



Wie entsteht Gesundheit? – Ein dynamisches Modell von Annäherung und Vermeidung

# Salutogenese und Selbstregulation

Im Kern gesunder Selbstregulation stehen motivierende Attraktoren wie das Bedürfnis nach Stimmigkeit und Wohlbefinden. Der von Neuropsychologen beschriebene Annäherungsmodus sucht sich attraktive Gesundheitsziele als salutogenetische Orientierung, während im Blickfeld des Vermeidungsmodus eher Vermeidung und Abwehr stehen. Durch Anregung des Annäherungssystems lässt sich die Salutogenese positiv beeinflussen.

## Th. D. Petzold

Wenn der Chirurg einen Tumor im Bauch entfernt und alle Schichten wieder ordentlich zunäht, braucht es noch die Selbstheilungsfähigkeit des Organismus, damit sich die Haut wieder richtig schließt und der Patient annähernd normal leben kann. Ohne die Selbstregulation wäre die Arbeit des Chirurgen die eines Präparators. Ähnlich verhält es sich mit allen medizinischen Behandlungen. Daher dürfen wir Ärzte uns bei der Selbstheilungsfähigkeit unserer Patienten bedanken, denn ohne sie wären wir keine Ärzte. Wie funktioniert diese gesunde Selbstregulation des Menschen, mit der wir so gerne erfolgreich kooperieren wollen – kurativ und präventiv?

Antonovsky hat die Frage nach der Entstehung von Gesundheit aus der Perspektive des Stressforschers mit einem „sense of coherence“ (SOC, Sinn für Kohärenz, Kohärenzgefühl) beantwortet, den er ins Zentrum seines Konzeptes stellt [1]. Diesem SOC ordnet er drei Komponenten zu, und zwar zu jeder der drei großen Erlebensdimensionen eine: Handhabbarkeit in der Verhaltensdimension, Gefühl von Bedeutsamkeit in der emotional-sozialen Dimension und Verstehbarkeit in der Kognition. Mit diesem Konzept haben sich schon zahlreiche Autoren und auch ich selbst mich befasst [2–6]. Das möchte ich hier nicht wiederholen, sondern einen Schritt weitergehen, ermutigt und legitimiert durch

Antonovskys eigene Worte: „In der Wissenschaft ist die Frage immer wichtiger als eine auf sie gegebene Antwort.“ ([1] S. 30)

## Der Frage nach der Entstehung von Gesundheit nachgehen

Mit der Frage nach der Salutogenese beschäftigen sich Menschen seit Jahrtausenden – auch ohne diesen neuen Begriff dafür zu verwenden. Bei vielen traditionellen Heilweisen, wie z.B. der TCM und Ayurveda, stehen Konzepte der gesunden Selbstregulation im Mittelpunkt der Lehre. Dagegen ist die moderne westliche Medizin, die sich dem naturwissenschaft-

lichen Paradigma des 19. Jahrhunderts verschrieben hat, in der pathogenetischen Frage nach der Entstehung von Krankheiten hängen geblieben. Und hier sehe ich den besonderen Verdienst Antonovskys, nämlich die Frage nach der Entstehung von Gesundheit für die Wissenschaft wieder hoffähig zu machen.

Zeitgleich zu Antonovskys Forschungen in den 1970er-Jahren ist Grossarth-Maticek in umfangreichen Interventionsstudien der gleichen Frage nachgegangen [7]. Zum einen hat er viele Faktoren für Gesundheit in ihrer quantitativen Bedeutung herausgearbeitet und ein Messinstrument der psychophysischen Selbstregulation entwickelt. Zum anderen konnte er mit seiner Interventionsmethode, dem Autonomietraining, zeigen [8], dass man mit Gesprächen sowohl viele gesundheitliche Faktoren deutlich verbessern als auch das Leben insgesamt signifikant verlängern kann (die Sterberate über 20 Jahre um 30% verringern kann [9]).

Ich selbst habe etwas später qualitative, prozessorientierte Antworten auf die gleiche Frage aus der Sicht des Arztes für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren sowie der Psychosomatik gefunden [10]. Hier möchte ich in Kürze das aus all diesen Erkenntnissen nun weiterentwickelte, dynamische Modell von der Entstehung von Gesundheit zur Diskussion stellen. Dieses Modell hat eine hohe Relevanz für präventive und therapeutische Tätigkeiten. Es entspricht sowohl umfangreichen Erfahrungen aus der Allgemeinpraxis, Psychotherapie, kommunikativer Seminartätigkeit und Gruppenkommunikation als auch Überlegungen aus der Chaosforschung und Systemtheorie sowie modernen Erkenntnissen der Hirn- und Neuropsychotherapieforschung [11, 12].

### Ein systemisch evolutionäres Menschenbild

Zugrunde liegt ein Bild vom Menschen als ein durchlässig begrenztes (semipermeables) System im Kontext der ebenfalls semipermeablen Übersysteme Familie (Gemeinschaft), Kultur (Menschheit), Biosphäre (Gaia) und Sonnensystem (Universum, ‚All-Eins-Sein‘, Gottheit). Der Mensch ist das Produkt einer Milliarden Jahre währenden Evolution der Erde bzw. der Lebewesen im Kontext der Biosphäre. Dabei spielen z.B. Resonanzfähigkeit und Kooperation eine wesentli-

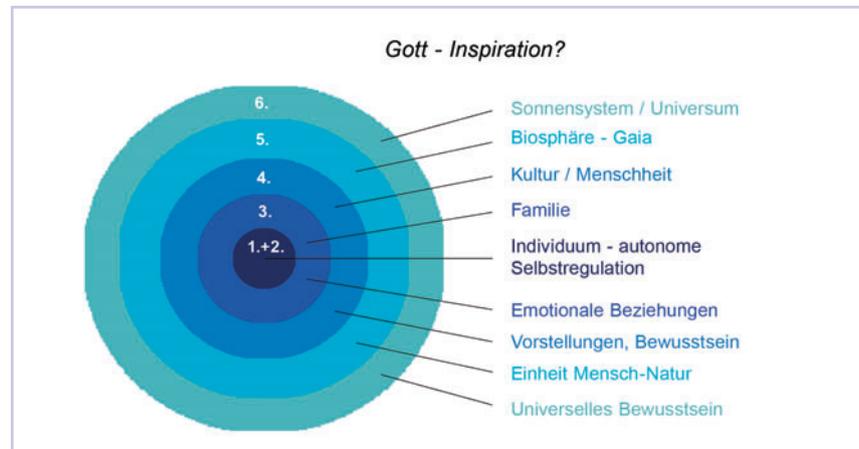


Abb. 1: System- und Kohärenzdimensionen. Jede Systemdimension hat ihre charakteristische Kohärenz und Resonanzfähigkeit. (© Th. Petzold)

che Rolle [13, 14]. Die Evolution schreitet weiter voran – wir kennen wohl einen Teil ihrer Vorgänge, aber nicht ihr genaues Ziel. Im (Mikro-)Kosmos der Menschheit können wir eine kulturelle bzw. geistige Evolution beobachten (Abb. 1).

### Zielgerichtete Selbstregulation

Ein Mensch hat in seiner lebendigen Aktivität ein Streben sowie Erwartungen an sein Handeln: Wenn ein Baby Hunger hat und schreit und saugt, erwartet es Milch und die Mama. Wenn wir jemanden

freundlich anlächeln, erwarten wir, dass er freundlich zurücklächelt. Wenn wir unsere Füße gegen die Erde stemmen, erwarten wir, dass wir uns hinstellen und aufrichten. Wenn wir etwas essen, erwarten wir, dass es uns sättigt und gut tut. Offenbar haben wir physiologische, emotional-soziale und auch mentale und geistige „Sollwerte“, Bedürfnisse und damit auch implizite Ziele.

Der Mensch funktioniert auch teleologisch, zielgerichtet – in unserem Zusammenhang in Richtung Wohlbefinden und Gesundheit [10, 11, 15]. Das sind für die Selbstregulation sehr attraktive Ziele, die

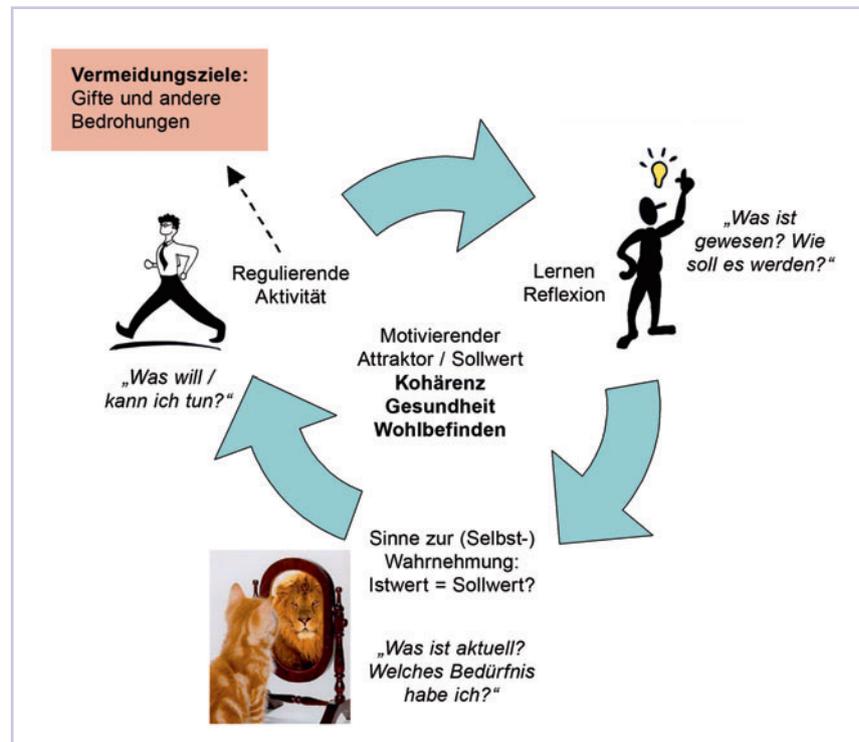


Abb. 2: Gesunder Selbstregulations- bzw. Annäherungsprozess (© Th. Petzold)

hier mit dem in der Chaosforschung und zunehmend auch in der Hirnforschung verwendeten Begriff „Attraktoren“ bezeichnet werden.

*Attraktoren bewirken unsere Aktivität, sie motivieren uns zu unserem Verhalten.*

## Stimmigkeit ist ein übergeordneter Attraktor

In unserem Leben wollen wir immer wieder Stimmigkeit herstellen: zwischen den unterschiedlichen Sollwerten und den aktuellen Istwerten, innere Stimmigkeit sowie stimmige Verbundenheit mit unseren Angehörigen, mit unserer Arbeit, der Politik und unserem Glauben. Stimmigkeit und stimmige Verbundenheit sind andere Worte für Kohärenz. Klaus Grawe postuliert in seiner Neuropsychotherapie ([12] S. 190–191): „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.“ Dabei meint Grawe mit Konsistenz meines Erachtens dasselbe Phänomen wie wir mit Kohärenz. Hier finden wir also eine interessante Verbindung von moderner neuropsychologischer Regulationsforschung zu Antonovskys Salutogenese-Konzept. Um diesen hohen („obersten“) Attraktor Kohärenz (stimmige Verbundenheit) dreht sich also unser Leben, die psychophysische Selbstregulation. Deshalb steht sie im Mittelpunkt des hier gezeigten Selbstregulationsmodells (Abb. 2).

## Zyklische Selbstregulation

Das Leben um diesen Attraktor der Kohärenz (und andere Attraktoren) ist gekennzeichnet durch:

- Permanente zyklische (Selbst-)Wahrnehmung: Ist der Istwert gleich dem Sollwert? Ist das Bedürfnis annähernd befriedigt?
- Es folgt bei Unstimmigkeit die Motivation zu einer Aktivität: Ich tue etwas, um das Bedürfnis zu befriedigen, die Stimmigkeit (Wohlbefinden) wieder neu herzustellen.
- Nach meinem Verhalten ziehe ich reflexiv Bilanz: Hat mein Verhalten zur Erfüllung der Erwartungen, zu einer Annäherung

an mein Ziel bzw. den Sollwert geführt? Was lerne ich aus dem Ergebnis?

- Es folgt wieder die Selbstwahrnehmung usw.

Dieser Selbstregulationszyklus findet in allen Daseinsdimensionen meist implizit – selten ganz bewusst – statt: auf der physischen Ebene (auch in Bezug auf die Handhabbarkeit z.B. unserer zyklischen Bedürfnisbefriedigung), im emotional-sozialen Erleben (immer wieder das Herstellen u.a. vom Bedeutsamkeitsgefühl) wie auch im Kognitiven (im Stillen der Neugier, dem Lösen von Aufgaben, beim Lernen zur Erhöhung der Verstehbarkeit).

## Stimmigkeit mit der Neuropsychotherapie

Die moderne Neuropsychologie gibt mit ihren Erkenntnissen der Salutogenese großen Auftrieb: dem Streben nach Kohärenz als „oberstem Regulationsprinzip“, der Erkenntnis unseres grundsätzlichen Lernvermögens (der Plastizität des Gehirns) wie auch der Entdeckung des Annäherungs- und Vermeidungssystems [12]. Um sich den attraktiven (Gesundheits-)Zielen anzunähern, ist unser Gehirn mit einem Annäherungssystem ausgestattet (besonders auf der linken Hirnseite). Da wir im Dienste unserer Gesundheit aber auch Gifte und andere Gefahren meiden müssen, haben wir auch ein Vermeidungssystem (mehr rechtshirinig). Alles, was uns krank macht, wollen wir vermeiden (Krankheit ist ein starkes Vermeidungsziel) – damit wir gesund bleiben bzw. werden. So bildet das neurophysiologische Vermeidungssystem die Grundlage für das pathogenetische Denken und die Konsequenzen daraus: die Vermeidung bzw. Bekämpfung von Krankheiten. Und das Annäherungssystem bildet die Grundlage für die Salutogenese und unser Verhalten für Wohlbefinden, für Lernen und Kreativität.

*Das Vermeidungssystem ist mit Angst und Sich-Verschließen oder Kämpfen gekoppelt, das Annäherungssystem u.a. mit Vertrauen und Offenheit.*

Kreatives Lernen und Kreativität finden im Annäherungsmodus statt. PatientInnen sind im Annäherungsmodus offener für die Ratschläge ihrer BehandlerInnen [12]. Wenn bei Menschen der Vermeidungsmodus überwiegt, neigen sie z.B. stark zu Depression. Wenn man morgens aufwacht und sich überlegt, was man am Tage tun möchte, und einem nur Sachen einfallen, die man vermeiden möchte, tut man halt vorsichtshalber lieber gar nichts ... So ist eine mögliche Nebenwirkung des überwiegend pathogenetischen Denkens und der Angst vor Krankheiten die Depression.

Daraus kann man auch das gesunde Verhältnis von Salutogenese zu Pathogenese ableiten: Die Grundlage für gesunde Entwicklung gibt die Salutogenese. Die Frage nach der Pathogenese macht nur Sinn und erfüllt nur einen heilsamen Zweck, wenn sie auf der Grundlage und zum Erreichen von Annäherungszielen gestellt wird.

Nicht zuletzt macht uns die Entdeckung der Spiegelneuronen [16] die tiefe Bedeutung der zwischenmenschlichen Kommunikation für die gesunde Entwicklung deutlich (als Voraussetzung dafür, dass „Gesundheit ansteckend ist“ [10]). Hier wird auch die immense Bedeutung des Arztes als potenziell heilsame Droge klar. Die Wirksamkeit guter Arzt-Patient-Kommunikation ist inzwischen vielfach erforscht und belegt [8, 12, 17].

## Salutogene Kommunikation

In einer salutogenen Kommunikation achtet der Arzt oder Berater darauf, dass die Patienten zu Beginn und auch während der Behandlung in einem Annäherungsmodus sind. Das erreichen wir u.a. durch eine sichere, angenehme, vertrauenswürdige Umgebung, den Verzicht auf Angst machende Drohungen (z.B. vor schwerwiegenden Komplikationen), durch Wertschätzung des individuellen Patienten mitsamt seiner Wahrnehmung und subjektiven Theorie und durch Fragen nach attraktiven Gesundheitszielen (Annäherungsziele, z.B. „Was möchten Sie tun, wie möchten Sie sich fühlen, wenn Sie wieder gesund sind?“). Aus den konkreten Gesundheitszielen des Patienten resultiert sein Behandlungs- bzw. Beratungsauftrag an uns [18].

Die Fragen, die wir unseren PatientInnen und KlientInnen stellen, regen ihre gesunde autonome Selbstregulation entsprechend der Phasen im Zyklus an. Immer wieder fragen wir z.B. danach, was ihm (nachhaltig) gut tut. Diese einfache Frage regt die Selbstwahrnehmung an und stärkt die diesbezügliche

Eigenkompetenz. Weiter fragen wir danach, was er selbst tun kann, damit es ihm besser geht, er sich seinem Gesundheitsziel annähert, wann er sich stimmig fühlt usw.

## Ausblick

Wenn wir Antworten auf die salutogenetische Fragestellung auf dem Boden moderner wissenschaftlicher Erkenntnisse finden und integrieren (Selbstorganisation, Chaosforschung, Quantenphysik,

Hirnforschung, Neuropsychotherapie, Biologie, Systemtheorie, Kommunikationsforschung), kommen wir zu einer Wissenschaft von der Entstehung von Gesundheit und gesunder Entwicklung [10, 15]. Eine solche integrale Theorie kann eine Grundlage für die Medizin und die Gesundheitswissenschaften sein und zu einem kräftigen Schub gesunder Entwicklung führen. Dabei liegt in einer Entwicklung salutogener Kommunikation ein Schlüsselpotential für die menschliche, gesellschaftliche und kulturelle Entwicklung. fb

### Theodor Dierk Petzold

Arzt für Allgemeinmedizin  
Naturheilverfahren,  
Psychotherapie (ECP)



Am Mühlenteich 1  
37581 Bad Gandersheim

Tel. (0 53 82) 95 54 70  
Fax (0 53 82) 95 54 712

info@  
salutogenese-zentrum.de

## Literatur

- [1] Antonovsky A. Salutogenese – Zur Entmystifizierung von Gesundheit. Tübingen: dgvt; 1997
- [2] Schiffer E. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung. Weinheim: Beltz; 2001
- [3] Schüffel W, Brucks U, Johnen R (Hrsg.) Handbuch der Salutogenese. Wiesbaden: Ullstein Medical; 1998
- [4] Lorenz R. Salutogenese – Grundwissen für Psychologen, Mediziner, Gesundheits- und Pflegewissenschaftler, 2. Aufl. München: Reinhardt; 2005
- [5] Jork K, Peseschkian, N. Salutogenese und positive Psychotherapie. Gesund werden – gesund bleiben. Bern: Huber; 2006
- [6] Petzold TD, Krause C, Lehmann N et al. (Hrsg.) Verbunden gesunden – Zugehörigkeitsgefühl und Salutogenese. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung; 2007
- [7] Grossarth-Maticke R. Systemische Epidemiologie und präventive Verhaltensmedizin chronischer Erkrankungen. Berlin, New York: de Gruyter; 1999
- [8] Grossarth-Maticke R. Autonomietraining. Berlin, New York: de Gruyter; 2000
- [9] Wittmann W. Ergebnisse einer kritischen Analyse der Daten und Methoden von Ronald Grossarth-Maticke. In: Grossarth-Maticke R (Hrsg.) Synergetische Präventivmedizin. Heidelberg: Springer; 2008
- [10] Petzold TD. Gesundheit ist ansteckend! Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung; 2000
- [11] Hüther G. Die Macht der inneren Bilder. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht; 2004
- [12] Grawe K. Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe; 2004
- [13] Bauer J. Prinzip Menschlichkeit. Hamburg: Hoffmann und Campe; 2006
- [14] Petzold TD. Resonanzebenen – Zur Evolution der Selbstorganisation. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung; 2000
- [15] Petzold TD. Wissenschaft und Vision. Der Mensch 2007;1:4–14
- [16] Bauer J. Warum ich fühle, was du fühlst. Hamburg: Hoffmann und Campe; 2005
- [17] Granger B, Swedberg K, Ekman I et al. Adherence and outcomes: it's more than taking the pills. Lancet 2005;366(9502):1989–1991
- [18] Petzold TD. Salutogene Kommunikation zur Annäherung an attraktive Gesundheitsziele. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung; 2009