

Bewusst Wählen lernen

Unbewusste, automatische Entscheidungen geschehen sekundlich unendlich viele in unserem Körper und um uns herum. Situationen, in denen wir bewusst wählen können, sind eher selten. In der Praxis ist ein Aspekt unserer Arbeit, die Möglichkeiten und Fähigkeiten für bewusstes Wählen zu fördern.

Bewusst wählen zu können, setzt eine Pause voraus, eine Art Spalt zwischen ‚Wollen‘ und ‚Tun‘. Ist diese Lücke nicht da, geschieht alles automatisch, je nach der Dynamik der beteiligten Kräfte.

Zum bewussten Wählen gehört neben der relativen Muße ein Bewusstwerden der verschiedenen Möglichkeiten.

Als ein Drittes bedarf es für eine Wahl ein Erspüren der Kräfte, die in einem die Entscheidung treffen können. Diese Kräfte werden kognitiv oft ‚Werte‘ genannt.

Ein einfaches Beispiel:

In meiner Praxis biete ich Ankommenden die Wahl zwischen zwei oder drei Plätzen im Raum an. Dies bewirkt fast immer eine kleine Verzögerung, eine Unterbrechung der Standarderwartungen.

Reaktionen sind zum Beispiel: *Wo sitzen Sie denn* oder *Ja, wohin soll ich* oder *Da kann ich mich nicht entscheiden* oder lautes Denken setzt ein: *„Der Stuhl ist braun, die Farbe mag ich nicht so, aber der sieht bequem aus...“*

Ich werde als Gesundheitspraktiker mein Bestes tun, nicht deutende Reaktionen herauszulassen und stattdessen, Angebote zur Entscheidungshilfe anbieten: *„Wo möchte sich ihr Po hinsetzen?“* *„Welcher Platz lädt Sie ein; Wo zieht es Ihren Körper hin...“*

Das Prinzip meiner Wahlhilfen ist, die Aufmerksamkeit nach Innen zu lenken und im Körper Entscheidungen zu spüren. Oft sind Kunden/innen erstaunt, wie sicher diese Wahl ihres Körpers ist, manchmal sogar entgegen den gedachten Argumenten.

Andere Situationen für Angebote und Wahlentscheidungen, die relativ leicht körperlich zu erspüren sind z.B.:

Soll ich die Augen schließen? Mögliche Frage für eine Wahl. *„Wenn Sie einmal so tun, als würden Sie die Augen fragen, was möchten die tun?“*

Statt *„Legen Sie sich entspannt hin“* – *„Probieren Sie gerne verschiedene Lagen aus und fragen den Körper, ob er auf diese Weise gut entspannt eine halbe Stunde sich erholen oder genießen kann.“*

Das gute Maß spüren

Das Gespür für Wählen ist auch gut dafür zu nutzen, das gute Maß zu finden.

Wann ist ein Druck auf die Haut nicht mehr angenehm? Wann ist ein Schmerz nicht mehr Wohlweh, sondern Warnweh? Wann wird ‚Magen ist voll‘ spürbar – im Unterschied zu: Da ist ein Appetit, der mit dem Magen in Konkurrenz ist?

Wann ist ein Stress positiv belebend, wann ist auch anstrengender Stress noch in einem guten Bereich?

Solche Themen sind sehr gute Gelegenheiten, im Gespräch durch anbietendes Fragen Innenwahrnehmung und Wahlfähigkeit zu üben.

Mit gespürten Werten Entscheidungen finden

Sich trennen oder bleiben oder; Sich anpassen oder fliehen oder...; dieses Medikament oder jenes Mittel oder...? Rauchen oder Nichtrauchen oder...

Energetisch klare Entscheidungen:

Wenn sich für das eine oder andere oder ein Drittes im Körper sehr energiegeladene Kräfte zeigen, dann ist körperlich die Frage entschieden. Auch bei Entscheidungen, die durch Angstenergien getroffen werden, sollte man niemals versuchen, gegen diese zu entscheiden. Zunächst muss große Angst gewürdigt und berücksichtigt werden.

Komplexere Situationen

bedürfen längerer Gespräche mit körperlich sinnlicher Rückkoppelung bzw. mit imaginativ-sinnlicher Gesprächsführung. Deren Elemente sind:

- Die unterschiedlichen Möglichkeiten in ihrer erwarteten Wirkung bewusst machen
- Die unterschiedlichen möglichen Risiken oder Fehlentwicklungen aller Möglichkeiten (es gibt nichts ohne Risiko) bewusst machen; auch durch Sachstandinformationen
- Bewusst spüren, dass es keine sichere Zukunft und keine 100% Wahrheiten gibt – **eine Wahl sollte immer auch im Bewusstsein der Unsicherheiten geschehen**
- Den Ort, das Selbstgefühl oder die imaginierte Kraft bzw. Gestalt kontaktieren (z.B. sich selbst im hohen Alter oder die innere Weisheit usw.)
- Alle Möglichkeiten in positiver und negativer Variante erzählen – und spüren, welche Wahl die innere spürbare Werteinstanz trifft.

Im Begleiten solcher Entscheidungen sollte man die eigene Wertung durchaus sagen – wenn man ehrlich auch deren Nachteile und deren Möglichkeit des Scheiterns erzählen kann.

Zum Beispiel: Ich würde persönlich bei der Frage ‚rauchen oder aufhören‘ die Variante wählen, nicht zu rauchen. Ich kann einige Argumente anführen. Um aber nicht einseitig zu werden, sollte ich ehrlich erzählen, dass z.B. mehr Gesundheit im Sinne der Normen mehr Lebensqualität bringen kann, aber es können im Nichtrauchen auch sehr unangenehme Prozesse neu entstehen. Ohne zu Rauchen länger zu leben ist statistisch wahrscheinlich, aber auch nur statistisch; vielleicht ist der Rauch-Gewinn so groß, dass er ‚unter dem Strich‘ mehr ‚Wert‘ ist??

Das begleitende Gespräch sollte in eine Unentschiedenheit, d.h. in eine wirkliche Wahlsituation hineinführen. Dann erst entsteht ein Sinn für das Spüren der inneren Werte und einer inneren Klarheit für Entscheidungen.

Entscheidungen bei wichtigen Themen sind immer auch davon begleitet, das, was ‚überstimmt‘ wird oder das, was verschoben werden muss oder das, was gewandelt werden muss zu würdigen und durch Kompromisse in die Zukunft zu integrieren.

Entscheidungen zu begleiten ist ein eigenes Thema in gesundheitspraktischen Weiterbildungen. Vorgaben hierfür finden sich u.a. in der hypnosystemischen Arbeitsweise nach Gunther Schmidt oder den Arbeiten zum ‚inneren Team‘ nach Schultz von Thun.