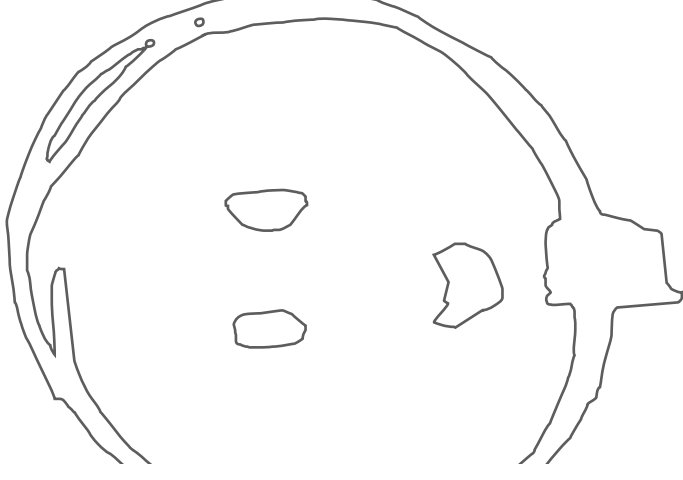


*„Bei anderen Resonanz zu finden, anderen selbst Resonanz zu geben und zu sehen, dass sie ihnen etwas bedeutet, ist ein biologisches Grundbedürfnis - jedenfalls lässt sich das für höhere Lebewesen nachweisen. Unser Gehirn ist ... neurobiologisch auf gute soziale Beziehungen geeicht.“*

*Joachim Bauer (2005 S.169)*



## **Einführung Kommunikation – kreativ und gesundheitsorientiert**

Theodor D. Petzold

Resonanz ist Mitschwingen in der Eigenschwingungsfähigkeit, ein Antwort-schwingen. Resonanz kann hin und her schwingen sowie auch gemeinsam er-lebt werden. Resonanz ist kommunizieren im ursprünglichen Sinne: „gemein-sam tun, mitteilen“. Resonanz kann aufbauend für uns sein oder bedrohlich und unseren Widerstand anregen.

Wir können mit allen Sinnen, mit unserem „ganzen Wesen“ (Buber 1995) miteinander in Resonanz gehen (bei der direkten Kommunikation) oder primär nur mit dem Medium, dem Wort, dem Bild, der Musik (indirekte Kommunikation).

Wir suchen dabei Resonanzen, die uns gut tun, uns ein Gefühl von ‚aufbauen‘ vermitteln. Hier ist auch eine Analogie zur physikalischen Wellenlehre zu finden, die von ‚aufbauenden Interferenzen‘ spricht, wenn sich Wellen so überlagern, dass sie sich verstärken. Aufbauende Schwingungen erleben wir als stimmig. Kommunikation ist das Mittel, um Stimmigkeit zu erleben und herzustellen, um aufbauende Resonanz zu finden und zu bilden.

Kommunikation wird in modernen Kommunikationstheorien oft als mechanistisch lineare Informationsübertragung definiert (im Unterschied zur Energieübertragung). Für die elektronische Kommunikation ist diese Definition recht zutreffend und hilfreich, weil tatsächlich die Informationen von der Tastatur in den Arbeitsspeicher übertragen werden bzw. von einem Handy auf ein anderes.

Für die Kommunikation zwischen Menschen (u.a. Lebewesen) greift diese Definition aus zwei Gründen zu kurz:

1. Weil zur Kommunikation zwischen Menschen die autonome Reaktion des Empfängers, seine Resonanz in Eigenschwingung, gehört, die in der Regel nicht berechenbar vorhersehbar ist. Sie beruht auf der eigengesetzlichen (autonomen) Selbstregulation des Empfängers. Diese ist von seiner eigenen Bedürfnis-/Motivationslage sowie seinen aktuellen Fähigkeiten abhängig.
2. Menschen können im gemeinsamen Tun kommunizieren. Sie können auch gemeinsam in Resonanz z.B. zu kulturellen Normen, zu globalen Ereignissen oder auch der Sonneneinstrahlung gehen. Dieser Bedeutungsanteil von Kommunikation geht bei der Definition als ‚Informationsübertragung‘ gänzlich verloren. Dabei ist er für die therapeutische und beratende Praxis von ganz besonderer Bedeutung, denn gerade die gemeinsamen Ziele und Motive von Klient und Therapeut bilden eine wichtige Grundlage für eine erfolgreiche Beratung.

## Stimmigkeitserleben als übergeordnete Motivation

Der Psychotherapieforscher und Begründer der Neuropsychotherapie Klaus Grawe ist zu dem Schluss gekommen, dass das übergeordnete „pervasiv“ menschliche Bedürfnis dem Streben nach „Konsistenz und Kongruenz“ (2004) gilt, was hier mit dem Wort ‚Stimmigkeit‘ zusammengefasst wird. Mit ‚Stimmigkeit‘ wird auch das englische Wort für Kohärenz „coherence“ übersetzt. Damit ist vom Bedeutungsinhalt her etwas ganz Ähnliches gemeint wie Aaron Antonovsky es im „sense of coherence“ (Kohärenzgefühl) definiert und verwendet hat – allerdings weiter gefasst.

*„Konsistenzregulation findet ganz überwiegend unbewusst statt und durchzieht so sehr das ganze psychische Geschehen, dass es angemessen erscheint, von einem obersten oder pervasiven Regulationsprinzip im psychischen Geschehen zu sprechen.“*

Klaus Grawe (2004 S.190–191)

## Annähern und Abwenden

Wenn wir Kohärenz- oder Stimmigkeitsregulation als oberstes Regulationsprinzip annehmen, bedeutet es, dass unser implizites und explizites Streben letztendlich dem attraktiven Ziel aufbauender Kohärenz, dem Erleben von Stimmigkeit dient. Kohärenzregulation oder Stimmigkeitsregulation bedeutet dann, dass wir ständig nach Signalen in unserer Umgebung suchen, die uns gut tun (bzw. von denen wir annehmen, dass sie uns gut tun): z.B. nach guter Luft, nach Wohltuendem für Augen und Ohren; nach schmackhafter Nahrung, Bewegungsraum bzw. einen sicheren Ruheraum; nach freundlichen Mitmenschen, am besten nach welchen, die uns lieben; nach Arbeit, die uns erfüllt und auch für unsere Existenzgrundlage sorgt, und nach einem Glauben, der uns einen sinnvollen Weg im Leben weist. Es handelt sich also um eine sehr komplexe mehrdimensionale Stimmigkeitsregulation. Derartige attraktive Ziele („Attraktoren“) regen unser Annäherungssystem an, das mit unserem Lustzentrum im Gehirn verschaltet ist. Dort wird der Lustbotenstoff Dopamin ausgeschüttet. Annähern an attraktive Ziele bereitet uns Lust.

Bei dieser Suche nach aufbauender Resonanz treffen wir oft auf Unstimmigkeiten, Hindernisse und Gefahren. Diese wollen wir abwenden, indem wir sie vermeiden, lösen, überwinden, verdrängen oder beseitigen. Wenn wir diese Unstimmigkeiten wahrnehmen, wird unser neuropsychisches Anwendungssystem („avoiding-system“, Vermeidungssystem) aktiviert, das mit dem Angstzentrum im Gehirn verschaltet ist und zur Ausschüttung von Stresshormonen führt.

Wenn wir ein aufbauendes Stimmigkeitserleben als unser ständiges übergeordnetes Bedürfnis und Ziel, als übergeordnete Motivation, betrachten, bekommen unsere Wahrnehmung und unsere beiden neuropsychologischen Motivationssysteme einen funktionellen Zusammenhang.

Unsere Wahrnehmungsorgane dienen der Wahrnehmung von Stimmigkeit und Unstimmigkeit zwischen unserem Innenleben und der Umgebung, zwischen unseren aktuellen Bedürfnissen und den äußeren Bedingungen. Und die Motivationssysteme sorgen für das entsprechende Verhalten, sie bewegen uns in die eine oder andere Richtung (Motivation = zu Bewegung veranlassen/bringen). Damit wir Stimmigkeit erleben können, setzen wir unsere Fähigkeiten und andere Ressourcen ein, mit denen wir uns unseren attraktiven Zielen annähern und Gefahren abwenden können. In der therapeutischen und beraterrischen Kommunikation fokussieren wir unsere Aufmerksamkeit auf die Motivation, auf die Ressourcen und auf das Lernen. Die Störungen und alles andere sollen nebenbei wahrgenommen werden.

Klaus Grawe berichtet aus der Psychotherapieforschung, dass Therapiesitzungen, die sich ausschließlich um Probleme drehen, im Allgemeinen ohne messbaren positiven Effekt bleiben. Zunächst soll im Gespräch das Annäherungssystem des Klienten positiv aktiviert sein (was in einer vertrauensvollen Therapeut-Klient-Beziehung als gemeinsame Motivation erlebt wird), damit der Klient Zugang zu seinen Ressourcen zur Lösung der Probleme bekommt (vgl. Grawe 2004).

## Zwei-Ohren-Modell für zwei neuropsychologische Verarbeitungsweisen

Um für unser Leben ein hinreichendes bzw. optimales Maß an Stimmigkeit zu erreichen, haben wir zwei Funktions- und Verarbeitungsweisen, die von Neuropsychologen unterschieden werden: eine explizite, also bewusst gewollte, die auch über Sprache vermittelt werden kann, und eine implizite, die meist unbewusst verläuft und den überwiegenden Teil der vegetativen Selbstregulation betrifft. Diese beiden Verarbeitungsmodi können gleichzeitig parallel laufen. Im Schlaf funktioniert nur die implizite Verarbeitung, am Tage zusätzlich auch gelegentlich die bewusst und willentlich gesteuerte.

Die explizite Selbstregulation kann in der Sekunde etwa 40 Bits verarbeiten, die implizite ca. 50 Millionen. Daraus können wir schon erkennen, dass es vollkommen unmöglich wäre, bewusst und willentlich unsere höchst komplexe Selbstregulation auszuführen.

Wir brauchen ein hohes Maß an Vertrauen in unsere implizite Selbstregulation. Ein solches Vertrauen ist allerdings auch begründet, denn die implizite Selbstregulation verläuft in der Regel fehlerloser als unsere bewusst willentliche. Mit unserem bewussten Willen (explizit) können wir allerdings die Selbstregulation insgesamt fördern oder auch behindern. So kann ein geplant gebautes Haus unsere Gesundheit fördern oder beeinträchtigen, ebenso ein willentlich gekochtes Essen, eine Firma usw. – je nach Ausföhrung und individueller Sensibilität.

Während wir kommunizieren, schenken wir mit unseren zwei Ohren und Augen diesen beiden Verarbeitungs- und Kommunikationsmodi unsere Aufmerksamkeit: ein Auge und Ohr für die expliziten Botschaften, die sich besonders über Worte und willentliche Mimik und Gestik mitteilen, und das andere Auge und Ohr für die impliziten Botschaften, die sich über den Tonfall, Freudsche Versprecher und ungewollte und/oder unbewusste physiologische Phänomene wie Bewegungen, Hauttönungen, Mimik usw. äußern. Wir nehmen dabei auch wahr, wie bei unserem Klienten die explizite und implizite Selbstregulation zusammenswirken.

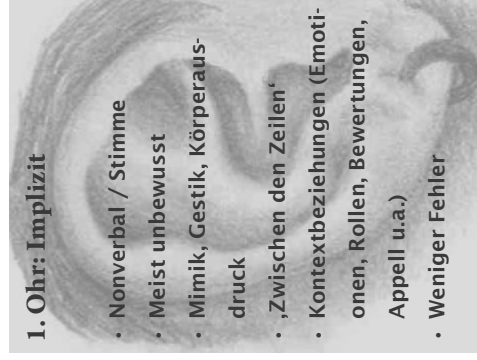
Dabei achten wir mit beiden Augen und Ohren insbesondere auf die Motivation, auf attraktive wie auch auf Stress erzeugende Ziele, auf Ressourcen, um attraktive Ziele zu erreichen, und auf das Lernen neuer Verhaltensweisen, um Stimmigkeit herzustellen.

Das Vier-Ohren-Modell von Schulz von Thun (1987) erscheint angesichts der aktuellen kommunikativen Erfordernisse und Erkenntnisse der Hirnforschung für obsolet, da es die Aufmerksamkeit von Motivation, Ressourcen und Lernen ablenkt auf Nebensächlichkeiten (wie die Unterscheidung von Selbstkundgabe, Sachebene, Beziehung und Appell), die wir allerdings nebenbei auch wahrnehmen sollen. Deshalb schlage ich ein Zwei-Augen-/Ohren-Modell für die Kommunikation vor, das den genannten Anforderungen mehr entspricht.

## Zwei Kommunikations- und Wahrnehmungsmodi

Zwei Augen und Ohren um Motivation, Ressourcen und

Lernmöglichkeiten wahrzunehmen



## Stimmigkeitserleben in unterschiedlichen Kontexten

Schon ein einzelliges Pantoffeltierchen hat die beiden entgegen gesetzten Bewegungssysteme zum Annähern an Nahrung, Wärme und Licht und zum Abwenden von gefährlichen Stoffen. Das ist der wesentliche Inhalt der autonomen Selbstregulation des Pantoffeltierchens. Als Menschen ist unser Aktionsradius nicht nur zweidimensional in die eine oder andere Richtung – hin oder weg – sondern im Laufe der Evolution haben wir noch weitere Daseinsdimensionen entdeckt und entfaltet. Unser Aktionsradius ist um Dimensionen größer geworden.

Im Laufe der Evolution haben Tiere gelernt, sich im Raum dreidimensional immer freier in alle Himmelsrichtungen zu bewegen. Parallel zu der erweiterten Bewegungsfreiheit hat sich die geschlechtliche Fortpflanzung entwickelt, eine schöpferische Kooperation zwischen Artgenossen. Diese attraktive Kooperation führte zu einem Schub der Evolution, zu immer mehr Bewegungsfreiheit und Unabhängigkeit von örtlichen Bedingungen. So ist diese dritte Daseinsdimension verknüpft mit der Eroberung der dritten Raumdimension und geprägt von interindividuellen sozialen Beziehungen. Das entspricht bei uns Menschen der direkten, sinnlichen, zwischenmenschlichen Kommunikation.

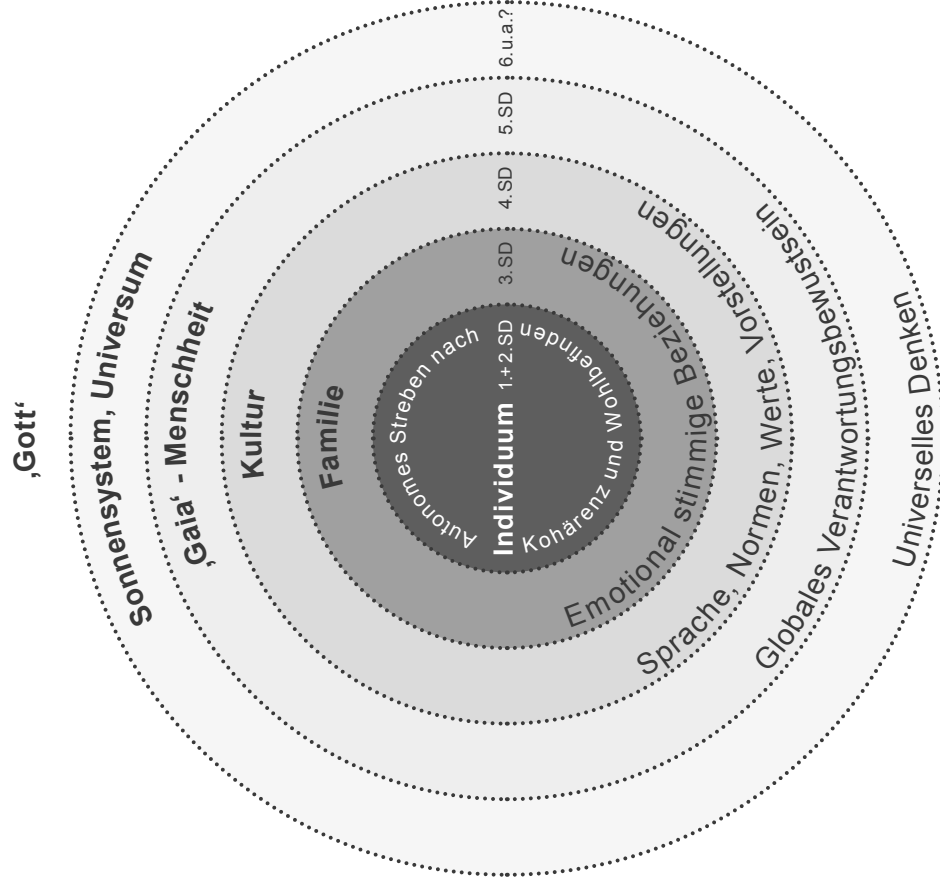
Wir Menschen haben nun noch eine vierte Dimension gefunden, die Zeit, eine abstrakte nicht sinnlich wahrnehmbare Daseinsdimension. Die Erfindung der Zeit beruht auf der Entfaltung des Vorstellungsvermögens. Mit Hilfe unseres Vorstellungsvermögens können wir Erfahrungen miteinander vergleichen und darin Gesetzmäßigkeiten erkennen. Wir können uns Situationen in der Zukunft vorstellen. Mit Hilfe unseres Vorstellungsvermögens können wir uns auch im Spiegel wiedererkennen.

Dieses Vorstellungsvermögen hat uns den anderen Tieren überlegen gemacht. Es hat uns die Entwicklung von Werkzeugen und Sprache ermöglicht. Denn mit unserem entwickelten Vorstellungsvermögen können wir planen, ein Instrument bauen und benutzen und uns zu einem Wort einen Inhalt vorstellen, also Kultur entwickeln. Vorstellungsvermögen ist demnach die grundlegende Fähigkeit für die Kommunikation in der vierten Dimension, die hier als die kulturelle bezeichnet wird.

Gibt es noch weitere Dimensionen unseres Daseins und unserer Beziehungen und Kommunikation? Sicher gibt es noch größere Bezugssysteme als unsere Kultur, wie z.B. die gesamte Menschheit, die Erde samt Biosphäre, das Sonnensystem, unsere Galaxie und das Universum und für viele eine Gottheit, die über allem steht und alles durchdringt. Sind diese erkennbaren bzw. geglaubten Übersysteme auch mit einer anderen Art von Bewusstsein und Kommunikation verbunden?

Hier ist nicht der Platz, um darüber zu spekulieren und zu philosophieren. Allerdings möchte ich hier wenigstens noch eine weitere Art eines Meta-Bewusstseins erwähnen, ein reflexives Betrachten unserer Kultur, unserer Sprache, Begriffe und Vorstellungen von einem globalen oder geistigen Beobachterstandpunkt aus, der oft als ‚innerer Beobachter‘ bezeichnet wird. Von diesem Standpunkt des inneren Meta-Beobachters aus können wir unsere Gedanken und Vorstellungen willentlich beeinflussen und lenken. Somit ist es ein Meta-Standpunkt. Er ist erforderlich und hilfreich, wenn wir nicht nur in der sprachlichen und kulturellen Dimension auf äußere Reize und Botschaften antworten wollen, sondern auch Verantwortung für unser Denken (auch Wissenschaft) und Handeln übernehmen wollen. Insbesondere wird dieser Meta-Standpunkt erforderlich, wenn wir die Wirkung unserer Kultur sowohl auf das Übersystem Biosphäre als auch auf die partizipierenden Menschen reflektieren und mitverantworten wollen. Aus diesem Grund bin ich geneigt, dieses höhere Verantwortungsbewusstsein, das wir heute angesichts der globalen Veränderungen so dringend brauchen, einer fünften Daseinsdimension zuzuordnen, die ich geistige oder globale nenne<sup>1</sup>.

Wenn wir Verantwortung für unsere Lebensbereiche übernehmen können und wollen, kommt die Frage auf: Wie sollen sie gestaltet werden, damit sie für die partizipierenden Menschen nachhaltig salutogen sind?



**Grafik: Systemdimensionen**

1 Mit diesen Dimensionen des Bewusstseins, die in Resonanz sind mit realen Bezugs- und Kommunikationssystemen, mit Daseinsdimensionen, gibt es inhaltlich viele Entsprechungen mit den ‚logischen‘ oder ‚Lernebenen‘ von Gregory Bateson (1996) (s.a. Petzold (2000a, u.a.): s.a. ‚Resonanzkommunikation‘ von G. Kutschera im folgenden Kapitel).

## Heilsame Systeme

Mit ‚heilsame Systeme‘ sollen Kontexte bezeichnet werden, die möglichst vielen Beteiligten ein möglichst hohes Maß an gesunder Entwicklung ermöglichen. Da u.a. aus den oben dargelegten Forschungen (Antonovsky, Grawe) und Überlegungen folgert, dass gesunde Entwicklung durch Stimmigkeitserleben gefördert wird, sollen ‚heilsame Systeme‘ Stimmigkeitserleben ermöglichen.

Laut dieser Definition sind ‚heilsame Systeme‘ sehr dynamisch oder sogar kurzlebig, weil sie im jeweiligen Moment den aktuellen Bedürfnissen von Beteiligten entsprechen können und im nächsten Moment nicht mehr, da sich sowohl die Bedürfnisse geändert haben können als auch die Bedingungen des mehrdimensionalen Systems. Zum Beispiel kann ein Krankenhaus für viele Schwerkranken ein sehr heilsames System sein, während es für andere – vielleicht eher chronisch Erkrankte – nicht aufbauend ist, dort zu sein. Für einige Schwestern und Pfleger ist es fast rundum stimmig dort zu arbeiten, für andere passt vielleicht nur die Arbeit am Patienten aber nicht die Stellung in der Krankenhaushierarchie und vielleicht auch nicht der Lohn. Weiter muss ein System auch in der Beziehung zu seinen Übersystemen bewertet werden, z.B. das Krankenhaus im Kontext des Gesundheitssystems (für welche Menschen und Aufgaben ist es geplant) usw. - heute bis hin zum ökologischen und globalen Bezug: Richtiges möglicherweise mehr Schaden an als Nutzen (Strahlenbelastung, chemische Umweltbelastung, Belastung von Angehörigen u.a.)?

Mit ‚heilsames System‘ formulieren wir einen Anspruch, Umgebungen und Situationen so zu gestalten, dass sie für Partizipierende und Übersysteme möglichst stimmig sind, dass sie für die gesunde Selbstregulation von möglichst vielen förderlich ist.

‚Heilsames System‘ ist also kein Qualitätssiegel, das eine Institution für eine längere Dauer und für alle Beteiligten bekommen kann, sondern nur eine Bezeichnung dafür, dass ein Kontextsystem für möglichst viele Beteiligte eine möglichst nachhaltig aufbauende Stimmigkeit ermöglicht und nicht gegen eine übergeordnete aufbauende Kohärenz verstößt. Es ist also eine sehr relative Qualität bezogen auf die partizipierenden Untersysteme und Übersysteme.

Das gilt insbesondere für jede therapeutische sowie Beratungspraxis. Das bedeutet konkret, dass jeder Therapeut und Berater bemüht ist, seine Kommunikation mit dem Klienten so zu gestalten, dass dieser sie als aufbauend stimmig erleben kann.

Dazu ist ein sicherer Rahmen („geschützter Raum“) erforderlich, damit der Klient sich sicher fühlen kann. Dies ist eine Grundbedingung dafür, dass er in einen Annäherungsmodus kommen und ein Mindestmaß an Vertrauen schöpfen kann. Der neuropsychologische Annäherungsmodus ist eine Voraussetzung für den Zugang zu seinen Ressourcen und zum Wahrnehmen seiner Attraktoren zum Erleben weiterer z.B. emotionaler oder mentaler aufbauender Kohärenz sowie zum Bearbeiten und Lösen von Problemen.

Der Therapeut sucht eine Beziehung herzustellen, die eine aufbauende Kooperation ermöglicht. Das setzt eine Übereinstimmung in der Zielsetzung voraus. Die Ziele sollten immer auch ein übergeordnetes Annäherungsziel beinhalten, das für ggf. erforderliches Abwendungsverhalten den Sinn gibt. Das Annäherungsziel sollte auf jeden Fall positiv formuliert werden, also bei dem Wunsch „Ich möchte keine Schmerzen mehr haben“ sollte ein positives Annäherungsziel formuliert werden, wie z.B.: „Ich möchte mich frei und leicht bewegen können.“ (wenn die Schmerzen die Beweglichkeit behindern) oder: „Ich möchte ruhig und tief schlafen können.“ (wenn die Schmerzen besonders nachts stören). Daraus resultieren jeweils andere Vorgehensweisen: entweder man kämpft gegen die Schmerzen oder man sucht nach Möglichkeiten leichter Bewegung und tieferen Schlafes.

In den unterschiedlichen hier im Buch beschriebenen Methoden finden sich verschiedene Herangehensweisen, Aspekte und z.T. auch nur unterschiedliche Begrifflichkeiten wieder, die alle das Ziel verfolgen, eine möglichst aufbauende Resonanz beim Klienten anzuregen, herbeizuführen. Ich will hier diesen unterschiedlichen Aspekten nicht zu sehr vorgreifen, sondern den Blick auf die Frage richten, wie jeder Autor mit seiner Methode versucht, aufbauendes Stimmigkeitserleben herzustellen und welche Aspekte er dabei im Fokus hat.

## Literatur

- Antonovsky A (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung von Gesundheit. Tübingen: dgvt.
- Bateson G (1996): Ökologie des Geistes. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Bertalanffy L (1949/1990): Das biologische Weltbild. Wien-Köln: Bohlau Verlag
- Bauer J (2008): Warum ich fühle, was du fühlst. Hamburg: Hoffmann und Campe.
- Bengel J (2001): Was erhält den Menschen gesund? Bonn: BZgA
- Buber M (1923/1995): Ich und Du; Reclam 1995.
- Gadamer HG (1993): Über die Verborgenheit der Gesundheit. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Grawe K (2004): Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
- Hüther G (2004): Die Macht der inneren Bilder. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht
- Maslow AH (1954/2008): Motivation und Persönlichkeit. Reinbek: rororo
- Petzold TD (2000a): Resonanzebenen – Zur Evolution der Selbstorganisation. Heckenbeck: Verlag Gesunde Entwicklung.
- Petzold TD (2000b): Das Maßgebliche – Information Synthese Subjekt. Heckenbeck: Verlag Gesunde Entwicklung.
- Petzold TD (2005): Die ärztliche Gesprächsführung im Sinne einer salutogenen Kommunikation. In: Erfahrungsheilkunde 2005; 54, S. 230–241.
- Petzold TD (2007a): Wissenschaft und Vision. In: DER MENSCH I / 2007.
- Petzold TD, Krause C, u.a. (Hrsg.) (2007b): verbunden gesunden – Zugehörigkeitsgefühl und Salutogenese. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung.
- Petzold TD, Lehmann N. (2009): Salutogene Kommunikation zur Annäherung an attraktive Gesundheitsziele. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung (Brosch.).
- Petzold TD (Hrsg.) (2010a): Lust und Leistung ... und Salutogenese. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung.
- Petzold TD (2010b): Praxisbuch Salutogenese – Warum Gesundheit ansteckend ist. München: Südwest-Verlag.
- Rogers CR (1942/1972): Die nicht-direktive Beratung. München: Kinkler Verlag 5. Aufg.
- Schiffer E (2001): Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfindung. Weinheim: Beltz.
- Schulz von Thun F (1987): Miteinander reden: Störungen und Klärungen. Reinbek: Rowohlt.
- Watzlawick P, Beavin JH, Jackson DD (1969/1990): Menschliche Kommunikation. Bern: Verlag Hans Huber.