

Gesundheitspraxis kann sein (9)... **Frieden schaffen ohne Waffen**

„Ich will ja – aber ich kann nicht, denn ‚es‘ ist immer stärker.“

„Ich muss gegen diese schlechten Angewohnheiten ankämpfen.“

„Ich muss meinen inneren Schweinehund loswerden.“

„Da sind Fremdkräfte in mir, die müssen raus.“

„Das Leiden, das mich überfällt, ist ein Tyrann!“

Die alltäglichen inneren Kampfsituationen können müde machen. Sehnsucht nach einer friedlichen Pause wird stärker oder nach einer Art ‚Sieg‘, der alle Kämpfe beendet. Auf dem Markt der Angebote gibt es allerlei Mittel und Führungskräfte, die dies versprechen. Wir können mit diesen Lösungsversprechen nicht konkurrieren, meine ich, sondern wir bieten Alternativen der friedlichen Konflikt-existenzen an.

Gesundheitspraxis^{DGAM} ist eine Art Training in Gewaltfreier Kommunikation mit sich selbst.

Der erste Schritt ist ein Ort, an dem sich Konflikte ohne Waffen begegnen können. Der Praxisraum ist dann eine Art ‚neutrale Zone‘. Damit diese möglich wird bedarf es Menschen, die gelernt haben, allparteilich zu sein. Sie haben gelernt, zwar Meinungen und auch eigene parteiliche Positionen zu haben, diese aber distanziert beiseite stellen zu können. (Neutral zu sein klingt zwar schön, ist allerdings psychologisch und neurologisch nicht möglich).

In unseren Weiterbildungen wäre es deshalb besonders wichtig, immer wieder diese Fähigkeit bei und mit sich selbst zu schulen. Sie entsteht nicht von selbst und sie ist nicht einmal da und bleibt konstant – ist meine eigene Erfahrung.

Der zweite Schritt ist, die Anwesenden zu einem Kennenlernen einzuladen und eine Art Sammlung der Wünsche und Interessen und Konflikte zu moderieren.

In der Praxis beginnt dies oft durch Entspannungsarbeit und das konkrete sinnliche Erleben einer inneren gesicherten Existenz, von der aus dann auch Bedrohliches betrachtet werden kann. Friedliches Zusammenleben beginnt mit den kleinen Momenten der sicheren Ruhe. Wir nennen es: Gesundheit beginnt mit Genießen‘.

Wie so oft gibt es das Risiko, all diese schönen Ziele zwar zu sagen, sie herbei zu beschwören – aber nicht langsam und sinnlich konkret umzusetzen und immer wieder zu üben. Insbesondere das ‚Ich-Bewusstsein‘ unserer KlientenInnen rutscht immer wieder in die ein oder andere Identifikation. Als ModeratorenInnen der Prozesse haben wir große Achtsamkeit und manchmal auch Strenge zu üben, um ‚freie Achtsamkeit‘ zu lehren. Freie Achtsamkeit ist ein anderes Wort für die Fähigkeit, aktiv zuzuhören, empathisch mitzufühlen und das Nebeneinander aller Kräfte wahrzunehmen.

Ein dritter Schritt ist, die Gemeinsamkeiten der Konfliktkräfte zu erarbeiten. Ein anderes Wort dafür ist, die gemeinsamen Werte zu erforschen und auszusprechen. Fast immer sind dies Grundbedürfnisse und menschliches Sehnen nach Menschlichkeit. Es entstehen dann keineswegs immer Freudenfeste, weil alle doch das Gleiche wollen. Es geht darum, die Grundlagen zu finden und gemeinsam zu spüren, die dann ein Nebeneinander der Unterschiede ermöglichen.

Das bekannteste Modell dieser Art von Arbeit ist das des ‚Inneren Teams‘ aus der Tradition von Schultz von Thun. Innere Teamarbeit ist, wie er selber dargelegt hat, Arbeit an innerer Demokratie.

Der umfangreiche und inzwischen weit verbreitete Ansatz der ‚Hypnosystemik‘ von Gunther Schmidt spricht ebenso ausdrücklicher von innerer Demokratie als Ziel jeder sinnvollen Gesundheitsarbeit und Therapie.

In der Methodik der ‚Gesundheitspraktischen Kommunikation‘ bilden beide Konzepte die Grundlage der Umsetzung für die besondere Arbeitssituation in der Gesundheitspraxis^{DGAM}.

Andere Methodentraktionen, z.B. aus der TCM oder Meditationspraktiken enthalten, wenn wir sie entsprechend lesen, meines Erachtens als Kernelement praktische Hinweise und Trainingsmöglichkeiten dafür Wege zur friedlichen Koexistenz der Unterschiede zu üben. Eines unserer Entwicklungsprojekte ist, auch und gerade in den Traditionen, die als Heilmethoden gelten, z.B. TCM, den Aspekt der inneren Demokratie und damit der inneren Fähigkeit für friedliches Nebeneinander zu erarbeiten.