres Planeten, wird der Mensch das Feuer entdecken.

Pierre Teilhard de Chardin

