

Auf der Suche nach

Annäherung im *Dialog* finden

sich Lust und Leistung von selbst.

Zur Mehrdimensionalität von Lust und Leistung

Theodor Dierk Petzold



Exkurs: Ein systemisch evolutionäres

Menschenbild für die Salutogenese

Theodor Dierk Petzold

System-Dimensionen

Um dem Thema von Lust und Leistung gerecht zu werden, reicht nicht der Blick auf den einzelnen Menschen und sein Innenleben. Schon Freud hat bei aller Analyse durchaus auch zwischenmenschliche Beziehungen und kulturelle Normen und Werte mit in Betracht gezogen. Den kulturellen Normen hat er in seinem Konstrukt vom „Über-Ich“ in der individuellen Psyche einen Platz gegeben.

Lust verstehen wir im Allgemeinen als etwas intrinsisch Individuelles – oft als Kernelement aller individuellen Motivation (vgl. Hedonismus). Leistung verstehen wir hingegen als etwas, das überwiegend von außen gefordert und bewertet wird – sei es von den Eltern, Lehrern oder Chefs. Wie funktioniert das Zusammenspiel von Individuum (für Lust) und Bewertung durch größere Systeme? Geht es dabei ausschließlich um Anpassung des Individuums oder einen wechselseitigen dialogischen Entwicklungsprozess, der Integration einschließt?

Wo finden wir die Kultur im heutigen Menschenbild der Medizin wieder?

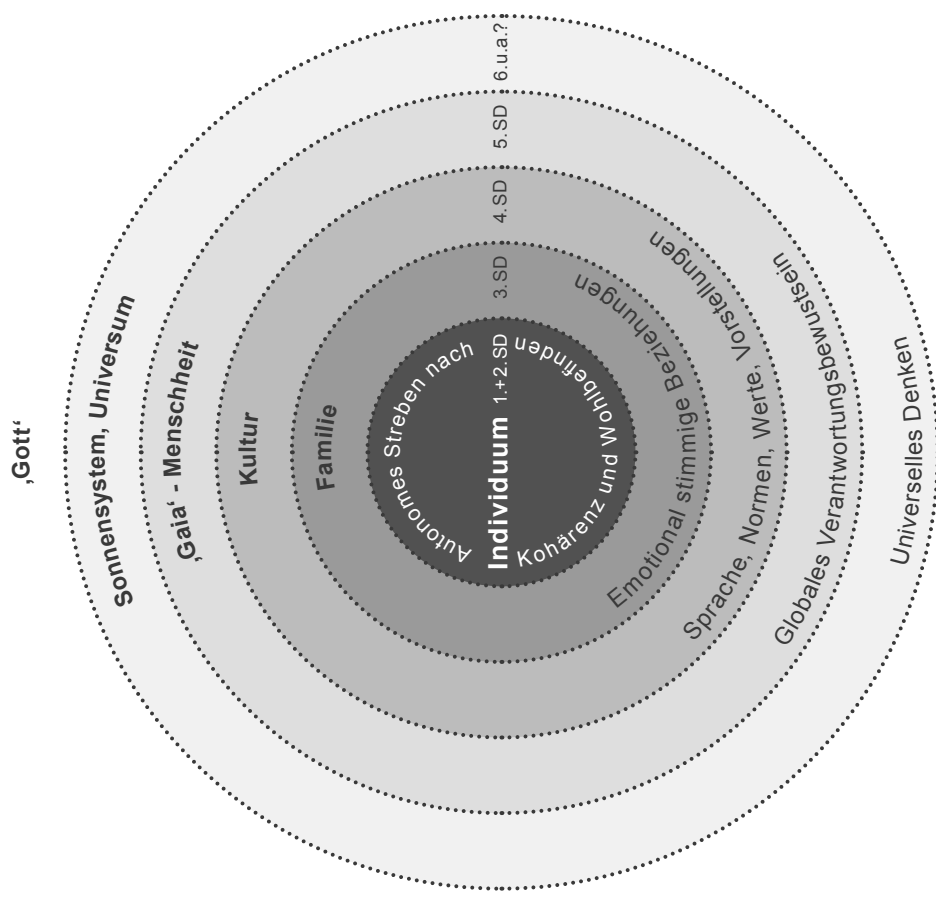
Im eher technischen ‚bio-medizinischen‘ Menschenmodell und der dazugehörigen Praxis der Chirurgie, Intensivmedizin und Pharmakologie werden im Allgemeinen weder die psychosozialen Beziehungen noch die Kultur reflektiert.

Ein großer Fortschritt sind seit über 40 Jahren die Bemühungen von vielen PsychotherapeutInnen, PsychologInnen und auch ÄrztInnen, ein systemisches Verständnis von Krankheit und Gesundheit zu bekommen, das psychisches Erleben als solches anerkennt und mit einschließt, ohne es auf physikalisch-chemische Vorgänge im Gehirn zu reduzieren. Diese Bemühungen werden im sogenannten ‚biopsychosozialen Modell‘ zusammengefasst.

Dieses biopsychosoziale Modell möchte ich gleichermaßen klären und erweitern – klären und vereinfachen in Bezug auf wenige *Systemdimensionen*, in denen ich verschiedene Systeme zu Seinsdimensionen zusammenfasse, wie Individuum, Familie/Gemeinschaft, Kultur, Menschheit u.a. Dabei verstehe ich das Erleben (‚psycho‘) und Erzählen (‚sozial‘) in der Familie und in der Kultur als individuelle Resonanz auf die größeren Systeme. Folglich unterscheide ich verschiedene Arten des ‚Erlebens und Erzählens‘ als unterschiedliche Weisen der Kommunikation in den verschiedenen Systemdimensionen.

Diese Systemdimensionen betrachte ich nicht mehr als hierarchisch geschichtete Ebenen sondern als holarchisch umeinander bezogene Kugeln bzw. Kreise. ‚Holarchisch‘ bedeutet eine Rangordnung von Ganzheiten (=Holon; s. Grafik unten). Diese stehen in gegenseitiger Kommunikation von innen nach außen

Abb. 1: Weltbild: Systemische Holararchie



Jede Systemdimension (SD) hat ihre charakteristische Kohärenz und Resonanzfähigkeit.

und von außen nach innen. Die größeren Systemdimensionen durchdringen die kleineren – aus denen sie gleichzeitig bestehen. So wie eine Familie alle ihre Mitglieder prägt, aus denen sie sich zusammensetzt.

Erweitern möchte ich das ‚biopsychosoziale‘ Modell (das primär ein neues Modell des Verständnisses von Krankheit war und erst später auch auf Gesundheit angewandt wurde) durch den Aspekt der Entwicklung und Evolution. Salutogenese – die Entstehung von Gesundheit – ist untrennbar mit Entwicklung verknüpft. Im größeren Rahmen sprechen wir von Evolution, z.B. auch von kultureller Evolution. Wie wichtig eine solche geistig-kulturelle Entwicklung gerade heute für unsere Gesundheit ist, macht ein Blick auf die Kriege sowie auf die Folgen der Wirtschaftskrise und Klimaveränderung sofort deutlich: Hunderte Millionen Menschen hungern und sterben an den Folgen der alten Denkwesen, die die heute maßgeblichen Kulturen samt Ökonomie bestimmen.

Deshalb plädiere ich dafür, an die Stelle des biopsychosozialen Modells ein systemisch evolutionäres Menschenbild als Grundlage für die Wissenschaft von gesunder Entwicklung, von Salutogenese, zu schaffen. Grundzüge dafür seien hier skizziert. Ausführlicher sind sie im vierteiligen Buchzyklus ‚Gesundheit ist ansteckend! – Heilen – Evolution im Kleinen.‘ (Petzold 2000) beschrieben und werden auch in ‚Gesund mit Kommunikation‘ (Petzold 2010) erörtert.

Was ist die Psyche?

Aus diesem systemischen Modell kommt es auch zu einem neuen Verständnis der ‚Psyche‘. Dabei gehe ich von dem ebenso subjektiven wie weit verbreiteten Verständnis von ‚Seele‘ aus, von einer metaphysischen Entität, die uns als Individuum mit allen Menschen und womöglich noch mit allen Tieren (‚Anima‘) sowie auch mit der Biosphäre und einem universellen Bewusstsein verbinden kann. Diese Seele sehe ich gewissermaßen als ‚Keimzelle‘ sowohl von zwischenmenschlichen Dialogen, von kultureller Kreativität als auch von transpersonalem Bewusstsein. Sie ist der Standpunkt des ‚inneren Beobachters‘, von dem aus wir uns selbst zuschauen können.

Um diese Seele bildet sich das, was wir normalerweise unter Persönlichkeit verstehen und in der Psychologie oft auch ‚Psyche‘ genannt wird. Diese Persönlichkeit bildet sich in Dialogen mit der Umwelt, den Eltern und anderen Bezugspersonen sowie mit kulturellen Institutionen und womöglich noch mit globalen Systemen. Die individuelle Persönlichkeit entwickelt sich in *Kommunikation* und *Resonanz* mit seinen Kontextsystemen.

Die systemischen Dimensionen des Seins

Das individuell autonom regulierende System des Menschen ist in dem unten skizzierten Modell der Holarchie als Zentrum genommen. Der ganze Organismus ist schon ein Übersystem von Organen, Zellen, Molekülen und Elementarteilchen. Ein einzelner Mensch gibt den vielen Einzelteilen einen Zusammenhang, eine Kohärenz und damit auch ein Zusammenwirken. Ein Mensch hat also noch viele kleinere Untersysteme und größere Übersysteme, die ich zusammenfasse als

1. *materielle* (physikalisch-chemische) Systemdimension (Elementarteilchen mit ihren physikalischen Wechselwirkungen, wie Photonen, Elektronen, Atomkerne und chemische Elemente und Verbindungen wie Atome und Moleküle).
2. *vegetative* (autonom Stoffwechsel regulierende) Systemdimension (sich selbst regulierende Zelle wie auch Organe).
3. *soziale* Systemdimension, das nächst größere Kontextsystem des einzelnen Menschen. Sie wird geprägt durch *direkte* zwischenmenschliche Dialoge, Kommunikation und Beziehungen in Familien, Freundschaften und Gemeinschaften. Sie bildet die *emotionale* Erlebenswelt.
4. *kulturelle* Systemdimension, die Erlebenswelt, in der Beziehungen vornehmlich *vermittelt* kommuniziert werden wie über Sprache und andere Kulturtechniken sowie Werkzeuge, Arbeitsverträge usw. Zu dieser Systemdimension gehören alle Bildungsinstitutionen, Arbeitsstätten, politischen Gebilde u.ä.

5. *globale* Dimension, die heutzutage in einen dringenden Fokus rückt. Sie besteht aus der *Biosphäre* und der *Menschheit* als Ganzem. Wenn wir nicht lernen, als Menschheit im Dialog mit der Biosphäre als Ganzem (‘Gaia’ vgl. Lovelock (1992)) Verantwortung zu übernehmen, gefährden wir die Grundlage unseres Lebens.
6. Darüber hinaus gibt es noch das Sonnensystem, die Galaxie, das Universum ... Gott.

Die jeweils größere Dimension stellt den Kontext für die kleineren dar – ganz genauso wie in der Physik die Raumdimension die Flächendimension und die Geraden einschließt. Nun ist unser Denken bislang so gepolt, dass wir nur in diesen ganzzahligen Dimensionen denken können: z.B. entweder eine Linie (1. Dimension) oder eine Fläche (2. Dimension). Dieses entweder-oder-Denken ist auch in Bezug auf die Dimensionen durch die moderne Mathematik und Chaosforschung erweitert worden.

Die Übergänge zwischen den Dimensionen sind nicht abrupt sondern mehr oder weniger fließend. Chaosforscher sprechen von ‚fraktalen Dimensionen‘, also Teildimensionen, die Ähnlichkeiten mit der ganzen haben, also z.B. wenn man ganz viele Linien ganz dicht beieinander malt, ist es schon annähernd eine Fläche. Je nach Dichte der Linien wäre es eine 1,35. oder eine 1,87. Dimension. Entsprechend können wir uns die Welt der Systemdimensionen vorstellen. Dort wo der zwischenmenschliche Dialog noch ganz direkt und ohne Sprache und andere kulturelle Mittel geführt wird, nennen wir es die dritte Dimension. Dort wo langsam die Sprache dazu kommt, beginnen fraktale Dimensionen der Kultur. Dort, wo die Kommunikation gänzlich vermittelt z.B. über die Sprache ganz ohne Kenntnis der kommunizierenden Person verläuft, wäre die kulturelle, die vierte Dimension vollständig.

So können wir z.B. eine Grundschule als Zwischending sehen zwischen der sozialen (3.) und kulturellen (4.) Dimension, da dort noch die direkten zwischenmenschlichen Beziehungen der kleinen Kinder zu ihren KlassenkameradInnen und LehrerInnen eine sehr große Bedeutung haben und gleichzeitig die Kinder aber schon die kulturellen, vermittelten Kommunikationsformen in einer von der Kultur geschaffenen Institution lernen.

Lust und Leistung in Bezug zu den Systemdimensionen

Die neuen Fragen, die sich aus dem systemischen Modell ableiten, sind in Bezug auf Lust und Leistung: Wie erscheinen uns Lust und Leistung unterschiedlich in den unterschiedlichen Daseinsdimensionen? Wie nehmen wir sie in den einzelnen Lebenswelten wahr?

Freud und auch Marcuse haben ein "Lustprinzip" dem Individuum zugeordnet und ein "Leistungsprinzip" den gesellschaftlichen und kulturellen Notwendigkeiten. So geht es also bei dem Thema Lust und Leistung gerade auch um das Verhältnis vom Individuum zur Kultur.

Freud und Marcuse sprechen vom „Realitätsprinzip“ der Außenwelt, das dem „Lustprinzip“ des Individuums entgegengestellt sei. Wenn das „Realitätsprinzip“ von der herrschenden Kultur als „Leistungsprinzip“ definiert ist, ist es nach Marcuse vorwiegend ein Instrument zur Unterdrückung des Individuums. Es verhindert dann eine phantasie- und lustvoll kreative Gestaltung der äußeren Realität.

Marcuse hat dabei kaum die Rolle der Familie bzw. kleiner überschaubarer Gemeinschaften mit direkten zwischenmenschlichen dialogischen Beziehungen reflektiert (s.a. Eckart Schiffer), die sowohl ein Ort für die Erfüllung des "Lustprinzips" als auch ein Ort zur Durchsetzung der Herrschaft, also einer

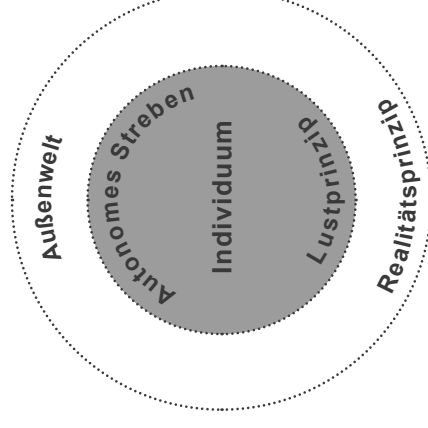


Abb. 2: Individuum und Außenwelt bei S. Freud und H. Marcuse

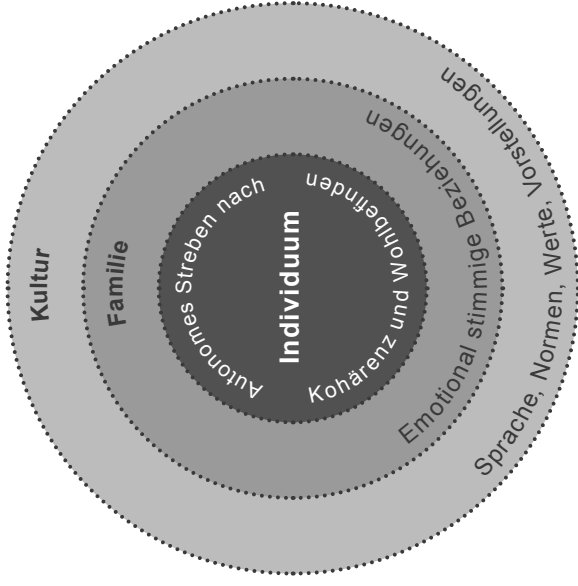


Abb. 3: In der kulturellen Kohärenz-Dimension

Erziehung im Sinne des "Leistungsprinzips" sein können. Diese Möglichkeiten werden erst deutlich, wenn wir die Besonderheiten dieser Systemdimension in Betracht ziehen.

Im direkten zwischenmenschlichen Dialog zwischen Partnern, in der Familie, unter Freunden und in Gemeinschaften macht die nonverbale implizite Kommunikation mehr als 80% aus. Über die Stimme, die Augen, den Geruch, die ‚Ausstrahlung‘ und das Erscheinungsbild werden Informationen kommuniziert, Unterschiede abgestimmt und Gemeinsamkeiten entwickelt, die einer eigenen Dynamik und Gesetzmäßigkeit folgen. Diese zeigt sich z.B. in Rollenmustern, die Mütter und Väter einnehmen. Im Familienstellen sind viele solcher Beziehungsregeln deutlich geworden. Wenn wir sie dauerhaft nicht

beachten, wenn wir nicht einigermassen in Übereinstimmung mit ihnen leben, ist das ein Stressfaktor für unsere Selbstregulation und erhöht das Risiko auf Erkrankung.

In diesen direkten vegetativen und emotionalen Dialogen wächst die ursprüngliche Lust. Wenn eine Kultur von den Menschen permanent Leistungen verlangt, die sie und das Familien- und Gemeinschaftssystem überfordern, werden diese sozialen Systeme durch ihre selbstregulatorische Eigendynamik der Beziehungen versuchen, die kulturellen Normen zu korrigieren.

So fordern Mütter, dass die Väter sich mehr um die Kinder kümmern, Kranke klagen die Pflege durch Angehörige ein, liebevolle Beziehungen machen die Verrücktheit von Kriegen deutlich usw.

So kann auch jedes kleine System zur Entwicklung des Großen beitragen, je mehr es um stimmige Verbundenheit, um Kohärenz bemüht ist.

Eine geistig-kulturelle Evolution?

Heute – angesichts vieler Kriege, Wirtschaftskrisen, Armut, Erkrankungen und Brutalität – wird immer deutlicher, dass wir eine geistig-kulturelle Evolution brauchen, dass – angesichts der letzten paar Jahrhunderte eine kulturelle Entwicklung wohl ständig stattfand - diese aber offenbar jetzt in einer Entwicklungskrise möglicherweise sogar Sackgasse steckt.

In vielen Bereichen der Psychotherapie sowie auch der Organisationslehre von Unternehmen rückt der *Entwicklungsaspekt* immer mehr in den Fokus der Aufmerksamkeit. Dabei geht es auch und ganz besonders um gesunde Entwicklung, um Salutogenese. So brauchen wir für die Salutogenese ein entwicklungsorientiertes evolutionäres Menschenbild.

Wir fragen nicht in erster Linie: Was ist die Ursache für Lust und Leistung und ihre Dichotomie, sondern wir fragen an erster Stelle entwicklungsorientiert:

Was schafft Entwicklung, Stimmigkeit, Synthese, Verbindung und Bewusstsein?

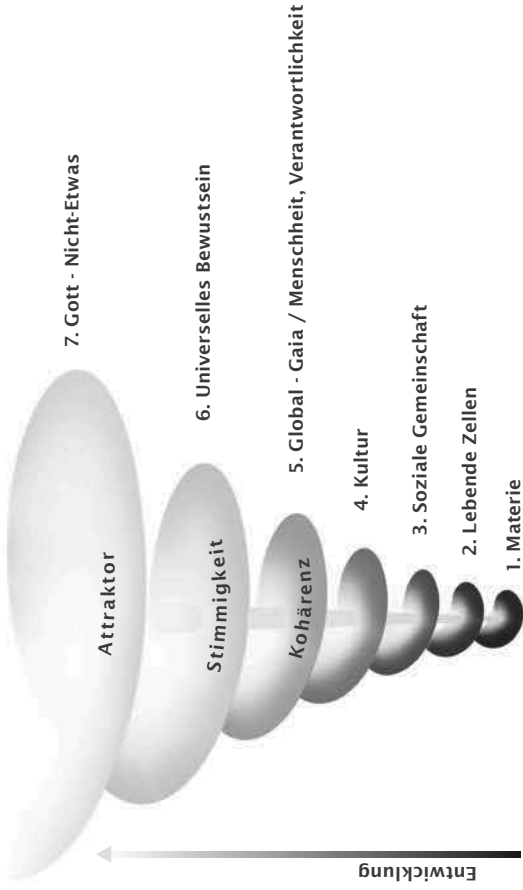


Abb. 4: Systemisches Evolutionsmodell

Welche Funktion hat das Phänomen Lust und Leistung für die Entwicklung?

Wie können wir Lust und Leistung zu einer Stimmigkeit, zu kreativer Synergie führen?

Evolution wird als Entstehung immer komplexerer Systeme definiert. Eine geistig-kulturelle Evolution verstehe ich folglich als bewusste Gestaltung von immer komplexeren Systemen.

Ein System ist gekennzeichnet durch seine Kohärenz, z.B. ein Atom durch bestimmte physikalische Wechselwirkungskräfte. Komplexere Systeme haben komplexere Kohärenz. Die stimmige Verbundenheit eines Menschen ist komplexer als die eines Atoms oder einer Zelle. Die Kohärenz einer Kultur ist komplexer als die einer Familie.

Für unsere geistig-kulturelle Entwicklung ist es nun wichtig, die komplexe Kohärenz auch in den menschlichen Dimensionen sowie der Kultur zu verstehen, um sie bewusst stimmiger zu gestalten. Konkret bedeutet das, dass wir an-

gesichts der aktuellen Kriege und Krisen heute mehr Stimmigkeit zwischen den Kulturen finden müssen (z.B. durch Dialoge zwischen den Kulturen und Religionen, durch Ökumene) und eine Abstimmung der Bedürfnisse der Menschheit mit den Gesetzen der Biosphäre, dem Lebewesen, Gaia.

Jeder einzelne Mensch reguliert sich autonom und selbstverantwortlich selbst im Zusammenhang seiner zwischenmenschlichen Beziehungen, seiner Kultur und der Menschheit auf seiner ‚Mutter Erde‘.

Ein Modell der Selbstregulation des Menschen

Im Kern allen menschlichen Strebens steht die Suche nach Kohärenz, nach stimmiger Verbundenheit. Diese Kohärenz ist wohl der höchste Attraktor für uns, für das Leben. Antonovsky nannte die zentrale Qualität für die Salutogenese „sense of coherence SOC“; Sinn für Kohärenz und Gefühl von Kohärenz. Sowohl unsere Wahrnehmung als auch unser Verhalten und unsere Bewertungen samt Reflexion dienen zu guter letzt dem Attraktor ‚Kohärenz‘.

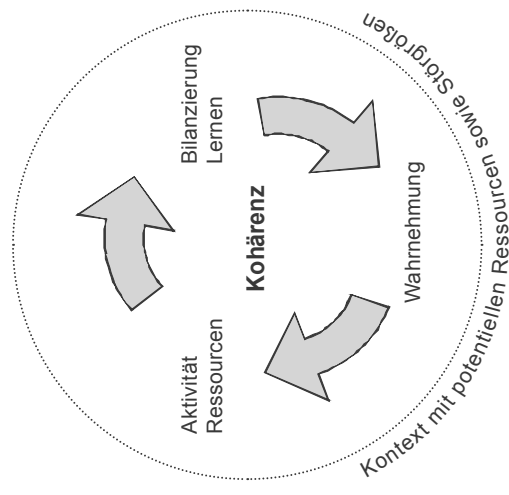


Abb. 5: Regelkreis der Selbstregulation

Um diese Stimmigkeit so gut es geht zu erreichen, haben wir ein neuropsychologisches Annäherungssystem sowie ein Vermeidungssystem. Das Annäherungssystem sorgt dafür, dass wir möglichst immer unsere wichtigsten Annäherungsziele verfolgen, die uns mehr Stimmigkeit versprechen. Das Annäherungssystem ist mit dem Lustzentrum verknüpft.

Das Vermeidungssystem sorgt dafür, dass wir alles, was uns von der Stimmigkeit trennt, unstimme und bedrohliche Situationen, vermeiden oder bekämpfen. Das Vermeidungssystem ist eng mit Angst, Flucht und Kampf verknüpft und funktioniert als Warnsignal.

Das Annäherungssystem hat attraktive Gesundheitsziele als Motive – das Vermeidungssystem Bedrohungen, wie Krankheiten und ihre Ursachen (Pathogenese).

Die Suche nach Stimmigkeit oder das ‚Prinzip Stimmigkeit‘

Indem ich *Stimmigkeit als Prinzip* verstehe (anders als Lust und Leistung, die ich beide nicht als ‚Prinzip‘ anerkennen möchte), sehe ich im Streben nach Stimmigkeit, nach Kohärenzgefühl die übergeordnete Steuergröße. Der Psychotherapieforscher und Begründer der ‚Neuropsychotherapie‘ Klaus Grawe (2004) nennt dieses Streben „übergeordnet“ und „pervasiv“ über alle anderen Grundbedürfnisse (er nennt es „Konsistenzprinzip“).

Dieses Streben nach Kohärenz bezieht sich auf unser Leben in allen Daseinsdimensionen sowie auch auf die Stimmigkeit der Dimensionen miteinander – also der Stimmigkeit zwischen Handeln, Fühlen, Denken und Glauben.

M.E. ist das Streben nach Stimmigkeit ein Naturgesetz, der zentrale Attraktor des Lebendigen – deshalb nenne ich es ‚Prinzip Stimmigkeit‘. Die Suche nach Stimmigkeit steuert sowohl unsere Wahrnehmung als auch letztendlich unser Verhalten. In diesem allgemeinen Sinne verwende ich für ‚Stimmigkeit‘ synonym ‚Kohärenz‘ (und ‚Harmonie‘ (als ‚Zusammenstimmung, Einklang von Unterschiedlichem‘). Kohärenz bedeutet vom Wort her ‚Zusammenhang‘, ‚Verbundenheit‘. In der Physik wird dieser Begriff in der Wellenlehre verwendet, um einen Zusammenhang von Wellen zu bezeichnen. So sind z.B. im Laserlicht

die Photonen sehr kohärent, sie hängen zusammen und haben damit sehr spezifische Informationen. Auch Sonnenlicht ist in vielen Teilen kohärent. Physiker wie Schrödinger (1987) haben die Kohärenz (‚Ordnung‘) des Sonnenlichtes für die Entstehung des Lebens auf der Erde verantwortlich gemacht.

Durch diese Ordnung des Sonnenlichtes soll die so hochkomplexe Ordnung wie die lebendige Biosphäre möglich geworden sein (weit entfernt vom ‚thermodynamischen Gleichgewicht‘).

So bedeutet Kohärenz in der akustischen Wellenlehre auch Stimmigkeit. In der Akustik schaffen kohärente Schallwellen Stimmigkeit.

Kohärenz von Wellen ist die Bedingung, dass es ‚stehende Wellen‘, Interferenzerscheinungen wie Auslösch- und Verstärkungseffekte geben kann und die Voraussetzung für Resonanz.

So ist Kohärenz offenbar ein sehr wirksames Phänomen, das sich durch die gesamte Natur zieht und auch ein übergeordneter Aspekt jedes Systems ist.

Lust und Stimmigkeit

Lust und Kohärenz sind auf vielfältige Weise miteinander verknüpft. Ein Erleben von Harmonie, von Kohärenz bereitet uns in der Regel ein Gefühl von Lust, Freude und Glück. Andersherum ist es schon schwieriger: nicht jedes Lustgefühl erleben wir als stimmig – z.B. wenn es nicht mit unseren moralischen oder ethischen Prinzipien übereinstimmt oder wenn es Mitmenschen oder uns selbst verletzt, wie z.B. maßloser Genuss und Drogen.

Lust ist bei jeder Bedürfnisbefriedigung dabei, egal um welches Bedürfnis es sich handelt. Lust ist der Treibstoff, der uns dazu bringt, dem Bedürfnis nachzugehen. Auch Kohärenz ist bei aller Bedürfniskommunikation dabei – allerdings nicht als Treibstoff sondern als Inhalt, als attraktives Ziel und letztendliches Bewertungskriterium.

Als ‚stimmig‘ erleben wir etwas, wo wir uns wohl fühlen, z.B. wo es angenehm warm ist, also die Außentemperatur mit unserer Körpertemperatur stimmig ist, wo die Luft ‚gut‘ riecht – das bedeutet, dass sie mit unseren Bedürfnissen nach Sauerstoff und Luftfeuchtigkeit usw. annähernd übereinstimmt. Wir füh-

len uns wohl, wenn die Nahrung schmeckt, wenn uns die nächsten Menschen wohlwollend, freundlich gesinnt sind und die Normen der Kultur mit unserer psycho-mental Entwicklung kohärent sind. So erscheint ‚Kohärenz‘ als übergeordnetes Bewertungskriterium jeglicher Bedürfnisbefriedigung.

Unsere Sinnesorgane erscheinen dann als Messfühler für Kohärenz und Inkohärenz.

Z.B. kommunizieren wir mit unseren Mitmenschen solange, bis wir bei ihnen Freundlichkeit und Wertschätzung wahrnehmen und uns hinreichend verbunden mit ihnen fühlen können, um unser Bedürfnis nach Zugehörigkeitsgefühl und/oder Kreativität zu befriedigen. Wenn wir aber bedrohliche bzw. abweisende Signale sehen oder hören und der Kohärenzsinn sagt: ‚Es stimmt noch nicht.‘ – dann wenden wir uns enttäuscht ab oder protestieren oder versuchen es erneut.

Wenn es immer wieder schwierig wird, wenn wir andauernd keine Chance sehen, unser Bedürfnis erfolgreich zu kommunizieren, vergeht uns die Lust an der Bedürfniskommunikation. Es findet eine innere Resignation statt – das Lustempfinden ist abgetrennt. Der Tank gibt keinen Sprit mehr her – man fühlt sich erschöpft und ausgebrannt.

Wir suchen ein Mindestmaß an Übereinstimmung, um überleben zu können – ein existentielles Minimum an Kohärenz, die ‚Überlebens-Kohärenz‘. Darüber hinaus suchen wir bzw. gestalten wir ein Maximum an Stimmigkeit. Dabei richten wir uns an Idealen aus, die aus einem übergeordneten System, einer geistigen Welt der Ideen zu entstammen scheinen – möglicherweise als Resonanz auf Übersysteme, die zur Annäherung attraktiv sind, mehr Stimmigkeit versprechen.

Ein neues Denken – alte und neue Paradigmen

So entspringt die systemische Frage nach der Ganzheit und damit der Kohärenz eines Systems einer Resonanz in unserem Denken auf eben die wirkliche Ganzheit, die mehr ist als die Summe der Einzelteile.

In unserem Denken ist daraus das neue Paradigma systemischer Kohärenz entstanden.

Gesundheit, Heilung und Salutogenese bedeuten Entstehung von Heil- also Ganzsein, von Kohärenz. So ist es logisch, dass die zentrale Frage der Salutogenese die Frage nach Entstehung von Kohärenz des Menschen ist.

Diese neue paradigmatische Frage nach der Entstehung von Kohärenz ist der alten naturwissenschaftlichen Frage nach einer Ursache einer Krankheit zumindest scheinbar entgegengesetzt.

Zu dem Paradigma nach der Ursachenforschung kommt, dass die Schulmedizin die Ursache in der Regel im kleinsten Teil, also Individuum, im Organ, dann in der Zelle (auch Bakterien usw.) und jetzt in den Genen und anderen Molekülen gesucht hat.

Diesen alten Paradigmen fühlte sich auch S. Freud mit seiner Psychoanalyse verpflichtet. Diese Sichtweise hat dazu geführt, die Empfindung von Lust auf das intraindividuelle, biopsychische Geschehen zu reduzieren, durch manche Hirnforscher sogar auf die Ausschüttung von bestimmten hormonellen Botenstoffen.

Erst seit kurzem wenden sich fortschrittliche ForscherInnen auch immer mehr den Kontexten der Entstehung von Krankheit und Gesundheit zu, der sog. Epigenese.

Wenn wir dem neuen Paradigma des Strebens nach Ganzheit und Kohärenz folgen, so kommen wir zu dem Schluss, dass Lust in Kommunikation entsteht, im Dialog, im Herstellen von Gemeinsamkeit und Stimmigkeit.

Deshalb werden wir in diesem Buch vorwiegend Aktivitäten beschreiben, die stimmige Verbundenheit in einzelnen Menschen, in Gemeinschaften und Institutionen sowie Kulturen herstellen – sowohl im Kleinen als auch im Großen.

„Alles Leben ist Problemlösen“ Karl Popper

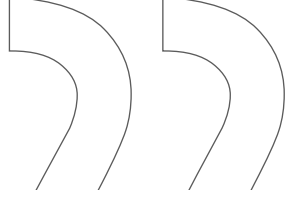
Wenn wir uns fähig fühlen, Probleme zu lösen, versuchen wir es. Die Unstimmigkeiten (‚Inkohärenzspannungen‘), die uns begegnen, wollen wir in Richtung von mehr Stimmigkeit umwandeln. „Alles Leben ist Problemlösen“ sagt

der Philosoph Karl Popper (1994). Wir wollen unsere Beziehungen zur Umwelt und zu anderen Menschen so gestalten, dass immer mehr Stimmigkeit entsteht.

Dieses grundlegende Streben des Menschen ist die Basis für Salutogenese, also für die Bildung von Gesundheit, für gesunde Entwicklung sowie damit auch für Prävention und Therapie. Deshalb ist es so wichtig, dass wir dieses ebenso physische wie psychische und geistige Streben in jedem Menschen erkennen und anerkennen. Dieses Streben nach Kohärenz ist die Grundlage für jede therapeutische Kooperation und Kommunikation – für jeden Dialog zur Annäherung an Gesundheit. Und dieses Streben wird durch Lust getriggert.

Literatur

- Antonovsky A. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung von Gesundheit. Tübingen: dgvt.
- Bateson G. (1996): Ökologie des Geistes. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Gadamer, H.G. (1993): Über die Verborgenheit der Gesundheit. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Grawe, K. (2004): Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
- Popper, K.R. (1994): Alles Leben ist Problemlösen. München: Piper
- Lovelock, J. (1992): GAIA - Die Erde ist ein Lebewesen. Wien: Scherz.
- Luhmann, N. (1987): Soziale Systeme. Frankfurt am Main.: Suhrkamp.
- Maturana, H., Varela, F. (1987): Der Baum der Erkenntnis. München: Goldmann.
- Petzold T.D. (2000a): Philosophie des Anerkennens. Heckenbeck: Verlag Gesunde Entwicklung.
- Petzold T.D. (2000b): Resonanzebenen – Zur Evolution der Selbstorganisation. Heckenbeck: Verlag Gesunde Entwicklung.
- Petzold T.D. (2000c): Gesundheit ist ansteckend! Bad Gandersheim: Gesunde Entwicklung.
- Petzold T.D. (2000d): Das Maßgebliche. Heckenbeck: Verlag Gesunde Entwicklung.
- Petzold T.D. (2007): Wissenschaft und Vision. In: DER MENSCH 1/2007, S. 4-14.
- Petzold T.D. (2010): Gesund mit Kommunikation. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung.
- Schrödinger, E. (1987): Was ist Leben? München: Piper



Lust und Leistung zur Annäherung

Theodor Dierk Petzold

Lust auf Annäherung Kommunikation und die Neurobiologie der Lust

Die hier vertretene grundlegende These ist, dass Lust etwas mit Kommunikation zu tun hat, dass Lust erst im Dialog entsteht – ohne Kommunikation gäbe es keine Lust. Wenn Sie an etwas Lustvolles denken – was fällt Ihnen zuerst ein? Hat es nicht im weiten Sinne etwas mit Kommunikation zu tun – mit Reizen Ihrer Sinne? Mit Austausch von Energie und Information?

Spätestens seit Freud wird beim Thema Lust und Libido letztlich bzw. vorwiegend auf den einzelnen Organismus geschaut und auf die Vorgänge in diesem – ganz analog zu den Naturwissenschaften, die die Ursache für alles aus dem kleinsten Teilchen heraus erklären wollen. Erst seit einigen Jahren kommen

SexualwissenschaftlerInnen immer mehr zu dem Schluss, dass sexuelle Lust am meisten von den Beziehungen abhängt – weit mehr als z.B. von Hormonen (Schmidt (2010)).

Ich möchte Sie einladen, die Angelegenheit einmal dementsprechend andersherum zu betrachten. Versuchen Sie bitte einmal, die neurobiologischen Vorgänge im Menschen als Resonanz (nicht als lineare, mechanische Folge!) auf Kommunikation zu sehen, als *Resonanz* der inneren Dynamik auf Vorgänge in den Beziehungen, im Kontextsystem zu verstehen. *Resonanz* bedeutet Antwortklang, Mitschwingen in der Eigenschwingungsfähigkeit. Eine Abstimmung zwischen Menschen erfolgt im Dialog. Dabei helfen uns die Spiegelneuronen (vgl. Bauer 2005). Wir betrachten also eine wechselseitige und gemeinsame Kommunikation, wenn wir Lust als Resonanz in einem Dialog verstehen.

Das Lustzentrum in unserem Gehirn, der Nucleus accumbens, ist eng verknüpft mit dem ‚Annäherungssystem‘ genannten Schaltnetzwerk, das aktiv ist, wenn wir positiv motiviert sind, wenn wir uns einem attraktiven Ziel *annähern* wollen. Lust ist eine *individuelle* Resonanz auf attraktive motivierende Ziele.

So kommt es bei der Kommunikation von Bedürfnissen mit *der* Umgebung, die eine Befriedigung möglich machen könnte, zur Ausschüttung von Lust-Botenzstoffen, wie Dopamin - z.B. beim Anblick eines leckeren Büffets oder einer attraktiven Frau. Dies geschieht schon bei der ersten Äußerung des Bedürfnisses, sogar schon bei der Vorstellung des attraktiven Zieles sowie bei der Planung eines annähernden Verhaltens wie sogar beim Pilzesuchen oder Forschen. Die Botenzstoffe des Lustempfindens werden schon bei den ersten Schritten zur Annäherung an ein attraktives Ziel ausgeschüttet.

Die Botenzstoffe bei erlebter Befriedigung, wie Oxytocin, Endorphine und wohl auch Serotonin werden ausgeschüttet bei erfolgreicher Bedürfniskommunikation. Das bedeutet, dass in der Kommunikation auf das geäußerte Bedürfnis eine weitgehend befriedigende Antwort erhalten wurde – oder allgemeiner formuliert: dass eine sich ergänzende, stimmige dialogische Kommunikation stattgefunden hat. Diese dialogische Kommunikation muss nicht die volle Befriedigung des geäußerten Bedürfnisses beinhalten, wohl aber eine stimmige Antwort darauf. Z.B. kann das auch ein mitfühlendes Bedauern darüber sein, dass es gerade nichts zu essen gibt, wenn das Kind Hunger hat. Auch ein Bedau-

ern einer eigenen sexuellen Lustlosigkeit kann dem Partner einen Lustverzicht erleichtern. Wichtig ist eine verständnisvolle Antwort auf die Bedürfniskommunikation. Dadurch kann eine neue stimmige Verbundenheit hergestellt werden.

ForscherInnen konnten nachweisen, dass z.B. die Kommunikation über Geruchsstoffe (Pheromone) ebenso wie visuelle oder akustische Kommunikation bestimmter Reize die Produktion von Sexualhormonen anregen, dass der Stillvorgang und auch sexuelle Orgasmen die Ausschüttung des Oxytocins (deshalb auch ‚Bindungshormon‘ genannt) anregen u.a.m. All das sind jedem bekannte Beispiele, wie Lustgewinn durch Kommunikation angeregt wird.

Lust, Bewegung und attraktive Ziele

Heute ist die biologische Sichtweise immer noch weit verbreitet, die materielle, hormonelle und hirnormale Vorgänge als die *ursächlichen* ansieht und deshalb den Lustgewinn als das eigentlich Motivierende betrachtet - wie es der Hedonismus zur Maxime gemacht hat. Wir werden sexuell tätig, weil wir Lust dabei gewinnen bzw. einen Trieb befriedigen usw. Bei genauerer Betrachtung allerdings können wir feststellen, dass die Lust nur die scheinbare, vordergründige Motivation ist, die im Leben erst durch Kommunikation angeregt werden muss. Sie hat allerdings wie schon erwähnt eine wichtige Triggerfunktion. Ich möchte einmal den Lustgewinn mit einem Gaspedal beim Auto vergleichen: Wenn man mehr ‚Gas‘ gibt, fährt das Auto schneller – ohne Gas würde es gar nicht fahren – ist das Gas aber deshalb die Ursache dafür, dass das Auto fährt? Oder ist derjenige, der entschieden hat Gas zu geben und Gas gibt, die Ursache? Oder gehört beides synergetisch zusammen, damit man sich bewegt?

Und wohin fährt das Auto? Damit hat das Gas gar nichts mehr zu tun – das Gas hat nur mit der Stärke der Bewegung zu tun, nicht mit der Richtung. Hier zeigen sich viele Analogien zur Funktion der Lust. Und es deuten sich schon Entsprechungen der Beziehung zur Leistung an.

Pin-up Girls sollen den Soldaten Lust machen – allerdings für eine Bewegung in eine ganz andere Richtung als in Richtung Frau - nämlich gegen einen Feind.

Den Dschihad-Kriegern werden 25 Jungfrauen versprochen, damit sie Lust auf einen Selbstmordanschlag bekommen und alles andere vergessen. Wie viele Menschen werden durch eine implizite Hoffnung auf die Liebe der Mutter oder des Vaters zu sportlichen und anderen Höchstleistungen angespornt?

Wir sehen, dass hinter jedem Lustgewinn ein attraktives Ziel liegt, das im sog. Lustzentrum, im Nucleus Accumbens, ‚Gas gibt‘. Wenn das tatsächliche Ziel einer geplanten Aktivität nicht attraktiv ist (wie z.B. ein Selbstmordanschlag), wird der Mensch durch Illusionen von attraktiven Zielen motiviert, seine Lust angeregt – es wird ein anderes ‚Lustpedal‘ getreten. Eine große Unstimmigkeit zwischen Ziel und Lust ist auf Dauer allerdings nicht gesund, wie man auch an den Extrembeispielen vom Krieg und von Selbstmordanschlägen sehen kann.

Lust wird durch das neuropsychologische Annäherungssystem vermittelt, das Annäherung an Stimmigkeit, Wohlbefinden, soziale und kulturelle Kohärenz sucht. Wenn Stimmigkeit und damit Wohlbefinden in der Realität nicht sichtbar ist, suchen wir sie in einer Vorstellungswelt.

Lustvoller Dialog oder Lustobjekt?

„Es reizt mich total. Ich bin so neugierig. Ich bin aufgeregt. Mein Herz bubbert. Ich kann kaum ruhig bleiben. Ich werde es ausprobieren. Ich möchte ganz aufgehen – mich eins fühlen...“

So kann ich mich fühlen angesichts einer reizvollen Partnerin, einer neuen Gruppe, in die ich kommen möchte, einer spannenden sportlichen oder beruflichen Herausforderung oder auch einer Vision, die ich realisieren möchte. Das gemeinsame dieser Situationen ist, dass ich mich jeweils einem attraktiven Ziel annähern möchte, das mehr Übereinstimmung von aktuellem Befinden mit einem attraktiven Sollwert verspricht. Dann springt mein neurophysiologisches Lustzentrum an und belohnt mich mit dem ‚Lustbotenstoff‘ Dopamin schon dafür, dass ich aktiv werde in Richtung meines Zieles.

In der Psychoanalyse Freuds und folgenden wird Lust meist noch im Zusammenhang mit Trieb und Triebbefriedigung genannt. Die Libido wird dabei rekursiv auf das Subjekt zurückgeführt, auf eben seine Triebabfuhr und Befriedigung.

Wenn dabei ein Außenstehender noch eine Rolle spielt, dann die eines Lustobjektes. Im Denkschema der Psychoanalyse und einer weit verbreiteten biologisch orientierten Psychologie gibt es demzufolge eine Subjekt-Objekt-Beziehung, wenn es um Lust und Bedürfnisbefriedigung geht.

Ein Objekt findet keine Resonanz im Herzen.

Demgegenüber bin ich der Überzeugung, dass es keine nachhaltige wirkliche Zufriedenheit gibt, solange wir unseren Lustpartner als ‚Objekt‘ betrachten, und wir zu ihm eine ‚Ich-Es‘-Beziehung haben, wie Martin Buber (1983) sie beschreibt. Wenn wir das Ziel unserer Annäherung als Objekt, als ‚Es‘ betrachten, bleibt die lustvolle Kommunikation mit ihm entweder gleich mit einem schalen Gefühl verbunden oder aber mit einem Gefühl der Leere, das später auftauchen kann. Die kurzfristige Triebbefriedigung entpuppt sich irgendwann als Scheinbefriedigung. ‚Es‘ findet keine Resonanz im Herzen.

Meine lustvolle Annäherung sucht eine lustvolle Antwort von einem ‚Du‘. Ein ‚Ich‘ und ein ‚Du‘ können ein ‚Wir‘ bilden. Nur in einem Dialog kann ein stimmiges Gefühl von Einswerden entstehen.

Stimmigkeit mit dem Du findet Resonanz im Herzen.

Mit dem Fokus auf die dialogische Kommunikation zur Annäherung erhöhen wir die Wahrscheinlichkeit, einen erfüllenden und nachhaltigen Lustgewinn zu finden. Diese Ansicht wird durch aktuelle Ergebnisse der Sexualforschung ein-drucksvoll bestätigt: Die sexuelle Lust hängt überwiegend von der Beziehung ab (G. Schmidt 2010). Deshalb sollten wir auch den Sprachgebrauch den modernen Erkenntnissen anpassen und die Bedürfniskommunikation ins Zentrum der Aufmerksamkeit stellen an die Stelle von Triebbefriedigung. Kommunikati-on bedeutet: „sich mitteilen und gemeinsam tun“.

Bedürfniskommunikation

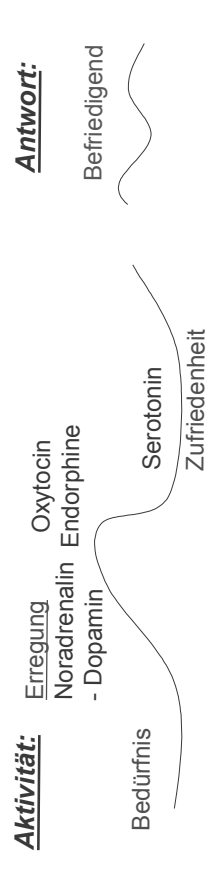
Z.B. hat ein Kind Hunger, weil sein Blutzucker (ein Messwert für Energieangebot) nicht dem inneren Bild vom Sollwert entspricht. Das Kind wird durch diese Unstimmigkeit wacher und sucht Nahrung. Dabei spielt das Hormon Noradrenalin die Hauptrolle. Wenn die attraktive Nahrung nicht bald in Sicht

kommt, wächst die Wachheit zur Erregung. Das Kind wird unruhiger und aktiver und sucht intensiver. Während dieser Aktivität in der Erwartung der Nahrungsquelle wird das Kind schon im Gehirn durch das Ausschütten von Dopamin belohnt: das Suchen bereitet ihm Lust und die Aufmerksamkeit wird durch Dopamin auf das erwartete Ziel, hier die Nahrungsquelle, ausgerichtet. Bekommt es dann von der Mutter die gewünschte Nahrung in Ruhe und mit Zuwendung, wird sein Hunger (und sein Bedürfnis nach dialogischer Nähe) in einem lustvollen Dialog gestillt, sein System kommt zur Entspannung und es fühlt sich zufrieden zugehörig. Dieses Gefühl geht einher mit einem gesunden hohen Serotoninstoffwechsel. Die Serotoninausschüttung verstehe ich als *Resonanz* des Kindes *auf eine positive, befriedigende Antwort* von einem Mitmenschen, die der Erwartung, einem inneren Bild der *dialogischen* Befriedigung, nahe kommt.

Die Kommunikation von Bedürfnissen (und auch Zielen) verläuft im Prinzip immer ähnlich ab: Ein Bedürfnis ist verbunden mit einer mehr oder weniger diffusen Erwartung. Es führt zur Erregung und Aktivität (Bedürfnisausßerung). Die Aktivität erhält eine Antwort. Je nachdem ob diese Antwort einigermaßen der Erwartung entspricht, also befriedigend ausfällt, oder verständnislos oder zurückweisend erlebt wird, entsteht eine unterschiedliche Emotion.

Eine befriedigende Antwort kann zu Glücksgefühl, Freude, Entspannung und Zufriedenheit führen, Zurückweisung zu Frustration und Traurigkeit, Missachtung zu Wut und innerer Anspannung. Entscheidend für die Emotion

Erregungsmuster der Bedürfniskommunikation



ist die erlebte Antwort in dem Dialog in Bezug zur Erwartung. Dabei gibt es keineswegs nur die Alternative von befriedigend oder unbefriedigend sondern viele Zwischentöne. Eine Antwort einer Mutter auf das Schreien ihres Kindes kann ein Stillen mit der Brust sein oder mit der Flasche, es kann lustvoll, genervt, zugewandt oder abgewandt sein. Eine Antwort auf das Schreien des Kindes des kann genauso eine Liebkosung und das Erzählen einer Geschichte sein oder Spielen mit dem Kind oder Herumtragen. Wie weit die Antwort dem aktuellen Bedürfnis des Kindes entspricht, entscheidet dieses.

Das Bedürfnis wird in diesem lustvollen bzw. frustrierenden Dialog weiter ausdifferenziert. Manch ein Bedürfnis mag erst in dieser Kommunikation entstehen, wie z.B. das Bedürfnis nach speziellen Süßigkeiten, Spielen, Reden u.a.m., wenn die Bezugsperson immer wieder ähnlich, z.B. mit Süßigkeiten auf eine Bedürfnisausßerung des Kindes antwortet.

In dieser Bedürfniskommunikation werden auch familiäre Gewohnheiten, Rituale, Stimmungen, Ziele usw. kommuniziert, also mitgeteilt und gemeinsam getragen bzw. bearbeitet.

Bedürftigkeit und Ideale

Viele PsychologInnen haben unterschiedliche physische und psychische Grundbedürfnisse des Menschen postuliert. Bedürfnisse verschwinden vorübergehend, wenn sie befriedigt werden. Wenn ich gut gegessen habe, ist das Bedürfnis befriedigt und aktuell verschwunden. Bedürfnis bezeichnet einen Mangel, einen Bedarf, eine Notdurft, eine Bedürftigkeit. Aus diesem Mangel heraus *dürfen* die Bedürftigen ihr Bedürfnis befriedigen. Mit der Anerkennung eines Bedürfnisses gestattet eine Gesellschaft dem Bedürftigen etwas: er *darf* sich etwas nehmen zur Befriedigung seines Bedürfnisses. Das Wort ‚Bedürfnis‘ drückt eine Selbstbezogenheit aus, auch wenn es nach außen gerichtet ist – ähnlich wie die o.g. Triebbefriedigung. Bedürfnisse sichern ein Mindestmaß an Wohlbefinden zum Überleben.

Davon zu unterscheiden sind Ziele, die ein Maximum erreichen wollen, wie z.B. ein Streben nach Schönheit, Vollkommenheit, Gerechtigkeit, Wahrheit.

Diese können zwar mit einem inneren Bedürfnis wie z.B. nach Anerkennung verbunden sein, sollten aber nicht darauf reduziert werden. Ich hebe hier diesen Unterschied zwischen der sprachlichen Bedeutung von Bedürfnis und Ziel hervor, da der Begriff ‚Bedürfnis‘ in der letzten Zeit etwas inflationär gebraucht wird besonders in Kreisen, die ‚Gewaltfreie Kommunikation‘ für alle Lebensbereiche anwenden wollen. Diese Methode ist für Konfliktlösungen sehr wertvoll. In emotional geladenen Konfliktsituationen ist es lösungsführend, nach den zugrunde liegenden Bedürfnissen der Konfliktparteien zu fragen. Wenn es aber darum geht, Ziele kreativ zu erreichen, kann dieses Vorgehen hemmend sein, da es die Motivation auf eine individuelle Bedürfnisfülle reduziert.

Die Anschauung, dass auch unser Streben nach Entwicklung und kooperativer Evolution ein Bedürfnis ist – was zumindest für größere Systeme wie Kulturen und die Menschheit zutrifft – wird weder von den meisten Menschen subjektiv empfunden noch von der Psychologie bisher so benannt. Möglicherweise können wir in den Bedürfnissen nach Autonomie, Zugehörigkeit sowie Lernen (Neugier) und insbesondere dem übergeordneten nach Kohärenz auch ein implizites Bedürfnis nach Entwicklung sehen.

Ein (Grund-)Bedürfnis entsteht/wird aktualisiert durch eine innere Inkohärenzspannung zwischen einem für das Überleben notwendig erscheinenden Sollwert und einem davon stark abweichenden aktuellen Befinden (Istwert). Ein *schöpferisches Ziel* entsteht mehr durch eine Inkohärenzspannung zwischen einem Ideal und dem Istzustand. Das Ideal und auch der Istzustand können sich dabei auch mehr auf äußere Umstände beziehen als auf eigene.

In der Neuropsychologie konnte ein neurologisches Substrat für die lustgetriebene Motivation „wanting“ unterschieden werden von einem Substrat für die positive Bewertung, dem „liking“ (Grawe 2004 S.295 ff). Diese Unterscheidung könnte mit dem hier gemachten Unterschied zwischen ‚Bedürfnis‘ (intrinsische Motivation) und ‚Ziel‘ (extrinsische Motivation) übereinstimmen (s.a. Kap. ‚Therapie‘).

Erfolgreicher Annäherungsdialog erhöht Serotonin

Wenn eine Bedürfniskommunikation erfolgreich war, d.h. eine stimmige und hinreichend befriedigende Antwort erhalten (bzw. gemeinsam gefunden) wurde, entsteht tiefe Zufriedenheit – ein anderes Gefühl als bloße Bedürfnisbefriedigung. Dieses Gefühl von Zufriedenheit bringen Forscher mit einem gesunden hohen Serotoninstoffwechsel zusammen.

Serotonin ist entwicklungs geschichtlich ein sehr altes Hormon und kommt in vielen Strukturen vor. Es passt zu einem Gefühl stimmiger Verbundenheit als übergeordnetes Hintergrundgefühl für alle anderen mehr differenzierten konkreten Bedürfnisse und Gefühle.

Serotonin ist lebensnotwendig. Es ist verknüpft mit einem Gefühl der Gelassenheit, Ausgeglichenheit, inneren Ruhe und Zufriedenheit.

„In erster Linie dämpft Serotonin die Angst. Ein Mangel an Serotonin wurde deshalb bei so unterschiedlichen mentalen Störungen wie behinderter Schüchternheit, sozialer Phobie und allen Angststörungen, Depressivität, schweren lebensbedrohlichen Depressionen, Migräne, zwanghaften Wiederholungshandlungen, Aggressivität, häufig wiederkehrenden schwarzen Gedanken über den eigenen Tod, wiederholten Selbstmordversuchen ... und Selbstmorden nachgewiesen.“ (vgl. Hornung, 2005).

Der Serotoninstoffwechsel samt den dazu erforderlichen Rezeptoren wird in der frühen Kindheit durch soziale Kommunikation insbesondere mit der Mutter geprägt.

So konnte die Neurobiologin Anna Katharina Braun (2003) an der Uni Magdeburg in Versuchen mit Strauchratten zeigen, dass sich bei den Jungen, wenn sie dreimal täglich für je eine Stunde von Eltern und Geschwistern getrennt wurden, der Haushalt der Botenstoffe Dopamin und Serotonin stark veränderte.

Funktioniert Serotonin als biochemische Bestätigung einer erfolgreichen Kommunikation in der biosozialen Selbstregulation?

Leistung zur Annäherung

Wo beginnt Leistung?

„Leisten“ heißt ursprünglich „nachspüren, einer Spur nachgehen“: (Duden 7)

Im Grunde vollbringt der Säugling schon eine Leistung, wenn er mit Kopfbewegungen die Brust sucht – der ‚Milchspur nachgeht‘ – und wenn er schreit und natürlich auch, wenn er mit Saugen Milch aus der Brust bzw. der Flasche herausbekommt. Alles ist mit Lust verbunden – besonders das erfolgreiche Saugen. Dass all diese Aktivitäten schon Leistungen darstellen, wird uns besonders dann deutlich, wenn Kinder so krank sind, dass sie sich nicht mehr richtig melden, dass sie nicht kräftig saugen können usw. So kommen wir nicht umhin, jegliche Aktivität auch in Richtung lustvoller Bedürfniskommunikation als Leistung anzuerkennen – auch dann, wenn sie mehr mit Lust als mit Mühe vollbracht wird. Dabei möchte ich betonen, dass es sich um „mehr“ bzw. „weniger“ Lust handelt und nicht um ‚entweder‘ Lust – ‚oder‘ Mühe. Es handelt sich also um ‚sowohl Lust als auch Mühe‘.

Mit Blick auf ein Individuum dürfen wir jede Aktivität eines Menschen, obwohl seine Aktivität zur Bedürfnisbefriedigung als auch einen Verzicht auf Befriedigung, als persönliche Leistung anerkennen.

Ich halte den Blick hier in den Mikrokosmos menschlichen Verhaltens für angebracht, um uns die Qualität von Lust und Leistung ganz am Anfang zu vergegenwärtigen, wo sie noch gewissermaßen in Reinform vorliegt. Zu diesem Zeitpunkt ist eine Trennung oder gar eine Gegenüberstellung von Lust und Leistung gar nicht denkbar, hier gehören sie selbstverständlich zusammen.

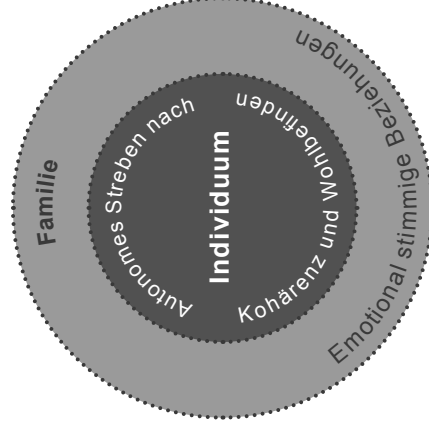
Es kommt erst zu einem Gegeneinander, wenn das Kind (z.B. wegen widriger Umstände) immer wieder oder länger auf eine Befriedigung verzichteten muss, z.B. wenn es nichts zu essen gibt oder Mama nicht da ist. Wenn familiäre Unstimmigkeiten oder kulturelle Normen und Ansprüche vom Kind eine Anpassung verlangen, die über die hinausgeht, die das Kind von sich aus gutwillig bereit ist zu leisten, kommt es zum Gegeneinander. Dann sollten wir aber von *erzwungener* Leistung sprechen, die zu Disstress führt.

Der Familie ‚nachspüren‘ - Integration in das Familiensystem

Schon ein Kind ist nicht nur mit seiner Mutter in einem direkten Dialog sondern implizit auch mit der Familie als Bezugs- und als Beziehungssystem. Was bedeutet das? Mit der Mutter und dem Vater und ggf. noch Geschwistern treten dem Neugeborenen auch die familiären Rollenbeziehungen gegenüber, die diese miteinander haben. Die Mutter verkörpert in ihrer Beziehung zum Kind auch ihre Liebe zum Vater bzw. dessen Liebe zu ihr, ihre Erwartungen und Hoffnungen an die Familie sowie Ansprüche der Familie an ihre Mutterrolle an sie usw. Dieses Beziehungsgeflecht bildet das Familiensystem, welches nach Regeln funktioniert. Das Kind verhält sich recht bald (möglicherweise schon nach der Zeugung) als Teil dieses Systems, dem es zugehört. Der Familie möchte es sich auch zugehörig *fühlen*. Dieses Zugehörig*fühlen* entsteht in der dialogischen Bedürfniskommunikation.

So kommuniziert das Kind implizit ständig auch mit dem Familiensystem und ist bemüht, auch in dieser Beziehung stimmige Zugehörigkeit herzustellen. Da eine hinreichende Funktion dieses Systems sowohl für das Überleben des

Abb. 6: Emotionale Resonanz im Familiensystem-
soziale Kohärenz-Dimension



Kindes als auch für seine gesunde Entwicklung erforderlich ist, ist das Kind bereit, viele Bedürfnisse zurückzustellen, zu vergessen, zu opfern und all seine Energie in das Familiensystem bzw. direkt an Elternteile zu geben, wenn diese sie brauchen. Andersherum ist eine gute Familie auch bereit, ihre Kommunikation, ihre Beziehungen und Regeln soweit zu ändern, dass alle Kinder darin gut gedeihen können. Es ist also immer ein ebenso dialogischer wie gemeinsamer Entwicklungsprozess und keine einseitige Anpassung.

Diese enorme soziale Leistung des Kindes (und ebenso der Eltern) wird aller meistens als selbstverständlich angesehen und nicht als Leistung gewürdigt, sondern als individueller Charakter des Kindes, als Anpassung bzw. Problem der Familie angesehen. In einer derartigen Beziehung erfährt das Kind auch seine Selbstwirksamkeit. In diesen direkten zwischenmenschlichen Beziehungen bildet sich das Grundgefühl von Vertrauen, die Basis des Kohärenzgefühls, das durch Erleben von kohärenten Beziehungen entsteht. Es ist m.E. auch der Kern der psychischen Instanz, die Freud „Ich“ genannt hat, eine individuelle Beziehungsfunktion zur Integration individueller Bedürfnisse in den sozialen Kontext. Wenn das Kind kaum Möglichkeiten hatte, seine Bedürfnisse erfolgreich zu kommunizieren, resultiert daraus eine „Ich-Schwäche“.

Selbst bei diesem ‚Opfer‘, das Kinder auf die unterschiedlichste Art und Weise bringen, entspringt ihr Verhalten primär dem Motiv einer Annäherung, und zwar der Annäherung an eine stimmige Verbundenheit im Familiensystem. Eine Annäherung ist neurophysiologisch mit dem Lustzentrum verbunden. Es wird deshalb auch von den Kindern selber bzw. rückblickend, wenn sie erwachsen sind, oft als etwas Positives erlebt, etwas, was sie gestärkt hat, was letztendlich auch irgendwie zumindest etwas Bestätigung der Selbstwirksamkeit und damit auch Lust, Freude und Befriedigung gebracht hat – selbst bei Ersatzbefriedigung wie z.B. durch Süßigkeiten (s. Kap. ‚Therapie‘).

Über diese Leistung haben sie ihre Zugehörigkeit zu den Eltern und zur Familie erfolgreich aufgebaut. Deshalb versuchen sie, mit einem ähnlichen Verhalten ihre Familienbeziehung herzustellen, wenn sie selbst eine Familie gründen. Und wieder sind dabei Lust und Leistung eng miteinander verknüpft. Wobei dann aber irgendwann deutlich werden kann, dass ihre eigentliche z.B. auch sinnliche oder geistige Lust keinen Platz, keine passende Antwort beim

Partner findet, weil sie auch in der kindlichen Familie keinen Platz gefunden hatte. Dann ergibt sich auch die Chance, die alten erlernten Verhaltensmuster zu reflektieren und sich für neue Erfahrungen und Kommunikationsmöglichkeiten zu öffnen.

Sexuelle Kommunikation

Wenn es in der Sexualität vorrangig um Triebabfuhr ginge, wäre ein schneller Orgasmus die dazugehörige ökonomische Art der Befriedigung. Diese Anschauung ist im Grunde die logische Konsequenz aus einer solchen bio-psychologischen Sichtweise, die wir auch bei Wilhelm Reich (1982) und in der frühen Bioenergetischen Analyse ausgeführt finden. Bei der Beschäftigung mit der Sexualität wurden sehr eingehend die Vorgänge im individuellen Organismus untersucht. Die Tatsache, dass sowohl Lustempfinden als auch Lustgewinn immer nur in Kommunikation mit der Umwelt entstehen bzw. in der Imagination dieser Kommunikation, wurde weitestgehend ausgeblendet oder nur bei der Entstehung von Störungen berücksichtigt. Dabei ist aus vielen Versuchen, sowohl Tierversuchen und früher auch Menschenversuchen, bekannt, dass eine vollständige Isolierung eines sehr jungen Lebewesens dieses Lebewesen von jeglichem Lusterleben trennt und sterben lässt. In der tiefen Depression mit ausgeprägtem Vermeidungsmodus bei sehr schwachem Annäherungsmodus finden wir eine Folge von sozialer Isolierung mit der Folge des Verlustes der Lebenslust.

Eine Folge einer isolierten und biologischen Lustbetrachtung der Sexualität ist, dass Männer, die meist leichter zum Orgasmus kommen als viele Frauen, eben diesen ihren eigenen Orgasmus als Ziel sexueller Betätigung sehen – ähnlich wie bei der Selbstbefriedigung. Wenn sie dann in einer Beziehung mit einer Frau sind, müssen sie umlernen – sonst bleibt ihre Frau unbefriedigt und verliert immer mehr die Lust.

Heute ist es modern, auch sexuelle Betätigung als Leistung zu sehen und ggf. „Doping für Ihr bestes Stück“ zu nehmen, um auf mechanische Art und Weise der Frau das zu bringen, was in der lustvoll gemeinsamen Kommunikation

nicht klappt. Gut ist, dass ein Lustgewinn der Frau in die Aufmerksamkeit der Männer kommt. Schlecht ist, dass es auf ein organisches Leistungsversagen zurückgeführt wird, das mit Drogen zu beheben sei. Dadurch wird das Gefühl des Versagens durch eine Abhängigkeit von Pillen noch verfestigt und ein partnerschaftlicher, lustvoller Dialog wird nachhaltig eher problematischer.

Spätestens jetzt wird das grundlegend kommunikative Wesen der Lust - auch und gerade der sexuellen - deutlich. Es wird auch deutlich, dass sich eine nachhaltig zufriedene Beziehung und Sexualität nur in der lebendigen dialogischen Kommunikation zwischen zwei *Lustsubjekten* erreichen lässt - nie mit einem *Lustobjekt*. Mit einer lustvollen, dialogischen Kommunikation meint ich hier im Sinne Martin Bubers eine Ich-Du Beziehung im Unterschied zu einem Ich-Es-Verhältnis. In der lustvollen dialogischen Kommunikation entfaltet sich die Lust in der Gegenseitigkeit und im Miteinander.

Jeder achtet genauso oder mehr auf die Lust des Partners wie sich seine eigene entfaltet - das hat wenig mit Triebabfuhr zu tun, aber viel mit dialogischem Lustgewinn. Dieser entsteht nicht so sehr durch ritualisierte Handlungen sondern ganz wesentlich in den Zwischenräumen, wie sie z.B. durch Warten und Raum geben entstehen. Ganz besonders auch in diesen Zwischenräumen kann sich das Liebespiel entfalten und stimmige Verbundenheit herstellen.

Das intrinsische *Ziel* dabei ist - paradoxerweise - nicht der Lustgewinn (dann würde es vielleicht keinen Orgasmus mit *Lusterschöpfung* geben), sondern das Ziel ist die (kreative) gemeinsame Kohärenz herzustellen. Das kann die Kreativität eines Kindes sein; es kann auch eine Beziehung entstehen, die auf andere Art dialogisch kreativ wird. Meist verschiebt sich das gemeinsame Lusterleben in einer langjährigen Partnerschaft mit der Zeit von der Sexualität zu einer sozialen bzw. kulturellen Aktivität. Diese Entwicklung, wie sie für die große Mehrzahl der Paare normal ist, ist also nicht in erster Linie als Verlust sexueller Lust zu verstehen, sondern als Gewinn einer stimmigen Kooperation in einer größeren Daseinsdimension.

Die Bedeutung der sinnlichen Lust nimmt mit der Erfüllung tendenziell ab und die Bedeutsamkeit der Lust am Sinnhaften nimmt zu.

Leistungen zur Integration in die Kultur

In der Pubertät überprüft der Jugendliche die von der Familie und Schule vermittelten kulturellen Normen und Werte auf ihre Stimmigkeit mit den eigenen Erfahrungen - insbesondere in Bezug auf das erwachende sexuelle Bedürfnis, das in dem Familiensystem wegen des Inzestverbots keinen Platz hat und eine Offenheit für neue Beziehungen fordert und schafft. In dieser Umbruch- oder Übergangsphase kann es folglich zu erheblichen Identitätskrisen kommen.

Die Pubertät ist eine Phase, in der zusätzlich zum Zugehörigkeitsgefühl zur Familie ein Bedürfnis nach Zugehörigkeit zum kulturellen Übersystem eine große Bedeutung bekommt.

Diese Bedeutung kann so ausgeprägt sein, dass der Jugendliche seinen sinnlichen Geschmack ändert: Plötzlich schmecken Alkohol oder Zigaretten, obwohl sich der eigene Organismus anfänglich noch dagegen wehrt, und beides ihm nicht gut tut. Das Herstellen der Zugehörigkeit zur Kultur mit ihren 'Initiationsritualen' (z.B. muss heute bei vielen Konfirmationsfeiern Alkohol getrunken werden) ist ein wichtigeres Ziel als der eigene Geschmack, das eigene Wohlbefinden. So schaffen heute viele Konsumrituale ein Zugehörigkeitsempfinden zur Kultur - was früher durch leistungsbetonte Rituale wie Prüfungen, Feuerlauf, Visionssuche u.a.m. erreicht wurde.

Eine nachhaltige Integration in die Kultur findet allerdings vor allem über berufliche Tätigkeit statt. Und hier sprechen wir jetzt im engeren kulturellen Sinne von Leistung - von kultureller Leistung.

'Leisten' ist in der ursprünglichen Wortbedeutung verwandt mit 'lernen'. Wer mit Neugier lernt, lernt auch mit Lust. „Lernen ist besser als Sex!“ titelte ein Bericht von der Hirnforschung über die Dopaminausschüttung im Gehirn (Kammholz 2007). So machen uns mindestens zwei Aspekte beim Lernen auch Lust: Mit Neugier einer ‚Spur nachgehen‘ und die *Integration* in das kulturelle Übersystem.

Aber schon in der Schule und oft auch im Berufsleben erleben wir Jugendliche, die keine Lust mehr zum Lernen und/oder zur Arbeit haben. Haben sie

einen schlechten Charakter? Sind sie „eben einfach faul“? Warum haben sie keine Lust, sich in die Kultur zu integrieren – der ‚Spur der Kultur nachzugehen‘ (= leisten)?

Bei der Integration des Kindes in sein Familiensystem hatte ich beschrieben, wie das Kind das familiäre Beziehungsgeflecht in sich aufnimmt und als inneres Vorbild für Beziehungen und Verhaltensweisen abbildet.

Ganz besonders über das Lernen der Sprache und dem Umgang mit anderen Kommunikationsmitteln (Werkzeuge, Bilder usw.) tritt der Mensch in eine Kommunikation mit dem kulturellen System. Mit der Sprache werden Verknüpfungen von Erfahrungen und von Gedanken hergestellt. Es wird implizit eine Logik und ein Menschen- und Weltbild vermittelt. Und es wird ein Bewertungssystem vermittelt. Das Kind lernt über die Vermittlung der Sprache durch die Bezugspersonen sehr schnell, was in der Kultur anerkannt wird und was nicht, wann es sich zu schämen hat und wann es Lob erwarten darf usw.

In Freuds (2000) Augen richtet sich das „Über-Ich“ wesentlich restriktiv gegen die Libido, das „Es“. Das „Über-Ich“ macht es dem „Ich“ schwer, in seiner kulturellen Aktivität noch Lust zu empfinden. Freud – und Marcuse (1979) hat es übernommen – schreibt, dass das ‚Leistungsprinzip‘ dem ‚Lustprinzip‘ und der ‚Triebbefriedigung‘ entgegengestellt ist. Durch die neurophysiologischen Erkenntnisse und andere Forschungen können wir heute davon ausgehen, dass dies nicht automatisch so sein muss, sondern nur unter ganz bestimmten Bedingungen auftritt, nämlich dann, wenn die Leistung unter Zwangserwirkung und so mit dem motivationalen Vermeidungssystem verknüpft wird (vgl. Petzold 2009, 2010).

Freud beschreibt damit das Verhältnis, das die deutsche Kultur vor hundert Jahren zum Individuum vorwiegend hatte (und noch hat?): Eine weitgehende ablehnende Abspaltung der individuellen Belange, Biografie und Motivation von den kirchlichen, kulturellen und politischen Realitäten, die Desintegration des „Es“ und „Ich“ ins „Über-Ich“, in die Kultur.

Durch autoritäre lust- und dialogfeindliche Inhalte einer Kultur fühlt sich ein Individuum leicht zurückgewiesen, ausgegrenzt und bedroht. Das Vermei-

dungssystem mit Angst wird aktiviert und es resultiert ein Vermeidungsverhalten gegenüber kulturellen Anforderungen – als Flucht (z.B. in Passivität) oder Kampf (z.B. in Revolte) bzw. kreativem Schaffen einer Subkultur.

Anpassung, Integration und Kooperation

Die Kultur erscheint dem Individuum genau so übermächtig wie dem Säugling oft die Eltern übermächtig erscheinen. Viele kulturelle Institutionen fordern Anpassung. Bloße Anpassung bringt aber letztendlich keine nachhaltige Entwicklung, wie uns Darwinisten immer noch erzählen. Kooperative Kommunikation ist *die* Methode der Evolution, wie u.a. J. Bauer (2005, 2006), F.A. Popp (2007), G. Hühner (2004) u.a. uns gezeigt haben und Olaf-Axel Burow in diesem Buch zeigt.

Die Forderung nach Anpassung kam immer von Herrschenden. Aus dieser Perspektive ist in vielen Psychologie- und Psychotherapiekonzepten die Theorie „mangelhafter Anpassung (Mal-Adaptation) als pathogener Faktor“ entstanden (Tress et al (2004)). Das Konzept, das auf Anpassung des Individuums an seine Umgebung beruht, zeigt wenig Verständnis für das individuelle Subjekt des Menschen. Dieses subjektive Ich steht in *dialogischer* Kommunikation auch mit seinen Übersystemen, auch dem kulturellen Kontext und sogar einem transkulturellen globalen System, dem Sonnensystem, dem Universum und möglicherweise einem großen Unbekannten oft ‚Gott‘ genannten. In dieser *dialogischen* Kommunikation findet eine ständige Entwicklung, Integration und Kooperation statt. Diesen Vorgang ‚Anpassung‘ zu nennen, engt den Blick sehr auf einen kleinen Aspekt ein und lässt auf eine sehr begrenzte traditionell autoritäre Sichtweise schließen.

Wenn eine Kultur eine (einseitige) Anpassung des einzelnen Menschen an ihre Gesetze, Normen und Werte fordert und nicht in der Lage ist, einen kooperativ-integrativen Dialog mit den einzelnen Menschen zu führen, darf sie sich nicht wundern, dass den Menschen die Lust an der Leistung vergeht, die Lust vergeht, der Kultur ‚nachzuspüren‘, die Lust am Lernen der kulturellen Qualitäten und die Lust, für diese Kultur zu arbeiten.

Wenn die Menschen in kulturellen Institutionen nicht mehr das Gefühl von Selbstwirksamkeit bekommen können, sondern bestenfalls ein Gefühl von ‚gut angepasst‘, guter ‚Anpassungsleistung‘, ist eine Verweigerung von Leistung, z.B. sogar eine Antriebsschwäche bei sog. depressiven Menschen durchaus als implizit *sinnvolle selbstregulatorische* Funktion zu verstehen.

Angesichts solcher soziokulturell selbstregulatorischer Symptome sollten wir uns darum bemühen, die Betroffenen wieder in eine dialogische Kommunikation mit dem System zu bringen. Das ist die Aufgabe von Menschen in verschiedenen Institutionen, angefangen in Schulen, und natürlich besonders bei den therapeutischen Institutionen, in denen die ExpertInnen in der Bearbeitung von Symptomen sind - die ExpertInnen für Dialoge zur Annäherung an Gesundheit werden können.

Lust an kultureller Leistung

Dass Superstars aus der Popszene und dem Sport Lust an Leistung haben, denken wir fast wie selbstverständlich, weil wir ihr glückliches Strahlen beim Erfolg sehen, und Erfolg ist für die meisten in der Vorstellung mit Lust verbunden. Wenn uns ein Blick hinter die Kulissen des Erfolgs gestattet wird, erscheint uns oft etwas anderes: extrem harte Arbeit und auch eine emotionale Einsamkeit. Gerade Erfolg macht oft irgendwie auch einsam. Und trotzdem haben sie etwas, was sie zu dieser Arbeit und Leistung motiviert, was sie motiviert, so hart zu arbeiten, oft eigene Emotionen hinten an zu stellen und sogar die körperliche Gesundheit zu ruinieren.

Meine These ist, dass kultureller Erfolg einem Erleben von Stimmigkeit in der kulturellen Dimension gleich kommt und von daher Defizite an Übereinstimmung im emotional-sozialen sowie auch körperlichen Wohlbefinden zeitweise überspielen und sogar kompensieren kann. Oder andersherum aus der Sicht des Einzelnen betrachtet: Ich kann körperliches und auch emotionales Wohlbefinden ‚opfern‘ zugunsten einer Stimmigkeit mit einem größeren System. Um die Stimmigkeit mit einem größeren System zu erreichen, lohnt es sich, mich anzustringen, sogar auch mal über meine körperlichen und emotionalen Grenzen

hinaus zu gehen. Die Stimmigkeit mit dem größeren System ist dann bedeutsamer für mich als meine körperliche Kohärenz. Damit bekommen wir ein vertieftes und differenzierteres Verständnis von dem Aspekt der ‚Bedeutsamkeit‘ („meaningfulness“) für das Kohärenzgefühl.

Wir können den motivationalen Aspekt der Bedeutsamkeit so neu definieren: Ein *Gefühl von Bedeutsamkeit* entsteht durch ein Erleben von Übereinstimmung (Kohärenz) mit einem größeren System bzw. schon durch die Vorstellung und eine Aussicht auf eine solche stimmige Verbundenheit. Dadurch entsteht das Gefühl, dass es sich lohnt, sich zu engagieren.

So wird auch verständlich, dass *jede Aktivität in Richtung mehr Stimmigkeit mit dem größeren System mit Lust verbunden* ist: es ist eine Aktivität zur Annäherung an mehr Stimmigkeit, es wird über unser Annäherungssystem organisiert, das mit dem Lustzentrum verbunden ist.

Mit diesem Verständnis können wir nicht nur die heutigen Superstars besser verstehen, sondern auch SoldatInnen, die bereit sind, ihr Leben für diese übergeordnete Kohärenz zu opfern. Außerdem bekommen wir ein erweitertes Verständnis vom Denken und Handeln unserer Vorfahren im Nationalsozialismus sowie in anderen Völkern. Wir müssen das Verhalten der Menschen nicht mehr in erster Linie durch individuelle psychische Defekte erklären, sondern sehen im Streben nach Kohärenz als übergeordnetes biosoziales Bedürfnis eine Neigung des Menschen zu Resonanz mit dem Übersystem, zum Mitmachen, zu Massenphänomenen wie dem ‚Schwarm‘ (früher hat man es ‚Herdentrieb‘ genannt) sowie auch zum Erfolg. Solange dies nicht mit Zwang verbunden ist und das Vermeidungssystem aktiviert, macht es auch Lust.

In dem hieran anschließenden Aufsatz von Olaf Buraw wird deutlich, wie eine solche Übereinstimmung noch einmal eine besondere Qualität bekommen kann, wenn sie zwischen schöpferischen Menschen in einem kreativen Prozess hergestellt wird und dann ein „kreatives Feld“ erzeugt (s.a. Petzold: „Kreativer Flow in der Gruppe“).

Dabei bleibt wichtig, dass wir diese Kohärenz – ganz gleich in welcher Dimension – immer durch Kommunikation herstellen. In der Regel ist sie zu Beginn immer stark dialogisch und bleibt für jeden einzelnen auch dialogisch – mehr oder weniger explizit oder implizit. Wenn es dann um (z.B. sprachlich)

vermittelte Massenphänomene geht, ist das dialogische Prinzip nicht aufgehoben, sondern erweitert. Dann befindet sich der Einzelne nicht mehr im Dialog mit *einem* Mitmenschen und auch nicht mit seiner Familie bzw. Gemeinschaft, sondern in der kulturellen Dimension im Dialog mit der Kultur, mit ihren Normen, Werten und Gesetzen. Er setzt sich damit auseinander, ob diese kulturellen Normen und Werte stimmig für ihn sind. Es findet ein Dialog in einer anderen Seins-, Daseins- und Bewusstseinsdimension statt – bis hin zum Dialog mit der Menschheit, der ‚Mutter Erde‘ und ‚Gott‘.

Im Annäherungsdialog können der Weg und das Ziel eins werden.

Neue gesellschaftliche Aussichten

Die salutogenetische Frage lautet: Wie und unter welchen Bedingungen können Lust und Arbeit so zusammenkommen, dass sie miteinander stimmig sind, sich in ihrer Dynamik nicht behindern sondern kohärent zusammenwirken?

Wenn gesagt wird, dass ‚erst die Arbeit dann das Vergnügen‘ kommt, heißt es, dass das gesellschaftlich moralisch Wertvolle die Arbeit ist – das Vergnügen muss gewissermaßen erst verdient werden. Damit wird das individuelle Lustleben im Vergnügen allerdings durchaus als Motivation für gesellschaftlich wertvolle Arbeit und Leistung anerkannt. Diese sei aber in aller Regel unter Lustverzicht zu erbringen. Mit diesem System wird die gesellschaftlich wertvolle Arbeit der individuell wertvollen Lust dichotom gegenüber gestellt. In der heutigen Zeit, wo sich reiche Gesellschaften 10% Arbeitslose leisten, haben wir die Freiheit, über das Verhältnis zu Arbeit und Leistung neu nachzudenken und ggf. bewusst neu zu gestalten – wenn es uns glücklicher und gesünder macht und auch kulturell kreativer ist. Zu diesem Thema entwickelt Sascha Liebermann in einem Aufsatz im Abschnitt zur Ökonomie interessante Visionen für ein ‚bedingungsloses Grundeinkommen‘.

Da sich auch viele der anderen anschließenden Beiträge dieses Buches explizit mit diesem Thema befassen, möchte ich hier nur kurz auf die ‚Verborgenheit von Gesundheit‘ hinweisen, von der uns Hans-Georg Gadamer (1993) philosophiert. Er beschreibt einen Zustand ‚selbstvergessenen... Weggebenseins‘

an den Anderen oder ‚das Andere‘ als Quelle von Gesundheit. Diese scheint durchaus eine gewisse Ähnlichkeit mit dem ‚Flow-Erleben‘ zu haben, das Csikszentmihályi (2004) untersucht hat. Ich möchte hier mit der These dazu beitragen, dass es eine Kultur des Vertrauens gibt, die ein positives Zusammenwirken von Lust und Leistung ermöglicht und fördert. Wir können der menschlichen Selbstregulation vertrauen, denn sie strebt nach Stimmigkeit in allen Daseinsdimensionen.

Mit Herzenslust und Eros zur Lösung?

‚Gehe aus mein Herz und suche Freud ...‘

Wenn von Lust die Rede ist, denken die meisten Menschen an sinnliche Lust, an Sex, Essen, Zärtlichkeit und anderen Genuss. Wenn wir etwas anderes mit Lust verbinden, müssen wir es deutlich benennen, z. B. Lust beim Malen, Reden, Denken o. a. Die meisten Menschen kennen ein Erleben von Lustempfindungen auch im Zusammenhang mit z. B. Spielen und harmonischen Begegnungen. Mit Herzenslust verbinden wir etwas, was einem subjektiv wichtig ist und Herzensfreude bereitet. Auch wenn Herzenslust etwas anderes als Eros bezeichnet, so haben Herzenslust und Eros gemeinsam, dass es beides Begriffe sind, die über ein enges sinnliches Lustverständnis hinausweisen.

Mit ‚Eros‘ wird der Begriff der Lust erweitert von der bloß sinnlichen Lust ausgehend hin zu auch geistig attraktiven Zielen, insbesondere der Lust an allem Schönen. ‚Schön‘ nennen wir das, was uns stimmig erscheint. So bezeichnet Eros auch die Lust zu allem Stimmigem.

‚Eros gilt als der Mittler zwischen dem bloß Sinnlichen und dem rein Geistigen, der Drang vor allem nach dem Schönen (aufsteigend: dem schönen Leib, der Schönheit der Seele, der Sitten und Gesetze und der Wissenschaften, schließlich nach ‚dem Schönen‘ selbst), aber auch nach dem Wahren und Guten...‘ (Müller (1988)).

Wir können Eros als die Bezeichnung der Philosophen für die Funktion eines Annäherungssystems verstehen, das die beiden unterschiedlichen posi-

tiv motivierenden Systeme von Bedürfnis, Lust („wanting“) und Bewertung, Ideal/Ziel („liking“) verbindet im „Drang nach Schönem, Wahrem und Gutem“, im übergeordneten Streben nach Stimmigkeit.

So können wir aus heutiger Sicht – mit den Erkenntnissen moderner Salutogenese-, Hirn- und Psychotherapieforschung – Marcuse in diesem Punkt Recht geben, wenn er im Eros die Überwindung der Dichotomie von Lust und Leistung gesehen hat. Lust und Leistung finden im übergeordneten Streben nach Stimmigkeit in allen Daseinsdimensionen, im Eros, synergetisch zusammen.

Dabei scheint mir dem ‚Herzen‘ – einem bewussten Herzgefühl, einem gefühlten Herzbewusstsein - eine ganz besondere Rolle zuzukommen - möglicherweise als übergeordneter Sinn für Stimmigkeit zur Integration des Lebens in den verschiedenen Daseinsdimensionen.

Wir spüren eine besondere Lust, wenn wir unserem Herzen folgen. Ein solches Leben nach Herzenslust schafft Herzensfreude und unser Herz kann vor Freude hüpfen.

Literatur

- Bauer, J. (2005): Warum ich fühle, was du fühlst. Hamburg: Hoffmann und Campe.
 Bauer, J. (2006): Prinzip Menschlichkeit. Hamburg: Hoffmann und Campe.
 Bengel, J. (2001): Was erhält den Menschen gesund? Bonn: BZgA
 Freud, S. (2000): Studienausgabe in zehn Bänden mit einem Ergänzungsband. Frankfurt am Main: Fischer Verlag
 Katharina Braun (2003): ‚Neuropsychologie: Ohne Liebe verkümmert das Gehirn‘. in GEO-Magazin 11/03.
 Buber, M. (1983): Ich und Du. Stuttgart: Reclam
 Csikszentmihályi, Mihály (2004): Flow im Beruf: Das Geheimnis des Glücks am Arbeitsplatz. Stuttgart: Klett-Cotta
 Gadamer, Hans-Georg (1993): Über die Verborgenheit der Geundheit. Frankfurt a.M.: Suhrkamp
 Grawe, K. (2004): Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
 Grossarth-Maticke, R. (2000): Autonomietraining. Berlin-New York: de Gruyter
 Grossarth-Maticke, R. (2003): Selbstregulation, Autonomie und Gesundheit. Berlin-New York: de Gruyter.
 Horning, B. (aktualisiert 2005): ‚Glücksforschung und Glückswissenschaft Band II: <http://gluecksforschung.de/Hirnforschung-und-Glueck.htm>.
 Hüther G. (2004): Die Macht der inneren Bilder. Göttingen: Vandenhoeck
 Kammholz, K. (2007): Lernen ist besser als Sex. <http://denk-weiter.de/lernen-ist-besser-als-sex/>.
 Kandel, E. (2008): Psychiatrie, Psychoanalyse und die neue Biologie des Geistes. Frankfurt/M.: Suhrkamp
 Marcuse, H. (1979): Triebstruktur und Gesellschaft. Frankfurt/M. Suhrkamp
 Müller, M, Halder, A. (1988): Philosophisches Wörterbuch. Freiburg: Herder

- Petzold TD, Krause Ch, Lehmann N. et al (2007): verbunden – gesunden. Zugehörigkeitsgefühl und Salutogenese. Heckenbeck: Verlag Gesunde Entwicklung.
 Petzold, T.D., Lehmann, N. (2009a): Salutogene Kommunikation zur Annäherung an attraktive Gesundheitsziele.
 Bad Gandersheim; Verlag Gesunde Entwicklung (Brosch.),
 Petzold, T.D. (Hrsg.) (2009b): Herz mit Ohren – Sinnfindung und Salutogenese. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung.
 Popp, F.A. (2007): In einem Vortrag in Neuss in Zentrum für Biophotonenforschung.
 Reich, W. (1982): Die Funktion des Orgasmus (1927). Revidierte Fassung: Frühe Schriften II. Köln: Kiepenheuer & Witsch
 Schmidt, Gunter (2010): Im Interview bei Billig, S. und Geist, P.: Die anderen haben immer den besseren Sex.
 2/2010 www.dradio.de
 Schmidt, Gunter (2004): Das neue „Der, Die, Das“. Über die Modernisierung des Sexuellen. Gießen: Psychosozial
 Tress, W., Kruse, J., Ott, J. (2004): Psychosomatische Grundversorgung. Stuttgart: Schattauer.