

THEODOR DIERK PETZOLD

# DREI ENTSCHEIDENDE FRAGEN

SALUTOGENE KOMMUNIKATION ZUR  
GESUNDEN ENTWICKLUNG

Leben heißt kommunizieren.  
Ich kommuniziere also gestalte ich mit.

---

## DIE DREI FRAGEN ZUR ANREGUNG DER SELBSTREGULATION



## DREI ENTSCHIEDENDE FRAGEN



THEODOR DIERK PETZOLD

# DREI ENTSCHIEDENDE FRAGEN

SALUTOGENE KOMMUNIKATION ZUR  
GESUNDEN ENTWICKLUNG



*Dieses Buch und die Salutogene Kommunikation  
widme ich meinen Kindern Jan und Swaantje  
und ihren Kindern  
und der Zukunft aller Kinder.*

## WÜRDIGUNG UND DANKSAGUNG

Systemisch verstanden ist die Salutogene Kommunikation das Ergebnis von Kommunikation und Kooperation vieler Menschen. Das Buch ist eine Kondensation eines mehrdimensionalen rekursiven Entwicklungsprozesses. Es ist ebenso schwierig, einen Anfang zu bestimmen wie alle Beteiligten zu benennen. So sei zunächst all jenen gedankt, die hier nicht namentlich genannt sind, den Eltern, Freundinnen\*, Partnerinnen, Lehrerinnen, Kolleginnen, Patientinnen, Studentinnen, Kindern und Enkelkindern u. a. m. Sie haben alle dazu beigetragen, dass das vorliegende Werk entstanden ist.

Am Anfang des expliziten kokreativen Wissenschaftsprozesses, in dem Wissen geordnet und angewendet wird, stand eine kleine Arbeitsgruppe zur Salutogenen Kommunikation im Jahre 2004 von Elisabeth Möller, Annette Mulkau, Eberhard Göpel und mir. Ronald Grossarth-Maticek hatte mir 2002 den Aufbau der Ausbildung im Autonomietraining anvertraut – ein weiterer wichtiger Baustein für die Entwicklung von SalKom®. Nadja Lehmann und Rolf Bastian haben diese Entwicklung wie auch Publikationen über viele Jahre konstruktiv reflektierend begleitet und angeregt.

Mona Siegel, Beate Magdeburg, Anna Klüpfel und Alexandra Peters-Forstreuter haben das Rohmanuskript, das noch besonders schlecht zu lesen war, kritisch durchgearbeitet und konstruktives Feedback gegeben. Im zweiten Durchgang haben mir besonders Sandra Kunz, Maria Sailer und Markus Übelhör konstruktive Rückmeldungen gegeben. Allen dafür herzlichen Dank!

Für das Lektorat bedanke ich mich bei Claudia Keller, Emma Bassner, Manuela Funck und Katja Pohlenz.

Für die erfrischende und ansprechende Gestaltung der Grafiken und des ganzen Buches sei Margrit Stüber gedankt.

*\* Um dem Gender-Aspekt in der Sprache halbwegs gerecht zu werden, verwende ich im Plural das Femininum und im Singular wie bisher üblich das Maskulinum, wenn nicht jeweils ausschließlich das andere Geschlecht gemeint ist.*

# INHALT

## Einleitung 9

### Wie können Menschen sich gesund entwickeln? 15

- 1.1. Allgemeine Prinzipien 19
- 1.2. Fallbeispiel Katja 25
- 1.3. Stimmigkeit als Motivation 28
- 1.4. Drei basale motivationale Einstellungen 30
- 1.5. Fallbeispiel Frau Küster 44
- 1.6. Urvertrauen als Lebensgrundlage 48
- 1.7. Kommunizieren und kooperieren in Lebensdimensionen 51
- 1.8. Zusammenfassung 60

### Wie spielen Seele und Körper zusammen? Grundlagen einer systemischen Psychologie und Psychodynamik 63

- 2.1. Ein ganzheitliches Modell psycho-physischer Selbstregulation 66
- 2.2. Schöpfen aus der Gegenwärtigkeit eines Möglichkeitsraumes 70
- 2.3. Handeln, kommunizieren und reflektieren 72
- 2.4. Lernzyklen 74
- 2.5. Fallbeispiel Herr Klempe 78
- 2.6. Gesunde Stressregulation 82
- 2.7. Intentionalität und Kooperation 86
- 2.8. Prozessfähigkeiten und andere Ressourcen 89
- 2.9. Zusammenfassung 91

### Wie strukturiert sich unsere Persönlichkeit in unseren Weltbeziehungen? Eine salutogene Psychodynamik 93

- 3.1. Fallbeispiel: Frau Koch mit einer Autoimmunerkrankung 95
- 3.2. Was sind Ich-Dimensionen? 98
- 3.3. Physische Selbstregulation 104
- 3.4. Stufen sozialer Integration 108
- 3.5. Leben und Lernen in der Kultur 127
- 3.6. Reflexives Lernen und globale Verantwortung 131
- 3.7. Zusammenfassung 135



## **Wie können verletzende Beziehungen heilen?**

Zur Lösung der Macht-Opfer-Problematik 137

- 4.1. Fallbeispiel Herr Kinzig 139
- 4.2. Muster hinter dem Problem – individuell und gesellschaftlich 143
- 4.3. Schattenmuster des Macht-Opfer-Dreiecks 147
- 4.4. Fallbeispiel Frau Vogt 155
- 4.5. Fallbeispiel Frau Lüders 159
- 4.6. Autonomie entfalten 160
- 4.7. Lösungen auf dem Weg zu mehr aufbauender Kooperation 165
- 4.8. Zusammenfassung 168

## **Wie kann man mit salutogener Kommunikation SalKom® aufbauend kooperieren? 171**

- 5.1. Wie können wir in Beratung und Therapie kreativ kooperieren?  
173
- 5.2. SalKom©-GOAL-SETTING 186
- 5.3. Salutogene Kommunikation im Gruppensetting 187
- 5.4. Qualitätsentwicklung und eine neue Fehlerkultur 193
- 5.5. Zusammenfassung und Ausblick 197

## **Anhang 201**

Glossar 201

Literatur 216

Index 223



## EINLEITUNG

Anfang Oktober erreicht mich ein Anruf: »Sind Sie Theo Petzold? Sie haben vor 40 Jahren bei mir die Diagnose ›Morbus Bechterew‹ gestellt. [...] Sie haben mir damals gesagt: ›Achte darauf, dass du in deinem Leben immer wieder Wohlbefinden findest!‹ Das habe ich zu meinem Lebensmotto gemacht und 40 Jahre lang keine Schulmedizin gebraucht.«

Wie schon wenige Worte eine nachhaltige Wirkung haben können – wenn sie eine gute Resonanz auf einem fruchtbaren Boden finden – konnte ich damals bestenfalls ahnen. Die Frage nach wirkungsvoller gesundheitsfördernder »salutogener« Kommunikation hat mich allerdings immer beschäftigt. Dazu musste ich Antworten auf die zugrunde liegende Frage finden: Wie können Menschen sich gesund entwickeln?

Damals war schon klar, dass jeder Mensch eine Ganzheit von Körper, Fühlen, Denken und Glauben bildet und vielfältig mit seiner Umgebung verbunden ist und kommuniziert. Angemessene, wissenschaftlich anschlussfähige Begriffe zur Beschreibung dieser komplexen dynamischen Wechselwirkungen waren allerdings schwer zu finden. Die Wissenschaften waren zunehmend auf Analyse bis zum Kleinsten und materielle Kausalitäten orientiert und haben eine Trennung von Subjekt und Objekt praktiziert. Aus praktischen wie auch erkenntnistheoretischen Gründen ist es wichtig, die subjektive Perspektive, auch die Introspektion eines Klienten<sup>1</sup>, mit der Außenperspektive zusammenzubringen. In einer Resonanzbeziehung von Subjekt und Objekt, von Arzt und Patient, werden diese als resonierende Subjekte wirklichkeitsnäher verstehbar.

So gilt es, unter einem ganzheitlichen Aspekt geeignete Begrifflichkeiten zu finden und unter der Leitfrage nach gesunder Entwicklung die vielen existierenden wissenschaftlichen Detailkenntnisse neu zu ordnen. Im wechselseitigen Bildungsprozess von

<sup>1</sup> Um den Geschlechtern in der Sprache halbwegs gerecht zu werden, ohne den Schreib- und Lesefluss zu sehr zu verkomplizieren, verwende ich im Weiteren im Singular entsprechend der bislang üblichen Schreibweise die männliche Form, es sei denn, es handelt sich explizit um eine Frau, und im Plural immer die weibliche Form, es sei denn, es handelt sich ausschließlich um Männer.

Theorie und Praxis der salutogenen Kommunikation ist im Laufe der Jahre eine systemische Psychologie mit einer salutogenen Psychodynamik entstanden. Gesunde Entwicklung und gutes Leben sind kokreative Prozesse zwischen Individuum und Umgebung.

### EINE TATSACHE UND DREI ENTSCHIEDENDE FRAGEN

»In der Wissenschaft ist die Frage wichtiger als die Antwort«, schreibt Antonovsky 1993 (S. 11). Dabei kommt es vor allem auf ihre Zielrichtung an. Fragen können unsere Gedanken und unser Suchen in eine Richtung lenken. Sie aktivieren uns auf eine andere Art und Weise als Antworten. Mit unseren Fragen wollen wir Menschen zu ihren impliziten dynamischen Funktionen leiten, die sie im Laufe der Evolution und ihres Lebens gebildet haben, zu ihren Grundfähigkeiten Wahrnehmen, Handeln und Lernen. Diese ihre autonomen Fähigkeiten sollen kommunikativ angeregt und gestärkt werden.

So brauchen wir als Beraterinnen (s. Fußnote 1) und Therapeutinnen nicht die Lösung für den Klienten zu finden. Vielmehr unterstützen wir ihn dabei, seine Lösung zu finden, und helfen ihm so bei der Annäherung an seine attraktiven Ziele. Wir kennen nicht seine Lösung, wohl aber lösende Vorgehensweisen.

In der systemischen und lösungsorientierten Therapie wird der Ansatz, Fragen zu stellen, schon seit etwa 40 Jahren kultiviert (Watzlawick 1990; De Shazer 2014; Schwing u. Fryszer 2010). Auf diese wertvolle Arbeit konnten wir in der Salutogenen Kommunikation aufbauen. In meiner jahrzehntelangen Praxis in Therapie und Beratung sowie in kreativen Gruppen wie beispielsweise im Gemeinschaftsleben in Heckenbeck haben sich in der Reflexion *drei entscheidende Fragerichtungen* herauskristallisiert, auf die ich eine nachhaltig positive Wirksamkeit zurückführe. Diese stimmen mit theoretischen Überlegungen zur systemischen Selbstregulation überein. Die psychophysische Selbstregulation wird hier erstmalig als salutogene *Psychodynamik gesunder Entwicklung* ausgeführt. Sie findet in Resonanz und Kommunikation mit einer mehrdimensionalen Umwelt statt.

Die drei Fragen führen auch zu den drei Komponenten des Kohärenzgefühls von Antonovsky: Bedeutsamkeit, Handhabbarkeit und Verstehbarkeit. Die vielen Fragen, die Sie in diesem Buch finden, lassen sich jeweils einer dieser Fragerichtungen zuordnen.

1. Die Frage nach dem Wahrnehmen (schließt die nach einer attraktiven Motivation ein): *Was ist mir bedeutsam?*

2. Die Frage nach dem Handeln: *Was will und kann ich tun, um mich meinen Zielen anzunähern?*

3. Die Frage nach dem Reflektieren: *Was will und kann ich aus Erfahrungen lernen?*

Diese drei Fragen setzen eine Tatsache voraus, nämlich die, dass Menschen aktive, mitgestaltende Wesen sind. Sie führen die Menschen zu Entscheidungen, die ihrem inneren Wesen entsprechen und ihr Potenzial anregen. Eigentlich sind es Fragen, die sich unser Organismus permanent immer wieder selbst stellt und beantwortet, die seine gesunde Selbstregulation leiten (s. Kap 2.1).

Unser ganzes System funktioniert oft so, dass es sich diese drei Fragen auch unterhalb unseres Wachbewusstseins beantwortet. Das kann in Bezug zu einem Mitmenschen, zu einer Umgebung, einer Arbeitssituation oder etwas Anderem, für den Betroffenen Bedeutsamen sein. Viele menschliche Probleme bleiben jedoch auch ungelöst, bzw. treten auf, wenn Menschen irgendwann und irgendwo im Leben aufgehört haben, sich eine von diesen drei entscheidenden Fragen zu stellen und/oder sie zu beantworten – ob unbewusst oder bewusst.

In Beratungsgesprächen und Therapien geht es dann darum, den Ausgangspunkt für das Verharren, für die Blockierung der Selbstregulation zu finden, um dort mit diesen Fragen die Regulation anzuregen und die erhaltenen Antworten neu in das Ich zu integrieren.

Wir sehen im Klienten bzw. Patienten einen Menschen, der sich in Beziehung autonom selbstreguliert. Wenn wir eine kooperative Beziehung mit ihm eingehen, mit dem Ziel seines Wohlergehens, wollen wir gemeinsam sein Problem lösen. Das bedeutet auch, gemeinsam Antworten auf seine Fragen zu finden. Seine eigenen,

selbst gefundenen Antworten wirken motivierender auf sein Handeln als gegebene Ratschläge. Deshalb sehen wir den wichtigsten Teil unserer Tätigkeit im Fragen.

Diese Fragen sowie deren wissenschaftlicher und praktischer Hintergrund können auch jenseits von Therapie und Beratung Menschen helfen, ihr Leben konstruktiv zu reflektieren, daraus zu lernen und neue Entscheidungen zum guten Leben zu finden. Das wird in diesem Buch ausgeführt.

Es werden ebenso die selbstregulatorischen Grundlagen gesunder Entwicklung als auch kommunikative Lösungen von verletzenden Interaktionsmustern beschrieben. Eine konsequente salutogenetische Orientierung auf die Entstehung von Gesundheit führt zu einem anderen Verstehen unserer Selbst als eine an Krankheiten orientierte Reflexion, wie sie in der verbreiteten Alltagspsychologie praktiziert wird.

Eine salutogene Selbstreflexion dient der Selbsterkenntnis als Mitgestalter in Beziehungen, in Kommunikation und Kooperation. Dieses neue, systemische Lernen kann für unser aktuelles und zukünftiges weises Mitgestalten des guten Lebens in dieser Biosphäre entscheidend sein.

### INHALT DES BUCHES

Das Buch beginnt mit einem neuen Verständnis der systemischen Selbstregulation als Grundlage gesunder menschlicher Entwicklung. Es skizziert ein systemisches Gesundheitsmodell. Der erste Abschnitt geht der Frage nach: *Wie können wir uns gesund entwickeln?* Hier werden die *drei entscheidenden Fragerichtungen* in Zusammenhang mit der Selbstregulation gebracht, die eine Stimmigkeits- wie Kohärenzregulation ist. Diese Kohärenzregulation findet in aufbauenden oder bedrohlichen Umwelten statt, in sogenannten *Lebensdimensionen*. Um die Beziehungen zu unseren Umwelten gut mitzugestalten, haben wir Urvertrauen und *drei motivationale Einstellungen*.

Im zweiten Abschnitt wird unter der *Fragestellung nach dem Zusammenspiel von Körper und Seele* das ganzheitliche Modell der psy-

chophysischen Stimmigkeitsregulation vertieft und als Grundlage einer systemischen Psychologie und salutogenen Psychodynamik skizziert. Diese autonome Selbstregulation bringt uns sogar unter Stressbedingungen immer wieder zu unseren attraktiven Zielen. Hier kommen die *drei entscheidenden Fragen* in jeweils angepasster Formulierung zur Anwendung. Gesunde Stimmigkeitsregulation findet in Kooperation mit Mitmenschen und anderen Systemen in mehrdimensionalen Umwelten statt. Dazu haben wir eine Menge unterschiedlicher Ressourcen.

*Wie strukturiert sich unsere Persönlichkeit in unseren Weltbeziehungen?* Im dritten Abschnitt wird die Psychodynamik gesunder Entwicklung als Integrationsprozess in eine Persönlichkeit auf dem Hintergrund der systemischen Psychologie beschrieben. Dabei strukturiert sich die Persönlichkeit in Bezug zu den unterschiedlichen Lebensdimensionen. In Resonanz zu diesen bilden Menschen innere Ich-Dimensionen aus. Insbesondere die Bedürfniskommunikation und emotionale Kompetenz in sozialen Bezugssystemen werden ausgeführt. Unterschiedliche Arten des Lernens spielen für unsere gesunde Entwicklung eine sehr wichtige Rolle.

Im vierten Abschnitt werden Kommunikationsmuster, die zu Verletzungen führen, unter folgender Fragestellung untersucht: *Wie können verletzende Beziehungen heilen? Wie können wir Macht-Opfer-Beziehungen heilsam lösen?* Dabei rückt das Beziehungs- und Interaktionsmuster des Macht-Opfer-Dreiecks in den Fokus. Dieses spielt bei vielen Problemen in Beratung und Therapie als auch allgemein in der Gesellschaft eine außerordentlich große Rolle. Durch geeignete Fragen können wir das verletzende Kommunikationsmuster unterbrechen und die heilsame Selbstregulation in Richtung von immer mehr Autonomie in stimmiger Verbundenheit anregen. Dazu gehören auch reflexive Lernvorgänge.

Im letzten Abschnitt »Wie kann man mit salutogener Kommunikation aufbauend kooperieren?« werden Anwendungen und Techniken der Salutogenen Kommunikation in verschiedenen Settings vorgestellt und ein kurzer Ausblick auf die Bedeutung der Kommunikation für die kulturelle Evolution gegeben.