

Was ist Politische Heilung?

1. Kurzfassung - Political Healing

Ziel unserer Bewegung ist es, (Selbst-) Heilung langfristig als Option auf dem Markt politischer Angebote zu positionieren und damit nachhaltig einen Beitrag zur inneren wie äußeren Heilung des Einzelnen und damit der Gesellschaft als Ganzes zu leisten.

Heilung ist Politisch. Das haben unzählige große Geister, von Gandhi bis Carl-Gustav Jung herausgestellt: Politik beginnt in mir, in dir, in uns. Die Arbeit an uns Selbst ist gleich Arbeit an und in der Welt. Indem wir den Ort gestalten, den wir unser Inneres nennen, gestalten wir darüber schon unweigerlich unsere Beziehungen, unsere Gespräche, unsere Zusammenarbeit, kurz: unsere Kultur.

Die Welt wird also auch und als erstes in uns gerettet. Darauf deutlich und mit großer Geste hinzuweisen und unterschiedliche Wege zur Heilung bereitzustellen, ist das Projekt von Political Healing.

Der nächste Meilenstein ist eine erste Kampagnenproduktion, innerhalb derer das Angebot Politischer Heilung gut sichtbar in der deutschen Öffentlichkeit positioniert wird (Großaktion WELTUMARMUNG)

2. Ausgangslage

Wir leben in einer Zeit, in der sich zwischen den beiden Räumen „Politik“ und „Heilung“ noch wenige Verbindungspunkte finden.

Auf der einen Seite gibt es unzweifelhaft eine starke gesellschaftliche Bewegung, die sich den Themen der Innenschau, der Wertschätzung in der Kommunikation, der Achtsamkeit, der Traumaheilung, der Integration auch unserer sogenannten „Schattenseiten“ widmet und versucht, sich darin auch über ihren Ausdruck üben zu erfahren, in Form dessen, was wir Conscious Action nennen könnten - also aus einer bewusst gestalteten inneren Haltung der Liebe und des Friedens in der Welt zu agieren, zu kooperieren und zu kreieren.

Auf der anderen Seite haben wir einen Raum, der „Politik“ genannt wird, in dem das gefühlte Gegenteil der Fall ist: die Projektion „des Bösen“ auf den Anderen, eine Vorwurfshaltung statt einer positiven Fehlerkultur, ein Versteckspiel zwischen Schuld, Scham und Ego scheint hier an der Tagesordnung.

Ist das nun die Kultur politischer Kommunikation und Führung, die wir unseren Kindern vorleben möchten? Oder schaffen es die Erwachsenen, sich ein Herz zu fassen und einmal tief in sich hinein zu schauen? Um unseren Kindern eine Kultur innerer Aufrichtigkeit zu hinterlassen, die zu echten menschlichen Verbindungen und Beziehungen, also: Politik, im Außen führen kann?

Aktuell liegen die mittlerweile weit entwickelten Werkzeuge von (Selbst-) Heilung, von der politischen Diskussion noch relativ unbeachtet, im Schrank von Tiefenpsycholog*innen, Yoga-Studios, Künstler*innen, Kommunikationstrainer*innen, Ärzt*innen, Beziehungs- und

Gestaltttherapeut*innen und vielen weiteren. Wäre es nicht angemessen, diese große Ressource einmal anzunehmen und ihren politischen Mehrwert anzuerkennen? Fest steht: sie ist frei verfügbar und wartet darauf, ihr Geschenk, das eben auch politisch gelesen werden darf, noch größer zu entfalten.

3. Ziele

Das Ziel von Political Healing ist es, die dünne Mauer zwischen „Politik“ und „Heilung“ fallen zu lassen und beide Sphären zu einem gemeinsamen Raum werden zu lassen, der eine gegenseitige Verbindung, Befruchtung und schließlich eine Befriedung unserer inneren und äußeren Räume ermöglicht. Denn: Heilung ist politisch. Wie wir unseren inneren Ort gestalten, hat eine direkte Folge auf die Welt. „Sei Du selbst die Veränderung, die Du dir wünschst in der Welt“, hat es Mahatma Gandhi ausgedrückt. Was geschieht, wenn wir beginnen, diese Aufforderung ernst zu nehmen? Oder, um es als Frage auszudrücken: wie kann ich von der Welt verlangen, in Frieden zu sein, wenn ich mich selbst noch nicht zum Friedens-Schauplatz gemacht habe?

Um es auch einmal an den negativen Folgen ausbleibender Heilung zu verdeutlichen: die Verletzungen, die wir in uns selbst nicht heilen, die Ängste, die wir nicht konfrontieren und integrieren, unsere Schattenseiten, die wir, zumindest in der politischen Diskussion, noch negieren und auf den anderen projizieren: all das führt eher zu einer Haltung des inneren Krieges, der, und das sagt die Tiefenpsychologie unmissverständlich, in der Konsequenz auf das Außen projiziert wird.

Wie wäre es, wenn wir Verantwortung für unsere eigene Heilung übernehmen und damit die Welt entlasten würden von dem Anspruch, uns zu geben, was nur wir selbst uns geben können? Wie würde das unser politisches und soziales Miteinander verändern?

Die Folgen ausbleibender innerer Heilung lässt sich skizzenhaft verdeutlichen in der Feststellung, dass die überwältigende Mehrheit junger Gewalttäter nicht bearbeitete Traumata mit sich herumträgt. Wie wäre es, wenn wir diese nicht von der Hand zu weisende Verbindung akzeptierten - um sie dann zu brechen?

Wie wäre es, wenn wir die verletzten inneren Kinder in uns und den Anderen heute liebevoll in die Umarmung nehmen und Heilung anbieten, bevor sich das Dunkle, das in sie reingegeben wurde, im Schatten unserer Aufmerksamkeit weiter nährt und schlimmstenfalls irgendwann als in „Politik“, verpacktes Streben nach Macht, Kontrolle oder äußerer Bestätigung ausdrückt und multipliziert?

Wir glauben, mit den lange vorhandenen Werkzeugen der Heilungscommunity, guter Kommunikation und Kampagnenarbeit, ausreichender Förderung und sehr viel Liebe, können wir heute einen sehr viel weiseren Weg gehen.

Und dieser Weg führt uns zuerst in uns selbst.

Das langfristige Ziel ist es, den Begriff politischer Heilung und ihre Methoden als grundsätzliches Mittel von Politik zu etablieren und eine Weltgesellschaft zu imaginieren, in der authentische und aufrichtige Selbstführung in Integration auch unserer inneren Verletzungen das selbstverständliche Fundament äußerer Führung bildet.

4. Strategie

„Nichts ist so mächtig, wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist“

Victor Hugo

Eine Idee, deren Zeit aus unserer Sicht gekommen ist, ist Politische Heilung. Innere und äußere Politik in Verbindung miteinander zu bringen, ist die überfällige Revolution, die die Kraft hat unsere politischen Diskussionen von Grund auf zu verändern. Wenn es um innere Politik geht, gleicht die deutsche politische Diskussion noch einem Versteckspiel vor uns selbst.

Das Interesse, das entsteht, wenn wir die Begriffe „Heilung“ und Politik“ miteinander verbinden, ist also schon Teil der Strategie, Aufmerksamkeit für unser Thema zu erzeugen.

Diese Aufmerksamkeit sehen wir als das größte Kapital einer Bewegung. Unsere Strategie ist es deshalb, über öffentliche Aktionen und multimediales Storytelling größtmögliche Aufmerksamkeit für den Begriff Politischer Heilung als neue Option zu erzeugen, so dass diese in der gesellschaftlichen Diskussion Fuß fassen und ko-kreativ weiter entwickelt werden kann.

Wir setzen mittel- und langfristig auf:

- klassische Kampagnenarbeit: öffentliche (Kunst-) Aktionen, Performances, Demonstrationen, Theaterproduktionen im öffentlichen Raum
- Vernetzung: Partner*innen in beiden Räumen über die Plattform Political Healing in Beziehung zueinander bringen
- Workshop-Angebote, um die Methoden weiter zu entwickeln und zu vermitteln (z.B. „Breathwork-Session für Abgeordnete, Dienstag 17 Uhr“)
- Events und Veranstaltungen, in denen sich Heilungs- und Politische Community begegnen und die Möglichkeit von Verbindungen ausgelotet werden kann.
- Aufbau eines Multiplikator*innen-Netzwerks, um die Methoden politischer Heilung ko-kreativ und dezentral weiter zu entwickeln und zu verbreiten.
- Content-Creation: Podcasts und Social-Media Posts zu dem Thema
- Als Teil der Kampagnenarbeit Online-Marketing in Verbindung mit gutem Storytelling. Aufmerksamkeit kann heute gekauft werden. Insofern ist langfristig eine wirtschaftliche Tätigkeit angedacht, um finanzielles Kapital in Aufmerksamkeitskapital zu verwandeln und den Begriff und die Methoden Politischer Heilung nachhaltig mit Energie auszustatten.

Innere Strategie: Bei Politik geht es immer auch um uns selbst. Deshalb ist ein ganz wichtiger Bestandteil der Bewegung das, was wir „innere Aktion“ nennen: worum geht es eigentlich in uns? Und was ist gerade in mir aktiv? Wenn wir uns das ehrlich anschauen, dann können wir ein echtes Gespräch führen und schließlich eine Entscheidung treffen: woraus soll unsere nächste Bewegung geboren werden? Angst oder Liebe?

Die Antwort dürfte klar sein. Darauf weisen die beobachtbaren Folgen angstbasierter Handlungen hin, die grundsätzlich eher zu Gewalt als Frieden, Trennung statt Verbindung führen.

Voraus zu gehen auf dem Weg der inneren Aufrichtigkeit, Liebe und Heilung und dabei unsere eigene Haltung zu pflegen, gehört als fester Bestandteil unserer internen Kultur also genauso zur Strategie der Bewegung, wie äußere Angebote und Aktionen bereitzustellen.

Der lange Hebel der Zeit:

„Eine Gesellschaft gedeiht, wenn Menschen Bäume pflanzen, unter deren Schatten sie nie sitzen werden.“

Griechisches Sprichwort

In indigenen Kulturen wird danach gefragt, welchen Wert unser Wirken für die nächsten 7 Generationen hat. Die Weisheit einer wirklich langfristigen Perspektive aufnehmend, orientieren wir auch unsere Strategie an diesem Maßstab: welches Geschenk können wir heute schon unseren Nachfahren, die in 200 Jahren geboren werden, machen? Und wie? Die langfristige Strategie besteht darin, die Idee politischer Heilung so tief im kollektiven (Unter-) Bewusstsein zu verankern, dass in Zukunft äußere und innere Politik selbstverständlich zusammen gedacht werden. Wenn wir wollen, dass kommenden Generationen das Recht auf Selbstführung und Heilung selbstverständlich zusteht, dürfen wir nun anfangen, dafür die begrifflichen und imaginativen Weichen zu stellen. Und damit einen deutlichen Hinweis zu geben, auf jenen Weg, der aus unserer Sicht zur Befriedung des Ganzen und zu einem Zusammenwachsen der Menschheit als Volk der Erde beitragen kann.

Mit der Vision entsteht die Möglichkeit und diese bereitzustellen, dafür bitten wir um Unterstützung.

5. Erste Schritte und Maßnahmen

Zur Entwicklung des Konzepts, der Methoden und der Struktur:

- Teamaufbau einer nachhaltig wirksamen Gruppe aus **Kernteam**, Ehrenamtlichen, Berater*innen und Weiteren
- Aufbau einer Online-Präsenz (Website & Social Media)
- Den Begriff übergeben: **Großaktion „WELTUMARMUNG“** im Reichstagsviertel, Berlin
- **Vernetzung und Beziehungsaufbau** mit relevanten Akteuren & Communities - dezentrale Bereitstellung des Begriffs als open-source Raum, der gemeinsam mit Bedeutung und Leben gefüllt wird
- Fördermittel/ Spenden einwerben
- Aufbau weiterer Unterstützerstrukturen über das Experimentieren mit niedrighwelligen Angeboten. Beisp.: „Heilung ist Politisch: Zeige deine Wunde: Vulnerabilitätsworkshop by Political Healing.“
- Weitere Kampagnenproduktion?
- Wirtschaftliche Tätigkeit?
- Deine Idee =)?

Kontakt:

love@politicalhealing.de

Telegram (alle Updates): [@politicalhealing](https://t.me/politicalhealing)

Instagram: [@politicalhealing](https://www.instagram.com/politicalhealing)

www.politischeheilung.de

Institut für innere Politik

Berlin, 2025