

Theodor Dierk Petzold

Bedürfniskommunikation und Zugehörigkeitsgefühl

Zur Psychoneurophysiologie und gesunden Gestaltung von Beziehung

Korrespondenzadresse:

Am Mühlenteich 1

37581 Bad Gandersheim

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

e-Mail: theopetzold@salutogenese-zentrum.de

www.gesunde-entwicklung.de www.salutogenese-zentrum.de

Zusammenfassung: Neben physischen Grundbedürfnissen bestimmt ein Bedürfnis nach Zugehörigkeit die Kommunikation des Menschen. Im Verlauf der Bedürfniskommunikation werden sowohl ein existentielles Zugehörigkeitsgefühl geprägt als auch grundlegende Verhaltensmuster gebildet. Diese Kommunikationsprozesse sind begleitet u. a. von der Ausschüttung von Neurotransmittern und der Aktivität von Spiegelneuronen, die somatische und psychische Auswirkungen zeigen, wie z.B. Suchtprobleme oder Depression bei mangelhaftem Zugehörigkeitsgefühl und eine damit einhergehende Störung des Serotoninstoffwechsels. Eine therapeutische Anregung einer bedürfnisgerechten Kommunikation erfolgt z. B. im Autonomietraining.

Schlüsselwörter: Bedürfniskommunikation, Zugehörigkeitsgefühl, Resonanz, Neurotransmitter, Salutogenese

Abstract: Besides physical

In the process of social communicating of necessities you can either get satisfaction or frustration. Within that process an existential feeling of belonging as well as behavioural patterns are formed. These communication proceedings are accompanied by characteristic neurophysiological processes, which have somatical and psychological effects, like e.g. addiction-problems or depression by insufficient feeling of belonging. Along with that goes a disorder of the metabolism of serotonin. A communication that meets necessities can be stimulated e.g. by Autonomy-Training.

Keywords: Necessity-communication, feeling of belonging, resonance, neurotransmitter, Salutogenesis

Bedürfniskommunikation und Zugehörigkeitsgefühl

Zur Psychoneurophysiologie und gesunden Gestaltung von Beziehung

Ein Mensch ist in seiner psychophysischen Erscheinung das Ergebnis seiner soziokulturellen Kommunikation. Neben den physischen Grundbedürfnissen ist das Bedürfnis nach Zugehörigkeit ein existenzielles soziales Grundbedürfnis. Alle Bedürfnisse eines Säuglings werden in sozialer Kommunikation befriedigt. Die Art und Weise dieser Bedürfniskommunikation ist maßgeblich sowohl für die Ausprägung des Zugehörigkeitsgefühls als auch für die Bildung von Verhaltensmustern.

Ein Säugling wird gesteuert von bestimmten Erwartungen, attraktiven Sollwerten, die ihn zur Aktivität motivieren. Bestimmte Aktivitäten des Kindes erwarten bestimmte Antworten seitens seiner Bezugsperson. Wenn ein Kind etwas unternimmt, um Zuwendung zu bekommen, daraufhin aber immer nur Nahrung bekommt, entsteht ein prägendes Beziehungsmuster, das internalisiert und zum eigenen gemacht wird. Dieser Vorgang des Lernens von Vorbildern geschieht über die sog. Spiegelneuronen.

Die Kommunikation beginnt mit einer Bedürfnisäußerung des Säuglings, die mit einer Ausschüttung des anregenden Hormons Noradrenalin verbunden ist. Die dann folgenden zielgerichteten Handlungen wie z.B. Suchen oder Schreien können schon mit einer Ausschüttung des Lustgefühl vermittelnden Neurotransmitters Dopamin belohnt werden, ohne dass die erwartete Befriedigung erreicht wurde. Kommt eine befriedigende Antwort, kann das mit sog. Glückshormonen wie Oxytocin oder Endorphinen zu orgastischer oder anderer Befriedigung führen. Die letztendliche tiefe Entspannung und Zufriedenheit in einem Zugehörigkeitsgefühl wird

mit einer Erhöhung des Serotoninstoffwechsels begleitet oder erreicht.

In dieser sozialen Bedürfniskommunikation werden sowohl durch den Stoffwechsel der Neurotransmitter als auch durch die Bildung von neuronalen Verschaltungen durch Resonanz der Spiegelneuronen Erwartungshaltungen sowie Verhaltensmuster geprägt.

Wenn ein Säugling z.B. auf seine Bemühungen, aufmerksame Zuwendung zu bekommen, immer nur Nahrung angeboten bekommt, internalisiert er dies Verhalten, so dass er später gar keine Zuwendung mehr erwartet, sondern nur Nahrung.

Dieses Bedürfniskommunikations-Modell erklärt auch die Forschungsergebnisse, die die Entstehung von Suchtverhalten und Depression als Folge von frühkindlicher Deprivation aufgezeigt haben (Mann 2001). Deprivation und Isolation sind Zustände, in denen das Zugehörigkeitsgefühl tief gestört wird.

Das existenzielle Bedürfnis nach Zugehörigkeit ist bislang in seiner positiven gesundheitlichen Relevanz meines Wissens nach nur von Grossarth-Maticek (2007) erforscht. Dabei scheint dieses Bedürfnis so wichtig zu sein, dass viele Menschen auf die Befriedigung anderer Bedürfnisse, wie Sexualität, freier Entfaltung, Selbstbestimmung zu verzichten, nur um dazu zu gehören. Viele Menschen bringen es sogar fertig, andere Menschen umzubringen und sich selbst töten zu lassen, nur um dazu zu gehören, wie z.B. Soldaten und Angehörige von extremistischen Gruppen. Wie existentiell wichtig dieses Gefühl ist, mag auch daran deutlich werden, dass in Stammesgesellschaften die Verbannung eines Mitglieds oft zu dessen Tod führte, auch wenn er genug Nahrung hätte finden können. Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit erscheint als der grundlegende Antrieb zur Kommunikation, für soziale Verhaltensweisen und zur Anpassung.

Das Zugehörigkeitsgefühl als übergeordneter innerer Maßstab für die Bedürfniskommunikation kann uns verstehen lassen, warum Menschen oft dazu neigen, sich anzupassen trotz tiefster Verletzungen und trotz Missachtung wichtigster menschlicher Bedürfnisse und Würde. Die autonome Selbstregulation des Menschen beinhaltet ein soziales Verhalten aufgrund seines existenziellen Bedürfnisses nach Zugehörigkeit, wie es im Autonomietraining nach Grossarth-Maticsek berücksichtigt wird.

Diese Erkenntnisse können für die Prävention und Gesundheitsförderung in sozialen und kulturellen Systemen angewandt werden, indem man allen Mitgliedern Möglichkeiten der Bedürfnisbefriedigung im Rahmen der Zugehörigkeit ermöglicht. Auch für die Therapie von vielerlei Störungen, wie insbesondere von Angststörungen, Depressionen und Süchten können diese Erkenntnisse zu neuen Inhalten sowie Therapiesettings führen.

Bedürfniskommunikation und Zugehörigkeitsgefühl

Zur Psychoneurophysiologie und gesunden Gestaltung von Beziehung

In der Psychotherapie behandeln wir meistens ein Individuum. Dieser Mensch ist in seiner psychophysischen Erscheinung aber das Ergebnis seiner Beziehungen und Begegnungen – kurz: seiner Kommunikation bis zu dem Moment, wo er zu uns kommt. Folglich erscheint es logisch eben diese Kommunikation zu betrachten, zumal Kommunikation auch das Mittel ist, mit dem wir ihm helfen wollen.

Säuglinge befriedigen ihre ursprünglichen existentiellen Bedürfnisse in Kommunikation mit der Mutter oder anderen Bezugspersonen. Die Art und Weise ihrer Befriedigung und damit ihrer Zufriedenheit hängt von der Art und Weise ab, wie sie ihre Bedürfnisse kommunizieren können. Zur Kommunikation gehören Antworten, die sie auf ihre Bedürfnisäußerung erhalten. Im Verlaufe dieser *Bedürfniskommunikation* entsteht auch Zugehörigkeitsgefühl.

Mit dem zusammengesetzten Begriff ‚Zugehörigkeitsgefühl‘ wird das Ergebnis der Kommunikation des grundlegenden Bedürfnisses nach Zugehörigkeit bezeichnet: Ein Mensch teilt sein Bedürfnis und Angebot nach Zugehörigkeit mit (z.B. durch freundliches Lächeln) und erhält von seinen Mitmenschen eine Antwort; dadurch wird in ihm eine Empfindung ausgelöst, eine Resonanz auf die Antwort, und diese Resonanz kann heißen im positiven Fall ‚Zugehörigkeitsgefühl‘ oder auch im negativen Fall ‚Alleinsein‘ oder ‚Abgewiesensein‘.

Zugehörigkeit bezeichnet eine besondere Art von Kohärenz, was ‚Zusammenhang‘ bedeutet. Die Zugehörigkeit zu einer Familie, Gruppe, einem Volk, einer Kultur sowie der Menschheit trägt des-

halb ganz wesentlich zu einem Kohärenzgefühl des Menschen bei. Wir können an die Stelle von ‚Zugehörigkeitsgefühl‘ auch ‚Kohärenzgefühl‘ in einer Gruppe usw. sagen. So wird schon an dieser begrifflichen Übereinstimmung der enge Zusammenhang vom Zugehörigkeitsgefühl und Antonovskys Salutogenese-Konzept deutlich (vgl. Antonovsky 1997).

Daraus abgeleitet möchte ich mit folgender Definition für Zugehörigkeitsgefühl arbeiten: ‚Ein Zugehörigkeitsgefühl (ein kontextbezogenes Kohärenzgefühl) ist das Ergebnis einer erfolgreichen, befriedigenden Kommunikation des Bedürfnisses nach Zugehörigkeit. Es entsteht, wenn die Antwort auf die Mitteilung des Bedürfnisses nach Zugehörigkeit eine positive Resonanz, ein zu-friedenstellendes Empfinden von Verbundenheit im Individuum hervorruft.‘

Voraussetzung für Zugehörigkeit

Bevor wir uns den Einzelheiten der Kommunikation um das Bedürfnis nach Zugehörigkeit zuwenden, möchte ich noch elementare Voraussetzungen für das Entstehen eines Zugehörigkeitsgefühls beschreiben, da diese auch immer wieder eingesetzt werden, um Zugehörigkeitsgefühl zu erzeugen: Sicherheit und Nahrung. Durch Entzug von Sicherheit und Nahrung kann ein Zugehörigkeitsgefühl schnell zusammenbrechen. Andererseits kann durch das Gewähren von Sicherheit und Nahrung schon elementares Zugehörigkeitsgefühl erzeugt werden – allerdings meist erst dann, wenn vorher ein Mangel daran war. Im Laufe gesunder Entwicklung muss für die Entstehung des Lebens eine hinreichend gute Umwelt vorhanden sein, die genug Sicherheit und Nahrung bietet. Das Zugehörigkeitsgefühl ist dann etwas, was *dazu* kommt. So hat sich in Versuchen gezeigt, dass weder junge Schimpansen noch Säuglinge überleben können, wenn sie nur eine physisch sichere Umgebung und ausrei-

chend Nahrung haben, aber keine soziale Nähe und Zuwendung erfahren.

Kommunikation ist Resonanz

„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.“ Bauer (2006, S. 169)

Der Begriff ‚Resonanz‘ bezeichnet eine Antwort, ein Mitschwingen in Eigenschwingungen (vgl. Petzold 2000a, 2000b; 2007a). Mit diesem Begriff für Beziehungen zwischen Kind und Mutter wird die Tatsache betont, dass auch das Kind schon ein eigenes kommunikationsfähiges Wesen (System) ist. Das Bindende in der Kommunikation sind die eigenen Bedürfnisse, auf die es eine Antwort (Resonanz) sucht und die eigenen Fähigkeiten, auf die es Resonanz findet. Mit dem Begriff ‚Resonanz‘, der auf Schwingungen hinweist, finden wir auch wieder die Verbindung zum physikalischen Kohärenzbegriff, der interferenzfähige Schwingungsmuster bezeichnet.

Unser Gehirn ist ausgestattet mit Spiegelneuronen, die mit den Bewegungen und Gefühlen und wahrscheinlich auch Gedanken der Bezugspersonen in Resonanz treten können. Gehirnphysiologisch zeigen sie genau eine solche Aktivität, als würde der Beobachter selbst die Bewegung ausführen bzw. die Gefühle empfinden. Diese Spiegelneuronen bilden die neurophysiologische Grundlage für Abgucken von Bewegungen, für das Lernen von Vorbildern und für unser Mitgefühl.

„Wie sich herausgestellt hat, ist das System der Spiegelneurone das neurobiologische Format, das diese Austausch- und Resonanzvorgänge möglich macht.“ Bauer (2006, S. 17).

Schon direkt nach der Geburt ist der Säugling in der Lage durch Suchen nach der Mutterbrust, durch Augenkontakt, Geruchsinn und Gehör sowie durch Schreien Signale auszusenden bzw. aufzunehmen und so in kommunikativer Resonanz mit seiner Umwelt zu treten. Die Antworten auf die ausgesendeten Signale sowie die eigenen Resonanzen auf die Signale der Mitmenschen bewirken im Gehirn des Säuglings außer neuen Verschaltungen auch die Produktion und Ausschüttung von Neurotransmittern, hormonellen Botenstoffen im Gehirn.

Dazu will ich hier einige Signale zum Ausdruck des Bedürfnisses nach Zugehörigkeit aufführen sowie mögliche Antworten, die dann die Entstehung eines Zugehörigkeitsgefühls fördern.

(Tabelle 1)

Menschen, die in ihrer frühesten Kindheit (dabei haben wohl die ersten Stunden nach der Geburt eine ganz besondere Bedeutung im Sinne eines Zeitfensters für die Entwicklung von Zugehörigkeitsgefühl) nicht eine emotional positive Nähe und Geborgenheit durch die Mutter erfahren durften, sollen später dafür anfälliger sein, ihr Zugehörigkeitsbedürfnis durch extreme ausgrenzende Gruppengefühle, wie bei gewaltbereiten Banden, ideologischen Gruppierungen, Sekten u. a. zu befriedigen. Kulturen, die Säuglinge direkt nach der Geburt und in der frühen Säuglingszeit in der Beziehung zur Mutter stören, züchten damit ein aggressives Potential, konnte Michel Odent (2001) zeigen.

Bedürfnisäußerung > Antwort > Emotion

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

Die Kommunikation von Bedürfnissen verläuft im Prinzip immer ähnlich ab: Erwartung > Erregung > Aktivität > Antwort > Emotion.

Das Resultat, die Emotion kann je nach Antwort und deren Verarbeitung sehr unterschiedlich ausfallen: Befriedigung kann zu Glücksgefühl, Freude, Entspannung und Zufriedenheit führen; Zurückweisung zu Frustration, Traurigkeit, Wut und innerer Anspannung.

Mit dieser Kommunikationsschleife können wir die autonome Selbstregulation eines Individuums in einem Regelkreis in Verbindung mit seinem soziokulturellen Kontext bringen. Sein Sollwert ist sowohl die Befriedigung eines konkreten Bedürfnisses (wie z.B. Durst) als auch ein zufriedenes Zugehörigkeitsgefühl ist. Über die Befriedigung des konkreten Bedürfnisses durch einen Mitmenschen wird gleichzeitig auch das allgemeinere Bedürfnis nach Zugehörigkeit befriedigt.

Die Bedürfniskommunikation beginnt im Individuum mit einer Spannung zwischen dem Istwert und dem Sollwert, z.B. hat ein Kind Hunger, weil sein Blutzucker (ein Messwert für Energieangebot) nicht dem inneren Bild vom Sollwert entspricht. Das Kind wird 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, die Nahrungsquelle ausgerichtet. Bekommt es dann von der Mutter die gewünschte Nahrung, wird sein Hunger gestillt, sein System kommt zur Entspannung und es fühlt sich zufrieden zugehörig. Dieses Gefühl wird wahrscheinlich durch Sero-

tonin erzeugt oder führt zu seiner Ausschüttung. Die Serotoninausschüttung wäre dann eine Resonanz auf eine positive, befriedigende Antwort von einem Mitmenschen, die der Erwartung, dem inneren Bild der Befriedigung, nahe kommt.

(Grafik 1)

Diesen Vorgang habe ich hier als kybernetisches Bedürfniskommunikations-Modell (BKM) in einer Grafik veranschaulicht. Das Prinzip dieses Vorgangs scheint sich bei den unterschiedlichen konkreten Bedürfnissen immer wieder ähnlich abzuspielen, jeweils unter Beteiligung unterschiedlicher Zentren im Gehirn und z.T. auch noch weiterer Hormone, wie z.B. dem Oxytocin bei orgasmischen Vorgängen und anderen ‚Glückshormonen‘, wie z.B. Endorphinen. Serotonin ist entwicklungsgeschichtlich ein sehr altes Hormon und kommt in vielen Strukturen vor. So passt es zu dem Zugehörigkeitsgefühl als übergeordnetes Hintergrundgefühl für alle anderen mehr differenzierten konkreten Bedürfnisse und Gefühle. *„Serotonin ist lebensnotwendig. Es gibt uns das 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 behindernder Schüchternheit, sozialer Phobie und allen Angststörungen, Depressivität, schweren lebensbedrohlichen Depressionen, Migräne, zwanghaften Wiederholungshandlungen, Aggressivität, häufig wiederkehrenden schwarzen Gedanken über den eigenen Tod, wiederholten Selbstmordversuchen (Courtet, 2004) und Selbstmorden nachgewiesen.

„Unser Gefühlsleben ist wie ein Konzert“, meint Dr. Solomon Snyder von der John Hopkins Universität, „und Serotonin ist der Dirigent, nach dem sich alle richten“. Es sorgt von vornherein dafür, dass wir auf alles gelassen reagieren können. ... Ein paar andere Botenstoffe helfen uns, den Wasserstand in einem Glas Was-

ser wahrnehmen zu können. Serotonin sagt uns, ob das sprichwörtliche Glas Wasser „halb voll“ oder „halb leer“ ist.“ (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.

Bedürfnis, Erwartung und Antwort

Nun kommt es öfter vor, dass die Antwort nicht sofort oder gar nicht der Erwartung entspricht, und der bedürftige Organismus lernen muss, wie er trotzdem seine elementaren Bedürfnisse befriedigen kann. Hier beginnt nun das Lernfeld, in dem jeder Mensch seine Fähigkeiten und ebenso seine Probleme entwickelt.

Ohne bei den möglichen Antworten in Einzelheiten gehen zu wollen, fasse ich diese in vier Kategorien zusammen:

1. Freundliche Zuwendung – Kontakt = Befriedigung
2. partielle Zurückweisung (= trotzdem im Kontakt bleibend)
3. Keine Resonanz
4. totale Zurückweisung (= vernichtend)

Da jede Form von Bedürfnisäußerung eine Aktivität darstellt und mit einer mehr oder weniger ausgeprägten Erregung verbunden ist, stelle ich hier einmal den Verlauf der Bedürfniskommunikation als Erregungskurve im Individuum dar, die einhergeht mit der Ausschüttung von bestimmten Botenstoffen im Gehirn.

(Grafik 2)

In der ersten Kurve sehen wir den Verlauf einer bedürfnisgerechten befriedigenden Antwort, die sowohl das konkrete Bedürfnis befriedigt

digd und damit zu einer Entspannung führt als auch durch den Kontakt zu einer Zufriedenheit des Zugehörigkeitsgefühls, was wahrscheinlich mit einer Ausschüttung von Serotonin einhergeht oder durch den Serotoninhaushalt vermittelt wird.

Der zweite Kurvenverlauf veranschaulicht die Situation eines Kindes, wenn es auf seine aktive Bedürfnisäußerung keine Resonanz bekommt – z.B. weil die Eltern gar nicht da sind, oder weil sie so sehr mit sich beschäftigt sind, oder weil sie meinen, man muss Kinder schreien lassen ...

Wenn ein Kind immer wieder im Verlauf einer intensiven, erregten und innerlich schon belohnten Bedürfnisäußerung und Suche nach Befriedigung keine menschliche Resonanz erfährt – wie fühlt es sich? Was tut es dann?

Als erstes versucht es, den Kontakt (das Zugehörigkeitsgefühl) anders als im direkten Emotionalen zu finden, meist durch Anpassung z.B. durch Schweigen, durch Lächeln, durch Nachahmen der Erwachsenen (z.B. intelligentes Reden), durch ‚Parenting‘ (Bemuttern/-vatern der Eltern) usw. Es versucht durch seine Aktivität sein Übersystem (zunächst meist seine Familie, später evtl. Nation oder Kultur) zu stärken, was dann auch wieder ihm selbst zugute kommt. Dadurch kann das Kind tolle Fähigkeiten entwickeln (vgl. Miller 1997), die hier nicht pathologisiert werden sollen. Aber es kann auch in unerfüllter Sehnsucht vergehen oder ständig suchen und nie finden ...

Das Kind kann bei ausbleibender Antwort aber auch immer wieder an diesen Punkt höchster Erregung zurückgehen wollen, wo der erwartete Kontakt ausgeblieben ist - vielleicht in der Hoffnung, dass diese menschliche Resonanz doch noch erscheint. Und dazu helfen leider auch Drogen, die eben diesen Zustand im Gehirn herstellen, die Ausschüttung von Dopamin oder vom Effekt her vergleichbare Mechanismen bewirken.

Es gibt inzwischen neurobiologische Forschungen, die (mit anderen Worten) genau diesen Zusammenhang zwischen frühkindlichem Beziehungsmangel und Sucht als Erwachsener beschreiben: *„Rhesusaffen, die ohne Mütter aufwachsen müssen, zeigten in Studien als erwachsene Tiere einen exzessiven Alkoholkonsum. ... Als Folge der frühen sozialen Isolation findet sich bei diesen Tieren eine persistierende serotonerge Funktionsstörung, die mit der Schwere der Aggressivität und dem Alkoholkonsum korreliert...“*

In Adoptionsstudien zeigte sich, dass auch Menschen, die in ihrer frühen Kindheit lange in Heimen leben mussten, als Erwachsene häufig exzessiv Alkohol konsumieren und ein erhöhtes Risiko aufweisen, alkoholabhängig zu werden. Aus anthropologischer Sicht ist soziale Isolation einer der wichtigsten Stressfaktoren bei Menschen und Primaten. ... Auch der Eintritt von Arbeitslosigkeit gilt als sozialer Stressfaktor, der bereits bestehende Alkoholprobleme verschärfen kann.

... Wie andere Drogen mit Abhängigkeitspotenzial stimuliert Alkohol die Dopaminfreisetzung und verstärkt so den Alkoholkonsum... Als Folge der frühen sozialen Isolation findet sich bei den Rhesusaffen eine persistierende serotonerge Funktionsstörung, die mit der Schwere der Aggressivität und dem Alkoholkonsum korreliert.“

(Mann u. Heinz 2001)

Das bedeutet, dass die Ausschüttung von Dopamin bzw. Serotonin als Resonanz auf soziale Kontakte, auf Antworten in der Bedürfniskommunikation zu verstehen sind. Ohne hinreichende soziale Kommunikation bleibt die Regulation im Gehirn rudimentär und die Persönlichkeitsentwicklung wird problematisch.

Mittels eines Fragebogens nach Zugehörigkeit konnte Grossarth-Maticek erstmals belegen, dass ein gutes Zugehörigkeitsgefühl mit geringem Alkohol- und Nikotinkonsum korreliert und die Chance, gesund alt zu werden, vervierfacht (vgl. Grossarth-Maticek/Petzold

2007). Mit dem Bedürfniskommunikationsmodell werden die neurophysiologischen Vorgänge mit den psychosozialen in Verbindung gebracht.

Das Kind kann bei häufig ausbleibender Antwort auch Symptome der Deprivation entwickeln, die mit einem verminderten Serotoninaustausch verbunden sind (wie bei den Strauchratten). Das passt zu der therapeutischen Erfahrung, dass Medikamente, die für mehr Serotoninverfügbarkeit im Gehirn sorgen, gut gegen Depression helfen, wobei man Depression als Folge von Deprivation verstehen kann.

(Grafik 3)

Zwischen diesen beiden extremen Kommunikations- und Erregungsverläufen gibt es viele Modifikationen. Eine häufige und typische ist im dritten Kurvenverlauf dargestellt: hier wird das konkrete Bedürfnis des Kindes zunächst zurückgewiesen (z.B. es ist noch nicht die richtige Zeit für die Brust oder die Flasche, oder Mutter oder Vater hat gerade keine Zeit oder Aufmerksamkeit). Die Zurückweisung betrifft nur das konkrete Bedürfnis. Dabei wird der Kontakt zu dem Kind gehalten. Beim Kind kommt es zu einer Frustration und leichten Entspannung; nach einer Weile versucht das Kind es wieder. Es äußert sein Bedürfnis möglicherweise lauter; es wird noch erregter. So kann es einige Male gehen, bis die Eltern endlich das Bedürfnis befriedigen. In der Regel wird dies keine Probleme bei dem Kind geben. Menschen sind sehr flexibel und können sich in einem weiten Spektrum gut selbstregulieren. Problematisch wird es eventuell, wenn sich ein solches Muster immer und immer wieder wiederholt. Dann kann sich das Kind über die Flasche am Schluss gar nicht mehr freuen, weil es zu oft und zu lange schreien und Frustrationen hinnehmen musste. Es kommt zwar zur Sättigung aber nicht mehr zu einer tiefen Entspannung.

Innerlich bleibt eine erhöhte Anspannung, ein erhöhter Adrenalin-
spiegel, der später zu vielen Störungen und Krankheiten führen
kann, die allgemein als Stresssymptome bekannt sind. Dieses Erre-
gungsmuster steht in Bezug zu dem ‚Verhaltenstyp 2‘ nach Gros-
sarth-Maticsek (1999, 2000), der eine hohe Signifikanz zu Erkran-
kungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall nachweisen konnte.

Zwei Thesen zur Bedeutung des Zugehörigkeitsge- fühls

Aus diesen – hier sehr auf das Wesentliche beschränkten – Ausfüh-
rungen ergeben sich zwei Thesen. Ich möchte diese jetzt den noch
üblichen Denkschemata des Mainstream gegenüber stellen.

*I. These: Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit ist der grundlegende
soziale Antrieb und gibt die Motivation zu Kommunikation, Integ-
ration und Anpassung.*

Die herrschenden Triebtheorien, die im Wesentlichen auf S. Freud
zurückgehen, implizieren letztendlich eine individualistische Sicht
mit egoistischer Befriedigungsrichtung. Dadurch kommen sie in
Widerspruch zu gesellschaftlichen Interessen, und der einzelne
Mensch kommt in die (bekannte moralische) Ambivalenz zwischen
entweder egoistischer Befriedigung oder altruistischem Triebver-
zicht.

Als Alternative zu der Triebtheorie gibt es – von der Verhaltensfor-
schung her – die Anpassungstheorie, die von einem hierarchisch
evolutionären Anpassungsdruck ausgeht, dem alle Individuen un-
terworfen sind. Wenn einzelne Menschen die erforderliche Anpas-
sung nicht leisten, kommt es zur ‚Maladaptation‘, oft mit psycho-
somatischen Folgen. Dies ist eine moderne theoretische Grundlage
der Psychosomatik (vgl. Tress 1997). Für den einzelnen Menschen
geht es also dann nicht mehr um lustvolle und nachhaltige Befrie-
digung in der mitmenschlichen Kommunikation, sondern um eine

‚Anpassungsleistung‘ an ein bestehendes System als Gesundheitsziel.

Die Mängel jeder einzelnen Theorie werden schon offensichtlich, wenn man die beiden sich anscheinend widersprechenden Theorien gegenüberstellt.

Gefühle sind Resonanzen auf Kommunikation

Das Problem verschwindet, wenn wir ein existentielles Bedürfnis nach Zugehörigkeit als grundlegendsten Antrieb für alle sozialen Aktivitäten postulieren und damit jeden einzelnen Menschen in seiner individuellen Resonanzbeziehung zu seinem Übersystem sehen. Dieses Bedürfnis macht den Menschen zu dem was er ist: zu einem zutiefst sozialen liebenden Wesen. Unsere Gefühle sind Resonanzen auf Kommunikation mit unseren Mitmenschen und stehen in einem Verhältnis zu inneren Erwartungen in Bezug auf Antworten sowie auf eigene Triebbefriedigung (vgl. Bauer 2006). Es geht um Integration der eigenen Bedürfnisse in soziale und kulturelle Kohärenz (vgl. Petzold 2006).

Die Beziehung zwischen Individuum und Gesellschaft wird als Integrationsvorgang verstanden, bei dem beide Seiten aktiv sind, füreinander resonant sind und sich in der Kommunikation verändern. Diese Sichtweise ermöglicht eine Kommunikation, die sowohl für den Einzelnen als auch für die Gemeinschaft vorteilhaft ist, eben eine *win-win-Kommunikation*.

Hier die Vorteile der I. Zugehörigkeitsthese zusammengefasst:

- Anerkennung des individuellen Menschen als soziales Wesen
- Resonanzen zwischen Menschen erfahren Wertschätzung und Bedeutsamkeit
- Die Befriedigung individueller Bedürfnisse wird kommuniziert und sozial anerkannt
- Körperliche und psychosoziale Vorgänge werden verbunden

- Emotionen werden als Resonanz auf Kommunikation verstanden
- Neurophysiologische Vorgänge können als Resonanz zum Übersystem und damit in Beziehung verstanden werden.

II. These: Das Zugehörigkeitsgefühl bildet den Maßstab für die nachhaltige Befriedigung auch aller anderen zwischenmenschlichen Bedürfnisse.

Nach der individualisierenden Triebtheorie wird die subjektive Triebbefriedigung als einziger Maßstab anerkannt. Das hat dazu geführt, dass es heute von der Kultur mehr oder weniger als Wert oder Leitbild (,Gesundheitsziel') angesehen wird, möglichst viel Sex und Orgasmen zu haben, möglichst viele Genüsse zu konsumieren beim Essen, Trinken usw. Diese kulturellen Leitbilder – von manchen Psychoanalytikern und Psychologen gestützt und von Medien verbreitet – haben neben den o. g. frühkindlichen ,Erziehungsmethoden' dazu beigetragen, dass vielen Menschen der eigentliche gesunde *innere* Maßstab des Zugehörigkeitsgefühls abhanden gekommen ist, dass sie von sozialverträglicher Bedürfniskommunikation abgekoppelt sind und Suchtverhalten entwickeln. Das Entkoppeln vom Bedürfnis nach Zugehörigkeit und damit von sozialer Kommunikation schafft wohl das Grundproblem und den Boden für Suchtverhalten.

Damit diese Entwicklung nicht weiter ausufert soll die Anpassungstheorie helfen, indem sie von den Kindern und Erwachsenen eine Anpassungsleistung an Gesetze und Regeln der Gesellschaft verlangt. So befindet sich das Therapieangebot oft auch in der Ambivalenz zwischen narzisstischem Suchtverhalten und zwanghaften Ratschlägen. Allerdings hat heute die Suchttherapie und – prävention – da wo sie erfolgreich ist – diese Ambivalenz gelöst, indem sie das Zugehörigkeitsgefühl und zwischenmenschliche Beziehung berücksichtigt und wertschätzt (vgl. Peruzzo 2007).

Dabei ist das Individuum jeweils bestrebt, seine partiellen Bedürfnisse, wie Hunger, Durst, Ausscheidungen, Sex u. a. so zu befriedigen, dass das Zugehörigkeitsgefühl verstärkt wird, dass alle seine ‚triebhaften‘ Bedürfnisse im sozialverträglichen Rahmen anerkannt und befriedigt werden. Deshalb lernt ein Kind, z.B. sich für die Nahrungsaufnahme den Zeiten der Eltern anzupassen usw. Das Kind nimmt sich seine Bezugspersonen zum Vorbild. In der Nachahmung und Anpassung wird das Zugehörigkeitsgefühl gestärkt – kann sich dabei allerdings gegen einzelne andere Bedürfnisse richten.

II. Zugehörigkeitsgefühl als übergeordneter, innerer Maßstab erklärt

- eine Identifikation mit und Internalisierung sowie Introjektion von Bezugspersonen
- ein Anpassungsverhalten trotz Unlust
- eine Entwicklung des ‚Normopathen‘
- Anpassung bis zur Selbstverleugnung

Wenn wir diesen Maßstab des Zugehörigkeitsgefühls als wesentlichen Sollwert für die individuelle psychosoziale Selbstregulation anerkennen und wertschätzen und gleichzeitig die Gefahren sehen, wenn die Gesellschaft nicht ausreichend die Befriedigung der Bedürfnisse ermöglicht, fördert es

die Integration der Menschen in eine Gemeinschaft

die gesunde psychische Entwicklung

und eine gesunde körperliche Entwicklung.

Ausblick

Diese Erkenntnisse eröffnen neue Möglichkeiten in Gesundheitsförderung und Therapie in vielen Lebensbereichen bzw. stärken sie schon vorhandene Ansätze wie z.B. die Stillberatung von Hebammen, Gesundheitsförderprogramme in Kindergärten und Schulen

wie in der „Pädagogik des Willkommenheißen“ in Finnland und „Selbstwert stärken - Gesundheit fördern“ von Chr. Krause (2000, 2007), in der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach M. Rosenberg (2001) und der „Motivationalen Intervention“ nach Miller und Rollnick (1999). Das Zugehörigkeitsgefühl steht schon ganz im Zentrum bei dem Projekt ‚Suchttherapie durch Anschluss in bäuerlichen Familien‘ (Peruzzo 2007).

R. Grossarth-Maticek (2000, 2003; vgl. Petzold 2007b) hat als vorrangiges Therapieziel formuliert: *„Die Grundidee des Autonomie- trainings lautet: Durch die Neugestaltung einer bedürfnis- und fähigkeitsgerechten Kommunikation können problemlösende Ressourcen aktiviert und neu organisiert werden.“* Aufgrund seiner sehr umfangreichen Prospektiven Heidelberger Interventionsstudien, in denen er nachweisen konnte, dass Gespräche zur Anregung der Selbstregulation die Chance, gesund alt zu werden, vervielfachen, ist er zu dem Schluss gekommen: *„In einer derart angeregten autonomen Selbstregulation liegt ein großes Problemlösungspotenzial, auf das die moderne Zivilisation nicht verzichten kann.“*

Literatur

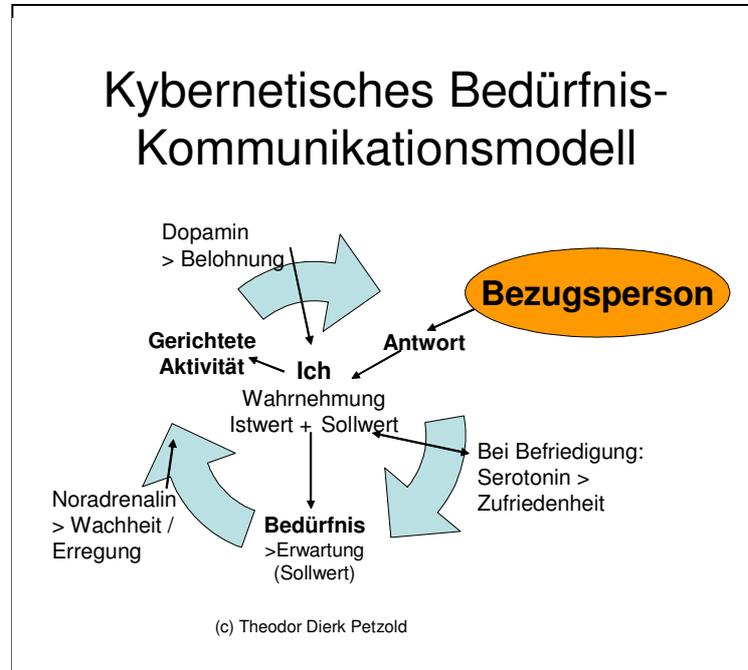
- Antonovsky, A. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung von Gesundheit. Tübingen: dgvt-Verlag
- Bauer, J. (2006): Warum ich fühle, was du fühlst. Hamburg: Hoffmann und Campe
- Katharina Braun (2003): ‚Neuropsychologie: Ohne Liebe verkümmert das Gehirn‘. in GEO-Magazin 11/03
- Grossarth-Maticek, R. (1999): Systemische Epidemiologie und präventive Verhaltensmedizin chronischer Erkrankungen. Berlin-New York: de Gruyter
- Grossarth-Maticek, R. (2000): Autonomietraining. Berlin-New York: de Gruyter
- Grossarth-Maticek, R. (2003): Selbstregulation, Autonomie und Gesundheit. Berlin-New York: de Gruyter
- Grossarth-Maticek, R. und Petzold, Th. D. (2007): Ein starkes Zugehörigkeitsgefühl vervierfacht die Chance auf ein langes gesundes Leben. In: Krause, Chr. et al (Hrsg.): verbunden gesunden – Zugehörigkeitsgefühl und Salutogenese. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung
- Hornung, B. (aktualisiert 2005): ‚Glücksforschung und Glückswissenschaft Band II‘: <http://gluecksforschung.de/Hirnforschung-und-Glueck.htm>
- Krause, Chr. et al (2000): Selbstwert stärken- Gesundheit fördern. Unterrichtsvorschläge. Donauwörth: Auer-Verlag
- Krause, Chr. (2007): Pädagogik des Willkommenheißen. In: Krause, Chr. et al (Hrsg.): verbunden gesunden – Zugehörigkeitsgefühl und Salutogenese. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung
- Mann, K. u. Heinz, A. (2001): Serie - Alkoholismus: Neurobiologie der Alkoholabhängigkeit. In Deutsches Ärzteblatt 98, Ausgabe 36 vom 07.09.2001, Seite A-2279 / B-1967 / C-1832

- Maslow, A. H. (2002): Motivation und Persönlichkeit. 10. Aufl. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Miller, A. (1997): Das Drama des begabten Kindes und die Suche nach dem wahren Selbst. Frankfurt/M.: Suhrkamp
- Miller, W. R. und Rollnick, S. (1999): Motivierende Gesprächsführung Ein Konzept zur Beratung von Menschen mit Suchtproblemen. Freiburg im Breisgau: Lambertus.
- Odent, M. (2001): Die Wurzeln der Liebe. Wie unsere wichtigsten Emotionen entstehen. Freiburg: Walter-Verlag
- Peruzzo, A. (2007): Das Zugehörigkeitsgefühl in der Suchttherapie. In: Krause, Chr. et al (Hrsg.): verbunden gesunden – Zugehörigkeitsgefühl und Salutogenese. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung
- Petzold, Th. D. (2000a): Resonanzebenen – Die Evolution der Selbstorganisation. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung
- Petzold, Th. D. (2000b): Gesundheit ist ansteckend! Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung
- Petzold, Th. D. (2006): Alles nur ‚Psycho‘? In: Erfahrungsheilkunde 11/2006 S. 593-602
- Petzold, Th. D. (2007): Wissenschaft und Vision. In: DER MENSCH I/2007 S. 4-14
- Petzold, Th. D. (2007b): Im Fokus der Therapie steht die Selbstregulation. In: Der Merkurstab 1/07 S.36-43.
- Rosenberg, M. B. (2001): Gewaltfreie Kommunikation: Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen. Paderborn: Junfermann
- Tress, W. (1997): Psychosomatische Grundversorgung. Stuttgart: Schattauer

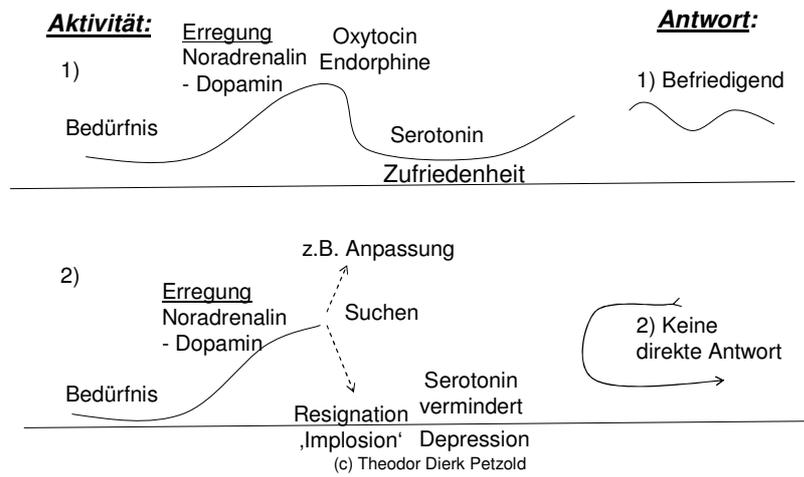
(Tabelle 1: S. 9)

Signal	Antwort
Blicken	Blickkontakt
Suchbewegungen	Körperkontakt
Schreien	Bedürfnisbefriedigung Schutz, Sicherheit,
Lächeln	Freundliche Zuwendung
Erzählen	Zuhören, Verständnis
Wut	Veränderung des Verhaltens
Anpassung, Nachahmung u.a. Aktivitäten	Anerkennung, evtl. Danken
Eigenen Willen zeigen	Vertrauen haben, Wertschätzung
Ideen, Gedanken	Verständnis, Zustimmung
Wege gehen	Vertrauen, Begleiten oder verab- schieden
Danken	Freude, Genugtuung

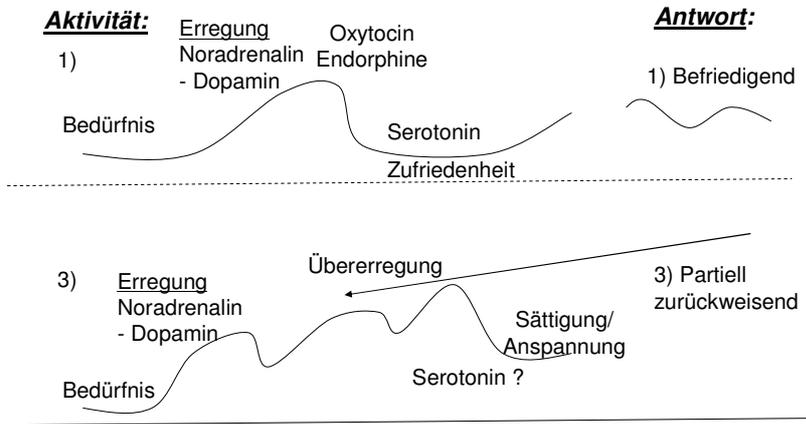
S. 11: Abb. 1: Bedürfniskommunikationsmodell



Bedürfniskommunikation: Erregungsmuster 1 u. 2



Bedürfniskommunikation: Erregungsmuster 1 u. 3



(c) Theodor Dierk Petzold

Petzold, Theodor Dierk

Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren mit Europ.

Cert. f. Psychotherapy (ECP) in Privatpraxis; Leiter des Zentrums

für Salutogenese in Bad Gandersheim, Leitung der Ausbildung im

Autonomietraining nach Grossarth-Maticcek; Vors. der Akademie

für patientenzentrierte Medizin APAM e.V.; Mithrsg. Von DER

MENSCH – Zeitschrift für Salutogenese und anthropologische

Medizin; Mitautor und Leiter der Fortbildung SaKom®: salutogene

/ ressourcenorientierte Arzt-Patient-Kommunikation.

www.gesunde-entwicklung.de www.salutogenese-zentrum.de

Am Mühlenteich 1, 37581 Bad Gandersheim

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

e-Mail: theopetzold@salutogenese-zentrum.de