

## Gesundheitspraxis kann sein... (8) politische Bildung

*Gerade weil „die Politik“ oft eher gesundheitsgefährdend ist, sollte Gesundheitspraxis<sup>DGAM</sup> positives Erleben einer besonderen inneren Fähigkeit sein, nämlich der Fähigkeit, bewusst wählen zu können und positiv Eigenverantwortung zu leben.*

**Wählen zu können ist ein Merkmal für Gesundheit.** Krankheiten entstehen durch Einseitigkeiten, durch Zwangssysteme und wachsende Verfestigungen. Wählen zu können wird subjektiv einerseits als Freiheit erlebt und gleichzeitig ist Wählen mit Entscheidungen verbunden und dies notwendigerweise mit dem Anwenden von Wertehierarchien. Frei zu leben und wählen zu können muss sozial wie auch individuell gelernt werden. Unsere Gesundheitspraxis ist hierfür ein Lernort.

Wahlfähigkeit beginnt mit der Fähigkeit, Unterschiede aufmerksam wahrzunehmen.

Aufmerksam bedeutet, im Bewusstsein von Vorurteilen, aber ‚frei‘, interessiert auch an Neuem.

Wir können aufmerksam sein wahlweise auf Gedanken, auf Gefühle, auf Fantasien oder auf körperliches Empfinden. Und wir können Aufmerksamkeit auf die Unterschiede in den Gedanken, Empfindungen, Gefühlen oder Fantasien lenken. Ich kann zum Beispiel wählen, ob ich einer Angst vor Krieg Aufmerksamkeit gebe oder einer Serie im Fernsehen oder dem Geschmack des Essens usw.

Es gibt wohl **drei Bedingungen für das Ausüben von Wahlfähigkeit:**

- Das Wahrnehmen von Unterschieden zwischen dem, was zur Wahl ansteht (Unterschiede in den Konsequenzen, den Kosten und den Anreizen)
- Die Fähigkeit, Kriterien der Wahlentscheidung zu spüren und ihnen zu vertrauen.
- Dies beides setzt relative Sicherheit und Gelassenheit voraus! Unter Angst und negativem Stress wird nicht gewählt, sondern die bisher gelernten Automatismen setzen sich durch.

Diese Bedingungen machen sofort deutlich, wie selten wir im Alltag wirklich wählen können. Mediale Reizüberflutungen; ständige Dominanz angstmachender Bilder und Worte; To do Listen einschließlich der Listen für das Abschaffen von to do listen und dann vor allem Körperschmerzen, Leiden, zwanghafte Gedanken und Gefühlsmühlen. Endlich einmal „Zeit für mich“ zu haben oder endlich „zu mir“ zu kommen, sind Wünsche nach Freiheit und Wünsche nach der Möglichkeit, frei wählen zu können.

Dem Alltag gegenüber ist Gesundheitspraxis<sup>DGAM</sup> einer der wenigen Orte, wo Freiheit und Wählen erlebt und geübt werden kann.

Kleine, harmlos erscheinende, aber bedeutsame Beispiele sind:

„Was berichtet Ihre Nase, welcher Duft angenehmer ist?“ „Für welche Position auf der Liege möchte sich Ihr Körper entscheiden, um sich 20 Minuten wohlzufühlen?“ „Welcher Körperbereich möchte heute Aufmerksamkeit bekommen?“ „Und wann gibt ein Körperbereich Hinweise, dass es ‚genug‘ ist?“

„Welche Gedanken drängen sich nach vorne“, „welches Gefühl ist vielleicht noch klein gegenüber den gewohnten Gefühlen?“ „Welche unterschiedlichen Möglichkeiten gibt es gerade in der Fantasie“

In allen Beispielen wird vermieden, das ‚Ich‘ direkt anzusprechen. Statt: „Was meinen ‚Sie‘ oder was ‚wollen‘ Sie“ wird möglichst oft gefragt: „Was meint Ihr Körper, was für

„ihm besser ist“, Was für eine Wahl trifft Ihr Bauch? Welche Gedanken sind die Stärksten und wollen sich durchsetzen?

Das „Ich“ kommt hierbei in die Position der Aufmerksamkeit den inneren Anteilen gegenüber – und kann dann wählen und kann zugleich erleben, ob diese Wahl für das Gesamte System „stimmig“ ist oder ob etwas noch keine gute Wahl ist.

Bei größeren Entscheidungen, die nachhaltige Konsequenzen haben, wird die moderierende Haltung der BegleiterInnen sehr wichtig. Zum Beispiel muss jemand entscheiden, für ein Kind ein bestimmtes Medikament zu geben – mit Nebenwirkungen – oder einen anderen Weg versuchen – mit Risiken.

Fachleute nehmen fast immer einseitige Positionen ein und beschreiben die andere Seite als sehr bedrohlich. GesundheitspraktikerInnen müssen hier in der Lage sein, ihr Wissen zwar zu sagen, aber keine Position einzunehmen. Denn sie sollten helfen, dass z.B. die Mutter, die wählen muss, ihren inneren Sensor für eine Wahl zwischen zwei Risiken findet. Das Spüren dieser inneren körperlich-psychischen Entscheidungsfähigkeit ist etwas völlig anderes als das Bewegen von Argumenten.

Argumente müssen von Inneren gehört werden, um eine Wahl zu treffen – die sehr oft die Wahl zwischen zwei Risiken oder zwei Übeln ist. Ein solcher Prozess, kognitive Argumente ehrlich zu sammeln, sie innerlich wirken zu lassen und dann auf eine körperlich spürbare Wahl zu warten, setzt Entspannung voraus und setzt voraus, dass kein Druck durch die BegleiterIn entsteht.

Es wird sehr oft von „Eigenverantwortung“ gesprochen. Praktisch ist Eigenverantwortung nur möglich in einem „Gespräch mit sich selbst“. Dieses „Selbst“ als körperliche Prozesse, als klare imaginierte Gestalten oder als deutliche Gefühle kennen zu lernen ermöglicht es erst, mit „sich selbst“ zu reden. Ohne diese Fähigkeit kreiseln Gespräche mit sich selbst überwiegend in Spiralen zwischen allen Positionen, so lange, bis Müdigkeit oder äußere Autorität die Entscheidung übernehmen.

Eine ähnliche Bedeutung hat der Anspruch: dass Menschen für ihre Gesundheit „Eigenverantwortung“ übernehmen. Ebenso steht die Bedeutung von „Selbstwirksamkeit“ für die persönliche Zufriedenheit mit der Fähigkeit, die eigene Wirksamkeit zu beurteilen in Verbindung.

Wahlfähigkeit als Kriterium für Gesundheit unterscheidet sich von jeder Art der Gesundheitsnorm. Bestimmte Verhaltensweisen und das Erreichen bestimmter Werte und Fähigkeiten als Gesundheit zu setzen, ist der Gegenpol zur Wahlfreiheit.