

## **Salutogenese, Selbsthilfe und Selbstregulation**

Salutogenese (von salus=Gesundheit und genese=Entstehung) ist die Frage nach der Entstehung von Gesundheit

Theodor Dierk Petzold

### **Einleitung**

Wenn ein Chirurg einen Tumor im Bauch entfernt und alle Schichten wieder ordentlich zunäht, braucht es noch die Selbstheilungsfähigkeit des Organismus, damit die Haut wieder richtig geschlossen ist und der Patient annähernd normal leben kann. Ohne die Selbstregulation wäre die Arbeit des Chirurgen die eines Puppendoktors. Ähnlich verhält es sich mit allen medizinischen Behandlungen. So dürfen Ärzte sich bei der Selbstheilungsfähigkeit ihrer Patienten bedanken, denn ohne sie wären sie keine Ärzte.

Selbstheilungsfähigkeit ist nicht nur eine unbewusste, uns eher automatisch vorkommende Selbstregulation wie die Heilung von Wunden, einer Grippe, einer Magendarminfektion oder dergleichen mehr, sondern auch all das, was wir ganz bewusst durch unsere Eigenaktivität erreichen. Dazu gehört ganz besonders natürlich auch alles, was zur ‚Selbsthilfe‘ gehört.

Dass Selbsthilfe wirkt, haben viele Menschen erfahren und ist durch viele Untersuchungen belegt. Wir wollen mit der Frage nach der ‚Salutogenese‘ eine Antwort finden, *wie* Selbsthilfe wirken kann. Vielleicht ist es möglich, mit Hilfe einer Theorie über die Wirkweise die Praxis der Selbsthilfe noch zu verbessern.

### **Ein Empfinden von Stimmigkeit - das Kohärenzgefühl**

Wie funktioniert unsere Selbstregulation in Richtung Gesundheit?

Antonovsky, ein amerikanisch-israelischer Stressforscher, der Schöpfer des Begriffes ‚Salutogenese‘, hat die Frage nach der Entstehung von Gesundheit mit einem ‚Kohärenzgefühl‘ beantwortet. ‚Kohärenzgefühl‘ (engl. ‚sense of coherence‘ SOC) bedeutet soviel wie Sinn und Gefühl von Stimmigkeit und Verbundenheit mit einer „globalen Ausrichtung“. Es hat auch eine Ähnlichkeit zu Urvertrauen in das Leben, ein Vertrauen, dass alles letztendlich schon gut werden wird – was auch immer geschehen mag. Ein solches Kohärenzgefühl soll wesentlich für unsere gesunde Entwicklung verantwortlich sein.

Dieses Kohärenzgefühl wird nach Antonovsky von drei Komponenten gebildet - eine für jede der drei Daseinsdimension:

Für die Verhaltensdimension die ‚Handhabbarkeit‘: Wenn wir meinen, dass wir die Herausforderungen des Lebens durch unser Verhalten meistern können, dass wir also genug Fähigkeiten und Ressourcen dafür haben, entspricht dies der Komponente der ‚Handhabbarkeit‘.

Für die Gefühlswelt die ‚Bedeutsamkeit‘: Wenn wir das Gefühl haben, dass sich unsere Anstrengung für eine Sache lohnt, dass sie anerkannt wird und sinnvoll ist, haben wir das Gefühl von ‚Bedeutsamkeit‘ oder ‚Sinnhaftigkeit‘.

Für die Dimension des Denkens die ‚Verstehbarkeit‘: Wenn wir uns unsere Erfahrungen erklären können, dass heißt, sie zuordnen können, und die Erlebnisse und Beobachtungen für uns irgendwie absehbar sind, entspricht das der Komponente der Verstehbarkeit.

So bilden nach Antonovsky (1979) Handhabbarkeit, Bedeutsamkeit und Verstehbarkeit zusammen das Kohärenzgefühl. Inzwischen wurde dieses Konzept besonders im Bereich der Gesundheitsförderung viel diskutiert und beachtet.

## Anregungen für die Selbsthilfegruppenarbeit

In Selbsthilfegruppentreffen können zu diesen Themen immer wieder z.B. folgende Fragen gestellt werden.

Als *übergeordnetes* Thema steht die Frage nach *stimmiger Verbundenheit*, ‚Kohärenz‘: Woran merke ich Stimmigkeit / Kohärenzgefühl? Wie fühlt sich Stimmigkeit für mich an? Wann fühle ich mich stimmig? Innerlich: körperlich – emotional - gedanklich?

Wo und wann fühle ich mich mit meiner Umwelt stimmig verbunden: mit meinen nächsten, wichtigsten, liebsten Mitmenschen? Im Beruf, in der Kultur, global, in der Religion (meinem ethischen Wertesystem, Glauben)?

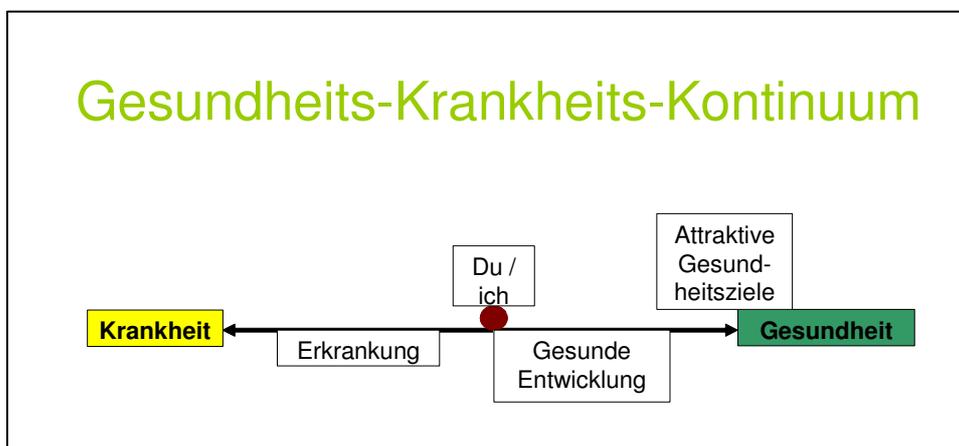
Besteht Stimmigkeit zwischen innen und außen? Zwischen oben und unten? Zwischen Bedürfnissen, Wünschen, Idealen, Verhalten, Gefühl, Gedanken und Glauben?

Zu den drei ‚Komponenten‘ können folgende Fragen gestellt werden.

- 1) Zur *Handhabbarkeit*: Wie kann ich mit meiner Erkrankung, mit den Symptomen so umgehen, dass ich immer wieder Wohlbefinden herstelle? Welche guten Erfahrungen habe ich damit schon gemacht? Welche Fähigkeiten, Kompetenzen habe ich dazu? Welche weiteren Ressourcen (Unterstützung?) habe oder wünsche/brauche ich?
- 2) Zur *Motivation/Bedeutsamkeit*: Welche positive Motivation habe ich für mein Verhalten, meine Eigenaktivität für Gesundheit? Wann habe ich das Gefühl, dass sich meine Anstrengungen lohnen? Welche tiefen Bedürfnisse und Ziele habe ich? Woher bekomme ich entsprechende Anerkennung und Wertschätzung? Wodurch ist bzw. wird mein Leben und mein Verhalten bedeutsam und sinnvoll? Wo fühle ich mich zugehörig?
- 3) Zur *Verstehbarkeit*: Wie verstehe ich meine Symptome und Erkrankung und die Möglichkeiten zur Genesung (bzw. des Umgangs mit der Erkrankung)? Welche Regeln, Gesetzmäßigkeiten gibt es, die mir ein Verstehen leichter machen und die eintretenden Veränderungen absehbarer und auch kontrollierbarer werden lassen? Welche Rolle spielt Vertrauen und das Gefühl von Sicherheit?

## Gesundheits-Krankheits-Kontinuum

Antonovsky hat Wert darauf gelegt, dass wir krank und gesund nicht mehr als sich ausschließende Zustände im Sinne von entweder-oder betrachten, sondern von dem Wissen ausgehen, dass jeder Mensch immer sowohl gesunde als auch kranke Anteile hat. Er spricht von einem ‚Gesundheits-Krankheits-Kontinuum‘ als „mehrdimensionales Geschehen“. Demnach müssen wir Gesundheit immer wieder herstellen, uns immer wieder in Richtung Gesundheit bewegen – wie ein Schwimmer auf einem Fluss sich über Wasser halten muss.



## Ein Modell gesunder Selbstregulation

### **Gesunde Selbstregulation ist zielgerichtet**

Wenn ein Baby Hunger hat und schreit und saugt, erwartet es die Mama und Milch. Wenn wir jemanden freundlich anlächeln, erwarten wir (oft unbewusst), dass er freundlich zurück lächelt. Wenn wir etwas essen, erwarten wir, dass es uns sättigt und gut tut. Offenbar haben wir körperliche, emotional-soziale und auch mentale und geistige ‚Sollwerte‘, Bedürfnisse und damit auch Ziele.

Der Mensch funktioniert auch zielgerichtet – in unserem Zusammenhang in Richtung Wohlbefinden und Gesundheit. Das sind für die Selbstregulation sehr attraktive Ziele, die hier mit dem in der Chaosforschung und zunehmend auch in der Hirnforschung verwendeten Begriff ‚Attraktoren‘ bezeichnet werden. Diese Attraktoren sind attraktiv: sie ziehen sozusagen unsere Aktivität, sie motivieren uns zu unserem Verhalten.

### **Stimmigkeit ist ein übergeordneter Attraktor**

In unserem Leben wollen wir immer wieder Stimmigkeit herstellen: sowohl 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.

Bei mehreren modernen Hirn- und Psychotherapieforschern (z.B. Grawe 2004) finden wir den Begriff ‚Kohärenz‘ für ein zentrales menschliches Bedürfnis.

Hier finden wir eine interessante Verbindung von moderner neuropsychologischer Regulationsforschung zu Antonovskys Salutogenese-Konzept. Um diesen hohen („obersten“) Attraktor ‚Kohärenz‘ (stimmige Verbundenheit) dreht sich demnach unser Leben, die psychophysische Selbstregulation. Deshalb steht sie im Mittelpunkt des hier gezeigten Selbstregulationsmodells.

### **Selbstregulation als ständiger Prozess**

Das Leben eines Menschen um seine zentralen Attraktoren ist gekennzeichnet durch 1. ständige (Selbst-)Wahrnehmung: Ist mein Ist-Zustand gleich dem Soll? Ist mein Bedürfnis annähernd befriedigt? Ist die Umwelt annähernd wie ich es erwartet habe? Dann stellt sich die Frage: Kann ich meinen Zustand zunächst einmal so annehmen – wie er ist? Auch wenn er unstimmig ist und mir nicht gefällt und vielleicht sogar schmerzhaft ist?

Dann folgt bei Unstimmigkeit von Ist und Soll die Motivation aus der Mitte heraus zu Aktivität (2. Phase). Ich tue etwas, um mein Bedürfnis zu befriedigen, möglichst große Stimmigkeit wie auch Wohlbefinden wieder neu herzustellen, die Umwelt zu finden bzw. zu schaffen, in der ich meine Bedürfnisse befriedigen kann. Nach meinem Verhalten folgt die 3. Phase: Ich reflektiere und ziehe Bilanz: hat mein Verhalten zur Erfüllung der Erwartungen, Annäherung an mein Ziel geführt? Was lerne ich aus dem Ablauf und Ergebnis? Es folgt wieder die Selbstwahrnehmung usw.

Dieser Selbstregulationszyklus findet in allen Daseins-Dimensionen statt: in der körperlichen Dimension (auch in Bezug auf Bedürfnisbefriedigung), im Gefühlserleben (wo immer wieder das Herstellen von Liebe und Bedeutsamkeitsgefühl wichtig ist) wie auch im Denken (im Stillen von Neugier, dem Lösen von Aufgaben, beim Lernen zur Erhöhung der Verstehbarkeit).

# Gesunder Selbstregulations- / Annäherungsprozess



Grafik 2: Gesunder Selbstregulations- / Annäherungsprozess

## Stimmigkeit, Annäherungs- und Vermeidungsverhalten

Die moderne Neuropsychologie gibt mit ihren Erkenntnissen der Salutogenese großen Auftrieb: das Streben nach Kohärenz als „oberstes Regulationsprinzip“ (Grawe 2004), die Erkenntnis unseres grundsätzlichen Lernvermögens (der ‚Plastizität‘ des Gehirns) wie auch die Entdeckung des Annäherungs- und Vermeidungssystems. Um sich attraktiven 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 also ein starkes Vermeidungsziel) – damit wir gesund bleiben bzw. werden.

 **Zentrum für Salutogenese**

### A2) Zwei Motivationssysteme

A2) Zwei Motivationssysteme

**Annäherungssystem** - **Vermeidungssystem**



**Gesundheitsorientiert (salutogenetisch)**

- Kohärenz, Attraktive Gesundheitsziele
- Lust, Wohlbefinden, Sinn ...



**Krankheitsorientiert (pathogenetisch)**

- Vermeidungsziele Abwenden von Gefahren + Inkohärenz
- Unlust, Angst, Beschwerden ...

Der Annäherungsmodus ist mit Vertrauen und Offenheit gekoppelt, der Vermeidungsmodus mit Angst und Sich-verschließen oder Kämpfen. Kreatives Lernen und Kreativität finden im Annäherungsmodus statt. Wenn dagegen der Vermeidungsmodus überwiegt, neigen wir eher zu Depression usw. 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...

Daraus kann man auch das gesunde Verhältnis von Salutogenese zu Pathogenese (Entstehung von Krankheit) 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.

Für Gruppensitzungen ist es deshalb hilfreich, wenn die Leitung auf einen sicheren freundlichen Rahmen achtet, denn in einer solchen Atmosphäre können die Teilnehmer leichter in den Annäherungsmodus kommen. Der Annäherungsmodus wird auch durch Fragen nach positiven Zielen und Erfahrungen angeregt. Wenn wir im Annäherungsmodus sind, können wir leichter und kreativer Probleme lösen – manchmal verschwinden sie sogar wie von alleine. Auf jeden Fall werden wir so gestärkt, dass wir auch besser unsere wichtigen Vermeidungsziele (wie z.B. das Vermeiden von Drogen, die Abwehr von Krankheiten) durchhalten können. In einer Gruppensitzung kann man zu Beginn den Annäherungsmodus kommunikativ anregen, indem man z.B. eine Runde macht zu „Gutes und Neues“ oder zu einer von den vielen Fragen, die oben und unten aufgeführt sind.

### **Jammern als Vorbereitung für Gesundung?**

Aus den genannten und weiteren Erfahrungen und Erkenntnissen ist die Methode der Salutogenen Kommunikation entwickelt worden, eine neue Kommunikationsmethode, die auf dem Autonomietraining nach Grossarth-Maticek aufbaut und besonders an attraktiven Gesundheitszielen und stärkenden Ressourcen orientiert ist. Sie kann sowohl in der Arzt-Patient-Kommunikation und anderen therapeutischen, beratenden und erzieherischen Beziehungen als auch in Gruppen und ganz normalen partnerschaftlichen Beziehungen sinnvoll angewendet werden.

Als motivierende attraktive Themen von Gruppengesprächen haben wir zunächst Stimmigkeit, Handhabbarkeit, Bedeutsamkeit und Verstehbarkeit kennen gelernt. Ebenso wichtig sind Wohlbefinden, Sicherheit und Lust/Freude.

Natürlich darf auch gejammert und geklagt werden: das gehört zur Kommunikation der Selbstwahrnehmung. Der erste Schritt zur gesunden Selbstregulation ist die Annahme dessen, was gerade ist – die Selbstannahme samt aller Krankheiten, Symptome, Beschwerden und Klagen – natürlich auch des Jammerns, des Nicht-haben-wollens, wenn es denn da ist.

### **Salutogene Kommunikation in Selbsthilfegruppen**

Im Weiteren können wir durch Fragen die gesunde Selbstregulation immer wieder anregen:

1. Die *Selbstwahrnehmung*: „Was tut dir (nachhaltig) gut? Was tut dir nicht gut? Was sind deine Bedürfnisse, Wünsche, Motive und Ziele? Was ist dein aktueller Stand in Bezug auf diese? Wie ist der Ist-Zustand im Vergleich mit dem Soll-Zustand? Was möchtest du tun, wenn du wieder gesund bist? Warum möchtest du wieder gesund werden?“
2. Zur *Aktivität*: Was willst und kannst du für dein Wohlbefinden tun? Welche Fähigkeiten hast du? Womit hast du schon gute Erfahrungen gemacht? Kannst du das wieder anwenden? Welche weiteren Fähigkeiten und Ressourcen brauchst du?

3. *Lernen/Reflexion*: Stell dir vor, du machst das, was du willst in der entsprechenden Situation, im konkreten Lebenszusammenhang – was geschieht dann? Welche Reaktion/Antwort kommt von der/den anderen? Kommst du deinem Ziel näher? Wird dein Bedürfnis zumindest etwas befriedigt? Willst/musst du noch etwas Neues lernen, um dich deinem Ziel weiter anzunähern? Was fühlt sich stimmig an?

## Ausblick

Eine ‚gute‘, eine achtsame und salutogenetisch orientierte Kommunikation erscheint geeignet, sowohl das Annäherungsverhalten an gesunde attraktive Ziele zu fördern als auch das Kohärenzgefühl nachhaltig zu stärken. Eine solche Kommunikation hat sich sowohl für professionelle Helfer, Berater und Lehrer als auch in Selbsthilfegruppen und im privaten Leben als sehr wertvoll erwiesen. Auch in Selbsthilfe-Partnergesprächen wie z.B. dem Co-Counseln kann sie sinnvoll angewandt werden.

Wenn wir eine solche Kommunikation in vielen Lebensbereichen kultivieren, werden mehr Menschen motiviert und befähigt, ihre Lebenswelt immer stimmiger zu gestalten. Dann wird möglicherweise eine andere - hoffentlich gesündere – Welt entstehen.

## Literatur

- Antonovsky A. (1997) Salutogenese. Zur Entmystifizierung von Gesundheit. Tübingen: dgvt.  
Bauer J. (2005) Warum ich fühle, was du fühlst. Hamburg: Hoffmann und Campe.  
Grawe K. (2004) Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.  
Grossarth-Maticek R. (2000) Autonomietraining. Berlin-New York: de Gruyter.  
Hüther G. (2004) Die Macht der inneren Bilder. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.  
Jork K, Peseschkian, N. (2006) Salutogenese und positive Psychotherapie. Gesund werden – gesund bleiben. Bern: Huber.  
Petzold TD. (2000) Gesundheit ist ansteckend! Bad Gandersheim: Gesunde Entwicklung.  
Petzold TD. (2000) Resonanzebenen – Zur Evolution der Selbstorganisation. Heckenbeck: Verlag Gesunde Entwicklung.  
Petzold TD. (2007a): Im Fokus der Therapie steht die Selbstregulation. In: Der Merkurstab 1/07, S.36-43.  
Petzold TD, Krause C, Lehmann N *et al* (Hrsg.) (2007b) verbunden gesunden – Zugehörigkeitsgefühl und Salutogenese. Bad Gandersheim: Gesunde Entwicklung.  
Petzold TD. (2009a) Salutogene Kommunikation zur Annäherung an attraktive Gesundheitsziele. Brosch. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung.  
Petzold TD. (Hrsg.) (2009b) Herz mit Ohren. Salutogenese und Sinn. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung.  
Schiffer E. (2001) Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung. Weinheim: Beltz.

Ausbildung in ‚Salutogene Kommunikation‘ Sal-Kom:

Einführungsseminar (kompakt) am 13.-14.Aug. 2009, da Beginn der Ausbildung mit Basisstraining1 am 14.-16.8.2009 im Zentrum für Salutogenese / Seminarhaus Alte Mühle in Bad Gandersheim. Mehr Infos unter [www.salutogenese-zentrum.de](http://www.salutogenese-zentrum.de) oder Tel. 05382-9554730 (vormittags von 8.30-12.30 Uhr) [info@salutogenese-zentrum.de](mailto:info@salutogenese-zentrum.de)

Theodor Dierk Petzold, Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren;

Europ. Cert. f. Psychotherapie ECP;

Lehrbeauftragter für Allgemeinmedizin an der Medizin. Hochschule Hannover

Leiter des ‚Zentrums für Salutogenese‘, Vors. der ‚Akademie für patientenzentrierte Medizin APAM e.V.‘

Am Mühlenteich 1, 37581 Bad Gandersheim,

Tel: 0049(0)5382-955470 Fax: 0049(0)5382-9554712