

THEODOR DIERK PETZOLD

KOKREATIV GESUND ENTWICKELN



SALUTOGENESE
ALS
RADIKAL
INTEGRATIVES
GESUNDHEITSKONZEPT

**KOKREATIV
GESUND
ENTWICKELN**

THEODOR DIERK PETZOLD

KOKREATIV GESUND ENTWICKELN

SALUTOGENESE ALS
RADIKAL INTEGRATIVES
GESUNDHEITSKONZEPT



INHALT

Vorwort 1	11
Vorwort 2	13
Rahmung	15
Gliederung des Buches	16

Einleitung 19

1. Der neu verstandene Mensch – ein systemisches Menschenbild 31

- 1.1 Als Mensch – wo lebe ich? 32
 - 1.1.1 An welchen Orten und in welchen Systemen lebe ich? 32
 - 1.1.2 In welchen Beziehungen lebe ich und gestalte ich mit? 34
 - 1.1.3 Dimensionen des Lebens und Kooperierens in holarchischer Ordnung 36
 - 1.1.4 Hirnstrukturen, Lebens- und Ich-Dimensionen in Resonanz 40
- 1.2 Woher komme ich? 44
 - 1.2.1 Evolution als Kokreation 44
 - 1.2.2 Evolution der Informationsverarbeitung 48
 - 1.2.3 Evolution sozialer Informationsverarbeitung 50
 - 1.2.4 Kulturelle und geistige Evolution 52
 - 1.2.5 Kokreative Entwicklungsdynamiken 53
 - 1.2.6 Überlebenskampf: ein zwiespältiges Interaktionsmuster 55
- 1.3 Wohin gehe ich? 59
 - 1.3.1 Leben vom attraktiven Zielzustand her – ein Attraktionsprinzip 59
 - 1.3.2 Grundmotivationen 64
 - 1.3.3 Wege: autonome Kohärenzregulation 66
- 1.4 Wer bin ich? 70
 - 1.4.1 Ein Individuum – eine unteilbare Ganzheit 71
 - 1.4.2 Ich und Ich-Dimensionen 74
 - 1.4.3 Ich bin ein intelligent informationsverarbeitendes Subjekt 77
 - 1.4.4 Lebendige Intelligenz 80
- 1.5 Das iGK in zwei Grafiken 85

2. Körperliche gesunde Entwicklung in der 1. Lebensdimension 89

- 2.1 Die Rolle physischer Kooperation für gesunde Entwicklung 90
 - 2.1.1 Mein Körper als Ergebnis meiner kooperativen Informationsverarbeitung 91
 - 2.1.2 Drei Grundphasen der Kohärenzregulation 93
- 2.2 Ziele der physischen Kohärenzregulation wahrnehmen 96

- 2.3 Gesunde Aktivitäten entfalten 98
 - 2.3.1 Aktivitäten im Kohärenzmodus 99
 - 2.3.2 Aktivitäten im Appetenzmodus 102
 - 2.3.3 Aktivitäten im Abwendungs-/Aversionsmodus 104
- 2.4 Was und wie lernt der Körper? 105
 - 2.4.1 Die Phase des Reflektierens und Lernens 105
 - 2.4.2 Was ist der Maßstab des Lernens? 107
- 2.5 Störungen – Erkrankungen 110
 - 2.5.1 Zusammenhänge erkennen 112
- 2.6 Selbstfürsorge 116
 - 2.6.1 Im Urvertrauen 117
 - 2.6.2 Wie werden gesunde Veränderungen möglich? 118
 - 2.6.3 Heilsame Informationen von Symptomen 119
 - 2.6.4 Gemeinschaftliche Selbstfürsorge für den Körper 121
- 2.7 Professionelle Hilfe für den Körper 122
 - 2.7.1 Gesunde Entwicklung fördern 123
 - 2.7.2 Behandlung akuter lebensbedrohlicher Erkrankungen 128
 - 2.7.3 Behandlung langwieriger Erkrankungen 129
 - 2.7.4 Sterben lassen? 130
- 2.8 Zusammenfassung 131

3. Soziale und emotionale gesunde Entwicklung in der 2. Lebensdimension 133

- 3.1 Die Rolle der Familie für die gesunde Entwicklung 135
 - 3.1.1 Grundfähigkeiten zum sozialen Kooperieren 135
 - 3.1.2 Was bedeutet: Der Mensch ist ein soziales Wesen? 136
 - 3.1.3 Die soziale Vorbereitung auf kulturelle Integration 139
- 3.2 Gesundheitsziele für die Familie und im Gemeinschaftsleben 141
- 3.3 Kooperieren in der Familie 144
 - 3.3.1 Menschliches Kooperieren 145
 - 3.3.2 Kooperieren in der Familie im Kohärenzmodus 145
 - 3.3.3 Emotionen als präverbaler Ausdruck von Bedürfnissen 148
 - 3.3.4 Kooperieren mit Lust im Appetenz-Modus 150
 - 3.3.5 Kooperieren zur Sicherheit in der Familie 152
 - 3.3.6 Verantwortung, Macht, Top-down- und Bottom-up-Kooperation 154
- 3.4 Was lernen die Familienmitglieder im Miteinander? 155
 - 3.4.1 Lernen im Kohärenzmodus 155
 - 3.4.2 Lernen durch Lustgewinn im Familienleben 158

- 3.4.3 Sicherheit und Geborgenheit finden 159
- 3.5 Störungen 160
 - 3.5.1 Mann-Frau-Beziehungen 160
 - 3.5.2 Störungen durch Infektionserreger 163
 - 3.5.3 Überforderung durch Kultur, Natur und Krankheit 164
 - 3.5.4 Die Macht-Opfer-Dynamik von Täter-Opfer-Rächer/Retter 165
- 3.6 Soziale Selbstfürsorge 168
 - 3.6.1 Instinktive Eltern-Kind-Beziehung – bedingungslose Liebe 169
 - 3.6.2 Zur Entwicklung in Verbundenheit 169
 - 3.6.3 Zum Lösen der Täter-Opfer-Dynamik 170
 - 3.6.4 Zur Anregung von lustvoller Aktivität 171
 - 3.6.5 Zur Geborgenheit in der Gemeinschaft 172
 - 3.6.6 Kommunikation in der Familie 173
 - Fallbeispiel: Kokreative Gemeinschaftsentwicklung in Heckenbeck 174
- 3.7 Professionelle Unterstützung für Familien und Gemeinschaften 182
 - 3.7.1 Verantwortung im Kohärenzmodus 183
 - 3.7.2 Hilfen bei Erkrankungen und ernsthaften Bedrohungen 184
 - 3.7.3 Möglichkeiten zur kulturellen und geistigen Entwicklung bieten 185
 - 3.7.4 Zusammenfassung 186

4. Kulturelle und kognitive gesunde Entwicklung in der 3. Lebensdimension 189

- 4.1 Die Rolle der Kultur für gesunde Entwicklung 192
 - 4.1.1 Leben in der Sprache – innere Kohärenz 194
 - 4.1.2 Kohärenz im Zeichensystem Geld 198
 - 4.1.3 Das Subjekt in der Sprache neu kultivieren 199
- 4.2 Attraktive Ziele in Kulturen 201
 - 4.2.1 Kohärenzziele 202
 - 4.2.2 Lust in der Kultur und gesunde Entwicklung 205
 - 4.2.3 Sicherheit und Aversionsobjekte 206
- 4.3 Kooperieren in der kulturellen Lebensdimension 208
 - Exkurs: Kooperation in der Spieltheorie 209
 - 4.3.1 Kohärenzmotiviertes faires Kooperieren 211
 - 4.3.2 Lustvolles Kooperieren 212
 - 4.3.3 Aversionsmotivierte Kooperationen (Stress) 213
- 4.4 Lernen in der kulturellen Dimension 213
 - 4.4.1 Kohärenzziele als kultureller Maßstab 214
 - 4.4.2 Lernen und Appetenzmodus 215
 - 4.4.3 Lernen und Aversionsmodus 216

4.4.4	Lernen aus der Täter-Opfer-Dynamik	218
4.5	Kulturelle Störungen gesunder Entwicklung	220
4.5.1	Täter-Opfer-Richter und Retter-Interaktionsmuster	220
4.5.2	Aufgaben der Sprache	224
4.5.3	Kultivierung des Suchtverhaltens	226
4.5.4	Kultivierung der Angst im Macht-Opfer-Dreieck	227
4.5.5	Angstmache in allen Gesellschaftsbereichen	229
4.5.6	Kommerzialisierung der Sprache und Gefühle	231
4.6	Selbstfürsorge im Leben in der Sprache	233
4.6.1	Sprachen lernen im Zusammenhang mitmenschlichen Erlebens	233
4.6.2	Lösung aus den kulturellen Rollen der Macht-Opfer-Dynamik	233
4.6.3	Wiederaneignung der Sprache	235
4.6.4	Kokreative und kooperative Kommunikation kultivieren	236
4.6.5	Selbstfürsorge angesichts ungesunder Normen	238
4.7	Professionelle Organisation gesunder Entwicklung	239
4.7.1	Paradigmenwandel professionell	240
4.7.2	Grundzüge einer salutogenen Kommunikation	242
4.7.3	Verantwortung übernehmen ist in die Zukunft gerichtet	245
4.7.4	Konflikte kokreativ lösen	247
4.7.5	Verantwortung und Macht	248
4.7.6	Gesundheitswissenschaft im reflektierenden Kohärenzmodus	249
4.7.7	Nichtmedizinische Professionen und Kulturfelder für gesunde Entwicklung	250
4.8	Zusammenfassung	251
5.	Globale und geistige gesunde Entwicklung in der 4. Lebensdimension	253
5.1	Die Rolle globaler Glaubenssysteme für gesunde Entwicklung	260
5.2	Globale attraktive Ziele	263
5.2.1	Kohärenzmotivation: »Übernimmt Verantwortung für die Erde!«	265
5.2.2	Ein gutes Leben für alle in der Biosphäre als Kohärenzziel	265
5.3	Globales Kooperieren	267
5.4	(Meta-)Lernen in einer geistig globalen Dimension	272
5.5	Störungen der gesunden Entwicklung	276
5.5.1	Das Täter-Opfer-Muster in Glaubenssystemen	277
5.5.2	Appetenzmodus: Gier und narzisstischer Größenwahn	280
5.5.3	Aversionsmodus: Sicherheit durch Kontrolle?	280

5.6	Selbstfürsorge	282
5.6.1	Glaubenskonflikte kokreativ lösen	283
5.6.2	Geistige Selbstfürsorge	284
5.6.3	Selbstfürsorge für Nationen	285
5.6.4	Selbstfürsorge der Menschheit (in der Biosphäre)	285
5.6.5	Selbstfürsorge der Biosphäre	286
5.7	Was bedeutet Professionalität in der globalen Dimension?	287
5.8	Zusammenfassung	288
	Kosmische Dimensionen	290

6. Diskussion des iGK als Weiterentwicklung anderer Rahmenmodelle 291

6.1	Das biopsychosoziale Krankheits- und Gesundheitsmodell	292
6.2	Weiterentwicklung des Rahmenmodells der Salutogenese	294
6.3	Weiterentwicklung des systemischen Anforderungs-Ressourcen- Modells (SAR-Modell) nach Becker	296
6.4	Gesundheitswissenschaften	297

Anhang 301

Glossar	301
Literatur	318
Endnoten	333
Index	360
Danke und Würdigung	275
Der Autor	376

VORWORT 1

In Theodor Petzolds neuestem Buch finden Lesende eine in vieler Hinsicht sehr anregende Lektüre. Vielleicht liegt dies daran, dass Theodor Petzold nichts Geringeres unternimmt als eine Weiterentwicklung der Theorie der Salutogenese. Diese entwirft er systematisch und beispielreich mit reichen Bezügen und Begründungen in so unterschiedlichen Disziplinen wie Physik, Geschichte, (Entwicklungs-)Psychologie, Medizin, Politik-Sozial- und Kulturwissenschaften, (Epi-)Genetik und Evolutionstheorien sowie vor dem Hintergrund seiner reichen psychotherapeutischen und biografischen Erfahrung. Entsprechend liest sich das Buch, das im ersten Moment höchst anspruchsvoll erscheint, ganz entspannt und mit Leichtigkeit, wenn Sie sich als Lesende von den Gedankenströmen des Autors und Ihren eigenen Assoziationen, Fragen, Einwänden und Ideen, die bei der Lektüre entstehen, mittragen lassen im «Fluss des Lesens».

Ich erlaube mir daher auch, hier einen meiner spontanen Einfälle beim Lesen des Buchs aufzuführen. Genau genommen tauchte eine Erinnerung auf an eine längst vergessen geglaubte Begebenheit mit meiner älteren Tochter. Sie war etwa sechs Jahre alt, als sie mich fragte: «Mama, warum wachsen Pflanzen?» – Erfreut über die spannende Frage begann ich zu erzählen, von Sonne, Licht und Chlorophyll, von osmotischen Prozessen und lebendigen Zellen – alles möglichst kindgerecht, illustriert mit den damals gerade neu verfügbaren Satellitenbildern, welche das Wachstum von Pflanzen in verschiedenen Vegetationszonen weltweit in Echtzeit auf dem Computerbildschirm sichtbar machten. Meine Tochter folgte den Ausführungen neutral und nur halbwegs interessiert. Sie hörte aber auch in den kommenden Tagen und Wochen nicht auf, mir diese Frage immer wieder zu stellen: irgendwie schienen alle Erklärungen, Dokumentationen, Kinderbücher und Waldspaziergänge keine befriedigende Antwort zu liefern. Jahre später, meine Tochter war bereits eine junge Erwachsene, kam sie auf die Episode zu sprechen und erklärte mir, ich hätte damals ihre Frage nicht verstanden. Viele meiner Erklärungen habe sie ja schon gekannt, ihre Frage sei eine ganz andere gewesen. Sie habe sie als Kind einfach nicht klar formulieren können. Eigentlich habe sie damals wissen wollen, warum denn Pflanzen überhaupt wachsen wollten, was sie – innerlich sozusagen – antreibt zu wachsen.

Dieselbe Frage stellt Theodor Petzold im Buch als eine der Grundlagen seiner Theorieentwicklung: Was motiviert Lebewesen zum Leben? Und für ihn wie damals für meine Tochter, sind Stoffwechselprozesse nur eine Illustration, ein Phänomen oder ein Ausdruck von viel grundlegenderen

Gesetzmäßigkeiten dahinter, aber eben nicht die Antworten selbst. Die liegen jenseits mechanistischer naturwissenschaftlicher Erklärungen. Theodor Petzold postuliert sie in der Kohärenzmotivation, die er als allen lebendigen Systemen inhärentes, und allen anderen Zielen übergeordnetes Streben nach Autonomie in Übereinstimmung mit der Umwelt, die in der Auseinandersetzung mit Appetenz- und Aversionsdiskrepanzen geschaffen wird. Lebende Systeme sind daher bestrebt, Kohärenz innen und außen zu suchen, herzustellen, zu schaffen und zu finden. In der Kohärenzmotivation sieht Petzold eine Kraft, die sich vom Stoffwechsel der Einzeller bis hin zu psychotherapeutischen Heilungsprozessen als grundlegend zeigen lässt. Kohärenzmotivation, so das Postulat, ist (epi-)genetisch und historisch (sowohl für Gesellschaften wie für individuelle Entwicklungen) begründet und bildet sich weiter aus in der fortwährenden Überwindung von Appetenz- und Aversions-Stressoren (im Sinn von Antonovsky als Anforderungen verstanden) auf physiologischen, psychologischen, sozialen, gesellschaftlichen, kulturellen und ev. auch spirituellen Ebenen.

Entsprechend wird das Postulat einer – auch neurologisch nachzeichenbaren – Kohärenzmotivation im Buch an unzähligen Beispielen, in verschiedensten Settings und Anwendungsfeldern ausführlich diskutiert. Damit trifft Theodor Petzold den Kern etlicher der zentralen aktuellen Diskussionen und Entwicklungen in der Theorie der Salutogenese. Diese umfassen unter anderem Fragen zu physiologischen und biologischen Nachweisen und Zusammenhängen des Kohärenzsinn, die Erweiterung der Theorie der Salutogenese auf Gebiete ausserhalb des Gesundheitsbereichs sowie auf grössere Systeme wie Nationen, Gesellschaften oder den Planeten sowie die Erforschung des Sense FOR Coherence als der Fähigkeit von Professionellen, den Kohärenzsinn der Individuen und Gruppen zu stärken, mit denen sie arbeiten. Es ist den Gedanken und Ideen dieses Buches sehr zu wünschen, dass sie Anschluss an die internationale Community finden und als Teil der Neuentwicklungen der Salutogenese in die Diskussionen mit KollegInnen aus Israel, Skandinavien, Italien, Australien und den USA einfließen. Dann, so ist zu hoffen, würden auch einer empirischen Fundierung der hier entwickelten Theorie bzw. einzelner ihrer Aspekte oder Konzepte die Türen geöffnet. Zuerst jedoch: vor aller «Pflicht» hier für einmal zuerst das Vergnügen: ich wünsche es allen Lesenden dieses Buches, das sie einlädt zu einer kokreativen Entdeckungs- und Erkundungsreise.

VORWORT 2

Dieses Buch ist ungewöhnlich.

Der Autor lädt dazu ein, gemeinsam eine »salutogenetisch ausgerichtete, dynamisch systemische Sichtweise auf uns Menschen, auf unser Leben und unsere gesunde Entwicklung in unserer mehrdimensionalen Umwelt« zu nutzen und anzuwenden.

Hierzu hat er seine langjährigen Erfahrungen in der Beratung, Therapie und der Weiterbildung in »Salutogener Kommunikation« thematisch erweitert.

Konzeptionell, methodisch und didaktisch wurde die Befähigung zur reflexiven »Kohärenz-Regulation« – vor allem in krankmachenden Arbeits- und Abhängigkeitsverhältnissen, aber auch in erweiterten kulturellen und institutionellen Kontexten in den Vordergrund gerückt. Gestärkt werden soll »Lebendige Intelligenz« in Zeiten zunehmender digitaler Entrückungen.

Das Ziel ist, die Möglichkeiten eines »kokreativen Kooperierens« in der Gesundheitsarbeit auch bei unterschiedlichen beruflichen oder institutionellen Funktionen und personalen Rollen durch eine Fokussierung auf ein integratives Gesundheitskonzept und ein gemeinsames Handlungsverständnis der jeweils Beteiligten zu verbessern.

Dieses Vorhaben steht historisch in einer langen Tradition einer »Ganzheitsmedizin« oder einer »öko-sozio-psycho-somatischen Gesundheitsförderung«, die das erlebende Subjekt in seinen persönlichen Selbst- und Umwelterfahrungen in den Mittelpunkt gemeinsamer mitmenschlicher Hilfeaktivitäten stellt.

»Für ein integratives Gesundheitskonzept ist es deshalb grundlegend wichtig, den Menschen als wahrnehmendes, auch als mitfühlendes und mitwissendes, bewertendes und Bedeutung gebendes, wie auch handelndes, reflektierendes und lernendes Subjekt im Mittelpunkt zu sehen« und diesem als Ko-Subjekt mit einer reflexiven Außensicht zur Seite zu stehen.

Wie bereits in dem vorhergehenden Buch mit dem Titel »Motivation. Grundlegendes für ein gelingendes Leben« (Verlag Gesunde Entwicklung 2023) geht es um eine dynamisch-systemische Fundierung und Vermittlung lebendiger Alltags-Intelligenz für eine stimmige Lebensgestaltung und gesundheitsfördernde Lebenspraxis.

Mit dieser kommunikativen Grund-Intention wird die intellektuelle Rahmung einer lebenspraktischen Gesundheits-Gemeinschaftung konkretisiert, die eine menschengemäße Balance halten kann zwischen

totalisierender Vereinheitlichung und atomisierender Vereinzelung, zwischen einem Recht auf Differenz und einem Recht auf Zugehörigkeit, zwischen Stärke und Schwäche, zwischen Käuflichem und Unverkäuflichem, zwischen Jung und Alt, Frauen und Männern, Gegenwart und Zukunft und zwischen einem Diesseits und Jenseits des menschlichen Verstandes und Vorstellungsvermögens.

Profitieren von der Lektüre dieses Buches können alle Menschen, die mit anderen Menschen zusammen menschlich leben, lieben, arbeiten und spielen wollen.

Prof. Dr. Eberhard Göpel

RAHMUNG

Mit diesem Buch möchte ich all jene ansprechen, die gerne bewusste Mitverantwortung für die Mitgestaltung des guten Lebens möglichst aller Menschen in der Biosphäre übernehmen wollen.

Mit dem Titel »*kokreativ gesund entwickeln*« und »*Salutogenese als radikal integratives Gesundheitskonzept*« werden schon die Zielrichtung und der Weg benannt, die ich für die gesunde Entwicklung der Menschen und die dazu dienende Gesundheitsarbeit heute für besonders wichtig erachte: faires Kooperieren – auch von Menschen und Organisationen, die unterschiedliche Aspekte von Gerechtigkeit vertreten. Dazu gehören eine Integration aller menschlichen und lebendigen Aspekte in ein größeres Leben in der Biosphäre und ein Entwickeln umfassenden, einschließenden Bewusstseins.

So gilt mein Bemühen in diesem Buch, immer wieder die kooperativen Beziehungsaspekte zu beschreiben, die unsere gesunde Entwicklung bewerkstelligen. Dazu ordne ich die mir präsenten vielen wissenschaftlichen Einzelerkenntnisse, Theorien und Glaubenssätze derart neu, dass sie in einem lebendigen evolutionären Zusammenhang ihren integrativen Sinn ergeben. Wissenschaft bedeutet vom Wortursprung her: *Wissen zu ordnen*. So sehe ich dieses Buch als einen Anfang, einen ›Aufschlag‹ zu einer integrierten und integrierenden Wissenschaft gesunder Entwicklung (Salutogenese, Gesundheitswissenschaft) – mit allen Mängeln und Unvollkommenheiten, die einer Korrektur, Ergänzung, Verbesserung und Weiterentwicklung bedürfen.

Die Ordnung des Wissens ist so etwas wie eine Metatheorie, aber keine »*Gran Unifying Theorie GUT*«, wohl aber eine rahmungebende, einen kohärenten Zusammenhang herstellende Theorie: hier von der gesunden Entwicklung des Menschen, einer medizinischen Anthropologie, einer anthropologischen Medizin, einer Anthropologie der Gesundheit.

Diese Theorie soll den Gesundheitspraktikerinnenⁱ ermöglichen und erleichtern, ihre Gesundheits-/Heilungsarbeit bewusster integrativ auszuführen, körperliche Empfindungen, emotionale Beziehungen, verbale und gedankliche Konstruktionen, Glaubenssätze und ggf. geistige Entwicklungen in einen Zusammenhang zu bringen. So können Trennungen

ⁱ 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 oder ein anderes Geschlecht, und im Plural immer die weibliche Form, es sei denn, es handelt sich ausschließlich um Männer.

überwunden und Spaltungen aufgehoben werden – z. B. von Bedürfnissen und Idealvorstellungen, von Ich und Gemeinschaft, von Geist und Körper. Es geht um kooperative Beziehungen.

Kokreatives Kooperieren ist in mir, wenn mein Körper meinem Willen, meinen Gedanken und Plänen dient und die Ganzheit für ein stimmiges Zusammenwirken aller Organe, Gefühle und Ideen sorgt. Es geht weiter bei der Mitgestaltung des Familien- und Gemeinschaftslebens im Biotop, der Gesellschaft wie Kultur im Biom und in der Menschheit in der Biosphäre. Kommunizieren dient diesem Kooperieren.

Gesunde Entwicklung verstehe ich als kooperativen Prozess, als gelebte Entwicklung in die Richtung eines Ideals von Gesundheit, wie es die WHO 1946/48 als »*vollkommenes Wohlbefinden* ...« definiert hat. Kooperieren bedeutet: Zusammenwirken zu einem gemeinsamen Zweck. Kooperieren wie jedes Handeln braucht und hat ein Ziel – auch wenn dies nicht bewusst ist.

Auf dem ständigen Weg der Annäherung an diese ideale Gesundheit als »*Leitidee*«¹ begegnen uns Herausforderungen unterschiedlichster Art, die bewältigt werden wollen, um immer wieder in eine passende Kohärenz – in ein Empfinden von Stimmigkeit, Wohlbefinden, Gelassenheit und Ähnlichem zu gelangen. Dieses Wohlbefinden oder Kohärenzgefühl ist nahe am Ideal.

Dieses Buch soll ein Kompendium für gesunde Entwicklung in dem Sinne sein, in dem es einen Leitfaden durch mehrdimensionales Kooperieren hin zu einem immer komplexer werdenden Leben darstellt. Diese Entwicklung in systemischer Kohärenz wird von komplexen Informationen wie einem attraktiven Geist reguliert.

Dieser Leitfaden ist ein Anfang: in manchen Teilen tief und differenziert eingehend, in anderen noch grob und unvollständig. Ich würde mich freuen, wenn er zur Diskussion anregt und als Grundlage für einen Diskurs um kokreatives Kommunizieren und Kooperieren zur gesunden Entwicklung im guten Leben dient.

GLIEDERUNG DES BUCHES

Im 1. Kapitel skizziere ich ein zukunftsfähiges, wissenschaftlich und erkenntnistheoretisch begründetes systemisches Menschenbild.

Der Mensch ist ein verbundenes, autonom selbstregulierendes, intelligentes Lebewesen. Er strebt nach Passung/Kohärenz und kommuniziert und kooperiert kokreativ. Dies findet einen integrierten dynamischen Zusammenhang in der gesunden Kohärenzregulation. Sie ist die Grundlage für die weiteren Kapitel.

Im 2.–5. Kapitel finden Sie eine Beschreibung der gesunden Entwicklung des Menschen in seinen Lebensdimensionen: 1. In physischen Beziehungen (2. Kp.), 2. In mitmenschlich-sozialen Beziehungen (3. Kap.), 3. in gesellschaftlich-kulturellen Bezugssystemen (4. Kap.) und 4. In einer globalen und geistigen Dimension (5. Kap.).

Jedes Kapitel ist unterteilt in sieben Unterkapitel: 1. Rolle der jeweiligen Lebensdimension für die gesunde Entwicklung; 2. Wahrnehmen der unterschiedlichen Ziele (Kohärenz-, Appetenz- und Aversionsziele) für die Kohärenzregulation 3. Aktivitäten/Kooperieren in Richtung der unterschiedlich motivierenden Ziele; 4. Lernen in den unterschiedlichen motivationalen Modi; 5. Störungen der Kohärenzregulation wie Erkrankungen; 6. Selbstfürsorge; 7. Professionelle Hilfen.

Im 6. Kapitel diskutiere ich das hier ausgeführte integrative Gesundheitskonzept in Beziehung zu drei vorhergehenden verbreiteten Krankheits-/Gesundheitsmodellen und zeige auf, inwiefern das iGK eine integrierende Weiterentwicklung der anderen darstellt.

Im anhängenden Serviceteil finden Sie

- ein Glossar mit Erläuterungen zu wichtigen Begriffen, die im allgemeinen Sprachgebrauch entweder selten sind oder unterschiedlich verstanden werden;
- das Literaturverzeichnis, um die verwendeten Quellen zu finden;
- ein Stichwortverzeichnis, das Ihnen hilft, Stellen zu bestimmten Begriffen schnell wiederzufinden
- eine Danksagung und Würdigung
- Informationen zu dem Autor.

Dieses Kompendium zur kooperativen gesunden Entwicklung hilft, die vielfältigen Aspekte von Gesundheitsbemühungen in einen handhabbaren und wirkungsvollen Zusammenhang zu bringen. Dazu werden die wissenschaftlich beobachteten, die subjektiv erlebten und die gemeinsam reflektierten Aspekte integriert. Es ergibt einen neuen, systemisch reflektierten Ansatz, diese Aspekte angemessen zu ordnen. Daraus folgen z. T. neue, z. T. bekannte kooperative Praktiken zur Gesundheitsförderung und -politik sowie zur Therapie.

Dr. med. Theodor Dierk Petzold
im Juli 2024

EINLEITUNG

»Salutogenese ist ein Prozess der Bewegung in Richtung auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum.«

AARON ANTONOVSKY (ZIT. NACH LINDSTRÖM & ERIKSSON 2019)

KOOPERIEREND GESUND ENTWICKELN – SALUTOGENESE KOKREATIV

Unsere westliche Medizin hat die Individualisierung von Gesundheit und Krankheit auf die Spitze und in die Tiefe der Gene und Nanopartikel getrieben. Die Sichtweise, Gesundheit und Wohlbefinden grundsätzlich und tiefgehend als Ergebnis von kokreativer Kooperation zu verstehen ist neu. Sie kommt zusammen mit einer systemischen Sicht auf gesunde Entwicklung. In einem dynamischen Verstehen von lebendigen Systemen wirken die Teile (Subsysteme) eines Systems zusammen, um die Funktion des Systems aufrechtzuerhalten, zu entfalten und weiterzugeben. Die Teilsysteme kooperieren also im Sinne der Kohärenz ihres Übersystems. Wenn im Übersystem starke Inkohärenzen sind, neigt auch das Kooperieren der Teilsysteme dazu, chaotisch zu werden und sich ggf. gegen mächtige Teile im Übersystem zu wenden.

Kooperieren verstehe ich nicht so ausschließlich dichotom, wie es in der Spieltheorie (s. Kap. 4.3) verstanden wird². Dort gibt es nur entweder Kooperieren: zu einem gemeinsamen Gewinn, oder egoistisches *Nicht-Kooperieren*: zum eigenen Gewinn. Im normalen Leben erleben wir viele Zwischenmöglichkeiten³ von mehr oder weniger kooperieren: In einem Unternehmen bekommen die Mitarbeiterinnen auch einen Lohn, obwohl die Investorinnen primär an ihren eigenen Gewinn denken und das ganze System zur Ausbeutung der Mitarbeitenden dienen soll. Trotzdem kooperieren die Mitarbeitenden, freilich mehr oder weniger, engagiert oder nach Vorschrift. Wenn sie gar nicht mehr kooperieren wollen, streiken sie. Solange sie noch irgendwie an der Produktion, an den Unternehmenszielen mitarbeiten, kooperieren sie in diesem Übersystem – selbst, wenn sie innerlich schon gekündigt haben. Die lebendige Realität ist also vielfältiger und mehrdimensionaler als das Konstrukt des »*Gefangenendilemmas*« in der Spieltheorie. Dabei ist allerdings zu sehen, dass es auch in der gesellschaftlichen Realität die Extreme von Kooperieren und Nicht-Kooperieren gibt, und dass es in bestimmten Situationen hilfreich ist, diese polaren Extreme in Betracht zu ziehen. In Bezug zur gesunden Entwicklung eines Menschen würde ein definitives Nicht-

Kooperieren der gesamten Umwelt mit ihm das Ende seiner gesunden Entfaltung bedeuten. Er würde aus der kokreativen Kohärenz des Lebens fallen und sterben.

Ein Zusammenwirken zu einem gemeinsamen Zweck beginnt allerdings schon viel früher beim Aufbau unseres Körpers. Schon bei der Befruchtung der Eizelle durch eine Samenzelle wirken diese beiden kokreativ zusammen, um einen neuen Menschen zu schaffen. Dabei kooperieren die beiden Genome und auch die anderen Zellbestandteile bis hin zu Atomen. Sie wirken zusammen zum gemeinsamen Zweck: zur Salutogenese des Menschen. Der Mensch strebt nach größtmöglicher Kohärenz mit seinen Mitmenschen und der restlichen Umwelt.⁴

EIN RADIKAL INTEGRATIVES GESUNDHEITSKONZEPT iGK

Die gedanklichen Ansätze für das iGK lassen sich schon vor gut 100 Jahren finden bei Ärzten wie Georg Groddeck, Viktor von Weizsäcker, Carl Gustav Jung, Kurt Goldstein und vielen anderen und allgemeiner noch früher in der griechischen Antike bei Platon, Sokrates und Aristoteles sowie im Buddhismus und der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Die konkreten Ausführungen zeigen allerdings viel Neues, wie eine Verarbeitung von aktuellen naturwissenschaftlichen und medizinischen Erkenntnissen sowie persönlichen Erfahrungen von Kolleginnen, Mitmenschen wie auch von mir selbst, und eine Integration in eine salutogenetisch ausgerichtete, dynamisch systemische Sichtweise auf uns Menschen, auf unser Leben und unsere gesunde Entwicklung in unserer mehrdimensionalen Umwelt.

Schon vor über 50 Jahren wurde beklagt, dass die biomedizinische, materialistisch kausale Denkweise alleine nicht die gesundheitlichen Probleme lösen kann. Die WHO hat 1986 mit der Ottawa-Charta ein zukunftsweisendes Statement veröffentlicht, das viel Hoffnung auf eine positive Entwicklung einer ganzheitlichen Medizin aufkommen ließ. Neue Gesundheitswissenschaften wie Public Health und Gesundheitsförderung trieben Blüten. Nach der Jahrtausendwende, so berichten einige Forschende und Lehrende aus unterschiedlichen Wissenschaftsdisziplinen (andere meinen im Zuge der Finanzkrise 2008) hat sich das zunehmend verändert. Ganzheitliche Ansätze wurden aus dem universitären Betrieb langsam aber immer mehr und häufiger zurückgedrängt oder entfernt. Ein zentrales Instrument zur Steuerung solcher Prozesse ist die Vergabe von Forschungsgeldern. Die Einwerbung von sog. Drittmitteln wurde für die Universitäten mehr oder weniger zur Pflicht. Diese Drittmittel kommen größtenteils von der Pharma- und Medizintechnik-

Industrie. Damit findet schon eine Vorauswahl an Fragestellungen für die Forschungsvorhaben statt. So wurde in der Psychologie zum Thema Motivation ganz überwiegend die Frage nach der Leistungsmotivation und nach Macht untersucht – nicht die Motivation zu Glück, Freude, Gesundheit und Frieden. Dies nur als kleines offensichtliches Beispiel dafür, wie Forschung und Wissenschaft durch das Finanzierungsmodell in eine Richtung reguliert werden, die für die Logik des Finanzsystems passt, aber nicht unbedingt im Interesse der Menschen und ihrer Gesundheit ist.

Diese Entwicklung gab es im letzten Jahrhundert auch schon. Aber sie hat sich in den letzten zwanzig Jahren zugespitzt mit einem Höhepunkt in der Corona-Krise, wo alle ganzheitlichen Ansätze im Gesundheitswesen zugunsten einer neuen Impftechnologie in die Bedeutungslosigkeit verbannt wurden.

Parallel zu dieser Entwicklung im Gesundheitswesen in Richtung einer materialistisch kausalen technischen Vorgehensweise haben sich die psychiatrischen Diagnosen etwa verdoppelt, zum einen schon bei Kindern und Jugendlichen, zum anderen bei Erwachsenen, wo sie inzwischen zum häufigsten Grund für Frühberentung geworden sind. Auch andere sog. chronische Erkrankungen (nicht-ansteckende Krankheiten NCD) sind laut WHO insgesamt zum größten Gesundheitsproblem in den hochindustrialisierten Ländern geworden. Der Hauptfaktor für diese Erkrankungen ist Stress. Von mehreren Regierungen wird Einsamkeit als Ursache genannt.⁵ Damit werden die verbreiteten Gesundheitsprobleme weiter individualisiert.

Offenbar haben die ganzen Erkenntnisse der Psychosomatik, Hirnforschung sowie Epigenetik und Sozialpsychologie noch nicht gereicht, genügend verantwortliche Menschen derart zu überzeugen, damit es zu deutlich sichtbaren Veränderungen im Gesundheitswesen in eine ganzheitliche und kooperative Richtung kommt. Aus vielen medizinischen Institutionen berichten Kolleginnen eher das Gegenteil (besonders im Zuge der Privatisierung durch Investoren). Aus meiner Sicht braucht es vor allem faires Kooperieren und ein konsequentes Gesundheitskonzept, das orientierungsgebende Möglichkeiten für gesunde Entwicklung in allen Lebensbereichen aufzeigt.

WARUM UND WOZU EIN INTEGRATIVES GESUNDHEITSKONZEPT ZUM KOOPERIEREN?

Wenn wir mit anderen Menschen zum Zwecke gesunder Entwicklung zusammenarbeiten wollen, brauchen wir dazu eine ungefähre Zielvorstellung, eine geteilte Intentionalität und Hypothesen für den Weg dort-

hin – zur Annäherung an dieses Ziel. Kooperation erfordert ein gemeinsames Ziel oder einen Zweck. Wenn wir das Ziel aus dem Sinn verlieren, hört das Kooperieren auf. Möglicherweise ist die Zunahme sog. chronischer, insbesondere psychischer Erkrankungen auch eine Folge verloren gegangener Sinnzusammenhänge, wie auch einer Kommerzialisierung vorhandener.

Die WHO hat 1948 Gesundheit ganz allgemein positiv definiert: »Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.«⁶ und in der Ottawa-Charta 1986 den Weg zur Gesundheit skizziert:

»Auf dem Weg in die Zukunft

Gesundheit wird von den Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt, dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben ... Für einander Sorge zu tragen, Ganzheitlichkeit und ökologisches Denken sind Kernelemente der Entwicklung der Gesundheitsförderung.«

Diese guten, noch sehr allgemeinen Ansätze passten anscheinend nicht gut zum Denken in einer Hochschul-Medizin, die sich vornehmlich an alten naturwissenschaftlichen – materialistisch kausalen – Denkmustern und Forschungsmethoden orientiert. Der Anspruch, *objektiv* und *reproduzierbar* sein zu müssen, lässt sich nur schwer vereinbaren mit einer Sichtweise, in der Gesundheit intersubjektiv und kokreativ in jeweils einmaliger, nicht exakt wiederholbarer Kooperation entsteht, dort wo Menschen *»leben, spielen, arbeiten und lieben«*.

Mit dem hier ausgearbeiteten integrativen Gesundheitskonzept möchte ich einen Beitrag zur Überwindung dieser Kluft in den verschiedenen Gesundheitswissenschaften leisten. Im iGK integriere ich die alte

Der Mensch wird von seinen Genen und Zellen bis hin zur ganzen Person als lebendig kooperierendes, informationsverarbeitendes Wesen verstanden.

naturwissenschaftliche Beobachterperspektive in eine systemisch reflexive Subjektperspektive, um das Konzept gesunder Entwicklung den Menschen gemäßer und lebensnaher formulieren zu können.

Das iGK ist kompatibel sowohl mit neuen naturwissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Chaos- und Komplexitätsforschung als auch der Quantenphysik sowie der Ökologie, Neurobiologie und anderen modernen Wissenschaften, soweit sie mir bekannt sind.

Es geht um schlüssige Verbindungen dieser allgemeinen und zum Teil weit verbreiteten Einsichten mit konkreter Gesundheitsarbeit. Dazu wird der Mensch – von seinen Genen und Zellen bis hin zur ganzen Person –