

## Sinnfindung – salutogenetisch

*Theodor Dierk Petzold*

In diesem Aufsatz geht es auch um Grundlagen einer Theorie von Salutogenese, einer neuen *integralen Theorie* von gesunden Entwicklung. Im Zentrum steht dabei ein *Konzept der Kohärenz* und Resonanz, des *Strebens nach Stimmigkeit*. Die Frage nach dem Sinn ist aufs engste damit verwoben.

„Der Sinn des Daseins ist ja eben jene Einheit des Vielfältigen, oder doch jene Fähigkeit des Geistes, den Wirrwarr der Welt als Einheit und Harmonie zu ahnen.“  
*Hermann Hesse*

### *Sinn als Ziel von Bewegung und Veränderung*

Der Sinn unseres Lebens schickt uns auf die Reise unseres Lebens und führt uns durch das Leben. So jedenfalls mögen es die alten Germanen gesehen haben, wo das Wort „sinnen“ „gehen, reisen“ bedeu-

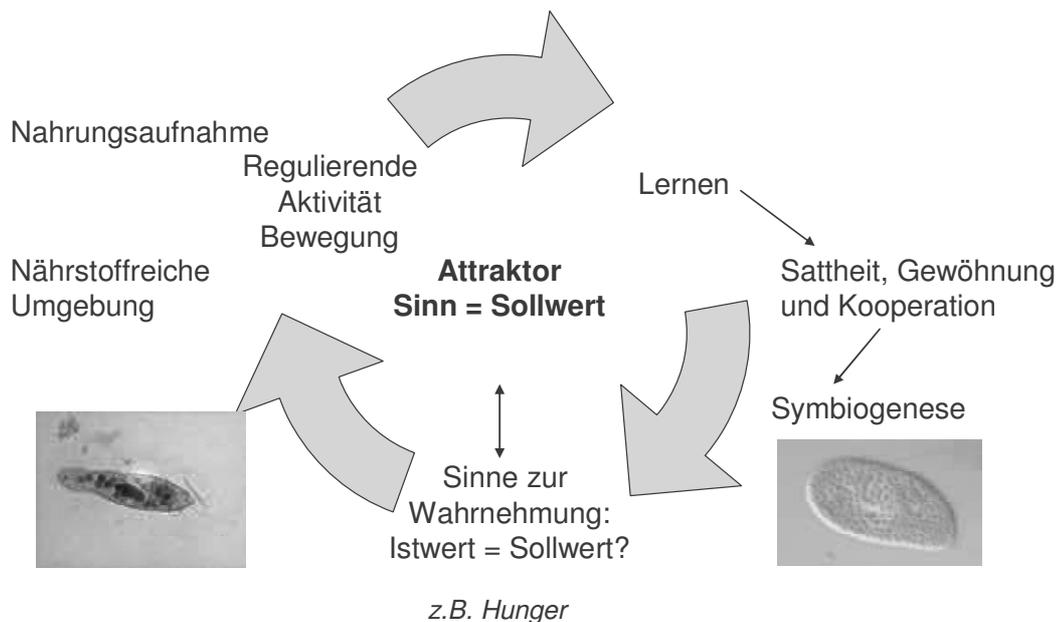
## Sinnfindung - salutogenetisch

tete und später „streben, begehren“ (Duden 1989 S.675). ‚Sinn‘ drückt das Ziel einer gerichteten Bewegung aus – auch das implizite Ziel von Verhalten und von Leben insgesamt.

Einzeller wie das Pantoffeltierchen richten ihre organismische Bewegung nach Nahrung aus – der sie sich annähern, um sie sich einzuverleiben, oder sie fliehen vor Gefahren, von Inkohärenz. Sie haben anscheinend zweierlei Ziele: 1. Nahrungsaufnahme in einem kohärenten Lebensraum und 2. Vermeidung von Gefahren. Das erste ist ein Annäherungsziel, das zweite ein Vermeidungsziel. Das Pantoffeltierchen kann zwischen Nahrung und Gefahr hauptsächlich durch chemische und elektromagnetische Sensibilität unterscheiden.

Abb. 1

### Gesunder Selbstregulations- / Annäherungsprozess



In dieser Umgebung hat es eine optimale bzw. hinreichend gute Übereinstimmung seiner Bedürfnisse mit der Umgebung (=Umgebungs-Kohärenz) gefunden. Ein Sinn des Pantoffeltierchens scheint es zu sein, sich eine solche weitgehend kohärente Umgebung zu suchen und sich dort zu vermehren.

Diese grundlegende Unterscheidung finden wir bei allen Lebewesen wieder. Das ist auch sehr einleuchtend, da diese Unterscheidungsfähigkeit zwischen Nahrung und Bedrohung eine Voraussetzung für

das Überleben ist. Wenn das Pantoffeltierchen eine temperierte nahrungsreiche Umgebung gefunden hat, bleibt es dort und vermehrt sich - ein Zeichen, dass die systemische Kohärenz gut ist, dass der Ist-Wert annähernd dem Soll-Wert entspricht.

### *Sinn und Kohärenz*

Auch beim Menschen spielt diese Orientierung an ‚nahrhaft‘ und ‚bedrohlich‘ für das vegetative Überleben eine große Rolle. Dies führt zur Annäherung an das Nahrhafte und zur Vermeidung oder Bekämpfung des Bedrohlichen.

Ein Unterschied ist, dass der Mensch ein hochkomplexes kohärentes Gebilde von Billionen von Zellen ist und ein komplexes Nervensystem zur Wahrnehmung, Verarbeitung und zur Steuerung von Aktivitäten hat. Mit Hilfe seines Zentralnervensystems ZNS hat der Mensch eine Gestaltungsfähigkeit, die ihn im gesamten Tierreich einmalig macht, bzw. ihn über das Tierreich hinaus erhebt und mit besonderer Verantwortung belegt.

Ein weiterer Unterschied zum Pantoffeltierchen - allerdings eine Ähnlichkeit zu vielen anderen komplexeren Tieren - ist, dass der Mensch ein soziales Wesen und damit existentiell abhängig von anderen Menschen wie auch von geschlechtlicher Reproduktion ist. Menschen sind also auch noch auf *soziale Kohärenz* angewiesen.

Noch ein Unterschied ist, dass Menschen sich inzwischen ihre eigene künstliche Umgebung geschaffen haben: Kleidung, Werkzeuge, Häuser, Autos, Sprache usw. Ohne Kleidung, Häuser u.a. Kulturgüter sind sie nicht lange lebensfähig. Ihre selbst geschaffene Kulturwelt muss also auch noch kohärent sein. Ähnliches gilt für ihre innere Bilderwelt, für ihre Spiritualität und Religion (*kulturelle bzw. spirituelle Kohärenz*).

In Analogie zum Pantoffeltierchen können wir sagen, dass der Sinn des Menschen anscheinend ist, sich eine möglichst kohärente Umwelt nicht nur zu *suchen* sondern auch zu *gestalten*.

## Sinnfindung - salutogenetisch

### *Helfen macht für alle Sinn*

Die Mär von den egoistischen Genen ist inzwischen vielfach widerlegt (Bauer 2006). Wie der Hirnforscher und Psychiater Manfred Spitzer die Bibel zitiert und schreibt: „Geben ist seliger denn nehmen“ – wenn wir unseren Mitmenschen helfen (wie z.B. auch schon durch Zuhören(!)), so hilft das den Helfern etwa fünf mal so gut gegen Herzinfarkt und Schlaganfall wie Acetylsalicylsäure (Aspirin), das von Ärzten als Standardtherapie massenweise verordnet wird (Spitzer 2007).

So dient das Helfen - wir haben anscheinend ein starkes ‚Helfensbedürfnis‘ (Dörner 2002, 2004) - gleich mehreren Zielen: dem Geholfenen, dem Helfer und der Gemeinschaft. Das erscheint auch evolutionär äußerst sinnvoll.

Außer bei professionellen Helfern geschieht Helfen zum größten Teil implizit. D.h. der Helfende hat im Moment des Helfens nur eben dieses im Sinn, wenn er es denn überhaupt als solches wahrnimmt und es ihm nicht ganz ‚normal‘ erscheint, wie z.B. das Zuhören bei Problemen eines Freundes: „Die linke Hand braucht nicht zu wissen, was die rechte gibt“ – so eine alte auch biblische Weisheit. Das bedeutet auch, dass ein großer Teil unseres sinnvollen Lebens implizit und unbewusst abläuft.

Gelegentlich scheint es sogar so, dass dasjenige, was wir uns ganz explizit auf unsere Fahne schreiben, paradoxerweise in einer besonderen Art und Weise das Gegenteil bewirkt; dass explizit gut Gemeintes implizit anderes bewirkt. Gadamer spricht von der „Verborgenheit der Gesundheit“ (1993) und davon, dass gerade diejenigen, die immer alles ganz gesund machen wollen, auch krank werden. Besonders geschehen diese paradoxen Wirkungen dort, wo wir zwar von Gesundheit reden, uns aber vorwiegend mit der Vermeidung von möglicherweise krank machendem Verhalten beschäftigen. In der gesellschaftlichen und politischen Dimension passiert etwas Ähnliches, wenn wir gegen Krieg Krieg führen wollen, wenn wir Demokratie von außen diktieren wollen, wenn der Sozialismus mit Gewalt herbei geführt werden soll u.a. m.

Gesundheit ist besonders dort ein wichtiges Thema, wo Menschen in einer Krise sind. Diejenigen, die sich Gesundheit als Kampf gegen Krankheit besonders auf die Fahne geschrieben haben, brauchen sie

dringend, weil ihr Ist-Zustand von diesem Soll-Zustand abweicht. Dann können sie in der Therapie und Beratung lernen, wie sie – anstatt nur das Unerwünschte zu bekämpfen - sich ihren attraktiven Zielen aktiv annähern.

### *Was haben ‚Sinn‘ und Sinnesorgane miteinander zu tun?*

Nehmen wir Kohärenz mit unseren Sinnesorganen wahr?

Warum habe ich das Beispiel vom Pantoffeltierchen hier gebracht? Aus der Beobachtung wird so schön deutlich, wie die sinnliche Wahrnehmung des Einzellers ganz direkt verbunden ist mit seiner Bewegung, mit seiner Reise, seinem Sinn.

Und beim Menschen ist es im Prinzip ganz ähnlich, nur viel komplizierter und komplexer, weil der Mensch viel mehr und differenzierter wahrnehmen, sich bewegen und auch gestalten kann. Wenn wir alle Sinneswahrnehmungen zusammen nehmen, ist es ganz ähnlich: Er filtert aus den Unmengen von chemischen und physikalischen Eingangsdaten (ca. zwei Billionen Bytes pro Sekunde) die für seine Lebensreise wichtigen heraus und lässt von diesen seine Aktivität bestimmen.

Was sind nun *wichtige* Sinneseindrücke? Es sind die, die wir für wahr nehmen (=Wahrnehmung). Die von den Sinnesorganen kommenden Reize werden im Prozess der Bewusstwerdung nach bestimmten Kriterien gefiltert.

Zum ersten - analog zum Pantoffeltierchen - nach unseren jeweils aktuellen existentiellen Bedürfnissen nach Durst, Hunger, guter Luft, Licht, Sicherheit und Liebe. Wenn man starken Durst hat, kommt man in die Lage, sogar Wasser zu riechen. Wenn man fastet, riecht man alle Speisen besonders intensiv. Ähnlich geht es vielen Menschen, wenn sie großen Bedarf nach Nähe und/oder Sex haben. Sie betrachten alle anderen Menschen unter diesem Gesichtspunkt und nehmen kaum andere Aspekte wahr.

Die Befriedigung dieser wichtigsten Bedürfnisse bzw. die Erfahrung, Erwartung oder Gewissheit, dass diese Bedürfnisse befriedigt werden, macht ein Gefühl von Übereinstimmung mit unserer Umgebung – schafft Kohärenzgefühl.

## Sinnfindung - salutogenetisch

Wenn wir die Nahrungsquelle erreichbar riechen oder sehen, gute Luft atmen, das Sonnenlicht sehen, keine Bedrohung wahrnehmen und einen lieben Menschen hören, dann sind das die Sinneseindrücke, die wir suchen, die übereinstimmen mit unseren Bedürfnissen, wie hier mit den physiologischen und emotionalen Sollwerten. Das heißt, dass unsere sinnliche Wahrnehmung nach Kohärenz sucht und unter diesem Aspekt die Sinneseindrücke filtert. Eben dieses Phänomen hat Klaus Grawe in der Neuropsychotherapie mit seinem übergeordneten Bedürfnis nach „Konsistenz“ beschrieben: „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.“ (Grawe 2004 S. 190-191).

Das bedeutet: Unser übergeordnetes Streben gilt der Kohärenz, der Stimmigkeit und Verbundenheit. Das bedeutet auch, dass hier womöglich der höchste Sinn unseres Lebens liegt.

### *Hat das Gehirn eine eigene Resonanzfähigkeit für feinere Stimmigkeit?*

Im Laufe der Evolution haben sich das Denken und das Vorstellungsvermögen immer weiter von den direkten Sinneseindrücken entfernt. Waren beim Pantoffeltierchen Wahrnehmung, Bewertung und (Re-)Aktion noch direkt in einer Zelle miteinander verknüpft, so hat sich in den mehrzelligen Tieren ein eigenes Zentralnervensystem entwickelt, das immer mehr in sich verschaltet wurde und sich die primären Sinneszellen immer distanzierter untergeordnet hat. Beim Menschen mit seinem Großhirn ist das Verhältnis der Anzahl der Neuronen im Zentralnervensystem zu der Anzahl der Nervenzellen an und zu den Sinnesorganen besonders hoch, nämlich etwa 1 Million zu 1.

Deshalb sagen Hirnforscher auch: „Das Gehirn denkt sich sein Teil.“ Es kann recht losgelöst von den Sinneseindrücken Vorstellungen und innere Bilder (Hüther 2004) aufbauen, Geschichten und Theorien erfinden usw.

Da die Sinnesorgane entwicklungsgeschichtlich Ausstülpungen des ZNS sind, ist es naheliegend, auch die Sinneswahrnehmungen als

vom ZNS gesteuert zu verstehen: „Wir sehen nicht den ‚Raum‘ der Welt, sondern erleben *unser* visuelles Feld; wir sehen nicht die ‚Farben‘ der Welt, sondern erleben *unseren* chromatischen Raum.“ schreiben Maturana und Varela (1987). Ein solches Verständnis ist in Übereinstimmung mit den Folgerungen aus dem Beobachterproblem in der Quantenphysik und erkenntnistheoretische Grundlage des Konstruktivismus, dass nämlich unsere inneren Einstellungen, unsere Sichtweisen und Fragen die Wahrnehmung der Welt konstruieren.

Es scheint, dass das Gehirn noch eigene Fähigkeiten hat, z.B. auf Veränderungen der Kohärenz im Quantenfeld zu resonieren, wie der Mathematiker und Physiker Roger Penrose (1995) erklärt hat. Das würde bedeuten, dass das Gehirn in der Lage ist, Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten, die nicht über Sinnesorgane vermittelt sind (s. Schäfer-Böhlke in diesem Buch; Petzold 2000b).

Wenn der Physiker Schrödinger die Entstehung von immer komplexerer Ordnung (=Negentropie), also auch die Evolution des Lebens auf der Erde als Wirkung des recht kohärenten (geordneten) Sonnenlichts versteht (er spricht vom „Aufsaugen von Ordnung“ und von der Biosphäre als „Photonenmühle“ (1987)), so braucht es natürlich ‚Rezeptoren‘ für diese Lichtinformationen. Dafür kommen wohl mehrere Elementarteilchen sowie Atome und Moleküle als auch Mikrotubuli (Penrose 1995) in Betracht. Für unseren Zusammenhang hier scheint bedeutungsvoll, dass der Mensch sensibel auf kosmische Schwingungen resonieren kann, dass bestimmte Organellen im Gehirn womöglich ein empfindsames Organ für Schwingungen im Quantenfeld sind, und dass das Gehirn keineswegs nur über Sinnesorgane angeregt wird.

Dann sind die Ausstülpungen des Zentralnervensystems – die Sinnesorgane – eben besondere Messinstrumente des Gehirns für in-/kohärente Schwingungen verschiedener Art: die Augen für Lichtwellen, das Gehör für Schallwellen, Geruch- und Geschmackszellen für chemische Verbindungen, Tastzellen für mechanische Reize und das propriozeptive und viszerosensible System für Spannungen in den Muskeln bzw. in anderen Organen. Doc Childre und Howard Martin schreiben dem Herzen – ich würde es lieber ‚Herzbewusstsein‘ nennen – eine besondere Fähigkeit zur Wahrnehmung von Kohärenz und Inkohärenz zu (2000).

### **Sinne für Kohärenz**

- Die 5 (und mehr) Sinnesorgane sind Ausstülpungen des ZNS, um (Un-)Stimmigkeit, (In-)Kohärenz von Licht, Schall, Temperatur, Chemie und Mechanik (Druck etc.) wahrzunehmen.
- Das proprio- und viscerozepthive System dienen der Innenwahrnehmung von Kohärenz.
- Das ZNS filtert und bewertet die eingehenden Informationen unter dem Aspekt von Stimmigkeit/Kohärenz.
- ‚6. Sinn‘ 2005 entdeckt: Aktivität im Anterior Cingulate Cortex (ACC) am oberen Ende des Frontallappens meldet uns kurzfristig Gefahr bei Unstimmigkeit von (unbewussten) Wahrnehmungen und Erfahrungen.
- Das ZNS in Kommunikation mit dem Herzen veranlasst den Menschen, Kohärenz in seiner Umwelt herzustellen.

Alle Sinnesorgane sind dann Messfühler des Gehirns für Kohärenz und Inkohärenz auf der Suche nach dem Sinn, dem Ziel der Aktivitäten und der Reise des Lebens - nach optimaler Stimmigkeit. Solche Kohärenz findet es z.B. in Schönheit, Wärme, Harmonie, Wohlgeruch u.a.m. Wenn das Gehirn eine zu starke Inkohärenz, z.B. Kälte, Hitze, Gifte, Dissonanzen oder Feinde wahrnimmt, meldet es Gefahr und das Vermeidungssystem mit Flucht- oder Kampftendenz wird aktiviert. So ist es für viele Menschen sinnvoll, etwas Schönes zu schaffen, ihre Umgebung schön zu gestalten, für Harmonie zu sorgen usw., und zur Abwehr Gefahren zu beseitigen, Schutz zu schaffen vor Kälte und Hitze usw.

### *Sinn und das ‚Gefühl von Bedeutsamkeit‘*

Antonovsky betont das ‚Gefühl von Bedeutsamkeit‘ als emotionale Komponente des SOC im Unterschied zu einer ‚Sinnhaftigkeit‘, die vorwiegend durch kognitive Einsicht in einen übergeordneten Sinn entsteht und eine Last sein kann (1997 S. 35).

Antonovsky schreibt, dass er sich z.T. auf Victor Frankl's Ausführungen bezieht, diese aber erst kennenlernte, nachdem er sein Buch

geschrieben hatte (1997 S. 35). So gehen diese beiden Beschreibungen der Sinndimension und des ‚Gefühls von Bedeutsamkeit‘ denn auch um einiges auseinander. Dabei steht bei Frankl eine idealistische kognitiv-spirituelle Qualität im Vordergrund, während Antonovsky die emotionale gegenüber der kognitiven Dimension betont und die spirituelle nicht explizit erwähnt. Daraus mag deutlich werden, dass man die Inhalte und Ziele der Logotherapie nicht einfach gleichsetzen kann mit dem ‚sense of meaningfulness‘ von Antonovsky.

Emotionen entstehen in zwischenmenschlichen Beziehungen: der Säugling freut sich und ist zufrieden, wenn er von der Mama gestillt wird oder auf dem Arm ist. Er kann traurig werden, wenn sie weggeht und wütend, wenn sie ihn nicht berücksichtigt. Emotionen sind individuelle Resonanzen auf zwischenmenschliche Beziehungen – auf die Bedürfniskommunikation (vgl. Petzold 2007c). Diese können für den Einzelnen stimmig sein, dann werden sie als angenehm erlebt (Freude, Zufriedenheit) oder unstimmig und dann als unangenehm (Trauer, Wut u. ä.).

Ein Gefühl von Bedeutsamkeit bekommen Kinder für sich, z.B. wenn sie gelobt und wertgeschätzt werden. Aber nicht nur dabei entsteht ein Gefühl von Bedeutsamkeit für ihr Tun. Wichtiger noch scheinen Kinder oft das zu nehmen, was die Eltern selbst wichtig nehmen – egal ob sie es explizit verbalisieren oder ob es sich implizit durch Mimik, Emotionen oder Verhalten ausdrückt. Wenn den Eltern die Schönheit der Tochter gefühlsmäßig wichtig ist, wird sie wert auf ihre Schönheit legen und darüber ein Gefühl von Bedeutsamkeit bekommen.

Wenn ein Kind von Landwirten die Erfahrung gemacht hat, dass der Angestellte der Bank, bei der die Eltern einen existentiell wichtigen Kredit hatten, für diese außerordentlich wichtig ist (beobachtet z.B. an der Aufregung vor dessen Besuch bzw. ihrem devoten Verhalten), wird das Kind möglicherweise motiviert, Bankangestellter zu werden und damit ein Gefühl von Bedeutsamkeit zu erlangen. So subtil und implizit vermittelt sich der ‚sense of meaningfulness‘. Er bezeichnet die motivationale Qualität in der emotionalen Erlebens-Dimension.

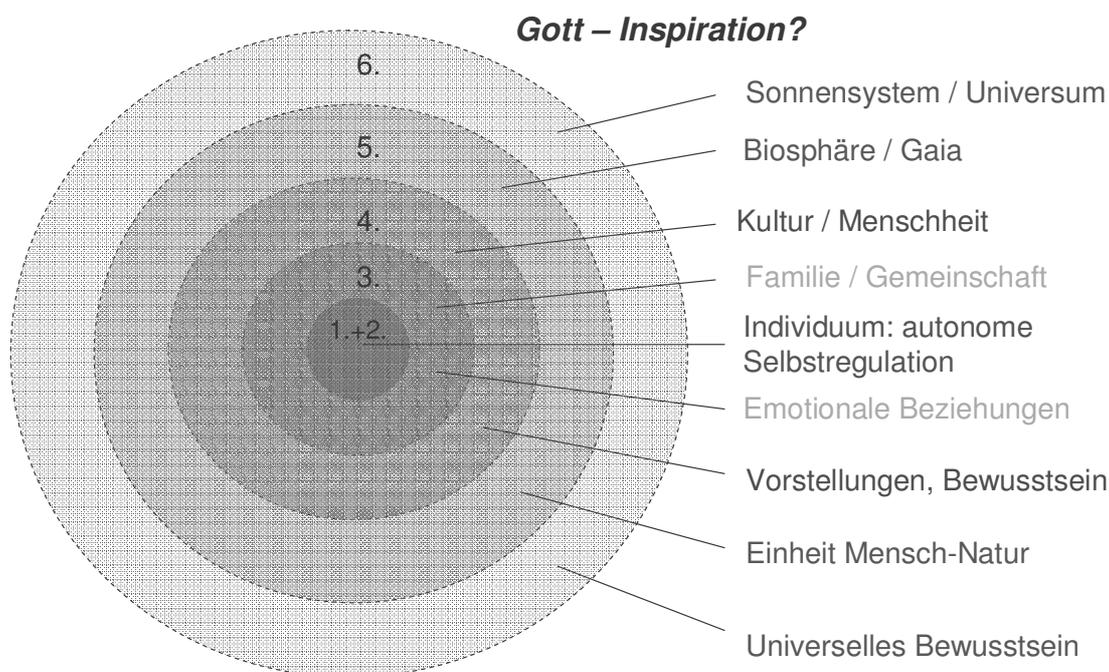
Wenn heute die Banken in der Finanzkrise von vielen Bürgern als Schmarotzer der Nation bewertet werden, wird sich dieses Gefühl

## Sinnfindung - salutogenetisch

möglicherweise etwas ändern. An diesem Beispiel mag der Einfluss der unterschiedlichen Übersysteme auf die Entstehung des ‚Gefühls von Bedeutsamkeit‘ und Sinnhaftigkeit schon deutlich werden: Das Bedeutsamkeitsgefühl von Kindern wird von den Erwachsenen geprägt, das der Erwachsenen stark von der Kultur. So werden die Erwachsenen zu Vermittlern kultureller Werte. Dabei können bei den Kindern allerdings ganz andere Inhalte wichtig werden, als von den Erwachsenen bewusst gewollt, da sich implizit und oft unbewusst ganz andere Inhalte vermitteln als explizit und von der Kultur gewollt.

Abb. 2

### System-Dimensionen / ‚Holarchie‘



Jede System-Dimension hat ihre charakteristische Kohärenz und Resonanzfähigkeit.

Sinn und Bedeutsamkeit können unterschiedlichen Ursprung haben:

- individuell: physisch existenzielle Bedürfnisse,
- emotional/instinktiv: in der Familie,
- mental/intuitiv: in der Kultur und Menschheit
- intuitiv/inspirativ in Gaia und der ‚geistigen Welt‘.

Das ‚Gefühl von Bedeutsamkeit‘ aber wird immer über emotionale zwischenmenschliche Beziehungen getriggert. So kann bei einem

Menschen, der kognitiv erkennt, dass z.B. Frieden sinnvoll ist, erst dann ein Gefühl von Bedeutsamkeit für Friedensaktivitäten entstehen, wenn z.B. für die Mutter oder eine andere nahestehende Person ein friedliches Miteinander sehr wichtig war oder sie der Kohärenz einer übergeordneten spirituellen Daseinsdimension große Bedeutung beigemessen hat.

### *Wie viel Sinn macht die emotionale Motivation ‚Bedeutsamkeit‘?*

Als Beispiel könnte man anführen, dass viele Israelis ein Gefühl von Bedeutsamkeit haben, wenn sie die Palästinenser militärisch niederhalten und ihre Siedlungen auf annektiertem Gebiet ausbauen und verteidigen. Dieses Gefühl können sie offenbar haben, obwohl sie auch die Sinnhaftigkeit eines friedlichen Miteinanders auf der Grundlage von Gleichberechtigung einsehen. Ähnliches gilt andersherum auf palästinensischer Seite. Das Gefühl, im Kampf und sogar im Selbstmordanschlag Rache für das palästinensische Volk zu üben, verleiht ein Gefühl von Bedeutsamkeit. Wenn aber das Großhirn dazu gefragt würde, ob das Sinn macht, würde dieses vermutlich dagegen sprechen oder versuchen, die emotionale Entscheidung mit fadenscheinigen Argumenten zu rechtfertigen.

So könnte eine Einsicht in die Notwendigkeit von Frieden in Partnerschaft mit den Palästinensern außerordentlich viel Sinn machen, aber trotzdem viele Israelis nicht mit dem Gefühl von Bedeutsamkeit zu entsprechenden Taten beflügeln. Ihr emotionales Zugehörigkeitsgefühl und damit ihr Gefühl von Bedeutsamkeit ist geprägt von der kollektiven Landabnahme, der Annektion von Land bis zur Verteidigung dieser Besatzung durch bewaffneten Kampf gegen die Palästinenser. Das ist das historisch geschaffene Kohärenzmerkmal Israels, was es so schwer macht, partnerschaftlichen Frieden zu schließen. Bei den Palästinensern ist es andersherum ähnlich: Das Gefühl von Bedeutsamkeit wird geprägt durch gewaltsame Verteidigung ihres Landes und Ausübung von Rache.

Entsprechend kommt Antonovsky auch zu dem Schluss, dass sein ‚Gefühl von Bedeutsamkeit‘ sowie auch das Kohärenzgefühl nichts

## Sinnfindung - salutogenetisch

mit Ethik zu tun habe, und dass ein Mensch mit starkem Kohärenzgefühl auch ein Verbrecher sein könne (1997 S. 189).

Noch deutlicher als in den genannten Beispielen können wir in der deutschen Geschichte das unzulässige Vermischen des Bedeutsamkeitsgefühls mit einem Erkennen der Sinnhaftigkeit in unterschiedlichen Dimensionen feststellen. Gerade kürzlich konnte ich in einem Büchlein über eine Tante von mir, die Medizin studiert hatte, lesen, wie bedeutsam sie sich gefühlt hat, als sie die deutschen Ausiedler in Danzig unterstützen ‚durfte‘: „... wie wichtig das Gefühl des einen deutschen Volkes ...“ für ihr Verhalten war. Gregory Bateson (1996) hat unterschiedliche ‚Logische Ebenen‘ beschrieben, die in den hier beschriebenen Daseinsdimensionen Entsprechungen finden. Er hat davor gewarnt, die Ebenen zu vertauschen.

Aufgrund unserer nationalsozialistischen Vergangenheit haben wir in Deutschland wohl ein ganz besonderes Problem mit der Sinnfindung und auch eine ganz besondere Sensibilität für das Gefühl der Bedeutsamkeit. So gehört es auch zur Verarbeitung unserer Geschichte, dass wir diese Energie, mit der das deutsche Volk so viel Unheil gegen andere und auch sich selbst angerichtet hat, differenziert verstehen. In der Konsequenz dieser unzulässigen Vermischung der Dimensionen haben dann die vielen Nationalsozialisten, die für ihr ‚Vaterland‘ mit dem Gefühl höchster Bedeutsamkeit in den Krieg gezogen sind, meist ein relativ kurzes Leben gehabt – irgendwo vielleicht doch Folge eines mangelhaften Sinns und Bewusstseins für Kohärenz und ihre Ordnung in verschiedenen Dimensionen?

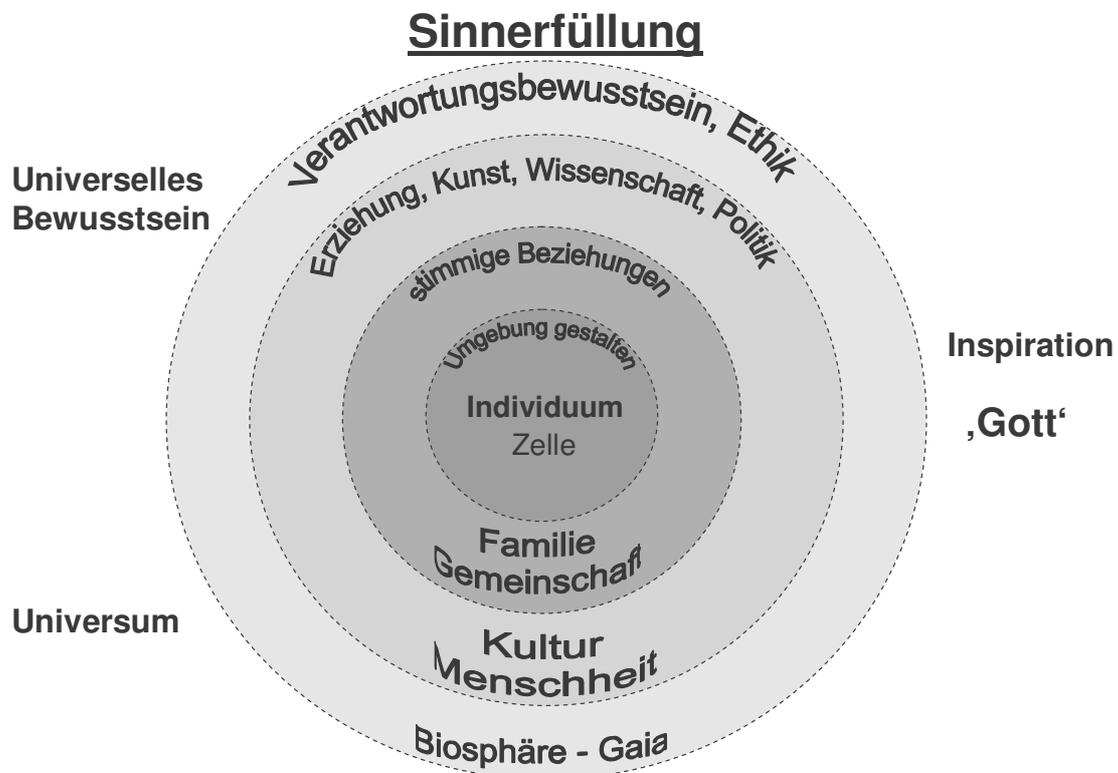
Die Ordnung der Dimensionen ergibt sich aus der obigen Grafik, der ‚Holarchie‘ der System-Dimensionen. ‚Holarchie‘ (Wilber 2001) ist ein Begriff, der Ganzheiten (=Holons) in eine Rangordnung (=Hierarchie) bringt. Die hier vertretene Holarchie bedeutet, dass jedes größere Holon alle kleineren durchdringt. Dass es somit eine außen>innen Resonanz der Systeme gibt. Andersherum bilden die kleinen Holons zusammen die größeren, und somit gibt es auch eine Rückkopplungsschleife von innen nach außen, von kleinen zum großen, vom Kind in die Familie, von der Gemeinschaft auf die Kultur, von der Kultur auf Gaia (s. Klimawandel heute; vgl. „Die Erde ist ein Lebewesen“ Lovelock 1991) usw.

Um eine positive synergetische Beziehung zwischen den System-Dimensionen zu erreichen, erscheint es mir wichtig, das Problem der Sinndimensionalität zu lösen - damit wir einen für die Menschheit sinnvollen Sinn finden, der durch ein Gefühl von Bedeutsamkeit noch Energie bekommt. Die letztendliche Ausrichtung muss aus der Resonanz auf die Kohärenz der größten Dimension her kommen.

### *Kohärenz schaffen macht Sinn*

Ganz allgemein kann man sagen, dass es Sinn macht Kohärenz zu schaffen: innerlich, emotional, gedanklich und äußerlich. Kompliziert und individuell wird es dadurch, dass jeder Mensch Stimmigkeit subjektiv und möglicherweise unterschiedlich erlebt – auch aufgrund seiner individuellen Erfahrungen. Und zu jeder Tageszeit und in jeder Lebensphase hat er wechselnde Prioritäten in wechselnden Daseinsdimensionen.

Abb. 3



## Sinnfindung - salutogenetisch

Die Frage nach Kohärenz ist auch die Frage nach dem Überleben (minimal ausreichende Kohärenz) sowie nach Gesundheit, Entwicklung und Evolution (optimale Kohärenz). Egal in welcher Dimension wir für Kohärenz sorgen – es macht Sinn in jedem Fall. Am besten ist, wenn auch zwischen unterschiedlichen Dimensionen eine gewisse Kohärenz besteht. Das herzustellen, ist das ständige Bemühen unseres Organismus, das zentrale Bestreben der Selbstregulation – auch ganz deutlich das Streben unseres Gehirns.

Dieses Streben drückt sich aus in den Bedürfnissen und Zielen der Selbstregulation:

1. Sicherheit
2. Physische Bedürfnisse (Nahrung, Bewegung, Lust, Sex)
3. emotional-soziale Bedürfnisse (Zugehörigkeitsgefühl, Liebe, sinnliche Kommunikation)
4. kulturelle Bedürfnisse (vermittelte, z.B. sprachliche Kommunikation, Kreativität, Anerkennung von Arbeit, Teilhabe an Kultur)
5. geistige, spirituelle Bedürfnisse (All-Einheit, universelle Kohärenz, ‚Gottähnlichkeit‘).

### *Sinn und Selbstorganisation – Annäherung an Kohärenz*

Sinn, bedeutsame Ziele sowie Kohärenz sind Attraktoren, denen wir uns annähern. Dazu haben wir unser Annäherungssystem, das mit der Empfindung von Lust und Freude die Annäherung an Stimmigkeit motiviert und fördert. Und wir haben zur Unterstützung das Vermeidungssystem, das uns mit Unlust, Schmerz und evtl. auch der Empfindung von ‚krank‘ straft, wenn wir uns zu sehr vom Weg zur Stimmigkeit abweichen.

Ein Mensch resoniert in allen Daseinsdimensionen. Deshalb ist es ein Akt besonderer Bewusstwerdung, diese zu unterscheiden und gleichzeitig ihre Verbindung und wechselseitige Bezogenheit zu erkennen. Wir leben mehr oder weniger bewusst und aktiv in allen Dimensionen. Die im Folgenden verwendeten Zahlen beziehen sich auf die System-Dimension in der Abb. 2.

Abb. 4

## Annäherung in Daseinsdimensionen



### *Annäherung an Wohlbefinden in der Körperdimension*

Die Befriedigung der physischen und zwischenmenschlichen Bedürfnisse hat schon einen wichtigen Sinn: unser Leben möglichst gesund führen und weitergeben zu können.

**1. Sicherheit** (in der einfachsten Dimension) ist Kohärenz mit der physikalischen Umwelt

Bedürfnisse und Sinnesorgane:

- Wärme (Temperatursinn)
- Luft zum Atmen (Geruchssinn, Sauerstoff- und Säurekonzentration im Blut)

Macht Sinn:

- Für gute Umweltbedingungen sorgen
- Für Sicherheit, Behausung, Kleidung sorgen

## Sinnfindung - salutogenetisch

Der physisch-sinnliche Erhalt des Lebens ist die Voraussetzung für Entwick-

### Sinnen:

„Wer ohne seine Sinne nach einem Sinn sinnt, ist nicht von Sinnen.“

lung und damit ein wesentlicher Beitrag zur Entwicklung – also schon voller Sinn. So finden wir Sinn auch mit der Sinnlichkeit und durch sie.

### **2. Nahrung** - Kohärenz mit Ernährer (biologischer Umwelt)

Bedürfnisse und Sinnesorgane:

- Hinreichend reichliche und gute Nahrung: Sättigkeit/Hunger, Durst, Geschmacks- und Geruchssinn
- Wahrnehmung des Blutzuckers, der Wasser-Konzentration u. a. Vitalstoffe, innere Wahrnehmung

Macht Sinn:

- Für lebendige, nährstoffreiche Umgebung sorgen
- Leckere und gesunde Nahrung herstellen

## *Sinn in der Gestaltung zwischenmenschlicher Beziehungen*

Schon die Befriedigung physischer Bedürfnisse geschieht beim Säugling über mitmenschliche Beziehungen, er wird von der Mutter oder einer anderen Bezugsperson gestillt, gewärmt und gesäubert. So werden oft die physischen Bedürfnisse gleichzeitig mit den emotionalen Bindungsbedürfnissen befriedigt. Beim Älterwerden werden diese Bedürfnisse differenzierter und oft jedes für sich befriedigt. Später – ab der Pubertät – erscheint das sexuelle Bedürfnis, das wieder im Kontakt mit einem anderen Menschen befriedigt werden will. In der Sexualität verschmelzen oft erneut Emotion und Körper-Sinnlichkeit.

Das tiefe emotionale Grundbedürfnis sehe ich als Bedürfnis nach Zugehörigkeitsgefühl (vgl. Petzold et al 2007a). Viele Autoren (Grawe, Bowlby u.a.) nennen ein psychisches Grundbedürfnis ‚Bindungsbedürfnis‘. Das Bindungsbedürfnis des Menschen verstehe ich als

Teil des Bedürfnisses nach Zugehörigkeitsgefühl. In der frühen Kindheit steht das Bindungsbedürfnis im Vordergrund des Bedürfnisses nach Zugehörigkeitsgefühl. Ich bevorzuge zur Beschreibung dieses Grundbedürfnisses den Begriff ‚Zugehörigkeitsgefühl‘, weil es sowohl mehr dem subjektiven Empfinden vieler Menschen entspricht als auch der von außen beobachtbaren Tatsache Rechnung trägt, dass nämlich der Mensch in einer kohärenten Gemeinschaft sich wohl fühlen kann, auch ohne starke individuelle Bindung. Mit ‚Bindung‘ assoziieren wir eher individuelle Abhängigkeit. Viele wollen sich lieber ganz ungebunden fühlen – aber trotzdem zugehörig. Mit der Bezeichnung ‚Bindungsbedürfnis‘ ist unsere Wahrnehmung eingeschränkt auf dialogische Beziehungen. Damit können wir z.B. die wichtige Bedeutung der Peergroup für Jugendliche und einen systemischen Bezug nicht so gut verstehen.

**3. Zugehörigkeitsgefühl** = emotionale Kohärenz mit Menschen auch in der Gruppe und Gemeinschaft

Bedürfnisse und Sinnesorgane:

- Liebe, Aufmerksamkeit, Wertschätzung, Geborgenheit, sinnlich lustvolle Kommunikation, Spiegelneuronen
- Helfensbedürfnis, Altruismus

Macht Sinn:

- Achtsamkeit, stimmige (wertschätzende, verbindende) zwischenmenschliche Beziehungen gestalten;
- Jemandem eine Freude bereiten
- Kinder ‚machen‘ und lieben, für Familie sorgen
- Kooperation
- Integration, für Stimmigkeit in Gruppe sorgen

Mit einer Anerkennung des Grundbedürfnisses nach Zugehörigkeitsgefühl verstehen wir viele aktuelle Probleme der Kinder und Jugendlichen besser, und es öffnet sich der Blick für systemische Zusammenhänge und neue Lösungen. Das Zugehörigkeitsgefühl hat auch evolutionären Sinn, weil es zur Kooperation führt. Es entsteht aus positiven Bindungserfahrungen.

Unsere Emotionen verfolgen als implizites Ziel das Zugehörigkeitsgefühl, eine Kohärenz im Gruppen- und Gemeinschaftserleben.

## Sinnfindung - salutogenetisch

So freuen wir uns, wenn wir dazu gehören.

Wir bekommen Angst und fühlen uns unsicher, wenn die Zugehörigkeit unklar ist.

Wir werden traurig, wenn jemand aus dem aktuellen Gemeinschaftserleben ausscheidet.

Wir werden aggressiv und wütend, wenn unsere Bedürfnisse in der Gemeinschaft nicht berücksichtigt werden, keinen Platz haben; wenn wir ausgeschlossen sind und z.B. oft nicht mitspielen dürfen. Wut will eine Antwort haben, sie dient der Re-Integration (vgl. Bauer 2007).

Wir werden zornig, wenn wir uns ungerecht behandelt fühlen – um Gerechtigkeit zu fordern und herzustellen.

Emotional suchen wir immer wieder die Zugehörigkeit. Wir bekommen ein schlechtes Gewissen, wenn wir etwas getan haben, was das Zugehörigkeitsgefühl gefährdet. So macht es Sinn, für ein gutes Gewissen zu sorgen – das Gewissen als Seismograph für das Zugehörigkeitsgefühl genommen.

Als Eltern vermitteln wir unseren Kindern das Zugehörigkeitsgefühl.

## *Sinn in der Kultur finden*

Unter Erwachsenen wird ‚Sinnhaftigkeit‘ meist mit kulturellen Werten in Verbindung gebracht: mit beruflicher Tätigkeit wie Lehrer, Müllwerker, Schwestern, Ärzte usw. und die Erfüllung von kulturellen Rollenerwartungen und Normen, wie z.B. ‚Höflichkeit‘, ‚Zuverlässigkeit‘ usw. Interessant ist die Rolle freischaffender Künstler, auch der Narren und Komiker, deren Sinnhaftigkeit von vielen erst anerkannt wird, wenn sie berühmt geworden sind. Durch ihre Aktivität aber wird die Kultur immer wieder zu mehr Stimmigkeit angeregt – möglicherweise dadurch, dass auf eine Inkohärenz hingewiesen oder eine überkommene Kohärenz in Frage gestellt wird. Dadurch kann die bestehende Ordnung – auch in den Denkmustern - an den Rand des Chaos gebracht werden. Dann kann es zu einer neuen Ordnung kommen.

Der Staat als Organisation einer Nation ist eine kulturelle Institution. Dass sich dort starke emotional geladene nationalistische Werte

verbreiten, geschieht besonders leicht und häufig in Krisen, wo die Sicherheit vieler Menschen in ihren Familien und Gemeinschaftsbezügen (oft wirtschaftlich) gefährdet erscheint. Dann sucht der einzelne Mensch den Garanten für Sicherheit nicht mehr in der Familie und Gemeinschaft, sondern in der höheren Systemdimension: Wenn die Familie unsicher ist (Gewalterlebnisse oder materielle Mängel) wird eine Befriedigung der emotionalen Bedürfnisse nach Zugehörigkeitsgefühl in der Kultur gesucht. Dann werden die Bedürfnisse nach emotionaler Sicherheit und Zugehörigkeitsgefühl auch mit der Ausschließlichkeit, die eine Blutsverwandtschaft mit sich bringt, auf das größere System, das Volk, die Kultur oder sogar die Religion übertragen (wie die Heiden aus der christlichen Menschheit ausgeschlossen werden, die ‚Ungläubigen‘ aus dem Islam usw.).

Es handelt sich bei dieser Exklusivität mit Fremdenhass in Nationen, Kulturen und Religionen also nicht um primäre Eigenschaften eines bestimmten Volkes oder einer Religion, sondern um einen Kompensationsversuch eines in der sozialen Dimension frustrierten Bedürfnisses nach Zugehörigkeitsgefühl.

So kann eine Regierung vielen Menschen Angst machen und sie verunsichern, um sie zum Kampf gegen vermeintliche Feinde zu mobilisieren (s. Nationalsozialismus, Bush beim Irakkrieg, fundamentalistische Christen und Islamisten, Regierung im Iran, Palästina, Israel usw.).

**4a. Kulturelle Zugehörigkeit** = Kohärenz in Sprache, Normen und Werten, Moral und Gesetzen

Bedürfnisse und Sinnesorgane:

- Im Rahmen von Sprache verstanden werden und verstehen (Hören, Sehen, Stirnhirn PFC)
- Anerkennung als Mitglied, Zugehörigkeit (Arbeit, Leistung, Kreativität)
- Willentlich zielorientiertes Handeln (Präfrontaler Cortex )

Macht Sinn:

- Sprache und andere Kulturfähigkeiten lernen
- Kreativität, Arbeiten – Beruf(ung)
- Kulturelle Werte erfüllen – welche Werte machen Sinn und sind kohärent mit der Menschheit?
- friedliche Kooperation – Solidarität – Weisheit – Autonomie - Völkerrecht

## Sinnfindung - salutogenetisch

Wie der Neurophysiologe Gerald Hüther berichtet: Wenn bei einem Kind ein wichtiges Bedürfnis gänzlich unbefriedigt bleibt (z.B. nach Sicherheit), werden im weiteren Leben alle Ereignisse eben unter diesem Aspekt gesehen: ‚Wie kann ich Sicherheit finden?‘ So gelangen Bedürfnisse, deren Grundbefriedigung eigentlich in die Kindheit und Familie gehören, später ins Erwachsenenendasein und in die Kultur und Religion – also in Dimensionen, wo Menschen eigentlich über diese Bedürfnisse hinauswachsen wollen.

Staaten und Kulturen sind ‚fraktale Dimensionen‘ – selbstähnliche Teile der Menschheits-Dimension. So wollen wir in der kulturellen Dimension implizit eine Kohärenz mit der ganzen Menschheit finden: Welche ethischen Werte wären sinnvoll für alle Menschen und würden diese verbinden und keine ausschließen?

### **4. Menschheit = Humanismus, ethische Kohärenz**

Bedürfnisse und Sinnesorgane:

- Einheit der Menschheit – Bewusstheit der Einheit
- Verständnis für fremde Menschen, Völker, Kulturen, Religionen - Gleichberechtigung

Macht Sinn:

- Fremdsprachen lernen
- Arbeit für die UNO
- Über alle Grenzen hinweg, Menschen in Not helfen
- Über ethische Prinzipien nachzudenken, die für alle Menschen gut sind und alle einschließen
- Für wirtschaftlichen Ausgleich in der Welt sorgen
- Gemeinsame Grundlagen der Religionen finden; Ökumene

### *Sinn aus der Spiritualität – ‚Ich glaube, also bin ich.‘*

Was ist der Sinn des Lebens? Diese Frage an das Leben an sich wird für viele Menschen aktuell, wenn sie eine lebensbedrohliche Erkrankung durchmachen. Dann verlassen sie meist die Gefilde der emotionalen Beziehungs- und der mentalen Vorstellungswelt und damit auch der Kultur und betreten die spirituelle Dimension. Dann suchen wir eine Übereinstimmung mit dem, was wir in der Tiefe

glauben, was oft mehr ist, als wir mit der Sprache ausdrücken können. Wir suchen eine Kohärenz in einer übersinnlichen und übersprachlichen Dimension. Dies ist für viele eine Kohärenz von Herz und Hirn. Dann bekommt unser Leben einen höheren Sinn, den nicht wir oder unsere Eltern oder die Regierung unserem Leben gibt, sondern einen Sinn, den unser Leben in einer höheren Dimension hat - einen Sinn, der unser Leben führt und begleitet. Einen Sinn, der so hoch ist und so tief greift, dass wir ihn nur bruchstückhaft erfassen und in Worte fassen können. Er sagt mir u.a.: „Du bist einzigartig, ein ganz besonderes Wunder der Natur, ein Kind Gottes und zu höchstem auserwählt.“ Und gleichzeitig: „Du bist ein Nichts wie ein Sandkorn in der Wüste, eine Welle im Ozean, ein Flügelschlag eines Schmetterlings – wie Abermilliarden andere auch.“

### **5. Geistige Kohärenz**

Bedürfnisse und Sinnesorgane:

- Integrale Kohärenz aller Dimensionen
- In der Meditation zeigt das EEG mehr Kohärenz als sonst.
- Stimmige Verbundenheit mit der ganzen Natur, mit GAIA, dem Sonnensystem, dem Universum – All-Eins-Sein
- Glauben – Urvertrauen: Stimmige Verbundenheit im universellen evolutionären Kontext, die nicht bewiesen werden kann

Macht Sinn:

- Meditation
- Dienst – evtl. persönliche Opfer bringen
- Stimmigkeit zwischen den Dimensionen herstellen
- Ökumene
- Die subjektiv erfahrbare Kohärenz in das Leben, in die Kultur einzubringen

### *Sinn aus sich selbst heraus?*

Wenn wir so die Eltern, Lehrer, die Kultur und Religion betrachten, erscheint es, als hätten die Menschen ihren Sinn von außen eingepflanzt bekommen und würden dementsprechend ferngesteuert durchs Leben wandern.

## Sinnfindung - salutogenetisch

Dabei kommt es uns Erwachsenen ja meist so vor, als würden wir das, was wir als sinnvoll erachten, aus uns heraus finden. Und das stimmt genauso wie die Beeinflussung durch Familie, Kultur und Religion. Denn jede und jeder geht ganz individuell in Resonanz mit dem, was die Eltern, Lehrer, Professoren, Pastoren und Stars sagen und tun, mit dem, was in den Schulbüchern, der Bibel oder dem Koran steht – und auch mit dem, was zwischen den Zeilen steht, mit dem Impliziten.

Unsere individuelle Resonanzfähigkeit ist sicher auch mit durch unsere Gene bestimmt. Ihre Zusammenstellung ist jeweils meist einmalig. So ist unsere jeweilige ganzheitliche Resonanz eine individuelle Auswahl auf die vielfältigen Einflüsse und Bedeutungserteilungen unserer Umwelt und Kultur. Wir können uns für eine Auswahl entscheiden. D.h. wir entscheiden uns ständig für irgendeine Auswahl – explizit oder implizit. Diese Entscheidungen sind Wesen der autonomen Selbstregulation.

Sinn erwächst auch noch in einem anderen Sinn aus einem selbst heraus, nämlich aus der Befriedigung der wichtigsten Bedürfnisse in der Selbstregulation. Es macht Sinn, wenn ein Kind trinkt und isst, wenn es sich an die Mutter kuschelt, wenn es spielt und lernt zu sprechen... - wenn es seine Bedürfnisse kommuniziert (Petzold 2007c). In dieser Bedürfniskommunikation wird auch Sinn geschaffen. Im Verlauf dieser Kommunikation nähert sich das Kind lustvoll attraktiven Zielen. Es ist – optimalerweise – im Annäherungsmodus.

Da das Bedürfnis des Kindes nach Zugehörigkeit existentiell wie das nach Nahrung ist, wird über eine Befriedigung dieses Bedürfnisses das Leben des Menschen auch stark beeinflusst. Ein Kind auszuschließen ist mit die höchste Strafe und manipuliert es heftig, z.B. durch Schuldzuweisen, moralische Verurteilungen von Bedürfnissen, Auslachen, vom Spiel ausschließen usw. So können z.B. religiöse Morallehren Bedeutung prägen gegen Sinnlichkeit, gegen das, was Menschen lustvoll erleben. Wenn die individuelle Sinnlichkeit ausgeschlossen wird – wie kann der Einzelne dann noch über wirkliche Sinnhaftigkeit entscheiden? Soll er an die Stelle der eigenen Sinnfindung dann die unreflektierte Übernahme der kulturellen bzw. religiösen Werte stellen? (vgl. Odent 2001).

Auf jeden Fall kann der Mensch dann in einen Konflikt geraten zwischen Moral und Bedürfnissen, die beide ihren Sinn haben mögen. Dann kann es wichtig sein, die Ziele zu ordnen, entweder hierarchisch oder in zeitlichem Wechsel: Einmal dürfen die Bedürfnisse befriedigt werden (z.B. verkleidet im Karneval), einmal geht's nach der Moral (den Rest des Jahres). Allerdings macht uns eine Unstimmigkeit der Ziele, eine Inkohärenz, irgendwann zu schaffen (in diesem Beispiel bei einem schlechten Gewissen gegenüber dem Partner oder spätestens, wenn im Karneval ein Kind entstanden ist). Unser neuropsychisches Streben ist auf Kohärenz ausgerichtet.

Jeder Einzelne hat dann diesen Widerspruch, diese Inkohärenz zwischen persönlich lustvollen Zielen, sozialem Zugehörigkeitsgefühl und religiös-kulturellen Verboten zu lösen. Wenn viele eine ähnliche Lösung finden, wird sie die Kultur verändern. So kann das Individuum zum Motor sinnvoller kultureller Evolution werden.

Das Streben nach Kohärenz ist der tiefe evolutionäre Antrieb. Problem ist ein anderes Wort für Inkohärenz. So stimmt das hier gesagte überein mit der Aussage von Karl Popper (1996): „Alles Leben ist Problem lösen.“ Der Neurophysiologe M. Spitzer (2008) sagt mit anderen Worten etwas Ähnliches, sinngemäß: ‚Glücklich macht, neue Erkenntnisse zu haben und Probleme zu lösen.‘

So kann im Lösen von Problemen, im Herstellen von Stimmigkeit, ein jeder seinen Sinn finden. In Resonanz mit seinem Familiensystem kann er die Probleme lösen, die die Eltern noch nicht gelöst und deshalb vererbt haben. In stimmiger Resonanz mit der ganz großen Dimension, die alles durchdringt, kann er viele Probleme lösen.

Dann kann es sich lohnen, die motivierenden Ziele in Übereinstimmung zu bringen: die Moral mit den Bedürfnissen, den Wunsch nach Sicherheit mit einem Verhalten, das Frieden stiften kann, den Wunsch nach Autonomie mit dem Respekt anderer Menschen und Völker, das Bedürfnis nach Zugehörigkeit mit dem Bedürfnis nach Selbstbestimmung usw.

### *Literatur*

Antonovsky A. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung von Gesundheit. Tübingen: dgvt.

## Sinnfindung - salutogenetisch

- Bateson G. (1996): Ökologie des Geistes. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Blech, J. (2004 ): Die Krankheitserfinder: Wie wir zu Patienten gemacht werden. Frankfurt am Main: Fischer.
- Childre D, Martin H. (2000): Die Herzintelligenzmethode. Kirchzarten: VAK.
- Grawe, K. (2004): Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
- Grossarth-Maticek R. (2000): Autonomietraining. Berlin-New York: de Gruyter
- Grossarth-Maticek, R. (2003): Selbstregulation, Autonomie und Gesundheit. Berlin-New York: de Gruyter.
- Hüther G. (2004): Die Macht der inneren Bilder. Göttingen: Vandenhoeck.
- Johnen R. (1998): Das Sprechen des Körpers als Ressource für Gesundheit: das Unterrichtsprojekt „Subjektive Anatomie“. In: Schüffel, Brucks, Johnen, Köllner, Lamprecht, Schnyder (Hrsg.) (1998): Handbuch der Salutogenese. S.221-234. Wiesbaden: Ullstein Medical.
- Lovelock J. (1991): Das Gaia-Prinzip: Die Biographie unseres Planeten. München: Artemis&Winkler.
- Maturana H, Varela F. (1987): Der Baum der Erkenntnis. München: Goldmann.
- Odent M. (2001): Wurzeln der Liebe. Freiburg: Walter-Verlag
- Peitgen, H.-O., Saupe, D., Jürgens, H. (1994): C.H.A.O.S. Bausteine der Ordnung. Stuttgart: Klett-Cotta/Springer.
- Penrose R. (1995): Schatten des Geistes. Wege zu einer Physik des Bewusstseins. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
- Petzold TD. (2000a): Gesundheit ist ansteckend! Bad Gandersheim: Gesunde Entwicklung.
- Petzold TD. (2000b): Resonanzebenen – Zur Evolution der Selbstorganisation. Heckenbeck: Verlag Gesunde Entwicklung.
- Petzold TD, Krause C, Lehmann N., Lorenz R.-F., (Hrsg.) (2007a): verbunden gesunden – Zugehörigkeitsgefühl und Salutogenese. Bad Gandersheim: Gesunde Entwicklung.
- Petzold TD. (2007b): Wissenschaft und Vision. In: DER MENSCH I/2007, S. 4-14.
- Petzold TD. (2007c): Bedürfniskommunikation. In: Psychotherapie Forum Vol. 15 No.3 2007 S.127-133.
- Petzold TD. (2008): Kriterien für eine salutogenetische Orientierung. In: Der Mensch Heft 39 2008 S.47.
- Popper K. (1996): Alles Leben ist Problemlösen. München: Piper
- Spitzer M. (2007): Vom Sinn des Lebens. Stuttgart: Schattauer.
- Spitzer M. (2007a): Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens. Berlin Heidelberg: Spektrum / Springer Verlag.
- Spitzer M. (2008): Lernen, Lust und Leistung. Vortrag auf dvd. Müllheim: Auditorium Netzwerk.
- Wilber K. (2001): Eros Kosmos Logos. Frankfurt/M.: Fischer Tb.