

Gesundheitspraxis^{DGAM} könnte auch Geister-Moderation sein

von Gerhard Tiemeyer

Die folgende spielerische Assoziation entstand, als ich eine KI nach Worten mit ‚Geist‘ suchen ließ und die Liste Seiten füllte: *Offenbar leben wir, wenn wir unsere Sprache ernst nehmen würden, in einer Welt voller Geister!*

Hier nur eine kleine Auswahl:

- Der ‚*heilige Geist*‘ ist ein Symbol für die Pfingstfeiertage.
- Es gibt *gute Geister* und *böse Geister*.
- Man kann ‚*von allen guten Geistern verlassen sein*‘.
- Von ‚*Quälgeistern*‘ möchte man gerne verlassen werden.

Geister der Zeit werden oft auch in den Medien erwähnt:

- Den ‚*Weltgeist*‘ scheint es zu geben aber auch ‚*einen deutschen Geist*‘ oder einen ‚*christlichen Geist*‘.
- Der ‚*Geist des Geldes*‘ gilt als sehr mächtig.
- Auch ‚*geistiges Eigentum*‘ gibt es.
- ‚*Geist des Fortschritts*‘ soll es geben, aber auch den ‚*konservativen Geist*‘ und den ‚*Geist der ewig Gestrigen*‘.

Viele Geister leben offenbar in uns:

Rege Geister, helle Geister, umnachtete Geister, ruhelosen Geister (ruhige gibt es auch); Geist kann kalt oder warm sein, sogar feurig, stürmisch, laut oder leise.

Manchmal wird in einer Art geistiger Ahnenforschung gefragt: ‚Wes Geistes Kind jemand ist‘.

In vielen Übungen wird ‚Geist gesammelt‘

Oder der Geist muss gereinigt werden, sodass er emporsteigen kann.

Geistheilen und geistiges Heilen erfüllen ganze Berufsgruppen.

Hausgeister und Naturgeister und Teamgeister und der Geist der Gruppe werden gelegentlich beschworen.

Man könnte noch die Worte ‚*Energie*‘ und ‚*feinstofflich*‘ als moderne technische Varianten von Geistwesen erkennen und dann wird überdeutlich, wie unser Geist im Gehirn ständig bemüht ist, seine Sicht der Welt unserem Bewusstsein anzubieten.

Wobei es ja sein könnte, dass das Bewusstsein auch ein Geist ist und sowieso ständig im Gespräch mit den anderen Geistwesen ist?

Geist-Moderation in der Praxis

Ein erster Schritt wäre, die Anwesenheit der Geister in der Sprache ‚ernst‘ zu nehmen. Wenn die spontane Sprache sie erwähnt, können wir sofort innehalten und sie ansprechen.

Zum Beispiel im Gespräch:

„Mein Geist ist so unruhig, vermutlich habe ich zu wenig geschlafen.“

„Gut, dieser unruhige Geist, wo wohnt er zurzeit, vorne oder hinten im Kopf oder etwas außerhalb oder wo?“

Manchmal ist es auch möglich, Geister bewusst einzuladen.

„Hallo lieber Quälgeist – magst Du Dich etwas deutlicher zeigen – ich möchte mit Dir sprechen und ich bin ehrlich interessiert - Du lebst schon lange in mir, ich meine es ist Zeit, dass wir miteinander reden.“

„Die ich rief, die Geister, werd ich nun nicht los“

So hat Goethe über den Zauberlehrling gedichtet.

Und es ist ja auch wirklich lebenswichtig, in der Geisterwelt als ‚bewusster Geist‘ und vor allem als Körper die Kontrolle zu behalten.

Wir haben in der Gesundheitspraxis die Zauberformel der Kontrolle gelernt:

Die Fähigkeit für positive Dissoziation und für freie Achtsamkeit. In Verbindung mit den Gesprächstechniken des Dialoges und der gewaltfreien Kommunikation können wir ruhig und gelassen die Geister spielerisch ernst nehmen.

Geister erscheinen oft naturgemäß nicht in klaren Gestalten, sondern ‚geisterhaft‘.

Dann kannst Du dieses Geisterhafte freundlich ansprechen! Zum Beispiel:

„Hallo, wie darf ich Dich ansprechen, welcher Geist oder Hauch oder Seelenwind oder bist Du?“

Noch ein Hinweis auf Risiken und Nebenwirkungen:

Der Zauberlehrling in Goethes Ballade nutzte sein Halbwissen der Zauberkunst, um seine Aufgabe, sauber zu machen zu umgehen. Besen und Eimer sollten lebendig werden und wurden es und hörten nicht mehr auf.

Er machte den häufigsten Fehler in der Kommunikation mit geistigen Welten: Er wollte sie sofort benutzen.

Die Geister in uns, die alles benutzen wollen, diese getriebenen Zwänge ‚Herrschen zu wollen‘ – mit ihnen freundlich zu reden ist wahrlich eine Herausforderung.