

Grundmotivationen

Welche Motivation zur gesunden Entwicklung gibt es und
wie können wir sie anregen?

Entwurf einer Habilitationsschrift

vorgelegt von
Dr. med. Theodor Dierk Petzold
aus Bremen

Bad Gandersheim 2024

Entwurf einer Habilitationsschrift?

Eine persönliche Vor-Geschichte

Dass ich dieses Buch als einen Entwurf einer Habilitationsschrift deklariere, hat eine Vorgeschichte. Eigentlich hatte ich diese Ausarbeitung des Buches „*Motivation. Grundlegendes für ein gelingendes Leben*“ (Petzold & Henke 2023) (unter Löschung aller Beiträge von Anja Henke) und meines Artikels „*Eine Gesundheitsmotivation als Grundlage für die Arzt-Patient-Kooperation*“ in der ZfA 02-2023 nach Rücksprache mit meinem Promotionsbetreuer als Dissertation geschrieben und eingereicht. Diese wurde allerdings aus „formalen Gründen“ abgelehnt (man könne ja „nicht unterscheiden, was von mir sei und was von der Co-Autorin des Buches“, und „Autoplagiat“ waren die Begründungen). Ich solle nur die Veröffentlichung in der ZfA als Grundlage für die Dissertation nehmen. Das war ein sehr freundliches Angebot.

Aber etwas erinnerte es mich an meine erste Dissertation als Medizinstudent im 8. Semester, als mein damaliger „Promotions-Betreuer“ an der MHH mir zu meinem Entwurf der Einleitung zu einer Dissertation sagte, dass diese viel zu ausführlich sei, eher wie eine Habilitationsschrift. Ich hatte damals als Medizinstudent eine Umfrage unter sozialpsychiatrischen Einrichtungen in Deutschland als Pilotenquete zur Sozialpsychiatrie in Deutschland erhoben und in der Einleitung auf zwanzig Seiten den historischen gesellschaftspolitischen Kontext der Psychiatrie beschrieben. Das war ihm zu viel. Dann hat er mir noch untersagt, meine erhobenen Daten an das Bundesministerium für Gesundheit weiterzugeben (die mich dazu angefragt hatten mit der Aussicht auf Bezahlung) mit der Begründung, dass das BMG den Bruder eines Bundestagsabgeordneten mit der großen Psychiatrienquete beauftragt hätten, anstatt ihn und das Institut an der MHH. Deshalb durfte ich meine Ergebnisse nicht weitergeben. Daraufhin habe ich ihm alle Ergebnisse zusammen mit einem erklärenden Brief (wie er meine *Motivation* Stück für Stück frustriert hat) auf seinen Schreibtisch gelegt und die fast fertige Promotion abgebrochen.

An diese Geschichte habe ich mich jetzt erinnert, als meine umfangreich ausgearbeitete Dissertation – jetzt aus „formalen Gründen“ – abgelehnt wurde. So veröffentliche ich diese jetzt als „Entwurf einer Habilitation“.

Um ein guter Arzt zu werden, bräuchte ich damals keinen Dr.-Titel – und eine Karriere an der Uni wollte ich nicht machen. Als ich mich in den letzten Jahren eingehend mit der Motivationspsychologie beschäftigt habe, war ich allerdings erschrocken über die Ausrichtung dieses Wissenschaftsfeldes an den Interessen der Drittmittelgeber: Die Leistungsmotivation gilt als die bestuntersuchte – nicht die nach Freude, Gesundheit, Frieden u. Ä. Diese gibt es in dem Standard-Lehrbuch gar nicht. Da erscheint mir ein Chaos der Begrifflichkeiten und eine Inkonsistenz der Gedankenführungen als logische Folge. So hatte ich jetzt eine neue Motivation zur Promotion: Die Chance auf ein Wahrgenommen werden meiner wissenschaftlichen Ausarbeitungen in Wissenschaftskreisen zu erhöhen.

Theodor Dierk Petzold, im Juni 2024

Grundmotivationen

Welche Motivation zur gesunden Entwicklung gibt es und wie können wir sie anregen?

Dr.med. Theodor Dierk Petzold

E.	EINLEITUNG	6
E.1.	Hintergrund	6
E.1.1.	Bedeutung von Motivation	6
E.1.2.	Motivationspsychologie – Stand des Diskurses	8
E.2.	Fragestellungen	8
E.2.1	Relevanz der Fragestellung	9
E.3.	Ziele der Arbeit	10
E.3.1.	Was bedeutet ein <i>gutes Leben</i> ?	11
E.4.	Vorgehensweise und Methoden	12
E.4.1.	Ein Dialog-Experiment zur Selbsterfahrung	12
E.4.2.	Implizite und explizite Motivation	12
E.4.3.	Eine ordnende Rahmung für Motivationsphänomene	13
E.4.4.	Die Entwicklung der Arbeit.....	13
E.4.5.	Semantische Kohärenz finden.....	14
E.4.6.	Motivation als Ergebnis einer Informationsverarbeitung	15
E.5.	Wegweiser durch die Arbeit	16
1.	WELCHE BEDEUTUNG HAT MOTIVATION IN WELTBEZIEHUNGEN?	17
1.1.	Was ist Motivation? Wie entsteht und was bewirkt sie?	18
1.1.1.	Motivation folgt aus Bewertung – und beeinflusst das Bewerten	18
1.1.2.	Das Subjekt als Mitgestalter	20
1.1.3.	Gibt es ein übergeordnetes Ziel der Motivationen – eine Attraktiva?	21
1.1.4.	Motivation als Ergebnis lebendiger Intelligenz.....	22
1.2.	1. These: Es gibt eine übergeordnete Motivation zur Kohärenz	24
1.3.	2. These: Kooperieren ist Grundlage des Lebens	27
1.3.1.	Eine systemische Sicht auf Kooperieren	28
1.3.2.	Kooperieren allgemein	30
1.3.3.	Reflektierte Motivation zum Kooperieren.....	31
1.4.	3. These: Motivation hat einen mehrdimensionalen Bezugsrahmen	32
1.4.1.	Fallbeispiel zur Einführung: Katja	32
1.4.2.	Eine systemische Antwort auf motivationale Konflikte.....	34
Definitionen	38
2.	KOHÄRENZ UND MOTIVATION IN WISSENSCHAFTEN	39
2.1.	Motivationspsychologische Fragestellungen und Antworten	40
2.1.1.	Hinweise auf Kohärenzmotivation als übergeordnetes Regulationsprinzip.....	42

2.2. Kategorien von Motivationen in Neurowissenschaften	43
2.2.1. Appetenz-, Aversions- und Kohärenzmotivation.....	45
2.2.2. Kohärenz: Freude auch ohne Verlangen	46
2.2.3. Lust-(Annäherungs-)/Appetenzmotivation.....	47
2.2.4. Abwendungs-/Aversionsmotivation	49
2.2.5. Sympathikus und Parasympathikus.....	51
2.2.6. Fallbericht einer Auszubildenden	53
2.3. Motivation im evolutionären Menschenbild.....	55
2.3.1. Eine systemisch evolutionäre Sicht auf Motivation.....	59
2.3.2. Unterschied zwischen Lebensmotivation und Überlebensmotivation.....	61
2.3.3. Überlebensmotiv und Krieg.....	62
2.3.4. Ein Anpassungsmotiv.....	63
3. KOHÄRENZMOTIVATION INDIVIDUELL UND IN BERATUNG	65
3.0.1. Fallbeispiel Karl.....	66
3.1. Wie macht sich die Kohärenzmotivation subjektiv bemerkbar?	70
3.1.1. Vertiefende Fragen zur Anregung des Kohärenzmodus.....	72
3.1.2. Kohärenz als innerer Maßstab – Kohärenzmotivation als Regulativ	72
3.1.3. Vertiefende Fragen zum rechten Maß	74
3.1.4. Fairness und Gerechtigkeit	74
3.1.5. Frage nach einer Sinn-Motivation	74
3.1.6. Zusammenfassung subjektiver Empfindungen in den Motivationsmodi	75
3.2. Kohärenzmotivation in Beratung und Therapie	77
3.2.1. Kooperieren gelingt bei gemeinsamer Kohärenzmotivation.....	78
3.2.2. Beispiele von Anwendungen der Kohärenzmotivation in psychotherapeutischen Verfahren	79
3.2.3. Eine heilsame Erfahrung machen	80
3.2.4. Fallbeispiel Anita.....	81
3.2.5. Konflikte lösen	83
3.2.6. Fallbeispiel Kurt	83
3.2.7. Reflexion zum Lösen motivationaler Konflikte	84
3.3. Frieden und Sterben	85
3.3.1. Fallbeispiel Nanni.....	85
3.4. Den Kohärenzmodus anregende und therapeutisch wirksame Fragen.....	86
4. KOHÄRENZREGULATION DER MEHRDIMENSIONALEN PERSÖNLICHKEIT ...	88
4.0.1. Fallbeispiel Korinna (Erbkrankheit).....	89
4.1. Motivationen geordnet nach Bezugssystemen	93
4.1.1. Grundmotivationen als Ursprung von Aktivitäten, Emotionen und Gedanken.....	93
4.2. Kohärenzregulation mehrdimensional.....	96
4.3. Ich-Dimensionen und Lebensdimensionen	99
4.3.1. Lebens- und Ich-Dimensionen werden phylogenetisch gebildet.....	99
4.4. Motivation zur Verantwortung und Macht	101
4.4.1. Fallreflexion Kastor	103

4.4.2.	Machtmotivation und systemische Kooperation	104
4.5.	Horizontale und vertikale Kohärenzmotivation	107
4.5.1.	Work-privat-Balance.....	108
4.5.2.	Eine integrierte Persönlichkeit	108
5.	KOHÄRENZMOTIVATION IN DEN EINZELNEN LEBENDIMENSIONEN.....	110
5.1.	Verbundenheit und Zusammenhalt in der physischen Ich-Dimension	111
5.1.1.	Wohlbefinden im Ruhe- und Kohärenzmodus	113
5.1.2.	Fallbeispiel Susanne.....	114
5.1.3.	Fallbeispiel Karin mit einer Autoimmunerkrankung.....	115
5.1.4.	Wenn Menschen in der 1. LD ihrer Kohärenzmotivation folgen, dann	116
5.2.	Gefühlte Zugehörigkeit und soziale Entwicklung	117
5.2.1.	Fallbeispiel Klara	118
5.2.2.	Emotionale Interaktionsmuster und Bedürfnisse.....	120
5.2.3.	Motivationen zum Sex.....	122
5.2.4.	Wenn Menschen in der 2. LD ihrer Kohärenzmotivation folgen, dann.....	123
5.3.	Sprache und kulturelle Evolution	124
5.3.1.	Fallbeispiel Hermann	125
5.3.2.	Leben in der Sprache und Kunst.....	127
5.3.3.	Wahrheitsmotivation.....	129
5.3.4.	Die kulturelle Wahrheit wirkt auf die Mitglieder einer Kultur top down	129
5.3.5.	Das motivierte Subjekt gestaltet die objektive Sicht	130
5.3.6.	Beteiligung an organisierter Ökonomie.....	132
5.3.7.	Normen und Werte	133
5.3.8.	Leistung und Flow.....	134
5.3.9.	Flow	135
5.3.10.	Verantwortung top down und bottom up.....	136
5.3.11.	Fallbeispiel Linda	137
5.3.12.	Rechthaben-Wollen und das Macht-Opfer-Dreieck	138
5.3.13.	Wenn Menschen ihrer Kohärenzmotivation zur Verantwortung und Macht folgen, dann	140
5.4.	Kohärenzmotivation macht Sinn in der globalen Entwicklung	141
5.4.1.	In der Beziehung zur Biosphäre.....	141
5.4.2.	Kohärenzmotivation und Ethik	143
5.5.	Übergang in eine 5. Ich- und Lebensdimension.....	144
	DISKUSSION DER ARBEIT	145
	Was ist Motivation? Was ist eine Grundmotivation und motivationale Einstellung?	145
	Die evolutionäre Sicht auf Motivation.....	147
	Die mehrdimensionale Komplexität der Motivation	150
	Bei allen gegebenen Erkenntnissen bleiben noch viele Fragen offen – auch große:	152
	AUSBLICK.....	154

Wissenschaft in ihrer kulturellen und globalen Bedeutung	154
Welches Menschenbild kultivieren?.....	155
Fazit für die Medizin und Gesundheitsarbeit.....	155
GLOSSAR	158
ZUSAMMENFASSUNG	170
Kohärenzmotivation als übergeordnete von drei Grundmotivationen	170
Ordnung der Weltbeziehungen in korrespondierende Ich- und Lebensdimensionen	171
Fazit	171
LITERATUR	172
DANKSAGUNG	181
LEBENS LAUF	182

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Säugling und Mutter im Lächeldialog – ein frühkindliches Kohärenzerleben.....	26
Abbildung 2: Die Kommunikation und Kooperation der Teilsysteme	29
Abbildung 3: Drei Grundmotivationen in vier Lebensdimensionen.	37
Abbildung 4: Die Grundmotivationen veranlassen zu unterschiedlichen Bewegungsrichtungen	40
Abbildung 5: Ein Moment von Kohärenz/Stimmigkeit in der jungen Familie.	47
Abbildung 6: Verlockende Geselligkeit mit Alkoholgetränk	48
Abbildung 7: Im Abwendungs-/Aversionsmodus wird typischerweise die Streckmuskulatur der Arme aktiviert.....	50
Abbildung 8: Die Grundmotivationen zum systemisch kohärenten Kooperieren.....	55
Abbildung 9: Subjektiv zeigen sich die motivationalen Einstellungen in den Lebensdimensionen.	65
Abbildung 10: LD-Netz: Skizze subjektiver dynamischer Weltbeziehungen. >Netz der Lebensdimensionen<.	67
Abbildung 11: Die Kohärenzregulation des Menschen findet in mehreren Umweltbeziehungen statt.	89
Abbildung 12: Kohärenz in Lebensdimensionen – holarchisches Modell der Rahmung unseres Daseins.	95
Abbildung 13: Systemisches Evolutionsmodell – Kooperation in Lebensdimensionen.	96
Abbildung 14: Kohärenzregulation in mehrdimensionaler Umgebung:.....	97
Abbildung 15: Ungefähre Lage der Repräsentanzen von Ich-Dimensionen in Hirnstrukturen.....	100
Abbildung 16: Macht und Einfluss der persönlichen Vertreter eines Systems.....	105
Abbildung 17: Die Rollen im kulturellen Macht-Opfer-Dreieck.....	107
Abbildung 18: Im Laufe seines Lebens hat jeder zwei Stimmigkeitsbestrebungen.....	111
Abbildung 19: In der sozialen Ich- und Lebensdimension	117
Abbildung 20: In der kulturellen Lebensdimension	124
Abbildung 21: Das Bewusstsein und Leben in der 4. LD	141

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Drei motivationale Systeme und Einstellungen sorgen für Aktivitäten, Gefühle und Bewertungen.	52
Tabelle 2: Motivationale Ziele wie Bedürfnisse, Zustände wie auch Sicherheit.....	71
Tabelle 3: Zuordnung von Gefühlen und Aktivitäten zu den drei Motivationsmodi... ..	76

E. Einleitung

Die Motivation zu dieser Arbeit und ihr allgemeines Ziel ist, Menschen in ihrer Motivation wissenschaftlich vertieft zu verstehen, um das Kooperieren von Menschen zur gesunden Entwicklung zu verbessern und zum Gelingen zu verhelfen. Für gelingendes Kooperieren braucht es eine gemeinsame Intentionalität, eine möglichst kohärente Motivation (Tomasello 2010, 2014).

E.1. Hintergrund

Werktäglich bewegen sich alleine in Deutschland durchschnittlich über 3 Millionen Menschen zum Arzt¹ und geben pro Tag etwa 1,3 Milliarden Euro für ihre Gesundheit aus. Was ist ihre Motivation? An einem Arbeitstag kooperiert ein Allgemeinarzt mit 10, 50, 100 oder auch mehr Menschen zu einem Gesundheitsziel. Sind Patientinnen² wie Ärztinnen von einem Gesundheitsmotiv veranlasst? Aus diesen Fakten könnte man eine starke womöglich grundlegende Motivation zum Gesundsein und Wohlbefinden ableiten. Im Arbeitsalltag kommt diese Klarheit häufiger abhanden. Da ist von vielen Kolleginnen zu hören: *„Die wollen ja gar nicht gesund werden.“* So braucht es anscheinend ein genaueres Hinschauen.

Besonders häufig taucht die Frage nach einer Motivation bei Menschen mit langwierigen Erkrankungen auf. Haben Sie kränkende Verhaltensmuster zur Gewohnheit – ungesunden Konsum und/oder stressende berufliche oder private Beziehungsmuster? Was hat sie dazu motiviert? Was motiviert sie zu einer Verhaltensveränderung? Befinden sie sich möglicherweise in einem motivationalen Konflikt zwischen bewusst wollen und aus unbewussten Motiven heraus gefühlt nicht zu können? Viele von ihnen fühlen sich dabei machtlos in einer Ausweglosigkeit als Opfer von Umständen. *Was kann sie zu mehr Mitgestaltung ihres eigenen Wohlbefindens motivieren?*

Ähnliches beobachten wir heute angesichts der Umwelt- und Klimakrise. Machtgier, Reichtum, Bequemlichkeit und Konsum stehen gegen die klare Einsicht, dass es so nicht weiter geht. Muss es den Menschen noch schlechter gehen? Müssen sie noch mehr Angst und Panik, einen „Furchtapell“ als „Peitsche“, bekommen, damit sie aktiver werden und/oder verzichten? Oder braucht es dazu einen verlockenden Ersatz – eine Belohnung: ein „Zuckerbrot“? Oder gibt es dazu womöglich eine intrinsische Motivation, die gesehen, wertgeschätzt werden und zur Entfaltung gelangen möchte? Eine intrinsische Motivation zum guten Leben, zum Wohlbefinden und Glück, die wir kultivieren und damit extrinsisch anregen und fördern können?

E.1.1. Bedeutung von Motivation

Im Standard-Lehrbuch der Motivationspsychologie von Heckhausen & Heckhausen (2018) kommt weder im Inhalts- noch im Sachverzeichnis eine Gesundheitsmotivation vor. Stattdessen finden wir im Sachverzeichnis über 20 verschiedene Einträge zur Leistungsmotivation, die als die bestuntersuchte gilt.

¹ 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.

² „Patient“ steht im Weiteren auch häufig für „Klient“ und umgekehrt.

Aus einem anderen Lehrbuch der Psychologie mit dem Titel „*Biopsychologie*“ (Pinel et al 2019) können Zweifel aufkommen, ob Menschen überhaupt motiviert sind, sich zu bewegen, aktiv zu werden. Dort taucht das Wort Motivation weder im Sachverzeichnis noch in einer der 630 Kapitelüberschriften auf.³ Um zu verstehen, dass Menschen Nahrung aufnehmen, wird ausführlich ein „*undichtes Fassmodell*“ erörtert (ebd. S. 402ff). Menschen sind – wenn man diesem Denken folgt – „*undichten Fässern*“ ähnlich; Fässern, wo unten etwas rausläuft und oben nachgefüllt werden muss. Ein solches Menschenbild ist keine Grundlage zum gelingenden Kooperieren zur gesunden Entwicklung.

Das geht so weit, dass auch in den psychologischen und pädagogischen Fachkreisen, die besonders auf digitale Lösungen und künstliche Intelligenz (KI) ausgerichtet sind, die Frage nach der Motivation gar nicht mehr gestellt wird – schließlich haben Computer keine eigene Motivation. Dabei könnte eine interessante Fragestellung für forschende Motivationspsychologinnen sein, was die Programmiererinnen motiviert, dieses oder jenes Programm so oder so zu schreiben?

Ähnlich mechanistische Vorstellungen von Menschen haben jahrzehntelang auch das Denken in der Medizin geprägt und dazu geführt, Patientinnen lediglich als Objekt einer Behandlung zu sehen und nicht als lebendiges Subjekt einer Kooperation. Relikte dieses schon häufig als „*Maschinenparadigma*“ kritisierten Menschenbildes finden sich im unreflektierten Begriff der „*Versorgung*“ im Gesundheitswesen wie „*Gesundheitsversorgung*“ u. Ä. Dabei wird dem Patienten eine passive Rolle zugeschrieben. Wenn wir Motivation und Kooperation suchen, ist der lebendig aktive Mensch gefragt.

Mit dem Thema Motivation ist somit noch ein größeres Thema der Medizin verknüpft, insbesondere der Allgemeinmedizin und Psychotherapie, wo Ärztinnen mit ihren Patientinnen gemeinsam an deren gesunder Entwicklung arbeiten: Wie kommen die Selbstwahrnehmung des Patienten und die Beobachtersicht des Arztes zusammen (die sog. Subjekt- und Objektperspektive)? Und wie die rationale Technik und die ärztliche Kunst – die Natur- und Geisteswissenschaft? Der Mensch ist ganzheitlich *ein* Wesen, wohl mit unterschiedlichen Aspekten wie Seele und Körper, Denken, Fühlen und Handeln, aber nicht mit getrennten, dissoziierten Entitäten.

Unterschiedliche Autorinnen verstehen den Begriff *Motivation* unterschiedlich weitreichend in die impliziten Beweggründe und Aktivitäten. Für unseren Zusammenhang gesunder Entwicklung soll Motivation sehr weit als *Veranlassung für alle Lebensaktivitäten* verstanden sein: von der Motivation zum Engagement für den Umweltschutz und zur beruflichen Tätigkeit bis hin zum Atmen und zum Veranlassen von Genaktivitäten, zum Wachsen, Ruhen und Heilen. In diesem Verstehen sind physiologische Beweggründe ebenso integriert wie emotionale, soziale, kulturelle und bewusst willentliche („*volitionale*“).

Wozu sollten Patientinnen mit ihren Ärztinnen kooperieren, um sich gesund zu entwickeln, wenn sie keine Motivation hätten? Ggf. ist eine solche auch im Impliziten verborgen, verschüttet oder verdrängt. Womöglich kann sie dann wieder aktiviert werden?

³ Ein weiteres Symptom dieser Unklarheiten ist auch der Wikipedia-Artikel zum Thema Motivation – ein Durcheinander von Details, Begrifflichkeiten und Redundanzen (Stand April 2022), das erschrecken lässt und Zweifel an dieser Wissenschaft aufkommen lässt, die die Beziehung zwischen Subjekt und Umwelt untersucht.

Eine gelingende Kooperation hängt von einer gemeinsamen Intentionalität ab (Tomasello 2010, 2014). Nur bei einer hinreichenden motivationalen Schnittmenge kann eine Kooperation gelingen. Das gilt für Beratungen, Therapien, Teams in allen Branchen auf allen Ebenen und auch im Privaten.

E.1.2. Motivationspsychologie – Stand des Diskurses

Bei der Sichtung des Materials zur Motivationspsychologie fallen zum Teil sehr divergierende Erkenntnisse auf, die unintegriert nebeneinander bzw. gegeneinander stehen. Zum Beispiel wird von vielen Psychologinnen Bezug genommen auf die „drei großen Motivationen Leistung, Anschluss und Macht“ nach McClelland (s. Kap. 2.1; Kehr et al 2018, S. 605). Diese stehen in keinerlei Bezug zu den zwei bzw. drei großen motivationalen Systemen der Neuropsychologie, dem Annäherungs-/Appetenz- und Vermeidungs-/Aversionssystem (Grawe 2004, Elliot 2008, Schultheiss & Wirth 2018) bzw. den drei „Motivationsstypen A, B und C“ (Esch 2017, 2022). Diese Divergenz und womöglich auch die Veröffentlichungen von Brohm-Badry⁴: „Ich glaube fest daran ...“ (2021, 2022) mögen Schultheiss & Wirth (2018, S. 314) veranlasst haben zu schreiben: „Wenn unser Forschungsschwerpunkt auf Motivationsphänomenen liegt, die keinerlei spezielles oder identifizierbares Fundament in unseren Säugetiergehirnen haben, oder wenn unsere Forschung nicht dazu in der Lage ist, biologisch basierte Systeme aufzudecken, steht die Motivationsforschung auf einem überaus wackligen Fundament.“ Auch der Bezug der Motivationen zum vegetativen Nervensystem, das ja ein inneres Ausführungsorgan von Motivation ist, ist recht rudimentär. Nur die Verknüpfung der Aversionsmotivation mit einer Erhöhung des Sympathikotonus ist als Stressreaktion gut bekannt. Bei Esch (2017, 2022) findet man weiter explizit eine Verknüpfung zwischen seinem Motivationstyp C und dem Vagotonus.

Gibt es nun eine motivationale Grundeinstellung „uns selbst und anderen Menschen ein gutes Leben zu ermöglichen“, wie Brohm-Badry meint – laut Beltz-Verlag „Deutschlands führende Motivationsforscherin“? Hat der Mensch tatsächlich eine „natürliche Tendenz“ zu einer allumfassend gesunden Entwicklung? In den zwei gängigen Lehrbüchern zur Motivationspsychologie (Heckhausen & Heckhausen 2018; Rheinberg & Vollmeyer 2019), in denen Michaela Brohm-Badry nicht einmal erwähnt wird, finden wir keinen Eintrag dazu.

E.2. Fragestellungen

In den vielen Jahren ärztlicher, therapeutischer und beraterischer Arbeit und kokreativer Gruppenprozesse bin ich letztlich immer wieder auf die Frage gestoßen: Was motiviert den Menschen, gesund und zufrieden selbstwirksam zu leben? Sind die aktuellen vielen und großen Probleme im beginnenden Anthropozän womöglich Folgen von motivationalen Fehleinstellungen?

⁴ „Statement – Ich glaube fest daran, dass wir auf der Welt sind, um uns selbst und anderen Menschen ein gutes Leben zu ermöglichen – ein Leben in der Fülle unseres Geistes, unseres Herzens und unseres Handelns – in Wohlbefinden, Wärme und Verbundenheit mit anderen. Ich gehe davon aus, dass Menschen die natürliche Tendenz haben zu lernen, zu wachsen und sich zu entwickeln. Impulse zu diesen genuin menschlichen Handlungstendenzen finden wir in den Ergebnissen wissenschaftlicher Forschung. Daran glaube ich und dafür tue ich, was ich tun kann.“ Michaela Brohm-Badry (2022). Professorin für Lehr-Lernforschung an der Universität Trier. Vom Beltz-Verlag auf dem Cover ihres Buches „Aufbrechen“ (2021) als „Deutschlands führende Motivationsforscherin“ betitelt.

Schlummert in uns noch eine konstruktive Motivation zur nachhaltigen Lösung der anstehenden Probleme? Eine Motivation, die eine gute Grundlage für eine langfristig aufbauende Kooperation bildet? Eine Grundmotivation zur Mitgestaltung eines guten Lebens?

Aus den genannten Hintergrunderfahrungen wie auch aus dem langjährigen Diskurs zur Motivation zu Verhaltensänderungen in Bezug auf gesundheitsförderliches Verhalten, haben sich folgende Fragestellungen herauskristallisiert, die ich hier in fünf Kapiteln bearbeite:

1. Gibt es Grundeinstellungen des gesunden Lebensvollzugs, die Aktivitäten in qualitativ unterschiedliche Richtungen veranlassen – also Grundmotivationen? Wenn ja, welche? Antworten in drei Thesen.
2. Welche Antworten auf die 1. Fragen sind in der Motivationspsychologie und den Neurowissenschaften zu finden? Welchen evolutionären Bezug haben sie? Gibt es eine übergeordnete Motivation für Kohärenz, Stimmigkeit, Passung wie Gesundheit?
3. Wie erscheinen die Grundmotivationen in der Selbstwahrnehmung sowie in Beratung und Therapie?
4. Welche Bedeutung haben sie für die Persönlichkeitsbildung und gesunde Entwicklung des Menschen?
5. Zu welchen Verhaltensweisen führen die übergeordnete Grundmotivation und die anderen basalen motivationalen Einstellungen beim Menschen in seiner mehrdimensionalen Umwelt? Können diese bewusst beeinflusst werden?

E.2.1 Relevanz der Fragestellung

Die Relevanz der Fragestellung ist recht umfangreich und mehrdimensional. Naheliegender betrifft es die Allgemeinmedizin. Hier ist die Frage nach der Motivation sowohl für die therapeutische und beraterische Tätigkeit eine ganz zentrale – hängt doch die Kooperation mit Klientinnen und damit der Erfolg jeder Intervention ganz wesentlich von ihrer Motivation ab. Hinter jeder Aktivität wie auch Haltung steckt eine mehr oder weniger implizite motivationale Einstellung, die auch bewusst angeregt, gefördert oder sogar hergestellt werden kann. Auch die Motivation des Arztes und Beraters ist für den Erfolg bedeutsam (s. Dialog-Experiment s. Kap. E.4.1.). Entspringt die in einer Beratung erwartete oder erhoffte wohlwollend aufmerksame Haltung des Beraters womöglich einer übergeordneten Motivation, die als heilsam empfunden wird und eine gesunde Entwicklung fördert?

Dasselbe gilt auch im Bildungswesen und in Unternehmen für die Kooperation mit Lernenden bzw. Mitarbeitenden. Wenn die Professionellen andere Ziele verfolgen als die Klientinnen und sich nicht auf deren Motive einstellen können, wird das Ergebnis der Zusammenarbeit immer schlechter. In der Medizin spricht man von „*Non-Compliance*“ oder aktueller von „*Non-Adherence*“. In anderen Zusammenhängen von „*Unwilligkeit*“, „*Trotz*“, „*Lernverweigerung*“, „*innerer Kündigung*“ oder Ähnlichem, wenn Menschen nicht wie erhofft und erwartet kooperieren. Der Grund liegt meist in einer differierenden Motivation und/oder negativen Erfahrungen: Z. B. wollen Patientinnen gesund werden und sich wohlfühlen, ein pathogenetisch orientierter Arzt will die Krankheit besiegen. Wohlbefinden und eine Krankheit bekämpfen bedeuten nicht immer dasselbe, und dies kann zu Widersprüchen führen, insbesondere, wenn die Persönlichkeitsstruktur des Patienten selbst als pathologisch gesehen wird. Dann richtet sich der Kampf gegen

Krankheiten gegen die Persönlichkeit des Patienten. Wenn dieser dann in einen Widerstand geht, erscheint das als eine gesunde Reaktion. Deshalb ist es in der Praxis so wichtig, die Motivation – auch zu seinem eigenen Verhalten – zu klären und das Verständnis darüber zu vertiefen.

In der Pädagogik klappt Lernen ohne positive Motivation bestenfalls als Auswendiglernen. Lernen von Bedeutungen und Kreativität erfordert für die Kinder ein Erleben von Bedeutsamkeit und Selbstwirksamkeit beim Kooperieren (Rotter 2023).

Ähnliches gilt in Unternehmenskontexten. Stimmen die Ziele von Führungskräften und Mitarbeitenden nicht überein und sind deren Intentionen unklar oder sogar gegeneinander gerichtet, kommt es leicht zu inneren Kündigungen, zum Dienst nach Vorschrift – was sich im Ergebnis spiegelt. Wenn Menschen zu einem gemeinsamen Zweck zusammenarbeiten und sich dabei wohlfühlen, wird das gemeinsame Tun als angenehm empfunden. Der Weg ist schon motivierend, Wohlbefinden und Gesundheit fördernd.

Weiter gedacht betrifft die Relevanz der Fragestellungen zur Motivation auch unser Weltverstehen und Menschenbild, das sich wiederum in einer kulturellen Evolution in vielen Bereichen auswirkt, u.a. in der Gesundheitsarbeit, Bildung, Umweltbeziehung, Politik, den Wissenschaften, der Psychologie sowie auch in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen. Angesichts der Umweltausbeutung und -zerstörung, die wesentlich zur Klimakrise geführt haben, hat die Frage nach einer Motivation zum *Kooperieren zum verantwortungsvollen Leben in der Biosphäre* eine besonders dringliche und nachhaltige Relevanz.

E.3. Ziele der Arbeit

Gesunde Entwicklung des Menschen sei hier definiert als ein komplexer, sich top down und bottom up selbstregulierender Vorgang in Wechselbeziehung zur mehrdimensionalen Umwelt, die ein zum Leben hinreichendes Maß an Kohärenz aufweisen muss. Diese gesunde Selbstregulation kann bewusst und willentlich angeregt und gefördert werden.

Es geht darum, Menschen in ihrem Verhalten und den dahinterliegenden Beweggründen zu verstehen, um gelingendes Leben und Kooperieren zu fördern. Wenn die Motivation geklärt ist, ist die wichtigste Grundlage zur Kooperation gefunden. Das gilt für unsere Zusammenarbeit mit Patientinnen und unser privates Zusammenleben genauso wie für ein friedliches Miteinander weltweit und den Umweltschutz.

Es wäre dabei wichtig, gemeinsam mehr zu wissen als nur individuell zu „glauben“ (s. o. Zitat von Brohm-Badry), dass wir von Natur aus eine Motivation zu einem umfassend guten Leben haben, zu wissen, was es bedeutet, dass der Mensch „im Grunde gut“ ist, wie Rudger Bregmann (2020) schreibt. Dann könnten wir mit viel mehr Vertrauen in den Menschen miteinander zum guten Leben kooperieren. Gutes bzw. gelingendes Leben wird verstanden als ein Leben, das sich in Kooperation mit der Umwelt positiv entfaltet – gesund entwickelt.

Vor dem Hintergrund dieser Suche entstand die Motivation zu dieser Arbeit, die in gewisser Weise eine Metastudie und Metaskizze zur Motivation des Menschen darstellt, eine Suche nach einer möglichst konsistenten Rahmung und Ordnung der vielen empirischen Erkenntnisse und Begriffe. Sie wurde angeregt durch die Wahrnehmung der grundlegenden Bedeutung von Motivation fürs Kooperieren in Beratung und Therapie

(s. Dialog-Experiment Kap. E.4.1.), für kokreative Teamarbeit sowie für ein zukunftsfähiges Mitgestalten der Gesellschaften und Umwelt. Weiter gaben die bestehenden großen Unklarheiten in Fachkreisen zu diesem Thema einen Anlass, diesen auf den Grund zu gehen.

Diese Bewertung des aktuellen Expertentums und das Anliegen, dass sich unsere Patientinnen und Klientinnen gesund entwickeln und wir Menschen insgesamt es schaffen, auch die großen globalen Probleme im Sinne eines guten Lebens in Übereinstimmung mit der Biosphäre zu lösen, haben zur eingehenden Bearbeitung dieses Themas motiviert; also eine deutliche Diskrepanz zwischen einem Ist- und einem Soll-Zustand sowohl im Beruf als auch im aktuellen Weltgeschehen haben zu dieser Tätigkeit veranlasst. So ist ein Ziel dieser Arbeit, einen Beitrag zu leisten auch zur Klärung der Rolle der Motivation für das Kooperieren in der Pädagogik und anderen gesellschaftlich wichtigen Bereichen.

Angesichts der verwirrenden Fülle von ungeordnetem und teilweise lebensfernem Detailwissen ergibt sich die Aufgabe, eine ordnend integrierende Rahmentheorie zu entwerfen, die sich an Phänomenen dynamischer Entwicklung lebender Systeme orientiert (s. Kap. 4). Ansätze dazu finden sich bereits besonders in der „Lebenslaufentwicklungspsychologie“ bei Jutta Heckhausen (2018, S. 562; vgl. a. Grawe 2004). Angesichts dieses in der Motivationspsychologie sehr auffälligen Mangels an Konsistenz und Gesundheitsbezogenheit habe ich den Schwerpunkt der Arbeit auf die Skizzierung eines derartigen, ordnenden und möglichst lebenspraktischen Rahmens gelegt und Details nur beispielhaft erörtert, wie sie im Kontext dieser Rahmung zu sehen sind.

Wie gesunde Entwicklung in etwa aussehen kann, wurde von der WHO in der Ottawa-Charta 1986 zusammenfassend so beschrieben:

Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben. Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt, dass man in die Lage versetzt ist, selber Entscheidungen zu fällen und eine Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben sowie dadurch, dass die Gesellschaft, in der man lebt, Bedingungen herstellt, die all ihren Bürgern Gesundheit ermöglichen. (Ottawa Charta 1986)

E.3.1. Was bedeutet ein *gutes Leben*?

Die explizite Bewertung „gutes“ Leben soll hier ein gutes Leben aller Menschen kultivieren und fördern – als Leitidee für das Leben. Der Begriff soll nicht zur Beurteilung eines Menschen und seines Lebens verwendet werden. Aus einer vermeintlich objektiv bewertenden Beobachterperspektive gibt es keine „objektiven“ Kriterien für ein Leben, ob es gut oder schlecht sei. Doch kann eine Vorstellung von einem attraktiven guten Leben dienen, das Leben gelingend zu gestalten, sich gesund zu entwickeln – womöglich mit vielen anderen Menschen und der Natur gemeinsam. Durch die sprachliche Kommunikation über ein gutes Leben soll es mehr Menschen möglich werden, für ein gelingendes Leben zu kooperieren: das Leben auf der Erde so mitzugestalten, dass es für möglichst alle und die Biosphäre gut wird. Auch dem soll diese Arbeit dienen. Dazu finden Sie im Laufe der Arbeit viele Praxisbeispiele. Dabei wissen wir, dass das Leben voller Paradoxien ist und Menschen viel Humor brauchen, um es gut zu leben und immer wieder Stimmigkeit herzustellen.

E.4. Vorgehensweise und Methoden

In langjährigen eigenen ärztlichen wie therapeutischen und Team-Erfahrungen sowie dem Beobachten der Interaktionen anderer Therapeutinnen, insbesondere der Analyse der Gesprächsführung im Autonomietraining von Grossarth-Maticsek (2000, 2003) über viele Jahre, rückte die Frage nach motivationalen Grundeinstellungen des Lebens und Erlebens, (der „Lebensorientierung“, wie Antonovsky (1979, 1993, 1997) es nennt) immer mehr in den Fokus des Interesses. Bestimmte innere Einstellungen schienen den Verlauf und den Outcome von therapeutischer Kommunikation mehr zu prägen als einzelne Techniken. Oder treffender: Die Rahmung der verschiedenen Interventionen schien über die Wirkung von Techniken (mit) zu entscheiden.

E.4.1. Ein Dialog-Experiment zur Selbsterfahrung

Bei Kolleginnen hatte ich vier unterschiedliche Arten von Haltungen im Gespräch beobachtet, die m.E. starken Einfluss auf den Gesprächsverlauf hatten, darauf, was der Patient oder Klient mitteilt und wie er sich öffnet bzw. im *“Widerstand“* war, wie es von Sigmund Freud in der Psychoanalyse genannt wurde. Diese Haltungen erschienen als so etwas wie Eskalationsstufen einer problematischen Kooperation. In den Ausbildungsseminaren zur Salutogenen Kommunikation ließ ich die Teilnehmenden diese Haltungen bewusst durchspielen, um die Auswirkungen in einem einfachen Dialog-Experiment selbst zu erfahren. Dabei beginnen die Teilnehmenden ein Beratungsgespräch im Ausbildungssetting mit den Rollen Berater und Klient und einem Beobachter. Der Berater ist von der Haltung her wie gewohnt zugewandt, interessiert und wohlwollend. Der Klient berichtet von einem Problem und sucht eine Wunschlösung. Nach drei Minuten ändert der Berater seine innere Einstellung in eine kritisch-misstrauische, was sich primär nonverbal, also mimisch, durch Stimme und Haltung ausdrücken soll (*„Stimmt das wirklich, was Sie mir erzählen?“*). Nach weiteren drei Minuten ändert der Berater wieder seine innere Haltung, indem er jetzt sichtlich mit sich beschäftigt ist und kaum Aufmerksamkeit für den Klienten hat, diese ist auf seine eigenen Bedürfnisse gerichtet ist (*„Was will ich noch einkaufen? ...“*). Nach weiteren drei Minuten ändert der Berater noch einmal seine Einstellung in desinteressiert bis abweisend (*„Es gibt wirklich Wichtigeres. Das ist alles Unsinn. Lass mich bloß in Ruhe mit ...“*).

Häufig haben die Auszubildenden in der Rolle des Klienten das Experiment bei der dritten Einstellung abgebrochen, weil sie sich derartig unwohl und veräppelt fühlten. Manche sind wütend oder aggressiv geworden. Die mimischen Reaktionen und die jeweiligen Haltungsänderungen der Klientinnen waren eindrucksvoll zu beobachten: manchmal sich selbst verschließend, manchmal verzweifelt um Aufmerksamkeit und Kooperation bemüht – oft noch bevor es diesen selbst bewusst wurde.

E.4.2. Implizite und explizite Motivation

Bisher wird die Frage nach Motivation überwiegend auf das Verhalten bezogen. Dabei wurde deutlich, dass ein Verhalten mehr bewusst willentlich (volitional) oder mehr implizit von Bedürfnissen veranlasst sein kann. Durch die Erkenntnisse der Neurowissenschaften ist offenkundig geworden, dass zu jedem Verhalten auch jeweils passende Stoffwechselaktivitäten wie Hormonausschüttungen und Genaktivitäten gehören. So müssen und können wir heute bei der Frage nach einer Motivation diese Stoffwechselaktivitäten samt Hirnaktivitäten miteinbeziehen (s. Grawe 2004; Elliot 2008; Schultheiss & Wirth 2018; Esch 2017, 2022). Wie wir sehen werden, wird es dadurch leichter, bestimmte zugrundeliegende Aktivitätsmuster und Einstellungen zu erkennen,

die im evolutionären Zusammenhang ausdifferenziert wurden. Diese lassen sich wenigen *Grundmotivationen, basalen motivationalen Einstellungen* (bei Esch 2017, 2022 „*Motivationsstypen*“) zuordnen.

Bei affektgeladenem Verhalten ist diese Zuordnung zu Grundmotivationen meist leichter vorzunehmen. Willentlich veranlasste Handlungen sind oft differenter und ihre Kategorisierung ist schwieriger. Das hat wahrscheinlich etwas mit dem Ausmaß der Komplexität der Möglichkeiten zu tun, die wir Menschen in unseren Kulturen entfaltet haben.

Die Grundmotivationen sind mit Einstellungen der Aktivitäten im Gehirn, den Genen, Hormonen und des Stoffwechsels gekoppelt. Diese ergeben *motivationale Einstellungen* des Organismus, die in unterschiedlichen Lebensbereichen (*Lebensdimensionen*) unterschiedlich erscheinen und zusammenwirken: in Körperfunktionen, Emotionen, im Denken und Glauben. Zum Beispiel bei einem Manager, der täglich viele Dinge wie auch sein Verhalten weitgehend rational entscheidet, wird im Alter von 52 Jahren ein Bluthochdruck festgestellt. Dann zielt die Frage nach Motivationen sowohl auf die Beweggründe für seine bewusst willentlichen Verhaltensweisen im Beruf als auch nach einer inneren – möglicherweise verborgenen – Motivation, die seinen Kreislauf auf Hochdruck einstellt.

Wenn Biologinnen und Evolutionstheoretikerinnen schreiben, dass das Grundprinzip der Evolution der Lebewesen eine Adaption dieser an ihre Umwelt sei, müsste sich auch im individuellen Subjekt eine Grundmotivation zur Adaption finden. Wie können wir das verstehen? Wo finden wir gegebenenfalls eine Motivation zum Anpassen?

E.4.3. Eine ordnende Rahmung für Motivationsphänomene

So stellte sich die Herausforderung, eine womöglich implizit vorhandene ordnende Rahmung zu finden und diese zu explizieren, um eine Integration möglichst vieler Detailkenntnisse zu ermöglichen. Dazu mussten auch Kriterien für die Deutung und Benennung der beobachteten, selbst erfahrenen und beforschten Phänomene gefunden werden. Dabei haben sich manche Begriffe, die in der Motivationspsychologie besonders häufig vorkommen, wie Leistung und Macht als untauglich erwiesen, Motivationen zu kategorisieren, weil sie jeweils sehr unterschiedliche subjektive Phänomene bezeichnen und kaum plausible Übereinstimmungen mit hirnelementarischen Vorgängen zeigen.

Wenn wir davon ausgehen, dass es nur wenige Grundmotivationen gibt, die phänomenal zu unterscheiden sind, müssen die vielen Begriffe zu ihrer Beschreibung jeweils zur Deckung gebracht werden können.

E.4.4. Die Entwicklung der Arbeit

Mein psychologischer Erfahrungshintergrund kommt aus einem tiefenpsychologischen (u. a. eine analytische körperorientierte Psychotherapieausbildung) und systemischen Ansatz.

Um Antworten auf die Frage nach Motivationen zur gesunden Entwicklung zu finden und deren Zusammenspiel zu erforschen, wurde vor etwa 20 Jahren zum einen die relevante Fachliteratur dazu durchgearbeitet, ob und wie weit es dort Hinweise auf und Beschreibungen von Grundmotivationen und motivationalen Grundeinstellungen gibt, die auch in die Tiefe des Stoffwechsels wirken. Zum anderen wurden Übereinstimmungen der gefundenen Hinweise und Selbstwahrnehmungen mit Erfahrungen in Therapie

und Beratung sowie im allgemeinen Lebensvollzug gesucht. Aus dem Studium wissenschaftlicher Literatur (diesbezüglich zunächst insbesondere der „Neuropsychotherapie“ von Klaus Grawe 2004) und der Systemtheorie wurden 2006 zunächst Hypothesen für die Anwendung in der therapeutischen und beraterischen Praxis gebildet. Aus langjährigen Erfahrungen mit diesen Anwendungen in der Salutogenen Kommunikation und dem Studium weiterer Quellen wurden im Laufe der Jahre eine Reihe von Arbeiten veröffentlicht und die Thesen in Kapitel 1 formuliert. Im folgenden aktuellen Arbeitsschritt, wozu ein eingehendes Studium umfassender Literatur zur Motivationspsychologie gehörte (wie u. a. die beiden aktuellen Lehrbücher von Heckhausen & Heckhausen (2018) und Rheinberg & Vollmeyer (2019)), wurden die Erkenntnisse überprüft, weiter vertieft und differenziert zu dem vorliegenden Ergebnis.

Nachdem das Buch von mir und Anja Henke zur Motivation im Dezember 2022 gedruckt wurde, ist mir die Arbeit von Tobias Esch (2017, 2022) „The ABC Model of Happiness—Neurobiological Aspects of Motivation and Positive Mood, and Their Dynamic Changes through Practice, the Course of Life“ bekannt geworden. Da durfte ich feststellen, dass er eine Reihe von psychologischen wie auch neurophysiologischen Aspekten der drei Grundmotivationen, die ich aus phänomenalen Überlegungen abgeleitet hatte, in empirischer neurobiologischer Forschung gefunden hat. So haben sich zahlreiche Übereinstimmungen in der Beschreibung der Phänomene ergeben – z.T. mit unterschiedlichen Begriffen, z.T. mit identischen⁵.

E.4.5. Semantische Kohärenz finden

Antworten auf die Frage nach Grundmotivationen, die basal für menschliche Aktivitäten sind, erfordern eine möglichst weitgehende begriffliche Übereinstimmung von Selbstwahrnehmung und Fremdbeobachtung.

Zum Beispiel wird in verschiedensten Kontexten (Biologie, systemische Selbstregulation, Motivationspsychologie, Neuropsychologie, Philosophie u.a.) häufig von einem „*Streben des Menschen nach ...*“ z.B. Glück, Freude, Wohlbefinden, Zugehörigkeit, Kohärenz, Konsistenz, Passung, Adaption, Gleichgewicht, Stimmigkeit, Überleben usw. gesprochen. Dieses „Streben nach“ wird aber nicht explizit als Motivation benannt, sondern die genannten Inhalte und Ziele fallen bei der Bezeichnung von basalen Motivationen wieder weg. So ist ein wesentlicher Teil dieser Arbeit, die vielen in Lehrbüchern der Motivationspsychologie genannten sowie subjektiv erlebbaren Begrifflichkeiten unter zentralen Begriffen, die die untersuchten und bezeichneten Phänomene am treffendsten beschreiben, neu zu ordnen und zu klassifizieren. Mit „*am treffendsten beschreiben*“ ist auch gemeint, dass sie sowohl zur Selbstwahrnehmung als auch zur Beobachterperspektive passen.

⁵ Esch beschreibt mit den *Motivationsstypen A* die „*Annäherungs-/Appetenzmotivation*“, mit *B* die „*Vermeidungs-/Aversionsmotivation*“ und mit „*Typ C*“ bringt er im Deutschen „*Nicht-Wollen*“ in Verbindung, im Englischen „*Assertion*“, was ins Deutsche als „*Behauptung, Durchsetzungsvermögen*“ übersetzt wird. Diese Bedeutung taucht in den o.g. Lehrbüchern nicht auf, es sei denn im Zusammenhang mit der Machtmotivation. Im Sinne von „*Selbstwirksamkeit*“ oder „*Kontrollstreben*“ könnte sie noch am ehesten mit anderen Konzepten der Motivationspsychologie zusammengebracht werden (Heckhausen & Heckhausen 2018, S. 495 ff). Die Begriffe „*Assertion / Behauptung / Durchsetzung*“ für den Typ C passen m.E. nicht gut zu der erlebbaren Einstellung von Gelassenheit. Viele einzelne Erkenntnisse, die er in seinen Forschungen fand, decken sich allerdings weitgehend mit den hier dem Kohärenzmodus zugeschriebenen Eigenschaften.

Ganz zentral leitet sich daraus die 1. These ab, dass nämlich allen der hier aufgeführten Bestrebungen des Menschen eine übergeordnete Motivation nach einer möglichst kohärenten Passung mit seiner Umwelt zugrunde liegt. Dabei habe ich mich für den Begriff *Kohärenz* als übergeordnet entschieden, weil er eine dynamische, also veränderbare Passung am treffendsten bezeichnet. Er ist einerseits mit vielen Wissenschaften heute kompatibel und andererseits in seiner deutschen Bedeutung von Stimmigkeit, Zusammenhalt, stimmige Verbundenheit auch subjektiv fühlend wahrnehmbar.

Dabei werden insbesondere Ergebnisse der Neurowissenschaften und Chaos- und Komplexitätsforschung in Übereinstimmung mit subjektivem Erleben gebracht und Verknüpfungen und Entsprechungen mit Modellen der Motivationspsychologie gefunden.

Wenn eine Übereinstimmung zwischen ähnlichen Begriffen aus der Selbstwahrnehmung und der Beobachterperspektive nicht möglich erscheint, muss am Phänomen erklärt werden, warum abweichende Begriffe sinnvoll, möglicherweise ergänzend, erscheinen. Bei dieser Klärung handelt es sich um eine Reflexion der sprachlichen Bezeichnung der Phänomene aus einer Metaperspektive (2. Beobachter), das bedeutet, dass auch die Motivation des jeweiligen Forschers reflektiert wird. Dies ist explizit besonders u. a. bei der Leistungs- und Machtmotivation sowie einem „*primären Kontrollstreben*“ angebracht (s. Kap. „Diskussion“).

Die Selbst- und Außenperspektive (Subjekt- und Beobachter-/Objektperspektive) zusammenzubringen, ist somit häufig eine semantische Arbeit, wobei die vielen in den Wissenschaften und dem Alltag verwendeten unterschiedlichen Begriffe für das gleiche oder ähnliche Phänomen phänomenal (zu-)geordnet werden müssen (z.T. neu).

E.4.6. Motivation als Ergebnis einer Informationsverarbeitung in der Beziehung von Individuum und Umwelt

Letztlich ist jede Aktivität eines Organismus zielgerichtet und als Bestandteil einer *Interaktion zwischen ihm und seiner Umwelt* zu sehen, als Beitrag, sein Leben in Passung/Kohärenz mit der Umwelt zu leben. Aus dieser Erkenntnis folgert, dass die Veranlassung, also die Motivation zu dieser Aktivität, das Ergebnis einer vorher stattgefundenen *Informationsverarbeitung* ist. Das bedeutet, dass jeder Aktivität, auch einer automatisiert erscheinenden, eine Verarbeitung des Soll- und Ist-Zustands vorausgeht. Deshalb ist es angebracht, bei der Frage nach der Motivation unseren Fokus auf die Wechselbeziehung des Organismus zu seiner mehrdimensionalen Umwelt zu richten und Motivation immer im Kontext der systemischen Beziehungen zu betrachten – zwischen „*Person und Situation*“, wie es häufig genannt wird. Intrinsische und extrinsische Motivation sind keine Gegensätze, sondern Ergänzungen, die nur zusammen in Passung funktionieren. Dieses Verstehen von Motivation deckt sich mit dem Verstehen von gesunder Entwicklung, die immer in einer Wechselbeziehung zur Umwelt stattfindet.

Zahlreiche Fallbeispiele und ihre Reflexionen bilden ein wichtiges Element der Arbeit, um erlebbare und beobachtbare Phänomene zusammenzubringen und im Rahmen der theoretischen Modelle zu reflektieren. Sie geben auch Beispiele dafür, wie die Motivation zur gesunden Entwicklung kommunikativ angeregt werden kann. Weitere Möglichkeiten zur Anregung gesunder Entwicklung im Kohärenzmodus werden als beispielhafte Fragen am Schluss einiger Kapitel aufgeführt.

E.5. Wegweiser durch die Arbeit

Jedem Hauptkapitel ist eine zusammenfassende *Vorschau* auf das Kapitel vorangestellt. Danach finden Sie jeweils eine tabellarische Grafik, die die Inhalte des betreffenden Kapitels in Bezug zum Gesamthalt der Arbeit stellt (zum ersten Mal irregulär zum Schluss von Kapitel 1.4.).

In den Hauptkapiteln werden folgende Themen ausgeführt:

1. Kapitel: Eine einführende Reflexion über die Bedeutung von Motivation, wie sie entsteht und was sie bewirkt. Darauf folgen drei grundlegende Thesen: 1. zu einer übergeordneten Kohärenzmotivation, die gesunde Entwicklung einschließt, 2. zur Kooperation und 3. zum Verstehen von Motivation im mehrdimensionalen Lebensvollzug sowie Begriffsdefinitionen.

2. Kapitel: Welche Grundmotivationen werden in der Motivationspsychologie und den Neurowissenschaften genannt und werden in Bezug zur gesunden Entwicklung sowie zur Evolution gesehen? Welche Hinweise gibt es auf eine übergeordnete Kohärenzmotivation und welche erforschten Funktionen gehören zu dieser?

3. Kapitel: Wie erscheinen die Kohärenzmotivation und andere Grundmotivationen und motivationalen Einstellungen in der Selbstwahrnehmung und in Beratung und Therapie – mit besonderer Berücksichtigung der Kohärenzmotivation?

4. Kapitel: Welche Bedeutung haben die Grundmotivationen und besonders die Kohärenzmotivation für die Persönlichkeitsbildung und gesunde Entwicklung des Menschen?

5. Kapitel: Wie zeigen sich die Kohärenzmotivation und andere Grundmotivationen im Lebensvollzug des Menschen in seiner mehrdimensionalen Umwelt? Eine Beschreibung des gesunden Umgangs mit Grundmotivationen zur Zugehörigkeit in vier einzelnen Lebensdimensionen.

In der anschließenden *Diskussion* werden drei größere Themen erörtert: 1. Was ist Motivation? 2. Die evolutionäre Sicht auf Motivation; und 3. Die Mehrdimensionalität der Motivation.

Im abschließenden *Ausblick* geht es um die Rolle der Wissenschaft in modernen Kulturen und möglichen Aktivitäten im Gesundheitswesen aus der Kohärenzmotivation heraus.

Im ausführlichen *Glossar* finden Sie viele Begriffe in der hier verwendeten Bedeutung erklärt.

1. Welche Bedeutung hat Motivation in unseren Weltbeziehungen?

Vorschau

Motivation ist das, was Menschen und andere Lebewesen zur Aktivität, wie zur Bewegung, veranlasst. Die Frage nach der Motivation betrifft somit die *Veranlassung zur Interaktion mit der Umgebung*, zum Stoffwechsel (einer Kooperation der Organe und Zellen) ebenso wie zur Kooperation mit anderen Individuen zu bestimmten Zwecken. Motivation ist ein dem Handeln vorgeschaltetes Bindeglied zwischen dem autonomen Akteur und seiner mehrdimensionalen Umwelt. Menschen können sowohl zur Nahrungsaufnahme oder zum Abwenden von Gefahren als auch zum Ruhen und aufbauenden Kooperieren motiviert sein.

Motivation entsteht und wirkt sich aus im Zwischenraum zwischen eigenem Leben, den Mitmenschen und der Umwelt⁶, in Wechselwirkungen zwischen Individuum und Umgebung. So sind sowohl *Autonomie* (auch Selbstwirksamkeit) als auch *Integration* und *Adaption (Passung)* Inhalte von Motiven. In diesen mehr oder weniger kohärenten oder gespannten Wechselwirkungsfeldern entwickeln sich Menschen mit ihren Grundmotivationen. Diese sind auf dynamische Passung (= Kohärenz) ausgerichtet. Dazu braucht es – je nach Situation – eine lustvolle Annäherung an und Aufnahme von attraktiven Objekten wie z.B. Nahrung, bzw. ein Abwenden von Gefahren.

Spannungen zwischen den Bedürfnissen von Lebewesen und ihren äußeren Gegebenheiten sollen aufbauend nutzbar oder zumindest erträglich sein. Das bedeutet, dass die Beziehungen ein Mindestmaß an Kohärenz, an stimmiger Verbundenheit, aufweisen müssen. Das Streben nach dieser Kohärenz wird als *Kohärenzmotivation* bezeichnet⁷.

Die drei zentralen Thesen besagen:

1. Menschen streben mit einer Kohärenzmotivation nach Stimmigkeit/Kohärenz im Inneren und in ihren Außenbeziehungen. Wenn sie mehr Stimmigkeit erleben als zuvor, empfinden sie Freude und Glück.
2. Leben spielt sich in Wechselbeziehung zur Umwelt ab, für Menschen als soziale und kulturelle Wesen ganz wesentlich auch mit Mitmenschen. Wenn ihre Beziehungen als Zusammenwirken zum Leben aufbauend sind, sprechen wir von kohärentem Kooperieren. Menschen sind von Geburt an oder sogar der Zeugung an motiviert, in diesem Sinne zu kooperieren.
3. Im Laufe des Lebens entfalten sie ihr Potential zu immer komplexeren und mehrdimensionalen Kooperationen: mit der Umgebung, den Mitmenschen, in kulturellen

⁶ Dieser Gedanke findet sich (ohne die größere evolutionäre Perspektive) u.a. als „*dynamische Interaktionen zwischen Individuum und Umwelt*“ in der Persönlichkeits- und Lebenslaufentwicklungspsychologie (Heckhausen 2018, S. 562). Als Ziel wird eine „*Passung*“ genannt, die ein „*Mitgestalten*“ durch „*selektive, evokative und manipulierende Transaktion*“ einbezieht. Die Einbettung in eine systemisch evolutionäre Sicht ist hier in Kap. 2.3 sowie bei Petzold 2022a,b ausgeführt.

⁷ In der universitären Motivationspsychologie erscheint diese übergeordnete Funktion kaum als Motivation, sondern vielmehr als übergeordnetes Regulativ, wie „*Konsistenz*“ in Konsistenztheorien (Grawe 2004; Heckhausen H. 2018, S. 30), „*Kongruenz oder Passung*“, „*Passungsprinzip*“ (Scheffer & Heckhausen H 2018, S. 59, 73) und vielen ähnlichen Begriffen für womöglich das gleiche Phänomen. Dabei habe ich mich für den Begriff *Kohärenz* entschieden, weil er am treffendsten das dynamische Wesen beschreibt und Analogien zur Physik der Wellen sowie Sprachwissenschaft nahelegt.

Organisationen sowie global und geistig. Sie suchen Zugehörigkeit und Kooperation in Lebensdimensionen.

1.1. Was ist Motivation? Wie entsteht und was bewirkt sie?

Lebewesen weisen eine durch Motivation gerichtete Eigenaktivität auf, die sie in ihrer Beziehung zur Umwelt reguliert und dabei die Umwelt mitgestaltet. Die Frage nach der Motivation ist die Frage nach dem, was Menschen zur Aktivität wie Bewegung bringt, also was sie veranlasst, etwas zu tun oder zu unterlassen (lat. *movere* = bewegen, anfangen, anregen, erregen, verändern, empfänglich sein, unruhig werden, erschrecken, jmd. ängstigen, kämpfen, begeistern, überlegen (Pons-Wörterbuch 2022)).

Mit der Frage nach der Motivation ist der Blick auf das lebende Individuum gerichtet, das mit seinem Stoffwechsel Stoffe aus der Umgebung aufnimmt, möglichst aufbauend verarbeitet und wieder ausscheidet. Dabei handelt es sich nicht nur um Stoffe, sondern auch um Informationen, die nur teilweise an Stoffe gebunden sind, wie Strahlen und Felder. Informationen finden sich u. a. in der Form, Qualität und Mustern. Lebende Individuen sind informationsverarbeitende Systeme. Dieser Aspekt ist besonders wichtig, wenn wir der Frage nach der Motivation nachgehen. Motivation ist ein Ergebnis lebendiger Verarbeitung von Informationen – letztlich wohl unter dem Aspekt der Kohärenz. Die Frage nach der Motivation in Bezug auf Stoffwechselaktivitäten berührt die Grundlage alles Lebendigen. Da der Stoffwechsel ein Grundmerkmal von Lebewesen ist, reicht die Frage nach der Motivation bis hin zur Frage: *Was motiviert Lebewesen zum Leben?*

1.1.1. Motivation folgt aus Bewertung – und beeinflusst das Bewerten

Am Beispiel des Stoffwechsels können wir uns schon die grundlegenden Motivationen von Lebewesen vor Augen führen. Ein Individuum muss die Informationen aus seiner Umgebung bewerten können, ob diese jeweils eher stimmig kooperativ, verlockend aufbauend oder bedrohlich sind. Die jeweils subjektive Bewertung in eine dieser drei Kategorien führt zu unterschiedlich gerichteten Aktivitäten wie Bewegungsrichtungen und -mustern (s. a. Kap. 2.2, 4.3 und Emotionen in Kap. 5.2). So können wir schon bei Einzelern von drei basalen Motivationen sprechen: zum Ruhen in Resonanz zum Übersystem und Sich-Vermehren, zum Annähern und Aufnehmen von Nahrung und zum Abwenden von Gefahren. Diese Motivationen sind jeweils das Ergebnis von Wahrnehmen und Bewerten, also der subjektiven Informationsverarbeitung des Individuums (vgl. „Bewertungstheorie“ (Arnold, Lazarus, Frijde et al 2009; ziz. na. Raffael Kalisch (Vortrag20.4.23); „Positive cognitive Reappraisal in ...“ Riepenhausen et al In: Emot Rev 2022; Positive Appraisal .

Auf der tiefsten Ebene des Lebens wird der Stoffwechsel veranlasst durch das *Streben nach Autonomie in Übereinstimmung mit der Umwelt*. Dies gilt anscheinend als übergeordneter Soll-Zustand. Differenzierte Motivation entsteht im Spannungsfeld von Autonomie und stimmiger Verbundenheit im Außen: die Motivation zum Atmen, zur Nahrungsaufnahme, zum Kuscheln, Arbeiten usw.

Diese systemische Sicht, die Motivation aus den Beziehungen des Individuums zu seinem Umfeld entstehen sieht, ermöglicht einen ganzheitlichen und ordnenden Zugang zu verschiedenen Theorien und Modellen der Motivationspsychologie, wie der Selbstbestimmungstheorie, den „drei großen Motiven“ nach McClelland, dem „3-K-Modell“

u. a. m. (McClelland 1995 zit. nach Kehr u. a. 2018, S. 605; „3-K-Modell“ bei Kehr u. a. 2018).⁸

Gesundheit als auch Krankheit entstehen im Beziehungsfeld von autonomen Lebewesen und Umwelt, wie jüngere Gesundheitstheorien es beschreiben (Ottawa-Charta 1986; Antonovsky 1997; Epigenese s. Bauer 2021; Petzold 2000; 2021, 2022a, b; Göpel 2010; Genfer Erklärung des Weltärztebundes 2017; u. v. a.). Der Weltärztebund hat in seiner Genfer Deklaration 2017⁹ Autonomie und Gesundheit als primäre Werte in der Arzt-Patient-Beziehung deklariert. Diese sollen die ärztliche Motivation zum Kooperieren mit Patienten leiten.

Motivation durch „Zuckerbrot und Peitsche“

Viele denken bei Motivation zuerst an etwas Angenehmes, vielleicht sogar Begeistern-des, eine „positive“ Motivation, die durch ein Versprechen von Belohnung, ein „Zuckerbrot“, getriggert werden kann. Die andere bekannte Motivation ist der Antrieb zum Abwenden von Bedrohungen, zum Kämpfen oder Fliehen oder Sich-Totstellen, um „die Peitsche“ oder anderes Bedrohliches zu vermeiden. Diese beiden Motivationen (zum Annähern und zum Abwenden/Vermeiden) sind mit Grundemotionen verknüpft (s. Kap. 5.2) (Grawe 2004; Elliot 2008; Petzold 2022a).

Motivationspsychologinnen gehen bisher meist entweder von zwei Grundmotivationen aus¹⁰, die letztlich auf „Zuckerbrot und Peitsche“ reagieren (Grawe 2004; Elliot 2008; Schultheiss & Wirth 2018; Rheinberg & Vollmeyer 2019, S. 17 u. a.) oder sie beschreiben eine Mehrzahl unterschiedlicher Motivationen, ohne diese schlüssig zu klassifizieren (Heckhausen H. 2018; Schultheiss & Wirth 2018; Rheinberg & Vollmeyer 2019; Spitzer 2007, 2021; Brohm-Badry 2021). Tobias Esch war bislang wohl der einzige, der drei Motivationstypen beschreibt, die den hier beschriebenen ähnlich sind. Als ergänzende dritte basale Motivation zu den Appetenz- und Aversionsmotivationen beschreibt er den „Motivationstyp C“, der mit Glück und Gelassenheit verknüpft ist (Esch 2017, 2022).

Ärztinnen, Gesundheitsdienste und Krankenkassen wie auch Führungskräfte und Erziehende folgen häufig dem Motiv, ihre Patientinnen bzw. Mitglieder oder Mitarbeitenden bzw. Kinder zu motivieren. Auch in ihrem Bewusstsein gibt es zur Motivation von Men-

⁸ Etwas missverständlich ist die Begriffsverwendung bei Julius Kuhl. In seiner Persönlichkeits-System-Interaktionen-Theorie (PSI-Theorie) (Kuhl 2018, S. 405, 410; 2022) meint dieser nicht eine Interaktion zwischen Person und realen Umweltsystemen, sondern eine Interaktion zwischen unterschiedlichen psychologischen Konstrukten, die er „Makrosysteme“ nennt, wie z. B. einem Extensions- und Intentionsgedächtnis.

⁹ „Die Gesundheit und das Wohlergehen meiner Patientin oder meines Patienten werden mein oberstes Anliegen sein.

Ich werde die Autonomie und die Würde meiner Patientin oder meines Patienten respektieren. Ich werde höchsten Respekt vor menschlichem Leben wahren.“

¹⁰ Rheinberg & Vollmeyer nennen wohl zwei basale unterschiedliche „Ausrichtungen“ der Motivationen („Genauer bezeichnen wir mit Motivation die aktivierende Ausrichtung des momentanen Lebensvollzuges auf einen positiv bewerteten Zielzustand bzw. auf das Vermeiden eines negativ bewerteten Zustandes (Druck und Zug).“ Rheinberg & Vollmeyer 2019, S. 17), ziehen daraus aber nicht den Schluss, dass diese basale Motivationen sind. Sie meinen wohl noch weitere, wenn sie schreiben: „Schon aus ökonomischen Gründen kommt es darauf an, möglichst allgemeine Klassen von Anreizen zu bilden. Anreizklassen sollen so definiert sein, dass sie bei vielen Personen den Anreiz vieler spezifischer Einzelziele abdecken. Welche Qualität, welche Struktur und welche Breite solche Anreizklassen haben sollen und wie man sie erfasst, das sind schon schwierigere Fragen der Motivationspsychologie.“ (2019, S. 12).

schen häufig nur Belohnung für gewünschtes Verhalten (z. B. Lob, Schmerzfreiheit, Erleichterung, Beitragsermäßigung, Boni für Erfolge, Geld für gute Zensuren, Pizza oder Geld für Impfung gegen Covid) und Bestrafung für ungewünschtes Verhalten (z. B. verstärktes Leid, Verschlechterung von Symptomen, Abmahnungen für unangepasstes Verhalten, Nachsitzen bei schlechten Leistungen, Bußgeld, Berufsverbot u. Ä. bei Impfverweigerung). „Zuckerbrot und Peitsche“ sind altbekannte Maßnahmen zur Motivierung und konservativer Erziehung, d. h. bewusst gewollte Maßnahmen, um Menschen zu einem bestimmten Verhalten zu veranlassen. In Tierexperimenten zur Motivation geht es fast nur um Belohnung und Bestrafung. Dies sind die beiden großen *Anreizklassen*, die wir fast überall finden – mal vorne an, mal mehr im Hintergrund.

Motivationen durch ethische oder anders sinnhafte Ziele lassen sich in Tierexperimenten schlecht überprüfen. Möglicherweise liegt hier ein Grund, warum diese Motivationen von einer naturwissenschaftlich orientierten Psychologie kaum beforscht sind und in den Lehrbüchern wenig auftreten. Erst durch die neueren Methoden der Hirnforschung, wie der Positronen-Emissions-Tomografie (PET), können physiologische Veränderungen im Gehirn bei subjektiven Vorstellungen sichtbar gemacht werden.

Mit der Frage nach der Motivation wird der Mensch in den Mittelpunkt der Betrachtung und Reflexion gestellt als *verantwortlicher (mit-)entscheidender Agent* im Anthropozän¹¹.

1.1.2. Das Subjekt als Mitgestalter

Mit der Frage nach der Motivation fragen wir nach Beweggründen von Individuen zu ihrer Interaktion mit der Umgebung, also was sie zur Aktivität veranlasst. Diese Veranlassung ist etwas Autonomes und Subjektives. So erklärt es sich von selbst, dass zum Thema Motivation sowohl die individuelle introspektive Sicht (Reflexion) als auch die systemischen Wechselbeziehungen sowie empirischen Studien in einer Metareflexion einbezogen werden.

Auch das forschende Subjekt muss reflektierend miteinbezogen werden (2. Beobachterebene). Denn die Motivation und Begrifflichkeit des Forschenden bestimmen über die Fragestellung und damit über den Rahmen, in dem Ergebnisse gefunden werden können, und über die Interpretation der Ergebnisse. Wer mit der Fragestellung forscht, welche Wirkung „Furchtappelle“ (z. B. „Corona ist lebensgefährlich“ oder „Rauchen kann tödlich sein“) auf das Vermeidungsverhalten von Menschen gegenüber potentiell pathogenen Gewohnheiten haben, wird keine Ergebnisse dazu finden, was Menschen zu einem gesunden Verhalten motiviert. Wer unter Machtmotiv versteht, nach Macht über andere zu streben, wird kaum herausfinden, dass Macht in soziokulturellen Systemen eine systemische Funktion hat. Menschen, die für ihr soziales oder kulturelles System Verantwortung übernehmen wollen, wird von ihren Mitmenschen Macht gegeben.

Wenn wir Motivation beforschen, müssen wir zum einen also unser eigenes Motiv zur Forschung und unser Begriffsverstehen reflektieren. Zum anderen klären wir den Kontext der Interaktionen: Welche systemischen Anforderungen wie Top-down-Informationen gab es für die Beteiligten? Gab es materielle (z.B. sog. Drittmittel für Universitäten) oder andere Anreize zur Beforschung eines Leistungsmotivs? Diese Reflexion ist angebracht für Forschende in der Theorie ebenso wie in der Praxis der Beratung oder Mitarbeiterführung.

¹¹ S. Glossar

1.1.3. Gibt es ein übergeordnetes Ziel der unterschiedlichen Motivationen – eine Attraktiva?

Die Gesundheitsmotivation wird aktualisiert bei einer Abweichung vom impliziten attraktiven Soll-Zustand

Wenn auch in den genannten Lehrbüchern eine Gesundheitsmotivation nicht explizit erscheint, so finden wir doch implizit einige Hinweise, die in diese Richtung deuten. So erscheint gelegentlich „Wohlbefinden“, allerdings nicht als Motiv, sondern mehr als Nebenwirkung von impliziten motivationalen Vorgängen, wie z.B. einer Übereinstimmung von unbewussten und bewussten Motiven, als „vertikale Kohärenz“ (s. Kap. 4.5; Grawe 2004; Hofer & Hagemeyer 2018, S. 237). Um diese zu fördern, können wir den Patientinnen durch Fragen helfen, seine implizite Motivation mit seiner bewussten stimmiger zusammenzubringen.

Wie tiefgehend Motivation zur gesunden Entwicklung zu verstehen ist, soll am Beispiel der Wundheilung dargestellt werden (s. a. Kap. 5.1). Wenn die Haut durch eine Interaktion mit der Umgebung verletzt wird, werden sofort unendlich viele chemische und physikalische Reaktionen (bis hin zu Quantenwechselwirkungen) aktiviert, die der Wundheilung dienen. Diese sind lokal *und* berühren den Gesamtorganismus und die Umgebung. Die Verletzung – ein Abweichen des Ist-Zustandes vom Soll-Zustand der Haut – veranlasst den Organismus zur Aktivität. Ein Schmerz lässt uns die Verletzung fühlen und ins Bewusstsein kommen und ggf. uns die betroffene Gliedmaße ruhigstellen. Wenn eine Infektion in die Wunde kommt, wird unser Immunsystem besonders aktiviert. An all diesen Heilungsaktivitäten sind viele Gene beteiligt. Wenn der Betroffene meint, dass die Wunde nicht schnell genug und von alleine heilt, sucht er Hilfe bei einem Experten.

Die Motivation zu diesen ganzen Aktivitäten ist entstanden durch ein Abweichen des Ist- vom attraktiven Soll-Zustand (vgl. „Diskrepanztheorie“ bei Beckmann & Heckhausen (2018, S. 105). Bei komplexen dynamischen Systemen wird heute anstelle von Soll-Zuständen meist von Attraktoren (Kriz 2017; Scheffer & Heckhausen 2018), Ordnern (Hansch & Haken 2016; Haken 1990, 2004) oder Attraktiva gesprochen (s. u.; Petzold 2020, 2021, 2022a,b). Gibt es einen zusammenführenden, attraktiv koordinierenden Soll-Zustand für all die verschiedenen Funktionen?

Eine übergeordnete Attraktiva

Klaus Grawe schreibt: „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. 190f). Heckhausen u.a. schreiben von einem übergeordneten „Passungsprinzip“ (Beckmann & Heckhausen 2018). Im Zusammenhang mit Wohlbefinden tauchen immer wieder ähnliche Begriffe auf wie „Kongruenz“, „Konsistenz“, „Passung“, „Kohärenz“, die sämtlich Stimmigkeit und Übereinstimmung meinen. Aaron Antonovsky bringt „Kohärenz“ explizit mit Entstehung von Gesundheit (Salutogenese) in Bezug (1997).

Aber bisher hat keiner dieser Wissenschaftlerinnen aus dieser fundamentalen Erkenntnis des Strebens nach Kohärenz, wie Wohlbefinden, den Schluss gezogen, dass dieses basale Regulationsprinzip eben auch eine übergeordnete Motivation, einen obersten Beweggrund darstellt. Ein Lebewesen hat auch eine Veranlassung zur Ruheaktivität, zum richtigen Maß, zum Wachstum, zur Heilung, zum Lieben u.a.m. Als Bezeichnung für

dieses übergeordnete Streben erscheint Kohärenzmotivation am treffendsten, da es hier um eine dynamische Stimmigkeit im Inneren und Außen geht.

Das übergeordnete Streben gilt der Kohärenz – dem guten, aufbauenden Zusammenspiel der inneren Organe mit den äußeren Bedingungen und den eigenen Zielen. Das gilt für Lebewesen angefangen bei den Einzellern. Die Aktivität aller inneren Teilsysteme („Agenten“ in der Sprache der systemischen Komplexitätsforschung (s. a. Bircher 2017)) gilt dem funktionellen Zusammenspiel des Gesamtorganismus – seiner Kohärenz. Die Kohärenz eines Systems ist eine dynamische Ordnung, die von komplexen Informationen gebildet wird.

Integration und Adaption und ein systemisches Attraktionsprinzip

Ausgehend von Erkenntnissen und Modellen der Chaos- und Komplexitätsforschung können wir annehmen, dass dynamische komplexe Vorgänge wie menschliche Entwicklungen und die Evolution sich in Richtung attraktiver Zustände „Attraktiva“ bewegen, die in der Chaosforschung „Attraktor“ (Peitgen 1994; Kriz 1999 u.v.a.) oder „Ordner“ (Haken 2004) genannt werden. Sowohl explizite konkrete Ziele können diese Funktion für unsere Regulation haben (in der Volition) als auch ganz unbestimmte Attraktiva können implizit wirken. Der Weg zur Annäherung an die jeweiligen Attraktiva verläuft häufig eher chaotisch als geradlinig – jedenfalls bei längerfristigen Zielen. Diese Sichtweise auf Lebensvorgänge habe ich als *Attraktionsprinzip* ausgeführt (Petzold 2022b). Dieses ist eine Weiterentwicklung der von Carver (2006) beschriebenen Selbstregulation, die von Attraktoren angezogen wird (s. Scheffer und Heckhausen 2018, S.77). So besteht die These, dass Attraktiva (Attraktoren, Ordner) Informationen sind, die die Zukunft mitgestalten.

Auf die biologische Sicht der Evolution angewandt bedeutet es, dass Lebewesen systemisch kooperieren und sich integrieren. Sie haben als übergeordnete Attraktiva für ihre Entwicklung eine Kohärenz mit ihren Übersystemen. Das Attraktionsprinzip führt dazu, dass Lebewesen Formen bilden, die sehr unwahrscheinlich und weit weg vom thermodynamischen Gleichgewicht (2. Hauptsatz der Thermodynamik, der Entropie) sein können. Die Formen, die mit ihrer inneren Kohärenz zu stark von der äußeren abweichen, zerfallen. Letzteres wird in der Evolutionstheorie „Selektion“ genannt. Wenn das kleine Leben sich zu weit von der Kohärenz des großen Lebens entfernt, zerfällt es.

In dieser naturwissenschaftlichen Sichtweise aus einer Beobachterperspektive erscheinen Motive und Motivationen als subjektive Resonanz auf a) mehr oder weniger unsichtbare, auch nicht-lokale (meist implizit wirksame) Attraktiva – attraktive Informationen ggf. von Übersystemen – und b) in der Realität wahrnehmbare Anreize (häufig explizit). In aller Regel trifft ein äußerer Anreiz (extrinsische Motivation) auf implizite Attraktiva (intrinsische Motivation).

Unsere konkreten Motivationen bringen uns immer wieder oder treffender: halten uns immer in Aktivität und in einem kokreativen Zusammenspiel mit unserer Umgebung. Sie sind Zwischenprodukte unserer selbstregulativen Informationsverarbeitung (s. Kap. 4.2) und ein dem Handeln vorgeschaltetes Bindeglied zwischen uns, unserer Autonomie und unserer mehrdimensionalen Umwelt.

1.1.4. Motivation als Ergebnis lebendiger Intelligenz

Lebewesen sind von Beginn an informationsverarbeitende Systeme. Sie erhalten Informationen aus ihrer Umgebung, nehmen womöglich auch nichtlokale und systemische

Information wahr, bewerten gleichzeitig diese Informationen nach inneren Maßstäben (sind diese verlockend, bedrohlich oder stimmig kooperativ?) und entscheiden (meist unbewusst) je nach Bewertung, in welche Richtung sie sich bewegen (= Motivation; vgl. Selbst-/Kohärenzregulation in Kap. 4.2, 4.3).

Im Aspekt *informationsverarbeitende Systeme* sind Lebewesen Computern ähnlich. Physikalische und chemische Systeme, wie auch „undichte Fässer“ oder Computer haben aber keine eigene Motivation. Der große Unterschied zwischen Mensch und Computern ist, dass Computer die eingehenden Informationen nach den Vorgaben und Motiven des Programmierers verarbeiten, während Lebewesen die komplexen Informationen aus ihrer mehrdimensionalen Umwelt nach eigenen Gesetzmäßigkeiten autonom verarbeiten. Dazu gehört eine vielfältige und extrem komplexe Wahrnehmungs- und Verarbeitungsfähigkeit, die der Entfaltung der Lebewesen und ihrer Entwicklung zu immer mehr Komplexität ihrer Beziehungsmöglichkeiten dient. Diese Gesetzmäßigkeiten sind während der Evolution gebildet worden und können sich immer weiterentwickeln. Lebewesen sind autonome Bestandteile, Teilsysteme der Biosphäre und des Kosmos. Computer und KI sind Werkzeuge des Menschen. Diese grundlegende Sicht auf Menschsein als Zusammenleben mit der Biosphäre kann uns auch zur Lösung der Umweltkrise helfen. Umweltgesundheit gehört zur Gesundheit von Menschen. Die grundlegende Motivation zum Kooperieren mit der Umwelt scheint dem Leben inhärent zu sein, auch wenn sie häufig von anderen Motiven überdeckt und verschüttet ist. Dazu gehören egoistische, wie Profit zu machen, wie auch primär auf Sicherheit fokussierte.

Lebendige Intelligenz – verstanden als die Fähigkeit, aus Erfahrung unter dem komplexen Aspekt des Lebens zu lernen (vgl. a. Heckhausen H. 2018, S. 15) – ist nicht nur ein individueller mentaler Vorgang, sondern auch ein evolutionärer, der sich in den Gen- und Körperstrukturen wie grundlegenden Körperfunktionen niedergeschlagen hat. Wir können Lernen als ein Ziel intrinsischer Motivation nach Kohärenz ansehen, das sich u. a. in Neugier zeigt (vgl. Brohm-Badry 2021) – als erwünschte Folge und Nebenprodukt jeder Interaktion. Aus jeder Erfahrung lernt ein Mensch etwas – manchmal ohne es zu merken und auch etwas, was er gar nicht lernen wollte. Es soll allerdings möglichst der Annäherung an Kohärenz dienen. Lernen dient der Annäherung an Kohärenz und folgt aus ihr.

Auch Lernen geschieht im Grunde motivational gesteuert, d. h. ein Organismus lernt unter einem Beweggrund (manchmal einer bewussten Fragestellung), unter dem er seine Interaktion mit der Umgebung gestartet hat. Z. B. beim Nahrungsmotiv: Wie reagiert die Umgebung auf meine Nahrungsentnahme? Wie reagiere ich auf das Essen? Stärkt es mich? Oder noch reflexiver: Was hat mich in dieser Situation veranlasst, dieses Nahrungsmittel zu essen? Aus ein und derselben Erfahrung kann ich unterschiedliche Dinge lernen, je nachdem mit welcher Intentionalität ich diese reflektiere. So macht es einen Unterschied, ob ich nach einer gescheiterten Prüfung mich frage, wie ich diese Prüfung bei einer Wiederholung schaffen kann, oder ob ich mich frage, ob etwas ganz anderes als diese Prüfung für mich stimmiger ist?

Entscheidend für Lernprozesse ist die Motivation – ggf. ein Priorisieren, eine Hierarchie von Motivationen. Im kulturellen Leben in der Sprache wird das Lernen oft von einer bewussten Fragestellung mit „Zuckerbrot und Peitsche“ veranlasst, wie z. B. „Was ergibt 2+3?“ oder „Was ist die Ursache einer Erkrankung?“. Wir können jetzt einen Schritt weitergehen und durch bewusstes Reflektieren der Lernmotivation unsere lebendige Intelligenz weiterentwickeln und fragen: Was *will* ich lernen?

Wenn Menschen immer nur reflektieren, ob ihr Verhalten dem Überleben des Individuums (und nebenbei noch der Familie als Instrument zur Weitergabe der Gene) dienlich sei, wird in ihnen das Abwendungssystem aktiviert. Dann werden sie kaum etwas lernen, was ihnen Freude macht und Frieden bringt, was sie persönlich und gesellschaftlich weiterentwickelt und was zum guten Leben aller Menschen in der Biosphäre dient. Eine Entwicklung geistiger Fähigkeiten ist auf Integration und übergeordnete – womöglich universelle – Einheit ausgerichtet.

Eine übergeordnete aufbauende Motivation kann Menschen eine förderliche Orientierung im Leben geben, um gemeinsam die großen anstehenden Probleme zu lösen und ein gutes Leben für alle zu entfalten. Sie kann helfen, Widersprüche auszuräumen, zu überwinden oder kreativ zu integrieren – anstatt sie zu bekämpfen und ggf. Kriege zu führen. Unter der Fragestellung nach einem guten Leben und gesunder Entwicklung möglichst aller Menschen in der Biosphäre werden Datenmassen anders erhoben, geordnet und bewertet als unter den Fragestellungen „*Welches Medikament hilft gegen Bluthochdruck?*“ oder „*Welche Maßnahmen helfen gegen Corona?*“. Die unterschiedlichen Fragestellungen brauchen eine Integration. Das kann helfen, eine Ordnung in die Big Data zu bringen, die für alle förderlich ist, anstatt die Daten vornehmlich zur Steigerung von Profiten und Macht von einigen wenigen sowie zur Kontrolle von vielen zu nutzen. So werden heute gerne Schwierigkeiten bei gesundheitspolitischen Entscheidungen und Ratschlägen auf eine unzureichende Datenlage geschoben: „*Wir brauchen mehr Daten!*“. Dabei wird leider selten die Frage nach den wegweisenden Fragestellungen gestellt, die zu nützlich aussagekräftigen Datensammlungen zur gesunden Entwicklung führen können. Auch muss klar sein, dass zukunftsfähige Entscheidungen nicht in erster Linie empirisch begründet aufgrund von gesammelten Daten getroffen werden können. Für zukunftsfähige Entscheidungen braucht es ein intentional heuristisches Vorgehen lebendiger Intelligenz (s. Petzold 2022b; s. a. „Diskussion“ am Schluss der Arbeit).

Autonome, mit lebendiger Intelligenz ausgestattete Menschen wollen und können nachhaltig angemessen kooperieren. Dabei entfalten sie Kokreativität, mit der sie neue Situationen meistern können, deren Ergebnisse sich nicht planen lassen. Wenn sie aber ihr Verhalten nur nach den Anweisungen von oben bzw. von KI/Apps ausrichten, brauchen sie diese Anweisungen immer wieder neu und werden immer abhängiger. Sie können dann längerfristig keine Verantwortung für ihr Verhalten übernehmen und weder kokreativ interagieren noch sich schnell genug auf sich verändernde Situationen wie Übergänge einstellen. Eine freie, von Interessen unabhängige Informationsbereitstellung kann die Autonomie und Kreativität fördern.

Der international angesehene Hirnforscher Ernst Pöppel teilte in der VDW Sendung „Was heiß wissen?“ Teil 3 am 23.02.2021 mit: „*Ich sage meinen StudentInnen immer: ‚Denkt erst selbst nach und dann lest zu den Themen!‘, damit sie ihr kreatives Denken entfalten können.*“

1.2. 1. These: Es gibt eine übergeordnete Motivation zur *Kohärenz*

Bei den allgemeinen Betrachtungen zur Motivation – auch aus einer systemisch evolutionären Sicht – rückt immer wieder Kohärenz als Stimmigkeit im Inneren (Zusammenhalt, Balance, Gesamtfunktion, Ganzheit) und stimmige Verbundenheit im Äußeren (Kooperation, Übereinstimmung, Passungsprinzip, Integration, Adaption) in den Fokus (vgl. Kriz 2017, S. 57). Unsere individuelle autonome Selbstregulation strebt nach Kohärenz

in unseren Umweltbeziehungen. Dieses grundlegende Streben wird als „Kohärenzmotivation“ von Lebewesen verstanden. Dazu ist eine Fähigkeit des Menschen erforderlich, Stimmigkeit im Inneren und im Äußeren und Abweichungen davon wahrzunehmen. Diese Fähigkeit bezeichne ich als „Kohärenzsinn“.

Definition: *Das Wort Kohärenzmotivation bezeichnet einen inneren Beweggrund, ein Grundbedürfnis, ein Streben immer wieder und/oder mehr Stimmigkeit zu erreichen.*

Mit *Kohärenzmotivation* soll in Bezug auf Menschen gesagt sein, dass sie einen zutiefst inneren Beweggrund haben, ein existentielles Grundbedürfnis, ein Ur-Streben, immer wieder Stimmigkeit herzustellen – auch wenn

Situationen gefährlich sind. In bedrohlichen Situationen braucht es dann zum Herstellen von Sicherheit eine besondere Einstellung mit dazugehörigen Aktivitäten. Kohärenz/Stimmigkeit wird schon seit Jahrtausenden mit Gesundheit und einem guten Leben mit Freude und Glück in Verbindung gebracht mit Begriffen wie Gleichklang, Harmonie, Ausgeglichenheit u. Ä. Aktuelle neuropsychologische Forschungen bestätigen dies (Esch 2017, 2022 u. a. m., s. Kap. 2.).

Aaron Antonovsky (1997) als Medizinsoziologe hat ein Gefühl von und einen Sinn für Kohärenz („*sense of coherence (SOC)*“) ins Zentrum seiner Rahmentheorie für Salutogenese (Entstehung von Gesundheit, gesunde Entwicklung) gestellt. Dann ist das Streben danach auch die Motivation zu gesunder Entwicklung.

Antonovsky definiert: „*Das SOC (Kohärenzgefühl) ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß man ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat [...]*“ (Antonovsky 1997, S. 36). Das Kohärenzgefühl, das Antonovsky in drei Komponenten zerlegt und operationalisiert hat, um es zu messen, erscheint als Ergebnis kohärenzmotivierten Handelns besonders im Säuglingsalter. Dies Ergebnis zeigt an, wie das Vertrauen mit „*globaler Orientierung*“ im Kohärenzmodus (wie Urvertrauen) im Leben des Einzelnen in seinen Weltbeziehungen Bestätigung gefunden hat. Dieses Urvertrauen¹², mit dem ein Neugeborenes seinen ersten Atemzug nimmt und vertraut, dass die Luft gut für es sei, basiert auf Milliarden Jahren langer Erfahrung von Lebewesen, dass die Umwelt aufbauend für ihr Leben war. Menschliches Urvertrauen ist das Ergebnis evolutionärer Evidenz von Kohärenz von Leben mit der Umwelt.

Menschen wünschen sich harmonische und aufbauende Beziehungen – ein gutes Zusammenspiel in der Partnerschaft, im Sport und im beruflichen Team. Sie wollen sich innerlich ganz und stimmig fühlen. Ihre Organe sollen gut zusammenwirken, sowohl wenn sie sich etwas vorgenommen haben, wenn sie bewusst und willentlich etwas bewirken wollen, als auch wenn sie ruhen. Auch eine Wundheilung wird veranlasst durch eine dem Organismus innewohnende Kohärenzmotivation – Kohärenz bedeutet auch Zusammenhalt. Die Wundheilung hat als Ziel, den Zusammenhalt des Ganzen wie der Haut wiederherzustellen (s. Kap. 5.1.). Zu diesem Ziel wirken viele Blut- und Gewebezellen, Flüssigkeiten, Moleküle und Ganzkörperaktivitäten kokreativ zusammen. Auf einer

¹² Mit diesem Urvertrauen ist hier etwas anderes gemeint als mit „basic trust“ bei Erikson (1988, 1999), das treffender als „Grundvertrauen“ übersetzt wird und besonders im ersten Lebensjahr durch eine verlässliche Beziehung erworben wird. Urvertrauen wird hier als angeboren und dem Lebensvollzug mit seinem Kohärenzmodus inhärent verstanden. Es kann durch eine verlässliche frühkindliche Beziehung bestätigt oder enttäuscht werden und somit sich entfalten bzw. zurückziehen – um möglichst wieder geweckt zu werden.

anderen Ebene sind viele Menschen motiviert, für Frieden in sich, in der Familie und der Welt einzutreten. Marshall Rosenberg (2012), der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation, spricht von einem menschlichen Grundbedürfnis nach Frieden.



Abbildung 1: Säugling und Mutter im Lächeldialog – ein frühkindliches Kohärenzerleben. (Aus: Petzold & Henke 2023)

Klaus Grawe sieht als übergeordnetes Regulationsprinzip eine Konsistenzregulation¹³ (Stimmigkeitsregulation, s. Zitat in Kap. 1.1.3. von Grawe 2004, S. 190–191; ähnlich wie das „Passungsprinzip“ bei Scheffer & Heckhausen 2018, S. 73).

So gibt es viele Gründe, dieses attraktive¹⁴ Motiv *Stimmigkeit – stimmige Verbundenheit*, nach der unser Organismus, nach der jeder von uns und wir gemeinsam streben, in Übereinstimmung mit den Forschungen von Antonovsky (1997), Grawe (2004), Pankepp (2008, 2012) und vielen anderen als Kohärenzmotiv zu bezeichnen.¹⁵ Eine solche Kohärenzmotivation liegt dann letztlich auch allen Gesundheitsaktivitäten, der gesunden Entwicklung, Salutogenese, Heilungsvorgängen u. Ä. zugrunde (s. a. Kap. 5). Die Kohärenzmotivation begründet eine salutogene Psychodynamik (Petzold 2022a). Die Kohärenzmotivation ist gleichbedeutend mit der Motivation zum Leben, wie zum Atmen.

Da der Begriff Gesundheit heute stark auf den Körper bezogen wird und somit das Sterben ausschließt, erscheint es angebracht, *Gesundheit* in passenden Kontexten durch Kohärenz zu erweitern oder zu ersetzen. Kohärenz schließt ein Sterben in Frieden mit ein (s. a. Kap. 3.3). So gehen wir davon aus und vertrauen darauf, dass alle Menschen letztlich eine inhärente und intrinsische Motivation zur Stimmigkeit haben –

¹³ Mit „Konsistenz“ ist Übereinstimmung, Stimmigkeit gemeint. Ich bevorzuge für dasselbe Phänomen den Begriff „Kohärenz“, da dieser im Allgemeinen dynamischer verstanden wird.

¹⁴ „Attraktiv“ wird hier verwendet sowohl für subjektiv empfunden verlockend (also gefühlt attraktiv wie z. B. eine attraktive Frau o. Ä.) wie auch wissenschaftlich abstrakt aus der Beobachterperspektive für die Wirkweise von Attraktiva (Attraktoren) (z. B. eine attraktive Information der Kohärenz des Übersystems).

¹⁵ S. a. Positive Psychologie und Glücksforschung (Maslow 2008; Seligman 2012; Brohm-Badry 2021).

eine Kohärenzmotivation. Diese hat in unterschiedlichen Lebensphasen und Situationen unterschiedliche konkrete Inhalte (s. a. Kap. 5).

Wir brauchen unsere Kohärenzmotivation zum Freuen und Glücklich-Sein,
zum Lieben,
zum Mitfühlen,
zur Zugehörigkeit,
zum Lachen mit Humor,
zum fairen Kooperieren und zur Gerechtigkeit,
zum Probleme-Lösen,
zur Sinnfindung,
zum Heilen, zum Wohlbefinden, zur Gesundheit,
zur (Ko-)Kreativität,
zum Flow-Erleben,
zum Leben im Einklang mit der Natur, zur Integration und Kooperation,
zur gesunden Entwicklung, zur (auch kulturellen) Evolution,
zum Lernen und Verstehen,
zum Leben in Frieden und Sterben in Frieden,
zur Gelassenheit, zum Loslassen, zur Freiheit,
zur Verantwortungsübernahme,
zur Entfaltung unserer lebendigen Intelligenz,
zur Intuition und Wahrheitssuche, zum Finden von Kohärenz und Kongruenz auch hinter wissenschaftlichen Widersprüchen und kognitiven Dissonanzen.
Nicht zuletzt ermöglicht die Kohärenzmotivation eine Gesamtschau und ein ganzheitliches Verstehen des Menschen und seiner verschiedenen Motivationen u. a. m.

Weil diese Kohärenzmotivation so grundlegend und bedeutsam für unser Leben ist und bislang so wenig Aufmerksamkeit und Anerkennung durch die Wissenschaften bekommen hat, soll sie hier eingehender betrachtet werden – aus wissenschaftlicher und lebenspraktischer Perspektive. Sie wird gerade heute zur Lösung vieler großer Probleme gebraucht und von ihrer Funktion nachhaltig für ein gutes Leben sein, das ein Überleben einschließt (s. Kap. 2.3).

1.3. 2. These: Kooperieren ist Grundlage des Lebens

Keiner ist ganz allein. Wir leben immer in Wechselbeziehung und im Zusammenwirken mit anderen Lebewesen, mit der Luft, dem Wasser und möglichst auch mit anderen Menschen. Diese Tatsache des ständigen individuellen wie auch evolutionären Zusammenwirkens verstehen wir als Kooperieren im weitesten Sinne. In diesem Verständnis ist Kooperieren die Art der aktiven Wechselbeziehung zwischen Lebewesen und ihrer Umwelt. Für das Lebewesen und letztlich auch für die Umwelt soll diese möglichst stimmig und aufbauend sein – „*passend*“ (was bei Darwin mit „*fittest*“ gemeint war). Das Ergebnis ist die Evolution der Biosphäre zu immer komplexeren Lebewesen.

In Bezug auf explizit menschliches Kooperieren hat Michael Tomasello mit seinen Grundlagenforschungen am Max-Planck-Institut für evolutionäre Anthropologie in Leipzig gezeigt, wie die Kooperation von Menschen die Evolution menschlicher Kulturen hervorgebracht hat. Menschliches Kooperieren ist somit ein angeborenes Bedürfnis und eine Fähigkeit. Damit hat er einen wertvollen Beitrag zu einem zukunftsfähigen, wissenschaftlich begründeten Menschenbild geliefert (2010, 2014, 2020). Immer wieder stellt

er dabei die geteilte und dann gemeinsame Intentionalität¹⁶ der Menschen als Grundlage ihrer Kooperation in den Fokus seiner Ausführungen. Dazu sei ein kleines seiner vielen Experimente mit Kindern kurz beschrieben: Ein zwölf Monate alter Säugling sitzt in einem Zimmer und schaut einer erwachsenen Person zu, die Akten auf einem Tisch abheftet und dann rausgeht. Dann kommt eine andere Person ins Zimmer, räumt die Gegenstände in ein Regal und geht wieder hinaus. Anschließend kommt die erste Person mit einer neuen Akte in der Hand ins Zimmer und will diese abheften und schaut sich suchend nach dem Hefter um. Das kleine Kind zeigt mit der Hand in die Richtung auf das Klammergerät, mit dem die Akten abgeheftet werden können. Tomasello nennt diesen Vorgang beim Kind „Teilen der Intentionalität“ der Bezugsperson. Aus diesem Teilen der Intentionalität (verstanden als Motivation) heraus entsteht der Impuls zu helfen, zu kooperieren: Das Kind zeigt auf den Hefter (Tomasello 2010, S. 26 f).

Offenbar hat der kleine Säugling schon die Fähigkeit, mit der Absicht der Bezugsperson in Resonanz zu gehen und aus dieser Resonanz heraus, aus der geteilten Intentionalität, zu handeln. Diese Resonanz ist etwas anderes als die seiner „Resonanzneuronen“ (meist „Spiegelneuronen“ genannt, s. Bauer 2005). Resonanzen in Resonanzneuronen führen lediglich zum Nachmachen bzw. Nachfühlen der beobachteten Bewegungen. Im Rahmen einer Kooperation gibt der Säugling seinen individuellen Beitrag zum Erreichen des Zieles. Der Säugling hat von Natur aus das Bedürfnis und die Fähigkeit zur Kooperation um etwas Drittes, um etwas außerhalb der physischen und sozialen (= direkten) Bedürfnisse der Kooperationspartnerinnen, zu dem er selbst also keinen Bezug hat. Dieses Bedürfnis und diese Fähigkeit zeigen Menschen schon ab neun Monaten. Kooperieren braucht anscheinend nicht beigebracht zu werden. Allerdings sollte man darauf achten, dass man es den Kindern nicht austreibt, indem man es ständig ignoriert oder abweist.

Aus seinen vielen Experimenten mit Kindern haben Tomasello und sein Team vier, wahrscheinlich angeborene, Qualitätsmerkmale menschlicher Kooperation gefunden, die auch als Regeln zu verstehen sind (vgl. a. Tomasello 2010, Tomasello und Hamann 2012):

1. Kooperationspartnerinnen gehen aufeinander ein.
2. Sie haben ein gemeinsames Ziel, eine gemeinsame Intentionalität (Attraktiva).
3. Sie stimmen ihre unterschiedlichen Rollen miteinander ab (möglichst freiwillig).
4. Sie helfen sich gegenseitig, wenn einer Hilfe braucht.

In der Intentionalität eines Menschen erscheint seine motivierende Resonanz auf die Kohärenz seines Übersystems – hier der erwachsenen Bezugsperson. Die Intentionalität veranlasst körperliche Aktivität sowie Erwartungen an den Kooperationspartner und an zwischenmenschliche Beziehungen. Tomasello sieht im Kooperieren und damit in gemeinsam geteilter Intentionalität den Ursprung von Kultur (2014, S. 55 ff).

1.3.1. Eine systemische Sicht auf Kooperieren

In einem lebenden System, wie z.B. einem menschlichen Individuum, kooperieren seine Teilsysteme wie Organe und Zellen als „Agenten“ (Bircher 2019) zum Funktionieren im

¹⁶ Unter Intentionalität werden die Bezogenheit und Gerichtetheit einer Intention, einer Absicht und die damit verknüpften Gedanken verstanden. Intentionalität ist ein Aspekt von Motivation. Sie steht mit der Welt in Beziehung und ist auf diese gerichtet. Sie entsteht in Resonanz zu anderen Systemen („Selbst im Spiegel“ Prinz 2013).

Sinne der Kohärenz des Gesamtsystems/-organismus, dem sog. Übersystem der Organe. Das Individuum wiederum ist ein Teilsystem einer Gemeinschaft wie Familie (hier „soziales System“) und kooperiert mit seinen nahen Mitmenschen im Sinne der Kohärenz dieses Übersystems. Die Gemeinschaft (das soziale System) ist wiederum ein Teilsystem einer Kultur, wie einer Gesellschaft (vgl. Tönnies (1935/1991; Luhmann 1987) oder Nation. Sie kooperieren in der Kohärenz ihrer Sprache, Normen, Werte und Regeln zum Erhalt und zur Entwicklung der Kultur. Nationen und Kulturen sind wiederum Teilsysteme der Menschheit und Biosphäre. Wobei es so scheint, dass das bewusste aufbauende Kooperieren im Sinne der Kohärenz des globalen Übersystems gerade erst noch gelernt werden muss, damit nicht die implizite systemische Selbstregulation der Biosphäre zu einem großen Leiden der Menschheit führt.

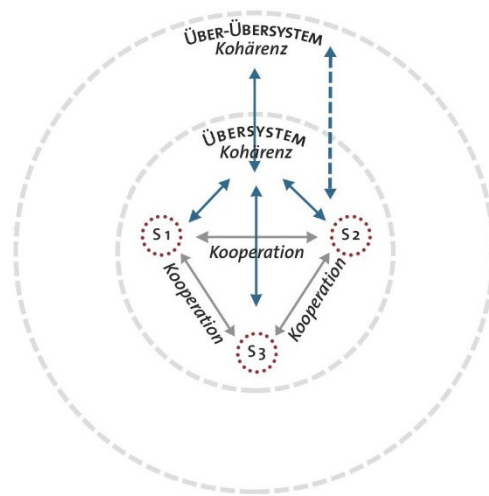


Abbildung 2: Die Kommunikation und Kooperation der Teilsysteme (hier: S1, S2 usw.) finden in der Kohärenz des Übersystems statt. Dadurch wird diese Kohärenz hergestellt und aufrechterhalten. Sie kann auch in Resonanz zu einem Über-Übersystem stattfinden und dann zur konstruktiven und kokreativen Veränderung des Übersystems beitragen. Z. B. Kinder als Teilsysteme einer Familie (= Übersystem) kommunizieren und kooperieren unter der Maßgabe ihrer Eltern als Vertreterinnen ihres Übersystems. Diese Maßgaben wie etwa Regeln sind ein Top-down-Aspekt der Kooperation, die Resonanz der Kinder darauf in ihrem Fühlen, Denken und Handeln ist der Bottom-up-Aspekt. Wenn die Kinder dann in der Schule und Ausbildung mit Regeln der Kultur in Resonanz gehen, gestalten sie die Kommunikation in der Familie mit. Das Wohl der Kinder ist also eingebettet in eine dynamische mehrdimensionale Kommunikation. (Aus: Petzold & Henke 2023)

Eine Kooperation von Lebewesen entspricht in der Biologie z. B. der Kooperation von Mensch und Bakterien (auch als Symbiose), von Organen und Zellen eines Organismus, den Kindern und Eltern einer Familie oder wenn Einzeller wie z. B. Pantoffeltierchen in einem Teich leben. Da sich die Umgebung häufig ändert, wie schon durch Tag und Nacht, ist die Eigenaktivität des Lebewesens, das in diesem Milieu entstanden ist, dazu

Definition: Kooperieren meint hier sehr weit gefasst Interaktion und Beziehung, die zu wechselseitigem und gemeinsamem Nutzen beiträgt. Wenn Kooperieren zur Entfaltung des Lebens beiträgt, erleben wir es als stimmig (= kohärent). Dabei werden die Beziehungen komplexer.

veränderlich passend. Außer einer kohärent erlebten Kooperation können allerdings Gefahren auftauchen oder bestimmte Nährstoffe für den Organismus knapp werden. Beides erfordert jeweils besondere, gerichtete Aktivitäten. So können schon Einzeller sich Nahrung annähern und sich diese einverleiben sowie von Bedrohungen abwenden. Viele Individuen werden gefressen und dienen anderen als Opfer, als aufbauende Nahrung. Bakterien zeigen die größten Überlebensfähigkeiten schon seit über 3 Milliarden Jahren, Einzeller mit Zellkern seit über 1,5 Milliarden Jahren. Zur Entwicklung von Überlebensfähigkeit bräuchte es keine Evolution bis zum Menschen. Zur Entwicklung von immer komplexeren Lebewesen braucht es allerdings Kooperation.

1.3.2. Kooperieren allgemein

Dieses Kooperieren als Interaktion von Individuen mit ihrer mehrdimensionalen Umwelt ist uns so selbstverständlich und grundlegend, dass es vielen gar nicht bewusst ist. Diese aktive Wechselbeziehung zwischen Individuum, Mitmenschen und Umwelt wird hier als *Kooperation zum Zwecke des Lebens* anerkannt. Dabei gehen wir davon aus, dass das evolutionäre *Ergebnis* der erfolgreichen Kooperation auch ihr *Zweck* ist: ein *immer komplexer sich entfaltendes Leben*. Aus diesem Zirkelschluss resultiert, dass der letzte Beweggrund aller Lebewesen ist, mit ihrer Mit- und Umwelt zum Zwecke der Entfaltung des Lebens zu kooperieren.

Interessant sind in diesem Zusammenhang auch die Forschungen von Axelrod als Politikwissenschaftler und Mathematiker (1984/2009). Axelrod hat mit Hilfe der Mathematik eine Antwort auf die Frage gesucht: Sind Kooperationen erfolgreicher, wenn die Beteiligten egoistisch agieren oder wenn die Partnerinnen einen größtmöglichen *gemeinsamen* Nutzen anstreben (= „*kooperieren*“)? Er hat im Vergleich der Ergebnisse eines internationalen Wettbewerbs zum Finden des erfolgreichsten Algorithmus zur Kooperation unter gegebenen Bedingungen („*Gefangenendilemma*“) herausgefunden, dass die kooperativen Strategien, die Partnerinnen einen Vertrauensvorschuss für die Kooperation gaben und anschließend nach der Tit-for-Tat-Regel¹⁷ („*Wie du mir – so ich dir*“) agierten, langfristig am erfolgreichsten waren. Dabei waren sie auch in der Lage, dem Partner immer wieder mal nach einer Ablehnung der Kooperation mit einem neuen Vertrauensvorschuss ein Angebot zur kohärenten Kooperation zu geben. Kurzfristig allerdings waren egoistische, „*unkooperative*“ Strategien öfter erfolgreicher. Analogien zeigen sich im heutigen Wirtschaftsleben und in der Politik.

Im individuellen wirklichen Leben bedeutet dies, dass Menschen sich ggf. gegen eine bedrohliche Ablehnung schützen und diese oder sich von dieser abwenden können, also nicht mehr kohärent kooperieren, aber sich nach einer gewissen Zeit wieder für eine Kooperation öffnen. Dieses Ergebnis entspricht in etwa der Bewältigung verletzender Erfahrungen und psychischen Heilungsvorgängen auch nach Traumata. Es ist ein Argument dafür, dass eine kohärente Kooperation ein tiefer, allerdings auch flexibler Beweggrund menschlicher Selbstregulation ist. *Vertrauen schenken ist dazu eine Grundfähigkeit ebenso wie Selbstvertrauen in die eigene Autonomie und Selbstwirksamkeit, dass man bei unfairer Kooperation passend antworten kann – ggf. mit einem Tit-for-Tat.*

So können wir davon ausgehen, dass jedes Lebewesen im Grunde eine derartige Kooperation mit seiner Mitwelt sowohl sucht als auch erwartet oder zumindest erhofft. Die konkrete Erscheinung dieser allgemeinen Motivation ist individuell und subjektiv. Sie ist ein Aspekt des allgemeinen Strebens nach Kohärenz. Dabei können mehr die innere oder die äußere Kohärenz im Fokus sein. Erstere kann im Auge des Betrachters als selbstfürsorglich oder egoistisch erscheinen und letztere als altruistisch oder als aufopfernd oder verantwortungsvoll. In diesem Spannungsfeld zwischen innerer und äußerer Kohärenz bewegen sich Menschen und entwickeln sich.

¹⁷ Axelrod beschreibt *TIT-for-TAT*, dass ein Kooperationspartner egoistisch reagiert, wenn der andere egoistisch agiert hat. Da egoistische Aktionen immer mal vorkommen, ohne dass deswegen die Gesamtkooperation wegen kompletter Einseitigkeit aufhören muss, muss jeder immer wieder neu entscheiden, wann er mit Tit-for-Tat reagiert und wann er dem anderen einen Vertrauensvorschuss für ein weiteres Kooperieren gibt.

1.3.3. Reflektierte Motivation zum Kooperieren

„Manche Patientinnen wollen gar nicht gesund werden“, erzählt uns mancher Therapeut. Gibt es womöglich widerstrebende Motive und Motivationen im Menschen? Mit dem Resultat einer unbefriedigenden Kooperation? Gilt es dann zunächst herauszufinden, welche Motivationen sich ggf. blockieren, um dann gemeinsam die gewollte zu stärken? Möglicherweise geht es auch darum, eine Hierarchie der Motivationen zu klären und zu ordnen?

Mit der Frage nach der Motivation kommt der Mensch als Subjekt in die Realität unserer täglichen Arbeit und Kooperationen. Motivation zur Gesundheit kann für einen Patienten etwas anderes bedeuten als für seinen Arzt, insbesondere wenn der Arzt bei Gesundheit Normwerte und/oder die Abwesenheit von Krankheit im Kopf hat. Wenn jahrzehntelang Gesundheit als Abwesenheit von Störungen definiert wurde, ist verständlich, dass heute manche von „positiver Gesundheit“ sprechen, um daran zu erinnern, dass Gesundheit eigentlich ein positiv besetzter und motivierender Begriff ist. Wenn nun aber Ärztinnen eine kulturell explizite Konstruktion von Gesundheit im Kopf haben (Huber et al 2011), die nicht mit dem impliziten Motiv des Patienten übereinstimmt, wird die Kooperation schwierig. Dann will der Arzt ggf. Bluthochdruck mit Medikamenten bekämpfen (die Nebenwirkungen haben können), um das Risiko eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls in 30 Jahren zu reduzieren. Der Patient hingegen will ein gutes, stimmiges Leben führen. Wenn das Gesundheitsverständnis des Arztes auf eine normierte Definition eingeengt ist, könnte dies eine Erklärung dafür sein, dass viele Kolleginnen (wie beim Science-Slam beim DEGAM-Kongress in Greifswald 2022; s. Petzold 2023b) nicht glauben, dass ihre Patientinnen eine Gesundheitsmotivation (nämlich in ihrem Sinne) haben. Die Patientinnen mit ihrer eigenen impliziten Gesundheitsmotivation zeigen sich dem Arzt nicht motiviert zu der Art von Gesundheit, die dieser im Kopf hat. Wenn diese Diskrepanz zutrifft, wird es schwierig, langfristig zu kooperieren. Dann kann die Grundlage für eine gelingende Kooperation (eine gemeinsame Intentionalität) durch ein Klären der Bedeutung von Gesundheit für die Beteiligten geschaffen werden. Hilfreich kann dabei ein Klären der jeweiligen Zielvorstellungen sein, soweit möglich auch der impliziten.

Im Laufe meiner Berufserfahrungen stellte sich immer wieder die Frage – mal implizit mal explizit: Was motiviert meinen Patienten bzw. Klienten zur Zusammenarbeit mit mir? Und was motiviert mich zur Kooperation mit ihm? Hat er womöglich mehrere Motive: z. B. zunächst einen Wunsch, frei von Schmerzen zu sein? Was bedeutet ihm sein Schmerz als Gefühl, das ihm sagt, dass irgendetwas nicht stimmt? Hat der Schmerz auch einen Zusammenhang des Entstehens, eine Geschichte in vielfältigen Umweltbeziehungen? Welche Motive tauchen in seiner Geschichte auf, die zur Lösung der aktuellen Situation beitragen könnten? Gibt es eine positive Motivation hinter dem Abwendungsziel „frei von Schmerzen“ zu sein? In Therapie und Beratung vertrauen wir darauf, dass ein Mensch letztlich eine Annäherung an Gesundheit und damit an Stimmigkeit sucht.

Will der Patient sich wohlfühlen und/oder mehr Leistung bringen? Oder mehr Geld verdienen? Ist diese Motivation gesund und stimmig für ihn? Ziele sind die Zukunft mitgestaltende Informationen. Sind die Handlungskonsequenzen aus dieser Motivation heraus stimmig für ihn? Gibt es eine Motivation hinter dem „Leistung-Erbringen“ oder „Geld-Verdienen“? Kommt er mit diesen Motiven in die gewünschte Aktion? Wird er dadurch glücklich und zufrieden?

Weiter taucht diese Frage nach einem gemeinsamen Ziel der Kooperation in ganz speziellen Fällen auf, wie z. B. bei Vera Vogt, einer 47-jährigen Frau im Zustand nach siebenfacher Operation eines Vaginal-Krebses. Sie war als 10-Jährige von ihrem Lehrer sexuell missbraucht worden. Jetzt kam in ihr ein heftiger Rachewunsch auf: Am liebsten würde sie den Lehrer tot sehen – auch damit er nicht noch weitere Kinder missbrauche. Wie weit geht meine Motivation als Therapeut, mit ihr gegen den Lehrer zu kooperieren und diesem zu schaden? Ich möchte sie gerne in ihrem Heilungsprozess unterstützen und helfen, andere Kinder vor Missbrauch zu schützen. In systemischer Sicht suchen wir eine Allparteilichkeit. In welcher Richtung könnte es eine Motivation bei dem ehemaligen Lehrer zur Kooperation in einer Therapie geben? Vielleicht hat er ein schlechtes Gewissen und möchte etwas wiedergutmachen? Vielleicht bereut er die Tat und ist offen für einen Täter-Opfer-Ausgleich?

Unsere Kooperation in Therapie und Beratung soll eine Annäherung an ideale Gesundheit (= gesunde Entwicklung) und damit an Stimmigkeit bringen.¹⁸

Mit dem Streben nach Allparteilichkeit sind wir aufgefordert, nach Motivationen zu suchen, die tiefer liegen als das Motiv zur verletzenden Tat. Gibt es möglicherweise beim Täter eine Motivation, die eine späte Kooperation zum guten und gesunden Leben des Opfers ermöglicht und gleichzeitig durch z.B. Sühne und Ausgleich auch sein inneres Leben in Richtung Heilung verbessert?

Von therapeutischen Kontexten kommen wir zu Projektgruppen und Gruppendynamiken im Gemeinschaftsleben. Dort befanden sich hochmotivierte Menschen, die weder eine Belohnung erwarten konnten noch unter einer Strafandrohung standen – kein *Zuckerbrot* und keine *Peitsche*. Sie haben sich ausgetauscht, weil sie es einfach wollten, weil sie die Verbindung suchten – der Mensch ist ein zutiefst soziales und kooperatives Wesen („*Intentionale Gemeinschaften*“) – oder sie wollten gemeinsam *kokreativ*¹⁹ ein Projekt in die Welt bringen. Die Kokreativität an sich machte Freude – wohl ähnlich wie ein gemeinsamer Flow (s. Kap. 5.3).

1.4. 3. These: Motivation hat einen mehrdimensionalen Bezugsrahmen

1.4.1. Fallbeispiel zur Einführung: Katja

Die Medizinstudentin Katja zeigte in einem etwa zehn-minütigen Gespräch mit mir in einem Seminar zur Arzt-Patient-Kommunikation im dritten Semester des Medizinstudiums an der Uni Göttingen vor ihren Kommilitoninnen eine differenzierte Wahrnehmung motivationaler Konflikte in unterschiedlichen Lebensdimensionen.

Katja hat seit einem Jahr Schmerzen im Daumengrundgelenk links – besonders nach Belastung. Sie hatte mehrere (hand-)chirurgische Untersuchungen und Beratungen. Die Diagnose ist eine Sehnenscheidenentzündung, die operiert werden soll (zwei Handchirurgen, ein Allgemeinchirurg nach Röntgen, MRT). Sie sei so im Stress, dass sie bisher

¹⁸ Laut WHO-Definition bedeutet Gesundheit ein „*vollständiges, körperliches, soziales und geistiges Wohlbefinden*“. In der Genfer Deklaration des Weltärztebundes (2017) wird weiter die „*Autonomie*“ als wichtiger Aspekt genannt. Im Deutschen Sozialgesetzbuch steht die „*Teilhabe*“ am sozialen und kulturellen Leben – ein wichtiger systemischer Aspekt im Zentrum. Dieser findet besonders in sozialtherapeutischen Settings Beachtung. Im Coaching wird häufig Erhöhung der Selbstwirksamkeit oder Leistungssteigerung als Ziel angegeben. Huber et al (2011) sprechen von „*positive health*“.

¹⁹ Kokreativität bezeichnet wechselseitige und gemeinsame, kooperative Kreativität.

nicht mal Zeit gehabt habe, den MRT-Befund in Ruhe mit einem dritten Handchirurgen zu besprechen. Die Beschwerden würden sich nach Ruhe und insbesondere durch das Tragen einer Schiene und das Reiben mit Brennnesseln (ein befreundeter Heilpraktiker habe ihr den Tipp gegeben) bessern.

Bevor die Symptomatik begann, habe sie gerade ein stressiges erstes Semester hinter sich gehabt und dann am darauffolgenden Tag der Mutter (Allgemeinärztin) in der Praxis geholfen. Die Mutter habe später gemeint, dass die Beschwerden wohl „psychosomatisch“ seien.

Der Stress, so Katja, ließe sich nicht vermeiden – ihre Mutter und ihre Familie bräuchten sie. Im Studium hätte sie den Präparationskurs und jetzt müsse sie das Pflegepraktikum machen ...

Momentan gehe es einigermaßen gut, aber wenn sie präpariert habe, hätte sie für mindestens zwei Tage wieder stärkere Schmerzen – wie zu Beginn. Dann, in Ruhe, ließen die Schmerzen wieder langsam nach.

T(herapeut): Was brauchen Sie, damit es heilen kann?

K(atja): Zwei Monate Ruhe. Aber das geht nicht.

T: Warum nicht?

K: Studium, und zu Hause brauchen sie mich.

T: Was brauchen Sie, damit Sie sich die Ruhe zur Heilung nehmen können?

K: Meine Mutter braucht mich. Und der Hund, der Papagei ...

T: Ist es schön, so gebraucht zu werden?

K: Ja. Aber auch stressig. Ich weiß schon: Mit meiner Mutter ...

T: Können Sie Ihrer Mutter nicht vertrauen, dass sie es auch gut ohne Sie schaffen kann?

K: Die Familie ist mir sehr wichtig, sie bedeutet mir viel. Wir helfen uns gegenseitig.

T: Meinen Sie, dass Sie vielleicht mal mit Ihrer Mutter darüber reden können, dass Sie zur Heilung zwei Monate Ruhe brauchen? Sie scheint ja sehr verständnisvoll zu sein, wenn sie schon meint, dass Ihr Daumenschmerz vielleicht eine psychosomatische Reaktion sein könnte. (Katja guckt leicht hilfeschend in die Runde – so, als ginge das gar nicht.) Oder wollen Sie sich lieber operieren lassen?

K: Raten Sie mir, ich soll mich nicht operieren lassen und es noch mit Brennnesseln und Ruhe versuchen?

T: Ich will Ihnen jetzt diesbezüglich nichts raten, außer dass Sie sich die Zeit und Ruhe für Ihre Heilung nehmen, die Sie brauchen, so wie Sie es gesagt haben. Vielleicht möchte ich Ihnen empfehlen, einmal mit Ihrer Mutter darüber so offen zu sprechen, wie Sie es jetzt hier mit mir gemacht haben. Sie sehen m. E. alles sehr klar und treffend. Sie brauchen nur dementsprechend aktiv zu werden. Wie fühlt sich das für Sie an?

K: Ganz gut – mal sehen.

Reflexion

Katja hat ein inneres Bild von dem, was für sie heilsam und stimmig wäre (im Kohärenzmodus). Auf die Frage „Was brauchen Sie ...?“ macht sie dies explizit: „Zwei Monate Ruhe“. Für das Wahrnehmen der Unstimmigkeiten, des Stresses, die sie beschreibt, braucht sie ihren inneren Maßstab von dem, wie es sein sollte. Das ist selbst bei der Wahrnehmung von Schmerz so: Die Aktivität der Nervenzellen weicht vom Soll-Zustand ab. Diese Inkohärenz nennen wir Schmerz. Dieser macht uns wie eine Warnlampe darauf aufmerksam, dass da etwas nicht stimmt. Diese Unstimmigkeit motiviert uns zum Handeln (s. Diskrepanztheorie Beckmann & H. Heckhausen 2018, S. 105).

Sie benennt Konsequenzen aus ihren motivationalen Diskrepanzen in und zwischen den Lebensdimensionen: Ihr Organismus braucht Ruhe. Ihre Motivation zur Zugehörigkeit zur Familie braucht vermeintlich stressendes Helfen. Ihre Motivation zur Zugehörigkeit zur Kultur (Beruf der Ärztin) fordert einen stressenden Präparationskurs. Sie hat ihre Motivationen, die die unterschiedlichen Lebensdimensionen (s. Kap. 4. und Kap. 5) betreffen, noch nicht stimmig integriert (s. a. „vertikale Kohärenz“ Kap. 4.4). Dazu braucht sie „zwei Monate Ruhe“, sagt ihr Kohärenzmodus. Womöglich geht es schneller und gleichzeitig nachhaltiger, wenn sie ihren vertrauensvollen Kohärenzmodus annimmt und weiter aktiviert und ihre Motivationen in den Ich-Dimensionen (s. Kap. 4.3.) bewusst integriert: Wenn sie z. B. selbstfürsorglich ihren Daumen pflegt, die Rollen in der Kooperation mit der Mutter klärt (ob sie auch zur Familie dazugehört, wenn sie zwei Monate Pause macht?) und achtsam mit den Anforderungen im Präparationskurs ist. Für Katja beginnt Integration mit dem Erkennen und Akzeptieren der Unstimmigkeiten und geht weiter mit einem Einordnen in das eigene Selbstbild. Das soll dazu führen, dass sie ihre Bedürfnisse in den unterschiedlichen Situationen kommunizieren kann. Einen konkreten Lösungsvorschlag kann Katja womöglich mit ihrer Mutter und ihren Therapeutinnen entwickeln. Allgemein bedeutet Integrieren in diesem Kontext, einzelnen Erfahrungen, Motiven, Ich-Zuständen, Bedürfnissen, Emotionen usw. in der Gesamtheit der Persönlichkeit einen angemessenen Platz zu geben.

1.4.2. Eine systemische Antwort auf motivationale Konflikte

Sowohl in der Therapie als auch im alltäglichen Leben ist es häufig, dass wir Widersprüche in der Kommunikation, sog. doppelte Botschaften erleben: Eine Klientin lächelt, als sie berichtet, wie ihr Vater ins Krankenhaus gekommen ist. Ein Patient lächelt, wobei er gerade die Diagnose „Krebs“ bekommen hat. Eine Mutter lächelt, als sie ihrem Sohn eindringlich sagt, dass er aufhören soll, ihr weh zu tun ... Ein Mann regt sich lauthals über die Unmoral von Jugendlichen auf und geilte sich unbeobachtet an Pornos auf. Doppelmoral und ein Auseinanderklaffen oder sogar sich Widersprechen von explizitem wie öffentlichem Leben in der Sprache und dem impliziten und privaten Leben, das sich überwiegend nonverbal abspielt, sind alltägliche Phänomene. Das seit Jahren beliebte Thema „Work-Life-Balance“ zeigt, wie verbreitet ein Gefühl von Desintegration von Beruf und Privatleben ist. Noch weiter im Verborgenen als die Mimik und das Verhalten sind physiologische Vorgänge im Körper. So können auch sie im Widerspruch stehen zur Mimik usw., wie z.B. jemand lächelt, wenn er Bauchschmerzen hat.

Jeder kennt wohl in sich selbst widersprüchliche Impulse und Motive: instinktive Affekthandlungen oder frühkindlich gelernte Reaktionsmuster, die gar nicht zum eigenen Selbstbild passen und nicht bewusst gewollt sind. Die möglicherweise dazu führen, dass man sich dafür schämt oder entschuldigt.

So scheint unser Organismus in der Lage zu sein, sich widersprechende Botschaften auszusenden. Diese Erfahrungen haben zu der Frage geführt: Wo entstehen diese Widersprüche im Leben und wo und wie werden sie im Organismus repräsentiert? Welche Funktion haben sie und wie können sie integriert werden?

Besonders erwähnt werden in der Motivationspsychologie Widersprüche und Inkohärenzen zwischen impliziten und expliziten (volitionalen) Motiven. Wenn diese Widersprüche sehr ausgeprägt sind, können sie zu Erkrankungen führen, wie z.B. bei Menschen ein ausgeprägtes berufliches Leistungsmotiv zu Stresserkrankungen führen kann, wenn sie nicht ausreichend ihren instinkthaften physischen und sozialen Bedürfnissen folgen. Die bewusste Motivation entspringt meist dem Leben in der Sprache, kulturellen Normen und Werten, was hier zusammengefasst „*kulturelle Lebensdimension*“ genannt wird. Menschen wollen aufgrund ihrer Kohärenzmotivation auch zur Kultur wie Gesellschaft dazugehören (*Zugehörigkeit* ist ein Aspekt der Kohärenzmotivation und findet sich auch im „*Anschlussmotiv*“ als eine der „*drei großen Motivationen*“ bei McClelland (s. Kap. 2.1; Kehr et al 2018, S. 605). Implizite Motivationen zeigen sich häufig in Affekthandlungen (wenn sie nicht unterdrückt, verdrängt oder abgespalten sind) und entspringen meist der sozialen Lebens- und Ich-Dimension oder sind Reaktionen auf physische Reize, wo es um die Integrität des Organismus geht.

Die Suche nach Antworten auf die Frage nach dem Ursprung und einer Lösung widersprüchlicher Motivationen und Aktivitäten hat über unterschiedliche Schichten- und Ebenen-Modelle zu einem systemischen Verständnis von System- oder Lebensdimensionen geführt (s. Kap. 4. u. 5.). Lebensdimensionen ordnen unsere Beziehungen zur Umwelt nach Stufen von Komplexität.

Im Laufe der Evolution haben sich die Lebewesen zu immer größerer Komplexität entwickelt, zu einer immer differenzierteren und komplexeren Informationsverarbeitung und Verhaltens- wie Kooperationsmöglichkeiten. Dabei sind einige Stufen von Komplexität zu beobachten, die analog zu den Dimensionen des Raum-Zeit-Geschehens als Dimensionen zu bezeichnen sind. Dabei schließt jede größere Dimension die kleineren ein. Die Komplexität der Selbstregulation eines Einzellers ist höher als diejenige physikalisch-chemischer Wechselwirkungen und inkludiert letztere. Die Komplexität der Regulation von Verhaltens- wie Kooperationsweisen sozialer Verbände von Lebewesen (beim Menschen „*Gemeinschaften*“ (Tönnies 1935/1991)), die sich sexuell fortpflanzen, ist wiederum dimensional höher als die von Einzellern und inkludiert diese. Durch die Kommunikation mithilfe von abstrakten Zeichensystemen konnten Lebewesen, besonders Menschen, noch komplexere Gesellschaften, Kulturen, kreieren – eine neue Lebensdimension von lebendiger Komplexität, die viele Gemeinschaften und Individuen inkludiert. Sie alle zusammen sind Teil der Menschheit und des komplexesten Lebenssystem auf der Erde, der Biosphäre. Die Biosphäre umfasst alle Lebensformen.

Diese Sichtweise in Bezug auf Lebensdimensionen entspricht weitgehend der Systemtheorie, wie sie von Ludwig v. Bertalanffy entwickelt wurde. In der Neurobiologie haben nun Esch (2017), Roth (2019) u. a. entdeckt, dass es Hirnstrukturen gibt, in denen der Organismus seinen Lebensvollzug in diesen Lebensdimensionen überwiegend reguliert, dass also unser Gehirn und unsere Persönlichkeit entsprechend dieser Lebensdimensionen strukturiert sind und funktionieren (Esch 2017; Roth 2019). So lag es nahe, diese Strukturebenen analog zu den Lebensdimensionen „*Ich-Dimensionen*“ zu nennen (s. Kap. 4.). Auch sie weisen jeweils eine dimensional höhere Komplexität an neuronalen Verschaltungen auf (Spitzer 2002, S, 76).

Diese Ich-Dimensionen sind das Resultat der Wechselbeziehungen zwischen Lebewesen und Umgebung. Diese wird als kreativ kooperative (= kokreative) Beziehung verstanden (s. Kap. 1.3), die subjektiv empfunden stimmig (= kohärent) oder unstimmig, gestört (= inkohärent) sein kann. Kooperation ist definiert als ein *Zusammenwirken zu einem gemeinsamen Zweck* – hier dem *Leben* und seiner *Weitergabe* sowie seiner *Entfaltung* mit mehr Möglichkeiten und Differenzierungen mit der Folge von *mehr Komplexität*. Ein subjektives Streben nach mehr Freiheit und Möglichkeiten kann als Intentionalität zu mehr Komplexität verstanden werden.

Im Verlaufe der Ontogenese entfaltet sich ein menschliches Individuum in Beziehungen zu diesen Lebensdimensionen zu immer mehr individueller Komplexität, also zu komplexerer und differenzierterer Wahrnehmung, zu mehr Handlungs- und Kooperationsmöglichkeiten und komplexerem Reflektieren, Verstehen und Lernen. Für diese Entwicklung in unterschiedlich bedeutsamen Situationen hat der Mensch drei²⁰ *Grundmotivationen* 1. zum *kohärenten Kooperieren (Kohärenzmotivation)*, 2. zum *Annähern an verlockende Ziele (Appetenzmotivation)* und 3. zum *Abwenden von Bedrohungen (Aversionsmotivation)*. Diese Motivationen veranlassen vielfältige Verhaltens-, Gefühls- und Denkmuster und sollen zusammenspielen. Dabei ist die erste Motivation, die für eine zukunftsfähige kohärente Kooperation mit unserer mehrdimensionalen Umwelt sorgen soll, den anderen beiden nachhaltig übergeordnet und soll diese integrieren und angemessen einsetzen bzw. sie kontrollieren.

Das neuronal-humorale Netzwerk, in dem diese Motivation organisch repräsentiert und umgesetzt wird, heißt folglich *Kohärenzsystem* (s. Kap. 2.2). Die drei Grundmotivationen ergänzen sich und führen in jeder Dimension unseres Lebens zu unterschiedlichen Erscheinungen: physisch individuell, sozial, kulturell, global-geistig und kosmisch (= *Lebens- und Ich-Dimensionen* – s. Kap. 4 und 5). Da Kooperieren zum Zwecke des Lebens und seiner Entfaltung zum komplexeren Guten das Grundmotiv des Lebens ist, findet sich dies in jeder *Lebensdimension* wieder, subjektiv jeweils als *Bedürfnis nach Zugehörigkeit*²¹. Dabei erscheinen diese Grundmotivationen differenziert in Bezug auf konkrete Einzelmotive.

In der folgenden Grafik ist eine Übersicht über die Zusammenhänge, Erscheinungsweisen, Ziele und Auswirkungen der drei basalen Motivationen in den Lebensdimensionen skizziert. Diese Grafik bildet auch einen Überblick und Wegweiser durch die Arbeit. Dazu wird jeweils zu Beginn eines Kapitels durch Ergänzung bzw. Hervorhebung in der Grafik der Inhalt des Kapitels in das Ganze eingeordnet.

²⁰ Schultheiss und Wirth sprechen noch von nur „zwei grundlegenden Formen“ von motiviertem Verhalten (2018, S. 301), die dem Appetenz- und Aversionsmodus entsprechen.

²¹ Besonders häufig wird dies in der sozialen Lebensdimension „Anschlussmotivation“ genannt; s. Hofer & Hagemeyer 2018; Heckhausen & Heckhausen 2018.

BASALE MOTIVATIONEN IN LEBENDIMENSIONEN



Abbildung 3: Drei Grundmotivationen in vier Lebensdimensionen. In der mittleren Säule steht jeweils das angenommene allgemeine Kohärenzmotiv der Lebewesen in ihren Umwelten. Von unten nach oben entsprechen sie ganz grob großen evolutionären Stadien der Entwicklung. Auf der linken Seite sind beispielhaft wichtige Annäherungs-/Appetenzziele/-tätigkeiten genannt, rechts grundlegende Abwendungs-/Aversionsziele. (Aus: Petzold & Henke 2023)

Definitionen

Gesundheit ist ein Ideal ganzheitlichen mehrdimensionalen Wohlergehens: physisch – sozial – kulturell – global-geistig (das schließt die Natur und Biosphäre ein).

Gesunde Entwicklung ist die lebendige Dynamik, die immer wieder zur Annäherung an das Ideal führt. Sie findet implizit und explizit in allen Lebensdimensionen statt, individuell, gemeinschaftlich, kulturell, global und geistig.

Motivation ist alles, was ein Lebewesen, hier insbesondere den Menschen, zur Aktivität, zur Interaktion mit der Umgebung veranlasst (auch innerlich, wie die Atmung, den Stoffwechsel, Emotionen etc.). Sie ist das Ergebnis individueller Informationsverarbeitung in der Wechselbeziehung zur Umwelt. Es wird unterschieden zwischen impliziter und volitionaler (expliziter, bewusster, willentlicher) Motivation, und zwischen intrinsischer und extrinsischer Veranlassung/Motivation.

Grundmotivationen: Die verschiedenen inneren und äußeren Veranlassungen mit inneren Resonanzen lassen sich in ihrem Ursprung in drei Klassen von Motivationen zusammenfassen, die auch als intentionale Richtungen oder Bewegungsrichtungen erscheinen und mit den drei grundlegenden intentionalen Bewegungsrichtungen von einfachen Lebewesen übereinstimmen: 1. *Kohärenz*: ruhen, gelassen Kooperieren, Wohlfühlen, auch Spielen, Wachsen, Heilen und Sich-Vermehren; 2. *Appetenz*: *Annähern* und Einverleiben/Aufnehmen und 3. *Aversion*: *Abwenden*, wie Vermeiden und Bekämpfen.

Ein *Motiv* ist ein *Beweggrund*, der im Bewusstsein häufig als Ziel einer Motivation erscheint.

Ein *Motivationsmodus* (auch: motivationale Einstellung) ist eine Einstellung eines Organismus, seiner gerichteten Intention und Bewegung, seines Stoffwechsels und seiner Gefühle und Gedanken, in eine der drei Bewegungsrichtungen: Annähern, Abwenden oder in Stimmigkeit und Ruhe Sein (dieses lebendige Sein impliziert bereits Kooperieren).

Ein *Motivationssystem* ist das neuronal-humorale Netzwerk im zentralen Nervensystem (ZNS) und autonomen Nervensystem (ANS), das den jeweiligen Modus in Wechselbeziehung mit den anderen Systemen und dem ganzen Organismus steuert.

Kohärenz (engl. coherence) bedeutet Stimmigkeit, stimmige Verbundenheit, Zusammenhalt, Zusammenschwingen, dynamische Übereinstimmung, Passung. Im Zusammenhang mit Motivation wird Kohärenz im Inneren und Äußeren sowie eine kohärente Kooperation als übergeordnetes Ziel (Attraktiva) gesehen.

Kohärenzsinn ist eine angeborene Fähigkeit, Kohärenz (stimmige Verbundenheit) in sich und zwischen sich und seiner Umwelt wahrzunehmen. Der Kohärenzsinn bewertet die eingehenden Signale aus den Sinnesorganen sowie aus der Intuition am inneren übergeordneten Maßstab der Kohärenz, der als Ideal bewusst werden kann. Dieser Sinn für Kohärenz ist somit die Voraussetzung für die Wahrnehmung von Unterschieden (Diskrepanzen zwischen Ist- und Soll-Zustand, Idealen) und die Aktivierung von Motivationen.

Salutogenese (abgeleitet von lateinisch *salus* ‚Gesundheit‘, ‚Wohlbefinden‘, und altgriechisch *genesis* ‚Geburt‘, ‚Entstehung‘) bedeutet wörtlich: Entstehung von Gesundheit. Auf den Menschen angewandt, bedeutet es also seine gesunde Entwicklung. Der Erfinder dieses Wortes Aaron Antonovsky betonte dabei, dass in den Wissenschaften die Frage wichtiger sei als eine bestimmte Antwort. So verbinden wir mit Salutogenese die Frage nach der gesunden Entwicklung von Menschen.

2. Kohärenz und Motivation in Wissenschaften

Vorschau

Die Motivationspsychologie der letzten Jahrzehnte ist weitgehendst empirisch ausgerichtet gewesen, was zu einer Menge – recht ungeordneter – Forschungsergebnisse geführt hat. Diese divergieren je nach Intention, Fragestellung und verwendeten Begrifflichkeiten. Dabei sind unter verschiedenen Fragestellungen ähnliche Ergebnisse – oft als Nebenbefunde – aufgetaucht, die Hinweise auf eine übergeordnete Kohärenzmotivation geben, die u. a. mit Wohlbefinden verknüpft ist.

Neuropsychologische Forscherinnen haben Grundlagen für eine Klassifikation in Nervensystemen und Neurotransmittern gesucht und Ansätze gefunden. Häufig werden zwei basale Motivationen genannt: die Appetenz- (Annäherungs-)Motivation (Basic Approach- oder Activation System BAS) und die Aversions- (Vermeidungs-, Abwendungs-)Motivation (Basic Inhibition System BIS). Hinweise auf eine dritte, übergeordnete Motivation finden wir im „Liking“ in der Suchtforschung, im Streben des Gehirns nach Kohärenz als übergeordnete Funktion sowie in Funktionen des (lateralen) präfrontalen Cortex (LPFC und PFC) sowie explizit als Motivationstyp C bei Esch (2017, 2022).

Erst wenn es ein Leben gibt, stellt sich die Frage nach dem Überleben. Das Leben ist Voraussetzung für einen möglichen Kampf ums Überleben. Dieser wird dann notwendig, wenn die stimmige Verbundenheit (Passung = „fit“ bei Darwin; kohärente Kooperation, Kokreativität) zwischen Lebewesen und Umwelt existentiell bedroht ist. Dazu wird die Abwendungs-/Aversionsmotivation aktiviert, die für Sicherheit sorgen soll. Auch unser wissenschaftlicher Blick auf die Evolution und die Interpretation der Beobachtungen sind motivational geprägt und beeinflussen heute auch unser wissenschaftliches Welt- und Menschenbild. *Geht es um ein gutes Leben möglichst aller Menschen oder um ein Überleben von Individuen? Geht es um Kooperieren oder vernichtenden Konkurrenzkampf?*

BEWEGUNGSRICHTUNGEN IN BASALEN MOTIVATIONSMODI

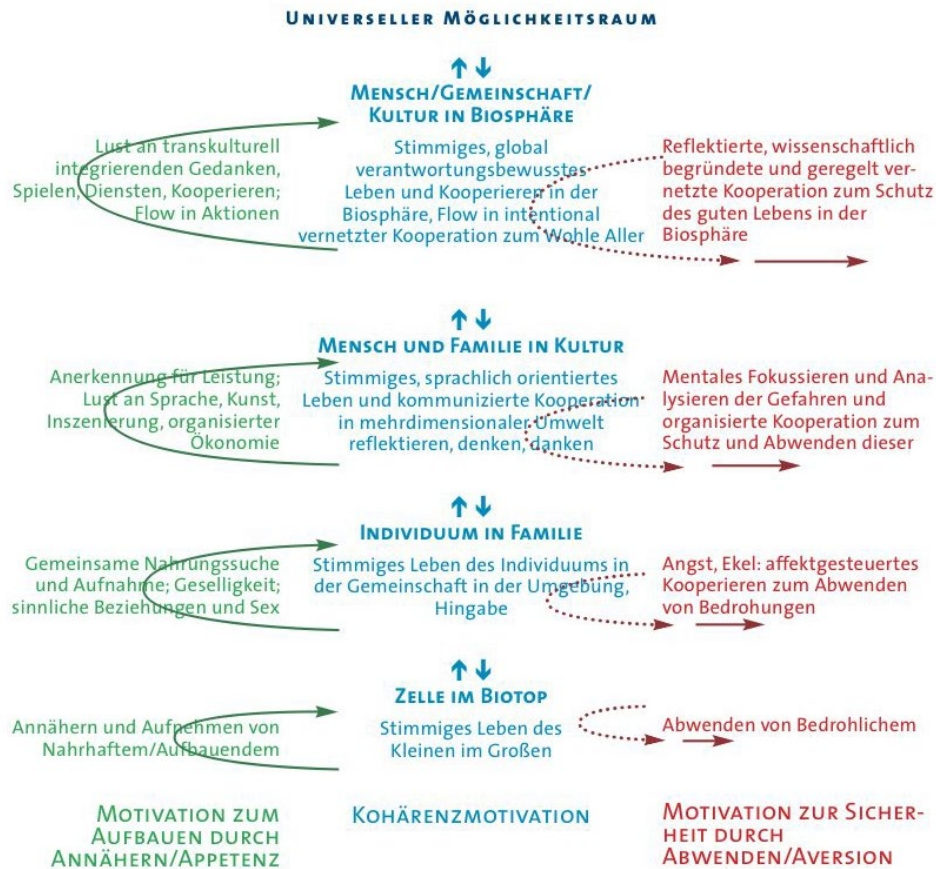


Abbildung 4: Die Grundmotivationen veranlassen zu unterschiedlichen Bewegungsrichtungen, die hier mit den grünen und roten Pfeilen skizziert sind. Die Annäherungsmotivation veranlasst eine Annäherung an etwas Attraktives, um sich dieses einzuverleiben (grüne Pfeile) und dabei einen Lustgewinn, eine „Belohnung“ zu haben. Die Abwehrmotivation ist zur Abwehr nach außen gerichtet, um eine sichere Distanz zur Bedrohung zu schaffen. Das kann auch für in den Körper eingedrungene Gefahren, wie Krankheitskeime oder Gifte, gelten, die dann aus dem Körper entfernt werden sollen, wie z.B. durch Ausscheiden (rote und rot gepunktete Pfeile). Die Kohärenzmotivation dient der basalen Ruheaktivität in stimmiger Kooperation mit der Umgebung, zu der Verdauung, Wachstum, Schlafen, kohärentes Kooperieren u. Ä. gehören. (Aus: Petzold & Henke 2023)

2.1. Motivationspsychologische Fragestellungen und Antworten

Motivationspsychologinnen suchen, wie H. Heckhausen schreibt, das „*Verhalten von Menschen zu erklären*“ (Heckhausen & Heckhausen 2018, S. 2; Rheinberg & Vollmeyer, 2019, S. 13). Wozu wird eine Erklärung gesucht? Wozu und für wen ist es wichtig, die Beweggründe des Menschen zu verstehen? Wichtige Fragen zur Motivation der Fragestellung der Motivationsforschung bleiben offen. Von McClelland (McClelland 1995; zit. n. Kehr u. a. 2018, S. 605) werden als „*drei große Motive*“ „*Leistung, Anschluss und Macht*“ genannt (s. a. Kap. 5.2, 5.3). Diese nehmen noch heute einen großen Raum in der Motivationspsychologie ein. Zum Beforschen und Finden dieser „*drei großen Motive*“ war die Frage nach Verhaltensweisen zu gesunder Entwicklung eher nicht die motivierende. Wenn man bedenkt, dass ein Leistungsmotiv als das bestuntersuchte gilt, und weiß, dass an vielen Universitäten für die Forschungen sog. Drittmittel eine große Rolle spielen, tauchen Fragen nach evtl. nicht expliziten gemachten Motiven der motivationspsychologischen Forschung auf.

So möchte ich an dieser Stelle meine Motivation zur Beschäftigung mit der Frage nach den Gründen für Verhaltensweisen noch einmal explizit machen: *Ich möchte Menschen in ihrem Verhalten und den dahinterliegenden Beweggründen verstehen, um erfolgreicheres Kooperieren für gelingendes Leben zu fördern bzw. zu ermöglichen* (s. Dialog-Experiment s. Kap. E.4.1.). Wenn die tiefe Motivation geklärt ist, ist die wichtigste Grundlage zur Kooperation gefunden. Mein persönliches und übergeordnetes Motiv ist ein gutes Leben möglichst aller Menschen in der Biosphäre. Was das jeweils für die Menschen bedeutet, entscheiden diese miteinander in ihren Gemeinschaften und Kulturen selbst. Es finden dazu ein Austausch und eine Abstimmung durch alle Ebenen ihrer Beziehungen statt. Ich suche nach intrinsischen Motivationen für dieses kooperative und kollektive Vorhaben zur Lösung großer Probleme wie z.B. der Klimakrise, gesunder Entwicklung von Menschen, Verteilung von Ressourcen und einem gesundheitsförderlichen und friedlichen Miteinander – um diese zu kultivieren. Weiter möchte ich gerne Verhaltensweisen verstehen, die einer gesunden Entwicklung entgegenzulaufen scheinen, um einen förderlichen integrierenden Umgang damit zu finden.

Im Beginn der Motivationspsychologie wurde explizit unterschieden zwischen instinkthaf ausgelösten Aktivitäten im Tierreich und willentlicher Motivation von Menschen. Durch Darwins Evolutionstheorie kam diese grundsätzliche Unterscheidung zwischen Tier und Mensch ins Wanken, blieb aber immer ein Aspekt des Menschen, wobei unbewusste (heute: *implizite*) und bewusst willentliche (*explizite, volitionale*) Motivation differenziert wurden (s. a. Achtziger & Gollwitzer 2018; Rheinberg & Vollmeyer 2019, S. 222-228). In diesen Aspekten ist zwar ein Unterschied aber kein prinzipieller Gegensatz zu sehen. Implizite und explizite Motivationen betreffen unterschiedliche Funktions- und Verarbeitungssysteme des Gehirns, die Querverbindungen untereinander haben. Zum Wohlbefinden und zur gesunden Entwicklung ist es förderlich, wenn beide weitgehend übereinstimmen (s. a. „*vertikale Kohärenz*“ Kap. 4).

Ein anderer häufig genannter Aspekt, der schon in der Wortbedeutung von lat. *movere* (= bewegen) enthalten ist, findet sich in der Unterscheidung von *intrinsischer* und *extrinsischer* Motivation wieder. Erstere soll von innen heraus kommen (von der *Person*) und die zweite durch äußere Anreize entstehen (aus der *Situation*). Wenn wir von einer möglichst kooperativen Wechselbeziehung zwischen Individuum/Person und Umgebung/Situation ausgehen, ist klar, dass Innen und Außen nur in Wechselwirkung in Bewegung kommen (s. a. Fallbeispiel Karl in Kap. 3 und Beitrag zum Sex in Kap. 5.2). Zu dieser Bewegung reicht schon die Motivation, überhaupt Kooperationspartner zum Zweck des Lebens sein oder finden zu wollen. Dabei kann bei jeder Wechselbeziehung mal der eine Kooperationspartner (wie die Person, innen) oder der andere (wie die Situation, außen) aktiver sein. Letztlich sind es zyklisch zusammenwirkende Prozesse zwischen Person und Situation, die eine Motivation und Aktivität auslösen. In dieser dynamischen Sichtweise, die der Kybernetik 2. Ordnung entspricht, sehen wir ein Sowohl-als-auch. Eine einseitige Betonung von entweder intrinsisch oder extrinsisch erscheint nur selten angebracht.

Äußere Anreize müssen innere Resonanz und Fähigkeiten finden (wie im 3 K-Modell von Kehr u.a. 2018, S. 601ff), sonst kommt es nicht zur Aktivität, nicht zu einer „*dynamischen Interaktion*“ (Heckhausen H 2018; Kuhl 2018) wie einer „*Resonanz*“ (vgl. Cramer 1996, 1997; Petzold 2000b, 2022b; Rosa 2016; Ebell 2017; Harrer & Ebell 2021).

Selbst einer intrinsischen Motivation liegt eine Wechselbeziehung zur Umwelt zugrunde, die ihren phylogenetischen²² und ontogenetischen Ursprung hat und in jeder Situation einen Kooperationspartner (ggf. auch als ein Objekt) sucht, auf den das Lebewesen seine Aktivitäten richten kann.

Im Bildungsbereich ist bislang explizit besonders die Lernmotivation gefragt. Wie Brohm-Badry (2021) und Spitzer schreiben (2020), habe Lernen viel mit Glücksempfinden zu tun.

Lernen geschieht einmal durch Nachahmen von Vorbildern (dazu motiviert die Anschluss-/Zugehörigkeitsmotivation) und durch Verarbeitung eigener Erfahrungen (vgl. Petzold 2022a). Diese können durch Neugier oder durch erforderliches Abwenden von Bedrohungen u. a. veranlasst sein. Für die grundlegenden und zusammenführenden Überlegungen hier erscheinen die Forschungen zur „*Motivation entwicklungsregulativen Handelns*“ (Heckhausen J. 2018, S. 541 ff) relevant. Bei ihnen geht es am ehesten um integrierende Konzepte sowie auch häufig um Wohlbefinden.

Unter salutogenetischer Fragestellung gehen wir von einer intrinsischen Motivation zur gesunden Entwicklung, wie Wohlbefinden in Wechselbeziehung zur Situation, aus und suchen nach einem Verstehen und Fördern von gesunder selbstregulativer Aktivität in wechselnden Situationen und Zusammenhängen (s. Kap. 3 und 4). Die äußeren Situationen können sowohl sicher geborgen, attraktiv verlockend wie auch bedrohlich sein. Schon lat. *movere* kann auch *kämpfen*, *verängstigen/beunruhigen* wie auch *begeistern* bedeuten.

2.1.1. Hinweise auf Kohärenzmotivation als übergeordnetes Regulationsprinzip

In Zusammenhängen der Motivationspsychologie tauchen recht häufig Begriffe wie Kongruenz, Passung, Konkordanz, Kohärenz, Übereinstimmung und ähnliche auf. Diese werden allerdings nicht explizit als Motive genannt, sondern als Funktions- und Wirkprinzipien beschrieben, wie z. B. im „Selbstkongruenz-Konzept“ von Carl Rogers (1973), das auch grundlegend für spätere Ansätze der Motivationspsychologie war (s. Rheinberg & Vollmeyer 2019, S. 256). Es wurde ein Streben nach Kongruenz zwischen Motiven und Zielen (ebd., S. 254) sowie Bedürfnissen beobachtet, nach Übereinstimmung zwischen dem motivationalen Selbstbild und den impliziten Motiven u. a. m. Häufig finden wir den (Neben-)Befund, dass derlei Übereinstimmungen zum Wohlbefinden beitragen (ebd., S. 251). Das können wir so verstehen, dass eben die beobachtete Kohärenz subjektives Wohlbefinden produziert. Wenn der Organismus nach Wohlbefinden strebt, strebt er auch nach solchen Übereinstimmungen, nach Selbstkongruenz. So wären das auch organismische Motivationen, die der Selbstregulation zugrunde liegen. Diese Selbstregulation wird somit zu einer Kohärenzregulation, wie sie Klaus Grawe als „Konsistenzregulation“ beschreibt (s. Zitat Kap. 1.1.3. von Grawe 2004, S. 190-191) (s.a. Kap. 3.2).

Die „Selbstbestimmungstheorie“ von Ryan & Deci (2000, zit. na. Hofer & Hagemeyer 2018, S. 224) betont die *Autonomie* als wichtiges Motiv sowie *Zugehörigkeit*. Diese Begriffe sind auch zentral für unser Verständnis der Kohärenzmotivation im Inneren zur

²² Phylogenetisch bedeutet: evolutionär entstanden; ontogenetisch bedeutet im Laufe des individuellen Lebens entstanden.

Autonomie sowie im Äußeren zur stimmigen Verbundenheit wie Zugehörigkeit in verschiedenen Lebensdimensionen (s. Kap. 4 und 5).

Manche Forschende suchen nach *Ähnlichkeiten*, *Übereinstimmungen*, nach *Integration* verschiedener Modelle und Ähnlichem (Kuhl 2001, 2018, 2022; Grawe 2004; Kehr et al. 2018; Heckhausen J 2018). Wenn wir ihre Bemühungen unter der Frage nach ihrer Motivation reflektieren, kommen wir zum Ergebnis, dass ihre Denkkaktivitäten auf ein integrierendes Kohärenzmotiv schließen lassen.

Auch das sog. Anschlussmotiv (das nach Zugehörigkeit sucht) wie auch ein Anpassungs- und Integrationsverhalten können wir als Hinweis auf eine Suche nach Kohärenz mit einer Gruppe bzw. Umgebung verstehen (s. a. Zugehörigkeit in Lebensdimensionen in Kap. 1.4., 4.2., 4.3. und 5.).

„Aus entwicklungspsychologischer und motivationspsychologischer Sicht lassen sich [...] Transaktionen zwischen Person und Umwelt unterscheiden, die dazu beitragen, dass eine *Passung* zwischen der Person und ihrer Umwelt über die Zeit hergestellt wird [...]“ (J Heckhausen 2018, S. 562). Hier werden ganz explizit Aktivitäten angesprochen, die eine „*Passung*“ von Person und Umwelt zum Ziel haben. Dann ist die *Passung*, die wechselseitige Stimmigkeit (nicht eine einseitige Anpassung/Adaption!) das übergeordnete Motiv für diese Verhaltensweisen. *Passung* verstehen wir weitgehend synonym für Kohärenz. Damit beschreibt J. Heckhausen im Grunde schon die Kohärenzmotivation. H. Heckhausen spricht auch von einem „*Passungsprinzip*“ und beschreibt zusammen mit D. Scheffer (2018, S. 59) am Beispiel des Anschlussmotivs, wie dieses Bedürfnis aktiviert wird, wenn Menschen abgewiesen werden, und wieder still ist, wenn es befriedigt ist und Menschen in die Umwelt passen (vgl. Diskrepanztheorie bei Beckmann & H Heckhausen 2018).

2.2. Kategorien von Motivationen in Neurowissenschaften

Außer der Kohärenzmotivation haben wir noch zwei weitere basale Motivationen, die uns in besonderen Fällen aus der Ruheaktivität bringen und in zwei grundlegende Richtungen bewegen können: 1. Zur lustvollen Annäherung an und Aufnahme von Nahrung und Ähnlichem (Annäherungs-/Appetenzmotivation), und 2. Zum Abwenden von Bedrohungen (Vermeidungs-/Abwendungs-/Aversionsmotivation). Diese beiden Bewegungsrichtungen zusätzlich zur Ruheaktivität haben auch schon Einzeller. Bei uns Menschen haben sie sich zu sehr komplexen neurophysiologischen Motivations- und Aktivitätssystemen entwickelt.

Das Zentralnervensystem (ZNS) ist als „Beziehungsorgan“ (Fuchs 2010) ein Organ für die Regulation der komplexen Kooperation mit der Umwelt.

Zur differenzierten und komplexen Informationsverarbeitung haben Lebewesen im Laufe der Evolution das Zentralnervensystem (ZNS) entwickelt. *Hier wird die Informationsverarbeitung in Aktivitätsimpulse umgesetzt.* Diesen Vorgang verstehen wir als Motivation. So ist eine Motivation jeweils das Ergebnis individueller Verarbeitung von Informationen, ein Ergebnis der subjektiven Bewertung einer wahrgenommenen Situation (s. Kap. 1.1.4.). Die Funktion des Gehirns wird wesentlich von Vorgängen geprägt, die mit Motivation zusammenhängen: Wahrnehmen einschließlich Bewerten > Handlungsimpuls > Reflektieren > Lernen/Integrieren (s. a. Kap. 4.2).

Schultheiss & Wirth (2018, S. 312f) beschreiben zwei für die Motivation besonders wichtige Funktionen des lateralen präfrontalen Cortex (LPFC): „*Erstens ist der LPFC der Ort*

im Gehirn, an dem Ziele und komplexe Pläne zu ihrer Umsetzung repräsentiert sind. Zweitens – und das hängt mit der ersten Funktion zusammen – kann der LPFC die Aktivierung der zentralen Motivationsstrukturen des Gehirns (wie etwa der Amygdala) regulieren.“ Hier scheint also ein übergeordnetes Motivationssystem ein Zentrum zu haben, das wir mit der Kohärenzmotivation zusammenbringen.

Viele Kohärenzziele aktivieren als langfristig übergeordnete Motive im Präfrontalcortex PFC, wie z.B. Sinnhaftigkeit, Fairness, Selbst-Reflexion u. Ä. (Spitzer 2007, S. 21ff; Knoch et al 2006). Vom lateralen PFC können andere motivationale Zentren wie ein Angstzentrum in der Amygdala und ein Lustzentrum im Nucl. Accumbens gehemmt wie auch angeregt werden (Schultheiss & Wirth 2018, S. 312).

Die genannten Einstellungen und Motive von Stimmigkeit, sowie auch Freude, Gelassenheit und Muße können wir bei unseren Patientinnen ansprechen und anregen. Patientinnen können sich durch Achtsamkeitsübungen, spielerische Bewegungen u.a. m. an diese Ziele annähern, oder bei Sucht z.B. durch Besinnung und Aktivierung sinnvoller Ziele (vgl. „Motivational Interviewing“ (Rollnick & Miller 2004).

In den Neurowissenschaften wie auch der Neuropsychologie gibt es zwei unterschiedliche dualistische Konstrukte zu ausführenden Motivationssystemen, die bislang nicht ohne Weiteres in Übereinstimmung gebracht werden: Zum einen das zentrale Annäherungs-/Appetenzsystem (Behavioral Activation/Approach System (BAS)) und das Aversions-/Vermeidungs-/Abwendungssystem (Avoidance-System; Behavioral Inhibition System (BIS))²³. Diese können ihre Aktivität teilweise gegenseitig hemmen, allerdings in manchen Situationen auch steigern.²⁴ Und zum anderen wird ein funktionaler Antagonismus im autonomen Nervensystem (ANS) vom Sympathikus und Parasympathikus beschrieben (s. u.).

Ergänzend zu den basalen Motivationssystemen werden „spezielle Motivationssysteme“²⁵ beschrieben (Schultheiss & Wirth 2018, S. 313 ff), die wir als spezielle und konkrete Ausformungen der Grundmotivationen in Bezug auf Lebensdimensionen verstehen (s. Kap. 4 u. 5).

²³ Grawe 2004, S. 238, 266; Schultheiss & Wirth 2018; Wittchen & Hoyer 2006; Andrew J. Elliot hat 2008 ein umfangreiches „Handbook of Approach and Avoidance Motivation“ herausgegeben, indem die damals aktuellen Aspekte und Forschungsergebnisse zu diesen basalen Motivationen ausgeführt werden. Diese waren Grund auch für uns, lange von nur zwei basalen Motivationen auszugehen. Allerdings kollidierte diese Sichtweise mit der Lebens- und Beratungspraxis und wurde durch weitere neuropsychologische Erkenntnisse erweitert zu den hier vorgestellten drei basalen Motivationssystemen.

²⁴ Weitere Bezeichnungen sind teilweise recht irreführend und sagen gelegentlich mehr über die Sozialisation und Akkulturation des Autors aus als über das Wesen der jeweiligen Motivation. So wird von vielen Autorinnen das „Appetenz-/Annäherungssystem“ als „Belohnungssystem“ bezeichnet und die „Aversions-/Abwendungsmotivation“ ausschließlich als „Vermeidungsmotivation“ zum Vermeiden von „Bestrafung“ (Schultheiss & Wirth 2018, S. 301 ff) (s. a. „Zuckerbrot und Peitsche“). Sie bezeichnen diese evolutionär entstandenen Motivationssysteme, als wären sie für Kinder oder Tiere gemacht, die von ihren Eltern oder Lehrerinnen bzw. Dresseurinnen durch Belohnung zu einem Verhalten motiviert bzw. durch Strafen von einem Verhalten abgehalten werden sollen. Diese dualistische Sichtweise und Nomenklatur passt zwar zum kindlichen Erleben einer autoritären Erziehungskultur, aber nur bedingt in das Leben in der Natur.

²⁵ Panksepp schlägt sieben motivational-emotionale Systeme vor, Motivationssysteme, die bei bestimmten Stimuli zu bestimmten Affekten führen (Schultheiss & Wirth 2018; Panksepp & Biven 2012).

2.2.1. Appetenz-, Aversions- und Kohärenzmotivation

Wie oben schon erwähnt, geht es in der Natur für Lebewesen als Ergänzung zur Kohärenz darum, sich einer Nahrung anzunähern und diese aufzunehmen (da passt *Annäherungs-* oder *Appetenzmotivation*) bzw. Bedrohungen abzuwenden oder zu vermeiden (= sich abzuwenden) (*Abwendungs-* oder *Aversionsmotivation*). Hinter der Aversionsmotivation steckt das Bedürfnis nach Sicherheit, letztlich nach Überleben. Wenn die Sicherheit gefährdet erscheint, kommt es zum Kämpfen, Fliehen, Totstellen oder Kümmern- und-Anschließen²⁶. Wenn man im Abwendungsmodus ist, werden Kohärenz- und Annäherungsreize ausgeblendet und gehemmt, weil diese das Abwenden behindern würden. Wenn man dagegen im starken Annäherungsmodus ist, wie im Zustand von Verliebtsein oder wie ausgeprägte Optimisten, werden Abwendungsreize eher gehemmt, weil sie einen daran hindern könnten, Nahrung aufzunehmen oder einen Sexpartner anzunehmen. So ist jedes System mal aktivierend oder hemmend.

Das Zusammenspiel der drei basalen Motivationen (Kohärenz-, Annäherungs- und Abwendungs motivation) ist im Laufe der Evolution sehr komplex geworden und variiert individuell und nach Situation. Weiter kann es bei einem Individuum gleichzeitig in unterschiedlichen Ich-Dimensionen unterschiedliche Aktivitäten zeigen (s. Fallbeispiele Karl, Klara, Katja u. a.). Das hängt von den Erfahrungen ab, die der Mensch in den Lebensdimensionen gemacht hat. Das Zusammenspiel bedarf weiterer gründlicher Forschung.

Man weiß schon, dass z. B. vom PFC sowohl hemmende als auch aktivierende Impulse auf das „innere Belohnungssystem“ im sog. Lustzentrum im Nucleus Accumbens, wie auch auf das Angstzentrum ausgehen können. Selbst in der Amygdala (Mandelkern) gibt es Zentren, die hemmend und anregend auf Lustmotivation und Stress einwirken können.

Andersherum können in einer akuten Gefahrensituation tiefere Zentren die höheren kognitiven Funktionen ausschalten, wie z. B. bei wichtigen Reflexen wie dem Lidschluss und auch bei Abwehrreaktionen des Körpers bei einem tätlichen Angriff. So berichtete Kastor in einem Beratungsgespräch (s. Petzold 2022a, S. 139) (s. a. Kap. 4.4): „Als Kind – Judo-Länderkampf – ganz entspannt gewesen – mein Gegenüber hat mir unfair zwischen die Beine getreten – kurz danach war sein Rückgrat gebrochen ...“. Als Erwachsener habe es ihm dann hinterher leidgetan, dass er im Rache-Affekt den Judo-Gegner so schwer verletzt habe, und er hätte sich bei ihm entschuldigt. Diese letztere Aktion wäre aus der Kohärenzmotivation heraus veranlasst, die bemüht ist, wieder eine friedliche Kooperation herzustellen.

Die Aktivitäten, die aus der Appetenz- und Aversionsmotivation erfolgen, sollen möglichst nur von kurzer Dauer sein. Sonst führen sie zur Erschöpfung und zeigen an, dass das Lebewesen nicht in hinreichender Kohärenz in sich und mit der Umgebung lebt. Es entstehen langwierige stress- bzw. suchtbedingte Leiden (Grawe 2004; Cole 2019).

Wie aus den basalen Bewegungs-/Aktivitätsrichtungen und Zwecken deutlich wird, dienen auch die Appetenz- und Aversionsmotivation dem Herstellen von Kohärenz. Sie sind

²⁶ „tend-and-befriend“, s. Taylor 2012; Stangl 2020. Dieses Verhalten gegenüber bedrohlichen Menschen aus einer Abwendungs motivation heraus wird häufiger bei Frauen beobachtet und so verstanden, dass es evolutionsbiologisch zum Schutz von Schwangerschaft und Kindern praktiziert wurde. Auch das sog. Stockholm-Syndrom lässt sich damit erklären, wo Geiseln sich mit den Geiselnehmern angefreundet haben.

dazu da, kurzfristige Zustände von Inkohärenz, wie Hunger oder eine Gefahr in Richtung Befriedigung bzw. Sicherheit derart zu verändern, dass der Organismus wieder seine Grundkohärenz finden kann: zum Ruhem, Wachsen, Heilen, Verbinden ...

Übergeordnet geht es Menschen um stimmiges Zusammenwirken mit ihrer Umgebung einschließlich der Mitmenschen. Sie stimmen sich immer wieder auf ihre Umgebung ein. Hier sehen wir die *Kohärenzmotivation*, die eine erforderliche *Integration* der Affekte, die annäherungs- und abwendungsmotiviert sind, herbeiführen kann. Das Kohärenzsystem ist dann Vertreter und Sitz des ganzen autonomen Individuums, besonders *wenn es die Steuerung der beiden anderen Motivationsmodi hat und wahrnimmt*.

2.2.2. Kohärenz: Freude auch ohne Verlangen

Eine überraschende Entdeckung machten Hirnforscherinnen in der Suchtforschung, als sie die Rolle des Dopamins für das Verlangen („wanting“ – „wollen“²⁷) nach Drogen herausfinden wollten (Berridge & Robinson 2016; Berridge & Kringelbach 2015; Grawe 2004; Schultheiss & Wirth 2018). Dabei machten sie die Entdeckung, dass die implizite positive Bewertung („liking“ = „mögen“) eines angenehmen Geschmacks (wie z. B. etwas Süßem) auch dann eine freudige Mimik („pleasure“) auslöste, wenn die Dopaminrezeptoren blockiert waren. Diese „Liking“-Reaktion zeigte sich vernetzt in einigen kleinen Hirnarealen, u. a. auch im Nucl. accumbens, dem sog. Lustzentrum, in dem das Dopamin-Belohnungssystem ein Zentrum hat. Der Gesichtsausdruck „Mögen/Freude“ konnte sich trotzdem unabhängig vom Dopamin gesteuerten „wanting“ zeigen. Normalerweise ist dieses „liking“ mit Dopaminausschüttung verknüpft. Das bedeutet, dass es dann zu weiteren Bewegungen für das Wohl des Gesamtorganismus motiviert wie auch zum Verzicht auf Drogen. Bei manifest Süchtigen hat es aber anscheinend keine in diesem Sinne motivierende Wirkung mehr oder wird vom „wanting“ überrollt. Das führt auch dazu, dass die Droge bei den Süchtigen keine wirkliche Freude mehr auslöst, sondern nur eine innere Beruhigung des Verlangens.

Das „Liking“ können wir als eine neuronale Verknüpfung zum Umsetzen der Kohärenzmotivation, des Wohls des ganzen Organismus, verstehen, dem die Emotion Freude zuzuordnen ist, als Antwort auf einen Anreiz, der mehr Stimmigkeit verspricht, als zuvor war.²⁸ Tobias Esch (2017) schreibt von drei Motivationstypen, wobei er mit dem dritten („Motivationsstyp C“ „Nicht-Wollen“) auch die Qualität der „Gelassenheit“ und „ein Fehlen einer zielgerichteten, erkennbaren Handlung“ (Esch 2017) verknüpft und damit auch die Motivation meint, die hier Kohärenzmotivation genannt wird. In einem neuen Forschungsbericht zum „ABC Model of Happiness ...“ (2022) beschreibt er sehr differenziert die Wechselbeziehungen zwischen den Motivationstypen in Bezug auf Glückserleben im Verlauf des Lebens. Dabei ordnet er diesem dritten Motivationstyp C weitere psychische

²⁷ Dieses „wanting“ wurde im Deutschen meist mit „wollen“ übersetzt, was m. E. etwas unglücklich ist, da wir mit „wollen“ eigentlich etwas bewusst Entschiedenes verbinden. Bei dem „wanting“ handelt es sich aber mehr um ein fast zwanghaftes Verlangen, wobei der freie Wille gefühlt abhandengekommen ist. Um das dritte Motivationssystem zu benennen, hat sich Tobias Esch (2017) nun an diesem „wanting“ = „wollen“ orientiert und es noch unglücklicher den „Motivationsstyp C Nicht-Wollen“ genannt.

²⁸ „[...] dass dieses „Liking“-System eine Sammlung interaktiver hedonischer Hotspots umfasst, und dass diese hedonischen Schaltkreise von verschiedenen Freuden, von sensorischen Freuden bei Lebensmitteln und Drogen bis hin zu kulturellen und sozialen Freuden des Menschen, gemeinsam genutzt werden können.“ (Berridge & Kringelbach, 2015).

Aspekte wie „Zufriedenheit, Zugehörigkeit, Akzeptanz, Stille u.a. zu und die neurobiologischen Strukturen des „*parasympathischen Nervensystems*“ sowie die Neurotransmitter „*Oxytocin, Acetylcholin und Serotonin*“.



Abbildung 5: Ein Moment von Kohärenz/Stimmigkeit in der jungen Familie. (Aus: Petzold & Henke 2023)

Berridge & Robinson (2016) haben eine dem „*Liking*“ entsprechende Mimik und Gestik auch bei Primaten und anderen höher entwickelten Säugetieren festgestellt. „*Mögen*“ ist demnach ein Freuen, das nicht automatisch eine weitere Handlungsmotivation nach sich zieht – außer die des Genießens und Verdauens. So können wir uns einfach über eine Kooperation oder in einem Flow freuen – auch wenn sie bzw. er noch kein Ergebnis zeigt. „*Hedonische Hotspots gibt es im limbischen präfrontalen Kortex, in orbitofrontalen Regionen und in der Insula, wo sie möglicherweise menschlichen Stellen entsprechen, die sensorisches und höheres Vergnügen kodieren ...*“ Berridge & Robinson (2016) (eigene Übersetzung).

(Vertiefende Fragen zur Anregung des Kohärenzmodus s. Kap. 3.1)

2.2.3. Lust-(Annäherungs-)/Appetenzmotivation

Die Selbstwahrnehmung der Einstellung im Annäherungs-/Appetenzmodus können wir so beschreiben: „*Ich habe verlockende Ziele vor mir und genieße den Tag.*“ Und: „*Lustgewinn ist der Inhalt meines Lebensglücks.*“ (Hedonismus).

Wenn Menschen einer langfristigen Motivation zum guten Leben und kohärenter Kooperation nachgehen (Kohärenzmodus), bedeutet das einen relativ geringen Aktivitätsmodus – gewissermaßen einen Energiesparmodus, der zur Weitergabe und basalen Entfaltung des Lebens ausreicht (Gelassenheit; Vagotonie). Der Organismus kann dann zu *mehr* Aktivität motiviert werden durch Anreize für den Appetenz-/Lustmodus, die eine situationsbezogene *Intensivierung von Kohärenzzielen* bedeuten, wie z. B. Sinn-Ziele, leckere Nahrung, gemeinsames Spielen oder Feiern mit Familie, Freundinnen oder anderen attraktiven Menschen wie auch potentielle Sexpartnerinnen oder attraktive Ideen. Dann wird zusätzlich zum Kohärenzmodus das Annäherungssystem (s. o. BAS) aktiviert (wohl auch über Teile des sympathischen Nervensystems). Die Annäherungsmotivation

veranlasst Bewegungen nach Außen, um sich aus der Umgebung etwas einzuverleiben – im Ursprung etwas Nahrhaftes. Später in der Evolution kommt alles dazu, was analog dazu verläuft: Aktivitäten zur Annäherung an attraktive Ziele, für die man sich einen Gewinn, eine Belohnung erwartet oder erhofft. Diese ausholende Bewegung ist in der Abbildung 4 zu Beginn des Kapitels mit dem grünen Pfeil symbolisiert, der zunächst nach außen geht, um dann mit der Ernte wieder zurückzukommen.

Wenn Kinder häufig ein Gefühl von Verlust erlebt haben, kann es zu einer übermäßigen Aktivität des Appetenzsystems führen, das immer häufiger nach Befriedigung wie Belohnung, nach einem motivierenden „Zuckerbrot“ sucht und verlangt – nach einem lustspendenden Dopamin-Kick. Dann entsteht ein Verlangen, im Fachenglisch „*wanting*“, die motivationale Basis für Abhängigkeitserkrankungen. Wenn die Kohärenzmotivation noch stark genug ist, sorgt das ganzheitliche Freudegefühl „*liking*“ (Berridge & Robinson 2016) dafür, auf die Droge zu verzichten.

Die Motivation im Annäherungsmodus kennt normalerweise eine Sättigung (was wohl schon auf eine Verknüpfung mit dem Kohärenzmodus zurückzuführen ist). Wenn es genug ist, das Maß erreicht ist, kann die Aktivität runtergeschaltet werden und der Kohärenzmodus ist wieder deutlich (Ruhephase). Wenn der Kohärenzmodus relativ zum Annäherungsmodus nicht hinreichend aktiviert ist, kann es zum Entstehen von Süchten kommen (Nahrungsmittel, Drogen, Sex, Beziehungsabhängigkeiten ...). Die „*Liking*“-Funktion (s. o.) kann ihre Arbeit nicht mehr verrichten und bleibt ohne Handlungskonsequenzen.



Abbildung 6: Verlockende Geselligkeit mit Alkoholgetränk (Aus: Petzold & Henke 2023)

Ähnlich kann der Annäherungsmodus aktiviert werden durch kulturelle Anreize, wie Anerkennung für Leistung und die Möglichkeit, eine gesellschaftliche Funktion zu erhalten. Auch dieser äußere Anreiz korrespondiert mit dem intrinsischen Kohärenzmotiv, zur Kultur dazuzugehören, im Leben in der Sprache zu kooperieren und Verantwortung zu übernehmen (s. Kap. 5.3). Im Leben in der Sprache bilden Menschen ihr sog. *motivationales Selbstbild*, in dem kulturelle Normen, Werte und Ideale zur Wirkung kommen.

Auch in dieser Lebensdimension gibt es ein Maß für Sättigung. Es kann jeder reflektieren, ob die Leistung, die er erbracht hat bzw. die Stellung, die er erreicht hat, für ihn und die Gesellschaft genug und stimmig ist. Oder ob es gar nicht genug sein kann? Man weiß heute, dass die Annäherungsmotivation auch in der kulturellen Dimension süchtig machen kann: Workaholic, Anerkennungs- und Erfolgssucht, Geldgier ... Dann entfernen die Menschen sich von ihrem Kohärenzziel des guten Lebens, das zu Beginn der Aktivitäten vielleicht noch im Bewusstsein motivierend war. Die Motivation im Annäherungsmodus scheint sich zu verselbständigen und wird zum Problem. Möglicherweise spielen dabei Verlustängste aus der frühen Kindheit eine Rolle²⁹, die zur Aktivierung der Abwendungsmotivation und Schwächung der Kohärenzmotivation geführt haben.

Fragen zur Anregung und Integration der Annäherungsmotivation

Was tut dir gut? Wo erlebst du Belohnung für dein Tun?

Was macht dir richtig Spaß?

Was kannst du genießen? Alleine? Gemeinsam?

Wie kannst du unterscheiden zwischen Genuss und gierigem oder suchtmäßigem Verlangen?

2.2.4. Abwendungs-/Aversionsmotivation

Aus der Selbstwahrnehmung der Einstellung im Abwendungs-/Aversionsmodus kommen wir zu Aussagen wie: *„Ich fühle oder erkenne eine Bedrohung und bin angespannt, um sie abzuwenden (oder mich von ihr abzuwenden).“*

„Ich fühle mich unsicher.“ „Ich habe Angst. Ich fürchte mich.“

„Ich bin immer vorsichtig / auf der Hut.“

„Ich erlebe nur Stress.“

Wenn wir eine Situation als bedrohlich wahrnehmen und bewerten, wird das Abwendungssystem mit der Aversionsmotivation aktiviert, die uns über eine Aktivierung der sog. Stressachse zum Abwenden der Gefahr durch Fliehen, Kämpfen oder Totstellen bewegt. Um die Vermeidungsmotivation zu aktivieren, genügt auch, dass wir eine strafende „Peitsche“ erinnern. Bei traumatisierten Menschen kann das Aversionssystem partiell angeschaltet bleiben und zu innerem Stress führen, der noch viele Jahre später zu unterschiedlichsten chronischen Erkrankungen führen kann. In der Kommunikation erscheint ein Patient dann oft als Opfer, überängstlich oder kämpfend als „schwierig“ (Petzold 2022a). Ihm kann eine gezielte therapeutische Kommunikation helfen, die gesundheitsförderliche „salutogene“ wie auch pathogene Motivationen im Blick hat.

²⁹ s. a. Bindungsstörungen bei Bowlby (2018) und Bowlby & Ainsworth 2020



Abbildung 7: Im Abwendungs-/Aversionsmodus wird typischerweise die Streckmuskulatur der Arme aktiviert, um eine Bedrohung abzuwenden und auf Distanz zu halten. (Aus: Petzold & Henke 2023)

Aus der Gelassenheit im Kohärenzmodus werden wir also auch durch Bedrohungen wie stärkere Inkohärenzen aktiviert. Dann reagiert unser Abwendungssystem und schaltet die Aktivität des Sympathikus hoch. Die innere Spannung steigt an (Stress) und möglichst viele Kräfte werden mobilisiert, um die Bedrohung möglichst schnell abzuwenden. Die Bewegungsrichtung ist nach außen gerichtet (Grawe 2004 S. 278f): abweisend, Distanz aufbauend – entweder durch Kampf oder Flucht. Die nach außen gerichtete Energie sucht keinen Rückfluss wie bei der Annäherungsmotivation. Wenn es nicht gelingt, die Bedrohung (gefühl) abzuwenden, bleibt der Abwendungsmodus aktiviert, die Spannung in der Muskulatur und den Blutgefäßen bleibt erhöht. Ein Angst- oder Unsicherheitsgefühl kann bewusst wahrgenommen oder verdrängt werden. Auch das Denken ist nach außen gerichtet und versucht, die Gefahr zu fokussieren, zu erkennen, zu analysieren (= zu zerteilen) und abzuwenden – nach dem Motto: Gefahr erkannt – Gefahr gebannt. Diese Abwendungsbewegung kann sich auch auf in den Organismus eingedrungene Gefahren wie Fremdkörper, Krankheitskeime und Gifte beziehen, die dann erst herausgeholt bzw. ausgeschieden werden müssen (in der Abbildung zu Beginn des Kapitels der rotgepunktete Pfeil).

Annäherungs- und Kohärenzziele werden dabei ausgeblendet, um das Abwenden nicht zu gefährden. Dabei kann der eigentliche Sinn im Hintergrund der Abwendungsaktivitäten, nämlich Sicherheit für die Motivation zum guten Leben zu schaffen bzw. zu erhalten, gänzlich in Vergessenheit geraten, wie wir es heute in der pathogenetisch orientierten Medizin und in vielen anderen, auch politischen, Bereichen wie insbesondere der Sicherheitspolitik, erleben. Dann hat sich die Motivation im Aversionsmodus, im Gefühl von Angst (s. Zwanzger 2019), verselbständigt, eine Enge des Denkens und Fühlens, eine „Angina mentalis“ geschaffen, wie z. B. in der Dynamik des Macht-Opfer-Interaktionsmusters (s. Kap. 4.4).

Bei längerer Dauer eines derartigen Disstresses im Abwendungsmodus reagieren bestimmte Gencluster und erhöhen Entzündungsreaktionen im Körper, was zu verschiedenen chronischen Erkrankungen führen kann³⁰. Die weiter zunehmenden chronischen Erkrankungen in unserer Zivilisationsgesellschaft weisen so auch auf einen vermehrten Abwendungsmodus hin. So sieht die WHO die Hauptursache für die vielen chronischen Erkrankungen in den hochzivilisierten Ländern im Stress.

Wenn das Kohärenzmotiv weitgehend aus seiner Funktion verdrängt wird, können Menschen als Alternative zum Disstress nur noch den Genuss im Annäherungsmodus suchen. Das kann zum Drogenkonsum oder zu einer Gier führen, wohinter eine Angst vor Verlust verstärkt motivierend wirken kann. Andersherum kann anscheinend auch ein Mangel an sinnvollen Herausforderungen im realen Leben zu einer Angstlust führen, wie sie im Krimikonsum oder sehr riskanten Sportarten erlebt wird.

2.2.5. Sympathikus und Parasympathikus

Der andere Antagonismus im Nervensystem, das sympathische Nervensystem (SNS) und das parasympathische Nervensystem (Vagus) (Porges 2010; Grawe 2004; Esch 2017), ist zwar irgendwie mit der Annäherungs- und Abwendungsmotivation verschaltet, konnte aber in seinen Auswirkungen im Organismus bislang nur bruchstückhaft dem ersteren Dualismus zugeordnet werden. Dabei hat das SNS einen deutlichen Bezug zum Aversionsmodus in der Stressreaktion. Es wird insbesondere vom Mandelkern aktiviert, wo allerdings auch Annäherungs-Emotionen reguliert werden. Es sorgt für schnelle Kampf- oder Fluchtreaktionen. Bei anhaltendem Stresserleben führt es zu den bekannten, sog. nicht ansteckenden chronischen Erkrankungen (NCD)(s. Bauer 2021; Schubert 2015).

Esch (2017, 2022) hat schon eine Verknüpfung der dritten Grundmotivation (bei ihm „Motivationsstyp C“) mit dem parasympathischen NS festgestellt. Beim parasympathischen NS unterscheidet Porges zwei Anteile: einen älteren nicht myelinisierten hinteren Ast mit Ursprung im dorsalen Nucleus des Vagus und einen jüngeren myelinisierten ventralen Ast mit Ursprung im Nucleus ambiguus (Porges 2010, S. 89 u. a.). Der hintere Ast ist dem sog. Reptiliengehirn zuzuordnen, der ventrale Ast ist erst bei Säugetieren zu finden und ist mit entspanntem sozialem Verhalten verknüpft („System soziales Engagement (SSE)“ Porges 2010, S. 86, 193 ff). Der ältere Ast kann den sog. Totstellreflex in einer als aussichtslos bedrohlich wahrgenommenen Situation auslösen mit Bradykardie bis hin zur Ohnmacht. Dies ist gleichzeitig ein Energiesparmodus, den Reptilien als Adaption an Kälte haben. Der ventrale Ast sorgt für eine gute Herzratenvariabilität, die heute als ein Indikator für Gelassenheit und gute Stressregulationsfähigkeit gilt. So wäre eine Vagotonie als ein Zeichen für einen aktiven Kohärenzmodus zu verstehen. Der Vagusnerv ist auch aktiv zur Verdauung nach dem Essen. Sowohl in den Eingeweiden als auch im Gehirn spielt der Botenstoff Serotonin eine wichtige Funktion im Kohärenzsystem sowohl für eine gute Verdauung als auch für eine innere Zufriedenheit und Gelassenheit.

Insgesamt scheint es eher einen dreidimensionalen Bezug zwischen einem langfristig und grundlegend vertrauensvoll kooperativen Ruhe-/Gelassenheitsmodus (Kohärenzmodus) im Zentrum des Organismus und einem zu regulierenden gesteigerten Aktivi-

³⁰ Cole 2019: die CTRA Conserved Transcriptional Response to Adversity; vgl. a. Bauer 2021; Schubert 2015; Fredrickson & Cole 2015.

tätsmodus an der Peripherie zu geben, der sowohl durch Annäherungs- als auch Abwendungsmotive aktiviert werden kann – jeweils in eine unterschiedliche Richtung. Diese Aktivierung erfolgt weitgehend über den Sympathikus. Dabei kann allerdings eine Annäherungsaktivität, die mehr durch Dopamin erfolgt, unterschieden werden von einer Abwendungsbewegung, die mehr durch Noradrenalin gesteuert wird. Die Aktivierungen dieser drei basalen motivationalen Systeme verändern auch den Stoffwechsel bis hin zu Genaktivitäten (s. o.). Der hintere Ast des Vagus steht gewissermaßen als Rückgriff auf frühere evolutionäre Stadien wie das Reptiliengehirn (als eine Form phylogenetischer Regression) für besondere Notfälle zur Verfügung. Psychologisch kann dieses Stadium nach außen als „sehr cool“, als emotionale Eiskälte erscheinen, mit der manche Menschen auf extreme Gefahrensituationen reagieren können.

Förderliche Fragen bei Angst

Gibt es eine akute Bedrohung?

Wo spürst du die Angst?

Welche Worte oder Bilder kommen dir dabei?

Gibt es einen Grund und/oder eine auslösende Situation?

Was brauchst du im stärksten Gefühl von Angst, um dich geborgen und sicher zu fühlen? Um Vertrauen zu bekommen?

DREI NEURO-MOTIVATIONALE SYSTEME UND EINSTELLUNGEN

APPELENZ-/ ANNÄHERUNGSMODUS (LUSTMODUS) »INNERES BELOHNUNGS- SYSTEM«, NUCL. ACCUMBENS, »WANTING«	KOHÄRENZMODUS (ÜBERGEORDNET – RUHE/ GELASSENHEIT) PFC, »LIKING«, VAGUS	AVERSIONS-/ ABWENDUNGSMODUS (STRESSMODUS) AMYGDALA, SNS
<ul style="list-style-type: none"> • Lust • Mut • (Selbst-)Gefälligkeit • Genuss • Sinnlichkeit • Problem lösen 	<ul style="list-style-type: none"> • Stimmig verbunden • Freude • Liebend • Gelassen • Ur-/Vertrauen • Autonomie • Wohlbefinden • Zugehörigkeitsgefühl • Fair, gerecht • Sinn findend • Integrierend 	<ul style="list-style-type: none"> • Unangenehm, unstimmig • Angst, Furcht • Ekel • Opferrolle, Ohnmacht • Schmerz • Ungerechtigkeit, Verletzung • Probleme haben

Tabelle 1: Drei motivationale Systeme und Einstellungen sorgen für Aktivitäten, Gefühle und Bewertungen und regulieren die Spannungen im Körper und den Stoffwechsel bis in die Genaktivitäten hinein. (Aus: Petzold & Henke 2023)

Fazit: Im Gehirn findet die Kohärenzmotivation sich im übergeordneten Kohärenzsystem wieder. Dieses ist zum einen als übergeordnete Funktionsweise der Informationsverarbeitung des Gehirns zu sehen, die nach Kohärenz strebt (s. Panksepp 2008; Grawe 2004), zum anderen zeigen bestimmte Regionen des Gehirns übergeordnet regulative Funktionen, wie für die ältere und tiefere Körperregulation der Parasympathikus (Vagus-System) und für die mentale und emotionale Regulation der PFC und hier wiederum besonders der LPFC. Diese können auf andere Grundmotivationen, wie das Annäherungs- und Abwendungssystem, regulierend einwirken.

2.2.6. Fallbericht einer Auszubildenden³¹

Karin, Büro-Kauffrau, 40 Jahre, Diagnose: Borderline-Persönlichkeitsstörung BPS mit Essstörung (Störung des Sozialverhaltens SVV)

Frage: „Warum bin ich nicht glücklich?“

Sie empfinde Langeweile und wolle gefühlt wieder ihr altes Leben mit dem dysfunktionalen Verhalten. Sie habe durch ihren therapeutischen Prozess Stabilität erlangt, aber emotional gehe es ihr nicht gut, sie sei enttäuscht.

Ruhe und Normalität habe sie erlangt und ihren Körper finde sie „okay“ entsprechend eines „normalen“ Körperschemas. Vor ca. 2 Jahren habe sie plötzlich 10 kg („ohne Grund“) zugenommen, seitdem habe sie wieder ein negatives Selbstbild und empfinde keine Motivation, aktiv zu werden. Ihr fehle der Sinn für die Fortsetzung des therapeutischen Prozesses, weil es ihr gefühlt dadurch schlechter gehe.

Ihr fehle es an Zugehörigkeit und Verbundenheit. Sie habe keine Erfahrungen in verbindlichen, zuverlässigen und anhaltenden Beziehungen.

B(eraterin): Was ist Ihre Wunschlösung?

K(arin): Lebendigkeit, mehr Begeisterung im Leben und innere Fülle.

B: Was tut Ihnen gut?

K: Akzeptanz von außen und Toleranz; Liebe; auch Sonne und Meer – Schwimmen und Radtouren, das geht aber leider nicht mehr seit der Gewichtszunahme. Ich erlebe Stimmigkeit im Kontakt mit guten Freunden. Bedeutsam ist mir ihre Unterstützung.

B: Was möchten Sie tun?

K: Ich möchte den Fragen nachgehen: „Was energetisiert mich und was brauche ich?“. Ich möchte mir meine Interessen bewusst machen, um mir eine Interessengemeinschaft zu suchen.

Ich möchte auch mehr berufliche Verantwortung übernehmen und eine bedeutungsvolle Aufgabe in den Alltag integrieren.

Ich werde meine Ressourcen nutzen, um ein „neues“ Selbstbild und Identität zu integrieren.

Reflexion der Beraterin

In Resonanz bin ich mit der Enttäuschung gegangen über den nicht spürbaren „Benefit“ des jahrelangen Kampfes – der Mühe und Anstrengung im therapeutischen Prozess, das dysfunktionale Verhalten abzulegen –, mit der Sehnsucht nach spürbarer emotionaler Lebendigkeit und Sinnfindung, um ein glückliches Leben zu leben. Wie kann sie sich das Bedürfnis nach Verbindung und Zugehörigkeit erfüllen und Vertrauen integrieren? Verstehbarkeit bleibt offen.

³¹ Hier wie auch bei den anderen Fallbeispielen wurde der Name zum Schutze der Person geändert. Natürlich ist die Wiedergabe der Verläufe immer so gekürzt, dass das Wesentliche hoffentlich verständlich wird.

Reflexion des Falles

Die Patientin vermisst ein glückliches Leben, weil sie anscheinend überwiegend im Abwendungsmodus therapeutisch gearbeitet hat, um Normalität herzustellen, indem sie dysfunktionale Verhaltensweisen abtrainiert hat. Ihre subjektiven Empfindungen passen zur pathogenetisch orientierten Medizin und auch Psychotherapie (vgl. LeShan 1989, 2010). Allerdings sind ihre Handlungsabsichten zum Abschluss („mehr berufliche Verantwortung übernehmen ...“) sinnorientiert und damit kohärenzmotiviert. Aus dieser Motivation heraus kann sie hoffentlich ihren Annäherungsmodus integrieren, der ihr immer wieder mal Begeisterung und emotionale Höhepunkte bereitet – womöglich ohne selbstschädigendes Verhalten. Für ihre weitere Gesundheit braucht sie ihren Kohärenzmodus zur Integration sowohl der Annäherungsmotivation als auch womöglich tiefsitzender Aversion.

2.3. Motivation im evolutionären Menschenbild



Abbildung 8: Die Grundmotivationen zum systemisch kohärenten Kooperieren, zum Annähern und Abwenden prägen die Weltbeziehungen des Menschen wie die aller Lebewesen im Verlaufe der Evolution. Sie führen zu unterschiedlichen Arten von Kooperation. Kooperieren zum guten Leben funktioniert anders als zum Überleben. (Aus: Petzold & Henke 2023)

In zahlreichen Beispielen können wir sehen, wie die Motivation von Wissenschaftlerinnen und auch das jeweilige Wissenschaftsparadigma, das Menschenbild und Weltverständnis die verbreiteten Ansichten auf die Motivation von Menschen prägen.³² Heinz

³² In einer einseitigen Top-down-Sichtweise, wie sie häufig noch gerne von Führungskräften wie auch Therapeutinnen und Beraterinnen angewandt wird, möchten viele gerne „zielgenaue Interventionen planen“ (BZGA: Finne et al. 2021, S. 2). Dahinter steckt der verstehbare Wunsch, möglichst vielen Menschen zu einem gesundheitsförderlichen Verhalten zu verhelfen. Allerdings steckt dahinter auch der Glaube, dass Menschen letztlich wie Hirn-Maschinen (= computergesteuert) funktionieren würden, an denen die psychologisch geschulten Fachkräfte „Stellschrauben“ (ebd., S. 1) verändern könnten, damit die dann digitalen Trans-Menschen sich angemessener verhalten mögen.

In den genannten Lehrbüchern zur Motivationspsychologie ist keine Motivation zur gesunden Entwicklung, zur Kooperation, zum friedlichen Leben, zur Wahrheit oder zum Umweltschutz zu finden, dafür im Sachverzeichnis aber ein „Waffeneffekt“ und andere Insiderspezialitäten. Die

Heckhausen, ursprünglicher Herausgeber des großen Lehrbuchs zur Motivationspsychologie (1980/2018 (5. Auflg.), S. 15 f), beschreibt Darwin als maßgeblichen Ahnen der modernen Motivationspsychologie, weil dieser „zwei Erklärungsprinzipien [...] von Verhaltensweisen aller Lebewesen“ gefunden habe:

- „Auf Zufallsvariation von Entwicklungsbildungen und
- auf deren natürliche Auslese im Kampf ums Überleben.

Beide Erklärungsprinzipien waren rein kausal determiniert. Sie ließen es als aussichtsreich erscheinen, auch menschliches Verhalten deterministisch zu erklären, d. h. auf strenge Ursächlichkeit zurückzuführen.“ (ebd., S. 15)

Auffällig ist bei diesem Bekenntnis, dass Heckhausen mit „Zufall“ eine „strenge Ursächlichkeit“³³ und „Determinierung“ verknüpft. In heutigem Verständnis bedeutet „Zufall“ genau das Gegenteil, nämlich weder kausal noch determiniert zu sein. Möglicherweise ist der Wunsch dieses naturwissenschaftlich orientierten Psychologen der Vater seiner Gedanken und Kombinationen? So kann auch die Tatsache, dass Darwin, ein Biologe, als Naturwissenschaftler anerkannt war, hinreichend sein für die Annahme, dass seine Deutungen „streng ursächlich“ und „deterministisch“ sind. Durch die Erkenntnisse der Chaos- und Komplexitätsforschung sind wir heute in der Lage, differenzierter darüber zu denken. Wir sehen immer mehr die Komplexität des menschlichen Lebens als Herausforderung, uns einer prinzipiell nicht exakten Berechenbarkeit und damit einer gewissen Ungewissheit zu stellen. Dies erfordert gerade nach den Jahren umfangreicher Detailanalysen und einer Komplexitätsreduktion um der Kontrolle Willen heute eine gute Portion Vertrauen.

Nach Schultheiss & Wirth sowie Cabanca ist eine *angenehme* Empfindung eine „Kodierung des Überlebenswertes“³⁴. Was hat eine solche angenehme Empfindung aber mit

Beiträge zur Motivationspsychologie erscheinen beeinflusst von der Motivation der Autorinnen und/oder Auftraggeberinnen: Kommen sie aus der Arbeitspsychologie oder dem Management-Coaching, der Sozialpsychologie oder aus einer psychologisch therapeutischen Richtung? Und wollen sie sich als Psychologinnen in den Naturwissenschaften zugehörig fühlen? Wenn sie aus dem Organisationsbereich oder der Werbung kommen, suchen sie nach möglichst effektiver äußerer Beeinflussung der persönlichen Motivation zur Leistungserbringung, Karriere, Führung und/oder Kooperieren bzw. zum Konsum (Manipulation in der 3. Lebensdimension, s. Kap. 3 und 4). Wenn sie aus eher therapeutischen Kontexten kommen, suchen sie nach pathogenetischen Zusammenhängen, nach Behandlungsmöglichkeiten, einer Motivation zur Therapie wie zur Compliance und Adherence, Veränderung der Lebensgewohnheiten sowie in letzter Zeit auch häufiger nach Wohlbefinden, Salutogenese und Entwicklung (Integration der Ich-Dimensionen) (vgl. a. Heckhausen J. 2018; Brohm-Badry 2021). Sozialpsychologinnen suchen nach Erklärungsmodellen vor allem für sozial und politisch fragwürdige Tätigkeiten (z. B. „Machtmotivation“ (Rheinberg & Vollmeyer 2019; Busch 2018). Die Fragen nach einer Motivation zum Frieden und zur Kooperation werden bislang vernachlässigt. Soweit sei eine kleine kritische Metareflexion zur Objektivität dieser empirischen Wissenschaft erlaubt.

³³ Eine Suche nach *Ursachen* ist, wenn sie wissenschaftlich konsequent durchgeführt wird, infinit – also unendlich. Jede gefundene vermeintliche Ursache muss streng genommen wieder nach ihrer Ursache hinterfragt werden. So landet man immer – je nach Glaubenssystem – beim Urknall des Universums oder bei einem Gott. Praktisch hören allerdings Forschende dort auf zu fragen, wo sie es aus pragmatischen Gründen im Rahmen ihrer Fragestellung und Weltsicht für zweckmäßig halten.

³⁴ Schultheiss & Wirth schreiben (2018, S. 299): „Bei den Dingen, die wir als angenehm empfinden, handelt es sich um diejenigen, die unser Überleben in unserer evolutionären Vergangenheit sicherstellten und es teilweise nach wie vor tun. Im Gegensatz dazu sind unangenehme Dinge und

Überlebenskampf zu tun? Da tut sich eine Dissonanz oder ein Paradoxon auf: Das, was subjektiv unangenehm ist, nämlich ums Überleben zu kämpfen, weil man in Not ist, hätte damit wenig Überlebenswert, sollte also dem Überleben abträglich sein. Während das Tun von Menschen, wenn sie keine Not haben und nicht ans Überleben denken, wie Entspannen, Spaß-Haben und Spielen, gut fürs Überleben sein soll. Dieses Paradoxon zieht sich als ungelöste kognitive und begriffliche Dissonanz durch weite Teile der Motivationspsychologie.

Das Wort „Überleben“ birgt ebenfalls ein ggf. folgenschweres Paradoxon in sich, das zwischen einer Subjekt- und einer Beobachterperspektive entsteht. Wenn aus einer gefühlt neutralen und objektiven Beobachterperspektive evaluiert wird, welche Lebensweise das Leben und Überleben von Menschen verlängert, kann man zu dem Ergebnis kommen, dass angenehme Erfahrungen, wie freud- und friedvolle, dazugehören. Dazu passt auch unsere Auffassung, dass diejenigen, die kohärent mit ihrer Umwelt kooperieren und sich somit ein gutes Leben in ihrer Umgebung mitgestalten, die besten Überlebenschancen haben. In diesem Sinne passt auch das englische Wort „fittest“, das Darwin selbst verwendete, und das u. a. „am passendsten“ bedeutet (Darwin 1874/1966, S. 67)). Passung ist weitgehend synonym für Kohärenz und macht Freude. Bei einem freudvollen Leben denkt man subjektiv aber nicht ans Überleben und schon gar nicht an Überlebenskampf. Wenn man an einen Überlebenskampf denkt, kommt man in den Stressmodus. Dann befindet man sich gedanklich in einer bedrohlichen Situation, die man abwenden will.

Beispielhaft seien Führungskräfte genannt, die in einem inneren Überlebensmodus agieren. In einem solchen Stressmodus konstruieren sie die Beziehungen in ihrem Zuständigkeitsbereich, z. B. die Ökonomie und/oder Politik und ihr Verhältnis zur Natur derart, dass diese zu ihrem Fühlen und Denken im motivationalen Aversionsmodus passen. So haben sie Teile der modernen Industrie, Naturwissenschaft und Technik entwickelt – auch zu Wohlstand, was nicht Wohlbefinden bedeuten muss. Durch die allgegenwärtige starke Präsenz des Aversionsmodus, auch in den Medien, ist das Gefühl des Überlebenskampfes in unserem Alltag kultiviert worden, auch in Situationen, die, mit Abstand betrachtet, keinen Kampf ums Überleben erfordern. Gesundheitlich und ökonomisch ist dies eine Verschwendung von Ressourcen. Politikerinnen und Militärs erscheint der Aversionsmodus ggf. als Antwort auf zu lösende Krisen naheliegend – alternativlos ist er nicht. Im Gegenteil: Ein andauernder Aversionsmodus lässt unser Überleben insgesamt fragwürdig werden.

Ressourcenknappheit fordert im darwinistischen Denkschema, wenn es um existentielle Grundbedürfnisse geht, zum Überlebenskampf heraus. Wenn sich Führungskräfte dazu herausgefordert fühlen oder dazu herausfordern, initiieren sie einen Teufelskreis. Sobald Konkurrenzkampf vernichtend wird, ist die Neigung groß, das Denken und Handeln sowohl in Unternehmen als auch in der Politik auf den Kampf ums Überleben auszurichten. So tritt an diese Stelle einer distanzierten umfassenderen Sicht auf positive Überlebensfaktoren im alltäglichen Leben ein Sozial-, Wirtschafts-, National- und Kulturdarwinismus, der den Zugriff auf Ressourcen für kokreative, innovative und bessere Lösungen

Ereignisse schädlich und/oder waren es zu irgendeinem Entwicklungszeitpunkt. Cabanac (1971, 1992, 2014) zufolge ist das Empfinden als angenehm oder unangenehm eine Kodierung des Überlebenswertes eines Stimulus oder eines Ereignisses [...] wodurch es eine gemeinsame Währung bereitstellt, mit deren Hilfe verschiedene Handlungsoptionen abgewogen und Entscheidungen getroffene werden können [...].“

erschwert oder sogar unmöglich macht. Es wird in alten instinktiven Verteidigungsmustern weitergedacht, anstelle die Vielfalt menschlicher, ökonomischer, ökologischer und globaler Möglichkeiten in den Blick zu nehmen.

Ein Professor der Medizin empfand die Beziehungen unter den Kolleginnen an einer Uni als „Haifischbecken“. Derartige Beziehungsmuster sind für die Uni ökonomisch kontraproduktiv und für die Gesundheit der Betroffenen schädlich. Gefordert sind Führungskräfte, die diese Mechanismen reflektieren und gemeinschaftlich auflösen. Für diese Menschen hat *Überleben* eine subjektiv direkt fühlbare Bedeutung von Not und Kampf, die nichts mit Entspannung und Frieden zu tun hat, sondern zu Opfern, Richtern und Rettern führt (s. Macht-Opfer-Dreieck-Beziehungsmuster Kap. 4.4). Es verhindert auch bessere Lösungen, die „nur“ einen motivationalen Einstellungswechsel in den Kohärenzmodus entfernt sind. In einer Not gegen eine Bedrohung zu kämpfen, fordert eine gänzlich andere Motivation und Einstellung als die zum guten Leben. So ist es unpassend und möglicherweise sogar gefährlich für eine gute Kooperation von Lebewesen, in der Evolution von „Überlebenskampf“ zu sprechen.

Wenn der Mensch individuell ums Überleben kämpfen und sich an die Umgebung anpassen muss, um seine Gene weiterzugeben, kann kaum eine vertrauensvolle Zusammenarbeit gefragt sein und gedeihen. Ein darwinistisches³⁵ Menschenbild mit dem obersten Fokus auf Überleben schließt Fragestellungen nach einer Motivation zum guten Leben aus.

Es ist Zeit für eine integrierende Sicht, die das gute Leben in Kohärenz mit der Umwelt als höchste Motivation sieht und den Kampf ums Überleben als angemessene Reaktion auf existentielle Bedrohungen. Diese Sicht beinhaltet das rechte Maß und eine Integration von (zunächst) bedrohlich Erscheinendem.

Schon bei der Frage nach einer Motivation zur Adaption kommt das darwinistische Menschenbild, das einseitig den Aspekt des Überlebenskampfes als oberstes Prinzip der

³⁵ Darwin hat bei der „*natürlichen Zuchtwahl*“ (= Selektion) die „*passendsten*“ (= engl. *fittest*) als die überlebensfähigsten gefunden – nicht die stärksten. In seinen Beschreibungen dreht es sich immer wieder darum, wie die Lebewesen zu den Umweltbedingungen passen, sich anpassen oder diese sich passend machen – ganz ähnlich, wie wir es hier beschreiben. Dass er dabei auch häufig ein Konkurrieren und Kampf der Lebewesen beobachtet und auch ausführlich beschrieben hat, gehört dazu. Mit der darwinistischen Deutung der Evolutionstheorie ist die Deutung bezeichnet, die einseitig die Seite des Überlebenskampfes hervorhebt und als oberstes Evolutionsprinzip beschreibt.

Interessanterweise beschreibt Darwin im dritten Teil seines Hauptwerkes „*Geschlechtliche Zuchtwahl in Beziehung auf den Menschen und Schluss*“ (1874/1966, S. 629ff) wie Männer sich immer im Konkurrenzkampf (um Frauen) befinden und in dieser Konkurrenz immer „*bessere Fähigkeiten*“ (auch als die Frauen – z.B. größere Gehirne) ausbilden. Frauen dagegen viel mehr auf sozialen Ausgleich und Fürsorge achten. Wenn das in der Tendenz stimmen sollte (nicht unbedingt in von Darwin beschriebenen Ergebnissen), könnte genau dieser beschriebene Unterschied zwischen Mann und Frau zu Darwins Überbetonung des Konkurrenzkampfes in der Evolution geführt haben (wie er in einem anderen Zusammenhang selbstkritisch einräumt (ebd. S. 67)). Dieses männliche Konkurrenzdenken und -kämpfen ist möglicherweise auch ein wichtiges Teil des heutigen Problems. Zur Lösung könnten gerade die Frauen durch ihre ausgeprägten Fähigkeiten zur Empathie, Verbindungen herstellen und integrieren den größten Teil beitragen. Neuropsychologisch haben sie dazu eine bessere Verbindung zwischen den Großhirnhemisphären sowie häufiger die Fähigkeit, selbst existentielle Opfer-Situationen mit dem „tend-and-befriend“ (s. Kap. 2b) Muster friedlich zu lösen. Ihre Art zu denken scheint besser für die evolutionäre Lösung der heutigen großen Probleme gewappnet zu sein als der männliche Konkurrenzkampf.

Evolution proklamiert, in Konflikt mit einer hypothetischen Motivation zum ständigen Überlebenskampf. Wenn man dasselbe bekämpft, dem man sich anpasst, kann das nicht lange gut gehen. In einer systemisch geordneten Welt, wo ein Mensch in Übersystemen lebt, mit denen er passend leben soll, funktioniert das nicht. Eine Aufforderung, sich anzupassen und gleichzeitig ums Überleben zu kämpfen, ist eine doppelte Botschaft und führt leicht zu einer Paralyse.

Unter diesen Aspekten braucht die Motivationspsychologie ein anderes, erweitertes und integrierendes Menschenbild, wenn sie dem Menschen als Subjekt mit seinen besonderen Fähigkeiten und Herausforderungen und der Menschheit im Anthropozän dienen will. Insbesondere ist der Gedanke zunehmender Komplexitätsentfaltung durch Kooperieren in der Evolution einzubeziehen.

2.3.1. Eine systemisch evolutionäre Sicht auf Motivation

Im Unterschied zur darwinistischen Deutung der Evolution erscheint die Evolution bei genauer Betrachtung als kokreativer Vorgang einer Wechselwirkung von Individuum und dessen Umgebung (Übersystem). Für die Emergenz immer neuer Lebensformen gibt es heute verschiedene Theorien und Modelle besonders aus der Chaos- und Komplexitätsforschung.³⁶ Diesen ist gemeinsam, dass sie von abstrakten Informationen als „Attraktoren“ (Peitgen et al. 1994; Kriz 1999, 2017 u. a. m.) oder „*Ordern*“ ausgehen (bei Haken 1990, 2004; Hansch & Haken 2016), denen sich dynamische Systeme annähern (s. a. Kap. 1.1.3.; Petzold 2022b). Dieser Gedanke ist auch in der Motivationspsychologie nicht neu: Scheffer & Heckhausen zitieren Carver (2006), der von einer „dynamischen Selbstregulation“ spricht, die von „Attraktoren“ angezogen werde (2018, S. 77). In Bezug auf lebende Systeme habe ich angesichts ihrer Komplexität den Anspruch auf Berechenbarkeit aufgegeben. So nenne ich die attraktiven Zustände für uns Menschen „*Attraktiva*“ (s. Kap. 1.1.3.).

Der Annäherungsvorgang kann chaotisch erscheinen und trotzdem weitgehend determiniert sein (wie z. B. eine Wundheilung; s. Kap. 5.1). Lebewesen sind komplexe dynamische Systeme, die sich in Richtung immer mehr Komplexität entwickelt haben und entwickeln. Jedes Lebewesen, jeder Mensch ist ein kleines Leben in größeren Dimensionen des Lebens. Ob die Evolution determiniert ist, ist fraglich. In unterschiedlichen evolutionären Entwicklungslinien sind ähnliche Fähigkeiten entwickelt worden (Phänomen der „*evolutionären Konvergenz*“ (vgl. Losos 2018)). Dabei scheint klar, dass die Evolution weder linear kausal determiniert noch rein zufällig ist.

So gibt es heute nach dem Stand der modernen Wissenschaften eine neue Sicht auf die Evolution, die dem Grundgedanken der Motivationspsychologie Auftrieb verschafft, dass nämlich Lebewesen sich zielorientiert, also motiviert bewegen. Wenn Lebewesen in ihrer Entwicklung (auch in ihrer Evolution) von Attraktiva angezogen werden (Attraktionsprinzip s. Kap. 1.1.3.), könnte eben in einer weitgehenden Übereinstimmung mit diesen das übergeordnete Motiv für Lebewesen liegen. Aus einer solchen Übereinstimmung folgt die Entwicklung zu immer komplexeren Gebilden. Mit dieser Sichtweise

³⁶ Dieses Verstehen passt zum Verständnis der Motivation als Ergebnis der Informationsverarbeitung unserer Beziehungen zur Umgebung. Diese Beziehungen sind geprägt von aufbauender Kohärenz und bedrohlicher Inkohärenz – einem Spannungsfeld von informierender, systemischer Negentropie und energetisch physikalischer Entropie (Petzold 2022b). In diesem potentiellen Spannungsfeld sorgt die Motivation für Aktivitäten in Richtung Negentropie, dynamisch funktioneller Ordnung (Kohärenz), was ein Bewältigen des Stresses durch Inkohärenzen einschließt.

würde sich die Motivationspsychologie neu ordnen. Dieses systemisch evolutionäre Verstehen integriert Heuristik und Empirie, Hypothesen geleitete und Evidenz basierte Psychologie (s. Petzold 2022b). Das Leben des Menschen wird als Ergebnis und Ausdruck der Evidenz der Evolution der Lebewesen in der Biosphäre verstanden.

Aufgrund dieser neuen Sicht auf die Evolution mit Erkenntnissen der Chaos-, Komplexitäts- und auch biologischen Evolutionsforschung lassen sich hier zwei grundlegende Verstehweisen der Evolution in Bezug auf die beiden von Heckhausen genannten darwinistischen Erklärungsprinzipien und Grundprinzipien neu formulieren:

- Die Emergenz von immer komplexeren Lebewesen („*Entwicklungsbildung*“) geschieht durch eine besondere Art und Weise der Informationsverarbeitung in kokreativer Wechselbeziehung (kohärenter Kooperation) mit ihrer Umwelt („*Attraktionsprinzip*“ (Petzold 2022b; Haken 2004).
- Die Lebewesen, die sich zu weit von ihrer eigenen und/oder der Kohärenz ihrer Übersysteme entfernen, die ihre Lebensgrundlage darstellen, sterben.

In dieser Neuformulierung von Grundprinzipien der Evolution findet sich eine *systemisch evolutionäre* Sichtweise. In dieser Sichtweise gibt es nur an der Oberfläche scheinbar strenge Ursächlichkeiten. In der Tiefe gibt es nur Zusammenhänge, zirkuläre komplexe Wechseldynamiken und Regelkreise. Wenn es überhaupt einen zu erkennenden Determinismus gibt, dann ist dieser bestenfalls einer mit *Wahrscheinlichkeiten* in chaotischen Dynamiken und kein linearer. Das Phänomen einer möglicherweise emergenten Selbstorganisation ist Gegenstand vielfältiger Forschungen und Überlegungen in der Chaos- und Komplexitätsforschung sowie der auch erkenntnistheoretischen Frage nach der Emergenz neuer Systeme (Stephan 2005; Petzold 2000c, S. 41, 63, 2022b).

Mit einer streng ursächlichen und deterministischen Sicht ist das Menschenbild verknüpft, das dem Menschen keine Willensfreiheit und damit keine Autonomie zubilligt. Auch wenn Freiheit und Willensfreiheit hier wissenschaftlich als relativ und auf einen Rahmen bezogen und nicht idealistisch absolut als entweder frei oder nicht frei verstanden werden, so ist dies Menschenbild davon geprägt, dass Menschen sich im Rahmen ihrer Fähigkeiten und Möglichkeiten immer mehr Freiheitsgrade erschließen können. Freiheit als ein Entwicklungspfad – womöglich zu immer mehr, komplexerer und neuer Stimmigkeit. Diese Freiheit ermöglicht Menschen, sich immer wieder kokreativ auf neue Veränderungen, auch selbst gemachte, einzustellen und neue Ziele – *als Informationen zur Mitgestaltung der Zukunft* – für ein gutes Leben zu finden und zu formulieren. Was sollte in diesen zirkulären Wechselwirkungen Ursache und was Wirkung sein?³⁷ Sie stehen in Beziehung zueinander und sind gleichzeitig Teile eines größeren Zusammenwirkens.

Wenn ein Lebewesen, wie z. B. ein Kind, sich in seiner Umwelt gut entfalten kann, ist das Zusammenwirken seines Systems mit seinen Übersystemen und Teilsystemen *hinreichend kohärent*. In einer derart kohärenten Kooperation scheint das dem Leben zugrunde liegende Motiv zu liegen.

³⁷ Auch hier geraten Motivationspsychologinnen in eine kognitive Dissonanz, wenn sie von intrinsischen Motiven sprechen (wozu wir Freiheit zählen) und gleichzeitig diese ursächlich determiniert sein sollen. Wie können aufkommende neue Ziele im Sinne von Informationen, die die Zukunft mitgestalten, ursächlich bestimmt sein? Es sei denn, Informationen und Ziele werden ausschließlich als physikalische Vorgänge verstanden.

2.3.2. Unterschied zwischen Lebensmotivation und Überlebensmotivation

Mit ihrer Aussage, dass angenehme Dinge im Leben einen „Überlebenswert“ haben, behaupten Schultheiss & Wirth (2018, S. 299) implizit, dass das individuelle Überlebensmotiv das übergeordnete sei, dem sich alle anderen – auch die angenehmen – unterzuordnen hätten. Das mag für Menschen, die im Abwendungsmodus denken, so empfunden werden. Die Wirkprinzipien der Evolution scheinen allerdings anders aufgestellt zu sein. Es bleibt die grundlegende Frage zu stellen, ob es in der Evolution primär um die *Weitergabe, Entfaltung* und *Entwicklung* von Lebewesen zu immer komplexeren lebenden Systemen oder primär ums *Überleben* geht? ³⁸ Hier ist nicht der Platz, um diese Frage evolutionstheoretisch eingehender zu erörtern. (Dazu s. Darwin 1874/1966); Riedl 1979; Bertalanffy 1990; Markl 1986, 1990, 1995; Maturana & Varela 1987; Eigen 1993; Eigen & Winkler 1996; Margulis 2017; Losos 2018; Bauer 2009, 2021; Petzold 2000c, 2022b.)

Vor dem Hintergrund, dass Bakterien und Algen, die es schon vor mehr als einer Milliarde Jahren gab, heute noch immer leben, hätte es um des Überlebens Willen keine Evolution gebraucht. Wenn es den Darwinisten heute primär und übergeordnet ums *Überleben* geht, kann dies logischer- wie paradoxerweise zu einer Regression der Vielfalt des Lebens zurück zu den Bakterien und Algen führen, wenn der Überlebenskampf mit modernen Waffen geführt wird. Mikroorganismen als Überlebenskünstler überleben den Kampf mit diesen Waffen am ehesten. Aus heutiger Sicht mit Blick auf Massenvernichtungswaffen und systematischer Umweltzerstörung ist das Postulat eines Überlebenskampfes mit dem „Recht des Stärkeren“ gegenüber dem Schwächeren ein Freibrief für die Ausrottung von Vielfalt, Individualität, nebeneinander stehenden kulturell gewachsenen verschiedenen Werten, Frieden und Freiheit – was durchaus schon Praxis ist. Die Umsetzung des Rechts des Stärkeren, ökonomisch Erfolgreicheren, technisch Aufgerüstetem hat uns auch zu den Krisen von heute geführt. Es ist zweifelsohne eine Herausforderung, global gemeinsam Zukunft zu gestalten.

Im Kontext hier können Sie die Frage nach einer Lebens- bzw. Überlebensmotivation einmal selbstreflektiert subjektiv beantworten. Schließlich soll das Subjekt in den Lebenswissenschaften seinen angemessenen Platz als Mitgestalter der Welt bekommen. Dietrich Bonhoeffer schreibt (Berlin 1932–1933, S. 458): „Freude lebt von der Stille und von der Unbegreiflichkeit.“

³⁸ Gefressen-Werden wird subjektiv wahrscheinlich als unstimmig erlebt – wie passt das zur Kohärenzmotivation? Untersuchungen dazu sind schwierig, da man als lebender Beobachter natürlich nicht gefressen werden will und damit von sich ausgehend verallgemeinert auf die Lebewesen, die gefressen werden, Aussagen trifft. Für den Beobachter erscheint es somit verständlicherweise unstimmig, gefressen zu werden. Wie es für das jeweils betroffene Lebewesen aber ist, können wir nicht sagen und es auch nicht befragen, denn es kann erst im letzten Moment zu dieser Stimmigkeit kommen. Immerhin gibt es Lemminge, die massenweise freiwillig in den Tod gehen. Auch Menschen suchen gelegentlich den Freitod oder opfern sich für andere auf oder ziehen freiwillig in einen Krieg. Gibt es womöglich eine individuelle Kohärenz, die von der Norm und insbesondere dem Überlebensprinzip abweicht? Es gibt eine systemische Selbstregulation von größeren Lebenseinheiten wie Biotopen, in denen es zyklische Populationsdynamiken gibt, wie z. B. bei Hasen und Polarluchsen, die im Laufe von ca. 12 Jahren abwechselnde Populationsabnahmen bzw. -zunahmen verzeichnen. Diese systemische Regulation funktioniert durch die Beziehungen ihrer Teilsysteme. Gibt es Ähnliches auch für Menschen?

Stellen Sie sich jetzt bitte vor, dass Sie heute den ganzen Tag Möglichkeiten zu selbstbestimmtem freiem Leben haben: *Was möchten Sie tun? Wie lange? Was danach? Was möchten Sie lassen? Und in der Nacht? Wie werden Sie Ihren Tag und Ihre Nacht gestalten und erleben? Wie fühlen Sie sich dann?*

Nach einer kleinen Pause können Sie bitte einmal in sich hineinspüren, wie Sie motiviert sind, wenn Sie, wie Seneca (ca. 48 n.Chr.) denken: „*Leben heißt kämpfen.*“. Dass Sie den ganzen Tag heute ums Überleben kämpfen müssen und auch die kommende Nacht und ebenso morgen, übermorgen usw., jeden Tag und jede Nacht. *Wie fühlen Sie sich dabei? Wie stellt sich Ihr Organismus ein? Welche Gedanken kommen? Wie werden Sie schlafen?*

Jetzt können Sie wieder in Ihre gewohnte Einstellung beim Lesen schalten. Was vermuten Sie, wie sich die jeweilige Einstellung auf Ihr Leben und Überleben auswirkt? Was macht es mit der Qualität und Quantität Ihres Lebens? Was erzeugen Sie im Erleben der Menschen, die Ihnen begegnen? Was möchten Sie erzeugen? Was trennt Sie ggf. davon? Wie können Sie das ändern?

2.3.3. Überlebensmotiv und Krieg

Hinter vielen Kriegen (nicht nur dem 2. Weltkrieg der Nationalsozialisten) und dem vernichtenden Konkurrenzkampf im Kapitalismus steht als theoretische Rechtfertigung die darwinistische Auslegung der *Evolutionstheorie*, die den Überlebenskampf als übergeordnetes Prinzip der Evolution und damit als gültiges letztes Motiv sieht. Hitler gab als Motivation für den Krieg an, den Ariern die knapp werdenden Ressourcen zum Überleben sichern zu wollen. Diese darwinistische Deutung von Darwins Beobachtungen zieht sich heute durch viele Wissenschaften wie ein Glaubensdogma, das zur letzten Erklärung auch von (un-)menschlichem Verhalten herangezogen wird. Es besteht jetzt zunehmend die Gefahr, dass Menschen sich gegenseitig umbringen, weil sie durch ihren vermeintlich wissenschaftlichen Glauben motiviert sind, *sie müssten* bei einer Bedrohung, wie z. B. der selbstgemachten Umweltkrise und den knapp werdenden Ressourcen, ums Überleben gegeneinander kämpfen. Die Sieger, die sich als „Fitteste“ fühlen, werden dann ihr Erbgut weitergeben können (wie beim Duellieren von Cowboys, bzw. heute in Luxus-Atombunkern von Milliardären). Wahrscheinlich wächst die Überlebenswahrscheinlichkeit auf diesem Planeten heute vielmehr durch ein friedliches Miteinander statt durch Kampf ums Überleben?

Der Kampf um dieses Überleben scheint für nicht wenige Menschen schon begonnen zu haben. In der Ökonomie wurde und wird er bis heute gepflegt, obwohl sich die Anzeichen für einen Paradigmenwechsel mehren. Auch die militärische Aufrüstung läuft auf Hochtouren für derartige Kämpfe. Die digitale Aufrüstung spielt inzwischen eine besondere Rolle, weil mit ihrer Hilfe Menschen kontrolliert und getötet werden können, ohne ihnen ins Gesicht schauen zu müssen. Dabei wird diese Leben und Lebendigkeit vernichtende Arbeit von Maschinen verrichtet, die keine eigene Motivation haben und somit nicht mitfühlend motivational wie menschlich intentional erreichbar sind. Sie eignet sich deshalb besonders gut zum Kontrollieren und Töten. So mögen Eigentümer und Beherrscher der künstlichen Intelligenz sich für die „Fittesten“, die „Optimiertesten“ für den Überlebenskampf halten, weil sie nicht angesichts des anderen Menschen „schwach“ werden. So sollten US-Navys bei ihrem Einsatz in Afghanistan Psychopharmaka bekommen, um gegen erlebte Grausamkeiten resilient zu werden. Menschen neigen selbst in

kriegerischen Begegnungen dazu, immer wieder mit dem vorgeschriebenen Feind zu kooperieren, wie Bregman (2020) recherchiert hat.³⁹

Heckhausen & Heckhausen (2018, S. 494ff) und J Heckhausen (2018, S. 542ff) beschreiben eingehend ein „*primäres Kontrollstreben*“ des Menschen. Das passt zu ihrer Sicht auf die Evolution primär im Aversionsmodus als Überlebenskampf. Wenn diese Deutung von Darwins Beobachtungen als wissenschaftliche Tatsache gesehen wird, wäre es folgerichtig zu versuchen, das Leben des Menschen und der Biosphäre durch KI zu kontrollieren.

Es ist also angebracht, bei wissenschaftlich theoretischen Überlegungen nicht nur zu fragen, ob diese messbar, beweisbar sind, sondern auch, ob sie in ihren rückkoppelnden Folgen von Glaubenssätzen und -vorstellungen sinnvoll und/oder dienlich für das Wohl der Menschen sind.

2.3.4. Ein Anpassungsmotiv

Die zweite ebenso gängige wie unreflektierte Grundannahme vieler Wissenschaftlerinnen zur Evolution ist, dass Lebewesen wie auch Menschen sich ihrer Umgebung anpassen haben, wobei „anpassen“ überwiegend als einseitige Aktivität verstanden wird („Adaption“ – wieder um des evolutionären Überlebens willen). Dabei sind wir heute an einen Punkt gekommen, wo jeder sieht, dass wir die Umwelt stark mitgestalten, heute insgesamt dermaßen zum Nachteil, dass unser Überleben durch unser eigenes Verhalten gefährdet erscheint. *Was hat die Menschen zur Zerstörung ihrer Lebensgrundlage motiviert? Haben sie versucht die Umwelt entsprechend ihrer Angst zu gestalten?*

*Und was kann Menschen dazu motivieren, ihre Umwelt zum Förderlichen für alle mitzugestalten?*⁴⁰ Diese Frage wird von Wissenschaftlerinnen solange nicht gestellt, solange sie an eine einseitige Überlebens-Adaption glauben und diese vermeintliche Wahrheit gebetsmühlenartig immer wiederholen. Dass Lebewesen die Umwelt mitgestalten, hat nicht erst mit dem Menschen der Neuzeit begonnen. Schon Bakterien und andere Einzeller haben vor einer Milliarde Jahren die Atmosphäre mit Sauerstoff derart angereichert, dass es überhaupt erst zur Entwicklung der Menschen kommen konnte. Sie haben das Milieu für die Evolution geschaffen, in dem wir leben können. *Der Mensch ist ein evolutionäres Produkt der kokreativen Biosphäre.*

So können wir der Biosphäre ohne Ende dankbar sein.

Lebewesen sind in einer Umgebung entstanden, die die dazu erforderlichen Bedingungen bereitgestellt hat. Sie sind ein Ergebnis einer komplexen, möglicherweise von Attraktiva geleiteten Dynamik zur Bildung eines autonomen Individuums „*Lebewesen*“, in einer komplexen Umgebung bestehend aus *Information* und *Energie*, *Geist* und *Materie*, *Strahlung* und *Quanten-/Higgs-Feldern* und *Gesetzmäßigkeiten*. Dieses Zusammenspiel

³⁹ Erhoffen KI-Fanatikerinnen vielleicht für sich die höchste Überlebenswahrscheinlichkeit durch eine Liquidierung des menschlichen Kooperierens aus ihrem individuellen Kampf ums Überleben?

⁴⁰ Wenn es primär ums Überleben geht, werden Menschen den Überlebenskampf auch gegeneinander führen, anstatt nach einer guten gemeinsamen Lösung zu suchen. So wird es heute paradoxerweise überlebenswichtig, primär nach einem guten Leben für alle Menschen zu streben.

muss eine hinreichende Kohärenz aufweisen, damit das Individuum sich bilden, wachsen und sich vermehren kann. Ohne seine Umgebung kann kein Lebewesen sein. In einem systemischen Verstehen ist die Umgebung ein Übersystem für das Individuum.

Es ist also kein einseitiges Anpassen der Lebewesen an die Umwelt auf der Erde. Heckhausen & Heckhausen (2018, S. 73) sprechen vom „Passungsprinzip“, das in seiner Bedeutung einer „Kohärenzmotivation“ sehr nahe kommt, wenn wir unter „Passung“ einen wechselseitigen Vorgang verstehen, den wir hier auch Integration nennen. Heute sehen wir diesen Vorgang als dynamischen und schöpferischen Prozess, von Beginn des Lebens an als eine kokreative Wechselbeziehung von Lebewesen und ihren Umwelten. Dabei kooperieren Lebewesen mit Nährstoffen aus ihrer Umgebung, indem sie diese in sich aufnehmen und aufbauend verarbeiten, wie auch mit den größeren Bedingungen, die sie nicht direkt verändern können, wie z. B. dem Magnetfeld der Erde und der Sonneneinstrahlung⁴¹. Sie kooperieren auch untereinander bei der geschlechtlichen Weitergabe des Lebens, was der Evolution großen Auftrieb gegeben hat, wie Hubert Markl schreibt (1990, S. 382): „*Sex macht daher Evolution erst richtig innovativ ...*“

In einer systemischen Sicht auf dynamische Prozesse unterscheiden wir Top-down-Regulation und Bottom-up-Mitgestaltung. So sprechen wir im Weiteren anstatt von *Adaption* auch von *kohärenter Kooperation*, die ein wechselseitiges Aufeinander-Eingehen und ein Mitgestalten zum Zwecke des Lebens beinhaltet⁴² (s. a. 2. These in Kap. 1.3). In dieser *kokreativen Wechselbeziehung* von Individuen, Gruppen und Umwelt liegt dann der *Ursprung aller Motivation* von Lebewesen, in Bewegung zu kommen. Das kleine Leben im größeren Leben zu leben, ist der Ursprung und die Grundausrichtung von Motivation. *Damit ist ein Bezogen-Sein auf größere Systeme wie auch auf ein menschliches Gegenüber Grundlage für ein gutes motiviertes Leben in Bewegung*. In diesem Sinne sind Adaption und Überleben Aspekte der kohärenten Kooperation. Wechselseitige Adaption ist ein Mittel zur Weiterentwicklung.

⁴¹ Erwin Schrödinger hat Lebewesen als „Ordnungsmühle“ der Sonnenstrahlung gesehen; 1987 „Was ist Leben?“.

⁴² vgl. Kriterien oder Regeln menschlicher Kooperation bei Tomasello & Hamann 2012.

3. Kohärenzmotivation individuell und in Beratung

Vorschau

Kohärenzmotivation findet sich in den subjektiv erlebten langfristigen Motivationen nach Verbundenheit, Sinn, Frieden, Wohlbefinden und Gesundheit, Glück, Freude, fairer Kooperation, nach dem *rechten Maß* von Genuss und Herausforderung u. a. m. Diese haben ihren Ursprung jeweils in einer Wahrnehmung einer Abweichung von idealer Stimmigkeit, für die unser übergeordneter Kohärenzsin maßgeblich ist.

In Therapie und Beratung spielt diese übergeordnete Kohärenzmotivation praktisch die Hauptrolle für eine heilsame Kooperation. Viele therapeutische bzw. stressregulatorische und mediierende Methoden sprechen diese übergeordnete Kohärenzmotivation an (ohne sie explizit zu benennen), fördern diese und bauen auf sie als Quelle von gesunder Entwicklung (Salutogenese).

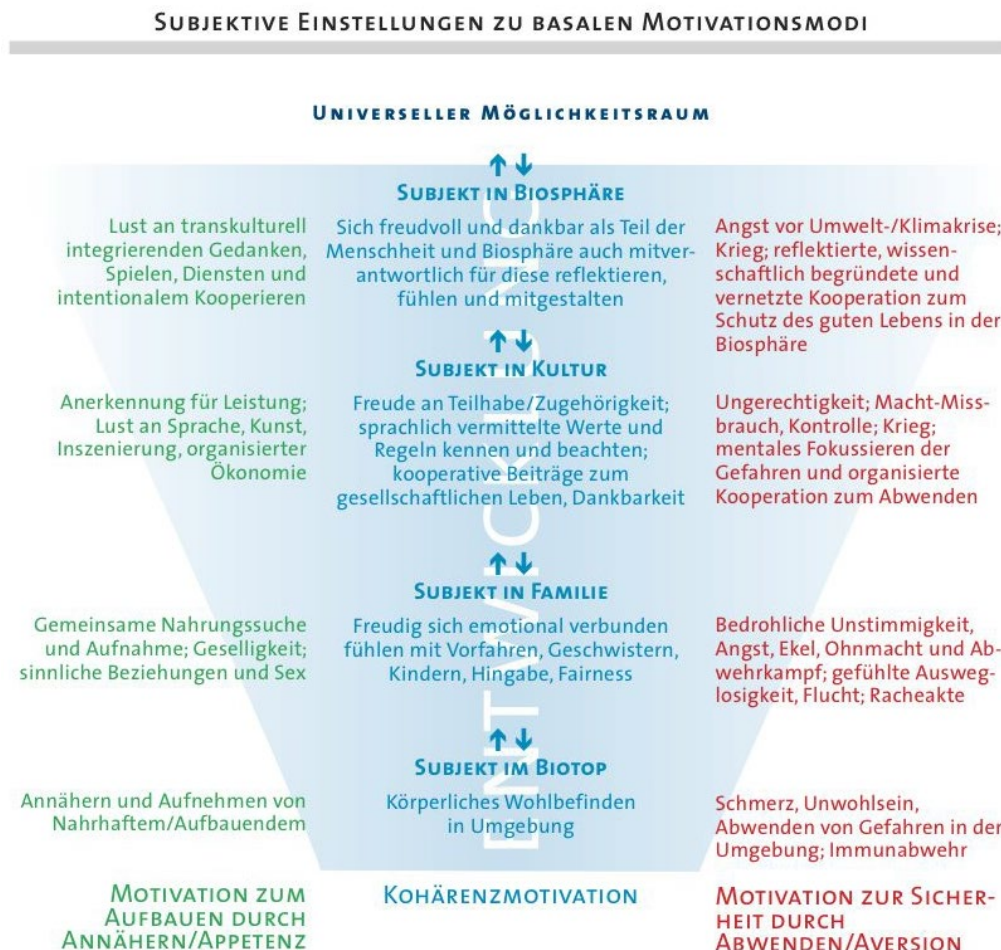


Abbildung 9: Subjektiv zeigen sich die motivationalen Einstellungen in den Lebensdimensionen u. a. an hier beispielhaft aufgeführten Empfindungen und Aktivitäten. (Aus: Petzold & Henke 2023)

3.0.1. Fallbeispiel Karl

(Eine Arbeit im Lebensdimensionen-Netz auf einem Supervisions- und Entwicklungswochenende. Dauer: 50 Minuten).

K(arl) (68 Jahre alt): Immer wieder Mal leide ich unter starken Schlafstörungen. Auf der einen Seite gibt es äußere Anlässe, auf der anderen Seite ist innen auch irgendwas. Jetzt zurzeit sind es furchtbare Geräusche in der Wasserleitung, die immer auftreten, wenn jemand in irgendeiner Wohnung im Haus den Wasserhahn aufdreht oder die Klospülung betätigt. Dann gibt es quietschende Geräusche, die mich nachts aufwecken. Ich habe noch nicht herausgefunden, aus welcher Wohnung die Störung kommt. Und wenn ich dann einmal wach bin, kann ich nicht wieder einschlafen. Ich warte dann ganz angespannt darauf, dass das Geräusch wieder losgeht. Das kann Stunden dauern. Am Tag ist das Geräusch auch manchmal zu hören, aber da stört es nicht so.

Früher hatte ich nachts oft Angst, keine Luft zu bekommen, und konnte deshalb nicht schlafen. Ich grübele dann über die möglichen Ursachen. Dabei bin ich offensichtlich im inneren Stressmodus am Kämpfen.

T(herapeut): Was weißt du oder denkst du über die Entstehungszusammenhänge? Es scheint ja, dass dein Abwendungssystem manchmal nachts sehr aktiv ist – ohne dass ein wirklicher Grund da ist.

K: Weiß nicht. Habe auch schon überlegt, ob ich in der Kindheit was erlebt habe. Als 5-Jähriger hatte ich einen kleinen Hund bekommen. Den hat mein Onkel nach ein paar Tagen plötzlich, ohne mich zu fragen, nachts verkauft, um ein paar Mark zu bekommen. Das hat mich sehr verletzt. Ob das das ausgelöst hat?

T: Du hast dich ja zu dieser Arbeit im Lebensdimensionen-Netz gemeldet, weil du einen systemischen Zusammenhang in der Familie vermutest. Welche Rolle spielte Angst in deiner Familie?

K: Meine Mutter hatte immer viel Angst. Sie war depressiv, solange ich sie kenne. Nachts hat sie immer viel gegrübelt und wollte Probleme lösen. Mein Vater konnte immer gut schlafen. Das hat sie ihm auch öfter neidisch gesagt. Ich habe ihr schon als Jugendlicher gesagt, dass sie nachts nicht über Probleme grübeln soll.

Nach meiner Geburt hatte sie wohl besonders schlimme Ängste und hat damals wohl schon Beruhigungsmittel bekommen. Die Schwangerschaft mit mir war für sie traumatisch. Sie hat wohl auch einen Abtreibungsversuch mit ungeeigneten Mitteln versucht.

T: Wir brauchen jetzt nicht weiter zu fragen, woher deine Mutter ihre Angst hatte. Als Sohn wäre es normal, dass du das Thema von deiner Mutter in irgendeiner Form übernimmst und zu lösen versuchst. Wenn sie schon in der Schwangerschaft mit dir Angst hatte, hast du das als Fetus direkt hormonell über das plazentagängige Adrenalin mitbekommen. Dann wurde in deinem Organismus das motivationale Abwendungssystem aktiviert. So ergibt sich die Frage, wie du aus diesem Mitleiden und Mitkämpfen mit deiner Mutter aussteigen kannst und deine Entspannung und Gelassenheit im Kohärenzmodus auch nachts finden kannst. Bitte schreibe mal dein Problem auf einen Zettel und die Wunschlösung auf den anderen.

K schreibt als Problem: „Ich kann nachts häufig nicht schlafen, weil ich Ängste habe, aktuell wegen Quietschen in der Wasserleitung.“ Und für die Wunschlösung: „Ich möchte tief und entspannt schlafen können.“

(Bei der Arbeit im Lebensdimensionen-(LD-)Netz liegt auf dem Boden ein „Netz“ von drei konzentrischen Kreisen, die in drei Sektoren unterteilt sind. Die Kreise stehen für das Ich im Zentrum, die nahen, direkten sozialen Beziehungen im mittleren Kreis und die vermittelten indirekten kulturellen Bezugssysteme im äußeren Kreis; der Bereich außerhalb der drei Kreise steht für die vierte, die globale und für die bis ins Unendliche gehende geistige Lebensdimension (s. Kap. 4 und 5). Die drei Sektoren stehen für zeitlich aufeinander folgende Phasen der Selbstregulation: Wahrnehmen – Handeln – Reflektieren (s. Kap. 4.2). Insgesamt stellt das Netz eine grobe Skizze, eine „Landkarte“ unserer dynamischen und mehrdimensionalen Weltbeziehungen dar, in der der Klient, der sich in die Mitte stellt, sich orientieren und seine persönlichen Beziehungen darin einordnen kann.)

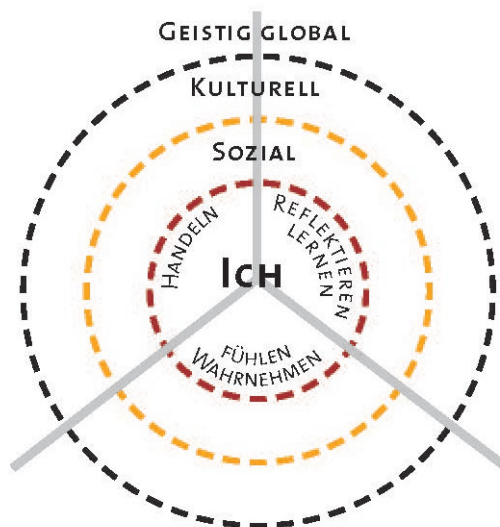


Abbildung 10: LD-Netz: Skizze subjektiver dynamischer Weltbeziehungen. >Netz der Lebensdimensionen< als Hilfsmittel für Salutogene Kommunikation: Eine Skizze („Landkarte“) menschlicher Weltbeziehungen. Die konzentrischen Kreise markieren die durchlässigen Lebensdimensionen und die Sektoren die Phasen der Selbstregulation. (Aus: Petzold & Henke 2023)

T: Dann stelle dich bitte in die Mitte des LD-Netzes ... orientiere dich in dieser Skizze deiner Weltbeziehungen. Spüre in dich hinein – was du empfindest und fühlst ... Dann lege bitte den Zettel mit dem Problem dorthin, wo es hingehört ...

K (steht in der Mitte auf dem Schild „Ich“; sieht unsicher und gestresst aus, Kopf hängt etwas): Zu mir – ins Wahrnehmen – Reflektieren? In meine Umgebung (Wasserleitungsgeräusche – Mutter)? Dazwischen irgendwo.

T: Wo willst du den Zettel mit der Wunschlösung hinlegen?

K: ... ins Handeln – selbst wenn ich tief schlafen will –, dort ist ja auch etwas zu tun. Zu mir ...

T: Dann stelle dich bitte mal auf dein Problem. Wie fühlt sich das an?

K: Ich bin am Kämpfen.

T: Gegen wen? Hat das einen Namen?

K: Ich kann es nicht greifen. Gegen einen „bösen Geist“ – „Dämon“?

T: Hat deine Mutter auch schon dagegen gekämpft?

K: Vermutlich ...

T: Wenn du dich jetzt deiner Wunschlösung zuwendest? Verlasse mal das Problem und stelle dich in den inneren Kreis zu deinem „Ich“ ins Wahrnehmen. Wie fühlt sich das an?

K (stellt sich in den inneren Kreis, blickt aber noch in die Richtung nach außen zu den weiteren Weltbeziehungen, wo auch sein Problem liegt): Fühle mich etwas entspannter.

T: Gut. Dann drehe dich bitte noch um 90° nach rechts, damit du in die Richtung zu deiner Wunschlösung gehen kannst. Dass du aufhören kannst zu kämpfen – zumindest nachts –, selbst wenn du gefühlt für deine Mutter gegen den Dämon kämpfst. Es nützt ihr nichts mehr. Es ist ihr Kampf.

K (dreht sich um eine Vierteldrehung auf der Stelle; schließt die Augen): Jetzt kommt Entspannung. (Beginnt leicht zu schluchzen, Augen werden feucht.) Ich kann meine Mutter mit ihrem Dämon dort lassen, wo sie ist. Sie liegt womöglich im Sterben. Die Angst und der Kampf sind ihr Thema – nicht meins.

Unter mir tut sich ein tiefer schwarzer Schacht oder Brunnen auf ...

T: Kannst du dich dort hineinfallen lassen? Hier kann ja nicht wirklich etwas Schlimmes passieren.

K (nach einer Weile): Ja. – Es wird heller, Farben – eine schöne Landschaft – dort sitzt meine Mutter als fröhliches Mädchen – dann kommt auch mein Vater und hält ihre Hand – beide sind freundlich. Dann bin ich da als Säugling – von Engeln getragen. Sie halten mich. Meine Eltern sind freundlich zu mir. Kein Stress oder Kampf. Ich fühle mich getragen. Alles ist ganz entspannt. (Sein Gesicht wird entspannt, seine Haltung gelöster.)

T: Ein schönes Bild. Kannst du dich da geborgen fühlen und gut schlafen?

K: Ja. Ich fühle mich von den Engeln getragen – es waren Barock-Engel ...

T (nach einer ganzen Weile): Jetzt kannst du wieder aus dieser anderen Welt im tiefen Brunnen aufsteigen in die äußere Realität. Magst du dich von deinen Eltern und den Engeln verabschieden? Vielleicht auch bedanken für die freundliche Begegnung, das Gefühl von Getragen-Sein? Und kannst du dieses Gefühl mit in dein Wachbewusstsein nehmen?

K (öffnet langsam und zwinkernd die Augen und blickt offen und entspannt in die Welt): Das fühlt sich gut an.

T: Kannst du dies Gefühl im Körper irgendwo fühlen?

K: Ja. (Hält nach einigem Probieren eine Hand auf den Herzbereich und eine auf den Bauch.)

T: Atme dorthin und nimm dieses Gefühl von Getragen-Sein und Geborgenheit zu dir, dass du es immer zur Verfügung hast, wenn du es haben möchtest. Wenn du mit diesem Gefühl ruhig und friedlich schlafen kannst, nimm es zu dir. Du kannst dann am nächsten Morgen, wenn du dich gut erholt hast, jedes Mal ganz neu autonom entscheiden, ob du kämpfen willst oder etwas Anderes, was Schönes, am Tag machen willst ...

K: Wenn ich so am Kämpfen war, konnte ich nicht kreativ sein. Ich möchte am Tage wieder kreativ sein.

T: Kannst du mit diesem Gefühl abends besser einschlafen? Auch wenn das Geräusch in der Wasserleitung kommt?

K: Das muss ich ausprobieren. Im Moment fühlt es sich so an.

Reflexion

Ein Verstehen zwischenmenschlicher Beziehungen im Grunde als Kooperationen, als Zusammenwirken zu einem gemeinsamen Zweck, eröffnet Möglichkeiten, Qualitäten und Muster, diese Beziehungen neu zu sehen und in Übereinstimmung mit vielen Erfahrungen zu bringen. Schon in der Gebärmutter gibt es einen Austausch zwischen dem Fetus und der Schwangeren. Der Fetus bekommt Stresshormone der Mutter über die Placenta. So wird sein motivationales Abwendungssystem aktiviert. Wenn der Fetus zu unruhig wird und die werdende Mutter von innen tritt und boxt, kann diese das instinktiv als Hinweis nehmen, dass sie entspannen soll, damit ihr Kind sich auch entspannen kann. Zumindest die motivationale Einstellung der Mutter, die den Stoffwechsel, die Hormone und Nervenreize wie auch Muskelspannungen betrifft, kommt beim Kind an. Wie weit das Kind Rückmeldungen dazu gibt, was es selbst braucht, was ihm guttut und nicht guttut, dazu kenne ich nur die Aussagen von werdenden Müttern und Hebammen. Sie sagen alle, dass die Schwangeren häufig spüren, was das Kind in ihrem Bauch braucht. Der Zweck ihres Kooperierens ist die Weitergabe und Entfaltung des Lebens. Jeder gibt dazu sein Bestes. Diese vorgeburtlichen und dann frühkindlichen Erfahrungen hinterlassen tiefe Prägungen in Bezug auf spätere Beziehungen. Je früher etwas erfahren wird, desto generalisierter, also unspezifischer werden meist die Folgen. So kann extremer Stress in der Schwangerschaft beim Kind zu einem erhöhten Risiko chronischer Erkrankungen führen.⁴³

Der Stoffwechsel des Menschen stellt sich auf seine Motivation ein. Diese hängt von seiner Bewertung der äußeren Situation ab. Und die Bewertung der äußeren Situation wiederum wird von der motivationalen Einstellung beeinflusst. Das ist Karl sehr deutlich geworden: Aufgrund seiner frühkindlichen Erfahrungen ist sein Abwendungssystem in einer erhöhten Grundaktivität. Wenn es nun einen äußeren Anlass gibt (aktuell Geräusche in der Wasserleitung), werden diese subjektiv als derart gefährlich bewertet, dass der Organismus denkt, dass er wachbleiben müsse, um die Gefahr abzuwenden. In einer mitfühlenden systemischen Sicht kooperiert Karl noch immer loyal mit der ängstlichen Mutter, indem er wachsam bleibt, wenn diese nachts Angst hat (weil sie möglicherweise ein unverarbeitetes Trauma hatte).

Als sich Karl von dem Kampf gegen den Dämon seiner Mutter verabschiedet, was gleichzeitig als ein Stück Trennung und Abschied von der Verbindung zur Mutter erlebt wird, tut sich ein tiefer schwarzer Brunnen unter ihm auf. Der Therapeut schenkt ihm das Vertrauen, dass er sich dort hineinfallen lassen kann, ohne dass etwas wirklich Schlimmes passieren wird. Bei Karl kommt Traurigkeit auf – als stimmige Emotion zum Verabschieden von dem Teil der Mutter, der gegen einen Dämon kämpft. In diesen Kampf war Karl offenbar schon vor seiner Geburt einbezogen und hatte als Sohn mit der Mutter kooperiert.

Dann lässt er sich von sich aus ohne Aufforderung und ohne, dass er schon mal eine ähnliche Trance oder Hypnose gemacht hätte, durch das Dunkle im Brunnen hindurch-

⁴³ Petra Arck (2023) von UKE Hamburg berichtete von ihren vorläufigen Forschungsergebnissen auf dem 2. PNI-Kongress (2018) in Innsbruck: »Der Einfluss der pränatalen Stressbelastung auf die organspezifische Immunität des Kindes«: „Wie von uns und anderen Arbeitsgruppen aufgezeigt, geht eine erhöhte Stressbelastung während der Schwangerschaft mit einer langfristigen Beeinträchtigung der Immunantwort der Nachkommen einher. Es liegt daher nahe, dass pränatale Stressbelastung die Entwicklung des fetalen Immunsystems negativ beeinträchtigt.“

fallen und kommt in eine andere, eine lichte Welt. Dies ist eine klassische Trance-Induktion, um zu tiefen Schichten des Unterbewussten zu finden. Karl schildert sie als sehr stimmig, wo die Mutter, die er sonst fast nur als „böse“ erlebt hatte, freundlich zu ihm und seinem Vater war, und er als Säugling von Engeln getragen wurde. Mit dem Bild von den Engeln verbindet er, dass er trotz Abtreibungsversuche seiner Mutter gut ins Leben gekommen ist. Karls Schilderungen haben alle anwesenden Therapeutinnen einschließlich des involvierten Therapeuten sehr berührt. Sie wurden als Bilder im Kohärenzmodus erlebt.

3.1. Wie macht sich die Kohärenzmotivation subjektiv bemerkbar?

Wenn wir in einem Seminar die Frage stellen: „Was motiviert dich im Leben – im Alltag, mittel- und/oder langfristig?“, wissen manche Teilnehmenden spontan keine Antwort darauf. Wenn wir dann die Frage umformulieren: „Was treibt dich an oder was zieht dich morgens aus dem Bett und womöglich durchs Leben?“, kommen eher profane Antworten wie: „Die Tasse Kaffee“. Vielleicht setzt diese Frage eine besondere Art von Reflexion voraus, die viele im Alltagsbewusstsein vermeiden oder nicht haben.

Vielleicht wollen sie dem Dilemma der Be- und Verurteilung entfliehen. Damit könnte ein sehr gesunder Grund gegeben sein, seine Motivation nicht (moralisch urteilend) zu reflektieren und schon gar nicht darüber zu sprechen. Wenn ich ein zweifelhaftes Motiv äußere wie z. B. Neid oder Eifersucht, werde ich verurteilt; wenn ich sage, ich möchte anderen helfen, werde ich wegen Eigenlobs schief angesehen. Dann reflektiere ich meine tiefere Motivation am besten gar nicht erst. So haben Motivationspsychologinnen (Rheinberg & Engeser 2018, S. 445; Heckhausen J. 2018. S. 547ff) festgestellt, dass ausgefüllte Fragebögen zur Motivation kaum verlässliche Antworten über die vorhandene implizite Motivation geben, wohl aber über ein Selbstbild davon, was jemand glaubt oder vorgibt, an Motivation zu haben (nicht selten idealisierte „*motivationale Selbstbilder*“ (Rheinberg & Vollmeyer 2019, S. 238 ff)).⁴⁴ Die implizite Motivation kann besser mit einem bildlichen Test wie dem TAT (Thematischer Apperzeptionstest nach Murray 1943) erkannt werden. Woran kann man aber selbst seine Motivation spüren und/oder sie reflektieren – hier insbesondere seine Kohärenzmotivation?

Selbst spüren kann man unterschiedliche Motivationen an Handlungs- wie Gedanken-*impulsen*, Bedürfnissen, Wünschen, Anliegen, Absichten sowie an innerer und äußerer Bewegung. Dazu gehören auch unterschiedliche Emotionen und Affekthandlungen. Die Kohärenzmotivation kommt möglicherweise zum Ausdruck in einer Sehnsucht oder einem Wunsch nach Wohlbefinden, stimmiger und kreativer Kooperation, Freiheit, Gemeinsamkeit, Frieden, Ruhe, Liebe und Lieben, Harmonie, Verbundenheit, Autonomie, Zugehörigkeit, Wahrheit, Gerechtigkeit, Fairness, Hilfe u. a. m.

Wie oben schon ausgeführt, folgt jede Aktivität unseres Organismus per Definition einer Motivation – implizit und/oder explizit. Von daher geht es darum, ggf. reflexiv herauszufinden: Was möchte der Organismus und was möchte ich mit der Aktivität erreichen (kurz- und langfristig)? Dann kann man durch eine Reflexion der Impulse und inneren oder äußeren Bewegung die Motivation herausfinden. Was war der Beweggrund für mein Schokolade-Essen, für mein Atmen, für mein abweisendes Verhalten, für meine

⁴⁴ Mit dem Verständnis der Bildung dieses inneren Selbstbildes in der frühen Kindheit und der Motivation, die von diesem ausgeht, können wir auch narzisstische Ich-Zustände und Beziehungsmuster verstehen, die sich aus dem dialogisch bezogenen Leben, der kohärenten Kooperation entfernt haben.

Berufswahl, Partnerwahl, zu schnelles Fahren ... für mein Engagement für den Umweltschutz? Warum habe ich mit dem oder der kooperiert? Welches Bedürfnis steckt hinter meiner Emotion, meiner Wut, meinem Ärger, meinen Tränen, meiner Eifersucht, meiner Angst usw.?

BEWERTUNGEN ALS AUSLÖSER FÜR DIE DREI MOTIVATIONALEN SYSTEME

APPETENZ-/ ANNÄHERUNGSMODUS (WIE VERLOCKUNG)	KOHÄRENZMODUS (ÜBERGEORDNET – OFT LANG- FRISTIG UND IMPLIZIT)	AVERSIONS-/ ABWENDUNGSMODUS (WIE WARNLAMPEN)
<ul style="list-style-type: none"> • Harmonie • (Selbst-)Mächtigkeit • Genuss • Sinnliche Beziehung • Anerkennung bekommen • Problem lösen 	<ul style="list-style-type: none"> • Stimmige Verbundenheit • Ganz-/Heilsein • Wohlbefinden • Autonomie • Zugehörigkeitsgefühl • Gerechtigkeit, Fairness • Sinnhaftigkeit • Integration 	<ul style="list-style-type: none"> • Bedrohliche Unstimmigkeit • Krankheit • Opferrolle, Ohnmacht • Schmerz • Isolation • Ungerechtigkeit, Verletzung • Probleme haben

Tabelle 2: Motivationale Ziele wie Bedürfnisse, Zustände wie auch Sicherheit erscheinen als subjektive Kriterien für Bewertungen von Situationen/Anreizen und so als Auslöser für eine Aktivität der jeweiligen motivationalen Einstellung. (Aus: Petzold & Henke 2023)

Bei diesen Reflexionen ist es hilfreich, alles, was kommt, anzunehmen und dabei alle kulturellen Beurteilungen wegzulassen. So ist für viele schon mit dem Wort „Eifersucht“ eine Verurteilung verknüpft. Es geht uns hier um ein forschendes Herausfinden von Zusammenhängen zwischen meinem Handeln, meinen Einstellungen und meiner Umwelt (einschließlich Herkunftsfamilie, Beruf, Politik, Natur...) und nicht um moralisches oder rechthaberisches Urteilen. Dabei können wir davon ausgehen, dass jede Aktivität zu irgendetwas gut sein könnte, in einer bestimmten Situation irgendeinen Zweck oder Sinn hat. Dabei kann ich auch die dazu verwendeten oder assoziierten Worte zur Bewertung unter dem Aspekt der Motivation hinterfragen. Welches Motiv ist mit der Bewertung „Eifersucht“ verknüpft? Und: Welches menschliche Bedürfnis steckt hinter meinem Gefühl von Eifersucht und weiter hinter der Tendenz, dieses Motiv negativ zu bewerten?

Eigenschaften des motivationalen Kohärenzsystems

- Übergeordnete Motivation Stimmigkeit innen und außen
- Ist mit Annäherungssystem verknüpft
- Ur-/Vertrauen (s. Antonovsky „Kohärenzgefühl SOC“)
- Reflexion des Eigenen: ‚innerer Beobachter‘ und ‚Innerer Arzt‘
- Gelassenheit, Vernunft, (auch Verzicht), Zufriedenheit
- Fairness in der Kooperation; Freude und Dankbarkeit
- Meditativer Zustand
- Sorgt für Integration

Worauf zielt eine Aktivität ab? Was brauche ich, was wünsche ich mir in der betreffenden Situation in meinem Leben? Dabei ist es gut zu wissen, dass das Motiv, das ich im Bewusstsein habe, möglicherweise ein anderes ist als das, was unbewusst mein Verhalten veranlasst. Die Motivation kann aus unterschiedlichen Ich-Dimensionen (s. Kap. 4.2, 4.3 u. 5) herrühren. So entstehen u. a. doppelte Botschaften: z. B. verbal kommuniziere ich

den Wunsch nach mehr gemeinsamen Aktivitäten mit meiner Partnerin, nonverbal vermittele ich dabei aber über Tonfall und Mimik Erschöpfung und Stress und „Bitte lass mich in Ruhe“. So kann ich innere Ambivalenzkonflikte, z. B. zwischen Annäherungs- und Abwendungsmotivation, durch Aktivitäten in unterschiedlichen Kommunikationskanälen (verbal und nonverbal durch Mimik, Tonfall usw.) gleichzeitig ausdrücken.

Alle Motivationsmodi sind auch wertvoll in dem Sinne, dass sie Entwicklungen fördern können. Sie können sich gegenseitig ergänzen. Man wird immer wieder eingeladen, Prioritäten nicht nur für Inhalte, sondern auch für die Art und Weise, also den einen oder anderen Modus, zu setzen. Kämpfen Menschen lange im Abwendungsmodus gegen etwas statt für etwas, ist das unangenehmer und erschöpfender, als wenn sie mit Freude sich an etwas annähern wollen. Die Wirkkraft ist im zweiten Fall eine andere, womöglich eine positivere bei geringer empfundener Anstrengung. Beim Kampf *für* etwas erhofft oder erwartet man eher eine Belohnung.

Subjektive Einstellung im Kohärenzmodus

- *Ich bin verbunden und kann mich und die Welt wohlwollend und vertrauensvoll annehmen und frei mitgestalten.*
- *Ich empfinde Freude und Dankbarkeit für alles, was das Leben mich lehrt.*
- *Ich bin ganz gelassen und kann die Welt und mich aus einer angenehmen Distanz beobachten. Ich kann meine Lust und meine Ängste gleichermaßen wertschätzen und zügeln. Ich bin zufrieden.*

3.1.1. Vertiefende Fragen zur Anregung des Kohärenzmodus

Was ist bedeutsam und stimmig für dich?

Was tut dir nachhaltig gut?

Was motiviert dich nachhaltig? – Was macht dir tiefe Freude und Sinn in deinem Leben?

Wie kannst du am besten tiefe Gelassenheit und Heiterkeit finden?

Wie kannst du Verbundenheit in der Distanz halten?

Wie kannst du alle deine Emotionen und Bedürfnisse sinnvoll und stimmig integrieren?

Wofür bist du dankbar in deinem Leben?

Was kannst du für mehr Kohärenzempfinden tun?

Welche Rolle spielt Kommunikation dabei?

3.1.2. Kohärenz als innerer Maßstab – Kohärenzmotivation als übergeordnetes Regulativ

Bei den Forschungen zur Appetenz- und Aversionsmotivation hat sich gezeigt, dass in jedem zu viel an Lust und Annäherung und zu wenig an Hemmung und Abwendung – und andersherum – auch ein Krankheitsfaktor liegen kann. Wenn jemand in vermeintlichem Hedonismus viel Torte und andere leckere Dinge isst bzw. trinkt, entwickelt er eine Adipositas mit vielen Risiken. Wenn jemand bei jedem Genuss Angst hat vor Adipositas, bei jeder Bewegung Angst vor Sturzgefahren usw., wird er die Lust am Leben verlieren und leichter in eine Depression verfallen. So stellt sich immer die Frage nach

dem *richtigen Maß* für die Betroffenen. Woher nimmt ein Mensch für sich das richtige Maß für seine Lust, sein Annähern, Abwenden, Vermeiden, Hemmen, Schlafen, seinen Stress usw.?

Das rechte Maß findet sich bereits als eine der Tugenden bei Aristoteles. Es ist das Maß der Kohärenz, nach dem unser Kohärenzsinn Situationen bewertet. „*Das Maß steht am höchsten*“, verkündete das delphische Orakel. Um die passenden Entscheidungen zu finden, sucht unser Kohärenzsinn ständig nach dem jeweils aktuell stimmigen Maß und gibt dies vor. Gefundene Abweichungen vom rechten Maß führen zur Kohärenzmotivation.

Wir haben durch die pathogenetisch orientierte Forschung durchaus viele wertvolle Detailkenntnisse zu Abweichungen von Normen erhalten. Normen in der Medizin werden heute häufig als mathematisch errechnete Durchschnittsbereiche in einer Gaußschen Normalverteilung betrachtet. Mit dem rechten Maß geht es hier primär nicht um berechenbare oder kulturelle Normwerte, sondern um die Frage, wie Organismen wissen, nach welchem Maß sie sich regulieren sollen (s. a. Homöostase und Allostase Konzepte: Sterling 2020). Dieses Maß kann individuell und im Laufe eines Tages und Lebens variieren.

Keines dieser Konzepte hat bislang plausibel geklärt, woher das richtige Maß für das Individuum für seine jeweiligen Aktivitäten kommt, woher also ein Organismus weiß, was für ihn in der jeweiligen Situation gesund und angemessen gut ist. Es gibt mechanistische Erklärungsmodelle von einer Wassertonne mit Schläuchen, in denen sich der Wasserstand reguliert (s. „Undichtes-Fass-Modell“ als Gleichgewichtsmodell für Essverhalten bei Pinel u. a. 2019, S. 403⁴⁵), die aber wenig geeignet sind, die komplexen Regulationsvorgänge einschließlich Wachstum und Heilung zu erklären. Andere gehen von einprogrammierten Soll-Werten im Leben aus.

Das rechte Maß soll nicht heißen, dass es eine Exaktheit und präzise Messbarkeit gibt. Es soll sagen, dass der Organismus eine innere Orientierung hat, die in der Regel eher ein Korridor als ein Punkt ist, mit einem mehr oder weniger großen Spielraum – einer Schwingungsbreite. Wir können davon ausgehen, dass das implizite Funktionssystem dieses Maß anwendet und, wenn erforderlich oder zweckmäßig, bewusstwerden lässt, wenn es nicht daran gehindert wird. Wahrnehmen heißt im zusammengesetzten Sinn: „für wahr nehmen“ – einmal spüren, merken und dann bewerten mit einer motivationalen Konsequenz.

Mit dieser Frage nach dem richtigen Maß kommen wir zur Annahme eines erforderlichen übergeordneten Regulativs. Diese Frage ist sowohl eine theoretische als auch sehr praktische, denn in der Therapie und im selbst gestalteten Leben taucht immer die Frage nach dem richtigen Maß auf – heute auch kulturell ganz besonders in Bezug auf Konsum, Umweltschutz und Ressourcenverbrauch.

⁴⁵ Dieses viel gelobte und attraktiv und didaktisch geschickt gestaltete Buch hat mich beim darin Lesen erschreckt: Der Mensch als Maschine, hier sogar als Wasserfass (s. Einleitung). Da erscheint es nur folgerichtig, dass das Wort „Motivation“ weder im Sachverzeichnis noch in einer von 630 Überschriften zu finden ist. Maschinen wie auch künstliche Intelligenz haben keine Motivation (s. E.1.).

3.1.3. Vertiefende Fragen zum rechten Maß

Wie viel willst und darfst du deiner Lust nachgehen? Wie und wodurch spürst du ein Zuviel? Wo möchtest du mehr experimentieren?

Wie viel Genuss ist gesund für dich, für deine Mitmenschen und die Umwelt?

Wo möchtest du verzichten? Welcher Verzicht hat längerfristig dem Wohlbefinden dienlichere Ergebnisse? Reicht dir die rationale Erkenntnis für den Verzicht? Was müsstest du zukommen, dass du leichten Herzens verzichtest?

Wie weit willst du deiner Angst und deinem Wunsch nach Sicherheit folgen? Wo willst du deinem Überlebensmotiv eine Grenze setzen?

Wie viel willst du äußeren Anreizen wie Belohnungen bzw. Bestrafungen nachgehen (z. B. auch in Bezug auf Leistung erbringen)? Woran merkst du, dass es genug ist?

Welche Risiken willst du eingehen, damit das Leben auch Spaß und Freude macht?

3.1.4. Fairness und Gerechtigkeit

Viele Menschen haben offenbar ein feines Empfinden für faire Kooperation (vgl. a. Tomasello in Kap. 1.3, 2. These). Bei dem Gefühl, übervorteilt zu werden, kann eine Gegenreaktion auf dem Fuße folgen, wenn man die Macht und Möglichkeit dazu hat, z. B. das Reaktionsmuster „*Wie du mir, so ich dir*“, „*Tit-for-Tat*“ (s. Axelrod 2009 in Kap. 1.3). Das Gefühl für Fairness ist nicht nur auf Einhaltung von Regeln bezogen, sondern mehr noch das Empfinden, nach dem Regeln erstellt werden (wenn alle Kooperationspartnerinnen daran beteiligt sind). Es ist ein Gefühl für Fairness und Gerechtigkeit im Miteinander. Dieser innere Maßstab spielt eine große Rolle bei der Motivation zum Kooperieren. Wenn Menschen das Gefühl von „unfair“ haben, versagen sie häufig die weitere Kooperation, was bis hin zur Dysfunktion von Gesellschaften und zu einem Versagen friedlicher internationaler Beziehungen führen kann. Knoch et al. (2006) haben herausgefunden, dass Menschen nicht mehr fair handelten, wenn bei ihnen ein Gebiet im rechten PFC mit einem Magnetfeld außer Funktion gesetzt wurde. Hier scheint ein Zentrum für Fairness zu sein.

Gerechtigkeit als eine Facette der Kohärenz spielt als Motivation in zwei unterschiedlichen, aber letztlich verwandten Kontexten eine Rolle: Zum einen bei der gerechten Verteilung von Gütern und anderen Ressourcen zwischen Menschen und Nationen. In diesem Zusammenhang hat es eine ähnliche Bedeutung wie fair: Es geht um ein Verteilen des Ergebnisses einer allgemeinen Kooperation, bei der jeder seinen individuellen Beitrag zum guten Leben in der Biosphäre gibt.

Zum anderen streben wir nach Gerechtigkeit in Bezug auf Straftaten, wenn Täter Opfer verletzt haben. Dann soll das gerächt und gerecht werden, wiedergutmacht werden. Dafür soll die Justiz sorgen. Auch die Interaktion zwischen Täter und Opfer können wir aus einer Metaperspektive als Kooperation im Sinne von Zusammenwirken verstehen, allerdings als zerstörerisches oder misslungenes, nicht als aufbauendes, kohärentes Kooperieren. Durch Schaffen von Gerechtigkeit soll wieder eine kohärente Kooperation ermöglicht werden.

3.1.5. Frage nach einer Sinn-Motivation

Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie, wird häufig mit folgendem Zitat von Nietzsche zitiert: „*Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.*“ (Frankl 1977).

Mit der Frage nach einem Sinn meinen wir hier etwas, was Menschen längerfristig und übergeordnet motivieren kann. Mit Sinnhaftigkeit ist eine Einbettung meines konkreten Tuns in einen übergeordneten, ggf. abstrakteren Rahmen oder in ein größeres Übersystem wie die Gemeinschaft, Kultur oder noch größeres gemeint. Dann wird mein Kind eingebettet in den höheren Sinn der Weitergabe des Lebens. Dann dient die Selbstfindung und Gestaltung guter Lebensbedingungen für mich nicht nur meiner persönlichen Entfaltung, sondern allgemeiner der Entfaltung und Reflexion des Lebens. Berufliche Tätigkeiten bekommen zusätzlich zum Zwecke des Broterwerbs womöglich den Sinn, zu einem nachhaltigen Wirtschaften und einer Gemeinwohlökonomie beizutragen. Ein Sinn-Motiv kann dabei mehr aus einer gefühlten Verbundenheit und Bedeutsamkeit herrühren oder mehr aus verstandesmäßigen Einsichten. Am besten für eine langfristige und kraftvolle Motivation ist ein Übereinstimmen von Denken und Fühlen, wenn die Kohärenzmotivation jeweils im Kopf als auch im Herz und Bauch maßgeblich ist.

Die Frage nach langfristiger Motivation im Leben geht über aktuelle und persönliche Bedürfnisse bzw. Gefahren hinaus und betrifft die Integration sowohl in die eigene Ganzheit als auch in die Umwelt und langfristige Entwicklungen der Menschheit in der Biosphäre. Mit dieser Frage ist die Frage nach der Entwicklung von mehr Verhaltens- und Beziehungsmöglichkeiten, von mehr Komplexität in Übereinstimmung mit der mehrdimensionalen Umwelt verbunden (s. Kap. 4 und 5).

Wenn Menschen intensiv an sinnhafte Ziele dachten, konnte mit Hilfe eines PET (Positronen-Emissions-Tomografen) im PFC eine vermehrte Aktivität beobachtet werden (Spitzer 2007, S. 21ff; Tang et al. 2015).

Victor Frankl hat auch aufgrund seiner Überlebenserfahrungen im Holocaust das persönliche Sinnfinden in den Fokus seiner Logotherapie gestellt. In der Resilienzforschung konnte *Sinnhaftigkeit* als bedeutender Gesundheitsfaktor bestätigt werden (Bengel & Lyssenko 2012). Aaron Antonovsky hat Bedeutsamkeit synonym für gefühlte Sinnhaftigkeit als die wichtigste Komponente des Kohärenzgefühls beschrieben, weil sie die *motivierende Komponente* sei, die maßgeblich für langfristig aktive gesunde Entwicklung, für *Salutogenese*, sein soll. So möchten TD Petzold und Anja Henke (2023, S. 82) den Ausspruch von Nietzsche und Frankl ergänzen: „*Wer ein Wozu zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie* und gestaltet seine Umwelt kokreativ.“

3.1.6. Zusammenfassung subjektiver Empfindungen in den Motivationsmodi
In der folgenden Tabelle sind Empfindungen und Aktivitäten aufgelistet, die charakteristisch für die jeweilige motivationale Einstellung sind. Da Menschen mehrdimensional organisiert sind, sind an vielen Empfindungen und Verhaltensweisen Motivationen aus unterschiedlichen Ich-Dimensionen beteiligt. So kann es auch leicht vorkommen, dass an einer Empfindung und Aktivität, wie z. B. Geselligkeit, das Annäherungsmotiv in der sozialen Dimension aktiv ist und in der ersten Ich-Dimension der Abwendungsmodus.

Das führt dann dazu, dass man sich in einer Gruppe verbindet in einem gesundheits-schädlichen Verhalten wie z. B. dem Rauchen einer Zigarette oder im Alkoholtrinken.

ANNÄHERUNGS-/ APPETENZMODUS	KOHÄRENZMODUS	ABWENDUNGS- /AVERSIONSMODUS
Anerkennung	Achtsamkeit	Abwenden
Attraktion	Aufmerksamkeit	Abwehrkampf
Auftanken	Ästhetik	Angst
Begehren	Dankbarkeit	Auslachen
Belohnung	Einordnung	Aggression
Erfolg	Einsicht	Beschleunigung/Hamsterrad
Essen mit Lust	Exzellenz	Boshaftigkeit
Flow	Fairness	Depression
Genuss	Flow	Diktatur
Geselligkeit	Freude (ganzheitlich, »liking«)	Eile
Gier	Freiheit	Ekel
Hinwendung	Frieden	Extremismus
Kämpfen zum Annähern	Frohsinn	Fanatismus
Lachen	Gelassenheit	Furcht
Leidenschaft	Gemeinschaft	Gier
Lust	Glück	Grübeln
Neugier	Großzügigkeit	Hilflosigkeit
sinnliche Freude	erwartungsfrei	Jammern
Schmunzeln	Harmonie	Jähzorn
Sehnsucht	Heiterkeit	Kampf
Selbstwirksamkeit	Herzlichkeit	Krieg
Spass	Hingabe	Missgunst
Suchtverhalten	Humor	Mutlosigkeit
Verlangen (»wanting«)	Integration	Ohnmachtsgefühle
Zeit, die wie im Fluge vergeht	Lachen	Opfer-/Täter-/Rächer-/ Richter-/Retterrolle,
Zuwendung	Leichtigkeit und Tiefe	Panik
	Liebe überpersönlich	Resignation
	Lernen integrativ	Starre
	Mitgefühl bewusst	(Dis-)Stress,
	Natur	Streit
	Offenheit für Neues	Unterdrückung
	Passung	Verachtung
	Respekt	Vermeidung
	Schönheit	Verzweiflung
	Seligkeit	Zynismus
	Spielen	
	Übereinstimmung	
	Verantwortung	
	Verständigung	
	Verständnis	
	(Ur-)Vertrauen	
	Wahrheitsliebe	
	Wohlbefinden	
	Zufriedenheit	
	Zuversicht	

Tabelle 3: Zuordnung von Gefühlen und Aktivitäten zu den drei Motivationsmodi. Häufig sind allerdings an einem Gefühl unterschiedliche Motivationen in unterschiedlichen Ich-Dimensionen beteiligt, so dass die Tabelle nicht zu schematisch genommen werden darf (aus Petzold & Henke 2023 S. 84).

Oder bei Fanatismus kann ein Bewerten der aktuellen Umweltsituation aus dem Kohärenzsinn erfolgt sein mit Annäherungszielen in der globalen Dimension. In der kulturellen Dimension werden die verbalen Äußerungen und Aktivitäten aber stark vom Abwen-

dingensmodus gegen herrschende Strukturen geprägt und man schließt sich unter politischen Abwendungsparolen zusammen, – gefühlt als Opfer der Kultur und gleichzeitig Retter der Umwelt, agierend als Richter und Rächer gegen kulturelle Institutionen. Dabei kann das Anschlussmotiv in der sozialen Ich-Dimension im Annäherungsmodus aktivieren – allerdings unter einer beherrschenden Abwendungsmotivation, die Individuell bei früher Opfererfahrung stimuliert und später durch kulturelle Erfahrungen verstärkt wurde.

Aus diesen relativ einfachen Beispielen ist wohl schon zu erkennen, dass die Zuordnung zu einzelnen Grundmotivationen nicht zu einfach und schematisch vorgenommen werden darf.

Dazu kommt recht allgemein, dass die Aktivität im Kohärenzmodus insgesamt eher eine Ruheaktivität ist. Diese kann von einer Annäherungs- oder Abwendungsmotivation dann erst zur deutlich erfahrbaren Aktivität werden. Z. B. Neugier: Mit Hilfe des Kohärenzsinnes können wir erkennen, dass irgendwo etwas ist, das nicht mit unseren Erfahrungen übereinstimmt: etwas Neues, das unsere Aufmerksamkeit in Beschlag nimmt. Soweit dürfte es sich noch weitgehend im Kohärenzmodus abspielen. Wenn ich dann aktiv werde und mich dem Neuen zuwende und annähere und es aktiv untersuche, erfolgt dies im dopamingesteuerten Annäherungsmodus. Das hat zur Bezeichnung „Behavioral Activation/Approach System BAS“ geführt. Ähnlich ist es mit Bedrohungen: Unsere Wahrnehmung einer Abweichung vom Soll-Zustand und Bewertung als bedrohlich erfolgt im Kohärenzmodus, ggf. in Gelassenheit. Die daraus evtl. folgenden Emotionen wie Angst oder Ekel sowie die Aktivitäten wie kämpfen, fliehen, totstellen oder kümmern-und-anschießen erfolgen dann im Abwendungsmodus. Weil in diesem Modus die angenehmen lustvollen Aktivitäten gehemmt werden, hat es den Namen „Behavioral Inhibition System BIS“ erhalten.

So sind diese drei motivationalen Einstellungen im alltäglichen Leben nicht klar zu trennen, wohl aber zu unterscheiden und in ihren Wechselbeziehungen zu verstehen.

Anregende Gedanken zur Vertiefung:

Zum Zweifeln: Phasen des Zweifelns, des Überlegens, der autonomen Informationsverarbeitung, des Abwartens und auch der Ungewissheit sind Hinweise auf Abwägungen zwischen den Motivationsmodi. Sie werden möglicherweise als unangenehm empfunden, sind aber für das Ziel, Stimmigkeit (neu) herzustellen, wertvoll oder sogar nötig. Alle Motivationsmodi sind für ein gelingendes Leben erforderlich und sinnvoll.

Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf? Was fühlst du? Was ist dein häufigster Motivationsmodus? Wie gehst du damit um? Was tust du, um ihn zu wechseln? Wie spielen die Motivationsmodi bei dir zusammen?

Was kannst du tun, um deinen Kohärenzmodus zur Stimmigkeit immer wieder anzuregen und zuzulassen?

3.2. Kohärenzmotivation in Beratung und Therapie

Werktäglich bewegen sich alleine in Deutschland durchschnittlich über 3 Millionen Menschen zum Arzt und geben pro Tag etwa 1,3 Milliarden Euro für ihre Gesundheit aus. Was ist ihre Motivation? Über 400.000 Ärztinnen arbeiten in Deutschland an der gesunden Entwicklung von Menschen.

Gesundheit ist von der WHO 1948 zwar allgemein als vollständiges Wohlbefinden definiert worden, in der Medizin wird sie aber mehr als Abwesenheit von Krankheiten verstanden. Weiter wird Krankheit häufig als Abweichung von der Norm verstanden. In der westlichen Medizin geht es zurzeit primär darum, solche Abweichungen zu vermeiden oder zu bekämpfen. Krankheit ist Abwendungsziel. Eine primär pathogenetisch orientierte Medizin arbeitet im Abwendungsmodus. Sie ist explizit also nicht positiv gesundheitsorientiert.

Als ich auf dem DEGAM-Kongress in Greifswald beim Science-Slam fragte: „Wer glaubt, dass Patientinnen zur Gesundheit motiviert sind?“ hoben knapp die Hälfte der etwa 60 Anwesenden ihre Hand. Die anderen glaubten anscheinend nicht an eine solche Motivation.

In der therapeutischen Arbeit geht man *implizit* davon aus, dass Patientinnen ein ganzheitliches Streben nach Gesundheit und Wohlbefinden haben, dass sie sich möglichst gesund entwickeln wollen – sonst würden sie nicht freiwillig einen Therapeuten aufsuchen. Diese häufig implizite Motivation und Intentionalität ist die Grundlage für therapeutische Zusammenarbeit (Petzold 2015, 2022a,b). Im Leben in der Sprache, der kulturellen Lebensdimension, sieht es heute oft anders aus: Da neigen manche dazu zu denken, dass die Patientinnen nicht gesund werden wollen bzw. die Therapeutinnen primär Geld verdienen wollen.

3.2.1. Kooperieren gelingt bei gemeinsamer Kohärenzmotivation

Die Motivation zu Wohlbefinden und Gesundheit resultiert aus dem Streben nach innerer „*vertikaler Kohärenz*“ (s. Kap. 4; Grawe 2004, S. 310] zu finden, eine Übereinstimmung von impliziten und volitionalen Motiven und Zielen sowie einer erfolgreichen Umsetzung. Auf diese innere Kohärenz können wir Aufmerksamkeit lenken und sie mit Fragen anregen (s. Kap. 3.4.).

Die Appetenz- und Aversionsmotivation kommen im Streben, immer wieder Befriedigung bzw. Sicherheit in der Umgebung zu finden, zur lebensförderlichen bzw. auch überlebensnotwendigen Anwendung. Wenn Menschen allerdings ständig Sicherheit oder Lustbefriedigung suchen, steigt das Risiko von Erkrankungen. Die nachhaltig gesunde Einstellung ist auf Kohärenz gerichtet – oft im verborgenen Hintergrund, so schreibt der Philosoph Gadamer von der „*Verborgenheit der Gesundheit*“ (1993). In diesem Kohärenzmodus können wir das rechte Maß für Lust und Sicherheit finden, bewusst verzichten und gelassen sein, alle Motive integrieren und das Zusammenspiel der Motivationen gesundheitsförderlich koordinieren.

Eine gelingende Kooperation kommt bei einer gemeinsamen Intentionalität zustande (Tomasello 2010). Das bedeutet, dass wir uns innerlich auf Stimmigkeit einstimmen, die Gesundheit beinhaltet. In einer derartigen Einstimmung können wir einen Zugang zur Gesundheitsmotivation unserer Patientinnen finden und mit ihnen salutogen kooperieren.

So hat schon der Psychoonkologe Lawrence LeShan in den 1960er Jahren nach 10jähriger Tätigkeit in einer Krebsklinik in New York seine Einstellung explizit gesundheitsorientiert geändert. Er berichtet, dass er zehn Jahre lang – genau wie alle anderen Ärztinnen und Psychotherapeutinnen damals – drei Fragen im Hinterkopf hatte, wenn ein Patient zu ihm kam: 1. *Was ist die Krankheit, die Diagnose?* 2. *Was ist die Ursache der*

Erkrankung? Und 3. Was können wir gegen die Krankheit tun? Er könne aber nicht sagen, ob es den Patientinnen geholfen habe – gestorben seien sie alle in recht kurzer Zeit. Dann habe er seine Einstellung um 180° gewendet und nur noch zwei Fragen im Hinterkopf gehabt: *1. Was ist gesund am Patienten? Und 2. Was kann der Patient tun, damit es ihm besser geht und was kann ich dazu beitragen?* Nachdem er mit dieser Einstellung in die Therapie gegangen ist, habe er 50% Remissionen erlebt. Ohne dass zu der Zeit in der Klinik die medizinischen Behandlungen geändert wurden (Leshan 1989, 2010). Diese Erfolge können wir heute durch die Erkenntnisse zum Kooperieren und zu den motivationalen Einstellungen erklären.

Bei Patientinnen mit einer sog. nicht-ansteckenden chronischen Erkrankung NCD verbirgt sich die Kohärenzmotivation häufig hinter Appetenz- oder Aversionsmotiven. Durch Fragen in Richtung Kohärenzzielen können wir die Kohärenzmotivation stimulieren und damit eine Basis für eine langfristige Kooperation schaffen; z. B. indem wir danach fragen, was der Patient tun möchte, wenn er wieder gesund ist, wie er sich dann fühlen möchte, was Sinn in seinem Leben macht u. Ä.

3.2.2. Beispiele von Anwendungen der Kohärenzmotivation in psychotherapeutischen Verfahren

In vielen psychotherapeutischen Verfahren wird schon mit der Kohärenzmotivation gearbeitet (und im Kohärenzmodus kooperiert), ohne sie so zu bezeichnen. Hier seien beispielhaft einige therapeutische Ansätze dazu kurz angeführt. Zum Beispiel wird bei der Therapie von Angststörungen eine Distanzierung von der Angst und den Angst auslösenden Situationen gefördert (der innere Beobachter), um eine bewusste Regulierung der Angst aus dem übergeordneten Kohärenzmodus zu ermöglichen (Hypnotherapie, kognitive Verhaltenstherapie, Mentalisieren, systemische Therapie). Eine Integration der Angst wird durch eine distanzierte Sicht auf die erlebte Bedrohung einfacher, ebenso wie durch eine Reflexion und ein Erkennen von Entstehungszusammenhängen. Auch können positive Erfahrungen von Geborgenheit und eine Aktivierung von Vertrauen und Mut den Kohärenzmodus stärken, z. B. explizit in Ermutigungstrainings. Der Therapeut kann dem Klienten Vertrauen schenken, auch Vertrauen in dessen Selbst- und Kohärenzregulation.

In der Suchttherapie hilft eine Aktivierung der Sinn-Motivation (Motivational Interviewing nach Rollnick & Miller 2004) und ein Erleben von vertrauensvoller Zugehörigkeit⁴⁶. Auch hier kann eine bewusste Distanzierung gegenüber dem extremen Anreiz durch die Droge („*wanting*“) eine Unterscheidung zur Freude und Integration von nüchternem Genuss im Kohärenzmodus bringen („*liking*“). Dabei kann im Kohärenzmodus auch bewusst auf eine Droge verzichtet werden.

Bei Depressionen mit einem übermäßig aktiven Aversionsmodus / BIS kann ein Erleben von positiver Verbundenheit und ein Verstehen und Integrieren der eigenen Bedürfnisse und motivationalen und zwischenmenschlichen Beziehungszusammenhänge zu einem *Annehmen* eigener Annäherungs- und Kohärenzmotivation führen. Positive soziale Erfahrungen wie Zugehörigkeit und eigene wie auch gemeinsame Kreativität können positive Motivationen bahnen und einen Weg aus der Depression finden lassen.

⁴⁶ Vgl. 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker AA u. a. Selbsthilfegruppen; stationäre Gruppentherapien und Kreativität; vgl. Grossarth-Maticek & Petzold 2007.

In der Trauma-Therapie spielen Kooperationen zur Geborgenheit, Erfahrungen wie auch Imagination von Sicherheit und vertrauensvollen Beziehungen eine entscheidende Rolle, um einen inneren, geborgenen Beobachter-Ich-Zustand im Kohärenzmodus zu aktivieren, der eine Integration der traumatischen Erfahrung ermöglicht (Reddemann 2004).

Kohärenzmotivation ist etwas, was von praktischen und theoretischen Wissenschaftlerinnen bislang zwar häufig implizit genutzt bzw. mit anderen Begriffen erwähnt wurde, aber nicht klar klassifiziert und als Kohärenzmotivation bezeichnet wurde (s. Kap. 2).

3.2.3. Eine heilsame Erfahrung machen

Wenn Patientinnen mit sog. chronischen Erkrankungen in einem Aversions-/Stressmodus einen Arzt aufsuchen, brauchen sie eine motivationale Veränderung. John Scott schreibt (Scott 2013, S. 264 ff), dass ihr übergeordneter zum Arztbesuch motivierender „*Attractor*“ sei, eine stimmige „*healing experience*“ zu machen.

Dass durch eine derartige, salutogenetisch orientierte Einstellung die Kooperation und Therapie erfolgreicher verläuft, hat schon der Psychoonkologe Lawrence LeShan (1989; LeShan & Büntig 2010) vor über 50 Jahren gezeigt, als er seinen inneren Fokus von der Krankheit des Patienten auf dessen gesunde Anteile verlegte. Heute weisen die Erfolge der in Holland populären „*Positiven Gesundheit*“ (Huber et al 2011) in dieselbe Richtung wie die Zielvereinbarungen im Gesunden Kinzigtal (Siegel 2018; Höhl 2014) und auch viele andere Beispiele mit der Salutogenen Kommunikation (Petzold 2022a, 2023).

Bei Patientinnen, die meistens im Leid den Arzt oder Therapeut aufsuchen, können Fragen zum gesundheitsförderlichen Kohärenzmodus anregen: „*Was brauchen Sie, damit Sie am tiefsten Punkt Ihrer Angst oder Ihres Leidens sich wieder wohl, sicher, vertrauensvoll, selbstmächtig oder mutig ... fühlen können?*“ Das Gesundheitsziel muss positiv formuliert sein, wenn es die Kohärenzmotivation anregen soll. Bei negativer Formulierung, wie z.B. „*keine Schmerzen*“ haben wollen, wird eher der Abwendungsmodus aktiviert, der sowieso schon zu aktiv ist.

Manche Menschen brauchen eine Erlaubnis zu einem ganzheitlichen Genießen, das das Wohlbefinden erhöht. Hilfreich sind Interventionen, die für ein Gefühl von Sicherheit/Geborgenheit, für (Selbst-)Vertrauen, soziale kooperative Beziehung, Entspannung, Gelassenheit und Wohlbefinden insgesamt sorgen. So kommen heute auch Resilienztrainings immer mehr dazu, die positiven Ressourcen und Motivationen zu stärken, anstatt Panzer gegen Stress zu schaffen und trainieren. Spätestens wenn Menschen hinreichend resilient sind, stellt sich die Frage und Motivation nach einer salutogenen Mitgestaltung der Umwelt, nach einem gelingenden Leben in der Biosphäre.

Kohärenzmotive sind meistens auch Gesundheitsmotive – wenn wir dabei ein sinnhaftes Dienen für soziokulturelle und globale Systeme wie auch die Umwelt einbeziehen. Das Streben nach Stimmigkeit kann über eine körperliche Gesundheit hinausgehen und ein Sterben in Frieden, in Übereinstimmung mit sich selbst, den Angehörigen und der Umwelt einschließen (s. „Fall Nanni“ Kap. 3.3.).

Ganz allgemein wird das Ziel von Therapie, Coaching, Mediation und Beratung gesehen in einer Integration sowohl aller unterschiedlichen Erfahrungen, Bedürfnisse, Wünsche und Anliegen, auch des inneren Kindes, als auch der drei basalen Motivationsmodi. Diese Integration findet im Kohärenzmodus statt. Das anvisierte Ziel ist eine integrierte Persönlichkeit (s. a. Petzold 2018a). Dabei arbeiten wir auch immer an der *Integration*

von Appetenz und Aversion, mit Vertrauen, attraktiven Gesundheitszielen und Ressourcen und mit einem Bewusstseinszustand, der diesen beiden Motivationen übergeordnet ist.

Wenn Mediatorinnen, Coaches und Therapeutinnen die Kohärenz im Blick behalten, dann

...

... verstehen sie ihre Beziehung zum Klienten als Kooperation zu einem vom Klienten bestimmten Zwecke, dem sie zustimmen wollen und können. Allgemein gesehen ist der jeweilige Zweck ein Detail- oder Etappenziel des großen Zieles vom gelingenden Leben.

... achten sie auch auf ihre eigene Stimmigkeit.

... haben sie Vertrauen in den dialogisch kokreativen Prozess, dass die Dynamik sich in Richtung Kohärenz bewegt.

... achten sie die autonomen Aufträge der Klientinnen.

... sehen sie sich selbst als Resonanzinstrument für die vielfältigen und mehrdimensionalen Belange des Klienten.

3.2.4. Fallbeispiel Anita

A (32 Jahre alt): Dickes Thema: Seit 8 Jahren keinen Partner mehr, obwohl ich gerne einen hätte. Mit meinem letzten Partner war ich damals viereinhalb Jahre zusammen, dann hat er sehr plötzlich von einem Tag auf den anderen die Beziehung beendet. Das hat mir wehgetan. Ich habe Angst vor Abhängigkeit. Oder was Ähnliches: Vor drei Tagen war ich mit meiner Freundin verabredet, um was zu unternehmen. Kurz vorher ruft sie mich an, dass sie nicht kann, da sie schwimmen gehen will. Ich war tief traurig – obwohl das ja eigentlich gar nicht so schlimm ist. Ich habe sogar überlegt, zu ihr die Beziehung abubrechen ...

T(herapeut): Was wünschst du dir?

A: Unabhängigkeit.

T: Was bedeutet das positiv formuliert?

A: Ich will nicht abhängig von anderen Menschen sein.

T: Was bedeutet das positiv formuliert? [...] Was bedeutet für dich Abhängigkeit in einer Beziehung? ... Was könnte schlimmstenfalls passieren, wenn du abhängig bist?

A: Ich könnte allein gelassen werden. Ich könnte dann sehr traurig sein.

A: Wie schlimm wäre das?

A: Eigentlich nicht wirklich schlimm. Allein bin ich jetzt auch.

T: Also kein wirklicher Grund, sich nicht auf eine Beziehung einzulassen. Du hast ja schon viel Autonomie in deinem Leben entfaltet, hast eine Führungsposition in einem Unternehmen und bist ziemlich unabhängig. Wie war es in deiner Familie? War Unabhängigkeit für deine Mutter ein Thema?

A: Meine Mutter kommt aus einer Bauernfamilie. Sie hat dann eine Firma gegründet, die recht erfolgreich ist. Ihr Mann arbeitet dort mit. Abhängigkeit sehe ich nicht als größeres Thema.

T: Wie war deine Beziehung zu deiner Mutter als Kind?

A: Ich habe sie oft geklammert ...

T: Hat deine Mutter es geschafft, sich aus der Abhängigkeit in der Bauernfamilie zu lösen?

A: Nein, sie wohnt noch in einem Umkreis von etwa 20 km von ihrer Herkunftsfamilie. Richtig unabhängig ist sie wohl nicht.

T: Wenn das in deinem Verständnis schon Abhängigkeit ist, was bedeutet dann für dich unabhängig? Wie fühlt sich das an?

A: Ich kann machen, was ich will. Mir redet keiner rein. Ich brauche mich nach keinem zu richten. Das habe ich ja gerade. Gefühlsmäßig ist da noch was anderes, was sich in der Beziehung zu meiner Freundin gemeldet hat – ich wünsche mir eine verlässliche Beziehung, eine Partnerschaft. Wie bekomme ich das unter einen Hut?

T: Was brauchst du, damit du so viel Selbstvertrauen hast, dass du dich auf eine Beziehung einlassen kannst und weißt, dass im Notfall, wenn dein Partner dich abweist, du traurig sein kannst, in der Beziehung deine Bedürfnisse kommunizieren und dich innerlich vor Verletzung schützen kannst. Kannst du ein solches Selbstvertrauen spüren?

A: Ja, ich versuch es mal.

T: Spürst du es im Körper irgendwo?

A: Ja – hier (hält die rechte Hand an das obere Ende des Brustbeins).

T: Wenn du da jetzt hin atmest und möglichst in dieses Gefühl von Selbstvertrauen gehst ... Wie möchtest du dann in der Situation mit deiner Freundin reagieren?

A: Ich würde vielleicht kurz schlucken und dann sagen, dass ich sie gerne bald treffen würde, wann wir uns verabreden können.

T: Kannst du mit diesem Gefühl von Selbstvertrauen auch mal in eine Beziehung zu einem Partner gehen?

A: Das ist nicht ganz so einfach.

T: Was brauchst du noch dazu, dass du darauf vertrauen kannst, dass du auch in einer Beziehung zu einem Mann deine Bedürfnisse passend mitteilen kannst?

A: Ich kann mich daran erinnern, dass mir eigentlich nicht etwas wirklich Schlimmes passieren kann und dass ich inzwischen gelernt habe, meine Bedürfnisse viel besser zu spüren und zu kommunizieren als damals – und dass, wenn mich mal etwas verletzt und traurig macht, ich daraus lernen kann.

Reflexion

Anita hängt in ihrem motivationalen Konflikt zwischen Angst vor Autonomieverlust (Vermeidung von „Abhängigkeit“) und Wunsch nach Partnerschaft (Annäherungs- und Kohärenzmotivation). Diese Ambivalenz ist eine konkrete Erscheinung des allgemeinen Kohärenzstrebens zwischen einer inneren und äußeren Stimmigkeit. Dabei hat sie (und vermutlich noch stärker ihre Mutter) frühkindliche Abweisungen erlebt, die sie zu einem Vermeiden von kindlicher Abhängigkeit in nahen Beziehungen geführt haben. Aus dieser Vermeidungsmotivation in direkten sinnlichen sozialen Beziehungen heraus hat sie

kompensatorisch eine starke Autonomie im Beruf entfaltet (Annäherungs- und Kohärenzmotivation). Das hier zum Ausdruck gekommene und erfolgreich bestätigte Selbstvertrauen (im Kohärenzmodus) kann sie womöglich als Ressource auch zurück in die sozialen Beziehungen übertragen, wenn sie ihre faktische Autonomie jenseits vom Dilemma zwischen Beziehungswunsch und (Un-)Abhängigkeit auch im Emotionalen realisiert.

3.2.5. Konflikte lösen

Konflikte und Probleme zu lösen, ist eine tiefe Motivation des Menschen, um Stimmigkeit und Wohlbefinden herzustellen. Sie geht aus von der Kohärenzmotivation und wird durch Lustempfinden im Annäherungsmodus verstärkt und aktiviert. So hatten Hirnforscher in einer Überschrift im Internet geschrieben „*Lernen ist besser als Sex*“. Das bezog sich auf das dopaminerge sog. innere Belohnungssystem. Die Problemlösungsmotivation motiviert viele Menschen u. a. zum Kreuzworträtsel-Lösen und Sudoku-Spielen. Es gibt Menschen, die süchtig nach Problemlösen sein sollen.

In Bezug auf zwischenmenschliche Probleme gilt im Prinzip das gleiche. Nur erscheint es vielen hier viel schwieriger. Kreuzworträtsel lassen einen leichteren Erfolg erhoffen. Dabei haben wir heute schon viele Möglichkeiten entwickelt, um zwischenmenschliche Konflikte zu lösen. Eine ebenso einfache wie wirkungsvolle Methode ist, nach den eigentlichen bedeutsamen Bedürfnissen (hinter Emotionen und oberflächlichen Forderungen) aller Beteiligten zu fragen und darüber zu kommunizieren. Das hilft schon in sehr vielen Fällen (s. a. *Gewaltfreie Kommunikation* von Rosenberg 2012).

Eine andere Methode ist die Arbeit mit dem sog. inneren Team (Schulz von Thun 1998). Diese Arbeit ist geleitet von der Vorstellung, dass alle Ich-Anteile (Ich-Zustände wie „Ego-States“, Ich-Dimensionen) ein inneres Team bilden, also miteinander kooperieren. Die Teamleitung ist das „Ich“ als autonome Instanz im Kohärenzmodus. Sie kann dafür sorgen, dass die Teammitglieder kohärent zum Wohle des Ganzen kooperieren. Als Teammitglieder kommen sowohl die basalen Motivationen in Frage, wie auch z. B. ein „innerer Kritiker“, „Richter“, „Gieriger“ und viele andere.

3.2.6. Fallbeispiel Kurt

Kurt ist Medizinstudent im 3. Semester. Das Gespräch fand statt im Rahmen eines Seminars zur salutogenen Arzt-Patient-Kommunikation in der Uni Göttingen vor einer Gruppe von Mitstudentinnen und dauerte etwa 15 Minuten.

Seit gut zwei Jahren habe er eigenartige Knieschmerzen/-beschwerden: Kribbeln, Unruhe – vom Knie in die Unterschenkel ziehend –, besonders, wenn er zur Ruhe komme. Bei Bewegung (Laufen etc.) und „Ablenkung“ habe er keine Beschwerden. Er sei bereits von Fachärzten – Orthopäde, Internist, Neurologe („restless legs“ mit Dopamingabe) und Allgemeinarzt – untersucht und behandelt worden: ohne Erfolg. Schlafen sei möglich. Kritisch sei die Phase zwischen Aktivität und Schlaf.

T(herapeut): Was würde Ihnen helfen?

K: Wenn ich wüsste, woher die Beschwerden kommen.

T: In welchem Zusammenhang sind die Probleme entstanden? Was war zu der Zeit in Ihrem Leben los?

K: Ich habe vor drei Jahren Abi gemacht, dann war ich sechs Monate auf einer Weltreise unterwegs und bin dann wieder nach Hause gekommen. Da haben die Beschwerden angefangen, als ich eine Lehre in der Krankenpflege begonnen habe.

T: Gab es in der Familie zu der Zeit etwas Besonderes?

K: Meine Mutter hatte ein Jahr zuvor die Diagnose ‚MS‘ (Multiple Sklerose) bekommen. Das hat die Familie sogar noch näher zusammengebracht. (Dabei wird sein Gesicht blässer.)

T: Vielleicht ist es eine ganz gesunde, natürliche Reaktion, dass man da weglaufen will – wenn man sich die schlechte Prognose vor Augen hält, wenn man in einer ‚Zuschreibung der Diagnose‘ hängen bleibt. Könnte es eine starke Ambivalenz zwischen Ihrer Liebe zur Mutter und dem Wunsch vor der schlechten Prognose weglaufen zu wollen gegeben haben? Ich könnte mir vorstellen, dass es in der Situation wenig Platz für die Bedürfnisse und Gefühle der Kinder gegeben hat, wenn es so um die Not der Mutter geht.

K: (wirkt innerlich sichtlich berührt/getroffen): Könnte sein ...

3.2.7. Reflexion zum Lösen motivationaler Konflikte

Ungelöste motivationale Konflikte und Hängenbleiben in einer Vermeidungsmotivation führen auf Dauer zu resignativem Verhalten wie auch zu körperlichen Symptomen (s. Fallbeispiel Karl, Kurt und Katja). Wenn es dem Patienten allerdings gelingt, seine motivationalen Unstimmigkeiten wie z. B. einen Ambivalenzkonflikt zwischen einem Wunsch nach Wohlbefinden (oder Nähe) und einer Angst vor Bestrafung, auch Verlust einer gewohnten Beziehung, zu lösen, kann er häufig andere ähnliche Situationen gut klären. Ein lösendes Lernen in Bezug auf eine Situation kann sich positiv auf andere ähnliche Situationen auswirken.

Wenn ungelöste Konflikte zwischen Autonomie und Zugehörigkeit körperliche Symptome auslösen können, impliziert der Wunsch zum Wohlbefinden die Motivation zum Lösen von Konflikten. In der Motivation nach Stimmigkeit ist beides gegeben. Die Motivation nach Stimmigkeit schließt die nach Autonomie und Zugehörigkeit ein. Kohärenz ist die Integration verschiedener, sich gegebenenfalls sogar widersprechender Wünsche.

Sind wir in Situationen, die Entscheidungen erfordern, unbestimmt oder unklar und fühlen uns unfähig, in einem Ambivalenzkonflikt zu entscheiden, erzeugt dies ein Unwohlsein bis in unsere Außenbeziehungen. Hier kann die Kohärenzmotivation mit dem Wunsch nach Stimmigkeit und Wohlbefinden mit einer bewussten Entscheidung für den aktuellen Annäherungsmodus und/oder den Abwendungsmodus helfen, wieder Einklang und Integration zumindest in einigen Systemen herzustellen.

Um zu einer guten Lösung zu kommen, ist es wichtig, dass der Betroffene zunächst für sich die Wichtigkeit, ggf. auch eine Hierarchie, seiner einzelnen Bedürfnisse klärt und dann schaut, welche er bei anderen Kooperationspartnerinnen wie z.B. seinem Lebenspartner oder Arbeitgeber befriedigt bekommt.

Wenn in Gesprächen – seien es mitmenschliche oder professionelle Beratungen – Beteiligte eine Klärung ihrer Bedürfnisse und damit mehr innere Kohärenz ihrer Motivation erreichen, können sie mit mehr Stimmigkeit und Zuversicht in die Zukunft schauen. Sie erleben eine Zuversicht, dass sie in vielen Situationen die passenden Verhaltensweisen

finden werden. Wenn einer der Gesprächspartnerinnen derartige Stimmigkeit erlebt, hat meist auch der andere ein gutes Gefühl.

Bezogen auf die Beratung passte dann etwas in der Kooperation mit dem Klienten. Die aufkommende Freude als *Zeichen für eine gelungene Kooperation* zeigte eine erfolgreiche Befriedigung des tiefen impliziten Bedürfnisses *nach stimmiger Kooperation, nach lebendiger Kokreation*, das so allgemein und tief menschlich ist, dass es uns oft gar nicht bewusst ist (vgl. Kap. 1.3, 2. These)⁴⁷?

3.3. Frieden und Sterben

Frieden ist ein wichtiger Aspekt von Kohärenz, von innerer und äußerer stimmiger Verbundenheit. Der äußere Frieden ist in Resonanz mit unserem Innenleben – top down und bottom up – von außen nach innen und von innen nach außen zu sehen. So kommen wir beim Thema Frieden zum inneren Frieden, auch zum tiefsten Punkt seiner Gefährdung – zum Sterben. Dieser Punkt birgt gleichzeitig vielleicht eine große Möglichkeit zu einer Heilung.

Das Gefühl, das Frieden innen und außen am meisten entgegensteht, ist Angst: Angst vor Bedrohung von außen. Dabei wird die innere Einstellung im Aversionsmodus mit Angst ggf. konserviert, wenn die Bedrohung gefühlt nicht abgewendet wurde, wie es nach Traumaerleben bekannt ist. Dann wird im Außen um Sicherheit gekämpft, um innen das Gefühl von Angst und Unsicherheit loszuwerden – auch wenn im Außen keine wirkliche Bedrohung mehr ist. Die tiefste Angst im Leben gilt normalerweise dem Tod. Das hat auch seinen Sinn, denn diese veranlasst uns, für unser Leben einzutreten und es zu verteidigen. Sonst würden wir uns möglicherweise bei jeder kleinen Unpassigkeit dem Sterben hingeben. Das ist die sinnvolle Seite einer natürlichen Todesangst. Die problematische Seite entsteht, wenn wir das physische Leben des Körpers über alles stellen und uns durch eine Angst vor dem Tod zu allen möglichen Verhaltensweisen bewegen und manipulieren lassen. Mit der Angst vor dem Tod werden Menschen manipuliert, die Umwelt und das Leben anderer zu zerstören. Paradoxe Weise setzen sie damit letztlich auch ihr Leben aufs Spiel – wie z. B. im Krieg. So kann eine annehmende Reflexion des eigenen Todes als Teil des Lebens zu einer Gelassenheit und einem inneren Frieden führen, in der wir für Manipulationen durch das Schüren von Überlebensangst und -kampf weniger anfällig sind.

3.3.1. Fallbeispiel Nanni

Nanni Diele war 82 Jahre alt und sieben Monate zuvor nach einem Krankenhausaufenthalt in ein Altenheim gekommen. Sie hatte als Jugendliche Tuberkulose gehabt und später als Raucherin eine zunehmende Luftnot bei verengender Bronchitis (COPD). Außerdem war sie an einem Dickdarm-Krebs operiert und die Gallenblase entfernt worden. Sie war bei all ihren Krankheiten im Kopf sehr klar. Im Altenheim bekam sie ständig Sauerstoffzufuhr, um ihre Atmung zu unterstützen. In den letzten Wochen ging es ihr zunehmend schlechter und sie war bettlägerig. Eines Morgens kurz nach acht Uhr rief mich die Stationspflegerin an und meinte, dass Frau Diele Schnappatmung habe und die Lippen schon recht blau seien und ob sie sie gleich ins Krankenhaus schicken sollten oder ich noch kommen wollte. Ich bin darauf zu ihr gefahren. Sie war weggetreten, atmete schnappend in langen Abständen und reagierte nicht mehr auf Ansprache oder Berührung. Ich spritzte ihr eine Ampulle Euphyllin zur Erweiterung ihrer Bronchien. Sie machte

⁴⁷ Tomasello 2012, 2020; s. a. tiergestützte Therapie, Kooperation mit Tieren: Vernooij & Schneider 2018

daraufhin kurz ihre Augen auf, schaute mich an und sagte: „*Theo – alles ist wunderbar!*“ Dann schloss sie die Augen und öffnete sie nicht wieder. Zwei Stunden später konnte ich ihren Tod dokumentieren.

Reflexion

In unserer Kultur hat seit gut 30 Jahren ein deutlicher Wandel im Umgang mit dem Sterben begonnen. Durch die Patientenverfügungen und Hospizbewegung ist das Thema Sterben aus der Tabuzone herausgetreten und auf dem Weg zu einem kulturellen Thema, das öffentlich diskutiert wird. In weiten Teilen der Öffentlichkeit wird Sterben vornehmlich noch als Angstthema behandelt. Das ist aus Sicht der Lebenden verständlich, da für sie Sterben nicht stimmig wäre. Mitmenschen neigen dazu, ihre Gefühle und Sicht auf Leiden und Tod in den Sterbenden zu projizieren. So gilt ein „Erstickungstod“ bei Asthmatikerinnen als etwas besonders Schlimmes. Für Nanni war es „wunderbar“.

Weil für die lebenden Mitmenschen der Tod das Schlimmste ist, was passieren kann, kann es dazu kommen, dass eine Verlängerung von Leiden oft noch als „Leben-Retten“ bezeichnet wird⁴⁸. Erst allmählich werden beim Sterben auch immer häufiger die Wünsche der Sterbenden beachtet.

Schon im ersten Kapitel wurde kurz erwähnt, dass es vielen Menschen darum geht, in Frieden zu sterben – sowohl den Sterbenden als auch den Angehörigen. Wenn nach dem Tod über den Sterbenden gesprochen wird, wird gerne gesagt: „Er sah ganz friedlich aus.“ Das vermittelt auch bei denen, die diesen Bericht hören, ein friedliches, verbundenes und möglicherweise versöhnliches Gefühl ggf. auch mit dem Leid, das der Betroffene oder man selbst mit ihm vorher durchgestanden hat. Frieden ist ein Ausdruck von Stimmigkeit. So verbindet uns ein friedliches Sterben mit einem möglichen stimmigen transzendenten Sein. Mit der Akzeptanz und Kultivierung eines Sterbens in Übereinstimmung des Sterbenden mit seinen nächsten Mitmenschen, seiner Umgebung und seinen spirituellen Bezügen können wir das Sterben in unser Leben und unsere Kultur integrieren. Das kann Angst nehmen und Vertrauen, Frieden und Autonomie stiften. Mit starker Angst vor dem Tod oder dem Sterben werden Menschen manipulierbarer. Sterben kann für manche ein bewusstes Sich-Opfern sein – im negativen Fall ein Märtyrertod im Selbstmordattentat –, für andere ein Übergang in eine heilere Welt. Sterben müssen alle Lebewesen. So verbindet das Sterben alle Menschen und Lebensformen. Ein Bewusstsein der Sterblichkeit und die Integration des Sterbeprozesses in das Leben können womöglich zu einer reiferen, stimmigeren Form des globalen Zusammenlebens über alle Lebensdimensionen beitragen. Hierin zeigt sich eine kultivierte wie transzendierende Kohärenzmotivation.

3.4. Den Kohärenzmodus anregende und therapeutisch wirksame Fragen

In den angeführten Fallbeispielen wurde gezeigt, wie Fragen positive Entwicklungen und Regulationsprozesse angeregt haben. Bei Karl hat ganz wenig genügt, um den Kampf loszulassen und sich in eine tiefgehende Reise in eine heilsame Welt fallen zu lassen. Dabei war Vertrauen-Schenken eine Intervention im Kohärenzmodus.

⁴⁸ So wurde sowohl während der Corona-Pandemie wie auch sonst in der Arzneimittelforschung das Hinausschieben des Todes um wenige Tage oder Wochen – nicht selten auf der Intensivstation – als „Leben-Retten“ bezeichnet.

Therapeutische Interventionen, die dem Patienten eine „heilsame Erfahrung“ ermöglichen sollen (vgl. Scott 2013, S. 264ff; s. a. Kap. 3.2.2.), zielen darauf ab, dass er mehr Wohlbefinden u. Ä. erreicht als vorher. Sie greifen intrinsische Motivationen zum Kohärenzerleben auf. Dabei werden frühere unangenehme wie traumatische Erfahrungen nicht vermieden, sondern integriert. Integration bedeutet dabei, dass sie angenommen und die damit verbundenen Informationen, wie z. B. Schmerz und Enttäuschung kindlicher Erwartungen in zwischenmenschlichen Beziehungen, so verarbeitet werden, dass sie zum Lernen fürs Leben dienen. Dieses Verarbeiten beinhaltet Erkennen und Akzeptieren.

Zusammenfassend können wir sagen: Die Gesundheitsmotivation als Bestandteil der übergeordneten Kohärenzmotivation sorgt langfristig und nachhaltig für gesunde Entwicklung in Übereinstimmung mit Mitmenschen und Umwelt. Wir können diese in unserem professionellen Kooperieren kommunikativ fördern.

Durch Kultivieren der Kohärenzmotivation können wir mehr heilsame Erfahrungen machen (Scott 2013) – durch kohärentes Kooperieren in allen Lebensdimensionen, sowohl als Individuen als auch als Gemeinschaften, Nationen und der Menschheit mit und in der Biosphäre können wir zu einem gelingend guten Leben beitragen.

Patientinnen kommen meist mit einem Problem, einem Abwendungsziel. So beginnt die Beratung mit dem vertrauensvollen Annehmen ihrer Ängste, Sorgen, Schmerzen und anderen Inkohärenzen. Das Vertrauen des Coaches gilt der Selbstregulation des Klienten. Von den mitgeteilten Problemen ausgehend – evtl. vom tiefsten Punkt ihres Leidens, ihrer Angst, also ihrer Vorstellung eines Worst Case – fragen wir in Richtung eines Kohärenzzieles:

Was brauchst du im Worst-Case, damit es dir besser geht?

Was brauchst du beim schlimmsten Schmerz, um dich wieder wohler zu fühlen?

Was tut dir (nachhaltig) gut? Was kannst du tun und was brauchst du, um immer wieder Wohlbefinden herzustellen?

Wie kannst du ins Vertrauen finden?

Was macht Sinn in deinem Leben?

Was bedeuten Autonomie und Freiheit für dich?

Wie kannst du Gelassenheit finden?

Wie kannst du dafür sorgen, dass deine Partnerinnen fair mit dir kooperieren?

Was kannst du tun, um gelingende Beziehungen aufzubauen und mitzugestalten?

Wie kannst du Freude erleben?

Wofür bist du dankbar?

Wie kannst du (inneren) Frieden finden?

Kennst du Tätigkeiten im Flow? Welche fallen dir ein?

4. Kohärenzregulation der mehrdimensionalen Persönlichkeit

Vorschau

Bei der Kohärenzregulation fokussieren wir die Selbstregulation des Menschen, die nach Kohärenz strebt. Dazu haben Menschen einen Kohärenzsinn, die Fähigkeit, Abweichungen der Realität von der Idealität mehrdimensionaler Stimmigkeit zu erkennen.

Wir betrachten sowohl das kohärente Zusammenspiel aller Organe des Individuums als auch seine Wechselbeziehungen mit seiner Umwelt (einschließlich Epigenese). Diese reichen von physikalisch-chemischen Wechselwirkungen, organismischen Symbiosen (bzw. Störungen) mit Mikroorganismen und anderen Lebewesen über nahe Mitmenschen, Normen und Regeln in Organisationen bis zu globalen und kosmischen Resonanzen. In all diesen Lebensdimensionen strebt der Mensch jeweils nach unterschiedlich komplexer Kohärenz und Kooperation: in seinem Stoffwechsel mit der physischen Umgebung, mit seinen wichtigsten Bedürfnissen und Emotionen in sozialen Beziehungen, mit seinem Denken in kulturellen Strukturen, Normen und Werten sowie im Glauben in global geistigen Beziehungen (jeweils eine *horizontale Kohärenz*). Im Laufe der Evolution haben sich in Resonanz zu diesen dimensional Wechselbeziehungen entsprechend komplexe Hirnstrukturen gebildet, die die organische Grundlage für die Ausbildung von *Ich-Dimensionen* geben. Aus diesen Zusammenhängen finden wir eine neue Ordnung der konkreten Erscheinungen der Grundmotivationen des Menschen.

Das Hauptproblem persönlicher, sozialer, kultureller und global-geistiger Integration resultiert aus erfahrenen Verletzungen. Dadurch entsteht ein Opfer-Täter-Interaktionsmuster mit Aktivierung des Abwendungsmodus, um Täter unschädlich zu machen. Aus einem derartigen Sicherheits- und Abwendungsbedürfnis kann es zu einer dysfunktionalen Machtausübung, zu Machtmissbrauch, selbst dann kommen, wenn das Streben nach Macht subjektiv durch ein Streben nach Verantwortung motiviert schien.

Für ein Gelingen des Lebens ist auf Dauer auch eine hinreichende Kohärenz zwischen den Ich-Dimensionen innerhalb eines Menschen erforderlich. Deshalb gibt es auch ein Streben des Organismus nach *vertikaler Kohärenz* in sich, nach einer inneren Stimmigkeit zwischen Körperfunktionen, Fühlen, Denken sowie seinem Glauben, also körperlichen, emotionalen, mentalen und geistigen Motiven und Aktivitäten.

In diesen Wechselbeziehungen entwickeln Menschen ihre lebendige Intelligenz durch Erfahrungen mit ihrer mehrdimensionalen Umwelt. Der übergeordnete Maßstab zum lebendigen Lernen ist kohärente Kooperation. Unter diesem Maßstab reflektieren wir letztlich unsere Erfahrungen und entfalten eine integrierte Persönlichkeit.

MOTIVATIONEN IN EINER INTEGRIERTEN PERSÖNLICHKEIT

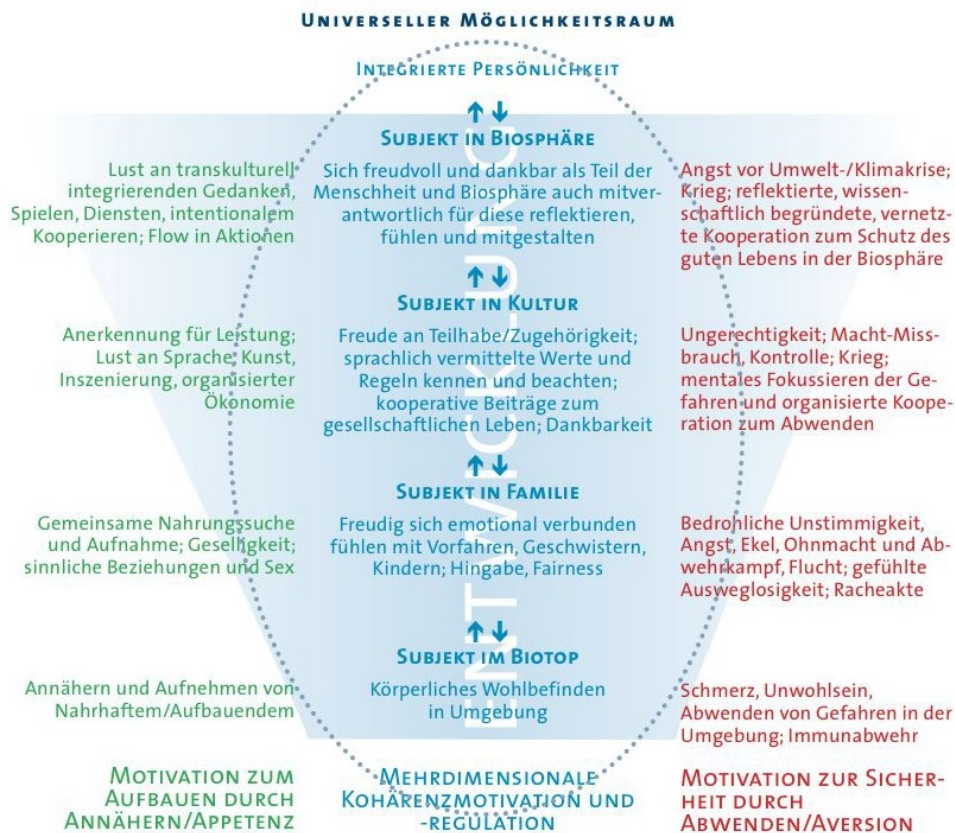


Abbildung 11: Die Kohärenzregulation des Menschen findet in mehreren Umweltbeziehungen statt. Beim Leben und Kooperieren in seinen Lebensdimensionen LD hat der Mensch in Resonanz zu diesen LD Ich-Dimensionen entwickelt, die in Strukturen seines Gehirns repräsentiert sind. Sie sollen miteinander möglichst kohärent zusammenwirken (s. vertikale Kohärenz). Das macht eine integrierte Persönlichkeit aus, nach der unsere Kohärenzmotivation intrinsisch und selbstregulativ strebt. (Aus: Petzold & Henke 2023)

4.0.1. Fallbeispiel Korinna (Erbkrankheit)

Korinna, 53 Jahre alt, sieht in ihrer Familie eine „*dunkle Wolke*“: Muskelschwund. Ihr Vater habe darunter sehr gelitten; sie selbst habe erste Symptome. Korinna suche nach Lösungen, „*dass die Wolke keine dunkle Wolke ist.*“ Sie ist unsicher, wie sie mit dem Thema umgehen solle. Sie habe etwas Angst, sei aber „*geübt, mich nicht damit zu beschäftigen.*“ Bisher gebe es keine Diagnose, aber: „*Das ist ja auch nicht heilbar.*“

T(herapeut): In welcher Richtung merkst du etwas?

K(orinna): Muskelschwäche. Bestimmte Über-Kopf-Bewegungen sind nicht möglich, z. B. beim Yoga.

T: Gab es Veränderungen in den letzten Jahren?

K: Insgesamt Schwäche, Beschwerden in den Beinen, schon bei kleinen Spaziergängen Erschöpfung. Ich möchte gern wieder alles können.

T: Welches Bild vom Krankheitsverlauf bei deinem Vater gibt es?

K: Oma, Vater und der Bruder meines Vaters haben das. Bei meinem Onkel finde ich es gut, wie er es verkraftet. Mein Vater war inaktiv, frühzeitig in Rente gegangen mit Mitte 50, mit 72 an Krebs gestorben. Er hatte sich stark von der Außenwelt zurückgezogen; er wollte nicht in den Rollstuhl. Ich war früher oft wütend auf meinen Vater. Heute sehe ich das Symbiotische an seinem Verhalten: Er wollte viel Stress aus dem Weg gehen, alles abgeben, war eigentlich nur noch Kopf. Meine Mutter konnte sich kümmern, er wollte gar nicht raus.

T: Was ist das Dunkle an der Wolke deines Vaters, das du verändern möchtest?

K: Ich möchte lange beweglich bleiben.

T: Jetzt kommst du sehr schnell von deinem Vater zu dir.

K: Die dunkle Wolke ist mein Vater – ich möchte diesen Weg nicht gehen.

T: Das ist das eine – du möchtest diesen Weg nicht gehen.

K: Z. B. eine Immobilie kaufen und sie behindertengerecht einrichten.

T: Du siehst die dunkle Wolke – das ist das Bild deines Vaters. Ich war noch nicht bei der Verknüpfung, sondern wie du deinen Vater siehst. Das Thema ist: Wie kannst du dich von dieser dunklen Wolke abkoppeln, dass du nicht an ihr dranhängst?

K: Ich habe schon dieses Gefühl – das haben wir alle. Ich habe als Jugendliche viel Sport gemacht, das wurde kritisch gesehen. Meine Mutter sagte, dass ich mir zu viel zumute. Da ist auch ein aktuelles Thema: Mein Sohn (17) möchte ins Fitness-Studio. Da geht bei mir genau das gleiche ab und ich denke: Übernimmt er sich nicht? Zudem bin ich unsicher, wie ich die Krankheit bei den Kindern thematisieren kann; ich möchte das denen nicht aufdrängen. Ich weiß nicht, was sie wissen. Das ist eine komische Situation.

T: Du machst dir Sorgen, aber hältst Sport eher für gut?

K: Es hieß immer: Bewegung ist gut, aber keine Überlastung. Man soll keinen Muskelkater bekommen. Mein Vater aß viel Magerquark.

T: Wie lautet deine Wunschlösung?

K: Wegzaubern, auflösen.

T: Das ist das Gefühl. Aber noch keine positive Formulierung.

K: (überlegt lange, weint) Ich habe einfach auch Angst: Wenn ich das mit meinen Kindern bespreche, denken sie: Warum schaffst du dir mit dieser Krankheit drei Kinder an? Das habe ich von anderer Seite schon gehört.

T: Also befürchtest du Vorwürfe?

K: Ich wünsche, dass der unvermeidliche Prozess eine andere Richtung nehmen kann.

T: Wie könnte der aussehen? Auch: Welchen Sinn könnte die Krankheit haben? Was ist deine Wunschlösung, wie deine Kinder in 40 Jahren leben sollen?

K: Die einzige Möglichkeit, die ich habe, ist: Für mich einen Weg finden, mich damit ver-söhnen, es annehmen. Ich spüre die Verantwortung, dem Schicksal ein Schnippchen zu schlagen.

T: Nicht jeder bekommt die Krankheit vererbt. Und angenommen das Chromosom wird vererbt, heißt das nicht, dass der Verlauf klar ist. Er kann sehr unterschiedlich sein. Hier kannst du eine Trennung machen. Die dunkle Wolke ist nur der Verlauf bei deinem Va-ter. Du kannst unterscheiden: zwischen dem Genotyp – dies ist eine Realität, die ich annehme – und trotzdem eine Wunschlösung finden: Wie soll es sein, trotz deiner ge-netischen Geschichte? Kannst du das als Wunsch annehmen?

K: Mich von der Disposition nicht beeinträchtigen lassen.

T: Im Bewusstsein: Da könnte eine genetische Disposition sein – was aber aktiviert wird, welche Proteine gebildet werden, da ist ein großer Spielraum. Wo möchtest du anfan-gen?

K: Für mich persönlich heißt der Weg: Nicht alles verschieben, z. B. in die Zeit nach der Rente, sondern wir machen es uns jetzt schon schön, z. B. reisen. Ich mache etwas Tol-les, das eigentlich nicht in unserem Budget ist. Da fühle ich mich meinem Mann nah, aber auch allgemein.

Ich stelle mir vor, dass ich ganz viel ausgleichen kann über Balance. Ich habe das Bild, über Balance im Gleichgewicht zu sein. Dass ich diese Krankheit nicht als einschränkend erlebe.

T: Sondern?

K: Balance herstelle.

T: Schildere das bitte mal. Das Bild von dir in 10, 20, 30 Jahren – deine Wunschlösung.

K: In den nächsten 10 Jahren möchte ich gern weiter arbeiten können. Aber auch in 20 Jahren selbstbestimmt leben im Beruf. Das könnte ich auch sitzend erledigen.

T: Deine Wunschlösung – zunächst ohne Kompromisse.

K: Ich möchte gehen, in den Urlaub fahren, draußen in der Natur sein, alles machen können, was ich will.

T: Welcher Zeitraum?

K: Bis ich in die Kiste falle.

T: Dein Vater hat das nicht gekonnt, auch nicht gewollt. Aber du willst. Das ist dein Weg, ein anderer Weg mit dem Erbgut, dem Gen. Trotz des gleichen Gens ein anderer Weg.

K: (Weint) Ich hatte ein Bild vor mir: Meinem Vater ging es sehr schlecht, ich war zu Besuch, er saß im Sessel. Er konnte mit den Kindern nichts anfangen, war mehr in seiner Endzeitstimmung verstrickt („Die Welt ist so schlecht“). Ich konnte nicht begreifen, dass er kein Gefühl für die Zukunft hatte. (Weint sehr heftig)

T: (tritt hinter sie) Darf ich dir die Hand auf den Rücken legen? (K. stimmt zu, er legt seine Hände auf den Rücken und sagt, sie solle tief atmen.)

K: Ich würde gern meinem Vater etwas sagen. (Zu ihm:) Vater, es tut mir total leid, dass du das nicht mehr sehen konntest, dass wir die Zukunft sind, dass die Kinder so glücklich sind. Ich wünsche mir, dass du das sehen kannst, dass sie glücklich sind. Wenn du dir Sorgen machst, möchte ich dir sagen: „Wir finden schon unseren Weg.“

T: Hört er das? Was sagt er?

K: Er sagt: „Das weiß ich, das traue ich dir auch zu.“

T: Wie ist das für dich?

K: Ich habe mit meinem Vater auch viel Wärme erlebt. Jetzt hatte ich ein ganz warmes Gefühl. Auch dass sich bei ihm das Verhärmte etwas gelöst hat. Dass die Wärme, die wir als Kinder hatten, da war.

T: Was bedeutet das für dich im Umgang mit dem Gen?

K: Ich fühle mich etwas handlungsfähiger. Ich muss nichts übernehmen. Das weiß ich ja eigentlich – aber es ist etwas anderes als Gefühl. Als Aufgabe, aber vielleicht nicht so als Bürde. Ich fühle gerade ein Stück Entlastung. Ich könnte mir sogar vorstellen, das mit den Kindern zu besprechen, sofern sich die Gelegenheit dazu ergibt. Das Dunkle – im Sinn von etwas ganz Schlimmem, das über einen stürzt – ist gelichtet. So würde ich das auch den Kindern vermitteln, etwa: „So Kinder, stellt Euch mal vor ...“.

T: Wollen wir es hier gut sein lassen?

K: Ja. Eigentlich weiß ich ja alles, wie ich mit chronischen Krankheiten umgehe. Aber das war noch sehr der Kopf. Jetzt ist das Gefühl hinzugekommen.

Reflexion

Zur Bewältigung von Krankheiten ist es hilfreich, sich zunächst unabhängig von der Diagnose zu machen, um zu sich, zu seiner Selbstregulation zu kommen. Entscheidend dabei ist die Einstellung zur Diagnose und Erkrankung. Der Diagnose darf keine Macht zur Eigendynamik in den motivationalen Systemen gegeben werden, wie es in der Medizin bislang üblich ist, die viele Krankheitsverläufe beschreibt aber kaum gesunde Entwicklungen. Wir können vom gelingenden Leben her zu einer neuen Perspektive auf Diagnosen kommen. Die Auswirkungen von Geneinstellungen hängen von vielen Komponenten ab – die Bedeutung des Gens können wir minimieren. Die Struktur der Gene ist das eine – ihre Aktivität das andere (s. Epigenese); sie hängt von den Lebensumständen und inneren Einstellungen ab. Es gilt, den Weg zu öffnen, damit sich das Potential entfalten kann. Der Sinn einer Erbkrankheit kann sein, dass wir lernen, etwas anderes daraus zu machen, die Möglichkeiten der Epigenetik in der Praxis zu entdecken.

In diesem Gespräch werden unterschiedliche Aspekte und Wirkzusammenhänge zwischen genetischer, sozialer und kultureller Dimension deutlich. Der Vater wirkt als ungewünschtes Vorbild implizit für die Tochter. Mit ihm setzt sie sich innerlich auseinander, weil er für sie als „dunkle Wolke“ erscheint – sie möchte einen anderen Weg gehen. Die von der Kultur gestellte Diagnose und Prognose verstärken die leidvolle Seite der Erkrankung. Im bewussten Verarbeiten und Integrieren dieser Informationen in den verschiedenen Ich- und Lebensdimensionen unter ihrem Kohärenzmotiv eines gelingenden Lebens kann sie sich zunächst innerlich gefühlt ein Stück ihrem Wunschziel annähern. Von diesem neuen inneren Ausgangspunkt kann sie ihr Leben in ihren Beziehungen mehr so mitgestalten, wie sie es wünscht.

4.1. Motivationen geordnet nach Bezugssystemen

Wir haben in der heutigen Zeit insbesondere viel Detailwissen in Datenmengen angesammelt, so dass die Frage drängt: *Wie kommen wir zu einem Gesamtverstehen?* Einem Gesamtverstehen, in dem Detaillkenntnisse ihren angemessenen Platz finden? Um hier eine übergreifende Ordnung zu finden, schlage ich eine Einordnung in evolutionäre Zusammenhänge vor, wie sie heute immer häufiger vorgenommen wird. Die Evolution der Lebewesen im Zusammenhang der Biosphäre im Sonnensystem und Kosmos bildet den größten noch halbwegs überschaubaren Rahmen. Seit nun gut 80 Jahren wird zunehmend eine systemische Sicht der Evolution vorgenommen (s. a. Kap. 2.3) (Bertalanffy 1984, 1990; Riedl 1979). So soll hier diese auch für unser Thema Anwendung finden.

Diese systemische Sicht bedeutet hier, dass es so etwas wie eine holarchische⁴⁹ Ordnung gibt, in der ein kleines Ganzes (System) größeren Ganzen (Übersystemen) in gewissem Sinne untergeordnet ist. Diese Unterordnung ist keine totale wie die eines „Sklaven“, wie Haken (1990, 2004) es nennt, sondern eine wechselseitige und kokreative Top-down- und Bottom-up-Kooperation. Dabei spielen die Autonomie, Motivation und Fähigkeiten der Beteiligten eine zentrale Rolle – ganz ähnlich wie für jede Kooperation die Intentionalität der Kooperierenden entscheidend ist (vgl. Axelrod 2009; Tomasello 2010, 2014, 2020; Tomasello & Hamann 2012) (s. a. Kap. 1.3, Abb. 1 und 2. These). Intentionalität wird hier als Richtung einer Intention wie auch von Motiven verstanden und ist Grundlage einer gelingenden Kooperation. So waren bei Katja (s. Kap. 1.4.) die Ansprüche ihrer Übersysteme Familie und Beruf für sie derart stressend, dass sich ihre Kohärenzregulation mit einem Warnsignal im Abwendungsmodus in ihrem Daumen mit Schmerzen meldete und Zeit für sich beanspruchte. Bei Korinna war das soziale Vorbild des Vaters ein leidendes, Aversion erzeugendes: eine „*dunkle Wolke*“, die ihr tiefe Angst machte. Sie wollte dieses Leid nicht als Vorbild in ihrem inneren System haben. Außerdem hat es die Beziehung zum Vater und folglich auch zu ihren Söhnen gestört. So ging es im Gespräch darum, innere emotionale Distanz zum Leid des Vaters herzustellen. Dazu gehörte die Trauer als ein Schritt auf dem inneren Weg des Abschieds von diesem.

Im Laufe der Evolution wurden die durch die drei basalen Motivationen veranlassten Verhaltensweisen entsprechend einem wachsenden Aktionsradius und zunehmender Mitgestaltungsmöglichkeiten immer differenzierter. Mit dieser Ausdifferenzierung konnten sie der größeren und komplexeren Umwelt gerechter werden und mehrdimensional kooperieren. So können wir die Ausdifferenzierung der Motivationen ordnen analog der Stufen der Evolution anhand des Grades von Dimensionen von Komplexität.

4.1.1. Grundmotivationen mehrdimensional: als Ursprung diverser Aktivitäten, Emotionen und Gedanken

Die drei Grundmotivationen bestimmen unterschiedliche basale Einstellungen des Organismus (Motivationsmodi), aus denen sowohl Verhaltensweisen wie auch Gefühle, Gedanken, Glauben und der Stoffwechsel bis hin zu Genaktivitäten resultieren (s. Gen-Cluster bei Cole 2019, Bauer 2021). In diesen Motivationsmodi und der jeweils dazuge-

⁴⁹ Holoarchie ist abgeleitet von Holon – ein Ganzes – und Hierarchie – Top-down-Ordnung.

hörigen Art der Informationsverarbeitung sind die Übersetzungen von äußeren Informationen in körperliche Reaktionen zu finden und damit also eine Grundlage, um Epigenetik und Stresskrankheiten sowie Massenpsychologie zu verstehen⁵⁰.

In unserem Alltag finden wir allerdings außerordentlich viele und komplexe Verhaltensweisen und dazugehörige, diese veranlassende Motivationen, die wir nicht immer spontan und eindeutig einer der drei basalen Grundmotivationen zuordnen können. Dazu gehören auch die in der Motivationspsychologie häufig beschriebene Leistungs- und Machtmotivationen. Selbst beim Essverhalten bekommen wir Schwierigkeiten, wenn wir dies ausschließlich der Appetenzmotivation zuordnen. Hilfreich ist der evolutionäre Aspekt, der sich sowohl phylogenetisch als auch ontogenetisch findet: die Entwicklung einer mehrdimensional strukturierten menschlichen Persönlichkeit in *Ich-Dimensionen* („Persönlichkeitsebenen“ bei Roth 2019) in Wechselbeziehung zu dimensional komplexeren Umwelten, den *Lebensdimensionen*.

Das Essverhalten wird sowohl von einer physiologischen Appetenzmotivation und Kohärenz (Sättigung) bestimmt als auch von sozialen Beziehungen, insbesondere den kindlichen zur Mutter und in der Familie sowie von kulturellen Sitten. Wenn wir Essen gesundheitsförderlich kultivieren wollen und Essstörungen untersuchen und therapieren wollen, müssen wir alle diese motivationalen Ebenen beachten. Dabei kann in jeder Dimension eine Annäherungs-, Abwendungs- oder Kohärenzmotivation prägend sein wie auch Konflikte zwischen diesen (s. Fallbeispiel Klara in Kap. 5.2.).

In Bezug zu den *Ich- und Lebensdimensionen* erkennen wir Dimensionen von Kooperation, Erleben und Mitgestaltung: die sinnlich-wahrnehmbare materiell-physische, eine individuell ganzheitlich regulierte, eine soziale, kulturelle, globale und kosmische. In jeder dieser Lebensdimensionen (LD) werden viele Einzelsysteme zusammengefasst, die jeweils charakteristische Arten von Kohärenz, Kommunikation und Kooperation aufweisen (s. u. Kap. 1.4., 4.2. und 5.). Die jeweiligen individuellen Kooperationserfahrungen in einer Lebensdimension prägen die neuronalen Verschaltungen in einer evolutionär vorstrukturierten Ich-Dimension im Gehirn (s. Grafik in Kap. 4.3). Eine Ich-Dimension beinhaltet viele Ich-Erfahrungen und Ich-Zustände (Ego States: Peichel 2010), die in dieser Lebensdimension gebildet wurden. In den Ich-Dimensionen finden wir Analogien zu Freuds (1923/2009) „Es, Ich und Über-Ich“, zu Bernes „Kind-, Eltern- und Erwachsenen-Ich“ (Berne 1978), den „Persönlichkeitsebenen“ von Roth (2019), den „Lernebenen“ und „logischen Ebenen“ bei Bateson (1996) sowie in Details zu vielen Einzelforschungen der Entwicklungspsychologie und Neuropsychotherapie (Grawe 2004). Da ein Mensch in jeder Ich-Dimension in seinen Weltbezügen besondere, motivierende Bedürfnisse hat, finden wir auch Analogien zu Maslows (2008) Bedürfnispyramide. So bilden diese Lebens- und Ich-Dimensionen einen systemischen Ordnungsrahmen sowohl für unsere subjektiv erlebte Welt als auch integrierend für viele Erkenntnisse und Forschungsergebnisse unterschiedlicher Lebenswissenschaften.

⁵⁰ Für Thure von Uexküll (1996) war die „Übersetzung“ von expliziten Informationen in psychosomatische Funktionen eine große auch theoretische Frage. Das Verstehen wird möglich, wenn wir zum einen die Funktion der Sprache als Übermittlung von Informationen sehen, die in ihrem Ursprung mit subjektivem Erleben verknüpft sind und zum anderen die Grundmotivationen des Subjektes und die dazugehörigen Einstellungen als die für die subjektive Deutung maßgeblichen Instanzen verstehen.

In der materiellen Lebensdimension (0. LD) werden der Zusammenhalt eines unbelebten physikalisch-chemischen Systems und seine Wechselbeziehungen durch die physikalischen Grundkräfte und deren Wechselwirkungen bestimmt.

Für die Wechselbeziehungen von lebenden Systemen müssen die physikalischen Gesetze zwar beachtet werden, diese erscheinen aber für die Kohärenz der Individuen nicht maßgeblich (1. LD). Die Kohärenz eines lebenden Systems wird von dessen dynamisch attraktiver Information seiner Ganzheit bestimmt. Diese attraktive Information der Kohärenz nennen wir in Anlehnung an die Attraktoren in der Chaosforschung, wie in Kapitel 1.1.3. ausgeführt, Attraktiva⁵¹.

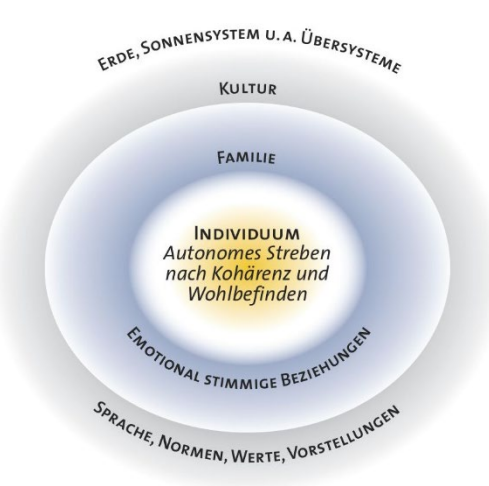


Abbildung 12: Kohärenz in Lebensdimensionen – holarchisches Modell der Rahmung unseres Daseins. Jedes Individuum steht im Mittelpunkt seiner Weltbeziehungen. Im Inneren kommunizieren seine Organe überwiegend physikalisch-chemisch. Mit seinen nahen Mitmenschen im sozialen Übersystem (Familie, Gemeinschaft, privat) kommuniziert es zu 80 bis 100 Prozent direkt sinnlich, also nonverbal. In seinen kulturellen Bezugssystemen (Gesellschaft, öffentlich) wird die Kohärenz wesentlich durch abstraktere Informationen vermittelnde Zeichensysteme wie Sprache und Geld hergestellt. In der globalen Lebensdimension ist die Kohärenz transkulturell, metasprachlich – geistig, abstrakt. (Aus: Petzold & Henke 2023)

Einfache lebende Systeme haben sich in ihren kooperativen Wechselbeziehungen mit ihrer Umgebung vermehrt und dann durch ihre Beziehungen untereinander soziale Systeme entwickelt. Für Lebewesen mit geschlechtlicher Fortpflanzung wurden diese sozialen Systeme eine neue Grundlage ihres Lebens (2. LD). Diese hat zu komplexen und vielfältigen genetischen Varianten geführt. Deshalb wird in der Evolution von einer Explosion der Kreativität durch die sexuelle Fortpflanzung im Kambrium gesprochen (Markl 1990, S. 382). Mit sozialen Systemen sind Familien und Gemeinschaften gemeint, in denen die Kommunikation überwiegend nonverbal abläuft (vgl. a. Tönnies 1991).

Einige Lebewesen in sozialen Systemen haben im Laufe der Evolution gelernt, ihre Erfahrungen und Ziele anderen mitzuteilen, Erfahrungen, die in der Vergangenheit liegen und aktuell außerhalb ihrer Wahrnehmungsmöglichkeit sind, wie z. B. die Entdeckung einer Nahrungsquelle bzw. einer Bedrohung.⁵² Dadurch konnten sie ihre Kooperation und ihre Aktionsmöglichkeiten komplexer gestalten. Wir Menschen haben durch unsere abstraktere Kommunikation mittels Sprache und anderer abstrakter Zeichensysteme komplexere Kooperationsweisen entwickelt, die wir in Summe „Kultur“ nennen („Gesellschaft“ bei Tönnies 1935/1991; Luhmann 1987, S. 16ff). In unseren Kooperationen

⁵¹ s. „Attraktionsprinzip“ in Kap. 1.1.3. und Petzold 2022b; bei Haken 1990, 2004 und Hansch & Haken 2015 heißen sie „Ordner“; vgl. a. Scheffer & Heckhausen H 2018, S. 77

⁵² Bemerkenswert ist in diesem Zusammenhang das Phänomen der Konvergenz der Evolution (Losos 2018). Dies bedeutet, dass in unterschiedlichen Entwicklungslinien wie Insekten, Vögel und Säugetiere (auch Meeressäuger) ähnliche Hirnfunktionen entstanden sind wie beim Menschen. Dies gilt z. B. für die Fähigkeit zur Kommunikation über Erfahrungen von Dingen, die aktuell jeweils nicht sinnlich wahrnehmbar sind (s. Tänze bei Bienen, Töne bei Vögeln, Sprache bei Menschen u. a. m.).

kultivieren wir bestimmte Ziele, Erfahrungen und Lebensweisen (s. Tomasello 2014, 2020).

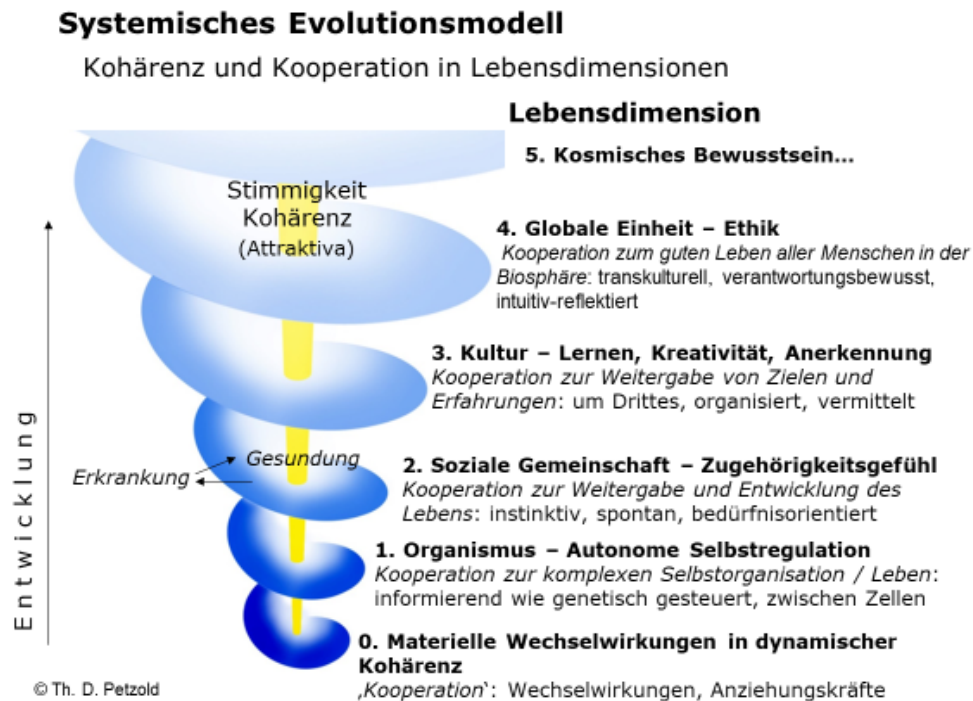


Abbildung 13: Systemisches Evolutionsmodell – Kooperation in Lebensdimensionen. Im Laufe der Evolution auf der Erde entwickelten sich die Lebewesen zu immer komplexeren Einheiten. Der Grad der Komplexität ist hier nach oben hin dimensional zunehmend. Attraktiv für diese Evolution ist die Kohärenz der Systeme in sich und im größeren Ganzen. Diese ist durch die gelbe Säule in der Mitte dargestellt, um die die Dynamiken kreisen. Die Kohärenz von Übersystemen ist maßgeblich für die Kooperation seiner Teilsysteme. Wenn sich ein Lebewesen von der Kohärenz weiter entfernt, nennen wir es Erkrankung. Gesundungsprozesse bedeuten, dass es sich wieder in Richtung Kohärenz annähert. Derartige Entfernungen von der Kohärenz können in jeder Dimension auftreten, häufig kommt es zurzeit zwischen den sozialen und kulturellen Beziehungen vor.

Mit kultivierten Kooperationen (vornehmlich hergestellt durch via abstrakte Zeichensysteme vermittelte Informationen) haben wir Dinge und Möglichkeiten kreiert, mit denen wir heute weltweit und transkulturell kooperieren und so die Biosphäre sogar relativ kurzfristig mitgestalten. Globale Kooperationen bestimmen heute unseren Alltag weitgehend mit. Um uns das zu vergegenwärtigen, brauchen wir nur zu reflektieren, welche Menschen aus welchen Nationen an der Herstellung unserer Kleidung oder unseres Essens (einschließlich Kochgeräte) beteiligt waren – direkt und indirekt (Herstellung der Maschinen, Transportmöglichkeiten usw.).

4.2. Kohärenzregulation mehrdimensional

In der kooperativen Interaktion von Individuum und Umwelt reguliert jedes System sich selbst als durchlässig begrenztes und nach Kohärenz strebendes System.

Lebewesen sind von Beginn an informationsverarbeitende Systeme. Sie erhalten Informationen aus ihrer Umgebung (= wahrnehmen, in Resonanz zu ihrer Umgebung und anderen Informationen gehen), bewerten diese Informationen nach inneren Maßstäben von Kohärenz, ihrem Kohärenzsinn (sind diese verlockend, bedrohlich oder stimmig kooperativ?) und entscheiden (häufig unbewusst) je nach Bedeutsamkeit, in welche Richtung sie selbst sich bewegen (= Motivation).

Antonovsky (1997) beschreibt das „Kohärenzgefühl“ (den „sense of coherence SOC“) als aus drei Komponenten bestehend: aus *Bedeutsamkeit (Sinnhaftigkeit)*, *Handhabbarkeit* und *Verstehbarkeit*. Diese finden sich im dynamischen Modell der Kohärenzregulation hier in ähnlichen Begriffen wieder: wahrnehmen, was bedeutsam ist – handeln – reflektieren/verstehen/lernen (Petzold 2011, 2012b, 2013b, 2020, 2021a, 2022a,b). Die Komponente der Bedeutsamkeit ist für Antonovsky als die motivationale die wichtigste (1997, S. 38). Die drei Komponenten beziehen sich bei Antonovsky auch auf den Körper (Handhabbarkeit), die Emotionen (Bedeutsamkeit) und die Kognition (Verstehbarkeit). Hier finden wir Entsprechungen zu den unten skizzierten Ich-Dimensionen.

Aus dem bisher Ausgeführten lässt sich ein Selbstregulationsmodell ableiten, das eine stimmige Kooperation mit und in der mehrdimensionalen Umwelt als übergeordnetes Ziel hat. Wir verstehen die Selbstregulation als eine *zyklische Kohärenzregulation* in drei unterscheidbaren, rückkoppelnden und wiederkehrenden Phasen. Die erste Phase der Kohärenzregulation ist ein *Wahrnehmen* einer Abweichung der Ist-Dynamik von der impliziten Attraktiva – dem Kohärenzideal. In unseren realen Wechselbeziehungen nehmen wir Abweichungen der Ist-Kooperation von der Soll-Kooperation wahr.

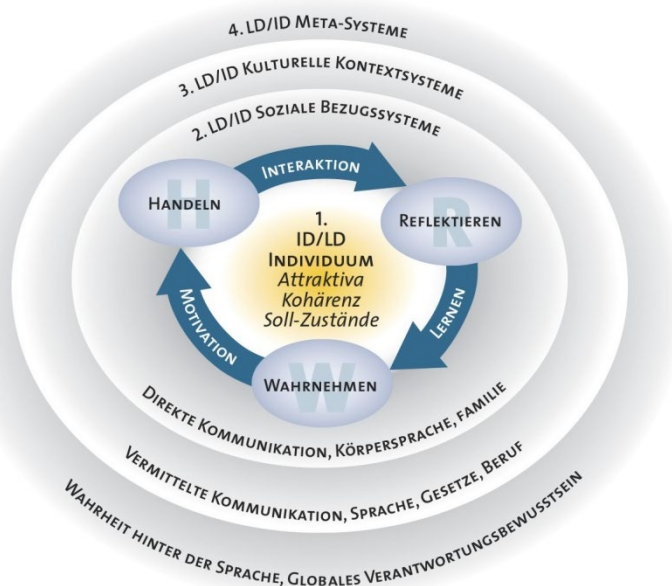


Abbildung 14: Kohärenzregulation in mehrdimensionaler Umgebung: Die hier ausgeführte Kohärenzregulation findet nicht isoliert statt, sondern in Wechselbeziehungen in einer mehrdimensionalen Umwelt. Für jede Lebensdimension hat der Mensch entsprechende Kommunikations- und Kooperationsweisen in seinen Ich-Dimensionen ausgebildet. (Aus: Petzold & Henke 2023)

Zur Vereinfachung können wir mit Begriffen der Kybernetik von Ist-Zuständen und Soll-Zuständen sprechen, wenn wir dabei im Hinterkopf behalten, dass die Soll-Zustände eine gewisse Flexibilität und Unbestimmtheit haben können. Beckmann & Heckhausen (2018, S. 105) beschreiben in ihrer Diskrepanztheorie einen ähnlichen Regelmechanismus. Wenn eine Inkohärenz vom Kohärenzsinn eines Individuums als bedeutsam bewertet wird, ist es motiviert, aktiver zu werden, um wieder zu mehr Stimmigkeit zu gelangen. Je nach Bewertung des Ist-Zustandes und der Dynamik kommt es zu einer der drei Grundmotivationen und die dazugehörige Bewegungsrichtung wird eingeleitet oder intensiviert. Der Mensch interagiert gerichtet mit seiner Umgebung.

Nach erfolgter Aktivität werden in der letzten Phase, der Reflexions- und Lernphase („Abschlussphase“ bei Schultheiss & Wirth 2018), die Erfahrungen und das Ergebnis (= Informationen) der Interaktion verarbeitet und bewertet (bilanziert) und rückkoppelnd in den Organismus für die nächsten Zyklen integriert (vgl. „Extensionsgedächtnis“ bei

Kuhl 2018, S. 411, 414). Wesentliche Unterschiede dieses Selbstregulationsmodells zu anderen (Vohs & Baumeister 2011; Glattacker 2016; Baumann & Kuhl 2022) sind neben der *Mehrdimensionalität*, 1. dass *Kohärenz* als komplexer Soll-Zustand des Zusammenwirkens (als Attraktiva) in der übergeordneten Mitte steht und 2. jeder Zyklus *neu mit Wahrnehmen* beginnt, das sich an dem jeweils aktuellen Soll-Zustand orientiert (wobei mehrere auch unterschiedlich lang dauernde Zyklen und Soll-Zustände parallel laufen und Informationen aus vorherigen Zyklen rückgekoppelt integriert werden können).

Im Unterschied zu dieser Wahrnehmungsphase, die jeweils eine neue Motivation kreieren kann, orientiert sich die Reflexionsphase bilanzierend an dem Soll-Zustand der vorangegangenen Motivation, die die reflektierte Interaktion veranlasst hatte. Dabei kann das Motiv der vergangenen Interaktion noch immer präsent sein oder ein anderes wirksam werden. So reflektiert der Organismus nach dem Essen, ob er satt ist, sich gestärkt fühlt, müde ist oder irgendetwas an der Nahrung nicht gut war. Diese Reflexion bezieht sich auf das für das Essen veranlassende Nahrungsmotiv und ggf. zusätzlich auf den Kohärenzsinn. In einer Metareflexion im Kohärenzmodus kann auch das Motiv zur Nahrungsaufnahme reflektiert werden: Warum habe ich gegessen? War ich wirklich hungrig? Oder hatte ich nur Verlangen nach Belohnung, nach etwas Gaumenfreude? Wenn diese Interaktion und Reflexion abgeschlossen ist, kann ganz neu wahrgenommen werden, was jetzt bedeutsam ist. So kann es zu einem Wechsel der aktuell handlungsrelevanten Motivation im Lustmodus zum Kohärenzmodus kommen, z. B. nach einem Essen kann man sich entscheiden zwischen Ruhen, Spaziergehen, Arbeiten oder Anderem.

Bei Einzellern angefangen zeigen Lebewesen schon die drei oben erwähnten Kategorien von Aktivitäten und den dazugehörigen Motivationen: Ruhen und Kooperieren in Gelassenheit (Grundstoffwechsel, Wachstum, Zellteilung), Annähern und Aufnehmen von Nahrung sowie Abwenden von Bedrohungen. Wie oben schon ähnlich beschrieben, sind diese drei Bewegungsrichtungen charakteristisch für alle Lebewesen in ihren Umweltbeziehungen: 1. Innehalten und sich innerlich in Resonanz mit Kohärenz von Übersystemen verbinden, 2. Hinwenden, Annähern und Aufnehmen und 3. Abwenden, Kämpfen oder Erstarren. So sind diese drei basalen Motivationsmodi als Ergebnis von Informationsverarbeitung in der Wechselbeziehung von Lebewesen und Umwelt zu verstehen. Die *grundlegende Suche* der Lebewesen (einschließlich Motivation zur Wahrnehmung) gilt einer *kohärenten Kooperation*, die *lebensförderlich* ist. Dies ist Grundannahme und Ausgangslage für die organismische Selbstregulation.

So ergeben sich drei Phasen der Kohärenzregulation und drei Grundfähigkeiten von Lebewesen, die mit ihren drei basalen Motivationen, also ihrer Veranlassung zur jeweiligen Aktivität verknüpft sind:

1. Wahrnehmungs-/Unterscheidungsfähigkeit
2. Handlungs-/Kooperationsfähigkeit
 - a. Zum verbundenen Kooperieren in Vertrauen und Stimmigkeit
 - b. Zum Suchen, Finden und Aufnehmen von Aufbauendem
 - c. Zum Abwenden von Gefahren
3. Reflexions-/Lernfähigkeit und Integrationsfähigkeit

Motivation ist zum einen Ergebnis der Informationsverarbeitung. Zum anderen reguliert sie die Aufmerksamkeit und Selektion sowie Bewertung der Informationen mit⁵³. Wenn

⁵³ vgl. die Funktion des LPFC bei Schultheiss & Wirth 2018, S. 312; Freeman nach Schiepek 2004.

ich hungrig bin, erscheinen mir mehr Dinge verlockend, als wenn ich satt bin. Schon unsere Wahrnehmung ist intentional gesteuert.

4.3. Ich-Dimensionen und Lebensdimensionen

4.3.1. Lebens- und Ich-Dimensionen werden phylogenetisch gebildet

Im Laufe der evolutionären Kokreation zu immer komplexeren Lebensformen lassen sich bei aller Vielfalt der Lebewesen einige große Entwicklungsstufen erkennen, die als bestimmte Organisationsstrukturen jeweils phylogenetische Ergebnisse der Informationsverarbeitung der Lebewesen in ihrer jeweiligen Umgebung darstellen. Da jede Weiterentwicklung auf die vorhergehende Struktur aufbaut und diese soweit möglich integriert oder anpasst, finden wir auch beim Menschen noch Strukturen und Funktionen, wie sie bei anderen Säugetieren, Reptilien und sogar Einzellern zu finden sind. So sprechen Hirnforscher z. B. bei einer menschlichen Stammhirnregion von einem „Reptiliengehirn“. Aber auch schon ein einzelliger Organismus ist ein informationsverarbeitendes System. In den Zellen wurden auch schon Serotonin und Tyrosin als Ausgangsmolekül von Dopamin und Adrenalin gefunden, die uns als wichtige Botenstoffe unseres Gehirns bekannt sind. Neuere Experimente mit dem Schleimpilz *Physarum polycephalum* zeigen, dass dieser sogar Informationen über einen negativ erlebten Reiz an andere Schleimpilze weitergeben kann, wenn er mit diesem vereint ist (Beste 2021).

Auch die Forschungen von Tobias Esch zeigen, dass Menschen eine intrinsische Motivation zur Zugehörigkeit haben (2017, 2022). Diese erscheint als ein Aspekt der Kohärenz-motivation und bezieht sich auf jede Lebensdimension. Sie wird erlebt und beschrieben u. a. als Kooperation, (An-)Passung und Integration.

Gibt es für diese als Kooperation bezeichnete und von Biologinnen, Soziologinnen und auch Psychologinnen angenommene Adaption der Lebewesen an ihre Umgebung Strukturen und Prozesse im Menschen, die diese Integration und Adaptation umsetzen? Diese Strukturen könnten sich epigenetisch in kokreativer Wechselbeziehung nach dem Attraktionsprinzip (s. a. Kap. 1.1.3.) gebildet haben.⁵⁴ Wenn ja: welche? Und wie funktionieren diese?⁵⁵

Porges (2010) hat schon ein Beispiel der Integration der Reptilien-Selbstregulation (hinterer Vagus-Ast) in die menschliche Selbstregulation aufgezeigt. Diese energiesparende Selbstregulation bildet wohl einen Teil der physischen Kohärenzregulation unseres Organismus im Stammhirn und der unteren limbischen Ebene („1. Persönlichkeitsebene“ nach Roth 2019, S. 89 f). Da diese Strukturen und Funktionen im Wesentlichen in frühen evolutionären Stadien in kooperativen Wechselbeziehungen zum jeweiligen physischen Biotop und in der Ontogenese in der Schwangerschaft und in den ersten Lebensmonaten, der 1. Lebensdimension, ausgebildet wurden, nennen wir diese Regulationsebene *1. Ich-Dimension (ID)*. In dieser 1. ID reguliert unser Organismus seine physischen Soll-Zustände wie Bedürfnisse in seiner Umgebung.

⁵⁴ Möglicherweise ist der Befund, dass es das sog. Sprachzentrum (Broca-Areal und Wernicke-Zentrum) schon bei Schimpansen gibt, die gar nicht eine differenzierte Sprache haben, ein Indiz für das hier vertretene Verständnis der Evolution: Dann kann eine menschliche Entwicklung kaum die Folge eines Überlebensvorteils durch Sprechen sein, sondern zunächst sind die entsprechende Hirnentwicklung und dann die Sprachentwicklung als Folge von Resonanz in der Wechselbeziehung mit einer komplexeren Kohärenz der Umwelt zu verstehen.

⁵⁵ Porges (2010) hat auf diese Frage in seiner Polyvagal-Theorie schon Antworten gesucht und gegeben, wobei er im vorderen Vagusast ein „*System soziales Engagement (SSE)*“ sah.

Ein Neugeborenes muss seinen Stoffwechsel auf die neue Umwelt umstellen. Der Wärmehaushalt, die Sauerstoff- und Säure-Basenregulation und andere Aktivitäten werden neu reguliert. Die Regulationszentren für diese autonome physische Kohärenzregulation bilden in Übereinstimmung mit dieser die 1. Ich-Dimension.

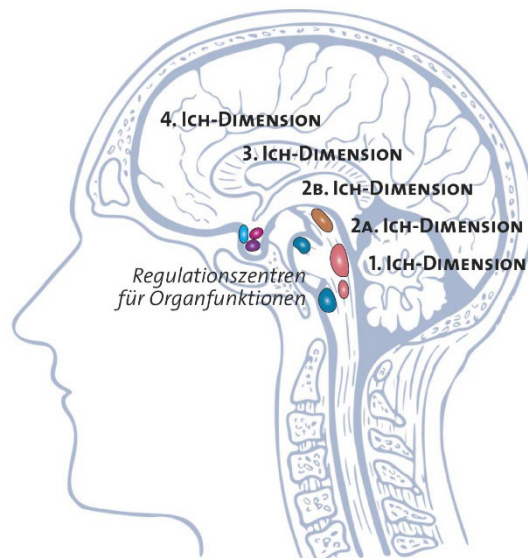


Abbildung 15: Ungefähre Lage der Repräsentanzen von Ich-Dimensionen in Hirnstrukturen (Aus: Petzold & Henke 2023)

Ein Kind hat eine Reihe von Bedürfnissen, die es nur in Beziehung zu seinen Bezugspersonen befriedigen kann. Dabei kommt es zu Erfolgen und zu Frustrationen, die jeweils Emotionen und Affekte auslösen: emotionale Interaktionsmuster (s. Kap. 5.2). Es bildet sich in diesen direkten sozialen Beziehungen die 2. Ich-Dimension, in der soziale Interaktionsmuster gespeichert werden („instinktives Verhalten“; nach Roth 2019) in der mittleren und oberen limbischen Ebene).

Panksepp unterscheidet neurophysiologisch sieben motivationale Affektmuster (Schultheiss & Wirth 2018, S. 315), die mit sog. Grundemotionen zusammenzubringen sind. Dabei können wir unterscheiden: In der mittleren limbischen Ebene reguliert der Mensch existentielle Bedürfnisse in direkter mitmenschlicher (= sozialer) Kooperation mit seinen Bezugspersonen, meist den Eltern und Geschwistern. Die Prägung dieser grundlegenden sozialen Beziehungsebene sollte bis etwa zum 4. Lebensjahr weitgehend abgeschlossen sein. Mit der Regulation primärer Bedürfnisse in sozialer Kooperation ist die erste Stufe 2A. der zweiten, der sozialen Ich-Dimension geprägt. Im Weiteren kommt es zum Nachahmen, Lernen und Erproben komplexerer sozialer Rollen, wie z. B. Mutter, Vater, Kind, Opfer, Retter, Rächer, Richter u. a. m. Die Muster dieser Rollen werden in der oberen limbischen Ebene reguliert, die als 2B. der sozialen Ich-Dimension erscheint⁵⁶. Die Motivation zu diesem Lernen sehen wir als Kohärenzmotivation zur Zugehörigkeit und Teilhabe an der Kooperation in direkten zwischenmenschlichen Beziehungen – an der Kooperation zur Weitergabe und Entfaltung des Lebens in Familie und Gemeinschaft.

Ein Mensch kann sich vom Kopf her zu einem Verhalten entscheiden (s. Volition). Der Grund dafür kann eine kooperative Absprache mit anderen Menschen sein, wie z.B. ein pünktliches Erscheinen auf der Arbeitsstelle. Dann folgen die Handlungen und häufig auch seine Gefühle seinem bewussten Willen (s. a. „motivationale Selbstbild“ bei Rheinberg & Engeser 2018, S. 446 ff). Der Stoffwechsel stellt sich womöglich aktuell auf sein gewolltes Verhalten ein. Der Mensch lebt in der Sprache (Maturana 1996). Es bildet sich zu dieser kulturellen Kooperation eine passende 3. Ich-Dimension (repräsentiert besonders im Neocortex; Roth 2019). Hier werden abstraktere Informationen differen-

⁵⁶ Bei Roth entsprechen diese der 2. und 3. Persönlichkeitsebene und die hier 3. ID der 4. Persönlichkeitsebene.

zierter verarbeitet sowie komplexere Formen von Kooperation organisiert. Dabei können über die vermittelte abstraktere Kommunikation mehr Menschen einbezogen werden als in der direkten sinnlichen Kommunikation.

Wahrscheinlich ist noch eine 4. ID, die im jüngsten Teil des Gehirns, dessen individuelle Prägung noch über die Pubertät hinausgeht, im Präfrontal-Cortex (und/oder anderen Regionen) die globale und geistige Kohärenz reguliert. Über eine 5. ID in Resonanz zu einer kosmischen Lebensdimension können wir nur mutmaßen.

Jede dieser Ich-Dimensionen ist im Laufe der Evolution im Gehirn vorstrukturiert worden und wird ontogenetisch durch Erfahrungen in bestimmten Altersabschnitten geprägt. Für diese Prägungen bilden die drei basalen Motivationen eine Grundlage. Dabei kann die Stärke der Anlage eines Motivationssystems genetisch bedingt variieren (Grawe 2004, S. 272; Schultheiss & Wirth 2018; Panksepp & Moska 2008). Für die individuelle und auch kulturelle Prägung sind allerdings im Allgemeinen die Beziehungserfahrungen von größerer Bedeutung, besonders frühkindliche, als die genetische Veranlagung.

4.4. Motivation zur Verantwortung und Macht

Sowohl in Therapien, Mediationen, Beratungen, persönlichen Beziehungen, Kooperationen in und von Organisationen und in der Politik erscheint ein bestimmtes sehr verbreitetes Interaktions- und Kommunikationsmuster als größtes Hindernis für das Gelingen kokreativ aufbauender Kooperation. Es ist ein Muster, das aus erfahrenen Verletzungen herrührt und sich in Vorwürfen, Urteilen, Rache und Vergeltung, Respekt- und Rücksichtslosigkeit ebenso ausdrückt wie in übergriffigen Rettungsaktionen und hilflosem Helfen. Das Muster wurde zuerst 1964 von dem Transaktionsanalytiker Stephen Karpman als „Dramadreieck“ beschrieben. Im Laufe der genaueren Untersuchung dieses Beziehungsmusters wurden noch andere individuelle und soziokulturelle Aspekte deutlich, so dass es jetzt Macht-Opfer-Dreieck genannt. Sowohl zur Integration der eigenen auch negativen Erfahrungen in eine bewusste Gesamtpersönlichkeit als auch zu einem entwicklungsförderlichen Familien- und Gemeinschaftsleben sowie zu einem friedlichen und gedeihlichen internationalen Miteinander sind eine Reflexion dieses Musters und ein Besinnen auf seine Grundmotivationen hilfreich.

Kinder übernehmen schon früh Verantwortung in dem für sie möglichen Rahmen oder sogar darüber hinaus. Um dies grundlegend zu verstehen, ist es angebracht, die *Eltern-Kind-Beziehung als Kooperation zum Zwecke der Weitergabe und Entfaltung des Lebens* zu sehen. Zu dieser Kooperation haben die Beteiligten unterschiedliche Rollen, die alle dem gemeinsamen systemischen Ziel dienen (s. Kap. 1.3.). Bei diesem Verständnis gibt ein Säugling schon seinen Beitrag zur Kooperation, indem er durch Schreien die Bezugspersonen auf seine Bedürfnisse aufmerksam macht (vgl. Juul 2014) und bei einer eingehenden Antwort soziale Selbstwirksamkeit erfährt. Die Bezugspersonen können dann ihrer Rolle als Versorger des Kindes unter anderem mit Nahrung gerecht werden. Damit übernimmt de facto der Säugling schon ein Stück Verantwortung für sich, indem er seine Mitmenschen auf sein existentielles Bedürfnis aufmerksam macht. Dann kommt schnell die Phase, wo das kleine Kind gerne alles allein machen möchte – und somit weitere Verantwortung für sich übernehmen will. Eltern sollten das im angemessenen Rahmen zulassen. Soweit gehen die ganz normalen Verantwortlichkeiten der Beteiligten an der familiären Kooperation.

In vielen therapeutischen Prozessen wird noch ein weiterer systemischer Aspekt von Verantwortungsübernahme gesehen. Wenn z. B. eine Mutter und/oder ein Vater in ihren vielseitigen und umfassenden Rollen überfordert sind und die Funktion des Familiensystems zusammenzubrechen droht, beginnen Kinder, sich nicht nur für eigene Bedürfnisse zu engagieren, sondern auch Verantwortung für das Funktionieren der Familie und ihrer Leitpersonen zu übernehmen und dies, soweit sie es können, auch machen. In der Psychotherapie wird dieser Vorgang *Parentifizieren* genannt. Kinder mit dem Beziehungsmuster der Parentifizierung übernehmen gerne viel Verantwortung – manchmal auch mehr als sie verkraften können. Auch als Erwachsene fühlen sie sich schnell für andere übermäßig verantwortlich, z. B. in pädagogischen und Heilberufen sowie in ähnlich verantwortungsvollen Rollen in anderen Settings, auch in Unternehmen. Dieses Beziehungsmuster kann zum Burnout in den entsprechenden Berufen führen. Wir finden es auch bei dem von Schmidbauer (1977) beschriebenen „Helfersyndrom“ bei „hilflosen Helfern“.

Erfahrungen von einer Not im System, die einen großen Einsatz des Kindes erfordert, sind oft verknüpft mit Gefühlen, Opfer zu sein; wenn nicht Opfer eines Täters, so Opfer von äußeren Umständen, die nicht gestaltbar erscheinen, wie z. B. bei Krankheiten und pathogenen Keimen, Wetterphänomenen, Arbeitsbedingungen, Kriege oder Wirtschaftskrisen wie auch der Corona-Krise. Dabei kann sich auch die Mutter oder der Vater primär als Opfer gefühlt haben und gegen die Umstände gekämpft haben. Das Kind übernimmt dann im Sinne einer Identifikation und Internalisierung die Motivation oder als Parentifizierung die Rolle des Elternteils bzw. dessen Unterstützung (s. Fallbeispiel Karl in Kap. 3). So aktiviert es sein Abwendungssystem ggf. auch in Kombination mit seinem Annäherungssystem mit dem Interaktionsmuster des unten ausgeführten Macht-Opfer-Dreiecks.

Auf diese Weise kann es eine Verknüpfung des sogar schon bei Säuglingen zu beobachtenden Strebens nach Verantwortungsübernahme für das Übersystem mit dem Streben nach Macht im Abwendungsmodus zum Abwenden von Not geben. In einer Familie ist der Sinn dieses Strebens nach systemischer Verantwortung naheliegend: das Kind ist selbst ein Teil des kooperierenden Systems und davon abhängig, dass die Eltern und das Familiensystem hinreichend gut funktionieren: „*Sie sitzen alle in einem Boot*“, wie der Volksmund sagt. Es ist selbst davon betroffen und profitiert dann letztlich auch von seinem Engagement für das System. Es kann dabei aus diesem Interaktionsmuster allerdings auch lernen, dass es im Leben wesentlich darum geht, Feinde abzuwehren, zu fliehen und/oder andere zu retten oder egoistisch zu sein, wenn die Familie entsprechend bedroht war. In modernen beruflichen Kontexten ist ein positiver Rückfluss vom System zum engagierten Mitarbeiter bzw. Bürger nicht immer gegeben – dann kommt es leichter zum Ausbrennen.

So können wir zum Thema Verantwortung festhalten: Ein Mensch hat das natürliche Bestreben, eine intrinsische Motivation, mit der kohärenten Funktion seines Übersystems, von dem er selbst ein Teil ist, in Resonanz zu sein und im Rahmen seiner Rolle, Fähigkeiten und Möglichkeiten Verantwortung zu übernehmen. Wenn er selbst oder nahe Angehörige früh Opfererfahrungen gemacht haben, kann sich dieses Streben nach Verantwortung für ein gutes Funktionieren des Systems leicht vermischen mit dem Streben nach Macht, um eigene Vorteile zu ergattern (ggf. gefühlt als Wiedergutmachung alter Verletzungen bis zur Korruption) oder um andere Menschen zu kontrollieren, die als potentielle Täter gesehen werden, um diese unschädlich zu machen.

4.4.1. Fallreflexion Kastor

B(eraterin): Was möchtest du bearbeiten?

K(astor): Fällt mir schwer, den Fokus auf etwas zu halten – verschiedene Highlights (...) Kinder in Rhüden, Freundin in Goslar, großer Sohn in Baden-Württemberg – Zeit für mich, Zeitmanagement? Mit Hund gehen, Übungen machen (...) Heizungsmonteur: einer von drei Kollegen, mit denen ich arbeite, ist sehr groß und gestört, mit dem kann ich nicht länger zusammenarbeiten: Militär; triggert mich mächtig, skorpionmäßig ... ggf. sich selbst in die Luft gesprengt – viele Bilder, auch Gewaltbilder entstehen. „Wenn das so weitergeht, haue ich dir eine Leiste von hinten auf den Kopf.“ Als Kind – Judo-Länderkampf – ganz entspannt gewesen – mein Gegenüber hat mir unfair zwischen die Beine getreten – kurz danach war sein Rückgrat gebrochen ...

Kastor machte beim Erzählen einen sehr bewussten allerdings gleichzeitig noch stark emotional betroffenen Eindruck.

Sein Vater hat im Krieg seine Eltern verloren, mit denen dieser im „Fight“ gewesen sei, und nach dem Krieg seine Pilotenlizenz, die ihm sehr viel bedeutet hatte. Der Vater fühlte sich wohl zutiefst als Opfer und ungerecht behandelt. Kastor war der Einzige, dem er sich anvertraute. So ist es naheliegend, dass Kastor in eine mitfühlende und verständnisvolle Vaterrolle zum Vater geschlüpft ist, um mit diesem in emotionalen Kontakt zu kommen, was seine beiden älteren Brüder nicht waren. In dieser gefühlten Verbindung mit dem Vater wird er loyal mit ihm und übernimmt wohl die Rache für seinen Vater als impliziten Lebensauftrag.

Zunächst in seiner Lehrzeit hat er aus Loyalität mit der Opferrolle des Vaters viel Peinigung durch den „Lehrherren“ ertragen – bis er sich stark genug fühlte, Rächer bei Ungerechtigkeit zu werden. Dazu hat er selber darüber gerichtet, was gerecht und was ungerecht war. Wenn er etwas gerächt hatte, war es gerecht – so wie bei dem Judo-Kampf.

Er hat eine sehr feine Wahrnehmung für Unfairness und Ungerechtigkeit bei anderen entwickelt. Sein Fühlen und Handeln scheint, zwischen dem Suchen nach fairer Kooperation und dem Abwenden von Verletzungen zu pendeln. So hätte es ihn schon befriedet und eine bessere Kooperation ermöglicht, wenn sein Kollege Klaus sich selbst als „Arsch“ reflektieren und bezeichnen würde und damit ein Signal der Selbstverantwortung für Unfairness senden würde.

Bei seinem Judo-Wettkampf habe ihn der Gegner „*unfair zwischen die Beine getreten*“. Auf der physischen Lernebene⁵⁷ 1 löst dies eine Schmerzreaktion aus. Auf der Lernebene 2, wo er den zwischenmenschlichen Kontext realisiert, reagiert er mit einem spontanen Racheakt, der dem Gegner das Rückgrat bricht und ihn damit unschädlich macht (in seiner Stimme klang für mich Genugtuung, auch Stolz über die Selbstwirksamkeit mit). In der Wildnis wäre dieser wahrscheinlich trotz Rettungsversuchen gestorben. Dann hätten vielleicht dessen Vater oder andere Verwandte Rache geübt. Das Lernen 3, das von ihm in der menschlichen Kultur verlangt wird, erfordert, dass er sich nicht rächt (= keine Selbstjustiz), sondern den Kontext der Veranstaltung realisiert und deren sprachlich kommunizierte Regeln akzeptiert und befolgt. Das bedeutet, dass er dem

⁵⁷ Die Lernebenen beziehen sich hier auf die Lebens- und Ich-Dimensionen. Ihre Inhalte sind an den Beschreibungen von Bateson 1996 orientiert.

Schiedsrichter das Urteil und die Strafmaßnahme überlässt, und Ärztinnen retten dann ggf. das Opfer.

In unseren westlichen Kulturen reflektieren wir unser Verhalten meist unter moralischen, von der Kultur vorgegebenen Kriterien für die Beurteilung von Individuen wie gut und böse, fair und unfair usw. Mit diesen moralischen Kriterien finden wir keine Muster. Diese moralischen Urteile sind selbst Ausdruck von Mustern. Um Muster zu erkennen, ist es angebracht, in unterschiedlichen Interaktionen wiederkehrende Ähnlichkeiten zu suchen. Wir finden diese in so etwas wie Rollen, die interaktiv aufeinander bezogen sind – durchaus mit wechselnden Inhalten. Wir finden sie weiter in der jeweiligen Motivation, der Veranlassung zur Interaktion. Auf das Beispiel von Kastor bezogen bedeutet das, zu verstehen, wie seine heftigen Reaktionen auf Verletzungen aus einem stark aktivierten Abwendungssystem heraus geschehen. Er ist als Opfer in die Rächer-, Richter- und Täterrolle geswitcht. Um aus derartigen affektiven Reaktionsketten in Rollen aussteigen, kann es hilfreich für ihn sein, seine Rolle und Reaktionen in ihrem Ursprung in seiner Familie zu reflektieren. Durch eine derartige Reflexion, eine Art Mentalisierung, würde er einen bewussten Schritt in Richtung innerem Beobachter im Kohärenzmodus machen. Von hier aus könnte er in Zukunft seinen Abwendungsmodus bewusster und autonomer regulieren.

4.4.2. Machtmotivation und systemische Kooperation

Zum Verstehen der Machtmotivation ist eine systemische Sicht, wie oben skizziert, besonders hilfreich, weil mit einer systemischen Sicht die Wechselbeziehung zwischen Individuum und Mitmenschen von vornherein fokussiert wird. In der systemischen Komplexitätsforschung und -theorie spricht man bei den Teilsystemen, den Individuen eines sozialen oder kulturellen Systems, von „Agenten“ (Füllsack 2011; Thurner et al 2018; Bircher 2019;). Damit soll zum Ausdruck kommen, dass sie in der Kohärenz ihres Über-systems (im Top-down-Bezug) agieren und kooperieren, um das System mitzugestalten. Da lebende Agentinnen auch Bestandteile des Systems sind, geht es auch um ihr Wohl. So sind, wie z. B. in einer Familie, die Eltern top down für das Wohlergehen der Kinder hauptverantwortlich. Die Eltern haben in ihrer *Rolle als Vertreterinnen des Familiensystems* Macht über die Kinder. Diese Macht bedeutet also primär, dass sie Verantwortung für die Kinder haben. Wenn sie diese Macht für ihre eigenen Bedürfnisse ausüben, ist es Machtmissbrauch.

Auf ähnlich unterschiedliche Phänomene beim Thema Machtmotivation sind auch Winter (1988) und McClelland (1975) gestoßen, als sie Unterschiede zwischen Männern und Frauen festgestellt haben (zit. n. Rheinberg & Vollmeyer 2019, S. 126 ff).

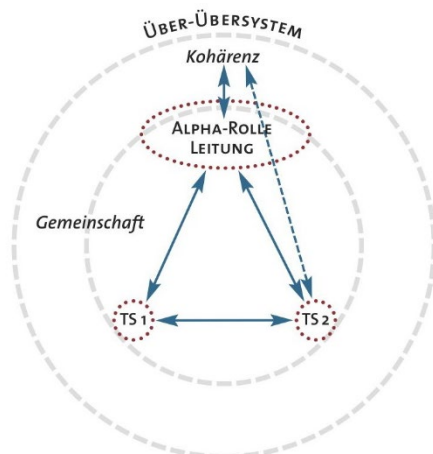


Abbildung 16: Macht und Einfluss der persönlichen Vertreter eines Systems. Die Kommunikation und Kooperation der Teilsysteme TS1 und TS2 finden in der Kohärenz des Übersystems statt. Dadurch wird diese Kohärenz hergestellt und aufrechterhalten. Die Leitung vertritt in ihrer Funktion die Macht und Verantwortung des gemeinsamen Übersystems. Dabei steht sie auch in Resonanz zu größeren Übersystemen wie besonders der Kultur. Teilsysteme können auch in Resonanz zu ihren Über-Übersystemen wahrnehmen und agieren – mitwissen und handeln. (Aus: Petzold & Henke 2023)

Bevor wir hier weiterdenken, sei noch einmal das grundsätzliche systemische Verständnis von Macht beschrieben: Macht ist der Top-down-Aspekt der Kooperation von Gruppe (Biotop, Familie, Gemeinschaft, Organisation, Staat, Biosphäre) und Individuum – allgemein: vom System zu seinen Teilsystemen (Agentinnen). In menschlichen Systemen finden sich schnell Individuen, die für das Ganze, für eine Gruppe oder eine Organisation etc., denken und handeln wollen. Das ist die systemische soziale Praxis zur Kohärenzmotivation. Meistens wird einem dieser Menschen dann auch von der Gruppe die Macht zu einer Leitungsrolle gegeben – explizit oder implizit. Das sind ganz normale Gruppenprozesse, die wir u. a. in der Entwicklung einer größeren Dorfgemeinschaft beobachtet haben. Diese Dynamiken geschahen, obwohl die meisten Individuen explizit zunächst keine Leitung wollten. Auch im Ehrenamt finden wir Beispiele dafür, wo freiwillig Verantwortung für andere und das kulturelle System übernommen wird. Wir haben diese Dynamiken auch in explizit anarchistischen Gemeinschaften gefunden. In Tiergruppen ist die Leitungsrolle von vielen Forschern beschrieben worden: das Alpha-Tier.

Jetzt wird erklärungsbedürftig, warum es immer wieder zu Machtkämpfen und Machtmissbrauch kommt. Einen Sinn im Wettstreit um eine Leitungsrolle können wir dadurch verstehen, dass es unterschiedliche individuelle Ansichten über das gibt, was gut für die Entwicklung des Systems sei. So wie Eltern darüber diskutieren, was gut für ihre Kinder und die ganze Familie sei, Managerinnen und andere Expertinnen darüber streiten, was gut für eine Organisation, und Politikerinnen darüber, was gut oder schlecht für eine Nation sei. Heute diskutieren wir darüber, was gut für die Menschheit und die Biosphäre ist. Ein derartiger Wettstreit soll förderlich für die Entwicklung des Systems sein, weil ein Teilsystem (ein Agent) jeweils nur unvollständig die Kohärenz seines Übersystems erfassen und wiedergeben kann. Durch den Austausch über die individuellen Ansichten kommt es zu einer vollständigeren Sichtweise – letztlich zur kokreativen Gestaltung. Diese Betrachtungsweise zeigt einen Lösungsweg auf, in dessen Richtung rechthaberische Machtkämpfe gelöst werden können: Jeder einzelne Beitrag wie auch jede Position kann wertgeschätzt und eine Integration angestrebt werden.

Das erklärt noch nicht einen Machtmissbrauch zu eigenen Zwecken. Ein Machtmissbrauch ist besser biographisch zu verstehen: als mögliche Folge von häufigerem

und/oder stärkerem Opfererleben.⁵⁸ Wenn Menschen in ihrer frühen Kindheit stärkere Abweisungen wichtiger Bedürfnisse durch ihre Bezugspersonen erfahren haben (oder ihre Eltern solche transgenerational weitergegeben haben), streben sie besonders nach Macht und Kontrolle, um nicht wieder zum Opfer zu werden und/oder andere davor zu schützen. Da sie selbst sich ggf. in ihrer kindlichen 1. oder 2. ID immer noch als Opfer fühlen, sind sie aus dieser kindlich „unschuldigen“ Sicht heraus kaum in der Lage, ihr eigenes Täter-Handeln zu reflektieren. Sie streben dann in ihrem Leben häufig nach einem Rollenwechsel im Macht-Opfer-Beziehungsmuster, das von einem aktiven Abwendungsmodus geprägt ist (Petzold 2022a) (vgl. a. „Dramadreiseck“ bei Karpman).

Aus diesem Verstehen erklärt sich auch der Befund, dass Menschen in dieser Art von (ggf. auch gehemmter) Machtmotivation einen erhöhten Sympathikotonus mit einem größeren Risiko zu den bekannten Stresserkrankungen aufweisen (Rheinberg & Vollmeyer 2019, S. 127).

Diese frühkindlichen Beziehungsmuster werden mehr oder weniger ausgeprägt in die nächste Ich- und Lebensdimension mitgenommen⁵⁹. Sie bilden die *Schemata* (Roediger 2009) die für die Bewertung unserer Sinneseindrücke maßgeblich sind. Häufig wird die Berufswahl von diesem Muster bestimmt oder zumindest beeinflusst. Wenn unaufgelöste Opfererfahrungen die Motivation prägen, erscheinen die Berufe bei der Polizei, dem Militär, als Jurist, Lehrer, Politiker oder auch in Gesundheitsberufen besonders attraktiv. Das bedeutet nicht, dass diese Menschen immer Machtmissbrauch betreiben werden. Wenn sie nicht gelernt haben, für ihre eigenen Bedürfnisse hinreichend zu sorgen, kann es auch zum Burnout kommen. Für manche allerdings kann eine erlangte Macht in einem dieser Berufe verführerisch sein, diese zu missbrauchen (ggf. unbewusst), um für einen Ausgleich der früh erlebten Verletzung zu sorgen und damit für vermeintliche Gere(ä)chtigkeit. Das Motiv Gere(ä)chtigkeit beinhaltet wie Rache für frühkindliche Opfererfahrung auch, andere „böse“ Menschen an „bösen“ Taten zu hindern und zu kontrollieren. In der kulturellen Lebensdimension ist das die Aufgabe der Justiz und Polizei.

Dieses Interaktionsmuster des Macht-Opfer-Dreiecks ist im Leben in der Sprache, in der 3. LD, alltäglich – nicht nur in Medien. Dabei geht es überwiegend um Vorwürfe, um Parteinahme für Opfer, um Urteilen über Täter und um Retten von Menschen. Alles sind Aktivitäten, die im Einzelfall wichtig sein können. Wenn sie aber zum bestimmenden Kommunikationsmuster werden und sich verselbstständigen, produzieren sie verletzte Opfer – das Gegenteil von dem, was ihre ursprüngliche Intention war. Dann greifen Polizistinnen härter durch als erforderlich, dann urteilen Richterinnen härter als zum Opferschutz erforderlich, dann reagieren Militärs als „Vergeltung“ oder „psychologische Kriegsführung“ ihren Frust durch Gewalt und Terror ab und zielen auf Vernichtung ihres Feindes, dann sehen Lehrerinnen überwiegend Fehler, Mängel und Schwächen bei ihren Schülerinnen, die es zu ahnden gilt, Politikerinnen ergreifen härtere Maßnahmen und beschließen Gesetze, die für die mitdenkenden Bürgerinnen unangemessen sind, Gesundheitsprofis ereifern sich zum Retten im Kampf gegen Krankheiten und vermeintliche Ursachen – alles ohne Rücksicht auf Kollateralschäden. Alle Beteiligten, auch die meisten Agentinnen selbst, kommen zunehmend in einen Stressmodus, in dem sie kein

⁵⁸ Die sog. „personalisierte Machtmotivation ist ungehemmt und eigennützig“ nach McClelland, Davis, Kalin & Wanner 1972; zit. n. Rheinberg & Vollmeyer S. 128)

⁵⁹ vgl. „Reifestadien des Machtmotivs“ nach McClelland 1978, S. 27; zit. n. Rheinberg & Vollmeyer 2019, S. 133. „Schemata“ s. Piaget 1983; Roediger 2009

gutes – im Sinne von auf Ausgleich, Entwicklung und Wohlbefinden ausgerichtetes – Leben führen können. Im Stressmodus steigt ihr Risiko, an einer chronischen Erkrankung zu erkranken und früher zu sterben. Zu den Beteiligten zählen auch die Angehörigen der Agentinnen und der Opfer sowie Leserinnen/Konsumentinnen der Medien. Ein andauernder Kampf ums Überleben führt letztlich zum vorzeitigen Ableben vieler Menschen. So macht die WHO bei weit über 50% der chronischen Erkrankungen Stress als wichtigsten Faktor verantwortlich (Fricchione 2018).

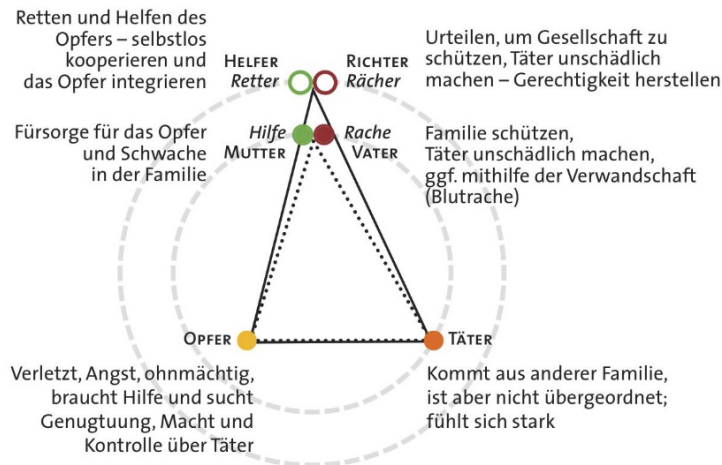


Abbildung 17: Die Rollen im kulturellen Macht-Opfer-Dreieck haben sich aus Funktionen entwickelt, die Eltern im Familiensystem häufig ausüben, um Fürsorge und Schutz von Schwächeren und Kooperationen zu gewähren sowie Rache und Selbstjustiz des körperlich Stärkeren zu überwinden. Der innere Kreis steht für Familie, der äußere für Kultur. (Aus: Petzold & Henke 2023)

Im Kleinen erleben wir dies privat im Familienkreis, im Größeren im beruflichen Kontext wie gelegentlich in Veranstaltungen. Z. B. wenn ein Mensch mit dem Anspruch auftritt, andere zu kontrollieren und zu beherrschen, oder sich unabhängig von der Sache und den Betroffenen durchsetzen will, ändert sich die Stimmung: Sie wird bedrückend bis lähmend. Angst erschwert den Zugang zu den eigenen Ressourcen wie assoziativem Denken, logischem Schlussfolgern, Aufeinander-Eingehen und miteinander kokreativ Arbeiten. Wie die Gruppe dann reagiert, hängt davon ab, wie viel Macht sie dem „Machtmenschen“ geben – jeder für sich und gemeinsam. Sind sie eher eingeschüchtert und ergeben sich dem angeordneten Schicksal, gehen sie in den Widerstand oder nehmen sie das Dominanzgehabe wahr, ohne sich davon emotional berühren zu lassen und ohne aus einem Opfergefühl heraus affektiv zu reagieren?

4.5. Horizontale und vertikale Kohärenzmotivation

Im Fallbeispiel von Katja (s. Kap. 1.4.) war im kurzen Gespräch schon die Stressthematik deutlich geworden, die sie bei ihrem Streben nach Zugehörigkeit in drei Lebensdimensionen verspürt: Ihr Daumengrundgelenk zeigte wie eine Warnlampe mit Schmerz an, wenn ihre innere Kohärenz im Konflikt mit ihrer Rolle und den damit verknüpften Aktivitäten zur Zugehörigkeit in der Familie und dem Beruf war (= jeweils horizontale Kohärenz). Es geht nicht nur darum, sich den äußeren Bedingungen und Anforderungen einseitig anzupassen, sondern darum, dass sie ihre innere Haltung und Stimmigkeit findet (= vertikale Kohärenz), mit der sie in ihren familiären und kulturellen Bezugssystemen dazugehören möchte. Sie braucht diese innere vertikale Kohärenz, um ihr Streben nach der horizontalen Kohärenz in ihren Weltbeziehungen neu und freier mitzugestalten. All dem Fühlen liegt der Kohärenzsinn zugrunde, der die Aufmerksamkeit lenkt und die Sinesseindrücke bewertet. Katjas innerlich gefühlt vertikale Kohärenz und nach außen gerichtete gefühlt horizontale Kohärenz stehen in ständiger Wechselbeziehung. So spiegeln sich in den ständigen Wechselaspekten von gefühlt vertikal und horizontal die Beziehungen zwischen Lebewesen und ihrer Umwelt wider. Vertikale Kohärenz zeigt sich

idealerweise in Wohlbefinden, Selbstvertrauen, eigener Klarheit, Gelassenheit, Selbstregulation, die den Ausgleich sucht und findet ...

4.5.1. Work-privat-Balance

In großem Stile wurde in den letzten Dekaden ein Teilaspekt der Integration von Ich-Dimensionen als „*work-life-balance*“ thematisiert. Die Motivationen und Aktivitäten im Beruf in der kulturellen Dimension sollten harmonieren mit dem Leben in der Familie und unter Freundinnen und der physischen Selbstfürsorge – dem privaten Leben. Das ist ein wichtiges Unterfangen in Bezug auf innere Stimmigkeit, vertikale Kohärenz. Was dabei allerdings unpassend erscheint, ist, dass die Arbeit dem Leben entgegengestellt wird, anstatt sie als Teil vom Leben zu integrieren. Wird Arbeit heutzutage so sehr im Abwendungsmodus empfunden? Wird sie von so vielen Menschen als so lebensfeindlich erlebt, dass sie vor allem Ausgleich und Widerstandskraft (Resilienz) erfordert? Ist durch diese Aversionsmotivation möglicherweise auch das moderne Verhältnis zur Umwelt geprägt?

Arbeit können wir als wichtigen positiven Aspekt des öffentlichen Lebens in der kulturellen Lebensdimension sehen. Das Problem, was viele empfinden, ist ein Missverhältnis der Anforderungen in dieser Dimension und dem Engagement in der 1. und 2. LD. Und hier braucht es für viele mehr Balance und Integration. So ist es passend, von *work private balance* zu sprechen. Dann können Menschen ihre Mitgestaltungswünsche in die Arbeit einbringen und diese nicht nur als bedrohliche Angelegenheit für ihr Leben betrachten, die ihr Abwendungssystem zur Resilienz herausfordert.

Anregende Frage zur Stimmigkeit der Arbeit:

Welchen Sinn und Wert hat für dich deine Arbeit? Welchen Sinn und Wert wünschst du dir, den sie in deinem Leben haben sollte?

Wie möchtest du die beruflichen Kooperationen mitgestalten? Wie sollte das Verhältnis von Beruf und Privatleben sein?

Was wünschst du dir für dein Privatleben (Familie, Freunde, Selbstfürsorge)?

Was wünschst du dir für deine Arbeit? Wo findest du dafür gute Voraussetzungen?

4.5.2. Eine integrierte Persönlichkeit

Eine integrierte Persönlichkeit bedeutet, dass alle Ich-Dimensionen und die dazugehörigen Ich-Zustände, alle Teilpersönlichkeiten und Persönlichkeitsanteile angenommen sind und ihren Platz bei der Mitgestaltung eines möglichst guten Lebens bekommen. Die ganze Persönlichkeit ist mehr als die Summe der Teilpersönlichkeiten. Wenn diese in einer guten Weise integriert sind, kooperieren sie kreativ. Dann hindert nicht eine Erfahrung oder ein Anteil den Rest des Ichs in seinem Mitgestaltungspotential. Es wird bei der Arbeit mit Menschen immer wieder deutlich, dass wir nicht einen Teil unserer Existenz dauerhaft abspalten können, ohne dass es zum Nachteil führt, weder den physischen noch den geistigen oder einen dazwischen.

Diese komplexe Integration und Regulation kann nur durch mit anderen lebenden Systemen resonierende lebendige Intelligenz vorgenommen werden, nicht ohne lebenden Zusammenhang oder durch eine tote KI. Durch eine Reflexion der Motivationen in allen Lebensdimensionen und die Kommunikation darüber kann jeder die Integration fördern.

Fazit: In einer systemisch evolutionären Sichtweise erscheinen die kokreativen Wechselbeziehungen zwischen Individuen und ihrer Umwelt mehrdimensional in mindestens fünf Komplexitätsdimensionen. Diese finden in der Komplexität der neuronalen Verschaltungen im menschlichen Gehirn ihren strukturellen Niederschlag und ihre funktionelle Ausstattung zum Leben (vgl. Spitzer 2002, S. 76; Roth 2019). Die übergeordnete Kohärenzmotivation führt in jeder dieser Dimensionen zu einer Zugehörigkeitsmotivation: zum Biotop, zur Familie, Kultur, Menschheit/Biosphäre und zum Kosmos. Diese führt zu jeweils angemessenem, die eigene Autonomie und Fähigkeiten berücksichtigendem Kooperieren (Integrieren, Adaptieren) in der jeweiligen Lebensdimension. Zur Kohärenzmotivation gehört auch die Motivation, Verantwortung für sein Übersystem mit zu übernehmen. Diese Verantwortung ist mit Macht verbunden, die andere einem geben. Menschen neigen besonders zum Missbrauch ihrer Macht, wenn sie aus ihrer Kindheit ungelöste, gefühlt existentielle Opfererfahrungen in sich tragen. Eine Integration ihrer bedeutsamen Bedürfnisse und Anliegen kann eine Lösung bringen.

Fragen zur persönlichen Vertiefung

Welche Lebensdimensionen sind dir besonders vertraut? Welche sind eher neu für dich?

Wie ist dein Idealbild von stimmig sein in den einzelnen Lebensdimensionen?

In welchen Lebensdimensionen erlebst du öfter Kohärenz? In welchen nicht? Woran liegt das jeweils?

Wie fühlst du Autonomie und Verbundenheit in welcher Lebensdimension?

Wo möchtest du gerne Verantwortung übernehmen? Wo kritisierst du die Leitung?

Wo hast du dich im Leben mal als Opfer gefühlt? Wo kennst du Wünsche nach Rache, Vergeltung, Wiedergutmachung? Wie möchtest du damit umgehen?

Was bindet Dich noch an den Verursacher deiner Not? Was wäre ein erster Schritt zur Loslösung? Wie fühlt sich verzeihen und versöhnen für dich an?

Was brauchst du, um zu einem gereiften, einem „sehenden“ Vertrauen zu kommen?

Wie kannst du deine Bedürfnisse und Anliegen passend in unterschiedlichen Situationen kommunizieren?

Wie sehen deine bewussten Schritte/Maßnahmen für mehr Kohärenz aus?

Was ist zu kommunizieren und an wen?

Wie erkennst und fühlst du erste Erfolge?

Woran erkennst du für dich, ob du in einer Lebensdimension genug Kohärenz erlebst?

Wann und wie spürst du dich innerlich vertikal stimmig?

5. Kohärenzmotivation in den einzelnen Lebensdimensionen

Vorschau

Im vorigen Kapitel ist das Leben in Lebensdimensionen schon skizziert worden. Hier werden wesentliche Aspekte der durch die Kohärenzmotivation in jeder Lebensdimension veranlassten Aktivitäten näher ausgeführt, z. B. in der physischen, der 1. Lebensdimension (1. LD), die Wundheilung. In der Nahrungsaufnahme und Verdauung bestehen schon viele Verknüpfungen zu Aktivitäten in sozialen Beziehungen. Kohärenz ist schon in dieser physischen Regulation mit einem Gefühl von Vertrauen verknüpft, mit dem Urvertrauen, mit dem ein Neugeborenes seinen ersten Atemzug nimmt, dass die Umgebungsluft gut für sein Leben sei, und die Brust seiner Mutter sucht und daraus saugt.

2. LD: In der Familie und anderen privaten nahen mitmenschlichen Beziehungen mit direkter sinnlicher und dem größten Anteil nonverbaler Kommunikation suchen wir soziale Zugehörigkeit („*Anschlussmotivation*“), verlässliche Beziehungen, bedingungsloses Angenommen-Sein und Harmonie.

3. LD: Im kulturellen Leben, dem Leben in der Sprache, im Beruf und dem öffentlichen Leben erscheint das Kohärenzstreben als Internalisieren und Mitgestalten von Regeln, Normen und Werten, Erbringen von Leistungen – möglichst im Flow – sowie als Beteiligung an der Ökonomie durch faire Kooperation. Ein Streben nach Verantwortung für ein System findet Ausdruck durch Übernehmen von Funktionen und Aufgaben in organisierter Kooperation bis hin zu besonders verantwortungsvollen Leitungsrollen. Wenn sich dieses Streben nach Verantwortung vermischt mit Motivationen, die vom Abwenden von Opfererfahrungen dominiert werden, kann es zur Neigung zum Ausagieren des potentiell schädigenden Macht-Opfer-Dreieck-Interaktionsmusters kommen.

4. LD: In der globalen und geistigen Dimension brauchen wir heute ganz besonders unsere Kohärenzmotivation, um unser Leben längerfristig friedvoll und in stimmiger Verbundenheit mit der Natur bis hin zur Biosphäre entfalten zu können. Dabei spielen heute die Wissenschaften und Ethik eine besonders wichtige Rolle.

KOHÄRENZREGULATION IN DER PHYSISCHEN LEBENS-DIMENSION



Abbildung 18: Im Laufe seines Lebens hat jeder zwei große Stimmigkeitsbestrebungen: Zum einen die innere (vertikale; s. Kap. 4) Kohärenz und zum anderen die horizontale Kohärenz in jeder Lebensdimension. Es geht hier darum, in jeder Dimension des Lebens hinreichend integriert zu sein und aufbauend zu kooperieren. Im Unterkapitel 5.1 geht es um das Leben in der 1. Ich- und Lebensdimension, um die physische Kohärenzregulation. (Aus: Petzold & Henke 2023)

5.1. Verbundenheit und Zusammenhalt in der physischen Ich-Dimension

Jeder lebende Mensch hat in der physischen Dimension seinen ersten Atemzug im *Urvertrauen* genommen, dass die Umgebungsluft aufbauend für ihn sei. Dieser Atemzug wurde veranlasst durch eine Abweichung des Ist-Zustands molekularer Gaskonzentrationen im Blut vom Soll-Zustand⁶⁰. Anscheinend gibt es maßgebliche komplexe Informationen für die Bildung von Lebewesen (Attraktiva, s. Kap. 1.1.3.), die eine dynamische Formierung von physikalisch-chemischen Bindungen veranlassen. Diese Attraktiva werden als möglicherweise nichtlokale, also gänzlich abstrakte oder metaphysische attraktive Informationen angenommen, denen Energie folgt – ähnlich wie wir Menschen uns ggf. der Schönheit oder stimmigen Gedanken zuwenden.

⁶⁰ sog. Fließgleichgewicht: s. Homöostase und Allostase (Sterling 2020); vgl. a. Diskrepanztheorie von Beckmann & Heckhausen 2018.

Über physikalische Wechselwirkungsfelder ist jeder Organismus zumindest rechnerisch mit einer Unendlichkeit des Kosmos verbunden – elektromagnetische Felder einer Punktladung gehen theoretisch mathematisch ins Unendliche. Nicht nur die Gaskonzentration im Blut, sondern auch viele andere phylogenetisch entstandene Erwartungen (Soll-Zustände) orientieren sich am für den Organismus passenden Maß in seinem kohärenten Zusammenspiel mit der Umwelt. Damit wir uns durch unser Verhalten an diese stimmige Verbundenheit wie Ganz-Sein, Heil-Sein, Gesundheit, Wohlbefinden annähern, entfaltet die Kohärenzmotivation ihre Wirkung. Aktivität ist das Resultat der Informationsverarbeitung und Wahrnehmung einer bedeutsamen Abweichung von den Wohlfühl-Soll-Werten unter gegebenen Bedingungen. Wir suchen immer wieder Entspannung, Stille, Stimmigkeitserleben in der Natur u. a. m. Das Ende der Aktivität des Organismus – der Tod – kann ebenfalls von allen Beteiligten als stimmig/kohärent erlebt werden. Geht unsere Kohärenzmotivation womöglich über das reale Leben hinaus und schließt das Sterben mit ein? Auf jeden Fall können wir mit dem Kohärenzbegriff das Verstehen von Gesundheit erweitern, das zurzeit überwiegend auf den Körper bezogen wird. Damit können wir ein Sterben in Frieden miteinbeziehen (s. Kap. 3.3).

Als ein jedem bekanntes Beispiel für physiologische Kohärenzmotivation und -regulation soll hier die Wundheilung dienen. Unter dem Mikroskop würden wir chaotisch erscheinende Bewegungen der verschiedenen Blut- und Gewebezellen im Wundgebiet sehen. Wenn wir die Atome und Moleküle erkennen könnten, wäre das Chaos wohl noch größer. Und trotzdem wird die Wunde nach kurzer Zeit geschlossen und nach einigen Tagen ist sie verheilt. Für diese sehr komplexe kreative Kooperation der Teilchen des Hautgewebes samt Blut und Zwischenzellflüssigkeit wäre eine Erklärung allein durch physikalische und biochemische Gesetze nach heutigem Kenntnisstand nicht möglich. Eine *attrahierende Steuerung und Regulation* der Kokreation zur Wundheilung durch informierende Attraktiva erscheint unter den aktuellen Erkenntnissen der Naturwissenschaften noch die wahrscheinlichste Erklärung. Das bedeutet, dass die Bestandteile des Hautgewebes motiviert werden in Resonanz auf die Attraktiva „heile Haut“. Ihre dynamischen Beziehungen untereinander entfalten sich zielgerichtet auf die Heilung hin. Dabei können die Zellen und Moleküle im Wundgebiet und noch weitergehend bei Bedarf im ganzen Organismus auf störende Einflüsse angemessen reagieren. Sie funktionieren nach dem Prinzip der Selbstregulation: In unterschiedlichen Zeitintervallen bilanziert das System, ob die Wundheilung sich durch die Kooperation der Teile ihren Attraktiva angenähert hat. Je nach dem Ergebnis der Bilanzierung werden noch weitere erforderliche Systeme motiviert und damit aktiviert, um den Heilungsverlauf in Richtung Attraktiva „heile Haut“ fortzusetzen. Wenn z. B. der Verletzte sich zu viel bewegt und die Wunde immer wieder aufreißt, wird seine Aufmerksamkeit gefordert, damit er sich mehr schont. Wenn pathogene Keime in die Wunde gekommen sind, wird das Immunsystem besonders aktiviert.

In den chaotischen Bewegungen einzelner Teile können wir die angestrebte Ordnung nicht immer erkennen. Wenn wir aber die motivierende Attraktiva (hier aus dem Zusammenhalt des Übersystems, des ganzen Organismus) kennen, wissen wir, welche Ordnung die Teile im Übergang kooperierend anstreben. Die Wundheilung ist hier ein Beispiel für komplexe Selbstheilung und -regulation nach dem Attraktionsprinzip zur Annäherung an einen kohärenten Zustand. Kohärenz erscheint als Ziel und Weg.

5.1.1. Wohlbefinden im Ruhe- und Kohärenzmodus

Unsere Kohärenzmotivation macht sich in der 1. ID auch z. B. durch Schwitzen oder Frieren bemerkbar: Unser Organismus stellt selbstregulativ wieder ein Wohlbefinden, einen für ihn kohärenten Zustand in Bezug zur Umgebungstemperatur her. Wenn wir uns warm anziehen oder die Heizung hochdrehen, agieren wir ganz bewusst. Dabei kann die Soll-Temperatur in einem bestimmten Bereich schwanken, sowohl im Verlauf des Tages als auch in Abhängigkeit von anderen Gegebenheiten. Die selbstregulierten Soll-Zustände sind keine ganz fixen Größen, sondern variable (s. Allostase: Sterling 2020). Auch der Sauerstoff- und Säuregehalt des Blutes und viele andere physikalische und chemische Größen werden durch Stoffwechsel- und andere Aktivitäten (meist implizit) selbst reguliert (nur auf der Intensivstation wird daran explizit gearbeitet). Die physischen Soll-Zustände (konkreten Motive, Motivationsziele) sind auch abhängig von der aktuell gegebenen basalen motivationalen Einstellung des Organismus: Ist er im gelassenen Kohärenzmodus, im stressenden Abwendungsmodus oder im lustvollen Annäherungsmodus? Im Ruhe-/Kohärenzmodus sind z. B. die Atem- und Herzfrequenz langsamer und die Herzratenvariabilität (HRV) größer (vagaler Tonus (VT) (Porges 2010; Esch 2017, 2022) und die humoralen Entzündungsaktivitäten geringer (Fredrickson & Cole 2015; Cole 2019; Bauer 2021; Schubert 2015). In diesem Modus kann die Verdauung gut arbeiten. Diese basale motivationale Einstellung ist überwiegend unbewusst und ein von außen gesehen relativ unbewegter Zustand, weshalb sie wohl lange nicht Gegenstand der expliziten Motivationsforschung wurde. Esch hat in seinen Ausführungen zur Neurobiologie des Glücks (2017, 2022) auch schon darauf hingewiesen und die Funktion des Vagus seinem Motivationstyp C zugeordnet, was der hier vorgenommenen Zuordnung zum Kohärenzmodus entspricht.

Die Attraktivität des physischen Kohärenzmodus erscheint so groß, dass der Organismus ihn in aller Regel mehrmals täglich versucht implizit herzustellen – etwa alle 90 Minuten für ca. 15–30 Minuten (s. „BRAC Basic Rest and Activity Cycle“: Lloyd & Rossi 1992, S. 23 ff) und außerdem im Schlaf. Die Pausenregulation nicht nur auf Kongressen ist dieser physiologischen Regulation meist angepasst. Entspannungsverfahren dauern in der Regel 15–20 Minuten. In der anderen Zeit kann der Organismus sich damit beschäftigen, die Umgebung vorausschauend so zu gestalten, dass er immer wieder seine vertrauensvolle Kooperationsbereitschaft, seine Ruhe-, Wachstums- und inneren Vermehrungszustände ungestört leben kann. Dabei kommen andere Motivationen zum Zuge. Er sucht sich dann z. B. Nahrung und wendet Gefahren ab, um Sicherheit herzustellen. Im Hintergrund bleibt als übergeordnete Urmotivation sein Streben nach Kohärenz – nach einem stimmigen guten Leben. Im Hintergrund bleibt damit auch ein Grundgefühl von Urvertrauen⁶¹ ins Leben, wie in die Atmung, ins eigene Leben wie auch ins größere, gemeinsame, von dem man selbst ein Teil ist.

⁶¹ Aaron Antonovsky hat das Kohärenzgefühl (sense of coherence (SOC)) als eine „globale Orientierung, in der man ein durchdringendes, andauerndes aber dynamisches Gefühl des Vertrauens hat“ definiert (1997, S. 16; s. a. Petzold 2012a, 2022a). Das entspricht in etwa im Deutschen dem *Urvertrauen*. Damit ist hier etwas anderes gemeint als mit „basic trust“ bei Erikson (1988, 1999), das treffender als „Grundvertrauen“ übersetzt wird und besonders im ersten Lebensjahr durch eine verlässliche Beziehung erworben wird. Urvertrauen wird hier als angeboren und dem Lebensvollzug mit seinem Kohärenzmodus inhärent verstanden. Es kann durch eine verlässliche frühkindliche Beziehung bestätigt oder enttäuscht werden und somit sich entfalten bzw. zurückziehen – um möglichst wieder geweckt zu werden.

Annäherungs- und Abwendungsmotivation sind für besondere Situationen: Die Annäherungsmotivation springt an, wenn im Inneren eine Inkohärenz wahrgenommen wird (wie z. B. ein Mangel an bestimmten Stoffen) oder wenn im Außen etwas besonders Attraktives erscheint – ein Anreiz für einen Lustgewinn. Die Abwendungsmotivation wird aktiviert, wenn im Außen bedrohliche Unstimmigkeiten wahrgenommen werden.

5.1.2. Fallbeispiel Susanne

Susanne ist Medizinstudentin. Das Gespräch fand statt im Rahmen eines Seminars im 3. Semester Medizin in der Uni Göttingen zur Arzt-Patient-Beziehung vor einer Gruppe von Kommilitoninnen und dauerte etwa 15 Minuten.

Susanne hatte vor 3 Jahren beim Karate einen Unfall mit Verdrehung des linken Knies. Das linke Bein sei bei einer Drehung des Körpers „nicht mitgekommen, einfach gerade stehen geblieben“. Auf Anraten eines Orthopäden hin ließ sie eine Operation zur Knorpelglättung durchführen. Anschließend hatte sie weiterhin Beschwerden: nach Joggen eine starke Schwellung und Schmerzen und eine Streckhemmung, wenn sie ihr Bein an hob. Z. B. „ging kürzlich beim Treppen-runter-Gehen gar nichts mehr“. Jetzt war sie bei einem Unfallchirurgen gewesen, der gemeint habe, dass die OP damals ganz falsch gewesen sei und er jetzt wieder operieren wolle, Knochentransplantation usw. und sie mindestens sechs Monate aus dem Verkehr müsse ... Sie sollte gleich den OP-Termin festmachen, ohne zu überlegen usw. Das fand sie unmöglich ...

T(herapeut): Was tut gut?

S(usanne): Ruhe, leichte Krankengymnastik, aber nur, wenn das Bein auf der Unterlage schleifen kann. Fühle mich unsicher auf dem Bein. Bei einer falschen Bewegung tut es weh und schwillt an. Ich habe schon Angst vor Bewegung. Wenn es gut ist, spüre ich das Knie nicht und brauche nicht dran denken. Schwimmen geht, wenn es nicht zu viel die Froschbewegung ist.

T: Was ist Ihr Wunsch und Ziel?

S: Wieder *Vertrauen* in das Bein, die Standfestigkeit und Beweglichkeit bekommen durch vorsichtiges Training.

T: Gibt es Bewegungen, die Freude machen – Tanzen o. a.?

S: Immer fühle ich mich unsicher, ängstlich.

T: Gibt es in der Familie auch Angst vor Bewegung?

S: Oma hat starke Gelenkschmerzen, Mutter hat Gelenkveränderungen (auch der Fingergelenke) – sie hat Angst, dass sie auch bald so Gelenkrheuma hat und sich nicht mehr bewegen kann.

T: Könnte Ihre Angst aus einer Loyalität mit Oma und Mutter herrühren?

S: Könnte sein ...

T: Was brauchen Sie, um wieder Vertrauen in Ihre Bewegungsfähigkeit zu finden? Hilft die Erkenntnis, dass die Angst möglicherweise von der Oma und der Mutter herrühren und sie diese dort lassen können?

S: Das muss ich mal sehen. – Bei den Fachärzten fühlte ich mich überhaupt nicht beteiligt, „Schubladenphänomen“. Das geht alles an mir vorbei. Da habe ich keine Linie in der

Beratung gesehen. Jetzt im Unterschied dazu fühle ich mich wieder als Mensch gefragt und habe ein System, eine konsequente Linie in der Beratung gespürt.

Reflexion

Als Susanne in dem Gespräch gleich mit dem Wunsch nach Vertrauen in ihr Bein kam, war ich zunächst verwundert über diese Gefühlsebene ihres Wunsches. Wir wollen hier die Gesundungsmöglichkeiten fokussieren, indem wir ihren inneren Wünschen folgen. Ihre Kohärenzmotivation sucht anscheinend nach Lösungen für das Angstthema, das in der Familie mit Bewegungen verknüpft ist. Eine Mentalisierung der systemischen Zusammenhänge kann die systemische Angst womöglich etwas in Distanz bringen und das System auf einer tieferen Regulationsebene für mehr Vertrauen in die Bewegungsfähigkeit öffnen. Ein tiefes Vertrauen in die Selbstregulation des Organismus gehört zum Kohärenzmodus.⁶²

5.1.3. Fallbeispiel Karin mit einer Autoimmunerkrankung

Das Gespräch hat im Rahmen einer Aufbauausbildungsgruppe in Salutogener Kommunikation stattgefunden.

Karin hat seit ca. 15 Jahren wechselnde Gelenkschmerzen, Rückenschmerzen und Kopfschmerzen. Kürzlich hat sie die Diagnose Psoriasis-Arthritis bekommen, allerdings ohne große Entzündungserscheinungen. Sie soll das Chemotherapeutikum Methotrexat einnehmen. Mutter und Großvater hatten auch Psoriasis, der Großvater besonders schlimm. Psoriasis wird als Autoimmunerkrankung gesehen. Karin habe jedoch nicht das Gefühl, dass sie gegen sich arbeite.

Sie möchte ihren Umgang damit klären.

Ich erkläre ihr, dass sich möglicherweise frühkindlich internalisierte Normen der kulturellen (3. ID) gegen das Leben in der 1. ID (dazu gehört das Immunsystem) gerichtet haben. Das bedeutet, dass sie mit Angst besetzte, eventuell lebensfeindliche kulturelle Urteile früh internalisiert haben könnte, die sich dann gegen ihre Beweglichkeit richten – möglicherweise in Form von Antikörpern gegen Gelenkschleimhäute. Deshalb schlage ich ihr vor, in die gefühlten Beziehungen der Säuglingszeit zu schauen, in der sich das Immunsystem ausbildet. Sie erklärt sich einverstanden.

Sie berichtet im Folgenden davon, dass ihre Mutter immer starke Angst gehabt habe. Über diese sei als Kind schon immer geurteilt worden, dass sie dies und das nicht könne und dass sie auch keine Kinder bekommen solle.

Wenn sie jetzt darüber spreche, bekomme sie gleich wieder starke Kopfschmerzen.

Sie selbst hatte Lehrerin werden sollen, obwohl sie das gar nicht gewollt habe. Sie habe schon viel gemacht, alles habe sie gut hingekriegt. Auch als Lehrerin sei sie gern in der Schule gesehen. Überall wollte man sie gerne als Arbeitskraft behalten, aber für sie selbst sei eigentlich alles nicht das Richtige gewesen. Der Stress als Lehrerin sei viel zu groß: 270 Schüler pro Woche, der Lärm usw.

Während der Beratung kam zur Sprache, dass an ihren Kopf normalerweise keiner dran dürfe. Wenn die Friseurin eine Kopfmassage machen wolle, tue das nur weh (...).

⁶² S. a. die alt-ehrwürdige Theologie-Fachzeitschrift *Theologica Practica*, die zum Thema „*Der unvertraute Körper*“ einen Hauptartikel veröffentlicht hat (Petzold 2012c).

In einer Besinnungsphase tauchte ein „Zittern innen drin“ auf – und Traurigkeit – (weint). „Es ist wie in Wellen, im Meer, das Leben. Ich fühle mich verbunden.“ (Atmet tiefer). Dabei fühle sie keine Angst, wohl aber „Vertrauen in das große Meer ... Meine Mutter hatte immer Angst, auch während der Schwangerschaft ... Ist das Gefühl im Meer noch vor der Gebärmutter? – Eine andere Dimension?“

(...) „Ja – das fühlt sich gut an. Wenn ich die Hand hier (auf dem oberen Brustbein) habe, kann ich in das Gefühl kommen. (Atmet einige Male tief). Das hat sich angefühlt wie in einer anderen Dimension – noch vor der Zeugung – ohne die Angst meiner Mutter.“

Reflexion des Gesprächs

Während des Gesprächs, besonders in der ersten Phase, hat Karin sehr schnell alle Empfindungen analysiert und interpretiert. In dieser Aktivität schien sie innerlich von Angst getrieben zu sein, womöglich aus einer Internalisierung der mütterlichen Angst heraus, die sie mental zu lösen suchte. Das kann wohl Kopfschmerzen machen. In der Beratung habe ich sie immer wieder nach ihren Körperempfindungen und Gefühlen gefragt und sie ermutigt, diese einfach so anzunehmen, wie sie kommen und nur wahrzunehmen, was diese machen – ohne sie zu analysieren und zu interpretieren. Im Geiste habe ich sie mir als Säugling vorgestellt, der das Vertrauen und die Bestätigung braucht und bekommt, dass alles, was in ihm geschieht, okay ist und sich gut entwickelt; trotz aller Ängste, Urteile und Bedenken der Mutter.

Das heilsame Bild vom Meer, das Karin hatte, kann sowohl ein Hinweis auf ihr Erleben in der Gebärmutter sein als auch eine Metapher für die See, auf die das Wort Seele etymologisch zurückgeführt wird. Wichtig ist nicht die Interpretation, sondern dass sie das Bild und das damit verknüpfte Gefühl als tiefe Ressource erleben kann, die es ihr ermöglicht, einen eigenen inneren Standpunkt von Vertrauen, Geborgenheit und Lebendigkeit einzunehmen; einen inneren Standpunkt, an dem sie ihren Organismus mit seinen Lebens- und Bewegungsimpulsen samt dem Bewegungsapparat zutiefst als okay erleben kann – im Vertrauen, in einer großen Verbundenheit. Die ist ein innerer Standpunkt, von dem aus sie auch die Angst der Mutter mit Distanz und ohne Einfluss auf ihre Bewegungsfreude sehen kann. Wenn es so ist, wie sie gesagt hat, und die Mutter auch während der Schwangerschaft mit ihr viel Angst hatte, könnte ein Bewusstseinsstandpunkt außerhalb der ursprünglichen körperlichen und motivationalen Symbiose mit der Mutter hilfreich für ihre Heilung in der 1. ID sein (s. a. Fallbeispiel Karl in Kap. 3).

5.1.4. Wenn Menschen in der 1. LD ihrer Kohärenzmotivation folgen, dann ...
... vertrauen sie der Selbst- und Kohärenzregulation ihres Organismus – zunächst blind, im Laufe des Lebens immer sehender. Das bedeutet, dass sie dort, wo die Selbstregulation nicht implizit Wohlbefinden in Gemeinschaft und Umwelt herstellen kann, dieser kooperativ helfen (= Selbstfürsorge, Kommunikation der Bedürfnisse und Medizin).

... achten sie auf die Signale des Organismus und gehen auf ihn ein. Sie sind zusammen ein kooperatives inneres Team. Wenn sich ein Teammitglied meldet, gehen sie auf dieses ein und unterstützen es soweit erforderlich.

... achten sie auf die Rhythmen und andere Bedürfnisse des Organismus in Wechselbeziehung zur Umwelt.

... können sie bei Bedarf auch ihren Abwendungsmodus aktivieren und sich von bedrohlichen Anforderungen und Erwartungen anderer abgrenzen.

5.2. Gefühlte Zugehörigkeit und soziale Entwicklung

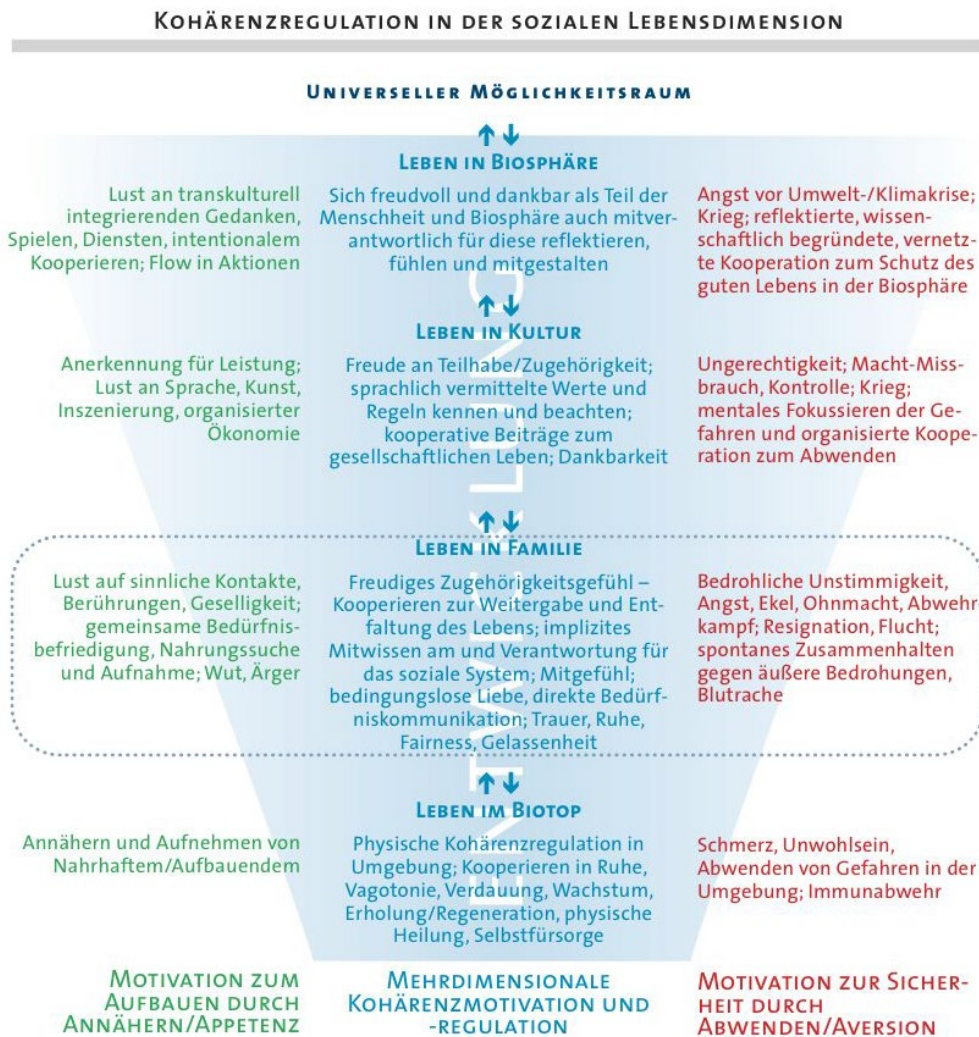


Abbildung 19: In der sozialen Ich- und Lebensdimension sucht die Kohärenzmotivation nach stimmiger Kooperation in der Familie und Gemeinschaft, die dem ganzen System nützt einschließlich einem selbst. (Aus: Petzold & Henke 2023)

Die Kohärenzmotivation bedeutet in der sozialen Lebensdimension das Bedürfnis, zum sozialen System dazuzugehören, zur Familie und der mitmenschlichen Gemeinschaft, in der man sich direkt und persönlich kennt und möglichst bedingungslos angenommen wird. Die Bedeutsamkeit dieser Zugehörigkeit zum familiären System für das Leben eines jeden Menschen haben wir in einigen Fallbeispielen an störenden wie auch heilsamen Einflüssen sehen können. Erikson (1988, 1999), Bowlby (2018), Bowlby & Ainsworth (2020) und andere haben positive Auswirkungen einer verlässlichen Beziehung beschrieben. Antonovsky bringt diese in Verbindung mit der Ausprägung des Kohärenzgefühls (1997; vgl. a. Mittelmark et al. 2022). In den Wechselbeziehungen des Fetus und Kindes mit seinen Eltern und anderen Bezugspersonen bilden sich grundlegende Interaktionsmuster für das ganze Leben.

Aus systemischer Sicht gehört zum Kohärenzmodus in der Familie ein implizites Mitwissen⁶³ am System und eine Beachtung der Vollständigkeit des Systems⁶⁴. Dieses Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit wird auch „soziale Beziehungen“ bzw. „Bindungsbedürfnis“ oder „Anschlussmotivation“ genannt (Heckhausen & Heckhausen 2018; Rheinberg & Vollmeyer 2019). Die Befriedigung dieses allgemeinen Bedürfnisses, also eine erfolgreiche direkte Kooperation mit nahen Mitmenschen aus dieser Motivation heraus, lässt sich noch einmal grob in zwei Phasen und Stufen unterscheiden (s. a. Kap. 4.3). Zunächst ist da 2A., die frühkindliche, zu Beginn meist dyadische Beziehung zur Befriedigung existentieller, gerade auch physischer Bedürfnisse, ausgeprägt im ersten Lebensjahr und dann langsam übergehend in die Phase 2B. Die Phase 2B. ist geprägt vom Erproben und Finden von Rollen beim Kooperieren in sozialen Systemen, Gemeinschaften, wie Familie, Freund- und Nachbarschaften und Kindergruppen (deutlich und überwiegend ab dem 3. Lebensjahr, s. u. Fall Klara). Wie zu Beginn ausgeführt, verstehen wir die Beziehungen als Kooperationen, die mehr oder weniger kohärent erfolgen.

5.2.1. Fallbeispiel Klara

Klara, 52 Jahre alt, OP-Schwester, erhielt mit 44 Jahren die Diagnose Brustkrebs, der nun gut überstanden sei; sie verspüre häufiger starke Aggressionen, die hochkämen, Wut und Ärger – es poche im ganzen Körper und sie komme den ganzen Tag nicht wieder runter. Auch ihr Blutdruck, der immer erhöht sei, gehe dann hoch auf Werte von 180 mmHg. Es komme vor, wenn sie sich ungerecht bewertet fühle oder ihr jemand sage, was sie tun oder lassen solle, z. B. in der Corona-Zeit im Seniorenstift, als sie ihren Vater besuchen wollte: Im Auto habe sie sich schon vor dem Aussteigen die Hände desinfiziert. Als sie ins Haus gehen wollte, wurde von ihr verlangt, dass sie sich die Hände nochmal desinfizieren solle. Es sind manchmal Kleinigkeiten, über die sie sich einen ganzen Tag aufregen könne. Sie sei in ihrem Beruf sehr kooperativ und erfolgreich und könne mit vielen unterschiedlichen Menschen, Chefs wie auch Kolleginnen gut kooperieren. Das mache ihr Freude und sei ein tiefes Bedürfnis.

Schon als Kind sei sie sehr lebendig und aufbrausend gewesen. Damit habe sie versucht, von den Eltern Emotionen zu bekommen, aber immer nur Regeln und Sanktionen erfahren. Die Mutter sei Erzieherin aus Überzeugung gewesen und habe sie immer rational nach Büchern erzogen, aber sie selbst in ihren Bedürfnissen nicht gesehen. „Als ich vier Jahre alt war, ging es nur ums Essen – habe manchmal vier Stunden vor kaltem Rosenkohl gegessen, weil ich den aufessen sollte. Ich wollte Emotionen von meiner Mutter.“ In dieser Beziehung zur Mutter sehe sie den Ursprung ihrer Wut und ihres Ärgers.

Als Kind und Jugendliche hatte sie Neurodermitis und sie habe sich deshalb viel mit Wut beschäftigt, was ihr Autonomie gebracht habe. Daraufhin sei die Neurodermitis weggegangen.

Kürzlich sei sie in eine Parklücke gefahren, da habe eine Frau aus einem anderen Auto ihre Scheibe runtergedreht und sie beschimpft, dass sie ihr den Parkplatz wegnehme. Obwohl sie sich ganz an die Regeln auf dem Parkplatz gehalten hatte und nicht recht

⁶³ „Mitwissen“ ist die ursprüngliche Übersetzung von lat. „*conscientia*“, im Engl. „*consciousness*“. Descartes hat erst die Übersetzung „Bewusstsein“ dafür eingeführt. Bewusstsein bedeutete wohl auch so etwas wie (systemisches) Mitwissen zu haben.

⁶⁴ Elsner 2015; Petzold, Krause, Lehman & Lorenz 2007; Heucke 2018. Dieses Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit wird auch „*soziale Beziehungen*“ (Maslow 2008) bzw. „*Bindungsbedürfnis*“ genannt (Grawe 2004; Bowlby 2018; Bowlby & Ainsworth 2020) oder „*Anschlussmotivation*“ (Heckhausen & Heckhausen 2018; Hofer & Hagemeyer 2018; Rheinberg & Vollmeyer 2019)

wusste, warum die Frau diesen Parkplatz für sich beanspruchte, sei sie rausgefahren auf einen anderen Parkplatz. Hinterher habe sie sich aber lange darüber geärgert.

Im Salutogenen-Reflecting-Team (SRT) hinterher kam zur Sprache, dass Klara wohl ein sehr tiefes und ausgeprägtes Bedürfnis nach Kooperation habe. Als sie als Baby und Kleinkind ihre Bedürfnisse geäußert habe, habe die Mutter nicht aus dem Kontakt mit ihr instinktiv kooperiert, sondern normativ nach den Ratschlägen aus Büchern. Dabei sei ihre Mutter sehr wohlwollend gewesen und habe viel für sie gemacht. Dass jemand auf ihre tiefen individuellen Bedürfnisse in einer Kooperation eingehe, habe sie aber dort nicht erlebt. So kann man die Essensverweigerung im Alter von vier Jahren auch als Streik der Kooperation mit der Mutter verstehen, um diese darauf hinzuweisen, dass sie ein Eingehen auf ihre Bedürfnisse für ihre Entwicklung bräuchte.

Im Schlusswort nach dem SRT sagte Klara, dass dieses Verstehen als frustriertes Bedürfnis nach Kooperation bei ihr eine starke Resonanz gefunden habe.

Reflexion

Menschen sind existenziell auf aufbauende Interaktion wie Kooperieren angewiesen. Hier liegt anscheinend die *Urmotivation* für Aktivität zwischen Individuum und Umgebung. Als Säugling und Kleinkind ist der Mensch angewiesen u. a. auf ein Kooperieren bei der Ernährung mit der Mutter oder anderen Bezugspersonen. Schon Atmen können wir als Zusammenwirken zum Zwecke des Lebens des Organismus mit seiner Umgebung verstehen. Später im Leben wird das Kooperieren mit der Natur explizit (wie im Garten und in der Landwirtschaft) und mit Mitmenschen, um die Grundlagen des Lebens aufzubereiten, das Leben weiterzugeben und gemeinsam ein gutes Leben zu entfalten. Ganz alleine im luftleeren Raum geht das alles nicht.

Eine primäre Kind-Mutter-Kooperation beinhaltet die Nahrungsaufnahme. Mit dem Milchtrinken geht der Säugling auch mit den Emotionen und der Zuneigung wie Aufmerksamkeit der Bezugsperson in Resonanz, „trinkt“ auch diese mit. Wenn diese nicht bei dem Kind sind, sondern bei ggf. stressenden Situationen, wie Arbeit und Vorschriften („keine Fehler machen!“), dann fehlt etwas in der impliziten zwischenmenschlichen Kommunikation (im „Zwischenraum“, wie Eckhard Schiffer (2001, 2014, 2021) es nennt). Klara hat versucht, dies von der Mutter zu bekommen, indem sie die Regeln der Mutter für ihre Kooperation beim Essen bestreikt hat. Sie war durch die fremdbestimmte Regelbezogenheit der Mutter-Kind-Kooperation sensibel für kulturell geregelte Kooperation geworden und hat diese Wertigkeit auch für sich internalisiert. So zeigt sie bei der Händedesinfektion im Altenheim und auf dem Parkplatz schon vorweilende Anpassung. Wenn diese dann allerdings nicht gewürdigt wird, kommt starker Ärger mit Wut und Aggression auf und der Blutdruck steigt an. Eine ausgeprägte psychosomatische Reaktion, die auf eine Aktivierung des Abwendungs-systems mit einem erhöhten Sympathikotonus schließen lässt. Diese Reaktion ist auf das Triggern eines Gefühls von früh erlebtem Unverständnis und Ohnmacht in der Kooperation zurückzuführen.

In der Kooperation der Beratung bestand die gemeinsame Intentionalität darin, dass ihre Motivation nach Autonomie als Kooperationspartnerin und ihr Bedürfnis nach emotionaler zwischenmenschlicher Resonanz verstanden und angenommen werden. Dazu gehörte auch ein Eingehen auf ihre individuellen Wünsche und ein Wertschätzen ihrer kooperativen Leistungen.

5.2.2. Emotionale Interaktionsmuster und Bedürfnisse

Je nach Erfahrung eines Kindes in den frühen Kooperationen mit seinen Bezugspersonen wird mehr die Kohärenzmotivation bestätigt oder die Annäherungs- oder die Abwendungsmotivation getriggert. Je nach Antwort der Bezugsperson auf die Bedürfnisäußerung des Kindes in der Kooperation zur Bedürfnisbefriedigung hat das Kind angeborene instinktive, affektive Reaktionsmuster zur Verfügung, sog. (Grund-)Emotionen (s.a. Grawe 2004; Panksepp 2008, 2012; Schultheiss & Wirth 2018, S. 315; Heckhausen J 2018; Petzold 2022a). Die Bedürfniskommunikation eines Kindes beginnt mit einem Ausdruck eines Bedürfnisses durch einen Augen-Blickkontakt und ggf. passende Gebärden. Auf diese Mitteilung antwortet die Bezugsperson entweder gar nicht oder mit einer befriedigenden Aktivität oder mit Unverständnis oder mehr oder weniger aggressiver Abweisung (vgl. a. das Dialog-Experiment in Kap. E.4.1.). Je nachdem, welche Antwort das Kind erhält, reagiert es mit einer Emotion. Damit verstärkt es seinen Ausdruck seines ursprünglichen Bedürfnisses und bewertet implizit die (nicht) erhaltene Antwort der Bezugsperson. Emotionen dienen dem nonverbalen Ausdruck von Bedürfnissen und geben ein implizites Feedback auf erhaltene Antworten.

Auf eine befriedigende Antwort zeigt es Freude (als Ausdruck erlebter Kohärenz), bei Nichtbeachtung zeigt es Wut oder später Ärger oder auch Traurigkeit oder Ähnliches – je nach Ausgangsbedürfnis und Art der Frustration. Emotionen dienen dem nonverbalen Ausdruck von Bedürfnissen und einem impliziten Feedback auf erhaltene Antworten (Petzold 2007, 2022a). Sie bilden Interaktionsmuster im Verlaufe der Bedürfniskommunikation. Eltern und insbesondere Mütter reagieren normalerweise instinktiv passend innerhalb dieser Kommunikationsmuster zur Bedürfnisbefriedigung der Kinder, wenn sie nicht zu sehr von eigenen Bedürfnissen motiviert sind oder sich zu sehr von kulturellen Vorgaben leiten lassen wie Klaras Mutter (vgl. Bowlby 2018; Juul 2014; Petzold 2022a). Mit diesem kommunikationsbezogenen Verstehen von Emotionen als vorsprachliche Erwidern auf die Antwort der Bezugsperson ergeben sich neue Perspektiven auf Motivation und Emotion.

Emotionen geben uns Hinweise auf die dahinterliegenden motivierenden Bedürfnisse⁶⁵. So können wir einen Wutausbruch als Ausdruck der Motivation erkennen, mit einem Wunsch oder Anliegen gehört, gesehen und beachtet zu werden. Die Emotion Wut ist dabei auch ein bewertendes Feedback auf ein Nicht-beachtet-Werden. Trauer lässt auf ein motivierendes Bedürfnis nach Verbundenheit schließen (Kohärenzmotiv) und ist eine Rückmeldung auf Verlassen-Werden. Angst zeigt eine Sicherheitsmotivation an, die den Abwendungsmodus anschaltet, wenn eine Bedrohung wahrgenommen wird. Das Sicherheitsbedürfnis ist frustriert. Ähnlich die Emotion Ekel: Sie führt zum Vermeiden und Distanzieren von Infektionsquellen⁶⁶. Emotionen sind also vorsprachliche Mitteilungen über zugrundeliegende Motive mittels Mimik, Gestik, Haltung, Stimme und Geruch und eine Bewertung der erhaltenen Antwort. Mitfühlen ist dann eine Resonanz auf diese nonverbale Kommunikation von motivierenden Bedürfnissen. Wenn wir Mitgefühl reflektieren, erscheint es als eine Fähigkeit des Kohärenzsystems – im Kohärenzmodus.

⁶⁵ vgl. Gewaltfreie Kommunikation: Rosenberg 2012; Petzold 2007, 2011, 2022a

⁶⁶ ausführlichere Darstellung des Annäherungs- und Abwendungsmodus und der dazugehörigen Emotionen s. Petzold 2022a

EMOTION	BEDÜRFNIS
Trauer	Gefühl von Verbundenheit/Zugehörigkeit zur Familie/Gemeinschaft
Wut	Gehört-/Gesehen-Werden mit wichtigen Bedürfnissen
Ärger	Menschlich partnerschaftliche Kooperation
Angst	Sicherheit, Vertrauen, Mut
Ohnmacht	Macht/Selbstmächtigkeit/-wirksamkeit/Autonomie
Ekel	Reinlichkeit
Scham	Zugehörigkeit zur Kultur
Freude	Mehr Stimmigkeit (wurde erfüllt)

Tabelle 4: Grundemotionen als direkter, vorsprachlicher Ausdruck gefährdeter, frustrierter bzw. erfüllter Bedürfnisse. (Aus: Petzold & Henke 2023)

Die Emotionen Trauer, Wut und Ärger sollen primär mit dem Annäherungssystem verknüpft sein, als noch nicht zwischen Annäherungs- und Kohärenzmotivation unterschieden wurde (Grawe 2004). Womöglich können wir heute die Emotion Trauer einer Frustration der Kohärenzmotivation zuordnen. Erst bei häufiger und/oder aggressiver Abweisung wird das Abwendungssystem aktiviert. Wenn subjektiv bedeutsame Bedürfnisse hinter einer Emotion immer wieder und/oder aggressiv zurückgewiesen werden, kommt es zu Bindungs- und Entwicklungsstörungen (Bowlby & Ainsworth 2020; Grawe 2004; Petzold 2022a). Dabei ist bei dem Kind die Abwendungsmotivation angeschaltet. Wenn die Bezugsperson die Not des Kindes trotz der emotionalen Mitteilung nicht beachtet, fühlt es sich irgendwann als Opfer. Dann wird ein Opfer-Täter-Interaktionsmuster geprägt, das sich im Abwendungsmodus abspielt und noch Jahrzehnte später zu erhöhtem Sympathikotonus und Stresserkrankungen führen kann (s. a. Fallbeispiel Karl, Klara, Karin, Kastor u. a.) (Rheinberg & Vollmeyer 2019; Bauer 2021; Schubert 2015). Das Opfer hat eine bedrohliche Machterfahrung durch eine bedeutsame Bezugsperson erlebt. Ein normaler Lernvorgang besteht dann darin, dass der Betroffene selbst Macht erlangen will, um sich und womöglich auch andere vor weiteren Verletzungen zu schützen (s. a. Machtmotivation und Macht-Opfer-Dreiecksmuster in Kap. 4.4). In dieser Rollenerfahrung (wenn sie existentiell erlebt wurde) kann er in ein Gefühl von ständigem Überlebenskampf kommen, das zu einer bleibenden Hintergrundmotivation führen kann. Dies mag Seneca zu seinem Spruch „*Leben heißt kämpfen*“ bewogen haben wie auch die Darwinisten zu ihrer Interpretation von Darwins Beobachtungen.

Nicht nur in der physischen Selbstregulation geht es darum, das passende Maß zu finden (s. o. Kap. 3.1), auch in der sozialen Lebensdimension werden die Bedürfnisse der Familienmitglieder kommunikativ mit- und aufeinander abgestimmt. Diese ändern sich im Laufe der Zeit. Dabei spielt die nonverbale Kommunikation mittels emotionaler Muster die Hauptrolle.

Ähnlich entspringt die Fähigkeit, mit anderen Menschen *eine Intentionalität zu teilen*, die sich auf etwas Drittes bezieht (das nicht zur direkten Bedürfnisbefriedigung dient; vgl. Tomasello 2010, 2020), vermutlich dem Kohärenzsystem und ist durch das Streben nach kohärenter mitmenschlicher Kooperation motiviert. Diese dann gemeinsame Intentionalität ist die motivierende Grundlage für gelingendes Kooperieren. Ein Sinn für das Wohl und den Zusammenhalt der Familie und folgend für Gemeinwohl gehört zur Kohärenzmotivation.

Michael Tomasello hat bei seinen Forschungen an Kleinkindern herausgefunden, dass diese von sich aus, ohne dazu aufgefordert, angeleitet oder dafür belohnt zu werden, in

folgender Weise kooperiert haben (s. Kap. 1.3, 2. These): Sie sind aufeinander eingegangen, haben ein gemeinsames Ziel verfolgt, die Rollen geklärt und sich gegenseitig geholfen, wenn einer Hilfe brauchte. Offenbar sind sie intrinsisch und wahrscheinlich angeboren motiviert zu dieser Art von Kooperation (Tomasello 2010; Tomasello & Hamann 2012). Wenn ein gewünschter Kooperationspartner nicht entsprechend kooperiert hat, wurden sie ärgerlich. *Ärger* ist die Emotion, die nonverbal eine Frustration über eine schlechte Kooperation ausdrückt und damit gleichzeitig implizit dieses Bedürfnis nach guter Kooperation kommuniziert.

5.2.3. Motivationen zum Sex

In der heutigen biologischen Sichtweise des Menschen wird die Motivation zum Sex primär aus der Wirkung der Sexualhormone wie Testosteron, Östrogen und Progesteron gesehen, die schon während der embryonalen Entwicklung für die Bildung der Geschlechtsorgane sowie beim Mann zur Prägung eines speziellen Gehirnbereichs im Hypothalamus führen (mediale präoptische Areal MPOA; Schultheiss & Wirth 2018, S. 324). Mit dieser bio-physiologischen Sichtweise wurde die Triebtheorie, wie sie von Sigmund Freud ausgeführt wurde, weitgehend verdrängt oder materialistisch erklärt. Dazu kommen neuere Sichtweisen, die die sozialen Anreize zur sexuellen Aktivität hervorheben und Sexualität als überwiegend „erlernt“ sehen (Woodson 2002 zit. n. Schultheiss & Wirth 2018, S. 325).

Schon männliche Säuglinge im 2.-4. Lebensmonat erleben einen starken Anstieg des Testosterons (wie er erst wieder in der Pubertät erreicht wird) – also in der Zeit, wo sie noch in einer weitgehenden Symbiose mit der Mutter leben und in der Regel von der Mutterbrust genährt und gestillt werden. So wird bei ihnen das Sexualhormon ganz früh mit dem Busen und einer symbiotischen Beziehung mit einer Frau konditioniert. Im Erwachsenenalter können die Hormonproduktion und die entsprechenden Hirnbereiche beim Mann wie bei der Frau durch soziale Stimuli sowie durch Bilder und Vorstellungen angeregt werden.

Wenn wir diese Erkenntnisse mit der hier vertretenen Kohärenzmotivation zusammenbringen, bedeutet es, dass gemeinsame sexuelle Praxis auch dem Bedürfnis nach Einswerden wie auch nach Zugehörigkeit zur Gemeinschaft entspringt. Wenn die Befriedigung dieses Bedürfnisses z. B. durch Sex über längere Zeit fehlt, kann ein Gefühl von Deprivation, Einsamkeit und Depression entstehen, wenn nicht auf anderem Wege ein Gefühl der Zugehörigkeit hergestellt wird.

In dem Verstehen von Motivation als ein Ergebnis von individueller, evolutionär gebildeter Informationsverarbeitung unter dem übergeordneten Bewertungsmaßstab von Kohärenz können wir Sexualität noch tiefer deuten. Ein sexueller Anreiz wird zu einem Trigger einer Ur-Information von Einheit im Ursprung der Phylogenese, einer Verschmelzung in einer Urzelle in einem Ur-Milieu. Ähnliches findet bei der Befruchtung der Eizelle durch Verschmelzung mit der Samenzelle tatsächlich auch physisch statt. Transzendent erscheint ein „*ein Fleisch*“ Werden (Matthäus 19:5) als Motivation zum Gefühl einer Alleinheit. Tantra-Praktiken gehen dieser Motivation nach und suchen eine gefühlte und geistige universelle Vereinigung. Diesem kokreativen Vereinigen von individuellen Ganzen zu einem schöpferischen größeren Ganzen dient dann letztlich das lustvolle sexuelle Begehren, die Hormonproduktion, die dazugehörigen Hirnaktivitäten und unser stimulierendes Verhalten in sozialen Beziehungen. Auch kulturelle Kommunikationen, wie z. B. Fruchtbarkeitsrituale, Tantra, die Zielbestimmung von Frau und

Mann in der Bibel (s. o.) und letztlich auch Liebesfilme und erotische Bilder können diesem Ziel dienen. Letztere können dabei als Erinnerung an das menschliche Bedürfnis nach sinnlicher sozialer Verbundenheit und Vereinigung und zur Anregung dieser Motivation genommen werden, oder aber die Illusion von singulärem Sex als hinreichend lösende Triebabfuhr und den Konsum stärken und damit letztlich eine Vereinsamung und Depressivität befördern.

Seit der sog. sexuellen Revolution in den 60er und 70er Jahren des letzten Jahrhunderts wurde es unter jungen Menschen immer leichter, über die eigene und gemeinsame Sexualität und die damit verknüpften Wünsche, Gefühle und Erwartungen zu sprechen. Auch wenn es da noch große Schwierigkeiten, Inkohärenzen und Doppelmoral gibt, ist ein moralisches Tabu gebrochen. Das kann zur Integration des sinnlichen sozialen Lebens in die kulturelle Dimension des Lebens in der Sprache und zum Abbau innerer Inkohärenzen beitragen. Dazu ist es allerdings wichtig, die Sexualität weder zu verherrlichen noch zu verurteilen, sondern sie und die dazu führenden Motivationen in ihrem menschlichen Entwicklungsweg zu verstehen und zu würdigen.

Da ein sexuelles Vereinigen nicht immer nur lustvoll ist, sondern auch mit Schmerz, Rollen-Erwartungen, Enttäuschungen, Schuldzuweisungen und Angst verknüpft sein kann, spielt neben der Kohärenz- und Annäherungsmotivation die Abwendungsmotivation nicht selten eine wichtige Rolle. So entstehen unterschiedlichste Ambivalenzkonflikte im Kontext sexueller Interaktionen, die meist einen Ursprungszusammenhang in der Herkunftsfamilie und Kultur haben. Dabei kann es gelegentlich zu einer Angstlust kommen, wobei z. B. gerade ein Muskel-Macho mit Dominanzgehalte eine Frau anregt, bzw. eine starke Frau mit einem erdrückend übergroßen Busen einen Mann reizt. Ein Extrem dieses motivationalen Mixes von Lust und Angst findet Ausdruck im sado-masochistischen Sex. Sexualität wird dann veranlasst von der Kohärenz- und Annäherungsmotivation. Aufgrund von unterschiedlichen unangenehmen Erfahrungen kann sie auch konflikthaft mit einer Abwendungsmotivation erlebt werden.

Wenn wir heute miteinander über Sex reden, sollten wir damit verbunden auch über alle anderen Wünsche nach und Wege zur Einheit und schöpferischen Vereinigung von Unterschiedlichem austauschen. Auch alle damit verknüpften Körperempfindungen und Emotionen dürfen Thema sein. So kann es womöglich gelingen, Sex sowohl als biophysiolgisches und soziales Begehren und Verhalten wertzuschätzen als auch ein Transformieren in soziale, kulturelle und global-geistige Aktivitäten zu würdigen.

5.2.4. Wenn Menschen in der 2. LD ihrer Kohärenzmotivation folgen, dann...
... vertrauen sie ihren instinkthaften und emotionalen Interaktionsmustern in nahen zwischenmenschlichen wie familiären Beziehungen. Sie vertrauen darauf, dass ihre nahen Mitmenschen diese richtig verstehen. Wenn sie das Gefühl haben, dass diese nicht so verstanden werden, wie sie gemeint waren, verbinden sie ihr Bewusstsein mit ihren motivierenden Bedürfnissen, die eine Affekthandlung und die Emotion auslösen, und kommunizieren das Bedürfnis verbal.

... wissen sie, dass hinter jedem Affekt, jeder Emotion und jedem Bewegungsimpuls ein bedeutsamer Anlass, eine Motivation wie ein Bedürfnis steckt und es sich oft lohnt, sich diese bewusst werden zu lassen und zu reflektieren, wie weit diese gewollt ist.

... erkennen sie im Mitgefühl die Motivation und Intentionalität ihrer Mitmenschen und können bei Bedarf darauf eingehen.

... geben sie der Weitergabe und Entfaltung des Lebens Raum und Möglichkeiten, liebevolle Aufmerksamkeit und ihre bedingungslose Unterstützung. Wenn Menschen in ihrem Umfeld sind, die Hilfe brauchen, geben sie ihnen diese.

... achten sie auch als Familie und Gemeinschaft auf eine gute Kooperation mit ihrer natürlichen Umgebung.

... machen sie ihren nahen Mitmenschen keine Vorwürfe, sondern teilen ihnen ihre Bedürfnisse und Wünsche mit.

... dann klären sie Unstimmigkeiten in nahen Beziehungen, indem sie ihre Bedürfnisse und Wünsche mitteilen – auch und gerade in Bezug auf die gemeinsame Beziehung.

5.3. Sprache und kulturelle Evolution

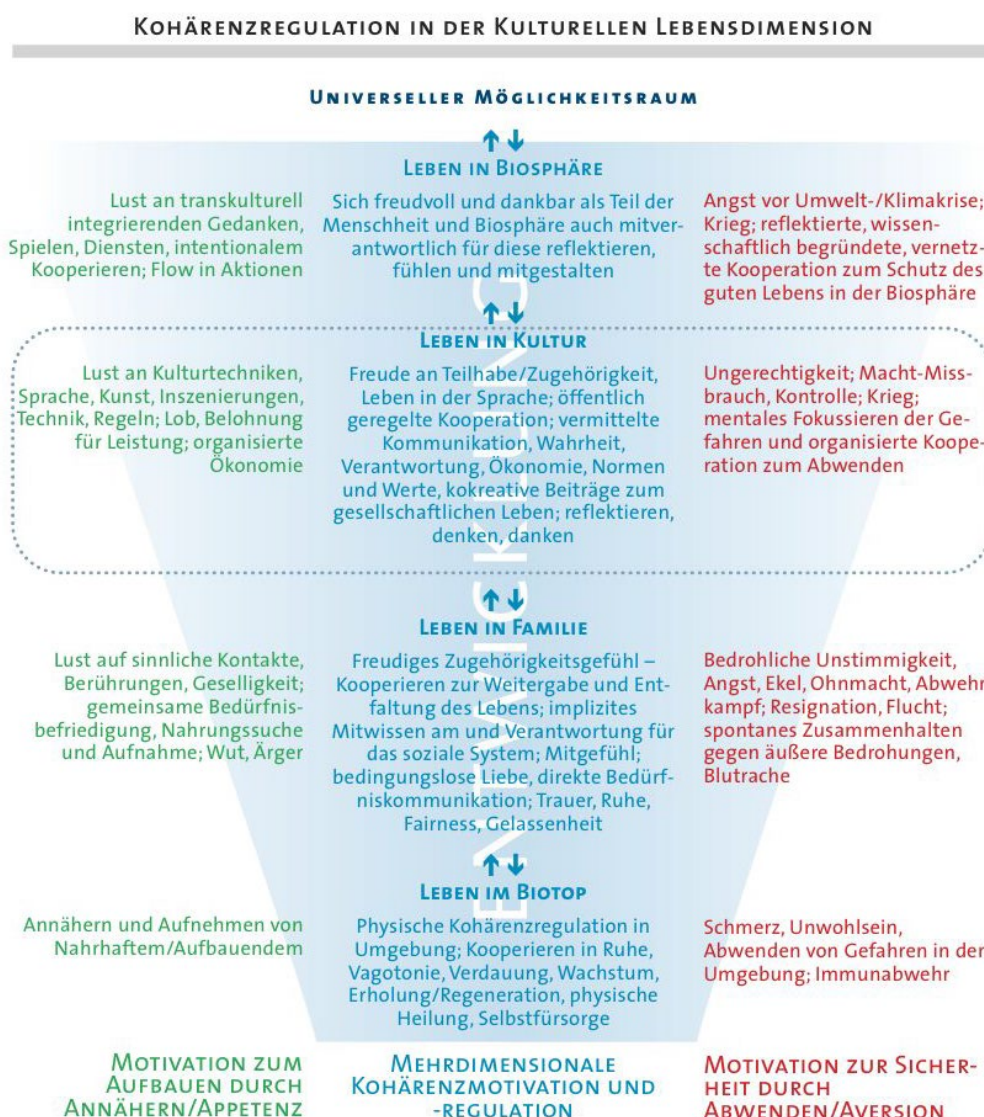


Abbildung 20: In der kulturellen Lebensdimension geht es um abstraktere Themen, die in der Sprache möglich werden. (Aus: Petzold & Henke 2023)

In der kulturellen Lebensdimension geht es um Zugehörigkeit zu der Kommunikations- und Kooperationsdimension, in der *Ziele* und *Erfahrungen* durch *Zeichensysteme* wie insbesondere die Sprache weitergegeben werden. Die Vorbereitung auf diese Welt, dieses Leben in der Sprache, beginnt mit dem Sprechenlernen, was sich schon im Alter von zwei Jahren zeigt. Hier werden schon spielerisch Fragen kommuniziert wie „Wo ist Moritz?“, „Wollen wir in den Sandkasten gehen?“, „... ein Buch angucken?“. Im Alter von etwa drei bis vier Jahren beginnen Kinder bereits, Normen zu vertreten (Tomasello 2010, 2020). Den Beweggrund dafür sehen wir allgemein im Bedürfnis nach Zugehörigkeit zur Kooperation der familiären Vorbilder, insbesondere der Eltern. Diese vertreten zum einen das Familiensystem und zum anderen die Kultur in der Familie, das Leben und Kooperieren in der Sprache. So wird das Bedürfnis nach Zugehörigkeit zur Familie verknüpft mit dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit zur Kultur. Wenn bei Eltern eine Aversion gegen Kultur aus alten Opfererfahrungen wie z.B. Verurteilungen herrührt, wird auch diese leicht übernommen. Bei diesem Verstehen ist auch einleuchtend, dass Zwillinge in der Regel später sprechen lernen: Sie haben in ihrem Zwillingspartner schon jemandem, mit dem sie sich ohne Worte hinreichend verbunden fühlen und kooperieren können. Dieses Bedürfnis nach kohärentem Kooperieren mit Zielabsprache und Erfahrungsaustausch können wir als Kohärenzmotiv annehmen dafür, dass Kinder sprechen lernen: Sie wollen beim Kooperieren der Erwachsenen mitmachen und nehmen diese als Vorbild.

5.3.1. Fallbeispiel Hermann

Hermann, 66 Jahre alt, pensionierter Gymnasiallehrer, kam im Alter von 48 Jahren wegen häufiger Infekte, Heuschnupfen, rezidivierender Gastritis und Enteritis, Hypertonie, Hyperlipidämie, Muskelhartspann besonders im Nacken- und Schulterbereich, Eisenmangelanämie bei Hämorrhoidalblutung sowie Wortfindungs- und Konzentrationsstörungen in meine Sprechstunde. Unter anderem fragte ich nach Stress in seinem Leben. Er antwortete, dass in der Schule der „normale“ Stress herrsche und zu Hause alles sehr harmonisch sei.

Mit 49 Jahren – im November, zu einem Zeitpunkt, in dem sich die Klausuren in der 13. Klasse häuften – kam er mit starken, drängenden Nackenschmerzen und -steifigkeit in meine Praxis. Ich behandelte ihn akut mit Akupunktur, dies führte aber nur zu einer vorübergehenden, etwa einstündigen Linderung.

Das am folgenden Tag durchgeführte MRT ergab den Verdacht auf einen prävertebralen Tumor oder Abszess im Bereich von Halswirbelkörper C 2 bis C 4. In der HNO-Uni-Klinik wurde zunächst eine antibiotische Behandlung versucht. Hermann hatte in diesen Tagen voller Ungewissheit in der HNO-Klinik schon sein Testament geschrieben. Glücklicherweise bildete sich der röntgenologische Tumor nach Antibiotikagabe wieder zurück. Es war ein Abszess.

Nachdem die akute Gefahr behoben war, ging es für ihn darum, etwas tun zu können, damit er vertrauen könne, dass so etwas nicht wieder auftrete. In therapeutischen Gesprächen wurde deutlich, dass er in der Zeit vor dieser Erkrankung seine Belastungsgrenzen nicht mehr gespürt und den Stress in der Schule gar nicht mehr als solchen wahrgenommen, sondern als „normal“ betrachtet habe.

Also ging es zunächst darum, seine Wahrnehmungsfähigkeit für sich selbst zu entfalten – der erste Schritt in der gesunden Selbstregulation. Ein hilfreiches Warnsymptom war jeweils ein Schmerz im Nacken und in der rechten Schulter, ausstrahlend in den rechten

Arm, der regelmäßig bei vermehrtem Stress auftauchte. Nachdem er sich – unterstützt durch autogenes Training – besser an- und wahrnehmen konnte, berichtete er auf die Frage nach Stress ausführlich über seine scheinbar ausweglose Stresssituation in der Schule: Im Spätherbst, Winter und Frühjahr sitze er oft bis drei oder vier Uhr nachts an der Korrektur der Klassenarbeiten.

Nur im Sommer, nach dem Abitur, habe er an Wochenenden mal frei. Die ganze Freude und Erfüllung, die er im Lehrerberuf gefunden hätte, indem er die Schülerinnen individuell fördere, sich Gedanken über Hilfen für problematische Schülerinnen mache und den Unterricht gut vorbereite, sei durch immer neue Vorgaben, größere Klassen und zusätzliche Arbeiten verschwunden.

In den salutogenen Gesprächen suchten wir einerseits immer wieder nach Möglichkeiten, diese Situation zu verändern – beispielsweise durch Reduzierung seiner Aufgaben in der Schule oder durch Beschwerden und Forderungen an die Schulbehörde. Andererseits suchten wir internalisierte Beziehungsmuster aus der Kindheit, die ihn möglicherweise dazu geführt hatten, diesen Stress als normal anzusehen. Welches Muster steckte hinter seinem Bemühen, ein Lehrerideal selbst über die eigenen Grenzen hinweg zu erfüllen? Dieses Bemühen war so stark, dass seine Wahrnehmung des eigenen Körpers und erst recht des Gefühlslebens abgeschnitten war und er von einem Psychiater die Diagnose „anankastische Persönlichkeitsstörung“, also Zwangsstörung, bekam.

Hermann war bei seiner Mutter allein aufgewachsen, sein Vater hatte die Familie verlassen und die Beziehung zu ihm später verleugnet. Das bedeutete Stress für die junge Familie. Je mehr er den Schmerz und die Trauer über die Enttäuschung in der Beziehung zu seinem Vater zuließ, konnte er auch seine lustvollen, emotionalen und physischen Bedürfnisse wahrnehmen. Das war eine heilsame Erfahrung für ihn.

Immer wieder mit der Frage „Was tut Ihnen gut?“ konfrontiert lernte er, seine Selbstwahrnehmung zu schärfen und wichtig zu nehmen, damit er sich rechtzeitig dem Stress entziehen und ihm entgegensteuern konnte.

Eine weitere wichtige Frage für den Übergang vom Stress-/Widerstandsmodus in den Kohärenz- und Annäherungsmodus war die nach seiner Wunschlösung: „Wie soll Ihre Woche gestaltet sein, wenn Sie sie ganz nach Ihren Wünschen einrichten dürfen?“

Seine Wünsche waren klar: acht bis maximal zehn Stunden Arbeit täglich, zwischendrin eine Ruhepause mit autogenem Training, abends Unternehmungen mit seiner Frau, der Familie oder Freunden, am Wochenende Tennis spielen, Tanzen gehen oder einen Ausflug machen. Wir haben dann gemeinsam geschaut, wie er sich zumindest einen Teil seiner Wünsche im Alltag erfüllen könnte: Er durfte beziehungsweise sollte jeden Tag eine Mittagspause mit autogenem Training einlegen und sich jede Woche einen Tag gänzlich freinehmen für andere Aktivitäten, die ihm Freude machen.

Inzwischen hat er auch einen Zusammenhang zwischen starken Wortfindungsstörungen und Stress festgestellt. Diese haben sich nicht deutlich verbessert – aber in den nun 18 Jahren auch nicht verschlechtert. Die Wortfindungsstörungen sind möglicherweise als eine Verweigerung (ein Vermeiden) des kleinen inneren Kindes gegenüber der Kooperation in der kulturellen Dimension zu verstehen. Vermutlich hätte hier eine Verbesserung einen noch tieferen psychodynamischen Übergang mit Loslassen weiterer frühkindlich gelernter Stressmuster erfordert.

Hermanns Blutdruck ist schon seit 17 Jahren im unteren Normbereich. Bauchschmerzen hat er keine mehr und wenn er nun Schlafstörungen bekommt und/oder ein Halswirbelsäulen-Schulter-Arm-Syndrom, reichen ihm meist drei bis fünf Tage Arbeitsunfähigkeit zur erholsamen Regulation.

Seine Fähigkeit, im autogenen Training zu entspannen sowie nachts erholsamen Schlaf zu finden, wurde zum indirekten Gradmesser seines Stresspegels. Die Schmerzen als Warnlampe braucht er nun nur noch selten.

Aus seiner verbesserten Selbstwahrnehmung heraus und mit neuen Handlungsoptionen hat er neue Möglichkeiten zur Bedürfniskommunikation gefunden. Damit konnte er seinen Beruf sowie seine Vaterrolle bis zum Rentenalter gut ausfüllen.

Reflexion des Falls – Eigenkompetenz und Autonomie

Zu Beginn der ärztlichen Behandlung, noch vor dem Abszess an der Halswirbelsäule, war seine Erwartung als Patient von der verbreiteten Versorgungsmentalität geprägt: Der Arzt möge bitte die Leiden beseitigen. Nach seiner einschneidenden, lebensbedrohlichen Erkrankung mit 49 Jahren öffnete er sich für eine aktivere und reflektiertere Kooperation. Das änderte sein Rollenverständnis in der Kooperation von Arzt und Patient und ermöglichte ihm ein größeres Maß an Autonomie in Bezug auf eine gesunde, bewusste Mitgestaltung seines Lebens. Maßgeblich für unsere Kooperation waren sein subjektives Wohlergehen und ergänzend ärztlich diagnostizierbare Abweichungen von Gesundheit.

Solange seine Selbstregulation primär auf die Erfüllung von idealisierten Normen eingestellt war, um seine soziokulturelle Zugehörigkeit abzusichern, nahm er nur die äußeren Bedingungen wahr, die mit seinem Lehrerideal zu tun hatten. Seine Energie war ganz nach außen gerichtet, wie er es als Kind gelernt hatte, um der Mutter zu helfen. Dadurch wurde auch ein bewusstes emotionales Erleben des Schmerzes durch das Verlassen-Werden vom Vater vermieden. So war er in einem permanenten Stressmodus, der zu vielerlei Symptomatiken geführt hatte. Erst nach einer lebensgefährlichen Diagnose, durch die die alte, verdrängte emotionale Bedrohung einen akuten physischen Bezug erhalten konnte, öffnete er sich etwas mehr für die Wahrnehmung seiner Innenwelt.

So konnte er neben den äußeren stressenden Bedingungen auch eigene Bedürfnisse, Wünsche und Anliegen wahrnehmen.

Mit der Ausrichtung der Wahrnehmung auf das, was ihm bedeutsam ist, auf die eigenen attraktiven Ziele, auf seine eigene Stimmigkeit, wendet er den Fokus seiner Aufmerksamkeit weg von der Widerständigkeit gegen äußere Stressoren hin zur Annäherung an seine Attraktiva.

5.3.2. Leben in der Sprache und Kunst

Möglicherweise sind die Wortfindungsstörungen bei Hermann ein Hinweis darauf, dass in ihm eine andere Motivation als die nach Zugehörigkeit zur kulturellen Kooperation sich meldet und seine sprachliche Kommunikation stört. Es könnte eine Motivation nach vorsprachlicher zwischenmenschlicher Beziehung sein, nach frühkindlicher familiärer Kohärenz, die durch das Verlassen des Vaters (und womöglich noch anderen nicht bekannten Faktoren) gestört war. Als Deutschlehrer hat er gerade Sprache zu seinem Hauptthema in der Kooperation mit seinen Schülerinnen gemacht. Er hat ein sehr differenziertes Verhältnis zur Sprache. Er lebt weitgehend in der Sprache. Mit vielen Worten sind neben Idealen und kulturellen Normen und Werten auch Gefühle verknüpft, die

traumatische Kindheitserfahrungen triggern könnten. Die mit frühkindlichen Beziehungserfahrungen verknüpften Emotionen erscheinen ihm dabei eher wie Entitäten aus einer anderen Welt, einer Welt des Unbewussten, die nur Psychologinnen zugänglich ist, ähnlich wie die Welt der Atome nur modernen Physikerinnen zugänglich ist. Aus dieser anderen Welt des Unbewussten kommen gelegentliche Störsignale, die ihn dann daran hindern, die richtigen Worte zu finden. Er lebt weitestgehend in der Logik der Sprache. Zusätzlich zur Sprache findet er in der Kunst Möglichkeiten, mit Gefühlen in Resonanz zu kommen und Lust zu verspüren, ohne an seine Kindheitsdramen zu erinnern. Kunst, für ihn besonders bei Musik und Tanz, ist ein weiteres Medium für Kohärenz- und Annäherungsmotivation.

Nicht nur mittels Sprache, sondern auch durch Bilder, Klänge und Symbole können Menschen kommunizieren. So ist Ästhetik ein Ausdruck der Kohärenzmotivation in der Kulturdimension. Das Empfinden für Schönheit hat etwas mit Stimmigkeit zu tun und zeigt somit einen Bezug zur Kohärenz. Es kann auch mit Lust verknüpft sein. Selbst wenn von Künstlerinnen Motive von Kampf, Angst und Elend wiedergegeben werden, besteht die Kunst darin, diese in einer besonderen Stimmigkeit darzustellen. Zur Kohärenzmotivation gehört auch ein Flow-Erleben (s. Csíkszentmihályi 1995; Rheinberg & Engeser 2018). Für Musikerinnen ist eine Stimmigkeit der Klänge höchstes Motiv und ein Musikerleben ein Flow-Erleben.

Man kann sich einmal bewusst machen, wie groß der Anteil seiner Aktivitäten am Tag ist, der von sprachlicher Kommunikation bestimmt wird: Es beginnt oft schon mit dem morgendlichen Aufwachen durch den Wecker, den man nur richtig stellen kann, wenn man es mithilfe sprachlicher Kommunikation gelernt hat, Einkaufen beim Bäcker, den Gefühlen, die man beim Lesen oder Hören von Nachrichten bekommen, der Kooperation mit Kolleginnen usw. In der Kooperation mit ihren Kindern brauchen Eltern Sprache – zumindest, wenn diese nicht mehr ganz klein sind. Der bewusste Teil des Denkens findet überwiegend mit Hilfe von Worten statt. Die Sprache ist dabei bemüht, das ganze Leben in Kombinationen von Zeichen abzubilden. Sie ermöglicht uns, differenziert über Ziele und Erfahrungen zu kommunizieren, die weitgehend das Leben bestimmen – auch wenn sie im Moment nicht sinnlich wahrnehmbar sind.

Im Sprechen wird eine Abstraktion der Realität vorgenommen. Mit der Sprache wird eine von der Realität abweichende Konstruktion gebildet, die keine direkte Übereinstimmung mit der Realität zeigt, sondern nur das innere Erleben der Beziehung zur äußeren Realität wiedergibt. Das Wort „Haus“ hat keinerlei Ähnlichkeit mit dem, was damit bezeichnet wird. Das Leben in einer solchen Konstruktion wird heute recht treffend „Leben in einer Sprachblase“ genannt. In der Politik sind unterschiedliche Sprachblasen zu erkennen, in denen sich Vertreterinnen jeweils bestimmter Ideologien und Meinungen zusammenfinden und im Sinne ihrer Realitätskonstruktionen unterschiedlich agieren und somit Agentinnen ihres sprachlich konstruierten Systems sind.

Kooperieren gelingt dort am besten, wo man eine gemeinsame Sprache spricht – zumindest die Sprache anderer Kooperationspartnerinnen versteht. Die Sprache ist für viele Menschen maßgeblich für den gemeinsamen Realitätsbezug, in dem ihr Handeln wirken soll. Sie ist für die Kooperation motivational ausschlaggebend. So suchen wir, durch unser Streben nach Kohärenz motiviert, immer wieder nach Übereinstimmung: sowohl unserer vereinbarten Sprache mit der erfahrenen Realität als auch nach Übereinstimmung der Motive wie Intentionalität mit Mitmenschen, mit potentiellen Kooperationspartnerinnen.

Da taucht durch die Kohärenzmotivation die Frage nach der Wahrheit auf. Was ist Fake und was stimmt mit der vereinbarten Bezeichnung der äußeren und inneren Realität überein?

5.3.3. Wahrheitsmotivation

Als die Sprache entstand, muss es schon eine große Schwierigkeit gegeben haben: Woher soll mein Mitmensch wissen, was ich mit einem Laut meine, solange wir nichts verabredet haben können? Wie soll ich ihm von einem Ziel berichten, was er nicht sehen kann?

Einige bedürfnisorientierte Motive werden implizit über Emotionen kommuniziert (s. Kap. 5.2). Dazu braucht es Mitgefühl und weniger Wörter. Um aber bestimmte stimmliche Laute mit nicht präsenten konkreten Erfahrungen und Zielen in Übereinstimmung zu bringen, sind viele gemeinsame Erfahrungen erforderlich. Wenn ich dann den Lautzeichen meines Mitmenschen als Hinweisen zu einer Nahrungsquelle folgen will, diese aber nicht finde, taucht die Frage nach der Wahrheit auf. Hat er die Wahrheit gesagt oder mich in die Irre geschickt? Habe ich ihn falsch verstanden? Diese Frage nach der Wahrheit der Mitteilung über einen Weg oder ein Ziel kann existentiell sein. Es ist die Frage nach der Übereinstimmung der Mitteilung mit der Realität, nach der Kohärenz der verbalen Kommunikation.

So ist Wahrheit damit verknüpft, welche Realitätskonstruktion in einer Gesellschaft Konsens ist. In einer fundamentalistischen Sekte gilt eine andere Wahrheit als in einer sozialistischen Partei usw. In den traditionellen Naturwissenschaften gilt eine andere Realität als in der modernen Physik und manchen Geisteswissenschaften. Auf das gesamte kulturelle Leben geschaut ergibt sich heute eine babylonische Sprachverwirrung. Diese mag Ausdruck eines großen Übergangs der Realitätskonstruktionen in der heutigen Zeit sein – einer *großen Erneuerung*. Die Bewegungen suchen insgesamt Kohärenz von Lebewesen mit ihrer mehrdimensionalen Umwelt – das ist die übergeordnete Motivation hinter allen Bewegungen.

5.3.4. Die kulturelle Wahrheit wirkt auf die Mitglieder einer Kultur top down
So spielt auch die Frage eine Rolle, ob Psychologinnen glauben, dass Menschen letztlich egoistisch wie „böse“ motiviert sind oder kooperativ „gut“ oder gar altruistisch. Für diese Realitätskonstruktionen spielen nicht nur ein religiöser Glaube (z. B. im Christentum vom „*sündigen Menschen*“) eine Rolle, sondern auch die Marktregeln der modernen Medien. Wie Rudger Bregman (2020) recherchiert hat, waren Psychologinnen gelegentlich motiviert, ihre Forschungsergebnisse umzudeuten in Richtung „böse“, weil dies medienwirksamer war. Durch derartige Veröffentlichungen wiederum wurde das Denken vieler Leserinnen beeinflusst. So glauben laut Umfragen viele der Bürgerinnen, dass die meisten anderen Menschen egoistisch seien und nur an sich denken würden – nur sie selbst seien eine Ausnahme. Wenn diese dann glauben, von Menschen mit bösen Absichten umgeben zu sein, kommen sie in Stress, werden immer misstrauischer und es entfaltet sich womöglich eine Teufelsspirale von egoistischem Nicht-Kooperieren hin zu einem gegenseitig vernichtenden Überlebenskampf, wie Kurschligen et al (2011) zeigen konnten⁶⁷. Aus einem „bösen“, auf Misstrauen basierenden Menschenbild, folgert

⁶⁷ Vgl. „broken windows“-Theorie über die Verwahrlosung von Stadtteilen und Gemeinwohlspele. Michael Kurschligen et al. konnten in einer Studie 2011 zeigen, dass eine Negativinformation über andere egoistische Menschen schnell zu einem unkooperativen Verhalten führt.

anscheinend eine ängstliche und/oder destruktive Praxis (vgl. „broken-windows-Theorie“).

Wer verantwortet also Wahrheit – oder vielleicht passender: Wie können wir als Gesellschaft und Menschheit uns einer gemeinsamen Wahrheit annähern? Welche Kommunikationsprozesse braucht es? Die Fähigkeiten zur Wahrnehmung und zur Reflexion sowie der Mut, entsprechend die gefundene und empfundene Wahrheit zu kommunizieren, werden diesen Annäherungsvorgang prägen. Dabei sind sowohl viele äußere als auch innere Wahrheiten in Veränderung begriffen. Der jeweiligen Kohärenz nachzuspüren und ihr Bedeutung zu schenken, wird uns wie ein Navigationssystem zu einem gelingenden Leben für uns und die Umwelt begleiten.

5.3.5. Das motivierte Subjekt gestaltet die objektive Sicht

Beim Thema der Wahrheitssuche ist die Rolle der Trennung von Subjekt und Objekt, das Auseinanderklaffen der Subjekt- und Beobachterperspektive zu beachten, wie sie schon in der Frage des Überlebens von Lebewesen in der Evolution deutlich wird (s. Kap. 2.3). Auch die Beobachterperspektive wird von subjektiven Menschen eingenommen. Wenn sie von vielen Subjekten geteilt wird, wird sie metativ (metasubjektiv; Petzold 2001, 2022b) – zwar wahrscheinlicher aber deshalb nicht zwangsläufig objektiv im Sinne von wahr. Metativ ist die Wahrheit einer Gruppe, Institution wie auch einer wissenschaftlichen Fakultät oder einer ganzen Kultur – eines Metasubjektes. Das Metasubjekt hat ähnlich wie ein individuelles Subjekt Motive und Motivationen für seine Bewertung und Deutung von Beobachtungen. Jede sprachliche Formulierung und Kommunikation impliziert eine solche Deutung – auch die von Naturwissenschaftlerinnen. Das kann für das menschliche Leben aufbauend sein oder fatale Folgen haben. Dies sollte heute Gegenstand einer Metareflexion des Kontextes der Umweltzerstörung sein. Welche Deutungen wissenschaftlicher Erkenntnisse wirken wie auf die menschliche Motivation? In der Corona-Krise gab die Deutung und Kommunikation wissenschaftlicher Ergebnisse der Virologie, Mathematik, Epidemiologie und anderer Gesundheits- und Naturwissenschaften ein vielfältiges Erfahrungsfeld zu diesem Thema. Dabei schien es gelegentlich sogar so, dass bestimmte Forschungsergebnisse ganz bewusst zur Manipulation der Motivation von Bürgerinnen eingesetzt wurden. Das kann schon durch eine einseitige Auswahl der Ergebnisse geschehen, wie auch durch die Rahmung und die Stellung der Autorinnen.

Deutungen wie auch weise Sprüche von guten Philosophinnen, spirituellen Führerinnen wie auch Wissenschaftlerinnen oder Politikerinnen spenden vielen Menschen täglich Orientierung und Kraft für ihr Leben. Negative Folgen können sprachliche Formulierungen besonders dann haben, wenn die oft impliziten Deutungen nicht reflektiert und in den Kontext gestellt werden, aus dem sie kommen. Je größer, mächtiger und maßgeblicher das Metasubjekt ist, desto größer und langfristiger erscheinen die Folgen. Die darwinistische Deutung der Evolutionstheorie ist uns ein Beispiel. Mit einem derartigen Glaubenssystem und Denkmodell im Kopf können Menschen kaum zu einer stimmigen Kooperation untereinander und mit den Übersystemen wie auch der Natur finden. Die Trennung von Subjekt und Objekt, von Körper, Seele und Geist sind weitere Deutungsmuster moderner Naturwissenschaften mit zum Teil fatalen Auswirkungen. Die Illusion der Trennung von Subjekt und Objekt findet ihren naturwissenschaftlichen Höhepunkt in der physikalischen Annahme von vollständig isolierten Systemen. Vollständig isolierte Systeme sind prinzipiell nicht beobachtbar, sind also Spekulationen von Physikerinnen.

Diese Spekulation ist die Grundlage für den 2. Hauptsatz der Thermodynamik, den Entropiesatz, und hat zu solchen naturwissenschaftlichen Prophezeiungen wie dem „Wärmetod des Universums“ geführt. Weiter hat sie die spekulative Illusion von vollständig getrennten Systemen verbreitet. Diese könnten dann – und so folgt der Darwinismus – ausgestattet mit egoistischen Genen (Dawkins 1996) unbeschadet andere Systeme ausröten (Hitler und sein Nationalsozialismus; Artensterben heute). Von den Wissenschaften ziehen diese Denkmuster ihre Kreise in andere Institutionen – ganz analog wie früher die Dogmen z. B. des Papstes sich über die Kirchen in die Bildung und Politik usw. verbreitet haben.

Ob ich sage, dass eine gute Kooperationsfähigkeit von Menschen ihre Überlebenswahrscheinlichkeit oder ihre Kreativität erhöht – das scheint aus einer Beobachterperspektive beides richtig zu sein und sogar fast dasselbe. Aus der Subjektperspektive macht es allerdings einen großen motivationalen Unterschied, ob wir kooperieren, um zu *überleben* (im Abwendungsmodus wie z. B. im Krieg (s. Kap. 2.3)) oder ob wir kooperieren, um gemeinsam kreativ und gut zu leben. Wenn wir im Überlebensmodus aus einer Abwendungsmotivation heraus agieren und kooperieren, wollen und können wir nur das Notwendigste organisieren – ohne Rücksicht auf Verluste wie Kollateralschäden. Wenn wir im Kohärenzmodus kooperieren, können wir nachhaltig achtsam ein freudvolles und zufriedenes Leben mitgestalten und bewusst Abwendung und Annäherung einsetzen. In Bezug auf die Motivation und das resultierende Verhalten ist die subjektive Perspektive maßgeblich. Die Motivation des Subjektes entscheidet über die Gestaltung seiner Umwelten und seines Lebens. Wenn es im Überlebensmodus agiert, wird es seine Umgebung ziemlich anders gestalten als im Kohärenzmodus. So macht es einen großen motivational geprägten Verhaltensunterschied, ob wir sagen, dass die Kooperationsfähigkeit des Menschen seine Kreativität oder seine Überlebenswahrscheinlichkeit erhöht, obwohl aus einer Beobachterperspektive beides richtig erscheint.

Wenn man verbal kommunizierte Informationen – auch wissenschaftliche – verarbeitet, muss man die *subjektive Resonanz* mitfühlen und -denken. Oft wird diese Wahrheit uns von Künstlerinnen wie auch Komikerinnen und Satirikerinnen spiegelnd bewusst gemacht. Für ein Gelingen der Mitgestaltung eines guten Lebens auf der Erde im Anthropozän ist der Mensch als Subjekt mit seinen Motivationen und Fähigkeiten ausschlaggebend.

So hat der achtsame Umgang mit und die subjektive Integration von Informationen einen entscheidenden Einfluss auf die Gestaltung unserer Lebensdimensionen. Dieser Umgang wird in einer global vernetzten Welt immer komplexer, bedeutender und wirkungsvoller. Achtsamkeit und Verantwortlichkeit im Umgang mit Informationen bestimmen unsere Zukunft wesentlich mit.

*Wenn Menschen ihrer Kohärenzmotivation im Leben in der Sprache folgen, dann ...
... suchen sie nach Übereinstimmungen der sprachlichen Kommunikation mit ihrer Intentionalität (inneren Realität: Wahrhaftigkeit, Authentizität) sowie der äußeren Realität (beides zusammen ergibt Wahrheit).*

... kommunizieren sie die Ziele (Ideale, Anliegen, Wünsche und Bedürfnisse), die ihnen für ihre kulturelle Kooperation bedeutsam sind.

... kommunizieren sie die Erfahrungen, die anderen Menschen für deren Leben sowie für andere Beiträge zur kulturellen Kooperation nützlich sein könnten.

... suchen sie Stimmigkeit hinter den angebotenen Informationen und forschen nach anderen Sichtweisen und Möglichkeiten.

... reflektieren sie die Rückwirkung von Interpretationen vermeintlich „objektiver“ wissenschaftlicher Formulierungen auf das menschliche Leben.

5.3.6. Beteiligung an organisierter Ökonomie

Durch Eintritt in die Arbeitswelt, in die komplexere, kulturelle Kooperation, wird die Zugehörigkeit zu dieser kulturellen Dimension besiegelt. Früher gab es noch weit verbreitet akzeptierte Initiationsrituale in diese Erwachsenenwelt, wie kirchliche Rituale (Konfirmation etc.) und Jugendweihen. Heute sind es gefühlt mehr ein Abschlusszeugnis, das erste selbstverdiente Geld, der Führerschein oder die erste Wahlbeteiligung.

Mit der Pubertät, der Entfaltung der Zeugungsfähigkeit, entsteht eine Orientierung nach außen über die Herkunftsfamilie hinaus, zum einen, um evtl. eine eigene Familie zu gründen, und zum anderen, um einen Platz in der öffentlichen Gesellschaft, der Kultur zu bekommen. Zu dieser Grundmotivation der Zugehörigkeit gehören die Aspekte oder konkreten Detailmotivationen, wie Karriere machen und anerkannte Leistung erbringen.⁶⁸ So erscheint die Leistungsmotivation als Unteraspekt der Motivation zur Zugehörigkeit (Kohärenz) zur kulturellen Lebensdimension (je nach Begriffsverständnis auch etwas zur sozialen und globalen).

Die Ökonomie, das Wirtschaften und Haushalten, soll die materiellen Grundlagen des menschlichen Lebens sichern. Bevor es eine kultivierte, eine geplante und auf Erfahrung basierte bewusste Nahrungsbeschaffung gab, wurde sie überwiegend spontan bedürfnismotiviert in gemeinschaftlichen Kooperationen durchgeführt. Heute erfolgt sie durch komplex geregelte Kooperationen in globalem Ausmaß. Diese Entwicklung ist ein Ergebnis kultureller Evolution durch sprachlich kommunizierte Kooperation. Auch diese moderne Ökonomie dient im Grunde dem materiellen Unterhalt der Menschen zum Leben. So ist eine Beteiligung an der Ökonomie ein wichtiger Aspekt der Teilhabe am kulturellen Leben, ein Aspekt der Kohärenzmotivation. Die Ökonomie soll dem Unterhalt aller Menschen dienen. So folgt aus der Kohärenzmotivation auch eine Gemeinwohlorientierung der Ökonomie (s. Felber 2018a,b; Barrett 2016).

Die Arbeitsteilungen zur Kooperation in der 3. LD sind komplexer. Da geht es nicht mehr nur um direkte Bedürfnisbefriedigung oder eine Rolle im kleinen sozialen System, sondern um Drittes wie Geld als Tauschmittel, das erworben werden kann z. B. im Ackerbau bis hin zur Lebensmittelindustrie als arbeitsteiligem Prozess, professionelle Gesundheitsversorgung durch Kliniken, Praxen und Pharmazie, Industriegüter und Anlagenbau, Finanz- und andere Dienstleistungen sowie die Konsumgüterproduktion. Geld als Lohn, von dem etwas gekauft werden kann, verschafft dabei eine indirekte Bedürfnisbefriedigung. Bei diesen Kooperationen in der 3. LD macht sich die Kohärenzmotivation z. B. bemerkbar, wenn man um Fairness bemüht ist. Fairness ist ein Qualitätsmerkmal kohärenter menschlicher Kooperation (vgl. Axelrod 2009; Tomasello 2010, 2020; Tomasello & Kamann 2012; Petzold 2022a). Im Gehirn wird sie im rechten PFC repräsentiert (Knoch et al. 2006).

⁶⁸ S. Leistungsmotivation und Bedürfnis nach Anerkennung (Maslow 2008; Grawe 2004) wie auch das subjektiv gefühlte Bedürfnis nach „Gebraucht-Werden“, Dienen, Sinnerfüllung und Verantwortungsübernahme im kulturellen Rahmen.

Kooperationen in dieser kulturellen Lebensdimension sollten am besten im Kohärenzmodus stattfinden – zum einen, wenn man gemeinsam in einen *konstruktiven, kokreativen Flow* kommen will, und zum anderen, wenn man für langfristige *sinnhafte Ziele* kooperieren will. Eine längerfristige Kooperation kann nur im Kohärenzmodus gelingen. Kooperationen im Abwendungs- und Annäherungsmodus sind von schnell vergänglichen Zielen motiviert. Sie können kurzfristig schneller zustande kommen und mit mehr Power geführt werden, wie z. B. in Kriegen oder politischen Kampagnen gegen Maßnahmen bzw. Kooperationen zur Beschaffung von Nahrung oder Geld. Sie haben aber die Tendenz, einseitig und von kurzer Dauer zu sein und auszugrenzen.

Wenn Menschen ihrer Kohärenzmotivation zur Ökonomie folgen, dann ...

... kommen sie zum Engagement für eine Gemeinwohlökonomie und/oder einer wertorientierten Unternehmensführung, die sich nicht der monetären Gewinnmaximierung verschreibt, sondern die Menschen und ihre Bedürfnisse in den Mittelpunkt stellt. Dass sie dabei dann auch gute Gewinne machen können, wissen noch nicht alle.

... stärken sie das Bewusstsein für kokreative Bottom-up- und Top-down-Kommunikation und sorgen für eine passende Mitgestaltungsmöglichkeit aller Kooperationspartnerinnen.

... denken sie sowohl an die direkt beteiligten Kooperationspartnerinnen als auch an diejenigen, für die sie kooperieren, die das Produkt ihrer Kooperation nutzen sollen.

... ist eine partnerschaftliche Kooperation unter Berücksichtigung der vier Kriterien von Tomasello selbstverständlich (s. Kap. 1.3). Wenn Partnerinnen diese nicht einhalten, können die Beteiligten die erweiterte Regel Tit-for-Tat anwenden, bis ein neues Kooperationsangebot in Vertrauen möglich erscheint.

... werden explizite Leitungen und Verantwortlichkeiten dort eingesetzt, wo es für die Kooperation dienlich ist. Starre Hierarchien weichen dann agilen, situations- und kontextbezogenen temporären Organisationsformen.

5.3.7. Normen und Werte

Kulturelle Normen und Werte charakterisieren Kulturen und führen zu einem gesellschaftlichen Zusammenhalt. Sie sind somit Ausdruck und Attraktiva kultureller Kohärenz.

Zur Ausbildung von kulturellen Normen und Werten gehören jahrtausendelange Bemühungen, ein richtiges Maß für verschiedene Aktivitäten in Worten zu fixieren (Normen), die ursprünglich vom Instinkt und den Individuen untereinander geregelt wurden: Essen, Trinken, Arbeiten, Ruhen, sexuelle und andere, familiäre Beziehungen, Kämpfe usw. In den Normen und Werten finden sich von der Kohärenzmotivation veranlasste Bemühungen um kulturelle Kohärenz, wie „Würde, Freiheit und Gerechtigkeit“ im Grundgesetz, „Autonomie“ in der Genfer Deklaration des Weltärztebundes (2017) oder „Teilhabe“ im Sozialgesetzbuch § 1 SGB IX. Dazu gehören z. B. heute auch Qualitätsstandards, die als Anreiz für die Leistungsmotivation internalisiert werden sollen.

Viele ganz alltägliche Aktivitäten entspringen letztlich der Kohärenzmotivation in Bezug auf die kulturelle Lebensdimension. Dazu gehören all die Arbeiten, die explizit dem Lösen von Problemen dienen, wie der Wahrheitssuche, der Verantwortungsübernahme, dem gesellschaftlichen Frieden, der Fairness und Gerechtigkeit in der Gesellschaft und der kokreativen Kommunikation. Inhaltlich werden sie oft top down von den Normen

und Werten mitgeprägt. Wenn sich Aktivitäten im Konflikt mit den Normen und Werten befinden, können sie bottom up zu deren Veränderung beitragen. Das haben wir in den 1970er- und 1980er-Jahren in der Frauen- und Friedensbewegung, der Anti-AKW und Umweltschutzbewegung und der sog. sexuellen Revolution erlebt und erleben es heute z. B. bei der Fridays-for-Future-Bewegung. Kultur wird anscheinend top down umgesetzt und bottom up weiterentwickelt.

Ein einzelner Mensch kann von den Normen und Werten abweichendes Verhalten als peinlich empfinden oder sich schämen. Das Bedürfnis, zur Kultur dazuzugehören, steckt hinter dem *Schamgefühl* (s. Kap. 5.2). Scham zeigt an, dass man gerade eine vermeintliche Norm nicht erfüllt hat, die man allerdings verinnerlicht hatte – z. B. in der Öffentlichkeit nicht nackt zu sein (seine sog. „Scham“ nicht bedeckt hält). Sich nicht an Regeln zu halten, konnte und kann das eigene Überleben gefährden. Zum anderen ist jeder Mensch ein Individuum und damit kann er nicht vollständig irgendeiner Norm entsprechen: *Ganz normal unnormal sein!*

5.3.8. Leistung und Flow

„*Leistung ist das bis heute am intensivsten untersuchte Motiv*“ (Brunstein & Heckhausen 2018, S. 164). Im Lehrbuch „Motivation und Handeln“ (Heckhausen & Heckhausen 2018) findet man im Stichwortverzeichnis 21 verschiedene Einträge, die mit „Leistung“ beginnen. Interessant wäre, einmal die Bedeutungserteilung der Autorinnen zu reflektieren: Es gibt keine Einträge zu Freude, Frieden, Freiheit, Glück, Liebe, Wahrheit. Zu Gesundheit gibt es eine Seitenangabe, wo Gesundheit einmal als Nebenwirkung von Optimismus erscheint – ansonsten nur das Wort „Krankheiten“ zu finden ist. *Leistung* ist demnach das attraktivste Thema für die Motivationspsychologie. Die Motivation der damit sich beschäftigenden Psychologinnen zu erforschen, könnte ein interessantes Thema für eine kultur- und wissenschaftskritisch reflektierende Motivationsforschung sein.

Ob es angemessen ist, von *einer* Leistungsmotivation und dann noch als einer von drei großen Motivationen zu sprechen, erscheint vor dem Hintergrund sowohl motivationspsychologischer Detailkenntnisse als auch neuropsychologischer Erkenntnisse und systemischer Überlegungen fragwürdig.

Brunstein & Heckhausen (ebd.) schreiben, dass die Definition der Leistungsmotivation „*es gestattet, eine Fülle unterschiedlicher Aktivitäten als leistungsmotiviert zu betrachten, sofern es einer Person nur darum geht, etwas gut, besser oder am besten zu machen. [...] Die Frage, was unter Leistung zu verstehen ist, wird je nach kultureller und sozialer Zugehörigkeit unterschiedlich beantwortet.*“ Diese Aussage enthält schon implizit die hier vertretene Auffassung, dass für Leistungserbringung das zugrundeliegende Motiv eine kulturelle und soziale Zugehörigkeit ist.

Diese Auffassung wird gestützt durch die evolutions- wie auch entwicklungspsychologischen Beobachtungen bei Primaten sowie Kindern mit dem Ergebnis, dass ein Erfolg bzw. Misserfolg bei entsprechend motivierten Aktivitäten primär durch Freude bzw. Trauer und etwas später (ab dem 3.–4. Lj.) zusätzlich durch Stolz bzw. Beschämung ausgedrückt werden (ebd., S. 165). Diese Beobachtungen passen zu der Entwicklung der im 4. Kapitel beschriebenen Ich-Dimensionen. Dabei ist auch interessant, dass Kinder *zuerst einen Erfolg* ihrer Tätigkeit wahrnehmen und emotional ausdrücken und erst etwa sechs Monate später einen Misserfolg. Das ist zur Stärkung des Zugehörigkeitsgefühls förderlich und dient damit dem gesundheitsförderlichen Kohärenzgefühl (s. Antonovsky

1997). Es ist eine Bestätigung der hier vertretenen Auffassung, dass das Kohärenzstreben an erster Stelle steht und die Abweichungen und deren Korrekturen erst an zweiter kommen.

Aus diesen Beobachtungen können wir weiter zwei Unterscheidungen vornehmen, die für die Zugehörigkeit in sozialen und kulturellen Systemen wichtig erscheinen: Zunächst Freude bzw. Trauer als allgemeiner Ausdruck von Verbundenheit bzw. Trennung korrespondiert mit etwas „gut machen“. Und zweitens korrespondiert die Art der Zugehörigkeit, die jeweilige Rolle im soziokulturellen System mit etwas „besser“ oder „am besten machen“. Diese wird u. a. im Wettbewerb ausgetragen und gefunden. Dabei geht es allerdings auch ganz wesentlich um die Aufmerksamkeit und Liebe der Bezugspersonen, die die Merkmale von „gut“, „besser“ und „am besten“ vermitteln. Erst durch die soziale Vermittlung und deren Internalisierung werden die Qualitätsmerkmale dann zu eigenen, die eine Eigenbewertung ermöglichen.

In der hier vertretenen Sicht erscheint das Motiv, eine gute Leistung zu erbringen, als konkrete Erscheinung der Motivation, zur sozialen und kulturellen Kooperation dazuzugehören. Eine bessere Leistung oder sogar die beste zu erbringen, kann motivational möglicherweise unterschiedliche Gründe haben. Einer kann darin liegen, in Konkurrenz mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil oder Geschwistern um die Aufmerksamkeit und Liebe des anderen zu wetteifern. Der zweite kann in einer systemischen Dynamik liegen, für das Übersystem einen möglichst bedeutsamen Beitrag zu leisten wie Verantwortung zu übernehmen.

Im oben beschriebenen Fallbeispiel von Hermann finden wir womöglich beide dieser psychodynamischen und systemischen Motivationsaspekte. Er wollte ein besserer Ehemann und Vater sein, als sein Vater es war, und er wollte für seine Schüler ein idealer Lehrer sein.

Bei Klara (s. o.) war das Leistungsmotiv der Mutter als ausgebildete Erzieherin (eine kulturelle Kooperationsrolle) so ausgeprägt, dass es zur Loslösung und sogar Trennung eines Teils der emotionalen Beziehung zu ihrer Tochter geführt hat. Trotzdem hat die Tochter diese Motivation übernommen und in ihrem Beruf erfolgreich ausgelebt. Die Internalisierung der ausgeprägtesten Motivationen der Eltern scheint sehr wichtig für die Kinder zu sein. Wie wäre es, diese Muster einmal zu unterbrechen mit einem paradoxen Leistungsmotiv: „*Perfekt unperfekt sein.*“?

5.3.9. Flow

Ein Zustand der Aktivität in einem selbstvergessenen „*Flow*“ (Csikszentmihalyi 1995; Grawe 2004, S. 310) wurde schon immer mit einer inneren Kohärenz („*Kongruenz*“ bei Rheinberg & Engeser 2018, S. 445, und „*Konsistenz*“ bei Grawe 2004) zusammengebracht. Der Flow ist als ein Zustand zu verstehen, in dem einige oder alle Ich-Dimensionen übereinstimmend in die gleiche Richtung zusammenwirken. Dieser vertikal kohärente Zustand hat eine eigene Attraktivität, die gelegentlich als „*intrinsische Motivation*“ bezeichnet wird und keine weitere Belohnung braucht. Dann liegt die Motivation nicht primär in einem Ergebnis des Handelns, sondern in der Tätigkeit, dem Vollzug

selbst (Rheinberg & Engeser 2018). Diese Motivation wird häufig bei Künstlerinnen beschrieben, aber auch beim Autofahren oder beim Sex empfunden.⁶⁹ Flow erscheint als Erleben innerer Kohärenz in Beziehung nach außen.

Flow – verstanden als *vertikale Kohärenz* und dabei in Interaktion mit der Umgebung (horizontale Kohärenz) – wird häufig mit Wohlbefinden verknüpft (Grawe 2004; Rheinberg & Engeser 2018, S. 439ff). Das stimmt mit der hier vertretenen Auffassung überein, dass die Kohärenzmotivation als einen Aspekt des Wohlbefindens hat. Wohlbefinden entsteht bei einer *Übereinstimmung* von „*angestrebten Zielen und zentralen Aspekten des Selbst wie wichtigen Werten, Interessen und Bedürfnissen und die Vereinbarkeit von verhaltensnahen Zielen mit höheren Zielen (vertikale Kohärenz)*“ („Selbstkonkordanz-Modell“ von Sheldon & Elliot 1999; zit. n. Grawe 2004, S. 310). „*In beiden Ansätzen (3 K-Modell und Selbstbestimmungstheorie d. A.) wird intrinsische Motivation phänomenal als Freude an der Tätigkeit konzeptualisiert.*“ (Kehr u. a. 2018, S. 605).

*Wenn Menschen ihrer Kohärenzmotivation zum Thema Leistung folgen, dann ...
... folgen sie ihren Interessen und Fähigkeiten und haben Freude an Leistung – besonders an kokreativer. Dabei kann ggf. im Flow der Prozess wichtiger werden als das Ergebnis.*

... gestatten sie sich Fragen wie:

Wo willst du dazugehören? Welche Qualitätsstandards willst du übernehmen?

Mit welchen Fähigkeiten und Leistungen möchtest du gesehen und anerkannt sein?

Welche Intentionalität möchtest du teilen?

Was willst du lernen?

5.3.10. Verantwortung top down und bottom up

Im Kapitel 4.4 war schon eingehender der systemische Bezugsrahmen der Motivation nach Verantwortung und Macht besprochen. In der Kultur findet dieses Motiv neue Bezugsmöglichkeiten in einem größeren Bezugsrahmen. Verantwortung beginnt hier mit Verantwortung für eine Arbeit, für eine Rolle in der arbeitsteiligen Kooperation. Die jeweilige Rolle kann mehr oder weniger gesellschaftliche Verantwortung beinhalten – je nach Arbeit und Position. Dazu gehört auch die häusliche Erziehung von Kindern im Rahmen einer Sprache mit kulturellen Normen und Werten. Ein Streben nach Karriere muss nicht unbedingt ein Streben nach Anerkennung und/oder Geld bedeuten. Es kann auch die Motivation nach mehr Verantwortung beinhalten. Mehr Verantwortung ist mit mehr Wirkmöglichkeiten, mit mehr Macht, verknüpft. Ohne Macht im Sinne von Wirksamkeit gibt es keine Verantwortung. Eine Gesellschaft funktioniert nur aufgrund der Tätigkeit von verantwortungsvollen Menschen – auch in mächtigen Stellungen. Das kulturelle Übersystem, wie ein Staat mit seinen Institutionen sowie anderen Organisationen, ist führend verantwortlich für lebensfreundliche Bedingungen seiner Agentinnen (Teilsysteme), wie Bürgerinnen bzw. Mitarbeiterinnen. Andersherum ist ein Übersystem letztlich abhängig von der Kooperation seiner Teilsysteme, der Staat von der Kooperation seiner Bürgerinnen, das Unternehmen von seinen Mitarbeiterinnen. Es gibt also eine Top-down- und eine Bottom-up-Abhängigkeit und -Kooperation. Die Menschen in lei-

⁶⁹ Bei einigen physiologischen Untersuchungen ergaben sich Hinweise, dass dabei Cortisol erhöht zu finden ist (Rheinberg & Engeser 2018, S. 444 ff). Ob das für alle Flow-Zustände zutrifft oder nur für bestimmte, ist noch nicht geklärt.

tenden Positionen übernehmen besonders verantwortungsvolle Rollen in diesen Kooperationsdynamiken. Und auch die anderen Agentinnen sind veranlasst, ihre Verantwortung in den Teilsystemen zu übernehmen, die Übersysteme zu hinterfragen und ggf. zu korrigieren (bottom up). Hier ist die Intentionalität als ein Kriterium für die Einordnung und auch Bewertung des Handelns wichtig. Ob jemand Verantwortung übernimmt für das Wohl der Menschen oder insbesondere für sein eigenes Wohl und das einiger Begünstigter, mag zunächst keinen sichtbaren Unterschied machen, im Ergebnis für das Wohlergehen vieler aber schon. So sind die Vielen immer auch in der Verantwortung, diejenigen zu kontrollieren und zu korrigieren, denen sie vertrauen und dadurch Macht überlassen.

5.3.11. Fallbeispiel Linda

Das Gespräch fand im Rahmen einer Ausbildungsgruppe statt.

L(inda): Ich weiß gar nicht, ob ich das Thema aufmachen soll – dickeres Thema. Mir wird schon ganz anders, aufgeregter (zeigt auf ihr Brustbein – etwas Aufsteigendes). Wenn ich Seminare für Gruppen gebe, kommt es öfter mal vor, dass dort jemand teilnimmt – so'n Opfer, das dann alles schlecht macht, was ich gemacht habe. Es genügt, wenn da zwei oder drei oder sogar nur einer dabei ist. Ich fühl mich dann ganz schlecht.

T(herapeut): Was war das für ein Gefühl, das du gerade hattest, hinter deinem Brustbein, die Aufregung? Kennst du das irgendwoher?

L: Ja, im Seminar fühle ich mich dann ähnlich ... Ich habe schon viel an dem Thema gearbeitet und am Seminarkonzept usw., aber das Gefühl ist immer wieder da.

T: Kennst du das Gefühl, Opfer zu sein, von früher, aus der Kindheit?

L: Als Kind bin ich oft ausgelacht worden und immer kritisiert worden: „Das kannst du nicht“ (...) – (Tränen fließen).

T: Das hat dich sehr verletzt.

L: Ja. (...)

T: Du bist ja sehr mit dem Thema Drama-Dreieck vertraut und hast schon viel daran gearbeitet, deshalb kann ich dir meine Hypothese ja verbal erklären. Irgendetwas von dir als Seminarleiterin triggert bei manch einem Teilnehmer sein Opfergefühl. Als Leiterin bist du schon potentielle Täterin. Er möchte aus diesem Gefühl rauskommen und macht dich dann „fertig“ – kritisiert dich.

L: Jetzt fällt mir ein, dass es immer dann passiert ist, wenn ich ziemlich schroff geredet habe – nicht wohlwollend. Bei den letzten Seminaren war ich wohlwollender, und da ist es nicht mehr vorgekommen. Stimmt – das ist ja prima, jetzt sehe ich die Zusammenhänge und weiß, was ich tun muss, damit es nicht wieder so vorkommt. Das Problem ist gelöst.

Reflexion des Gesprächs

Linda hat als Seminarleiterin Verantwortung für Fortbildungen vieler Mitarbeiterinnen in verschiedenen Settings übernommen. Die Mitarbeiterinnen geben ihr mit ihrem Vertrauen zur Seminarleitung eine gewisse Macht. Sie soll und darf darüber bestimmen, was sie lernen sollen. Durch das Vertrauen und die Machtstellung werden sie offen für

ein Triggern früherer Verletzungen. Ihrerseits geht Linda in ihrer Leitungsposition gelegentlich in die Rolle der Richterin im Macht-Opfer-Dreieck-Interaktionsmuster, die mit einer „schroffen“ Redeweise bei Teilnehmenden die Opferrolle triggert.

Mit dem erlebten Verständnis für ihre eigene Verletztheit konnte sie schnell aus der Identifizierung mit der Opferrolle im Abwendungsmodus aussteigen und eine innere Beobachterposition im Kohärenzmodus einnehmen. Von dieser aus konnte sie sich und die Zusammenhänge reflektieren und verstehen.

5.3.12. Rechthaben-Wollen und das Macht-Opfer-Dreieck

In den Anfängen der Rechtsprechung ging es darum, ob jemand aus der Gemeinschaft ausgeschlossen wird oder nicht. Das kam meist einem Todesurteil gleich. Noch heute bedeutet eine Verurteilung, dass die Verurteilten von vielen gesellschaftlichen Funktionen ausgeschlossen werden und insgesamt diskriminiert sowie misstrauisch und abweisend angesehen werden. Es geht also beim Richten wesentlich um strafende „Peitschen“ und Macht und somit um weit mehr als nur um eine konkrete Missetat und Vorbeugung weiterer. Es geht auch um Zugehörigkeit. So ist zu verstehen, dass es vielen Menschen darum geht rechtzuhaben – nicht nur vor Gericht, sondern auch in alltäglichen Dingen –, gefühlt geht es für sie um Dazugehören und/oder strafende Macht. Sie machen anderen Vorwürfe, urteilen über andere (oder sich selbst – zur eigenen Rehabilitation) oder suchen Fehler wie Krankheiten u. a. m. Rechthaben ist auch mit dem Gefühl bzw. der Hoffnung verknüpft, zur Gesellschaft dazuzugehören.

Die durch die abrahamitischen Religionen geprägten Kulturen haben sämtlich mit Ausschließlichkeit gearbeitet, mit der drohenden Peitsche des tödlichen Ausschlusses, wenn jemand „ungläubig“ bzw. „Heide“ war. So war Angst, also eine Einstellung im Aversionsmodus, eine Grundlage der religiös-kulturellen Zugehörigkeit. Deshalb war und ist es heute immer noch für viele schwierig, offen über Glauben und Spiritualität zu sprechen – obwohl im Grundgesetz eine Religionsfreiheit verbrieft ist. Heute droht hier bei uns nicht mehr der Tod beim Ausüben fremder religiöser Praktiken, wohl aber eine Diskriminierung. Diese zielt meist auf Irrationalität ab und soll die Leitideologie der technisch rationalen Zivilisation vor Unterwanderung schützen. Sie betrifft heute am häufigsten spirituell und religiös Gläubige, insbesondere Sektenangehörige und Esoterikerinnen, die damit aus dem öffentlichen Diskurs ausgeschlossen werden sollen. So nachvollziehbar und berechtigt die Kritik an blindem Glauben erscheint, so problematisch kann ein Ausschluss der Zugehörigkeit von menschlichen Wahrheiten werden. Vielleicht haben die (Anders-)Gläubigen wichtige andere Botschaften, die es hinter der Sprache zu verstehen gilt? Vielleicht suchen sie einen sinnvollen Umgang mit einer Ahnung von etwas gänzlich Unbestimmten und/oder Übergeordneten, wie einem „großen Ganzen“? Womöglich dreht es sich um ein Phänomen, das in Wissenschaften heute unter dem Begriff „Komplexität“ erscheint? Wie können Wissenschaftlerinnen einen zukunftsfähigen Umgang mit Komplexität und damit einer prinzipiellen Unbestimmbarkeit finden? Die Trennung von Subjekt und Objekt in Wissenschaften und dem damit verknüpften Mangel einer positiven Beziehung der Menschen zu ihrer natürlichen Lebensgrundlage sind ein Teil des Umweltproblems. Einen Beitrag zur Lösung kann ein integrierender Umgang mit der Komplexität und damit einem völlig Unbestimmten sein – wie auch immer man dies nennen mag. Möglicherweise können wir aus verschiedenen spirituellen Impulsen zu einer großen Erneuerung und Erweiterung des Denkens und Geistes finden, die angesichts der globalen Probleme und Übergänge heute gebraucht wird?

In manchen Wissenschaften selbst wird analog zum Ausschlussprinzip mancher Religionen das „Falsifikationsprinzip“ (Popper 1996) zum Rechthaben durch *Ausschluss des Falschen* hochgehalten. Hierbei soll die Wahrheit einer Aussage oder Hypothese durch Nicht-Falsifikation bestätigt werden. Wenn wir Wahrheit von Aussagen als Grundlage von sprachlicher Kooperation verstehen (s. o.), werden mit Falsifikation Menschen aus einer gesellschaftlichen Kooperation und von einer Annäherung an eine *gemeinsame* Realitätskonstruktion (= Wahrheit) ausgeschlossen. Mit diesem Falsifikationsprinzip nehmen sich Philosophinnen und Wissenschaftlerinnen die Möglichkeit einer Entwicklung in Richtung einer komplexeren Wahrheit und Wirklichkeit durch sich ergänzende viele Ansichten – die Möglichkeit einer großen Metativität. Durch Integration sich ergänzender vieler Ansichten können wir uns in Richtung einer komplexeren Wahrheit und Wirklichkeit entwickeln.

Aus dieser großen Bedeutung von Rechthaben für die Kohärenz der Agentinnen einer Kultur wie den Bürgerinnen eines Landes können wir verstehen, wie stark dieses Denken das Leben in der Sprache prägt und wie stark das Leben in der Sprache rückkoppelnd das Denken prägt. Es führt heute dazu, dass sich Sprachblasen bilden, in denen viele Menschen, die sich aus der Gesellschaft ein Stück ausgeschlossen fühlen, ihre abgesonderte Realität konstruieren, zu der sie sich zugehörig fühlen können. Jeder, der öfter oder existentieller in einer Rolle als Opfer war, möchte rehabilitiert werden, zur Gemeinschaft dazugehören. Das versucht er u. a. zu erreichen, indem er zum einen solidarische Parteigängerinnen sucht und zum zweiten über andere urteilt, um selbst gegenüber diesen rechtzubekommen – zumindest gefühlt und möglichst von anderen bestätigt. Durch dieses Bestätigen der Urteile von Menschen mit ähnlichen Opfererfahrungen bilden sich dann die Blasen. Extrem konnten wir das in den USA mit Donald Trump und seinen Anhängern sowie auch in der Corona-Krise beobachten. Trump verstand es meisterhaft, die Bürgerinnen in ihren Opfergefühlen und in dem dazugehörigen Macht-Opfer-Muster im Aversionsmodus anzusprechen, sich selbst auch als Opfer zu inszenieren und dann in alle Rollen des Macht-Opfer-Dreiecks zu schlüpfen. Er hat sich dann als Richter über alle anderen und als Retter Amerikas aufgespielt.⁷⁰

Diese Muster und Dynamiken kennen wir hier in Deutschland noch extremer von Hitler. Hier geht es nicht um einen Vergleich der Persönlichkeiten oder ihrer Missetaten, sondern ihrer Kommunikations- und Interaktionsmuster. Hitler war als Kind einerseits traumatisiert und andererseits von seiner Mutter als viertes aber einzig überlebendes Kind idealisiert worden. Durch sein Überleben hat er auch das Selbstwertgefühl seiner Mutter gerettet. So war er auch als Kind schon Retter. Er konnte damit viele Deutsche in ihrer Opferrolle sowohl individuell als gefühltes Opfer patriarchalisch tyrannischer Familienführung als auch kollektiv als Opfer des 1. Weltkriegs und der Weltwirtschaftskrise solidarisch ansprechen, gegen fiktive Täter aufhetzen und letztlich zum (auch selbst-)vernichtenden Krieg motivieren. Er selbst hat sich – und wurde auch von Medien – als „Retter der arischen Rasse“ und der ganzen Welt inszeniert (s. a. Simms 2019). „*Ein gescheiterter Mann und ein gescheitertes Volk verbinden sich.*“ Konrad Heiden zit. n. Ullrich 2013, S. 9.

In dieser Dynamik des Interaktionsmusters des Macht-Opfer-Dreiecks im Abwendungsmodus liegt wohl die größte Gefahr für die Zukunft der Menschheit und damit verknüpft mit seiner Reflexion und Auflösung in Richtung kokreativer Kooperation auch eine große

⁷⁰ Es schien, als sei dies das vorherrschende Kommunikationsmuster der Bevölkerung in den USA – ein kulturelles Erbe ihres Eroberungsfeldzugs gegen die Eingeborenen?

Chance. Agentinnen in diesem Muster sprechen viele Menschen zunächst in deren guten Willen in der Kohärenzmotivation zum Helfen und Opferschutz an. Da es dabei um das Thema Sicherheit geht, wird gleichzeitig der Abwendungsmodus aktiviert, in dem die Agentinnen selbst primär sind. Wenn dann Massen einmal in den Aversionsmodus gekommen sind, werden sie innerhalb ihres Übersystems leichter manipulierbar und können für Ziele der Machthaber missbraucht werden. Beständige Angstmacherei und der Abwendungsmodus führen in Richtung Krieg – sowohl unter Menschen als auch gegen die Natur.

5.3.13. Wenn Menschen ihrer Kohärenzmotivation zur Verantwortung und Macht folgen, dann ...

... übernehmen sie Verantwortung für sich selbst, für ihre Bedürfnisse, Gefühle und Gedanken – auch wenn sie sich als Opfer fühlen.

... urteilen, schützen und retten sie nur bei klarem Bedarf und möglichst kurz und begrenzt. Der Fokus liegt dabei auf Schutz und Stärkung von Autonomie der (potentiellen) Opfer (nicht auf Strafe und Vergeltung).

... integrieren sie unterschiedliche Meinungen und schauen dabei auf die dahinter liegenden Motivationen.

... übernehmen sie Verantwortung für den Umgang mit eigenen Opfererfahrungen. Ggf. erbringen sie Opfer als bewussten, freiwilligen, als autonomen Akt.

... bemühen sie sich immer wieder um kohärente Kooperation – zum gelingenden Leben aller.

... sind sie kritisch sowohl gegenüber aller Angstmacherei als auch gegenüber Belohnungen von und durch Menschen in Führungspositionen.

5.4. Kohärenzmotivation macht Sinn in der globalen Entwicklung

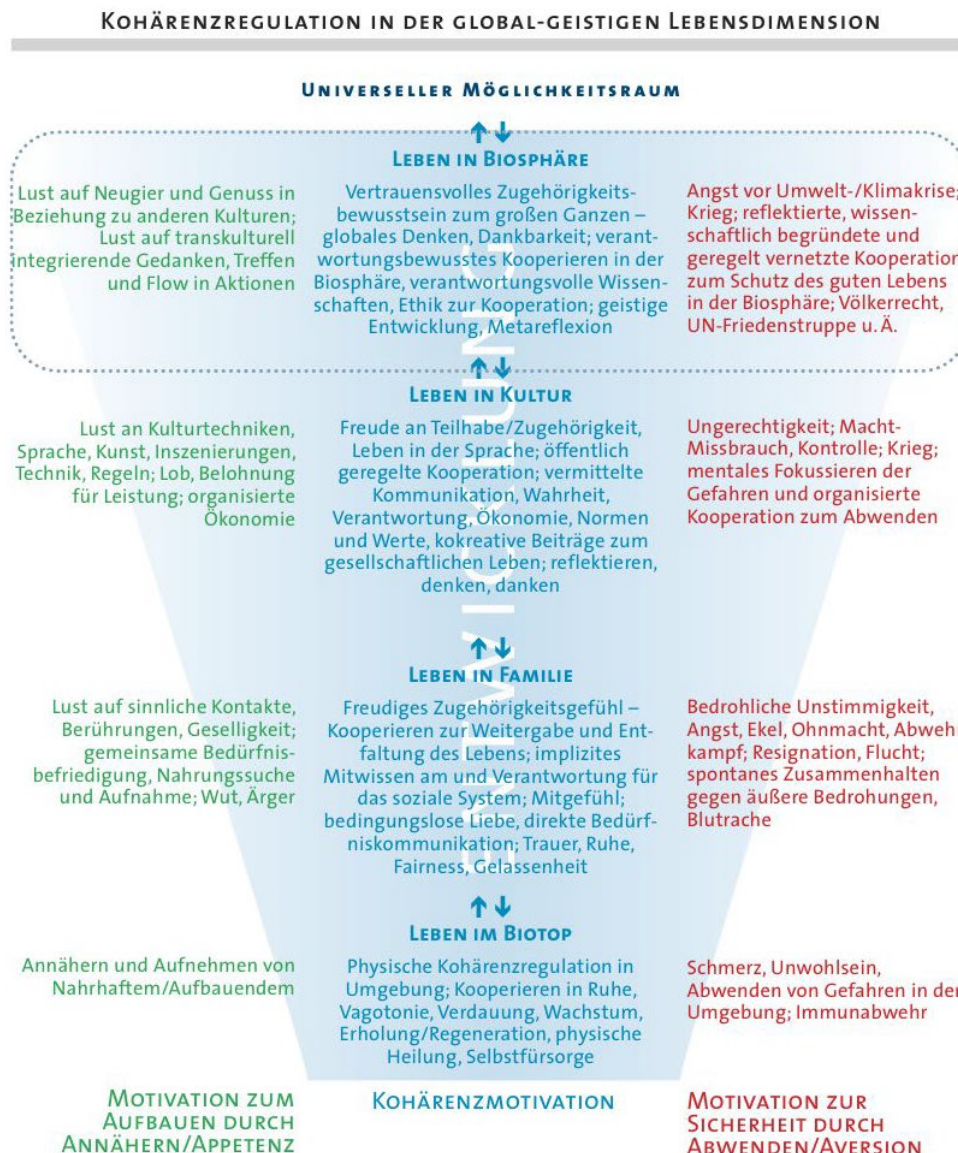


Abbildung 21: Das Bewusstsein und Leben in der 4. LD kann zunehmend von einer globalen Ethik und geistiger Entwicklung geprägt werden. (Aus: Petzold & Henke 2023)

5.4.1. In der Beziehung zur Biosphäre

Heute ist unsere Kohärenzmotivation zur kohärenten Kooperation transkulturell sowohl zum friedlichen guten Leben als auch zur Lösung der Umweltkrisen ganz besonders gefordert. Wir sind herausgefordert, unsere individuellen, sozialen und kulturellen (wie nationalen) Bedürfnisse in die übergeordnete Kooperation der Menschheit in und mit der Biosphäre so stimmig zu integrieren, dass für alle Beteiligten ein gelingendes Leben, eine gesunde Entwicklung möglich wird. Kohärentes Kooperieren ist heute gleichbedeutend mit unserer bewussten Kokreativität – mit der Natur bis hin zur Biosphäre, von der wir selbst ein Teil sind. Diese kooperative Wechselbeziehung gilt es heute für alle Beteiligten bewusst zu machen, so dass sie global verantwortungsbewusst und kohärent mitgestalten (s. Anthropozän: Ellis 2020).

Dies erfordert eine *Metareflexion* der jeweils eigenen kulturellen Normen und Werte sowie Verzicht auf kontraproduktive Gewohnheiten. Wir brauchen Stille, Frieden und engagiertes Netzwerk-Kooperieren im rechten Moment an der rechten Stelle.

Die Frage nach dem Sinn bekommt in der globalen Dimension noch eine erweiterte Bedeutung als in der kulturellen Lebensdimension, wo der Sinn sich aus der kulturellen Zugehörigkeit wie den Normen und Werten einer Kultur und ihrer Weitergabe ableitet. In der globalen Lebensdimension werden kulturelle Werte unter dem Aspekt der gesunden Entwicklung der Menschheit metareflektiert. Wie weit sind bestimmte Werte z. B. in Bezug auf Konsum und materiellen Reichtum, individuelle Mobilität und privaten Grundbesitz heute und in Zukunft mit dem guten Leben aller Menschen in Übereinstimmung zu bringen?

In der hier gestellten Sinnfrage z. B. zum Umweltschutz werden die Annäherungs- und Abwendungsmotivation reflektiert. Es gibt eine übergeordnete Kohärenzmotivation zur Kooperation mit der Umwelt. Wenn wir Umweltschutz primär mit einer Angstmotivation, also im Aversionsmodus betreiben, werden wir kaum zu einer kohärenten Kooperation mit der Natur und Biosphäre finden. Wir würden vielleicht (ähnlich wie bisher) im guten Willen die Natur zu schützen, Reservate für die Natur bauen und diese vor Menschen schützen wollen, dann aber ggf. Menschen bekämpfen, wenn diese kurz vorm Verhungern Nahrung zum Überleben in den Reservaten suchen würden. So wertvoll derartige Reservate heute sind, würden wir als Menschheit damit allein nicht zu einer kohärenten und kooperativen Beziehung zur Natur finden – als mitgestaltender Teil von ihr.

Greta Thunbergs⁷¹ Buchtitel „*Ich will, dass ihr in Panik geratet*“ ist wohl so zu verstehen, dass sie sich wünscht, dass Menschen genauso viel Energie und Geschwindigkeit in den Umweltschutz einbringen wie im Kampf gegen Feinde. Dieser Wunsch ist berechtigt. Aber das Vorgehen und Verhalten der Menschen soll möglichst anders sein als im Panikmodus. Im Kohärenzmodus können wir mit einem guten Gefühl verzichten und achtsam mit unserer Umwelt sein. Kohärentes Verzicht können wir kulturell und möglichst global kooperativ regeln – im Wissen, dass wir in unserer Kooperation mit der Natur grausam ausbeuterisch gewesen sind. Und im Bewusstsein, dass wir nur hoffen können, dass die Natur uns wieder Räume für ein gelingendes Kooperieren, für ein gutes Leben, öffnet. Wir sind selbst Teile dieser Natur. Im Kohärenzmodus kann sich Verzicht wie ein gesundes, *stimmiges Tun aus der Einsicht in größere Zusammenhänge anfühlen* und nicht so sehr als Mangel oder Verlust.

In Panik, im extremen Abwendungsmodus, ist das oberste Ziel Sicherheit und Überlebenskampf. Da kommen wir in eine kriegerische oder verzweifelte Haltung, die nicht geeignet ist für die Mitgestaltung der Zukunft in und mit der Natur. Eine solche Einstellung war lange genug für viele die bestimmende Motivation und ist auch bei vielen Verantwortlichen heute noch dominierend. Sie hat zur Umweltzerstörung geführt, zur ständigen Aufrüstung und zu Kriegen wie auch zu gierigem Konsum. Aus diesen Motivationen im Abwendungsmodus resultiert das Verlangen nach Kontrolle und Unterdrückung.

⁷¹ <https://www.nzz.ch/international/3-jahre-panic-die-rhetorische-macht-der-greta-thunberg-ld.1667124> 280522.

Darauf hat uns George Orwell bereits 1949 mit Erscheinen seines Buches „1984“ Jahrzehnte vorher vorbereitet. Vergessen wird bei aller Angst und Sorge um Sicherheit: Sicher ist nur der Tod. Leben braucht Vertrauen – ins Leben.

Im Kohärenzmodus können wir ins Leben vertrauen, in unser kleines Leben im großen, von dem wir mit lebendiger Intelligenz wissen, dass es nicht vollständig zu kontrollieren ist. Wir suchen im Kohärenzmodus immer wieder ein Kooperieren mit dem großen Leben, von dem wir selbst ein Teil sind – auch und gerade im Verzicht. Womöglich gerade in diesem Bewusstsein vereint können wir mächtig und kohärent für ein gutes Leben aller auf diesem Planeten kooperieren.

*Wenn Menschen ihrer Kohärenzmotivation in Beziehung zur Biosphäre folgen, dann ...
... suchen sie die kohärente Kooperation mit der Natur in ihrer Nähe und auch global:
„Global denken – lokal handeln“ (Greenpeace).*

... wissen sie, dass sie mit ihrem alltäglichen Leben auch einen Beitrag zum großen leisten.

... bekommt die kohärente Kooperation mit der Natur Vorrang vor Konsum und Nutzung von technischen Möglichkeiten, von denen sie wissen, dass diese im großen Stile der Umwelt schaden. Im Zweifel wägen sie ab und entscheiden sich für das Vorrangige.

... handeln sie verantwortungsbewusst für gute Bedingungen für ein gutes Leben möglichst aller Menschen.

5.4.2. Kohärenzmotivation und Ethik

Gedanken zur Ethik sind Gedanken zur ganzen Menschheit – nicht nur für die Mitglieder einer Religion oder Kultur. Sie entspringen der Kohärenzmotivation in der globalen Dimension und sollen für alle Menschen nützlich sein.⁷² „Eine globale Ethik ist wichtiger als Religion.“ titelt der Dalai Lama 2015 seinen „Appell an die Welt“. Menschen haben ein grundlegendstes und evolutionäres Bedürfnis, eine Urmotivation, nach aufbauender fairer kreativer Kooperation mit unterschiedlichen Rollen (s. Kap. 1.2; Tomasello ...).

Bisher waren die meisten ethischen Regeln bezogen auf individuelles Wohlverhalten, das sich hier im Westen wesentlich an den alten Tugenden orientierte sowie an der „Goldenen Regel“: „Behandle andere so, wie du von ihnen behandelt werden willst“; und negativ formuliert in Bezug auf den Abwendungsmodus: „Was du nicht willst, das man dir tu’, das füg auch keinem andern zu.“. Dieser noch heute weltweit bedeutsame Grundsatz praktischer Ethik ist am individuellen Verhalten orientiert – in Bezug auf das Verhalten zu einem anderen Menschen. Ich möchte von anderen nicht unbedingt so behandelt werden, wie diese sich das für sich wünschen, schon gar nicht von einem Masochisten oder einem digitalen *Selbstoptimierer*. Ich kann auch nicht wollen, dass andere mich so behandeln, wie ich sie behandle. Das wäre sehr langweilig und wenig kokreativ oder unter- bzw. überfordernd – wenn alle dasselbe tun würden.

Immanuel Kant hat 1788 (2015, S. 738) seinen kategorischen Imperativ formuliert, der häufig ähnlich wie die Goldene Regel verstanden wird: „Handle so, dass die *Maxime* deines Willens jederzeit zugleich als *Prinzip einer allgemeinen Gesetzgebung* gelten könne.“ Allerdings benennt Kant den „Willen“ und damit eine bewusste Motivation (Volition) und nicht das Tun. Damit reflektiert er das innere Element, das vor dem Tun

⁷² Das Heft Der Mensch 57 2-2018 ist mit Beiträgen aus unterschiedlichen Richtungen ganz dem Thema „Zeit für globale Ethik“ gewidmet.

kommt – die Motivation. So können wir einen guten Willen zu einer kohärenten Kooperation motivational zum ethischen Grundsatz erklären. Dies habe ich durch einen kleinen Einschub in Kants kategorischen Imperativ versucht: „*Handle so, dass die Maxime deines Willens – ein Kooperieren zum gelingenden Leben aller Menschen – jederzeit zugleich als Prinzip einer allgemeinen Gesetzgebung gelten könne.*“ (Immanuel Kant (1788/(2015, S. 738) – ergänzt von Petzold).

Dieses neue Verstehen ethischer Grundsätze können wir aus den hier skizzierten Erkenntnissen ableiten: Menschen haben ein grundlegendstes und evolutionäres Bedürfnis, eine Urmotivation, nach aufbauender fairer (kohärenter) kreativer Kooperation mit unterschiedlichen Rollen. Wenn wir dieses natürlich menschliche, genetisch gegebene Bedürfnis und die Fähigkeit zur Kokreativität zum Wohl aller Menschen für ein gutes Leben in und mit der Biosphäre einsetzen, dann handeln wir ethisch zukunftsfähig. Dann verbinden und integrieren wir unsere Kohärenzmotivation von der 1. ID bis zur 4. ID. Dann hat jeder Mensch in diesem kollektiven Schöpfungsprozess seine ganz individuelle, einzigartige Rolle.

Wenn Menschen ihrer Kohärenzmotivation zum Thema Ethik folgen, dann ...

... finden sie kokreative Kooperationen zum guten Leben aller in allen Lebensdimensionen: mit der Materie, wie Luft, Wasser, Bodenschätzen, Sonnenstrahlung; mit Pflanzen und Tieren, mit nahen Mitmenschen; im kulturellen Leben der Sprache und Ökonomie mit Organisationen; in transkulturellen Vernetzungen sowie auch in entsprechenden intentional kooperativen Gedanken.

... denken sie global und handeln lokal.

... verstehen sie sich als Teil der Menschheit, diese wieder als Teil der Biosphäre und erkennen alles Lebendige jeweils als kleines Leben im großen Leben.

5.5. Übergang in eine 5. Ich- und Lebensdimension

Ob wir heute schon von einer 5. ID sprechen können, ist eine Frage, für die wir uns öffnen können, ohne sie im Rahmen dieser Arbeit philosophisch zu erörtern. Gemeint ist mit dieser Frage die Möglichkeit eines universellen Denkens, eines Denkens in unbegrenzten Möglichkeiten und universeller Allverbundenheit. In der modernen Physik ist seit der Quantentheorie und weiter seit der Entdeckung des universellen Higgs-Feldes ein Raum für ein solches Denken geöffnet worden. Viele spirituell denkende Menschen wie besonders Philosophinnen haben ihre Gedanken in einen universellen Zusammenhang gebracht. Möglicherweise gibt uns ein Verstehen von Informationen als geistige Entitäten, die Energie in eine Form bringen (= informieren), einen einfachen und kohärenten Zugang zu einem universellen Denken. Dann ist der gänzlich abstrakte Geist für die Gestaltung der Zukunft maßgeblich. Wenn wir unser Denken für diesen Geist öffnen, können wir womöglich die Zukunft als unser gutes Leben in der Biosphäre mitgestalten. Der Weg dorthin ist ein gelingendes Leben.

Diskussion der Arbeit

Die Arbeit berührt drei große Themen im Diskurs der Motivationspsychologie: 1. Die Definition von Motivation und was ggf. Grundmotivationen und motivationale Einstellungen sind, 2. die evolutionäre Einordnung der Motivationen und 3. ihre Mehrdimensionalität, die die Entwicklung und Struktur der Persönlichkeit in Wechselbeziehung zur Umwelt betrifft.

Was ist Motivation? Was ist eine Grundmotivation und motivationale Einstellung?

In der chaotischen Vielfalt von Beschreibungen, was Motivation bedeutet – sowohl im Lehrbuch zur Motivationspsychologie von Heckhausen & Heckhausen (2018) (wo ich keine klare Definition von Heckhausen gefunden habe) und noch mehr bei der Google-Suche im Internet, tut es gut, bei Rheinberg und Vollmeyer (2019 S. 17) eine relativ klare Definition zu finden. Sie erwähnen (S. 14) DeCharms (1979, S.55), der *„recht prägnant ... umschrieben (hat), dass Motivation >so etwas wie eine milde Form der Besessenheit< sei.“* und formulieren dann wissenschaftlicher (S. 17): *„Genauer bezeichnen wir mit Motivation die aktivierende Ausrichtung des momentanen Lebensvollzuges auf einen positiv bewerteten Zielzustand bzw. auf das Vermeiden eines negativ bewerteten Zustands.“* In diesem Sinne wird Motivation heute sowohl alltagssprachlich als auch von Psychologinnen häufig gebraucht. Rheinberg & Vollmeyer reflektieren Motivation zwar als eine *„gedankliche Konstruktion, eine Hilfsgröße (Fachterminus: ‚hypothetisches Konstrukt‘) ...“* (S. 15), die aber ihre Realität aus der Innenwahrnehmung dadurch erfahre, dass Aktivität wie Handeln eine Folge von etwas sei, von etwas, das uns zu eben dieser oder jener Aktivität veranlasst. Demnach bezeichne Motivation den unsichtbaren Vorgang, der vor einer sicht- und messbaren Aktivität liegt.

Durch die Möglichkeiten der modernen Hirnforschung konnten Neurobiologinnen und -psychologinnen feststellen, dass es im Gehirn schon Aktivitäten gibt, bevor wir in der Peripherie welche beobachten können oder solche uns bewusstwerden. So ist heute eigentlich klar, dass hier ein organisch beobachtbarer Vorgang vor dem Handeln stattfindet, der etwas mit dem zu tun hat, was wir *„Motivation“* nennen. Viele sehen wie Rheinberg & Vollmeyer die Motivation im Zusammenhang von *„bewerten“* (s. Definition oben) und als Ergebnis von Bewertung. Bewertung ist eine subjektive Zuteilung eines Wertes, einer Bedeutung einer Situation für den *„Lebensvollzug“*. Mit der Bewertung kommt das Erleben von Qualität in den Fokus. Die *Qualität* des Erlebens ist ein Aspekt von Information wie Geist und ist nicht im technischen Sinn messbar. So ist der Vorgang vor dem Verhalten als *Informationsverarbeitung* zu verstehen.

Beim Menschen findet ein großer Teil der Informationsverarbeitung im Gehirn statt. Wenn wir diese Hirnaktivität auch schon als Aktivität des Organismus verstehen, die einer Veranlassung bedarf, also motivational intendiert ist, ergibt sich die Frage, ob auch schon Organe und einzelne Zellen motivierte und informationsverarbeitende Systeme sind. Freedman et al. schreiben (1995, 2000 – zit. n. Schiepek 2004, S. 12), dass unser Gehirn und auch schon die Wahrnehmung zielgerichtet funktionieren. Das bedeutet, dass auch ihre Funktion schon von einer Motivation abhängt, schon ein Ergebnis einer Informationsverarbeitung ist. Vielleicht ist das analog zu verstehen wie die Informationsverarbeitung eines Computers: Sie ist Folge des Programmierens und damit der Motivation und Intention des Programmierers.

So ist eine Frage, ob es schon eine Informationsverarbeitung und Motivation vor den Hirnaktivitäten gibt? Dazu passt, dass wir heute unser menschliches Leben als in der Evolution entstanden verstehen, dass es also schon Veranlassung zu Bewegungen von Lebewesen gab, bevor diese ein zentrales Nervensystem (ZNS) hatten. Man weiß heute, dass schon Einzeller sich in drei unterschiedliche Richtungen bewegen können – je nach ihrer Bewertung der Situation. So haben oder sind sie offenbar schon ein informationsverarbeitendes System. Der Schleimpilz *Physarum polycephalum* kann sogar schon Informationen von Nahrungsquellen und Gefahren speichern und an Artgenossen weitergeben (Beste 2021). Weiter passt dazu, dass man wichtige Neurotransmitter, die die Funktionen des menschlichen Gehirns transportieren, auch schon bei Einzellern gefunden hat. So ist naheliegend, davon auszugehen, dass lebende Organismen von Beginn an informationsverarbeitende Systeme sind. Diese verarbeiten ständig die Informationen aus dem eigenen Organismus und die im Außen wahrgenommenen. Aus dieser Informationsverarbeitung resultiert die Veranlassung zur jeweiligen Aktivität, die Motivation. Im Laufe der Evolution ist die Informationsverarbeitung bis hin zum Menschen um einige Dimensionen komplexer geworden und findet heute zum großen Teil im ZNS statt. Am Beginn der Informationsverarbeitung steht das Bewerten der Beziehung zur Umwelt unter dem Aspekt des *Lebens in Übereinstimmung mit der Umwelt: Befinde ich mich in Kohärenz mit der Umwelt?* Bietet die aktuelle Umwelt aufbauend nahrhafte Möglichkeiten oder enthält sie bedrohliche Aspekte? Aus dieser Bewertung resultiert eine implizite Einstellung des Stoffwechsels, des Verhaltens und beim Menschen auch der weiteren mentalen Informationsverarbeitung.

Bei den üblichen (neuro-)psychologischen Definitionen wie auch bei Rheinberg & Vollmeyer (2019) mit den beiden Richtungen der Motivation Hin-zu (positiv bewertet, Apetenzmotivation, BAS) und Weg-von (negativ bewertet, Aversionsmotivation, BIS) gibt es keine Motivation zum Ruhezustand, sondern nur zur „*aktivierenden Ausrichtung...*“. Dieses Verstehen von Motivation war und ist in der Psychologie, wie z.B. besonders auch in der Handlungspsychologie, noch weit verbreitet. Angesichts der verbreiteten Stressproblematik und ihrer gesundheitlichen Folgen taucht allerdings die Frage auch aus der Gesundheitspraxis immer dringender auf, ob Menschen auch eine Motivation zur Entspannung, zum Entstressen, zur Entschleunigung – positiv formuliert: zu Ruhe und Gelassenheit haben. In der Gesundheitsarbeit ist es die Frage, ob Menschen eine intrinsische Motivation zur gesunden Entwicklung, zu Heilung und zu gesundheitsförderlichem Verhalten haben.

Weiter kann man feststellen, wenn man die neuropsychologischen Erkenntnisse berücksichtigt, dass z.B. das aktivierende Stresssystem mit dem Sympathikus den Stoffwechsel, den Blutdruck und die Herzfrequenz hochfahren kann, auch ohne dass im äußeren Verhalten die Aktivierung sichtbar wird. Wozu ist dieser Mensch in dem Moment motiviert? Auch bei diesem Wissen reicht es nicht, Motivation auf den äußerlich erfolgenden Lebensvollzug, auf das Verhalten zu beziehen. Wir müssen Motivation tiefer ansetzend regulatorisch verstehen – ggf. mit widerstreitenden motivationalen Anteilen und unterschiedlichen Aspekten, die aus der Mehrdimensionalität unserer Persönlichkeitsstruktur und Umweltbeziehung herrühren. Dieses weitergehende Verständnis von Motivation stimmt fast überein mit der Definition aus den Oxford Languages zur Psychologie und Pädagogik, wo Motivation bedeutet: „*Gesamtheit der Beweggründe, Einflüsse, die eine Entscheidung, Handlung o. Ä. beeinflussen, zu einer Handlungsweise anregen.*“ Dabei muss man bei „*Entscheidung*“ auch unbewusste/implizite einbeziehen und „*Hand-*

ungsweise“ durch „Aktivität“ ersetzen, da es keine Trennung zwischen explizit und implizit gibt, sondern nur eine Unterscheidung. Diese kann durch die Adjektiva vorgenommen werden. So können auch Organ-, Zell- und Genaktivitäten eingeschlossen werden.

Bei der Frage, ob Entscheidung nur als bewusst willentliche zu verstehen ist oder auch jede implizite, unbewusste einbezieht, unterscheidet man heute häufig zwischen impliziter Motivation und (expliziter) Volition. Nach H. Heckhausen (2018, S. 15) hat der Mensch als Folge der Evolutionstheorie in den Wissenschaften seine „Willensfreiheit“ verloren. Andere Autoren trennen Motivation und Volition (Achtziger & Gollwitzer 2018, S. 357), und wieder andere sehen Volition als Sonderfall von Motivation, die besonders oder nur beim Menschen zu finden sei (Rheinberg & Vollmeyer 2019, S. 268). Wie frei Menschen sich entscheiden können, ist eine philosophische und anthropologische Frage, die u. a. von der Definition von „frei“ und „Wille“ abhängt und nicht naturwissenschaftlich zu klären ist. Sie würde den Rahmen hier sprengen. Praktisch für unsere individuelle, soziale, kulturelle und globale Entwicklung auch und gerade im sog. Anthropozän erscheint die Annahme einer grundsätzlichen Willensfreiheit angebracht, damit Menschen motiviert bleiben oder werden können, ihr Verhalten sinnvoll auszurichten.

Die evolutionäre Sicht auf Motivation

Die in dieser Arbeit vertretene evolutionäre Sicht auf den Menschen entspricht so nicht der Mainstreaminterpretation von Darwin, wie sie auch H. Heckhausen gleich zu Beginn seines Lehrbuches geschrieben hat und von vielen anderen in ihren speziellen Kontexten ähnlich vertreten wird.

Heinz Heckhausen, ursprünglicher Herausgeber des großen Lehrbuchs zur Motivationspsychologie (1980/2018, S. 15f.), beschreibt Darwin als maßgeblichen Ur-Ahnen der modernen Motivationspsychologie, weil dieser *„zwei Erklärungsprinzipien [...] von Verhaltensweisen aller Lebewesen“* gefunden habe:

- *„Auf Zufallsvariation von Entwicklungsbildungen und*
- *auf deren natürliche Auslese im Kampf ums Überleben.*

Beide Erklärungsprinzipien waren rein kausal determiniert. Sie ließen es als aussichtsreich erscheinen, auch menschliches Verhalten deterministisch zu erklären, d. h. auf strenge Ursächlichkeit zurückzuführen.“

Auf die psychologische auch subjektive Bedeutung der Motivation zum „Überlebenskampf“ bin ich im Kap. 2.3 schon eingegangen. So möchte ich hier nur hinweisen auf den Reduktionismus und kognitive Dissonanzen, die diese Interpretation Darwins mit sich bringt.

Logisch gänzlich unverständlich ist mir bei Heckhausens Bekenntnis zum Darwinismus (wobei ich unterscheidet zwischen Darwins Erkenntnissen und Darwinismus; s. Kap. 2.3 FN 35), dass er mit „Zufall“ eine *„strenge Ursächlichkeit“* und *„deterministisch“* verknüpft. In meinem Verständnis bedeutet „Zufall“ genau das Gegenteil, nämlich weder kausal noch determiniert zu sein.

Zum ersten Punkt der zufälligen Mutationen und Zufallsvariationen als genetische Ursachen für die Emergenz neuer Entwicklungsbildungen sind zwei Dinge anzumerken: erstens dass Zufall normalerweise bedeutet, dass etwas nicht kausal zu erklären ist; und zweitens dass Erkenntnisse der Chaos- und Komplexitätsforschung Möglichkeiten auf-

zeigen, dass *scheinbar* zufällige chaotische Vorgänge zu determinierten Zuständen führen *können* (Peitgen et al 1994; Haken 1999; Kriz 1999; Füllsack 2011). Zufall bleibt dabei zwar mathematisch unvorhersehbar, aber in komplexen dynamischen Systemen ggf. durchaus zielorientiert. Es ergibt sich dabei ein Zielgrund im Sinne der „*Causa finalis*“ bei Aristoteles, aber keine materielle und lineare Ursache im Sinne der klassischen Physik und Chemie, keine „*strengen Ursächlichkeiten*“. Dieses neue durchaus teleologische Verstehen komplexer lebendiger Vorgänge kann auch das Verstehen insbesondere der Vorgänge rund um die Motivation ändern. So kann die Kohärenzmotivation möglicherweise eine antizipatorische Komponente in Bezug auf eine Kohärenz des Übersystems haben. Die Beobachtung einer Konvergenz von evolutionären Entwicklungen von Lebewesen sowie auch Ökosystemen (Losos 2018; Linsenmair 1995, S. 282) passen zu einem derartigen zielorientierten Verstehen (vgl. a. Röhrlich 2018⁷³; s.a. Experiment mit Polarfüchsen: Bregman 2020, S. 81ff.⁷⁴).

Anpassung und Überleben

Für die Motivationspsychologie ist allerdings der zweite Punkt bislang noch bedeutsamer, der Kampf ums Überleben. Dieser erscheint immer wieder als letzte Begründung für irgendeine Motivation. Das führt dann zu solchen Paradoxien, dass „*angenehme Empfindungen*“ (Schultheiss & Wirth 2018, S. 299), also gefühlt und motiviert genau das Gegenteil vom Überlebenskampf, gut fürs Überleben sein sollen. Was den evolutionären Kampf ums Überleben angeht, bedarf es, zumindest im Zusammenhang der Motivationspsychologie, einer differenzierteren Betrachtung, um mehr kognitive Konsistenz zu entfalten.

Das Überleben von Individuen, Gemeinschaften und Arten ist eine *notwendige Bedingung* für eine weitere Teilnahme *dieser* Individuen, Gemeinschaften oder Arten an der Evolution. Es ist aber weder eine Ursache noch ein Ziel der Evolution. Das Ziel und der Weg der Evolution der Lebewesen auf der Erde ist die Entwicklung und Entfaltung immer komplexerer Lebens-Systeme. Diese können in unterschiedlichen Evolutionslinien auftreten (s. Konvergenz). Das zeigt, dass die Evolution nicht an das Überleben von Arten oder Individuen gebunden ist. Die Zielorientierung der Komplexität ergibt sich aus der üblichen Definition als eine derartige Entwicklung zu mehr Komplexität. Diese Zielrichtung finden wir sowohl in der biologischen Evolution als auch in der kulturellen Evolution. Letztere ist u. a. in der heutigen globalen Kooperation der Menschen zu erkennen.⁷⁵ Die Entwicklung zu mehr Komplexität erfolgt – wenn man Erkenntnisse der Chaosforschung zugrunde legt – durch rekursive Annäherung an einen komplexen („*seltsamen*“) „*Attraktor*“ (Peitgen et al 1994).

Ein solcher Attraktor kann bei einem systemischen Verständnis der Evolution aus nicht-lokalen Informationen aus Übersystemen herrühren. Als Modell für dieses Denken können wir ein Denken in Fraktalen annehmen, also in kleinen Ablegern von größeren Sys-

⁷³ „*Langzeit-Evolutionsexperiment*“ mit Colibakterien von Richard Lenski 2018

⁷⁴ Bregman beschreibt das Evolutionsexperiment mit Polarfüchsen von Lee Alan Dugatkin und Ludmilla Trut mit dem Ergebnis „*Survival oft he Friendliest. Homo sapiens evolved via Selection for Prosociality*“ (Dugatkin LA, Tut L (2017) *Füchse zähmen. Domestikation im Zeitraffer*. Springer).

⁷⁵ Dabei müssen wir allerdings aufmerksam sein, dass wir die erreichte Komplexität nicht einer reduzierten Komplexität der digitalen Kommunikation einschließlich der KI unterordnen und damit erstere zerstören. Auch die Zerstörung der Artenvielfalt ist möglicherweise schon eine Reduktion der biologischen Komplexität und damit als Rückschritt in der Evolution zu sehen.

temen, die eine Selbstähnlichkeit aufweisen mit dem größeren System. Die Selbstähnlichkeit kann in einem einzigen Muster und irgendwelchen Eigenschaften oder sehr weitgehend sein. Interessanterweise finden wir diesen Gedanken schon in der Schöpfungsgeschichte der Bibel, wo es heißt: „*Gott schuf den Menschen nach seinem Ebenbilde.*“ Wenn wir „*Gott*“ durch das systemische „*große Ganze*“ ersetzen, kommen wir zur Aussage in Fraktalen: Das größte, komplexeste Übersystem, das große Ganze entfaltet sich dynamisch und bildet dabei immer weitere Fraktale („*Ebenbilder*“), die in der Tendenz eine Annäherung an die Komplexität des großen Ganzen darstellen.

Für die Motivationspsychologie bedeutet diese differenzierte Betrachtung, dass das übergeordnete Ziel und damit die Motivation von Lebewesen die Entfaltung von mehr Komplexität ist und dass Leben wie auch Überleben primär nichts mit Kämpfen zu tun hat, sondern mit einer kohärenten, passend aufbauenden Kooperation mit der Umwelt. Deshalb erhöhen „*angenehme Empfindungen*“ auch die Überlebenswahrscheinlichkeit. Nur angesichts von Störungen (wozu auch Mangelsituationen gehören können), sie werden in der Chaosforschung „*Repelloren*“ genannt, kommt es zum Kämpfen gegen diese, bzw. zum Kampf um Ressourcen. Allerdings gibt es auch wohl da öfter Situationen, wo gerade der „*Freundlichste*“ überlebt oder wo ein „*nachgebend Klügerer*“ letztlich der Gewinnende ist. Für diese Situationen, in denen Kämpfe ums Überleben erforderlich oder angebracht sind, haben Lebewesen das Aversionssystem und einige Funktionen des Annäherungssystems wie Gier ausgebildet.

Überlebenskampf, Aversionsmodus und Kontrollstreben

Die Interpretation Heckhausens in Bezug auf eine „*universelle und grundlegende motivationale Orientierung des Menschen*“ (2018, S.494) (wie auch anderer Säugetiere) als „*primäres Kontrollstreben*“ liegt in einer motivational logischen Linie im Sinne des Überlebenskampfes im Aversionsmodus. Psycho-logisch ist im Aversionsmodus, dass aus der dabei zugrundeliegenden Unsicherheit und Angst das Bedürfnis besteht, die Bedrohung zu kontrollieren. Wenn man Leben und Umwelt primär als bedrohlich erlebt, ist auch eben die Aversionsmotivation das primäre Streben, das Kontrolle sucht („*Basic Inhibition System*“). So sehen Heckhausen & Heckhausen (ebd.) beim Säugling in erster Linie dessen „*Hilflosigkeit und Abhängigkeit*“ anstatt seine symbiotische Verbundenheit und Geborgenheit (im Normalfall). Tatsache ist, dass die Säuglinge in der Regel jede Menge Hilfe bekommen, also nicht hilflos sind. So erscheint diese Aussage als Projektion der Autorinnen in die Selbstwirksamkeit des Säuglings, die dessen Aktivitäten und Lebensäußerungen nicht als Bestandteil einer Kooperation mit seinen Eltern im Rahmen seiner Möglichkeiten zur Bedürfnisbefriedigung sehen, weil sie die Interpretation durch die Brille des Aversionsmodus vollziehen (vgl. Juul 2014; Petzold 2022a; 2023). Nur im bedrohlichen Mangel an Sicherheit versucht der Säugling seine Bezugspersonen zu kontrollieren (vgl. Bindungstheorie Bowlby 2018; Bowlby & Ainsworth 2020). Weiter beschreiben sie einen Kontrollverlust im Alter als großes Problem. Interessanterweise zeigen viele Forschungen, dass die Zufriedenheit im Alter im Großen und Ganzen steigt (Esch 2022) – trotz chronischer Erkrankungen. Offenbar interpretieren die meisten älteren Menschen ihre eigene Lage ziemlich anders als Heckhausens – nämlich nicht primär aus dem Aversionsmodus.

Weiter übersehen die Autorinnen, dass ein derartiges primäres Kontrollbedürfnis einer evolutionär geforderten Anpassung entgegenstehen würde. Wenn Menschen die Umwelt primär „*universell und grundlegend*“ kontrollieren wollen, resultiert daraus ein an-

deres Verhalten, als wenn sie eine Passung/Kohärenz und Kooperation suchen (wie Darwin es mit „*fittest*“ meinte). Dieses Dilemma erleben wir heute als Problem im Anthropozän, wo wir bei einem Mangel an Urvertrauen ins Leben, in die Evolution in der Biosphäre, durch so etwas wie einen „Kontrollwahn“ im anhaltenden Aversionsmodus dabei sind, die Natur, die Artenvielfalt der Biosphäre und sogar die Atmosphäre als unsere Lebensgrundlage zu zerstören. Durch eine häufig wiederholte unreflektierte Interpretation von Forschungsergebnissen im Aversionsmodus wird dieses Dilemma des Menschen vertieft, weil viele Beraterinnen, Coachs von Führungskräften usw. in ihrem Aversionsmodus angeregt und bestärkt werden und damit letztlich zerstörerisches Verhalten bis hin zu Kriegen kultiviert wird. So taucht im Lehrbuch von Heckhausen & Heckhausen keine Motivation zum Frieden auf – sie würde nicht zum Überlebenskampf-Dogma passen. Auch Kriege werden von Menschen geführt, um vermeintliche Bedrohungen kontrollieren zu können. Die Interpretation des Selbstwirksamkeitsstrebens des Menschen (und von Säugetieren) als „*Kontrollstreben*“ erscheint auf dem Hintergrund des Wissens um die drei Grundmotivationen zwar motivational verständlich aber auf der rationalen Ebene als kognitive Dissonanz zum „*Passungsprinzip*“ Heckhausens. Die Annahme eines „*primären Kontrollstrebens*“ erscheint heute, angesichts der Umweltzerstörung durch menschliche Kontrollmacht und Kriege, gefährlich.

Durch die Grundlagenforschungen von Tomasello (2010, 2014) liegt heute eine andere Deutung des „*universellen und grundlegenden*“ Strebens der Menschen (u. a. Säugetiere) auch wissenschaftlich begründet nahe: Selbstwirksamkeit in einer kooperativen und kokreativ aufbauenden Wechselbeziehung – sowohl zu Mitmenschen als auch zur Umwelt (vergl. a. Bregman 2020). Ein Kontrollstreben im Aversionsmodus wird nur da aktiviert, wo ernsthafte Bedrohungen erscheinen. Wenn dieser Modus aber grundlegend zu sehr aktiviert ist, schaffen sich die Menschen ihre Bedrohung selbst (s. die sprichwörtlichen „Windmühlenflügel“ bei Don Quijote 1605/1974).

Hinweise für diese Interpretation liefern Heckhausen & Heckhausen selbst, zwei Seiten weiter (ebd. S. 496), wo sie beschreiben, dass Säuglinge im Alter von drei Monaten Kontingenzen zwischen eigenem Verhalten und äußeren Gegebenheiten suchen und bereitwillig Erweiterungen annehmen – also Veränderungen annehmen, ohne diese kontrolliert zu haben. Allerdings scheinen die Autorinnen so in ihrer Kontrolltheorie verfangen zu sein, dass sie diese Widersprüchlichkeit der beschriebenen Phänomene nicht mehr realisieren. Das häufig angeführte letzte Streben und Motiv „*Kampf ums Überleben*“ erscheint dann wie ein aus dem logischen Zusammenhang fallendes Glaubensdogma, das aus Pflicht geäußert wird, um dazuzugehören zur Gemeinde der Wissenschaftlerinnen, die Darwins Evolutionsforschungen einseitig im Aversionsmodus interpretieren und damit moderne wie auch politische Kontrollbestrebungen rechtfertigen.

Die mehrdimensionale Komplexität der Motivation

Eine Kritik am Modell der Lebens- und Ich-Dimensionen könnte lauten, die Unterteilung der Lebensweltbeziehungen in mehrere Lebensdimensionen sei willkürlich und trenne, was nicht zu trennen sei. Die Motivation des Menschen beziehe sich auf die ganze Umwelt und nicht auf einzelne Ebenen.

Dabei soll dieses Modell genau diese Problematiken lösen, die sich sowohl im subjektiven Erleben von konflikthafter Motivation sowie aus vielen einzelnen Forschungsergebnissen ergeben. Angesichts der verschiedenen Theorien zur Motivation und der Divergenz der empirischen Einzelstudien, Begrifflichkeiten und Interpretationen ergibt sich

die Frage, wie können diese in einem passenden Modell integriert werden und gleichzeitig noch praktischen Nutzen bringen?

Heckhausen & Heckhausen beschreiben 2018, S. 494ff die Entwicklung der Motivation beim Kleinkind über Entwicklungsphasen. Ein Säugling beginnt damit, seine Selbstwirksamkeit im sozialen Kontakt zu spüren usw. Was sie dabei nicht berücksichtigen, ist, dass der Säugling durch sein aktives Atmen schon physische Selbstwirksamkeit im Kontakt mit der materiellen Umgebung implizit erfahren hat: Er kann selbst für seinen gewünschten Sauerstoffgehalt im Blut sorgen und Kohlenoxide ausatmen. Weiter hat er durch das Trinken aus der Brust oder Flasche die Selbstwirksamkeitserfahrung gemacht, dass er selbst für seine Nahrungsaufnahme sorgen kann (freilich bei entsprechendem Angebot – aber das gilt für alle Evolutionsstufen: Die Selbstversorgung war immer für alle abhängig von entsprechendem Angebot in der Umgebung.). Diese physische Selbstwirksamkeitserfahrung resp. Selbstregulation bezeichne ich als 1. Ich-Dimension und die Teile der Umwelt, mit denen diese Interaktionen stattfinden, als 1. Lebensdimension (s. Kap. 4). Gerhard Roth (2019) und Tobias Esch (2017) bringen diese Regulationsebene mit Funktionen der unteren limbischen Ebene (und Teilen des Stammhirns) in Verbindung (s. Kap. 4.3).

In dieser Weise lassen sich auch soziale Erfahrungen sowie ein Leben in der Sprache, also in kultureller Organisation, nach Roth (2019) bestimmten phylogenetisch gebildeten Hirnstrukturen zuordnen. Diese zeigen jeweils eine dimensional erhöhte Komplexität neuronaler Verschaltungen (Spitzer 2002, S. 76). Bei diesen Zuordnungen von Lebensdimensionen und Ich-Dimensionen in der Persönlichkeitsstruktur gibt es außer den ontogenetischen Entwicklungsstufen auch noch Entsprechungen sowohl zu den „Lernebenen“ bei Gregory Bateson als auch zu anderen psychologischen Modellen, wie den „Instanzen“ bei Freud (1923/2009), den „Ich-Zuständen“ bei Berne (1978), den „Strukturturniveaus“ bei Rudolf (2019) und der Bedürfnispyramide bei Maslow (2008).

Dann erscheinen die sozialen Selbstwirksamkeitserfahrungen, die auch Heckhausen & Heckhausen (2018, S. 494ff) im ersten Lebensjahr beschreiben, zusammengenommen die Ich-Dimension (ID) 2A. zu bilden. Diese wird nach Roth in der mittleren limbischen Ebene repräsentiert. Diese Erfahrungen sind die ersten Kooperationserfahrungen mit recht einfachen Rollenmustern des Menschen in der sozialen Lebensdimension, der 2. LD. Die nächsten Phasen und Stufen der Entwicklung der Motivation finden Entsprechungen in der 2B. ID, in der schon vielfältigere und damit komplexere Rollenmuster erprobt werden. Diese werden in der oberen limbischen Ebene repräsentiert (3. Persönlichkeitsebene bei Roth). In der Motivationspsychologie sind die „*motivationalen Selbstbilder*“ als explizite Ergänzung, Fortführung, Erweiterung oder Gegenspieler zu impliziten Motiven in der 3. Ich-Dimension zu verorten (Rheinberg & Engeser 2018, S. 445; Rheinberg & Vollmeyer 2019, S. 247). So lassen sich viele Einzelerkenntnisse und Modelle recht gut in das Modell der Lebens- und Ich-Dimensionen integrieren.

Das Modell der Lebensdimensionen (Petzold 2000b, 2011b, 2012b, 2018a, 2020, 2021a, 2022a,b) geht auf die Systemtheorie von Ludwig von Bertalanffy (1949, 1972) und Rupert Riedl (1979) zurück und ist eine Konkretisierung und Weiterentwicklung des Biopscho-sozialen Modells nach George Engel (1976), Thure von Uexküll (1996) und Josef Egger (2017).

Bei diesen Zuordnungen findet das evolutionäre Prinzip der (An-)Passung Anwendung, das von Heckhausen & Heckhausen *Passungsprinzip* genannt wird. Die individuelle Prägung der phylogenetisch entstandenen Hirnstrukturen entsteht in individuellen, sozialen und kulturellen Wechselbeziehungen wie Kooperationen innerhalb der lebenden Systeme sowie mit der Umwelt. Womöglich gibt es eine analoge systemische Ordnung der Komplexität von Systemdimensionen auch in der Biosphäre, angefangen beim Lebewesen, weiter beim direkten Milieu, dem Biotop, dann beim Biom bis hin zur Biosphäre und dem Kosmos.

Diese Sichtweise kommt sehr weit „*der Forderung entgegen, Handeln* (und damit Motivation, Anm. d. A.) *als Wechselwirkungsprozess zwischen wechselnden Situationsfaktoren und dispositionellen Personfaktoren zu erklären.*“ (H Heckhausen 2018, S. 45). Diese Sichtweise erscheint konsequent nur möglich, wenn als grundlegendes Streben und damit als übergeordnete Motivation ein kokreatives und aufbauendes Zusammenwirken zwischen Lebewesen und Umwelt in Richtung immer komplexerer Wechselbeziehungen als Spezifizierung der sog. „Anpassung“ in der Evolutionstheorie angenommen wird und nicht ein Kampf ums Überleben. Wie im Kap. 2.3 ausgeführt, impliziert die jeweilige Sichtweise (als Glaubenssatz) folgenreiche Verhaltensweisen und Kulturen.

Die „drei großen Motivationen“ nach McClelland (s. Kehr et al 2018, S. 605) entpuppen sich in diesem Modell als Spezialitäten der Kohärenzmotivation sowie der Appetenz- und Aversionsmotivation in Bezug jeweils zu Lebensdimensionen. Es taucht die Frage nach der Motivation der Motivationspsychologinnen auf zu ihrer Fokussierung und Interpretation der Begriffe, Themen und Ergebnisse.

Bei allen gegebenen Erkenntnissen bleiben noch viele Fragen offen – auch große:

1. So würden mich Forschungen interessieren unter der Fragestellung, welche neuronalen Netzwerke im Gehirn bei imaginierten Situationen und Motivationen in unterschiedlichen Lebensdimensionen aktiviert werden. Solche Fragestellungen könnten z. B. Aufschluss darüber geben, wo bei Patientinnen mit chronischen Erkrankungen der Aversionsmodus besonders aktiv ist und wo möglicherweise subjektiv nicht bewusste Traumata oder Konflikte verortet werden können und wo Potentiale zur Entfaltung der Kohärenzmotivation zu finden sind. Außerdem können solche Forschungen uns mehr Klarheit darüber vermitteln, wie Menschen auf Furchtappelle oder Belohnungsanreize wie sie u. a. auf Zigarettenpackungen stehen, reagieren. Möglicherweise gibt es Menschen, die auf dieselben Anreize unterschiedlich reagieren, abhängig von der Stärke der Aktivität ihrer Motivationssysteme.

2. Tobias Esch (2017) schreibt von einem „*motivationalen Kreislauf*“ von „*Motivation – Handlung – Belohnung*“. Für ihn gehört Belohnung fest und allgemein zur Motivation. Aus der hier vertretenen Sicht gehört sie nur zur Appetenzmotivation – jedenfalls die Belohnung über das Dopamin gesteuerte Lustgefühl. Aktivität im Kohärenzmodus kann m.E. sich im Lebensvollzug selbst genügen – wie im Flow, wo der Weg das Ziel ist und nicht eine erwartete Belohnung. Hier müsste geklärt werden, ob dies eher eine begriffliche Unklarheit ist oder durch neuropsychologische Studien zu klären ist. Auch diese Frage ist von größerer Relevanz. So sollen weite Teile der Pädagogik, der Mitarbeiterführung, der Steuerung von Menschen in der Gesellschaft bis hin zu ärztlichen Tätigkeiten (Anwendungen von Diagnostik- und Therapieverfahren) über materielle Belohnungen manipuliert werden. Tomasellos Forschungen zur Kooperation von Kleinkindern

zeigten dagegen widersprechende Ergebnisse: Die Kleinkinder halfen anderen Personen weniger, kooperierten also schlechter, wenn sie mit Lob belohnt wurden (Tomasello 2010). Hier wäre weitere Grundlagenforschung wichtig.

3. In Bezug auf die Evolution wäre die Frage zu klären, was es bedeutet, dass die Hirnstrukturen wie das Sprachzentrum, die die kulturellen Leistungen des Menschen, insbesondere ihre komplexere Kooperation ermöglichen, schon z.T. bei Schimpansen vorhanden sind, also lange bevor das Lebewesen dies im Sinne eines entsprechenden Überlebensvorteils nutzt. Das könnte bedeuten, dass die physische Emergenz von zukunftsfähigen Strukturen längere Zeit vor den damit vorteilhaften Verhaltensmöglichkeiten entwickelt werden. Diese Emergenz müsste dann eine implizite Orientierung haben. Diese könnte in Richtung komplexer Attraktoren gehen. Um diese Frage zu klären, braucht es zunächst Offenheit für teleologisches und systemisches Denken in den Lebenswissenschaften für derartige theoretische Überlegungen. Ob und ggf. wie man diese Thesen beweisen kann, erscheint mir dabei sehr ungewiss.

Ausblick

Wissenschaft in ihrer kulturellen und globalen Bedeutung

An manchen Stellen dieser Arbeit habe ich Kritik an Wissenschaften und Wissenschaftlerinnen geübt und Fragen nach ihrer Motivation gestellt. Das hat womöglich schon deutlich werden lassen, dass ich der Entwicklung der Wissenschaften eine besonders wichtige Rolle für eine gesunde Entwicklung der Menschheit beimesse. Sie hat heute die gesellschaftliche Funktion einer globalen Religion. Viele Menschen weltweit schenken den Wissenschaften am meisten Glauben und Vertrauen – insbesondere den Naturwissenschaften und der Technik, womit auch die Medizin gemeint ist. Das geht soweit, dass der Dalai Lama, ein weltweit bekanntes und anerkanntes Oberhaupt des Buddhismus, den Stab der ethischen Kompetenz der Religionen an die Wissenschaften abgegeben hat: „Für eine weltweite säkulare Ethik bedarf es freilich noch weltweiter Forschung.“ Dalai Lama 2015 S. 23.

Das Leben der Menschen, sowohl persönlich biographisch als auch in ihren Umgebungen, ist heute wohl mehr von den Ergebnissen der Naturwissenschaften und Technik geprägt, als jemals Religionen das Leben der Menschen mitgestaltet haben. Das Leben in der Sprache, das kulturelle Leben, ist ziemlich weitgehend schon ein Leben im wissenschaftlich geprägten (bzw. versuchten) Denken. Der Einfluss der Religionen wird dabei immer marginaler und betrifft insbesondere noch Bereiche des Lebens, die die Wissenschaften (noch) nicht erschlossen und integriert haben (Teile der Moral, Ethik und Kunst).

Hier meldet sich die Kohärenzmotivation, die eine innere vertikale Kohärenz sucht. Die modernen Naturwissenschaften sind im Rechthabestreit mit der Kirche entstanden unter der Androhung der Todesstrafe durch die Inquisition. Die Geschichte hat der Kirche in den strittigen Punkten Unrecht attestiert. Die Naturwissenschaft hat sich auf die Untersuchung von Materie beschränkt, weil sie in diesem Bereich experimentelle Beweise im Rechthabestreit (s. Kap. 5.3) mit der Kirche erbringen konnte und den Religionen noch ein Wirkungsfeld überlassen wollte. Im unendlichen Feld des Geistes versagten zudem die meist mathematischen oder empirischen Formen der Beweisführung (z. B. bei der Frage nach der Existenz des Geistes oder Gottes). Wo es um Geist geht, geht es um Informationen und subjektive sowie metakognitive Resonanzen. Eine womöglich zukunftsfähige Sichtweise, die aus der Chaos- und Komplexitätsforschung resultiert (s. Attraktionsprinzip in Kap. 1.1.3.; Petzold 2022b), kann Informationen in Attraktoren mit Geist und Materie und ihre Wechselwirkungen integrieren. Auch die Systemtheorie zeigt eine Denkweise, die Integration ermöglicht, wie sie in dieser Arbeit ausgeführt wurde. Aufgrund der hier wiedergegebenen Erkenntnisse sollte es darum gehen, die integrierende Funktion der Kohärenzmotivation zu kultivieren, um ein gutes Leben möglichst aller Menschen in Frieden in der Biosphäre zum Gelingen zu bringen. Dazu muss auch der Rechthabestreit mit den Religionen integriert werden. Im menschlichen Umgang mit der prinzipiellen Ungewissheit eines komplexen großen Ganzen haben sie womöglich wichtige Erfahrungen kultiviert.

Die ersten Schritte in diese Richtung der Integration sind in vielen Wissenschaften schon gemacht (Mutius 2004; Dürr 2010; Petzler 2016 u.a.). Große Teile der Wissenschaftsgemeinde lassen sich davon aber noch wenig beeindruckt. Wissenschaftliche Erneuerungen wie „*Revolutionen*“ brauchen ihre Zeit (s. Kuhn 1996).

Die Wissenschaften sind global vernetzt und arbeiten transkulturell. So sehe ich in ihnen die hoffnungsvolle Kraft für eine Gestaltung des guten Lebens weltweit für möglichst alle Menschen. Viele exzellente Wissenschaftlerinnen haben eine global denkende und der Menschheit dienende Einstellung im Kohärenzmodus. Die Teile der Wissenschaften, die sich von kommerziellen Interessen ihrer Auftraggeberinnen zur Leistung motivieren lassen, sind hier nicht gemeint, werden aber gesehen.

Braucht das wissenschaftliche Denken eine *große Erneuerung*, damit es zukunftsfähig wirkungsvollere Beiträge zur Mitgestaltung des Anthropozäns erbringen kann? Wenn es um ein zukunftsfähiges gelingendes Leben auf der Erde geht, braucht es außer einer empirischen Forschung noch eine zukunftsorientierte, wie z.B. intentional heuristische. In der Vergangenheit der Menschheit gibt es keine Erfahrungen, aus denen wir für unsere Situation heute – im Übergang in ein menschengestaltetes Anthropozän – konkrete Aktionen ableiten könnten. Wir müssen heuristische Methoden wissenschaftlich kultivieren, die vom Ziel des Menschen her, von der intendierten, gewünschten Lösung her denken.⁷⁶ Dabei spielt das mitgestaltende intrinsisch motivierte Subjekt die wesentliche Rolle.

Diese Zielvorstellung entspringt der menschlichen Kohärenzmotivation und nicht der Angst im Aversionsmodus oder dem lustvollen Verlangen im Appetenzmodus.

Welches Menschenbild kultivieren?

Das Leben in der Sprache wird wesentlich top down durch führende Persönlichkeiten und Medien geprägt – heute durch (Natur-)Wissenschaftlerinnen. Für nachhaltige Lösungen der großen aktuellen Probleme brauchen wir – das zeigen die hier ausgeführten Erkenntnisse – mehr Aktivität aus der Kohärenzmotivation heraus, also bewusst reflektiertes Handeln aus der Gelassenheit heraus. Der Mensch ist „Im Grunde gut“ meint Rudger Bregman (2020) und strebt nach dem Guten (vgl. a. Zitat von Brohm-Badry in der Einleitung und 2021). Er ist im Grunde positiv motiviert in Richtung stimmiger Verbundenheit.

Wenn wir diese seine Grundtendenz, die durch viele wissenschaftliche Studien belegt ist, bewusst kultivieren, können wir damit allen Menschen einschließlich uns selber helfen, das Leben zum Gelingen zu bringen. Das Kultivieren beginnt damit, diese Erkenntnisse mehr zu veröffentlichen und als Grundlage weiterer Forschung zu nehmen bis hin dazu, daraus ethische Grundsätze für ein friedliches und kokreatives Zusammenspiel aller Menschen in der Biosphäre zu formulieren.

Fazit für die Medizin und Gesundheitsarbeit

Wie im kleinen Dialog-Experiment zu Beginn der Arbeit beschrieben, ist unsere Haltung bei der Gesundheitsarbeit grundlegend achtsam, wohlwollend und vertrauensvoll. Allein schon diese Haltung hat etwas positiv Ansteckendes und wirkt salutogen (vgl. Kap. 3.2.; LeShan 1989, 2010). Durch die Kenntnis der drei Grundmotivationen und ihr Zusammenspiel in den damit verknüpften basalen Einstellungen in den unterschiedlichen Ich- und Lebensdimensionen, können wir diese Haltung leichter explizit kultivieren. Wir können auch verstehen, warum eine Einstellung sowie Aktivitäten im Aversionsmodus pathogen wirken, wenn sie über längere Zeit dominieren. Hier ist laut WHO der größte Faktor für die sog. nicht-ansteckenden chronischen Krankheiten (NCD), dem größten

⁷⁶ Damit sind intentionale Heuristiken gemeint, nicht die kombinatorischen, die heute in der Informatik kultiviert werden (Petzold 2022b).

Gesundheitsproblem in der hochzivilisierten Welt. Die Einstellung im Aversionsmodus bei diesen Erkrankten kann durch Kommunikation (Singer 2020; Petzold 2022a) und Übungen (Scott 2013; Esch 2017, 2022) in Richtung zum heilsamen Kohärenzmodus geändert werden, damit sie sich gesund entwickeln können. Dafür ist es angebracht, wenn Therapeutinnen selbst auch stärker im Kohärenzmodus aktiv sind, denn die motivationale Einstellung überträgt sich auch implizit.

Es können u. a. folgende Aspekte des Kohärenzmodus kultiviert werden (s. a. Kap. 6 bei Petzold & Henke 2023), wobei es zu vielem schon gute Ansätze gibt:

- *Kokreative Kommunikation*
- *(kokreativer) Flow / Zusammenspiel*
- *Freuen – Dankbarkeit*
- *Meditation – Achtsamkeit*
- *Schönheit – (ko-)kreative Künste*
- *Gelassenheit – Ruhe – Stille*
- U. v. a. m.

Zielvereinbarungen als Motivationstool in der ärztlichen Praxis

Wie in Kap. 2.3.2. erwähnt, können Zielvereinbarungen die Motivation von Patientinnen derart anregen, dass diese in signifikantem Umfang ihr Gesundheitsverhalten verbessern und mit dem Arzt besser kooperieren, wie es sich im Ärzte-Netz „*Gesundes Kinzigtal*“ nach einer Fortbildung von mir zu diesem Thema der Salutogenen Kommunikation in 2009 zeigte (Höhl 2014: „*Therapiebooster Zielvereinbarung*“; Siegel 2018; Petzold 2022a). Diese Erfahrungen zeigen, dass es für gesunde Entwicklung motivational wirksam ist, den Fokus auf attraktive Gesundheitsziele zu richten. Auf der Grundlage dieser theoretisch begründeten und praktisch erwiesenen Erfahrung habe ich in Kooperation mit Anja Henke und Elke Nippold-Rothes 2021 ein strukturiertes Motivationstool *Sal-Kom®-Goalsetting* zur Gesundheitsarbeit entwickelt und auf dem WONCA-Kongress 2021 vorgestellt. In einer Fortbildung mit Evaluation können Ärztinnen das Anwenden dieses Tools mit der passenden salutogenen Kommunikation erlernen. Wie auch David Klemperer auf dem 53. DEGAM-Kongress 2019 in Erlangen betonte, erscheint ein Goal-Setting ganz besonders auch in der Allgemeinpraxis sehr hilfreich.

Ein systemisches und heuristisches Denken in der Gesundheitsforschung

Auch in Bezug auf Gesundheitsforschung kann sich ein neues Denken im Kohärenzmodus entfalten und nach Möglichkeiten und Anregungen zu gesunder Entwicklung forschen. Um brauchbare Antworten auf so komplexe Fragen zu generieren, braucht es ein großes, interdisziplinäres Team, das eine gesundheitsorientierte Strategie für alle Menschen verfolgt. Eingebettet in eine solche Strategie, die der Komplexität und Dynamik gesunder Entwicklung gerecht wird, kann erst der Kampf gegen Bedrohungen, wie z.B. eine Pandemie, in Übereinstimmung mit den Mitmenschen geführt werden.

Eine Gesundheitswissenschaft (s. Petzold 2021b, 2022b) soll der salutogenetischen Fragestellung nach der komplexen Dynamik und den Bedingungen für gesunde Entwicklung nachgehen. Diese paradigmatische Fragestellung hat drei Aspekte:

1. Sie ist primär zielorientiert und fokussiert die Entwicklung der Menschen in Richtung Gesundheit in Kohärenz mit der Umwelt – weil hier die langfristige und nachhaltige sowie übergeordnete Motivation ist.

2. Dazu erkennt sie die Komplexität dieser Entwicklungsdynamiken an und entwickelt Methoden, um mit ihnen umzugehen (wie z.B. lösungsorientierte wie heuristische), und integriert die kurzzeitigen Appetenz- und Aversionsmotivationen.
3. Sie hat die systemische Mehrdimensionalität des menschlichen Lebens im Blick (Körper, soziale und kulturelle Beziehungen, Ökologie auch global), und strebt nach Integration bei Entfaltung von Komplexität.

Um zu guten und für uns Menschen angemessenen Lösungen zu kommen, kultivieren diese Gesundheitswissenschaftlerinnen ein integratives und inklusives Denken: sowohl ganzheitlich, kreativ und heuristisch als auch analytisch-kausal, sowohl gesundheitsorientiert (salutogenetisch) als auch krankheitsorientiert (pathogenetisch), sowohl materielle Bedingungen als auch informierenden Geist in Betracht nehmend.

Wenn sich Lebenswissenschaftlerinnen für die Anerkennung von Qualitäten, Mustern und andere abstrakte komplexe Informationen in lebendiger kohärenter Intelligenz öffnen, könnte es einen großen Entwicklungssprung im Bewusstsein und folgend in der kulturellen und globalen Praxis des guten Lebens im Anthropozän geben. Hierzu ist die integrierende Kohärenzmotivation in den Wissenschaften gefragt.

*Wenn Menschen ihrer Kohärenzmotivation in den Wissenschaften folgen, dann ...
... suchen sie nach Zusammenhängen und Dynamiken aller Phänomene.*

... anerkennen sie die subjektiven Wahrheiten anderer Menschen (einschließlich Gläubigen) und bemühen sich um Integration in eine Gesamtschau, die womöglich mehr bringt als die Summe der Einzelansichten.

... reflektieren sie die attraktive Wirksamkeit von Geist wie Informationen als formgebende Entität sowohl für sich selbst als auch für Energie allgemein (wie sie u. a. in Naturgesetzen und anderen Mustern zum Ausdruck kommt). Die Zukunft wird von Information/Geist bestimmt.

... suchen sie nach Zusammenhängen von Einzelerkenntnissen – nach Kohärenz im Detailwissen –, die ein erweitertes und integrales Verstehen ermöglichen.

... reflektieren sie ihre Motivation und Intention zur Forschung.

... fragen sie nach den subjektiven und gesellschaftlichen Folgen ihrer Interpretationen von Beobachtungen.

... kultivieren sie lebendige Intelligenz.

... integrieren sie die Selbstwahrnehmung mit der Beobachterperspektive („subjektiv“ und „objektiv“).

... reflektieren sie ihre Kohärenzmotivation als Resonanz auf eine prinzipielle Allverbundenheit, die z. B. auch in Meditation erfahrbar ist.

... anerkennen sie die Wirklichkeit prinzipieller Unbestimmtheit und folgender Ungewissheit in der Komplexität des Lebens.

Glossar

Abwendungs-/Aversions- oder Vermeidungssystem (engl. *Aversion-/Avoiding System, Behavioral Inhibition System BIS*) ist eins von drei motivationalen Systemen, das eine neurophysiologische Zuordnung im Angstzentrum in der Amygdala, dem Mandelkern, hat. Es springt an, wenn ein Mensch eine Situation als bedrohlich bewertet. Dann sorgt es besonders über die hormonelle Stressachse und den Sympathikus für einen Spannungszustand und Stoffwechsel, die ein schnelles Abwenden der Gefahr, ein Kämpfen, Fliehen oder Totstellen oder auch Kümmern und Anschließen ermöglichen. Diese innere Einstellung wird als Abwendungsmodus bezeichnet. Im Abwendungsmodus ist der Organismus gänzlich auf das Abwenden der Bedrohung oder ein sich Abwenden von dieser eingestellt. Das schließt sein Fühlen und Denken ein.

Adaption bedeutet Anpassung von Organismen an ihre Umwelt und/oder Übersysteme. In der Evolutionstheorie ist mit Adaption bei den materialistisch orientierten Biologinnen/Evolutionsforscherinnen die Selektion genetisch bedingt anpassungsfähiger = „fitter“ Organismen gemeint. Neuere Sichtweisen, die Ergebnisse der Epigenese sowie der Chaosforschung einbeziehen, halten auch eine wechselseitige Adaption von Lebewesen an die Kohärenz ihrer Übersysteme für gegeben. Dabei werden einerseits die Umwelten durch die Lebewesen mitgestaltet und andererseits die Gene durch epigenetische Einflüsse wie auch Symbiosen verändert.

Affekt (von lat. affectus Stimmung, Leidenschaft, Begierde) hat Ähnlichkeit mit dem Verständnis von Emotionen. Mit Affekt wird im Allgemeinen eine spontane, instinkthafte Aktivität als Reaktion auf eine äußere Situation verstanden.

Allparteilichkeit ist eine Haltung, aus der heraus man für jede Konfliktpartei um Verstehen bemüht ist. Verstehen bezieht sich besonders auf das Empfinden und Denken jeder der Parteien. Es bedeutet keine Zustimmung über Urteile über den anderen. Die Forderung nach und Haltung von Allparteilichkeit ist zum einen aus der Erkenntnis entstanden, dass es Unparteilichkeit wie Neutralität nicht wirklich gibt und zum anderen aus der Praxis der Mediation, wo beide Seiten verstanden werden wollen und müssen, wenn es zu einer Lösung kommen soll.

Angina mentalis ist eine neue Bezeichnung für einen Denkkzustand in einer Angstblase, für ein eingegengtes Denken, das von Angst im Abwendungsmodus geleitet ist. In der Corona-Krise konnten wir eine Angina mentalis sowohl bei Wissenschaftlerinnen und Politikerinnen beobachten, die ihr Denken gänzlich dem Abwenden der Virus-Gefahr gewidmet hatten, als auch bei Querdenkerinnen, die in allen Maßnahmen der Regierung und Virologinnen eine Bedrohung für Freiheit und Gesundheit gesehen haben.

Annäherungssystem (engl. *Appetence/Approach System, Behavioral Activating/Approach System BAS*) ist das motivationale System, das die meisten Menschen als positiv erleben. Es springt an, wenn wir ein lustvolles Bedürfnis haben und/oder ein verlockendes Objekt wahrnehmen. Es ist mit dem sogenannten inneren Belohnungssystem, dem dopaminergen System verknüpft, mit einem Zentrum im Nucleus accumbens, dem Lustzentrum. Es wird häufig als Gegenspieler vom Abwendungssystem gesehen. Beide Systeme können sich auch gegenseitig verstärken. Ein Beispiel ist die Angstlust beim Schauen von Krimis oder die Gier. Die basale Einstellung des Organismus, die mit einem motivierenden Gefühl von Lust eine Annäherung an attraktive Ziele wie Nahrung, sinnliche wie auch sexuelle Nähe bewirkt oder ermöglicht, heißt Annäherungsmodus.

Anthropozän wird nach dem Vorschlag des Nobelpreisträger für Chemie Paul Crutzen von einer internationalen Arbeitsgruppe von Geologinnen eine neue geologische Epoche genannt, in der der Mensch die Erde samt Natur, Atmosphäre und mit schon Ablagerungsschichten mit ‚technischen Fossilien‘ bis zum Klimawandel so wesentlich prägt, dass die Veränderungen epochal geologische Ausmaße angenommen haben. Es ist ein neues Erdzeitalter, das vom Menschen geprägt ist.

Antonovsky, Aaron (1923–1994) war ein israelisch-amerikanischer Medizinsoziologe und prägte in den 1970er-Jahren den Begriff der Salutogenese. Seit den 60er-Jahren war er in Jerusalem neben der Lehre vor allem in der Stressforschung und der Erforschung von Funktionen der Institutionen des Gesundheitswesens tätig. Innerhalb dieser Arbeit stieß er auf die von ihm als »Wunder« empfundene Tatsache, dass einige jüdische Frauen, die nationalsozialistische Konzentrationslager überlebt hatten, sich gesund ein neues Leben hatten aufbauen können. Diesem Wunder des Gesundbleibens widmete er von da an sein Engagement.

Attraktor ist ein Begriff aus der Chaosforschung und bezeichnet in einem sich dynamisch verändernden System einen attraktiven Zielzustand, dem sich das System annähert. Ein einfaches Beispiel ist der Punkt, in dem ein schwingendes Pendel zur Ruhe kommt. Wenn ein Pendel zwischen mehreren Magneten pendelt, kann es schon zu chaotischen Bewegungen kommen, die aber letztendlich in einem berechenbaren Zielgebiet zur Ruhe kommen (*deterministisches Chaos*). Bei komplexen Zielen spricht die Chaosforschung von *seltsamen Attraktoren*. Bei Lebewesen und insbesondere bei den Entwicklungsprozessen von Menschen spreche ich von **Attraktiva**, um die komplexen Ziel-Informationen, die sie motivieren (bewusst und unbewusst), zu benennen. Attraktiva haben eine anziehende Wirkung, aus einer ruhenden Qualität heraus (wie der »unbewegte Bewegter« bei Aristoteles) und entziehen sich in ihrer Komplexität exakter mathematischer Berechnung. Da die Endung »-tor« wie in Attraktor aber eine aktive und männliche Qualität bezeichnet, passt dieser Begriff nicht für das beschriebene Phänomen im menschlichen Leben, obwohl er dasselbe Prinzip beschreiben will.

Attraktionsprinzip ist das Prinzip der Emergenz oder der Schöpfung, das besagt, dass sich Energie wie Masse in Richtung von Attraktoren/Attraktiva bewegt. Das geschieht durchaus auf chaotischen, nicht exakt berechenbaren Wegen – hin zu neuen dynamischen Ordnungszuständen wie Strukturen.

Autonomie bedeutet Eigengesetzlichkeit: Ein System wie ein Mensch funktioniert und reguliert nach seinen eigenen Gesetzen. Autonomie bedeutet nicht, dass ein Mensch ganz alleine alles macht oder entscheidet. Zur Eigengesetzlichkeit des Menschen gehört, dass er in Beziehungen lebt, fühlt und denkt, dass er ein soziales, kulturelles und womöglich noch geistig freies Wesen ist, das selbstbestimmt im systemischen Kontext lebt.

Bedürfniskommunikation: Eine erfolgreiche Kommunikation seiner wichtigsten Bedürfnisse ist für die gesunde Entwicklung eines Menschen die Grundlage. Ein Säugling ist existenziell darauf angewiesen, dass seine Bezugspersonen seine Bedürfnismitteilungen verstehen und hinreichend befriedigend beantworten. Solange er noch nicht sprechen kann, dienen seine Emotionen dem Ausdruck seiner Bedürfnisse. Im Laufe der Reifung eines Menschen lernt dieser, manche Bedürfnisse direkt und ohne Hilfe anderer Menschen zu befriedigen. Auch dies ist dann als Bedürfniskommunikation mit den jeweiligen Objekten zu verstehen. So bildet ganz allgemein die Bedürfniskommunikation den Kern der Psychodynamik gesunder Entwicklung.

Chaosforschung ist die Erforschung der Frage, wie in dynamischen Systemen aus Chaos Ordnung entstehen kann und andersherum Chaos entsteht.

Chaostheorie erstellt mathematisch formulierte Theorien zur Beschreibung u. a. von Dynamiken, bei denen kleinste Änderungen der Anfangsbedingungen ein nichtlineares Anwachsen von Störungen bewirken können. Das Verhalten derartiger Dynamiken führt zur Ausbildung chaotischer Beziehungen und ist langfristig nicht vorhersagbar. Ein **deterministisches Chaos** bezeichnet einen chaotisch erscheinenden Vorgang, dessen Ergebnis allerdings determiniert ist (durch einen evtl. berechenbaren Attraktor).

Emotionen meinen hier die Gefühle, die Menschen in Bewegung bringen (engl. »Motion«). Ihr Antrieb kommt von Bedürfnissen hinter den Emotionen, die auch in der jeweiligen Emotion zum Ausdruck kommen.

Epigenetisch bezeichnet den Einfluss der Umgebung auf die Aktivität und in geringerem Maße auf die Strukturbildung von Genen, die Entstehung eines Lebewesens und die Ausprägung seiner Eigenschaften.

Explizit bedeutet, dass ein Verhalten bzw. die Verarbeitung einer Erfahrung sowie eine mitgeteilte Botschaft bewusst ist und willentlich – wie z. B. Sprechen und gewollte und bewusst gesteuerte Aktivitäten (s. a. implizit).

Flow ist ein Fließgefühl, z. B. wenn man mit all seinen Fähigkeiten, mit Körper, Gefühl und Gedanken hingegeben an einen Strom im Leben ist, z. B. in einer erfassenden kreativen Aktivität.

Ganzheit ist ein abstrakter Begriff. Die Endung »-heit« deutet auf eine Abstraktion hin. So bezeichnet Ganzheit hier etwas, was allen Ganzen, allen Systemen, zugrunde liegt. Im Zusammenhang des Menschen ist hier die attraktive Information gemeint, die das Erscheinen eines ganzen Menschen anzieht und informiert = formt. Die Attraktiva der Ganzheit bewirkt die Kohärenz des Ganzen, das Zusammenspiel all seiner Teile.

Gesundheit ist ein abstrakter idealer Leitbegriff, der von der WHO 1948 als »ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens« definiert wurde.

Gesunde Entwicklung ist eine Annäherung an die Attraktiva Gesundheit. Es gibt so viele gesunde Entwicklungen wie es Menschen gibt. Jeder Annäherungsweg ist individuell und einzigartig. Dazu hat er drei motivationale Einstellungen mit komplexen Handlungsmustern.

Gesundheitsmotivation ist die Motivation, die Menschen zur gesunden Entwicklung veranlasst. Das schließt implizite Heilungsvorgänge ebenso ein wie bewusstes Gesundheitsverhalten.

Goal-setting bedeutet Zielfindung und Vereinbarung zwischen Kooperationspartnerinnen. Es dient dazu, attraktive Lebens- und Handlungs- wie auch Kooperationsziele explizit zu machen und dadurch die Motivation zu stärken (s. a. SalKom®-GOALSETTING).

Gutes Leben definiere ich als ein Leben auf dem Weg zu Kohärenz und in Stimmigkeit. So ist, von außen betrachtet, jedes Leben ein gutes Leben, weil es sich nach jeweils seinem Vermögen und äußeren Bedingungen in Richtung Kohärenz entfaltet. Subjektiv für uns selbst bewerten wir es als gut, wenn wir dies Streben nach Kohärenz bewusst erleben. Mit dem Gedanken an ein gutes Leben geht es um ein bewusstes Erinnern an unser innewohnendes Streben, an unsere evolutive Attraktiva und nicht um Beurteilung von

Leben ob gut oder schlecht. Durch Kommunizieren über unsere attraktiven Vorstellungen vom guten Leben möglichst aller Menschen können wir unser Kooperieren zur Mitgestaltung eines guten Lebens kultivieren. Mit **gelingendem Leben** ist der Fokus dabei stärker auf die eigene Mitgestaltung des Lebens gerichtet.

Heuristik (wie **heuristisch**) bezeichnet die »Lehre vom Finden« von Lösungen und Erkenntnissen. Im Zusammenhang von Gesundheitswissenschaften wird besonders eine intentionale Heuristik zur Annäherung an Attraktiva gebraucht. Das kann ganz praktisch in Gesundheitszirkeln, im Goal-setting und im Salutogenic Reflecting Team sowie in Gesundheitswissenschaften von interdisziplinären Gruppen praktiziert werden.

Holarchie bezeichnet eine vertikale Ordnung von Ganzheiten oder Ganzen. Dabei ist das größere Ganze dem kleineren übergeordnet. Holarchie unterscheidet sich von Hierarchie, wie sie oft in einer Pyramide dargestellt wird, dadurch, dass das übergeordnete System das umfassende für das kleinere ist und dass es sowohl Top-down- als auch Bottom-up-Wirkungen, Abhängigkeiten und Anpassungen gibt.

Ich-Dimension (ID): Menschliches Leben ist mehrdimensional. Es findet in mehreren Lebensdimensionen (LD) statt: Wir leben in einem physikalisch-chemischen Körper, der organismisch reguliert wird (1. LD/ID), in direkten zwischenmenschlichen Beziehungen (2. LD/ID), in kulturellen Bezugssystemen (3. LD/ID) sowie in einer Biosphäre (4. LD/ID), dem Sonnensystem und anderen kosmischen Systemen (5. LD/ID). In jeder dieser Lebensdimensionen haben wir Erfahrungen gemacht, die über Millionen von Jahren zu passigen Strukturen auch in unserem Gehirn geführt haben. In jedem einzelnen Leben werden die Verschaltungen in diesen evolutionär entstandenen Strukturen neu durch aktuelle Erfahrungen geprägt. So gibt es neuro-psychische Strukturen, die jeweils besonders für die Beziehungen in einer der Lebensdimensionen zuständig sind. Die individuelle Verarbeitung und Regulation der Beziehungen in jeweils einer Lebensdimension bildet die jeweilige Ich-Dimension. Dabei ist jede höhere Ich-Dimension bestrebt, alle darunterliegenden Dimensionen zu integrieren. Das Ergebnis dieser Integration der Ich-Dimensionen und Ich-Zustände ergibt die individuelle Persönlichkeit.

Ich-Zustände (engl. ego-states) werden im Individuum durch erlebte Beziehungen wie auch wichtige Situationen gebildet. Es sind gespeicherte Beziehungs-, Fühl-, Denk- und Glaubensmuster, die insgesamt unser Ich ausmachen und auch durch äußere Anlässe aufgerufen wie getriggert werden können. Einzelne Ich-Zustände können verdrängt oder gar abgespalten werden, wie z. B. bei einem erlebten Trauma. Das Ziel ist allgemein eine Integration aller Ich-Zustände in die Persönlichkeit. Für die Verarbeitung und Integration kann eine Orientierung an den Ich-Dimensionen hilfreich sein.

Implizit wird ein neuropsychisches Funktions- und Verarbeitungssystem genannt, das unsere Körperfunktionen sowie Verhalten unterhalb unseres Wachbewusstseins reguliert. Alles, was nicht bewusst absichtlich stattfindet, wird implizit genannt. Viele implizite Vorgänge können im Nachhinein bewusstwerden, andere wie z. B. die Stoffwechselregulation der Zellen bleiben unbewusst. Für die komplexen Vorgänge des Lebens, insbesondere alle Entwicklungsvorgänge, wozu Gesundheit gehört, spielt das implizite neuropsychische Verarbeitungssystem wohl die größere Rolle: Das explizite Verarbeitungssystem kann pro Sekunde 40–50 Bits verarbeiten, das implizite etwa 40–50 Millionen Bits.

Information kommt aus dem Lateinischen von *informare*, was ursprünglich bedeutet *formen, bilden*. So wird hier *Information* ausgehend von dieser ursprünglichen Bedeutung verwendet als dasjenige, was Energie/Masse in eine Form bringt. Materie ist geformte also informierte Masse/Energie. Als Grundentitäten allen Daseins bleiben Energie und Information (s. Petzold 2022b). In diesem allgemeinsten Verständnis hat Information die Bedeutung von Geist – allerdings mehr aus einer Beobachterperspektive, während Geist mehr aus der Innenperspektive gesagt wird. So formen Informationen die neuronalen Verschaltungen in unserem Gehirn wie auch Verschaltungen im Computer, wo sie zu Daten werden. Wenn sie jemand abrufen, können die Daten auch wieder informieren. Ob es auch Geist jenseits von Informationen gibt, also Geist, der unsere Gehirntätigkeit nicht gestalten kann, können wir nicht sagen, da wir nur das denken können, was unser Gehirn informiert. Im allgemeinen Sprachgebrauch wird Geist mehr für komplexe Informationen verwendet, die sich einer Digitalisierung und damit Reduktion auf entweder 0 oder 1 entziehen.

Intentionalität als Gerichtetheit einer Intention oder Absicht (fast synonym für Motivation) wird von Tomasello (2010, 2014) als grundlegend für menschliche Kooperation gesehen. Schon sehr kleine Kinder können mit der Intentionalität ihrer Bezugsperson in Resonanz gehen und diese teilen. Aus der geteilten Intentionalität wird dann eine gemeinsame als Motivation für eine Kooperation. Wenn Kooperationen nicht mehr gut laufen, ist eine Überprüfung der Intentionalität oft hilfreich.

Intentionaler Resonanzraum entsteht, wenn Menschen mit geteilter und somit gemeinsamer Intentionalität (Motivation) miteinander kommunizieren. Sie bilden ein kreatives System, einen Raum für Kokreativität.

Kohärenz (engl. coherence) ist ein Begriff, der heute in verschiedenen Wissenschaften wichtig geworden ist und mit einer ähnlichen Bedeutung verwendet wird: Zusammenhang, Übereinstimmung, Stimmigkeit, Zusammenhalt, stimmige Verbundenheit, Ordnung. In der Systemtheorie ist Kohärenz von zentraler Bedeutung: Jedes System hat seine eigene charakteristische Kohärenz; durch Kohärenz wird es überhaupt erst ein System.

Kohärenzgefühl ist die häufigste Übersetzung von Antonovskys »*Sense of coherence*« *SOC*. Da im »*Sense of coherence*« sowohl die wahrnehmende Bedeutung »*Sinn für Kohärenz*« enthalten ist, wie auch eine beschreibende »*Gefühl von Kohärenz*« erscheint es sinnvoll, beiden Bedeutungen nachzugehen. Hier zunächst die Definition von Antonovsky aus dem Jahre 1987 (übersetzt 1997 von Alexa Franke): »*Das SOC (Kohärenzgefühl) ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß man ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat.*«

Kohärenzmodus ist die Ruhe-Grundeinstellung eines Organismus, wenn weder ein Mangel, eine Verlockung noch eine Bedrohung eine Aktivität erfordern. In diesem Modus kann das Individuum seine Aufmerksamkeit relativ selbstbestimmt in Resonanz mit seiner mehrdimensionalen Umwelt lenken und Ziele auswählen. Charakteristisch für diesen Modus ist ein Gefühl von Gelassenheit.

Kohärenzmotivation ist das übergeordnete intrinsische Streben nach Kohärenz, Passung, Stimmigkeit im Individuum und in seinen Außenbeziehungen. Dies führt zur Veranlassung eines Lebewesens, immer wieder Kohärenz zu erleben und in seinen Kohärenzmodus zu finden wie auch Richtung Stimmigkeit aktiv zu werden. Für diese Handlungen kann noch ein anderes motivationales System aktiviert werden.

Kohärenzsinn ist unsere angeborene Fähigkeit, Kohärenz (stimmige Verbundenheit) in uns und zwischen uns und unserer Umwelt wahrzunehmen. Der Kohärenzsinn bewertet die eingehenden Signale aus den Sinnesorganen. Er bildet nach neuen neurophysiologischen Erkenntnissen die übergeordnete Funktion des Zentralnervensystems. Dieser Sinn für Kohärenz ist somit die Voraussetzung für die Wahrnehmung von Unterschieden (Diskrepanzen) und für das Entstehen von Kohärenzgefühl.

Kohärenzsystem ist die neue Bezeichnung für das dritte und dem Annäherungs- und Abwendungssystem übergeordnete neuro-motivationale System. Es gibt bisher noch keine allgemein anerkannte Bezeichnung. Im Englischen werden bestimmte Funktionen dieses Systems als »liking« bezeichnet im Unterschied zum »wanting« im Annäherungssystem. Im **Kohärenzmodus** kann ein Mensch sich gelassen fühlen und hat eine gewisse Distanz zu seinen Emotionen und Affekten im Annäherungs- und Abwendungsmodus. Im Kohärenzmodus streben wir nach Integration und stimmiger Verbundenheit.

Kokreativ (engl. co-creative) werden hier alle kreativen Kooperationen genannt, auch implizite, also nicht willentlich bewusst herbeigeführte. Kokreativ besagt, dass Neues in einem wechselseitigen Miteinander kreiert wird. Das was ich hier schreibe ist das Ergebnis eines längeren kokreativen Prozesses, in dem ich Gedanken von anderen aufgegriffen habe, mich habe inspirieren lassen, zusammen mit anderen Erfahrungen gemacht habe und dann an einem Punkt in diesem andauernden Prozess mich hinsetze und das momentane Ergebnis in Worte fasse. So gesehen ist jeder kreative Vorgang – wenn man genau hinschaut – ein kokreativer.

Kommunikation bezeichnet ganz allgemein ein Aufnehmen, Austauschen und Übermitteln von Informationen zwischen zwei oder mehreren Personen wie auch anderen Lebewesen und Dingen. Hier wird besonders unterschieden zwischen direkter und indirekter/vermittelter Kommunikation. Die direkte, hier *physische* bzw. *soziale* genannte, findet in sinnlich wahrnehmbarer Begegnung statt. Dabei macht der nonverbale Anteil meist mehr als 80 Prozent aus. Bei der indirekten, hier *kulturellen*, Kommunikation werden die Informationen im Wesentlichen über ein Medium, über Zeichensysteme wie Sprache, Bilder, Musik, Geld, Werkzeuge o. Ä. und heute besonders auch über digitalisierte technische Hilfsmittel wie Drucksachen und Elektronik vermittelt.

Kommunikationsmuster wie auch Interaktions- oder Beziehungsmuster sind wiederkehrende Muster oder Schemata zwischen Sendern und Empfängern.

Komplexität benennt eine Vielzahl von Wechselbeziehungen innerhalb und ggf. auch außerhalb eines Systems, die nicht mehr in ihrer Kausalität nachvollzogen oder exakt vorausberechnet werden können. Komplexe Systeme sind dynamisch und weisen häufig Aspekte von chaotischen und zirkulären Verläufen auf. Die Komplexität eines Systems steigt mit der Anzahl an Elementen, der Anzahl an Verknüpfungen zwischen diesen Elementen sowie der Funktionalität und Unüberschaubarkeit dieser Verknüpfungen (wie bei Nichtlinearität). Die **Komplexitätsforschung** untersucht eben diese Dynamiken und versucht, ihre Gesetzmäßigkeiten mathematisch zu erfassen. Sie beinhaltet heute auch die Chaosforschung.

Konstruktivismus ist eine moderne Erkenntnistheorie, die im 20. Jahrhundert geprägt wurde. Er geht davon aus, dass die Welt, wie wir sie sehen, ein Produkt subjektiver und kognitiver Konstruktionsleistungen ist. Die Frage ist dann nicht mehr: *Was ist die Wirklichkeit?*, da nicht davon ausgegangen werden kann, dass ein ontologisches Sein der Dinge an sich existiert. Die Frage ist: *Wie konstruieren wir die Wirklichkeit?* Wissen wie

Wissenschaft ist damit an die subjektive, epistemologische Konstruktion gebunden. Es läuft darauf hinaus, dass wir wissen, dass wir nicht wissen können: dass wir letztlich nur glauben können: Ich bin, weil ich glaube.

Konvergenz bedeutet Annäherung an eine Übereinstimmung, Ähnlichkeit. In der Biologie versteht man darunter die Entwicklung von ähnlichen Merkmalen bei miteinander nicht verwandten Arten, die in der Evolution ausgebildet wurden (Parallelismus oder konvergente Evolution).

Kooperation wird in dieser Arbeit für unterschiedliche Arten von Zusammenwirken zu einem gemeinsamen Zweck benutzt: einmal für jede Form von Zusammenwirken von Teilsystemen innerhalb eines Systems und zum anderen als speziell menschlich partnerschaftliche und freiwillige Kooperation. Für Letztere werden aufgrund der Forschungen von Tomasello (2010, 2012, 2020) vier regelnde Kriterien angenommen: 1. Kooperationspartnerinnen gehen aufeinander ein. 2. Sie haben ein gemeinsames Ziel, eine gemeinsame Intentionalität. 3. Sie stimmen ihre unterschiedlichen Rollen miteinander ab (möglichst freiwillig). 4. Sie helfen sich gegenseitig, wenn einer Hilfe braucht.

Kultur meint hier eine Summe von Gebilden in der Selbstorganisationsstufe von Menschen, die wesentlich durch ihre Sprache und andere Zeichensysteme wie Geld, Bilder u. Ä., durch explizite Regeln und Gesetze, Organisationen und Arbeitsteilung charakterisiert sind. Dabei können Nationen, Sprachräume oder auch kleinräumigere Strukturen als Kultur bzw. kulturelle Organisationen in Betracht gezogen werden. Unter kultureller Evolution wird die Entwicklung von Kulturen in Richtung größerer Komplexität der Arbeitsteilung und anderer Beziehungen verstanden. In der Globalisierung wird die kulturelle Evolution heute deutlich bis hin zum Übergang in die globale Dimension, die im Anthropozän erscheint.

Kybernetik ist die Lehre der Kunst des Steuerns und Regelns, von der Regulation der Dynamiken von Systemen wie z. B. des Stoffwechsels. **Kybernetik 2. Ordnung** bezeichnet eine Meta-Steuerung der Regulation durch Reflexion, Beobachten des Beobachters – gewissermaßen aus der Perspektive eines Übersystems.

Lebensdimensionen (LD, s. a. Systemdimensionen und Ich-Dimensionen) sind Dimensionen von Komplexität unserer Beziehungen in unseren Umwelten: in der physikalisch-chemischen Lebensdimension (0. LD), der bio-organismischen (1. LD), der sozialen (2. LD), kulturellen (3. LD), globalen und geistigen (4. LD) sowie kosmischen oder universellen (5. LD).

Lernebenen hat Gregory Bateson 1972 (1996) beschrieben als jeweils komplexeres Lernen von Kontexten von einfacherem Lernen usw. Das einfachste Lernen ist z. B. eine Gewöhnung wie Sättigung auf der Lernebene von Reiz-Reaktion. Die nächste Lernebene ist das konditionierte Lernen, also das Erkennen des Kontextes von Reiz und Reaktion. Das nächste komplexere Lernen ist dann ein Erkennen z. B. des zeitlichen Kontextes der Konditionierung und wie Menschen Kinder und Hunde dressieren. Analog zu Batesons Lernebenen 0-3 habe ich hier Lernen 1 bis Lernen 4 beschrieben. Diese Lernebenen korrespondieren mit den hier ausgeführten Ich- und Lebensdimensionen in einem holarchischen Weltbild.

Lernen meint eine organismische Funktion lebendiger Informationsverarbeitung, die jeweils zu einer Veränderung dieser führt – im guten Falle zu einer Erhöhung der Komple-

xität. Lernen kann beim Menschen mehrdimensional in mehreren Integrationsdimensionen stattfinden. Lernen ist das Resultat von Zyklen der Selbstregulation, das rekursiv für weitere Zyklen zur Verfügung steht und diese beeinflussen kann. Lernen ist auch ein evolutionärer Vorgang, in dessen Verlauf sich die komplexen Strukturen des Organismus und ganz besonders des Gehirns gebildet haben. Im biografischen Lernen wird die lebendige Intelligenz auf der Grundlage evolutionär gebildeter Strukturen weitergebildet. Dabei können insbesondere ein Lernen von Vorbildern (auch vermittelten Vorstellungen) und ein Lernen aus eigenen Erfahrungen (Selbstregulationszyklus) unterschieden werden.

Macht-Opfer-Dreieck ist ein Beziehungsmuster zwischen den Rollen von Opfer, Täter und Retter/Richter. Dabei wird der Täter vom Opfer als mächtig erlebt. Um Verletzungen durch den Täter abzuwehren, muss der Mensch Macht entfalten. In Kulturen sind deshalb die Rollen von Richtern und Rettern mit Macht ausgestattet. Die Rollen *Retter* und *Richter* dienen der Fürsorge bzw. Vorbeugung von zwischenmenschlichen Verletzungen. Wenn sich diese Rollen und das Muster allerdings verselbstständigen, entfalten sich Macht- und Rollenspiele, in denen die Rollen fliegend wechseln können (vgl. auch Dramadreieck). Das Macht-Opfer-Dreieck kann dann als Schattenmuster eine Eigendynamik entfalten, wo Richter und Retter mehr Schaden als Nutzen anrichten können.

Metareflexion meint eine Reflexion aus einer zweiten Beobachterperspektive, die auch den Beobachter reflektiert, der im Rahmen der kulturellen Dimension die Umgebung beobachtet.

Metasubjekte sind Subjekte, die größer sind als ein einzelnes Subjekt. So ist ein Paar das kleinste Metasubjekt. Gruppen, Parteien, Regierungen, universitäre Fakultäten oder Fachweige sind Metasubjekte, wie auch Staaten, Kulturen und die Menschheit.

Metativ nenne ich eine Erkenntnis, die von einem Metasubjekt gewonnen oder geäußert wurde. Der Begriff *metativ* soll den Begriff *objektiv* in den Wissenschaften ablösen, der in Ignoranz moderner Erkenntnistheorie glauben macht, dass es eine vom Subjekt unabhängige wahre (= objektive) Erkenntnis gäbe. Die Bedeutung von *metativ* ist ähnlich wie die von *intersubjektiv*, wie es neuerdings in der Wissenschaftstheorie verwendet wird. Der Begriff *metativ* öffnet im Unterschied zu intersubjektiv die Frage nach dem Metasubjekt der Erkenntnis und damit nach Transparenz des Erkenntnisprozesses. Eine metative Wahrheit ist womöglich umfassender und wahrscheinlicher, aber nicht unbedingt wahrer als die eines einzelnen menschlichen Subjektes.

Mitwissen ist die ursprüngliche Bedeutung von lat. *consentia*, das das Grundwort von engl. *conscious* = bewusst ist. Die Übersetzung als Bewusstsein geht auf Descartes (1596–1650) zurück. Ich gebe dem Mitwissen und damit auch Bewusstsein hier noch einen Bedeutungsaspekt, der möglicherweise der ursprünglichen Bedeutung von *consentia* nahekommt: Demnach hat ein Mensch ein Mitwissen an seiner Umgebung, an der Kohärenz seiner Übersysteme, also z. B. seiner Familie und seiner Umwelt. Dieses Mitwissen erscheint oft unpräzise und damit mehr wie ein Ahnen oder ein Instinkt bzw. eine Intuition. Unter diesem Bedeutungsaspekt bekommt auch Bewusstsein einen Bezug zu unseren Übersystemen.

Möglichkeitsraum ist ein virtueller, metaphysischer Raum, in dem z. B. in der Quantenphysik die Möglichkeiten des Erscheinens von Photonen auf einer Fotoplatte vor dessen Realisierung gedacht sind. Für den Fall des sogenannten Zusammenbruchs der Wellengleichung kann man die Möglichkeiten auch berechnen. In Analogie zur Quantenphysik

denken wir uns alle Möglichkeiten von Entwicklungen als Informationen in eben diesem virtuellen Raum. Diese Informationen im Möglichkeitsraum können die Realität in der Zukunft informieren.

Motivationale Systeme prägen basale psychophysische Einstellungen unseres Organismus für grundlegend unterschiedliche Aktivitäten. Sie haben besondere organische Funktionsorte im zentralen Nervensystem ZNS: das Appetenz-/Annäherungs-, Aversions-/Abwendungs- und Kohärenzsystem. Als Richtungen von Motion, also Bewegung, treten sie schon bei Einzellern auf, die sich einer attraktiven Nahrungsquelle annähern können, von einer Gefahr abwenden und in einer neutral kohärenten Umgebung ruhen können.

Negentropie ist Entropie mit negativem Vorzeichen, also eine komplexere Ordnung, auch eine Entwicklung in Richtung komplexerer Ordnung.

Nonverbale Kommunikation wird alles genannt, was Informationen übermittelt ohne explizite Zeichensysteme wie die Sprache. Dazu zählen in der zwischenmenschlichen Kommunikation insbesondere der Tonfall der Stimme, der Augenausdruck, die Mimik, Gestik und Haltung, sowie auch der Geruch. In der privaten, direkten zwischenmenschlichen Kommunikation macht die nonverbale Kommunikation zwischen 80% und 100% aus, selbst wenn viel gesprochen wird: was beim Partner ankommt, sind mehr die nonverbalen Signale.

Objekt (von lateinisch obiectum: das Entgegengeworfene) bezeichnet etwas, das wir als gegenständlich sehen, nicht als eigenständig. In der Medizin und einigen anderen Wissenschaften wird der Mensch nicht in seiner Eigenständigkeit, Subjekthaftigkeit, untersucht, sondern zum Objekt der Forschung und Analyse gemacht. Dabei gehen viele Wissenschaftlerinnen immer noch davon aus, dass es eine vollständige Trennung von Subjekt und Objekt gibt. Die konstruktivistische Erkenntnistheorie zeigt hingegen auf, dass alle Erkenntnisse über ein Forschungsobjekt vom untersuchenden Subjekt abhängig sind, dass also der Zustand des Objektes, wie er in der Wahrnehmung und Beschreibung des Wissenschaftlers auftaucht, abhängig vom Subjekt, seiner Einstellung und seines Denkens ist. Die Illusion der Trennung des Objektes vom Subjekt erscheint in einer Metareflexion als ein Aspekt der vorhandenen Interaktion und Beziehung zwischen Subjekt und Objekt. Diese Illusion ist geeignet, die tatsächliche, ggf. zerstörerische Qualität einer objektivierenden Beziehung zu verdecken.

Parentifizierung wird das Beziehungsmuster genannt, bei dem ein Kind eine Elternrolle für seine Mutter oder seinen Vater übernimmt. Das Motiv dahinter ist meist eine bei dem Elternteil und/oder im Familiensystem herrschende Not zu beheben. Auf diese Weise bekommt das Kind dann häufig zwar nicht das, was es zur Befriedigung seiner kindlichen Bedürfnisse gebraucht hätte, wohl aber Anerkennung und eine positive Rolle im System. Leider kann dies für das Kind überfordernd sein und später in entsprechenden beruflichen Kontexten zum sogenannten Helfersyndrom, des hilflosen Helfers (Schmidbauer 1977) wie auch einem Burn-out, führen.

Pathogenese ist die Entstehung von Krankheiten. Eine pathogenetische Orientierung beinhaltet die Ausrichtung auf die Entstehung von Krankheiten und daraus folgend die Bekämpfung dieser.

Psychisch gesund ist ein Mensch, wenn er in der Lage ist, seine unterschiedlichen Bedürfnisse, Anliegen und Ziele in seiner mehrdimensionalen Umwelt hinreichend befriedigend (für alle Beteiligten) zu kommunizieren – körperlich, emotional-mitmenschlich, mental-kulturell und geistig.

Psychodynamik beschreibt psychophysische Regulationsvorgänge im Menschen. Ursprünglich wurde der Begriff von der Psychoanalyse für die Dynamiken geprägt, die psychischen Erkrankungen zugrunde liegen. Hier konzipiere ich eine salutogene Psychodynamik gesunder Entwicklung, von einem Wechselspiel von motivierender Attraktiva, Körper und Beziehungserfahrungen. In diesem Wechselspiel entstehen **psychodynamisch wirksame Muster**, die sowohl salutogen wie auch pathogen wirken können.

Psychologie, systemische, verstehe ich als Lehre von der Ganzheit des Menschen (seiner Psyche/Seele) in ihren mehrdimensionalen inneren und äußeren Wechselbeziehungen.

Rekursiv bedeutet rückbezüglich. Es bezeichnet in dynamischen Prozessen eine Rückkopplung auf sich wiederholende Schritte. Rückkopplungsprozesse sind dynamische Vorgänge, bei denen jeder folgende Schritt auf dem vorherigen aufbaut. Positive Rückkopplung bedeutet, dass durch einen neuen Schritt der Vorgang weitergeführt bzw. beschleunigt wird; negative Rückkopplung heißt, dass durch die neue Aktion der Vorgang gehemmt wird.

Resilienz ist eine Widerständigkeit, auch »*psychische Widerstandskraft*« genannt, gegen Stresssituationen. Antonovskys Studie mit Frauen, die den Holocaust überlebt hatten, war zunächst eine Resilienzforschung. Allerdings hat er im Verlaufe dieser Forschung die Fragestellung erweitert zur allgemeinen salutogenetischen Frage: *Wie können Menschen sich in Richtung Gesundheit entwickeln?* In dieser Fragestellung ist die Mitgestaltung der äußeren Bedingungen inbegriffen. Bei der Fragestellung der Resilienz geht es nur darum, wie Menschen trotz stressender Bedingungen gesund bleiben können. Eine Veränderung der stressenden Bedingungen ist dabei nicht vorgesehen. So ist die Resilienz eine Teilfrage der Salutogenese. Wenn diese nur isoliert gestellt wird, kommt es zur Erforschung z. B. von Psychopharmaka zur Erhöhung der Resilienz von Tätern im Macht-Opfer-Dreieck (z. B. von Soldaten im Auslandseinsatz, wie bei der US-Army zur Vorbeugung von posttraumatischen Belastungsstörungen geschehen).

Resonanz ist ein Antwortschwingen in der Eigenschwingungsfähigkeit – sowohl in der physikalischen als auch der menschlichen Dimension. Im Sinne konstruktiver Interferenzen, können wir auch aufbauende und zerstörerische Resonanz unterscheiden.

Salutogenese ist eine Wortschöpfung von A. Antonovsky aus den 1970er-Jahren (lat. von salus = Unverletztheit, Heil, Glück und griech. génesis = Entstehung). Damit hat er die Frage nach der Entstehung von Gesundheit in die Wissenschaft gebracht. *Salutogenese ist eine Bezeichnung für den Beginn einer Wissenschaft von der Entstehung von Gesundheit.*

Salutogen ist alles, was eine gesunde Entwicklung fördert.

Salutogenetisch wird die Sichtweise genannt, die die Gesundheitsentstehung im Fokus hat.

Selbsteilungsfähigkeit (umgangssprachlich oft nicht ganz korrekt »Selbsteilungskräfte« genannt) ist die Fähigkeit des Organismus, sich zu regenerieren, bei Verletzungen oder Erkrankungen zu heilen und weitestgehend funktionstüchtig zu werden. Die Selbsteilungsfähigkeit von lebenden Systemen ist ein selbstregulatorischer und schöpferischer Vorgang und die Grundlage für deren Salutogenese.

Selbstorganisation ist der Vorgang, bei dem in einem System aus einer inneren Dynamik heraus aus Chaos Ordnung hergestellt wird (s. a. Chaosforschung, Synergetik) oder sogar ein neues System emergiert. Maßgeblich für die ggf. neue Ordnung sind Attraktoren wie Attraktiva.

Selbstregulation ist die Regulation eines Systems nach maßgeblichen Regelgrößen wie auch Attraktiva, die dem System eigen sind (Autonomie). Erkrankung kann sowohl als Störung der Selbstregulation als auch als eine sinnvolle Variante der Selbstregulation in Bezug auf einen bestimmten Kontext verstanden werden.

Sozial werden hier Systeme und Beziehungen genannt, in denen direkt zwischenmenschlich kommuniziert wird. Das geschieht überwiegend (80–100 Prozent) nonverbal über die Sinne. In diesem Sinne sind die sogenannten sozialen Medien keine sozialen, sondern kulturelle Medien, weil in ihnen über Zeichensysteme und technische Hilfsmittel überwiegend verbal kommuniziert wird. Durch Nutzung emotionaler Metapher schaffen sie häufig eine Illusion sozialer Nähe und einen (fragwürdigen) Ersatz dafür.

Stressachse ist eine neuro-hormonelle Verknüpfung, die mit einer Bewertung einer Situation als bedrohlich beginnt und dann über zwei Wege die Hormonproduktion in der Nebenniere anregt: die schnelle neuronale Aktivierung über den Sympathikus und die etwas langsamere über Hormone des Hypothalamus und der Hypophyse bis zur Nebennierenrinde. Die Erste führt zur Freisetzung besonders von Adrenalin und die langsamere von Kortisol.

Subjekt (lateinisch *subiectum* ‚das Daruntergeworfene‘; griechisch ‚das Zugrundeliegende‘) ist ein Akteur seines gelingenden Lebens. Ein menschliches Subjekt ist ein mit Bewusstsein ausgestattetes, denkendes, erkennendes, handelndes Wesen: „Ich“. Subjekte sind Mitgestalterinnen ihres Lebens und ihrer Umwelt. Das Subjekt ist als das aktiv Wahrnehmende definiert, während das Objekt das passiv in der Wahrnehmung Gegebene ist. Indem es sich auf die Dinge in der Welt richtet, ist das Subjekt motiviert. Die wahrgenommenen Gegenstände werden dann im Denken repräsentiert und als Objekte bezeichnet. In den Sozialwissenschaften und in der Psychologie bezieht sich der Begriff des Subjekts auf die ganze Person als Träger bewussten und unbewussten Handelns.

Sympathikotonus ist der Aktivitätszustand des sympathischen Nervensystems, der bei Stress erhöht ist und den ganzen Stoffwechsel auf das Abwenden von Gefahren einstellt.

System ist eine Gesamtheit von Elementen (Teilsystemen), die so in wechselseitiger Beziehung zueinander stehen, dass sie eine durchlässig begrenzte und bei Lebewesen eine aufgaben-, sinn- oder zweckgebundene Einheit bilden. Systeme haben damit eine eigene charakteristische Kohärenz. Sie sind grundsätzlich halboffen und wechselwirken so mit Systemen in ihrer Umgebung. Eine **systemische Sichtweise** richtet den Blick auf die wechselwirkenden Beziehungen sowohl zwischen Partner-Systemen einer Dimension als auch auf vertikale Beziehungen zu Teil- und Übersystemen.

Systemdimensionen sind qualitative Ausdehnungen (Dimensionen) von Komplexitätsgraden und Größenordnungen von Systemen. Sie bilden eine natürliche vertikale Ordnung (s. Holarchie), wie die von Zellen-Organen-Organsystemen als Teilsysteme eines Individuums, von Individuen als Teilsysteme einer Familie und Gemeinschaft, von Familien, Gemeinschaften und Organisationen als Teilsysteme einer Kultur, von Kulturen als Teilsysteme der Menschheit und Biosphäre, die Erde als Teilsystem des Sonnensystems usw. Ein jeweils größeres, Teilsysteme einschließendes übergeordnetes System, wird in Bezug zu seinen Teilsystemen **Übersystem** genannt. Die hier aufgeführten Systemdimensionen (wie Lebensdimensionen) haben Entsprechungen auch in logischen bzw. Lernebenen, wie sie von Bateson und Russell aufgestellt wurden. Sie führen auch zu Resonanzen im Individuum wie zur Strukturbildung des Zentralnervensystems sowie der Persönlichkeit (s. a. Ich-Dimensionen).

Transgenerational bezeichnet eine Weitergabe von Informationen, Problemen, Einstellungen über mehrere Generationen hinweg. Dies ist zum Beispiel in der Trauma-Forschung bekannt geworden, wie auch in der Auswirkung von Kriegen auf folgende Generationen.

Übergänge sind häufig chaotisch erscheinende oder verlaufende Veränderungs- und Entwicklungsphasen zwischen unterschiedlichen Daseinszuständen. Sie können ein Individuum betreffen, eine Gemeinschaft, Gesellschaft, die Menschheit, Biosphäre und alle möglichen Systeme. Subjektiv werden sie häufig als ungewiss, unsicher oder gar als verrückt, chaotisch erlebt. Sie erfordern dann eine große Portion (Ur-)Vertrauen.

Zivilisation wird mit zwei Bedeutungsschwerpunkten verwendet: zum einen für ein menschlich geregeltes, gesellschaftliches Miteinander und zum anderen zur Unterscheidung von Kultur: ein überwiegend ökonomisch und technisch bestimmtes Zusammenleben, wobei kulturelle Werte eine geringere Rolle spielen.

Zusammenfassung

Die Grundfragestellung der Arbeit hat sich aus der praktischen ärztlichen und psychotherapeutischen Tätigkeit ergeben, wo es immer wieder darum ging, was Patientinnen mit chronischen Erkrankungen tun wollen und können, damit es ihnen besser geht. In einer wechselseitigen Befruchtung von Praxis, Theorie und Wissenschaft differenzierte sich die Fragestellung auf fünf motivationspsychologische Fragen: 1. Gibt es ein grundlegendes Streben nach gesunder Entwicklung in Grundmotivationen? 2. Wie ist bzw. sind diese in Übereinstimmung von Selbstwahrnehmung und Wissenschaft am treffendsten zu benennen? 3. Welche Rolle spielen diese in Therapie, Beratung und Alltag für gesunde Entwicklung? 4. Wie regulieren Grundmotivationen eine mehrdimensionale Persönlichkeit? 5. Wie erscheinen sie in unserer mehrdimensionalen Selbstregulation in vier Lebensdimensionen?

Die vorliegende Arbeit ist das Resultat einer mehrjährigen Arbeit, in der implizite Lebensvorgänge (individuelle wie systemische) mit expliziten, sprachlich bezeichneten Phänomenen, in Beziehung gebracht wurden. Im letzten Jahr dieser Arbeit wurden die langjährigen Erfahrungen und Überlegungen, die Inhalt zahlreicher Veröffentlichungen waren, mit den aktuellen Erkenntnissen der Motivationspsychologie abgeglichen. Dabei hat sich eine neue, systemische und rahmende Strukturierung der Motivationen ergeben. (Kap. 1 und 4)

Grundlegend ist das Verstehen von Motivation allgemein als Veranlassung zu einer Aktivität im Lebensvollzug. Diese Veranlassung ist ein Ergebnis einer Informationsverarbeitung eines Individuums in seiner Wechselbeziehung mit seiner mehrdimensionalen Umwelt („Person und Situation“). Diese soll möglichst aufbauend kooperativ sein. Die Grundmotivationen sind in der Anlage phylogenetisch entstanden und werden ontogenetisch im Lebensvollzug situativ geprägt. Sie sind in ihrem Ursprung Veranlassungen zu Bewegungen in entgegengesetzte Richtungen und können in Konflikt miteinander geraten. Sie betreffen unterscheidbare systemische Interaktionsebenen, „Lebensdimensionen“ unterschiedlicher Komplexität, wie Körper, private soziale Beziehungen, die Gesellschaft/Kultur und die Menschheit in der Biosphäre und dem Kosmos. Intrinsische und extrinsische Motivation müssen zusammenwirken.

Kohärenzmotivation als übergeordnete von drei Grundmotivationen

Es gibt drei Grundmotivationen mit basalen motivationalen Einstellungen (Kap. 2): 1. zur Kohärenz (stimmige Verbundenheit, Passung, Kongruenz, Konsistenz, Motivationstyp C u.Ä.), 2. zur Appetenz (Annäherung, Belohnung, Lust, Basic Activation/Approach System BAS, Motivationstyp A) und 3. zur Aversion (Vermeidung, Abwendung, Avoidance, Basic Inhibition System BIS, Motivationstyp B).

In dieser Arbeit steht die Kohärenzmotivation im Zentrum der Betrachtung, weil sie in ihrer übergeordneten Funktion für die gesunde Entwicklung bislang wenig bzw. keine Beachtung und Beschreibung erfahren hat. Dabei hat sie sich als die für gesunde Entwicklung maßgebliche Motivation herausgestellt. Das Kohärenzsystem hat einen allgemeinen und direkten Bezug zum Wohlbefinden und zur Heilung bis in die Zellebene. Sie wird subjektiv u.a. als Gelassenheit, Zufriedenheit, Ruhe, Zugehörigkeit u. Ä. wahrgenommen. Zur gesunden Entwicklung sind alle drei Grundmotivationen erforderlich. Praktisch ist ihr passendes Zusammenspiel entscheidend. Alle Grundmotivationen sind

im Gehirn mit Schwerpunkten an unterschiedlichen Strukturen repräsentiert und untereinander regulierend verknüpft und werden unter anderem durch jeweils charakteristische Neurotransmitter reguliert.

Wir können die Motivationen zur gesunden Entwicklung mit gezielten Fragen und Übungen anregen.

Ordnung der Weltbeziehungen in korrespondierende Ich- und Lebensdimensionen

Was veranlasst/motiviert in der Tiefe der psychophysischen Selbstregulation den Menschen? Erkenntnisse aus der Entwicklungspsychologie, Psychoanalyse und Tiefenpsychologie sowie Neuropsychotherapie wurden in einer systemischen Sicht integriert. Das Kohärenzmotiv nach Zugehörigkeit, zu der auch die „Anschlussmotivation“ gehört, veranlasst die Suche nach (An-)Passung in jeder Lebensdimension:

1. in unserer Körperregulation in Bezug zur natürlichen wie materiellen Umgebung,
2. in unserer auch emotionalen Bedürfnisregulation in Bezug zu Familie/Gemeinschaft,
3. in unserem sprachlich vermittelten Kooperieren zu expliziten Zwecken, Regulation des Lebens in der Sprache, und
4. einer übersprachlichen, transkulturellen auch globalen und geistigen Aktivität und Abstimmung in der Biosphäre. (Kap. 4, 5).

Im menschlichen Gehirn finden sich unterschiedlich komplex vernetzte Strukturen, in denen jeweils die Beziehungen in den genannten Dimensionen reguliert werden (Stammhirn, limbische Ebenen und Neocortex). Diese bilden die physische Grundlage für die Ich-Dimensionen (ähnlich „Persönlichkeitsebenen“).

Durch die Unterscheidung der jeweiligen Ich- und Lebensdimensionen können wir unsere Therapien und Beratungen situationsgerechter vornehmen und Problematiken aus frühkindlichen Prägungen klarer differenzieren und bearbeiten.

Fazit

Als Ergebnis der Arbeit erscheint diese Klärung der Funktionen der drei Grundmotivationen und ihres Zusammenspiels in den Lebensdimensionen hilfreich zum Verstehen individueller und gesellschaftlicher gesunder Entwicklung in der Biosphäre. Dieses Verstehen fördert ein gelingendes Kooperieren in Therapie und Beratung und in kokreativen Teams. Die mögliche salutogene Wirkung der beraterischen Kommunikation und Kooperation wird über die basalen Stoffwechseleinstellungen der Grundmotivationen erklärt.

Das systemische Verstehen des Ausdrucks der Grundmotivationen im mehrdimensionalen Lebensvollzug hilft, sowohl die individuelle Persönlichkeitsentwicklung zu fördern als auch gesundheitspolitische Aktivitäten und Anregungen motivational klarer und zielgruppenspezifischer vorzunehmen. Letztlich ergeben sich aus dieser systemischen Sichtweise auch neue Ansätze zur Gesundheitsforschung.

Literatur

- Achtziger A, Gollwitzer PM (2018)** *Motivation und Volition im Handlungsverlauf*. In: Heckhausen J & Heckhausen H (Hrsg.): *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer- Lehrbuch, 5. Aufl. S. 355-388.
- Antonovsky A (1979)** *Health, stress and coping: New perspectives on mental and physical well-being*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky A (1993)** *Gesundheitsforschung versus Krankheitsforschung*. In: Franke A u. Broda M (Hrsg.) *Psychosomatische Gesundheit – Versuch einer Abkehr vom Pathogenese-Konzept*. (S. 3–14). Tübingen: dgvt.
- Antonovsky A (1997)** *Salutogenese. Zur Entmystifizierung von Gesundheit*. Tübingen: dgvt.
- Arck P** [https://fis-uke.de/portal/de/projects/fetale-ursache-immunologischer-erkrankungen-einfluss-von-mutterlichem-mikrochimarismus-waehrend-der-schwangerschaft-und-dessen-modulation-durch-stressbelastung\(e74c682c-783b-4ef5-8fb2-292c47c35357\).html](https://fis-uke.de/portal/de/projects/fetale-ursache-immunologischer-erkrankungen-einfluss-von-mutterlichem-mikrochimarismus-waehrend-der-schwangerschaft-und-dessen-modulation-durch-stressbelastung(e74c682c-783b-4ef5-8fb2-292c47c35357).html) (letzter Abruf 15.03.2023).
- Asendorf JB (2004)** *Psychologie der Persönlichkeit*. Heidelberg: Springer.
- Axelrod R (2009)** *Die Evolution der Kooperation*. München: Oldenbourg.
- Barrett R (2016)** *Werteorientierte Unternehmensführung. Cultural Transformation Tools für Performance und Profit*. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Bateson G (1996)** *Ökologie des Geistes*. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Bauer J (2009)** *Das kooperative Gen: Abschied vom Darwinismus*. Hamburg: Hoffmann und Campe.
- Bauer J (2021)** *Das empathische Gen*. Freiburg: Herder.
- Baumann N, Kuhl J (2022)** *Selbstregulation und Selbstkontrolle*. https://www.uni-trier.de/fileadmin/fb1/prof/PSY/PGA/bilder/Baumann_Kuhl_SR_SK_Managementdiagnostik_final.pdf (letzter Abruf 16.03.2023).
- Beckmann J, Heckhausen H (2018)** *Situative Determinanten des Verhaltens*. In: Heckhausen J & Heckhausen H (Hrsg.): *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer-Lehrbuch, 5. Aufl. S. 83–118.
- Bendell J (2018)** *Deep adaptation: a map for navigating climate tragedy*. <https://insight.cumbria.ac.uk/id/eprint/4166/> (letzter Abruf: 29.03.2023).
- Bengel J, Lyssenko L (2012)** *Resilienz und psychologische Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter*. BZgA Band 43.
- Berne E (1978)** *Was sagen Sie, nachdem Sie »Guten Tag« gesagt haben?* München: Kindler.
- Berridge K, Robinson T (2016)** *Liking, Wanting and the Incentive-Sensitization Theory of Addiction*. In: *Am Psychol*. 2016 November; 71(8): 670–679. doi:10.1037/amp0000059.
- Berridge K, Kringelbach ML (2015)** *Pleasuresystems in the Brain*. In: *Neuron*. 2015 May 6; 86(3): 646–664. doi: 10.1016/j.neuron.2015.02.018.
- Bertalanffy L v (1949,1990)** *Das biologische Weltbild*. Böhlau Verlag Wien, Köln 1990.
- Bertalanffy L v, et al. (1972,1984)** *Systemtheorie – Forschung und Information* Bnd.12. Colloquium Verlag GmbH Berlin 2. Auflg. 1984.
- Beste A (2021)** *Diese Kreatur hat 720 Geschlechter – aber kein Gehirn*. <https://www.welt.de/kmpkt/article233078597/Schleimpilz-Einzeller-des-Jahres-2021-ist-ohne-Gehirn-intelligent.html> (letzter Abruf 16.03.2023)
- Bircher J (2019)** *Die verlorene Hälfte der Medizin*. Berlin/Heidelberg: Springer.
- Bonhoeffer D (1932-1933)** *Dietrich Bonhoeffer Werke*. Berlin: DBW Band 12.
- Bossinger W, Eckle R (2008)** *Schwingung und Gesundheit. Neue Impulse für eine Heilungskultur aus Wissenschaft, Musik und Kunst*. Battweiler: Traum-Zeit Verlag.
- Bowlby J (2018)** *Bindung als sichere Basis: Grundlagen und Anwendung der Bindungstheorie*. München: Reinhardt.
- Bowlby J, Ainsworth M (2020)** *Bindung und menschliche Entwicklung: John Bowlby, Mary Ainsworth und die Grundlagen der Bindungstheorie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Bregman R (2020)** *Im Grunde gut. Eine neue Geschichte der Menschheit*. Hamburg: Rowohlt.

- Brohm-Badry M (2021)** *Aufbrechen. Die Freiheit zur Selbstentfaltung gewinnen*. Weinheim: Beltz.
- Brohm-Badry M (2022)** <http://www.brohm-badry.de/> (letzter Abruf 29.03.2023).
- Brunstein JC, Heckhausen H (2018)** *Leistungsmotivation*. In: Heckhausen J & Heckhausen H (Hrsg.): *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer-Lehrbuch, 5. Aufl. S. 164–222.
- Busch H (2018)** *Machtmotivation*. In: Heckhausen J & Heckhausen H (Hrsg.): *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer-Lehrbuch, 5. Aufl. S. 245–268.
- Buber M (1923/1995)** *Ich und Du*. Ditzingen: Reclam.
- Burkart R, Hömberg W (Hrg.) (2007)** *Kommunikationstheorien*. Wien: Braumüller; 4. Auflage.
- Burkart T, Weggen J (2015)** *Dialogic introspection: a method for exploring emotions in everyday life and experimental contexts*. In: Flam H, Kleres J (Hrsg.): *Methods of Exploring Emotions*. London: Routledge, S. 101–111.
- Capra F (1990)** *Wendezeit – Bausteine für ein neues Weltbild*. München: Scherz Verlag.
- Cardena E (2018)** *The Experimental Evidence for Parapsychological Phenomena: A Review*. In: *American Psychologist*, Vol. 73, No. 5, S. 663–677, (<https://dx.doi.org/10.1037/amp0000236>).
- Cervantes (1605/1974)** *Don Quijote*. Stuttgart: Parkland.
- Cilliers P (2013)** *Understanding Complex Systems*. In: Sturmberg JP, Martin CM (Edt.): *Handbook of Systems and Complexity in Health*. New York: Springer. S. 27–38.
- Cole S (2019)** *The Conserved Transcriptional Response to Adversity*. *Current Opinion in Behavioral Science* 28: 31–37. doi.org/10.1016/j.cobeha.2019.01.008.
- Cramer F (1996)** *Symphonie des Lebendigen. Versuch einer allgemeinen Resonanztheorie*. Berlin: Insel.
- Cramer F (1997)** *Gesundheit, Energie und Resonanz – ein Konzept der lebendigen Wechselwirkung*. In: Bartsch HH, Bengel J (eds): *Salutogenese in der Onkologie*. Basel: Karger; 1997, pp 37-46: <https://doi.org/10.1159/000425721>(Hrsg.) *Salutogenese in der Onkologie*. Basel Freiburg: Karger.
- Csikszentmihályi M (1995)** *Flow. Das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Dalai Lama (2015)** *Ethik ist wichtiger als Religion*. Salzburg: Benevento Publishing.
- Darwin C (1874/1966)** *Die Abstammung des Menschen*. Wiesbaden: Fourier.
- Dawkins R (1996)** *Das egoistische Gen*. Hamburg: rororo.
- DeShazer S (2014)** *Wege der erfolgreichen Kurzzeittherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Dürr HP (2010)** *Physik und Transzendenz: Die großen Physiker unserer Zeit über ihre Begegnung mit dem Wunderbaren*. Georgsmarienhütte: Driediger Verlag.
- Ebell H (2017)** *Hypno-Therapeutische Kommunikation: Kernelement einer auf Resonanz basierten Medizin (»Resonance Based Medicine«)*. In: *Hypnose-ZHH*, 12 (1+2), S. 173–202.
- Eccles J C (1994)** *Die Evolution des Gehirns – die Erschaffung des Selbst*. München/Zürich: Piper.
- Egger JW (2017)** *Theorie und Praxis der biopsychosozialen Medizin: Körper-Seele-Einheit und sprechende Medizin*. Wien: facultas.
- Eibl-Eibesfeldt I (1995)** *Die Biologie des menschlichen Verhaltens. Grundriss der Humanethologie*. München: Piper.
- Eigen M (1971)** *Self-Organization of Matter and the Evolution of Biological Macromolecules*. *Naturwissenschaften* 58,10, 1971.
- Eigen M (1992)** *Stufen zum Leben*. München Zürich: Piper.
- Eigen M, Winkler R (1996)** *Das Spiel – Naturgesetze steuern den Zufall*. München: Piper.
- Ekman P (2010)** *Gefühle lesen. Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren*. Heidelberg: Spectrum.
- Elliot AJ (Ed.) (2008)** *Handbook of approach and avoidance motivation*. New York: Psychology Press.
- Ellis EC (2020)** *Anthropozän: Das Zeitalter des Menschen – eine Einführung*. München: oecom.

- Elsner H (2015)** *Kraftlinien des Lebensstroms erfahren – von der Quelle ins Licht*. In: Mayer CH, Hausner S (2015) *Salutogene Aufstellungen*. Göttingen: Vandenhoeck u. Ruprecht.
- Emmerling P (2015)** *Ärztliche Kommunikation*. Stuttgart: Schattauer.
- Engel GL (1976)** *Psychisches Verhalten in Gesundheit und Krankheit*. Bern: Huber.
- Erikson EH (1988)** *Der vollständige Lebenszyklus*. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Erikson EH (1999)** *Kindheit und Gesellschaft*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Esch T (2017)** *Die Neurobiologie des Glücks. Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert*. Stuttgart – New York: Georg Thieme.
- Esch T (2022)** *The ABC Model of Happiness—Neurobiological Aspects of Motivation and Positive Mood, and Their Dynamic Changes through Practice, the Course of Life*. In: *Biology* 2022, 11, 843. <https://doi.org/10.3390/biology11060843>.
- Felber C (2018 a)** *Gemeinwohl-Ökonomie*. München: Piper.
- Felber C (2018 b)** *Ethik und Ökonomie*. In: *Der Mensch* Heft 57 2-2018, S.27-30.
- Finne E, Gohres H, Seibt AC (2021)** *Erklärungs- und Veränderungsmodelle 1: Einstellungs- und Verhaltensänderung*. BZGA: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/lebensweisenlebensstile/> (letzter Abruf 29.03.23).
- Foerster Hv (2004)** *Systemik oder: Zusammenhänge sehen*. In: Mutius v. B (Hrsg.): *Die andere Intelligenz*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Freud S (1923/2009)** *Das Ich und das Es: Metapsychologische Schriften*. Frankfurt/M.: Fischer.
- Frankl VE (2018)** *... trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. München: Penguin.
- Fredrickson BL & Cole S (2015)**. *Psychological Well-Being and the Human Conserved Transcriptional*. *PLoS One*. Doi: 10.1371/journal.pone.0121839.
- Fricchione GL (2018)** *The Challenge of Stress-Related Non-Communicable Diseases*. In: *Med Sci Monit Basic Res* 2018; 24:93-95; DOI: 10.12659/MSMBR.911473
- Frisch S (2014)** *Das Primat des Lebendigen: Kurt Goldsteins Konzept des Organismus und seine Implikationen für die heutige Neuropsychologie*. In: *Zeitschrift für Neuropsychologie*, 25 (3), 2014, S. 153–164.
- Fuchs T (2010)** *Das Gehirn – ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Füllsack M (2011)** *Gleichzeitige Ungleichzeitigkeiten. Einführung in die Komplexitätsforschung*. Wiesbaden: VS Verlag.
- Gadamer HG (1993)** *Über die Verborgenheit der Gesundheit*. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Glasl F (2020)** *Konfliktmanagement: Ein Handbuch für Führung, Beratung und Mediation*. Stuttgart: Freies Geistesleben.
- Glattacker M, Heyduck K (2016)** *Das Common Sense-Selbstregulationsmodell*. In: *Klinische Pflegeforschung*, 2: DOI:10.6094/KlinPflg.2.34.
- Gleick J (2011)** *Die Information*. München: Redline.
- Gödel (1931)** **Wikipedia: Gödelscher Unvollständigkeitssatz** (aufgerufen 11. 04. 2021) https://de.wikipedia.org/wiki/G%C3%B6delscher_Unvollst%C3%A4ndigkeitssatz
- Göpel E /GesundheitsAkademie (Hrg.) (2010)** *Nachhaltige Gesundheitsförderung. Gesundheit gemeinsam gestalten*. Frankfurt/M.: Mabuse.
- Göpel M (2020)** *Unsere Welt neu denken. Eine Einladung*. Berlin: Ullstein.
- Goethe JW v (1793, 1994)** *Schriften zur Naturwissenschaft*. Stuttgart: Reclam.
- Goldstein K (1934/2014)** *Der Aufbau des Organismus. Einführung in die Biologie unter besonderer Berücksichtigung der Erfahrungen am kranken Menschen*. Paderborn: Fink.
- Grawe K (2004)** *Neuropsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Grochowiak K, Castella J (2002)** *Systemdynamische Organisationsberatung*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.
- 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, Petzold TD (2007)** *Ein starkes Zugehörigkeitsgefühl vervierfacht die Wahrscheinlichkeit auf ein langes gesundes Leben*. In: Petzold TD, Krause C et al. (Hrsg.): *verbunden gesunden – Zugehörigkeitsgefühl und Salutogenese*. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung; S. 97–107.
- Haken H (1990)** *Synergetik – Vom Chaos zur Ordnung und weiter ins Chaos*. In: Gerok W (Hrsg.), 115. GDNÄ: *Ordnung und Chaos in der unbelebten und belebten Natur*. Stuttgart: S. Hirzel, Edition Universitas.
- Haken H (2004)** *Ist der Mensch ein dynamisches System?* In: Schlippe A, Kriz WC (Hrsg.) *Persönlichkeitszentrierung und Systemtheorie*. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht, S. 68–77.
- Hansch D, Haken H (2016)** *Synergetik in Hirnforschung, Psychologie und Psychotherapie*. In: Petzer T, Steiner S (Hrsg.): *Synergie*. Paderborn: Wilhelm Fink, S. 365–388.
- Hansen E, Zech N, Melssner K (2017)** *Placebo und Nocebo. Wie einsetzen bzw. vermeiden?* In: *Internist* 2017 · 58:1102–1110; DOI 10.1007/s00108-017-0294-0.
- Harrer ME, Ebell H (2021)** *Hypnose und Achtsamkeit in der Psychoonkologie*. Heidelberg: Carl-Auer.
- Hawkins S W (2007)** *Theory of Everything: The Origin and Fate of the Universe: The Origin of Fate and The Universe*. Mumbai: Jaico.
- Heckhausen J (2018)** *Motivation entwicklungsregulativen Handelns*. In: Heckhausen J & Heckhausen H (Hrsg.): *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer-Lehrbuch, 5. Aufl. S. 541–568.
- Heckhausen H (2018)** *Entwicklungslinien in der Motivationsforschung*. In: Heckhausen J & Heckhausen H (Hrsg.): *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer-Lehrbuch, 5. Aufl. S. 13–48.
- Heckhausen J, Heckhausen H (2018)** *Entwicklung der Motivation*. In: Heckhausen J & Heckhausen H (Hrsg.): *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer-Lehrbuch, 5. Aufl. S. 493–540.
- Heucke T (2018)** *Genogramm und Systemaufstellungen: Wie Zugehörigkeit kränkt und heilt*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Hertel A v (2013)** *Professionelle Konfliktlösung, Führen mit Mediationskompetenz*. Frankfurt/Main: Campus.
- Höhl R (2014)** *Therapiebooster Zielvereinbarung*. In: *Ärzte Zeitung* 27.8.2014: 11.
- Hofer J, Hagemeyer B (2018)** *Soziale Anschlussmotivation: Affiliation und Intimität*. In: Heckhausen J & Heckhausen H (Hrsg.): *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer Lehrbuch, 5. Aufl. S. 223–244.
- Huber M, Knottnerus JA, Green L, Horst H vd, Jadad A R, Kromhout D et al. (2011)** *How should we define health?* *BMJ* 2011; 343:d4163 doi:10.1136/bmj.d4163.
- Hüther G (2019)** *Würde: Was uns stark macht – als Einzelne und als Gesellschaft*. München: Pantheon.
- I.L.A. Kollektiv (Hrsg.) (2019)** *Das gute Leben für alle. Wege in die solidarische Lebensweise*. München: oekom.
- Juul J (2014)** *Dein kompetentes Kind*. Reinbek: rororo.
- Kant I (1788/2015)** *Die drei Kritiken*. Köln: Anaconda.
- Karpman S: Drama triangle**. <https://karpmandramatriangle.com/> (Abruf 10.01.21).
- Kehr HM, Strasser M, Paulus A (2018)** *Motivation und Volition im Beruf und am Arbeitsplatz*. In: Heckhausen J & Heckhausen H (Hrsg.): *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer Lehrbuch, 5. Aufl. S. 593–614.
- Knoch D et al. (2006)** *Diminishing Reciprocal Fairness by Disrupting the Right Prefrontal Cortex*. In: *Science* 314 (5800): 829–32 DOI: 10.1126/science.1129156.
- Korczak D (1995)** *Lebensqualität-Atlas. Umwelt. Kultur. Wohlstand. Versorgung. Sicherheit und Gesundheit in Deutschland*. Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Korczak D (Hrsg.)(2020)** *Digitale Heilsversprechen. Zur Ambivalenz von Gesundheit, Algorithmen und Big Data*. Frankfurt/Main: Mabuse.
- Kriz J (1999)** *Systemtheorie für Psychotherapeuten, Psychologen und Mediziner*. Wien: Facultas.

- Kriz J (2017)** *Subjekt und Lebenswelt. Personenzentrierte Systemtheorie für Psychotherapie, Beratung und Coaching*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Kuhl J (2001)** *Motivation und Persönlichkeit: Interaktionen psychischer Systeme*. Göttingen: Hogrefe.
- Kuhl J (2018)** *Individuelle Unterschiede in der Selbststeuerung*. In: Heckhausen J & Heckhausen H (Hrsg.): *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer-Lehrbuch, 5. Aufl. S. 389–422.
- Kuhl J (2022)** *Eine neue Persönlichkeitstheorie*. <https://www.psi-theorie.com/> (letzter Abruf 29.03.2023).
- Kuhn TS (1996)** *Die Struktur wissenschaftlicher Revolutionen*. Berlin: Suhrkamp.
- Kurschliigen M, Engel C, Kube S (2011)** *Negatives Menschenbild macht egoistisch*. https://www.mpg.de/1359022/kooperatives_verhalten (letzter Abruf 29.03.2023).
- LeShan L (1989)** *Diagnose Krebs: Wendepunkt und Neubeginn*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- LeShan L, Büntig W (2010)** *Die Melodie des eigenen Lebens finden*. Interview auf DVD. Müllheim: Auditorium.
- Linsenmair KE (1995)** *Biologische Vielfalt und ökologische Stabilität*. In: Markl u.a. (Hrg.) *Wissenschaft in der globalen Herausforderung. Verhandlungen der GDNÄ 118*. Vers. 1994; Stuttgart: S. Hirzel Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft; S. 267-295.
- Lippke S, Renneberg B (2006)** *Theorien und Modelle des Gesundheitsverhaltens*. In: Renneberg B & Hammelstein P: *Gesundheitspsychologie*. Springer-Lehrbuch.
- Locke E, Latham G (2002)** *Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation*. In: *American Psychologist*: Vol. 57, No. 9, 705–717 DOI: 10.1037//0003-066X.57.9.705.
- Losos JB (2018)** *Glücksfall Mensch – Ist Evolution vorhersagbar?* München: Carl Hanser.
- Lloyd D, Rossi EL (Hrsg.) (1992)** *Ultradian Rhythms in Life Processes*. London: Springer.
- Lowen A (1979)** *Bio-Energetik. Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper*. Reinbek bei Hamburg: rororo.
- Luhmann N (1987)** *Soziale Systeme. Grundriss einer allgemeinen Theorie*. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Margulis L (2017)** *Der symbiontische Planet oder wie die Evolution wirklich verlief*. Frankfurt/ M.: Westend.
- Markl H, et al. (Hrsg.) (1995)** *Wissenschaft in der globalen Herausforderung – Verhandlungen der GDNÄ 118*. Vers. 1994; Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- Markl H (1990)** *Biologie der sozialen Organisation*. In: Gerok W (Hg.) (1990) *Ordnung und Chaos in der unbelebten und belebten Natur*. Verhandlungen der GDNÄ 115. Vers. 1988; Stuttgart: S. Hirzel Edition Universitas; 2. Aufl. S.379-401.
- Markl H (1986)** *Natur als Kulturaufgabe. Über die Beziehung des Menschen zur lebendigen Natur*. Stuttgart: Knaur Sachbuch.
- Maslow AH (1968)** *Auf dem Weg zu einer Psychologie des Seins*. New York: Wiley.
- Maslow AH (2008)** *Motivation und Persönlichkeit*. Reinbek: rororo.
- Maturana H (1996)** *Was ist erkennen?* München: Piper.
- Maturana H, Varela F (1987)** *Der Baum der Erkenntnis*. München: Goldmann Verlag.
- Mayer CH, Hausner S (2015)** *Salutogene Aufstellungen*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Meadows DL, Meadows DH, Randers J (1972)** *The Limits to Growth*. New York: Universe Books.
- Meadows DL, Meadows DH, Randers J (1992)** *Beyond the Limits: Global Collapse or a Sustainable Future*. London: Earthscan.
- Michaelsen MM, Esch T (2021)** *Motivation and reward mechanisms in health behavior change processes*. In: *Brain Research Volume 1757*, 15 April 2021, 147309; <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2021.147309>. (letzter Abruf 29.03.2023).
- Mittelmark MB, Bauer GF, Vandraager L, Pelikan JM, Sagy S, Eriksson M, Lindström B, Meyer Magistretti C (2022)** *The Handbook of Salutogenesis. Second Edition*. Cham: Springer.

- Mittelmark MB (2022)** *Stressor Appraisal on a Pathway to Health: The Role of the Sense of Coherence*. In: Mittelmark et al. (2022) *The Handbook of Salutogenesis*. Second Edition. Cham: Springer
- Mutius Bv (Hrsg.)(2004)** *Die andere Intelligenz*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Panksepp J, Moskal J (2008)** *Dopamine and Seeking: Subcortical »Reward« Systems and Appetitive Urges*. In: Elliot AJ (Ed.) (2008) *Handbook of approach and avoidance motivation*. New York: Psychology Press; S. 67–88.
- Panksepp J, Biven L (2012)** *The Archaeology of Mind*. New York: W.W. Norton & Company.
- Peichl J (2010)** *Innere Kinder, Täter, Helfer & Co: Ego-State-Therapie des traumatisierten Selbst*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Peitgen HO, Jürgens H, Saupe D (1994)** *C.H.A.O.S Bausteine der Ordnung*. Stuttgart/Berlin/Heidelberg: Klett-Cotta/Springer.
- Penrose R (1995)** *Schatten des Geistes. Wege zu einer neuen Physik des Bewusstseins*. Heidelberg: Spektrum.
- Petzer T (2016)** *Einleitung: Begriff und Denkfigur der Synergie*. In: Petzer T, Steiner S (Hrg.), *Synergie – Kultur- und Wissensgeschichte einer Denkfigur*. Paderborn: Wilhelm Fink.
- Petzold, TD (1996)** *Ein Wendepunkt in der Wendezeit?* In: *Ärztzeitschrift für Naturheilverfahren* 1/1996, Ulzen: MLV; S.12–22.
- Petzold TD (2000 a)** *Philosophie des Anerkennens – ein verbindendes Prinzip*. Bad Gandersheim: Gesunde Entwicklung.
- Petzold TD (2000 b)** *Resonanzebenen – Zur Evolution der Selbstorganisation*. Bad Gandersheim: Gesunde Entwicklung.
- Petzold TD (2000 c)** *Das Maßgebliche. Information Synthese Subjekt*. Bad Gandersheim: Gesunde Entwicklung.
- Petzold TD (2001)** *Objektivität, Subjektivität und Arzt-Patienten-Beziehung*. In: *Erfahrungsheilkunde* 2/2001, S. 71–81.
- Petzold TD (2007)** *Bedürfniskommunikation*. In: *Psychotherapie Forum* Vol. 15, No.3, 2007, S. 127–133.
- Petzold TD (2011 a)** *Emotionen und Kommunikation*. In: *Der Mensch*, Heft 42/43, S. 44–51.
- Petzold TD (2011 b)** *Systemische und dynamische Aspekte von Ganzheit in einer Theorie der Allgemeinmedizin*. In: *Zeitschrift für Allgemeinmedizin ZFA* 2011 (87)(10) S.20-26.(407-413)
- Petzold TD (2012 a)** *Urvertrauen, Misstrauen und Vertrauen*. In: Petzold TD (Hrsg.) *Vertrauensbuch – zur Salutogenese*. Bad Gandersheim: Gesunde Entwicklung, S. 15–26.
- Petzold TD (2012 b)** *The Basics of Systemic Coherence Regulation – A Discourse on a Dynamic and Systemic Approach to Salutogenesis*. In: *Exploring Mental Health: Theoretical and Empirical Discourses on Salutogenesis*. Lengerich: Pabst Publishers, S. 157–176.
- Petzold TD (2012 c)** *Der unvertraute Körper. Entwicklungspsychologische und physiologische Aspekte der Leiblichkeit*. In: *ThPQ* 160 4/2012; Linz/Österreich, S. 339–348.
- Petzold TD (2013 a)** *Stimmigkeit im therapeutischen Resonanzraum*. In: *Der Mensch*, 47, 2/2013, S. 48–51.
- Petzold TD (2013 b)** *Salutogene Kommunikation und Selbstregulation*. In: *Praxis Klinische Verhaltensmedizin und Rehabilitation*. 26. Jahrgang, Heft 2-2013 (92) S. 131-145.
- Petzold TD (2014)** *Gesundheit ist ansteckend – Praxisbuch Salutogenese*. München: Irisiana.
- Petzold TD (2015)** *Für eine gute Arzt-Patient-Kooperation ist die gemeinsame Intentionalität entscheidend*. *Zeitschrift für Allgemeinmedizin Z.Allg.Med.*10: 6–10.
- Petzold TD (2017)** *Resilienz salutogenetisch dynamisch betrachtet*. In: *CoMed* 10/2017; S. 43–46.
- Petzold TD (2018 a)** *Identität – dynamisch und mehrdimensional*. In: Geramanis O, Hutmacher S (2018) *Identität in der modernen Arbeitswelt*. Wiesbaden: Springer.
- Petzold TD (2018 b)** *Einladung zu einer »Globalen Ethik zur Kooperation« – Nur ein ethisches Gebot: »Kooperiere zum Wohle aller Menschen!«?* In: *Der Mensch* Heft 57 2/2018 S. 31–37.
- Petzold TD (2020)** *Braucht unsere gesunde Entwicklung Digitalisierung? Systemische Reflexionen auf Mensch-Sein und Welt, gesunde Entwicklung, Ethik und Digitalisierung*. In: Korczak D

- (Hrsg.) (2020) *Digitale Heilsversprechen. Zur Ambivalenz von Gesundheit, Algorithmen und Big Data*. Frankfurt a.M.: Mabuse.
- Petzold TD (2021 a)** *Salutogene Kommunikation zum Anregen der Selbstheilungsfähigkeit*. In: BUGY (Hg.): *Hatha-Yoga pro Gesundheit*. Göttingen: V&R; s. 90-114.
- Petzold TD (2021 b)** *Für eine(!) Gesundheitswissenschaft*. Im VDW-Blog: <https://vdw-ev.de/the-odor-dierk-petzold-eine-gesundheitswissenschaft/> (letzter Abruf 29.03.2023)
- Petzold TD (2021 c)** *Goal-setting in Coaching und Beratung*. In: *Praxis Kommunikation 6-2021*: 70-73.
- Petzold TD (2022 a)** *Drei entscheidende Fragen – Salutogene Kommunikation zur gesunden Entwicklung*. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung; 2. Auflg.
- Petzold TD (2022 b)** *Schöpferisch kommunizieren – Aufbruch in eine neue Dimension des Denkens*. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung; 2. Auflg.
- Petzold TD, Henke A (2023a)** *Motivation. Grundlegendes für ein gelingendes Leben*. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung.
- Petzold TD (2023b)** *Eine Gesundheitsmotivation als Grundlage für die Arzt-Patient-Kooperation?* In: Zeitschrift für Allgemeinmedizin ZfA (voraussichtlich 2/2023): <http://dx.doi.org/10.1007/s44266-022-00014-y>
- Petzold TD, Bahrs O (2020)** *Beiträge der Salutogenese zu Forschung, Theorie und Professionsentwicklung im Gesundheitswesen*. In: Jungbauer-Gans M; Kriwy P (2016–18) *Handbuch Gesundheitssoziologie*. Wiesbaden: Springer Fachmedien VS.
- Petzold TD, Krause C, Lehmann N, Lorenz RF (Hrsg.) (2007)** *Verbunden gesunden – Zugehörigkeitsgefühl und Salutogenese*. Bad Gandersheim: Gesunde Entwicklung.
- Petzold TD, Lehmann N (2011)** *Salutogenesis, globalization, and communication*. In: Special Issue of *International Review of Psychiatry* Dec 2011, Vol. 23, No. 6, S. 565–575, <http://informahealthcare.com/eprint/2tBKJEewTtXWMACrEfxs/full>.
- Petzold TD, Siegel M (2019)** *Wie spielen Subjekt, Attraktor und Zukunft zusammen?* In: *Der Mensch*, 2019: Heft 58: S. 34–37.
- Piaget J (1983)** *Biologie und Erkenntnis. Über die Beziehungen zwischen organischen Regulationen und kognitiven Prozessen*. Frankfurt/M.: Fischer.
- Pinel JPJ, Barnes SJ, Pauli P (20019)** *Biopsychologie*. München: Pearson; 10. Auflg.
- Pöppel E, Wagner B (2012)** *Von Natur aus kreativ: Die Potenziale des Gehirns entfalten*. München: Hanser.
- Pons-Wörterbuch (2022)**: <https://de.pons.com/%C3%BCbersetzung/latein-deutsch/movere> (Abruf 04.04.2022).
- Popper KR (1996)** *Alles Leben ist Problemlösen: Über Erkenntnis, Geschichte und Politik*. München: Piper.
- Porges SW (2010)** *Die Polyvagal-Theorie. Neurophysiologische Grundlagen der Therapie*. 254 Paderborn: Junfermann.
- Prinz W (2013)** *Selbst im Spiegel: Die soziale Konstruktion von Subjektivität*. Berlin: Suhrkamp.
- Randers J (2012)** *2052. Eine globale Prognose für die nächsten 40 Jahre*. München: Oekom.
- Reddemann L (2004)** *Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt: Seelische Kräfte entwickeln und fördern*. Freiburg: Herder.
- Rheinberg F, Vollmeyer R (2019)** *Motivation. Grundriss der Psychologie Bd. 6*. Stuttgart: Kohlhammer; 9. Auflg.
- Rheinberg F, Engeser S (2018)** *Intrinsische Motivation und Flowerleben*. In: Heckhausen J & Heckhausen H (Hrsg.): *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer-Lehrbuch, 5. Aufl. S. 423–450.
- Riedl R (1979)** *Über die Biologie des Ursachen-Denkens – ein evolutionistischer, systemtheoretischer Versuch*. Mannheim: Mannheimer Forum 78/79.
- Roediger E (2009)** *Was ist Schematherapie? Eine Einführung in Grundlagen, Modell und Anwendung*. Paderborn: Junfermann.

- Röhrlich D (2018)** *Das Langzeit-Evolutionsexperiment des Richard Lenski 2018*. <https://www.deutschlandfunk.de/experimentelle-biologie-das-langzeit-evolutions-experiment-100.html> (letzter Abruf 09.03.2023).
- Rogers C (1973)** *Entwicklung der Persönlichkeit (Konzepte der Humanwissenschaften): Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rollnick S, Miller WR (2004)** *Motivierende Gesprächsführung*. Freiburg im Breisgau: Lambertus.
- Rosa H (2016)** *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Berlin: Suhrkamp.
- Rosenberg MB (2012)** *Gewaltfreie Kommunikation*. Paderborn: Junfermann.
- Roth G (2019)** *Warum es so schwierig ist, sich und andere zu verändern. Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rotter D (2023)** *Salutogene Kommunikation und Motivation in der Sprachförderung mehrsprachiger Kinder*. In *Erziehung und Unterricht* (Manuskript eingereicht März 2023).
- Rudolf G (2019)** *Psychodynamisch denken – tiefenpsychologisch handeln*. Stuttgart: Schattauer.
- Scheffer D, Heckhausen H (2018)** *Eigenschaftstheorien der Motivation*. In: Heckhausen J & Heckhausen H (Hrsg.): *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer-Lehrbuch, 5. Aufl. S. 49–82.
- Schiepek G (Hrsg.) (2004)** *Neurobiologie der Psychotherapie*. Stuttgart: Schattauer.
- Schiffer E (2001)** *Wie Gesundheit entsteht: Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung*. Weinheim: Beltz.
- Schiffer E (2014)** *Gibt es (k)eine soziale Salutogenese?* In: *Der Mensch*, Heft 49 2-2014, S. 26–35.
- Schiffer E (2021)** *Entdeckung sozialer Gesundheit: Möglichkeitsräume für Vertrauen, Respekt und kreatives Zusammenspiel in jedem Lebensalter*. Gießen: Psychosozial Verlag.
- Schiffer E (2023)** *Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde. Anstiftung zur Lebensfreude von Kindern und Jugendlichen im kokreativen Zusammenspiel*. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung.
- Schmidbauer W (1977)** *Die hilflosen Helfer. Über die seelische Problematik der helfenden Berufe*. Hamburg: Rowohlt.
- Schrödinger E (1987)** *Was ist Leben?* München: Piper.
- Schubert C (2015)** *Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie*. Stuttgart: Schattauer.
- Schultheiss OC, Wirth MM (2018)** *Biopsychologische Aspekte der Motivation*. In: Heckhausen J & Heckhausen H (Hrsg.): *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer- Lehrbuch, 5. Aufl. S. 297–330.
- Schulz von Thun F (1998)** *Miteinander reden: Das »Innere Team« und situationsgerechte Kommunikation*. Hamburg: Rowohlt.
- Schwab K, Malleret T (2020)** *Covid-19: Der große Umbruch*. Cologny/Genf: World Economic Forum Publishing.
- Scott J (2013)** *Complexities of the Consultation*. In: Sturmberg JP, Martin CM (Eds.) *Handbook of Systems and Complexity in Health*. New York: Springer, S. 257–277.
- Seligman MEP (2012)** *Flourish – Wie Menschen aufblühen*. München: Kösel.
- Siegel A (2018)** *Zufriedenheit von Patienten, Versicherten und Ärzten mit der IVGK*. Beitrag zum WS auf DEGAM-Kongress 2014 in Hamburg. (s.a. Siegel A. GeKim-Studie. In: ZEFQ 2018; 130: 35-41.
- Simms B (20219)** *Hitler: Eine globale Biografie*. München: DVA.
- Singer T (2020)** <https://taniasinger.de/de/das-resource-project/> (letztmalig abgerufen 3.9.2020).
- Spitzer M (2002)** *Musik im Kopf. Hören, Musizieren, Verstehen und Erleben im neuronalen Netzwerk*. Stuttgart: Schattauer.
- Spitzer M (2007)** *Vom Sinn des Lebens. Wege statt Werke*. Stuttgart: Schattauer.
- Spitzer M (2021)** *Was ist Glück?* München: mvg.
- Stangl W (2020)** *Stichwort: »Tend-and-befriend-Reaktion«*. Online-Lexikon für Psychologie und Pädagogik. <https://lexikon.stangl.eu/19305/tend-and-befriend-reaktion> (letzter Abruf 29.03.2023).

- Stephan A (2005)** *Emergenz. Von der Unvorhersagbarkeit zur Selbstorganisation*. Paderborn: mentis.
- Sterling P (2020)** *What is Health? Allostasis and the Evolution of Human Design*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Strunk G, Schiepek G (2006)** *Systemische Psychologie. Eine Einführung in die komplexen Grundlagen menschlichen Verhaltens*. München: Elsevier – Spektrum.
- Sturmberg JP, Martin CM (Ed.)(2013)** *Handbook of Systems and Complexity in Health*. New York: Springer.
- Tang YY, Hölzel BK, Posner MI (2015)** *The neuroscience of mindfulness meditation*. *Nature Reviews. Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>.
- Taylor S (2012)** *Tend and Befriend Theory*. In: *Handbook of Theories of Social Psychology: Volume 1; Chapter 2*; DOI:<https://dx.doi.org/10.4135/9781446249215.n3>.
- Thurner S, Hanel R, Klimek P (2018)** *Introduction to the Theory of Complex Systems*. Oxford: University Press.
- Tönnies F (1935/1991)** *Gemeinschaft und Gesellschaft*. Darmstadt WBG.
- Tomasello M (2010)** *Warum wir kooperieren*. Berlin: Suhrkamp.
- Tomasello M (2014)** *Eine Naturgeschichte des menschlichen Denkens*. Berlin: Suhrkamp.
- Tomasello M (2020)** *Mensch werden. Eine Theorie der Ontogenese*. Berlin: Suhrkamp.
- Tomasello M, Hamann K (2012)** *Kooperation bei Kleinkindern*. https://www.mpg.de/4658054/Kooperation_bei_Kleinkindern. (letzter Abruf 29.03.2023).
- Uexküll T v (1963)** *Grundfragen der psychosomatischen Medizin*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Uexküll T v, Wesiack W (1991)** *Theorie der Humanmedizin*. München: Urban & Schwarzenberg.
- Uexküll T v et al (Hrsg.) (1996)** *Psychosomatische Medizin*. München: Urban & Schwarzenberg.
- Ullrich V (2013)** *Adolf Hitler – Biographie – Die Jahre des Aufstiegs*. Frankfurt/Main: S. Fischer.
- Vernooij MA, Schneider S (2018)** *Handbuch der Tiergestützten Intervention: Grundlagen – Konzepte – Praxisfelder*. Wiebelsheim: Quelle & Meyer.
- Vohs KD, Baumeister RF (eds.) (2011)** *Handbook of Self-Regulation. 2nd Ed.*, New York: Guilford Press.
- Vollset SE, Goren E, Yuan C-W et al (2020)** *Fertility, mortality, migration, and population scenarios for 195 countries and territories from 2017 to 2100: a forecasting analysis for the Global Burden of Disease Study*. In: *Lancet* 2020; 396: 1285–306.
- Weber G (2016)** *Praxis der Organisationsaufstellungen, Grundlagen, Prinzipien, Anwendungsbeispiele*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.
- Wittchen HU, Hoyer J (2006)** *Klinische Psychologie und Psychotherapie*. Heidelberg: Springer.
- Zwanzger P (2019)** *Angst. Psychologie. Gesellschaft*. Berlin: MWV.

Danksagung

Rückblickend bin ich mit großer Dankbarkeit erfüllt für all das, was das Leben mich lehrte, angefangen bei meinen Eltern und Geschwistern, Frauen, Kindern und Enkeln, Freundinnen, Lehrerinnen, Patientinnen, Klientinnen, Studierenden und Kolleginnen und Autorinnen der vielen Veröffentlichungen, die mir begegneten und natürlich der Natur, mit der ich zu leben bemüht war und bin und die immer eine große Ressource und Lehrmeisterin für mich war.

Die hier vorliegende Arbeit sehe ich so als ein momentanes Zwischenergebnis eines kreativen Lebensprozesses, an dem viele beteiligt waren – zu viele, um sie hier einzeln aufzuführen.

Bei der Kondensation der Arbeit zur Buchveröffentlichung *„Motivation. Grundlegendes für ein gelingendes Leben“* hatte die Koautorin Anja Henke die Anregung gegeben und den Prozess kokreativ begleitet – dafür mein besonderer Dank an sie. Die Grafiken hatte für das Buch Margrit Stüber gestaltet – besten Dank an sie und an den Verlag Gesunde Entwicklung für die Überlassung derselben.

Lebenslauf

ANGABEN ZUR PERSON

Theodor Dierk Petzold



📍 Barfüßerkloster 10, 37581 Bad Gandersheim, D

☎ 0049(0)5382-955470 📠 0049(0)160-7852887

✉ theopetzold@salutogenese-zentrum.de tdpetz@t-online.de

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

Geschlecht M | Geb. am 09/12/1948 | Staatsangehörigkeit deutsch

Vater von zwei Kindern: Sohn 1976 und Tochter 1987 geboren.

BERUFSERFAHRUNG

- Seit 2017 Privatärztliche Praxis für Psychotherapie, Supervision, Coaching in Bad Gandersheim; Autor, Referent
- 1994-2017 Privatärztliche Allgemeinarzt- und Psychotherapiepraxis in Bad Gandersheim
- Seit 2016 Dozent an der Carl-Remigius-Medical-School Idstein zu Salutogener Kommunikation
- Seit 2008 Lehrbeauftragter an der Med. Hochschule Hannover
- Seit 2007 Entwickler, Ausbilder und Supervisor in Salutogener Kommunikation SalKom®
- 2002-2007 Ausbilder im Autonomietraining nach Grossarth-Maticsek und Entwickler salutogener Kommunikation
- Seit 1998 Referent und Dozent auf diversen medizinischen und pädagogischen Fachveranstaltungen
- 1987-1994 Selbständig in eigener allgemeinärztlicher Kassenarztpraxis und psychotherapeutischer Privatpraxis, Bad Gandersheim
- 1985-1987 Leitender Arzt einer Abtlg. für ganzheitliche Heilkunde in der Osterberg-Klinik, Bad Gandersheim mit Privatarztpraxis
- 1979-1985 Allgemeinärztliche Gemeinschaftspraxis in Hannover
- 1977-1979 Arbeitsmedizin im BAD Hannover
- 1975-1977 Weiterbildung auf der Abtlg. für Innere Medizin im Friederiken-Stift Hannover
- 1974-1975 Medizinalassistent in Kliniken und Allgemeinpraxis

SCHUL- UND BERUFSBILDUNG

- 2024 Promotion zum Dr. med. an der MHH zum Thema: *Eine Gesundheitsmotivation als Grundlage für die Arzt-Patient-Kooperation?*
- 1993 Facharzt für Allgemeinmedizin
- 1992 Naturheilverfahren
- 1991 Gerhard-Bachmann-Preis der Deutschen Ärztesgesellschaft für Akupunktur
- 1985-2002 Diverse Fortbildungen in verschiedenen psychotherapeutischen und kommunikativen Verfahren und Naturheilverfahren
- 1980-1984 Psychotherapeutische Ausbildung in ‚Bioenergetischer Analyse‘ nach Alexander Lowen mit Abschluss als Lehrtherapeut
- 1977-1979 Weiterbildung in Arbeitsmedizin beim BAD Hannover und Zusatzbezeichnung Arbeitsmedizin
- 1976 Hospitation im Ludwig-Boltzmann-Institut für Akupunktur bei Prof. Bischko in Wien

1975 Ärztliche Approbation
 1974-1975 Medizinalassistenten-Zeit in Kliniken und Allgemeinpraxis
 1968-1974 Medizinstudium an der MHH mit Staatsexamen 1974
 1967-1968 Wehrdienst und dann Ersatzdienst in der Nordsee-Klinik Sylt
 1959-1967 Gerhard-Rohlf's-Gymnasium in Bremen-Vegesack mit Abitur
 1955-1959 Volksschule in Bremen-Schönebeck

Publikationen Ca. 100 Publikationen in wissenschaftlichen Zeitschriften und Büchern (s.a. Internetpräsenzen); (Mit-)Herausgeber mehrerer Bücher und der ersten Zeitschrift für Salutogenese „Der Mensch“; Auswahl von Publikationen:

Petzold TD (2023) Eine Gesundheitsmotivation als Grundlage für die Arzt-Patient-Kooperation? In: Zeitschrift für Allgemeinmedizin ZfA (voraussichtlich 2/2023): <http://dx.doi.org/10.1007/s44266-022-00014-y>

Petzold TD, Henke A (2023) Motivation. Grundlegendes für ein gelingendes Leben. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung

Petzold TD (2021) Schöpferisch kommunizieren – Aufbruch in eine neue Dimension des Denkens. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung.

Petzold TD (2021) Salutogene Kommunikation zum Anregen der Selbstheilungsfähigkeit. In: BUGY (Hg.) Hatha-Yoga pro Gesundheit. Göttingen: V&R; s. 90-114.

Petzold TD (2021) Für eine Gesundheitswissenschaft. VDW-Blog

Petzold TD (2021) Goal-Setting in Coaching und Beratung. In: Praxis Kommunikation 6-2021: 70-73.

Petzold TD (2021) Drei entscheidende Fragen. Salutogene Kommunikation zur gesunden Entwicklung. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung.

Petzold TD (2018) Eine modulare Weiterbildung von Mitarbeitern in Salutogener Kommunikation. In: Der Mensch Heft 56 1/2018

Petzold TD (2018) Einladung zu einer ‚Globalen Ethik zur Kooperation‘ - Nur ein ethisches Gebot: ‚Kooperiere zum Wohle aller Menschen!‘? In: Der Mensch Heft 57 2/2018 S.31-37. S.a. www.globale-ethik-blog.net

Petzold TD (2018) Identität – dynamisch und mehrdimensional. In: Geramanis O, Hutmacher S (2018) Identität in der modernen Arbeitswelt. Springer

Petzold TD, Bahrs O (2018). Beiträge der Salutogenese zu Forschung, Theorie und Professionsentwicklung im Gesundheitswesen. In: Jungbauer-Gans M; Kriwy P (2016-18) Handbuch Gesundheitssoziologie. Wiesbaden: Springer Fachmedien VS

Petzold TD (2015) Für eine gute Arzt-Patient-Kooperation ist die gemeinsame Intentionalität entscheidend. ZFA Z.Allg.Med.10: 6-10 (2015)

Petzold TD (2013) Salutogene Kommunikation und Selbstregulation. In: Praxis Klinische Verhaltensmedizin und Rehabilitation. 26. Jahrgang, Heft 2-2013 (92) S. 131-145.

Petzold TD (2013) Chronisch krank und doch gesund – eine salutogenetische Orientierung. Ein dialogisches Verständnis von gesunder Entwicklung. In: Petzold & Bahrs (Hrsg. 2013) Chronisch krank und doch gesund. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung; S. 15-31.

Petzold TD (2013) Gesundheit ist ansteckend – Praxisbuch Salutogenese. München: Irisiana.

Petzold TD (2012b) The Basics of Systemic Coherence Regulation - A Discourse on a Dynamic and Systemic Approach to Salutogenesis. In: Exploring Mental Health: Theoretical and Empirical Discourses on Salutogenesis. Lengerich: Pabst Publishers S.157-176.

Petzold TD (2012) Urvertrauen, Misstrauen und Vertrauen. In: Petzold TD (Hrsg.)(2012): Vertrauensbuch – zur Salutogenese. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung; S.15-26.

Petzold TD, Lehmann N (2011d) Salutogenesis, globalization, and communication. In:

Special Issue of International Review of Psychiatry Dec 2011, Vol. 23, No. 6, Pages 565-575. <http://informahealthcare.com/eprint/2tBKJEewTtXWMAcREfxs/full>.

Petzold TD (2011c) Systemische und dynamische Aspekte von Ganzheit in einer Theorie der Allgemeinmedizin. In: Zeitschrift für Allgemeinmedizin ZFA 2011 (87)(10) S.21-26.

Petzold TD (2000) Heilen – Evolution im Kleinen. Gesundheit ist ansteckend! (vierbändiger Zyklus). Bad Gandersheim: Gesunde Entwicklung.

Petzold TD (1992) Die Funktion der endokrinen Drüsen - eine Brücke zwischen östlicher und westlicher Medizin. In: Akupunktur Theorie und Praxis 1/20. Jhg. Uelzen: ML-Verlag; S.8-18. (Diese Arbeit wurde 1991 von der Deutschen Ärztegesellschaft für Akupunktur mit einem Bachmann-Preis ausgezeichnet.)

Präsentationen,
Seminare und
Konferenzen

Diverse Vorträge und Seminare zu Themen der Salutogenese, Kommunikation und Motivation in unterschiedlichen Lebensbereichen; zur Dynamik komplexer adaptiver Systeme in der Arzt-Patient-Beziehung; In Deutsch und Englisch u.a. regelmäßig auf DEGAM-Kongressen; WONCA-Europe 2012 und 2020; und international:

„*Salutogenic Communication to Stimulate Healthy Coherence Regulation*“ on the „Health Promotion Research – An International Forum: ‚Best practice to salutogenic societies‘ Trondheim, 9.8.2012:

“*Errors, communication and a learning feedback-loop for development*“ at the 1st Conference “COME – Communicating Medical Errors” – Monte Verità 19. March 2013

„*How can we apply salutogenic communication in different socio-cultural fields?*“ on the 6th International Conference on Salutogenesis at 17.6.2022 in Girona.

Aktuelle
Projekte

Entwicklung des Trainings der Stressregulationsfähigkeit TSF (2015 von Krankenkassen als Stressmanagement-Kurs zur Prävention zertifiziert; 2022 als Online-Kurs)

„SalKom®-Goalsetting“ für Ärzte / Arztpraxen und andere Gesundheitsdienste; Mitarbeiterfortbildungsprogramm für medizinische und soziale Institutionen in Salutogener Kommunikation;

Gruppen-Jahresprogramm für Menschen mit chronischen Erkrankungen (Sekundär- und Tertiärprävention)

Mitgliedschaften

GDNÄ Gesellschaft deutscher Naturforscher und Ärzte; DEGAM Deutsche Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin; DachS Dachverband Salutogenese; EbM-Netzwerk Deutsches Netzwerk Evidenzbasierte Medizin; VDW e.V. Vereinigung deutscher Wissenschaftler; STARS Society for Theory and Research on Salutogenesis; KLUG e.V. Klima und Gesundheit

Bad Gandersheim 2024

Theodor Dierk Petzold

