

THEODOR DIERK PETZOLD

DREI ENTSCHEIDENDE FRAGEN

SALUTOGENE KOMMUNIKATION ZUR
GESUNDEN ENTWICKLUNG

Leben heißt kommunizieren.
Ich kommuniziere also gestalte ich mit.

DIE DREI FRAGEN
ZUR ANREGUNG DER SELBSTREGULATION



DREI ENTSCHIEDENDE FRAGEN

THEODOR DIERK PETZOLD

DREI ENTSCHIEDENDE FRAGEN

SALUTOGENE KOMMUNIKATION ZUR
GESUNDEN ENTWICKLUNG

*Dieses Buch und die Salutogene Kommunikation
widme ich meinen Kindern Jan und Swaantje
und ihren Kindern
und der Zukunft aller Kinder.*

WÜRDIGUNG UND DANKSAGUNG

Systemisch verstanden ist die Salutogene Kommunikation das Ergebnis von Kommunikation und Kooperation vieler Menschen. Das Buch ist eine Kondensation eines mehrdimensionalen rekursiven Entwicklungsprozesses. Es ist ebenso schwierig, einen Anfang zu bestimmen wie alle Beteiligten zu benennen. So sei zunächst all jenen gedankt, die hier nicht namentlich genannt sind, den Eltern, Freundinnen*, Partnerinnen, Lehrerinnen, Kolleginnen, Patientinnen, Studentinnen, Kindern und Enkelkindern u. a. m. Sie haben alle dazu beigetragen, dass das vorliegende Werk entstanden ist.

Am Anfang des expliziten kokreativen Wissenschaftsprozesses, in dem Wissen geordnet und angewendet wird, stand eine kleine Arbeitsgruppe zur Salutogenen Kommunikation im Jahre 2004 von Elisabeth Möller, Annette Mulkau, Eberhard Göpel und mir. Ronald Grossarth-Maticek hatte mir 2002 den Aufbau der Ausbildung im Autonomietraining anvertraut – ein weiterer wichtiger Baustein für die Entwicklung von SalKom®. Nadja Lehmann und Rolf Bastian haben diese Entwicklung wie auch Publikationen über viele Jahre konstruktiv reflektierend begleitet und angeregt.

Mona Siegel, Beate Magdeburg, Anna Klüpfel und Alexandra Peters-Forstreuter haben das Rohmanuskript, das noch besonders schlecht zu lesen war, kritisch durchgearbeitet und konstruktives Feedback gegeben. Im zweiten Durchgang haben mir besonders Sandra Kunz, Maria Sailer und Markus Übelhör konstruktive Rückmeldungen gegeben. Allen dafür herzlichen Dank!

Für das Lektorat bedanke ich mich bei Claudia Keller, Emma Bassner, Manuela Funck und Katja Pohlenz.

Für die erfrischende und ansprechende Gestaltung der Grafiken und des ganzen Buches sei Margrit Stüber gedankt.

** Um dem Gender-Aspekt in der Sprache halbwegs gerecht zu werden, verwende ich im Plural das Femininum und im Singular wie bisher üblich das Maskulinum, wenn nicht jeweils ausschließlich das andere Geschlecht gemeint ist.*

INHALT

Einleitung 9

Wie können Menschen sich gesund entwickeln? 15

- 1.1. Allgemeine Prinzipien 19
- 1.2. Fallbeispiel Katja 25
- 1.3. Stimmigkeit als Motivation 28
- 1.4. Drei basale motivationale Einstellungen 30
- 1.5. Fallbeispiel Frau Küster 44
- 1.6. Urvertrauen als Lebensgrundlage 48
- 1.7. Kommunizieren und kooperieren in Lebensdimensionen 51
- 1.8. Zusammenfassung 60

Wie spielen Seele und Körper zusammen? 63

- 2.1. Ein ganzheitliches Modell gesunder Stimmigkeitsregulation 66
- 2.2. Schöpfen aus der Gegenwärtigkeit eines Möglichkeitsraumes 70
- 2.3. Handeln, kommunizieren und reflektieren 72
- 2.4. Lernzyklen 74
- 2.5. Fallbeispiel Herr Klempe 78
- 2.6. Gesunde Stressregulation 82
- 2.7. Intentionalität und Kooperation 86
- 2.8. Prozessfähigkeiten und andere Ressourcen 89
- 2.9. Zusammenfassung 91

Wie strukturiert sich unsere Persönlichkeit in unseren Weltbeziehungen? 93

- 3.1. Fallbeispiel: Frau Koch mit einer Autoimmunerkrankung 95
- 3.2. Was sind Ich-Dimensionen? 98
- 3.3. Physische Selbstregulation 104
- 3.4. Stufen sozialer Integration 108
- 3.5. Leben und Lernen in der Kultur 127
- 3.6. Reflexives Lernen und globale Verantwortung 131
- 3.7. Zusammenfassung 135

Wie können verletzende Beziehungen heilen?

Zur Lösung der Macht-Opfer-Problematik 137

- 4.1. Fallbeispiel Herr Kinzig 139
- 4.2. Muster hinter dem Problem – individuell und gesellschaftlich 143
- 4.3. Bisherige Lösungen verletzender Interaktionen 149
- 4.4. Schattenmuster des Macht-Opfer-Dreiecks 162
- 4.5. Fallbeispiel Frau Vogt 172
- 4.6. Heilung am tiefsten Punkt einer Verletzung 175
- 4.7. Fallbeispiel Frau Lüders 180
- 4.8. Autonomie entfalten 181
- 4.9. Lösungen auf dem Weg zu mehr aufbauender Kooperation 185
- 4.10. Zusammenfassung 197

Wie kann man mit salutogener Kommunikation SalKom® aufbauend kooperieren? 199

- 5.1. Wie können wir in Beratung und Therapie kreativ kooperieren?
201
- 5.2. Goal-setting für Ärztinnen und andere Therapeutinnen 214
- 5.3. Salutogene Kommunikation im Gruppensetting 215
- 5.4. Qualitätsentwicklung und eine neue Fehlerkultur 221
- 5.5. Zusammenfassung und Ausblick 225

Anhang 229

Glossar 229

Literatur 244

Register 251

EINLEITUNG

Leben heißt kommunizieren. In diesem Buch geht es um unsere Kommunikation – also um unser Leben. Es geht um die gesunde Entwicklung des Menschen in Kommunikation mit seinen Umwelten. Wir sind Mitgestalterinnen¹ unserer Welt.

Wir gestalten diese in einer Art und Weise mit, wie wir innerlich bereit und in der Lage dazu sind. So geht es in diesem Buch wesentlich um unser Innenleben in Wechselbeziehung und Kommunikation auch mit unseren Mitmenschen. Mitgestalten bedeutet kooperieren. Das Ziel unseres Kooperierens ist ein möglichst gutes Leben, möglichst aller Menschen auf der Erde und in der Biosphäre. Ein gutes Leben ist ein Leben auf dem Weg zu Kohärenz und in Stimmigkeit (s. a. Glossar). Eine Entwicklung in diese Richtung ist gesunde Entwicklung. Salutogene Kommunikation dient dieser Entwicklung – auch und ganz besonders mit den folgenden Fragen.

EINE TATSACHE UND DREI ENTSCHIEDENDE FRAGEN

»In der Wissenschaft ist die Frage wichtiger als die Antwort«, schreibt Antonovsky 1993 (S. 11). Dabei kommt es vor allem auf ihre Zielrichtung an. Fragen können unsere Gedanken und unser Suchen in eine Richtung lenken. Sie aktivieren uns auf eine andere Art und Weise als Antworten – nicht nur in der Wissenschaft.

Schon in der griechischen Antike hatte der Philosoph Sokrates das Fragenstellen soweit kultiviert, dass seine Dialoge bis heute Schule machen. Sokrates Fragen waren allerdings von der Intention getragen, den Befragten zu zeigen, dass sie nichts wissen – genau wie Sokrates paradoxerweise von sich sagte, dass er wisse, dass er nichts wisse. In ihrer Intentionalität², verstanden als Gerichtetheit

¹ *Um den Geschlechtern in der Sprache halbwegs gerecht zu werden, ohne den Schreib- und Lesefluss zu sehr zu verkomplizieren, verwende ich im Weiteren im Singular entsprechend der bislang üblichen Schreibweise die männliche Form, es sei denn, es handelt sich explizit um eine Frau, und im Plural immer die weibliche Form, es sei denn, es handelt sich ausschließlich um Männer.*

² *Tomasello hat den Begriff Intentionalität in diesem Sinne als Grundlage menschlicher Kooperation genannt (s. a. Kap. 2.7).*

der Intention des Fragestellers, unterscheiden sich die Anwenderinnen der Salutogenen Kommunikation grundlegend von Sokrates. Unsere Intentionalität ist, Menschen mit Fragen zu ihrem eigenen inneren Wissen zu leiten, zu ihren Grundfähigkeiten *Wahrnehmen*, *Handeln* und *Lernen*. Durch die Fragen soll ihre Autonomie kommunikativ angeregt und gestärkt werden.

So brauchen wir als Berater und Therapeut nicht die Lösung für den Klienten zu finden. Vielmehr unterstützen wir ihn dabei, seine Lösung zu finden, und helfen ihm so bei der Annäherung an seine attraktiven Ziele. Wir kennen nicht seine Lösung, wohl aber lösende Vorgehensweisen.

In der systemischen und lösungsorientierten Therapie wird der Ansatz, Fragen zu stellen, schon seit etwa 40 Jahren kultiviert (Watzlawick 1990; De Shazer 2014; Schwing u. Fryszer 2010). Auf diese wertvolle Arbeit konnten wir in der Salutogenen Kommunikation aufbauen. In meiner jahrzehntelangen Praxis in Therapie und Beratung sowie in kreativen Gruppen wie beispielsweise im Gemeinschaftsleben in Heckenbeck haben sich in der Reflexion *drei entscheidende Fragerichtungen* herauskristallisiert, auf die ich eine nachhaltig positive Wirksamkeit zurückführe. Diese stimmen mit theoretischen Überlegungen zur systemischen Selbstregulation überein. Die psychophysische Selbstregulation wird hier erstmalig als Psychodynamik gesunder Entwicklung ausgeführt. Sie findet in Resonanz und Kommunikation mit einer mehrdimensionalen Umwelt statt.

Die drei Fragen führen auch zu den drei Komponenten des Kohärenzgefühls von Antonovsky: Bedeutsamkeit, Handhabbarkeit und Verstehbarkeit. Die vielen Fragen, die Sie in diesem Buch finden, lassen sich jeweils einer dieser Fragerichtungen zuordnen.

1. Die Frage nach dem Wahrnehmen (schließt die nach einer attraktiven Motivation ein): *Was ist mir bedeutsam?*

2. Die Frage nach dem Handeln: *Was will und kann ich tun, um mich meinen Zielen anzunähern?*

3. Die Frage nach dem Reflektieren: *Was will und kann ich aus Erfahrungen lernen?*

Diese drei Fragen setzen eine Tatsache voraus, nämlich die, dass Menschen aktive, mitgestaltende Wesen sind. Sie führen die Menschen zu Entscheidungen, die ihrem inneren Wesen entsprechen und ihr Potenzial anregen. Eigentlich sind es Fragen, die sich unser Organismus permanent immer wieder selbst stellt und beantwortet, die seine gesunde Selbstregulation leiten (s. Kap 2.1).

Unser ganzes System funktioniert oft so, dass es sich diese drei Fragen auch unterhalb unseres Wachbewusstseins beantwortet. Das kann in Bezug zu einem Mitmenschen, zu einer Umgebung, einer Arbeitssituation oder etwas Anderem, für den Betroffenen Bedeutsamen sein. Viele menschliche Probleme bleiben jedoch auch ungelöst, bzw. treten auf, wenn Menschen irgendwann und irgendwo im Leben aufgehört haben, sich eine von diesen drei entscheidenden Fragen zu stellen und/oder sie zu beantworten – ob unbewusst oder bewusst.

In Beratungsgesprächen und Therapien geht es dann darum, den Ausgangspunkt für das Verharren, für die Blockierung der Selbstregulation zu finden, um dort mit diesen Fragen die Regulation anzuregen und die erhaltenen Antworten neu in das Ich zu integrieren.

Wir sehen im Klienten bzw. Patienten einen Menschen, der sich in Beziehung autonom selbstreguliert. Wenn wir eine kooperative Beziehung mit ihm eingehen, mit dem Ziel seines Wohlergehens, wollen wir gemeinsam sein Problem lösen. Das bedeutet auch, gemeinsam Antworten auf seine Fragen zu finden. Seine eigenen, selbst gefundenen Antworten wirken motivierender auf sein Handeln als gegebene Ratschläge. Deshalb sehen wir den wichtigsten Teil unserer Tätigkeit im Fragen.

Diese Fragen sowie deren wissenschaftlicher und praktischer Hintergrund können auch jenseits von Therapie und Beratung Menschen helfen, ihr Leben konstruktiv zu reflektieren, daraus zu lernen und neue Entscheidungen zum guten Leben zu finden. Das wird in diesem Buch ausgeführt.

Es werden ebenso die selbstregulatorischen Grundlagen gesunder Entwicklung als auch kommunikative Lösungen von verletzenden Interaktionsmustern beschrieben. Eine konsequente salutoge-

netische Orientierung auf die Entstehung von Gesundheit führt zu einem anderen Verstehen unserer Selbst als eine an Krankheiten orientierte Reflexion, wie sie in der verbreiteten Alltagspsychologie praktiziert wird.

Eine salutogene Selbstreflexion dient der Selbsterkenntnis als Mitgestalter in Beziehungen, in Kommunikation und Kooperation. Dieses neue, systemische Lernen kann für unser aktuelles und zukünftiges weises Mitgestalten des guten Lebens in dieser Biosphäre entscheidend sein.

INHALT DES BUCHES

Das Buch beginnt mit einem neuen Verständnis der systemischen Selbstregulation als Grundlage gesunder menschlicher Entwicklung. Der erste Abschnitt geht der Frage nach: *Wie können wir uns gesund entwickeln?* Hier werden die *drei entscheidenden Fragerichtungen* in Zusammenhang mit der Selbstregulation gebracht, die eine Stimmigkeits- wie Kohärenzregulation ist. Diese Kohärenzregulation findet in aufbauenden oder bedrohlichen Umwelten statt, in sogenannten *Lebensdimensionen*. Um die Beziehungen zu unseren Umwelten gut mitzugestalten, haben wir Urvertrauen und *drei motivationale Einstellungen*.

Im zweiten Abschnitt wird unter der *Fragestellung nach dem Zusammenspiel von Körper und Seele* das ganzheitliche Modell der psychophysischen Stimmigkeitsregulation vertieft und als Grundlage einer systemischen Psychodynamik skizziert. Diese autonome Selbstregulation bringt uns sogar unter Stressbedingungen immer wieder zu unseren attraktiven Zielen. Hier kommen die *drei entscheidenden Fragen* in jeweils angepasster Formulierung zur Anwendung. Gesunde Stimmigkeitsregulation findet in Kooperation mit Mitmenschen und anderen Systemen in mehrdimensionalen Umwelten statt. Dazu haben wir eine Menge unterschiedlicher Ressourcen.

Wie strukturiert sich unsere Persönlichkeit in unseren Weltbeziehungen? Im dritten Abschnitt wird die Psychodynamik gesunder Entwicklung als Integrationsprozess in eine Persönlichkeit beschrieben.

Dabei strukturiert sich die Persönlichkeit im Laufe des Lebens in Bezug zu den unterschiedlichen Lebensdimensionen. In Resonanz zu diesen bilden Menschen innere Ich-Dimensionen aus. Insbesondere die Bedürfniskommunikation und emotionale Kompetenz in sozialen Bezugssystemen werden ausgeführt. Unterschiedliche Arten des Lernens spielen für unsere gesunde Entwicklung eine sehr wichtige Rolle.

Im vierten Abschnitt werden Kommunikationsmuster, die zu Verletzungen führen, unter folgender Fragestellung untersucht: *Wie können verletzende Beziehungen heilen? Wie können wir Macht-Opfer-Beziehungen heilsam lösen?* Dabei rückt das Beziehungs- und Interaktionsmuster des Macht-Opfer-Dreiecks in den Fokus. Dieses spielt bei vielen Problemen in Beratung und Therapie als auch allgemein in der Gesellschaft eine außerordentlich große Rolle. Durch geeignete Fragen können wir das verletzende Kommunikationsmuster unterbrechen und die heilsame Selbstregulation, zu der auch reflexive Lernvorgänge gehören, anregen.

Im letzten Abschnitt »Wie kann man mit salutogener Kommunikation aufbauend kooperieren?« werden Anwendungen und Techniken der Salutogenen Kommunikation für individuelle Beratungen, die ärztliche Sprechstunde, in Stressmanagementkursen und kokreativen Gruppen sowie für die Moderation und Supervision von Teams vorgestellt.

Abschließend wird ein Ausblick in die Entwicklung von Kommunikation und Kooperation auch im gesellschaftlichen und globalen Kontext gegeben.