

*Leitthema*





# Lust auf Wandel? Angst vor Übergang? Oder Was?

Gedanken zur Einführung in das Thema ‚Übergänge‘

THEODOR DIERK PETZOLD

**Schlüsselwörter:** Stimmigkeit, Attraktor, Antizipation, reflexives Bewusstsein

## Unstimmigkeiten rechtzeitig wahrnehmen

Nicht selten höre ich von Patienten oder auch Bekannten, wenn ihnen der alltägliche Trott / Stress gefühlt nicht mehr gut tut: „Ich brauche unbedingt eine Veränderung oder eine Auszeit, sonst werde ich krank.“ Oft bezieht sich das unbestimmte Gefühl auf die Partnerschaft oder die Arbeit. Und diese Menschen verändern dann etwas – entweder an der äußeren Situation oder an ihrer Einstellung.

Andere werden krank und überlegen sich dann, was sie ändern wollen oder was sich durch die Krankheit faktisch geändert hat... oder sie bleiben chronisch krank – auch das ist eine Veränderung, allerdings wohl nicht die gewünschte.

In den letzten Jahren versuchen manche auch ihre Resilienz (psychische Widerstandskraft) zu stärken, um den stressigen alten Zustand besser ertragen zu können – das geht von Optimismus und Akzeptanz trainieren bis zur Einnahme von Psychopharmaka, die ‚abschirmen‘ und so die Resilienz steigern. Manchmal führt sogar letzteres zu Veränderungen – ob es die gewünschten sind, ist fraglich. Veränderungen erfordern Übergänge oder sind selbst welche.

Was können die Menschen Besonderes, die rechtzeitig merken, dass eine Veränderung ansteht und die dann auch den für sie richtigen Schritt tun?

## Fähigkeiten in der Dynamik des Lebens

Bei ihnen funktioniert die gesunde Selbstregulation durch das Zusammenwirken von insbesondere drei Fähigkeiten („prozessualen Ressourcen“) folgendermaßen:

1. Ihre Wahrnehmung ihres inneren Bildes vom Soll-Zustand ‚Stimmigkeit‘ sowie von Abweichungen lässt sie frühzeitig merken, wenn die bestehenden Zustände bedeutsam von ihrer angestrebten attraktiven Stimmigkeit, ihrem übergeordneten Attraktor, abweichen. Diese innere Wahrnehmung ist offen für *stimmige Möglichkeiten der Zukunft*. Aus dieser Wahrnehmung / Antizipation einer möglichen Zukunft ergeben sich motivierende Annäherungsziele in der Gegenwart (Attraktoren). Diese werden als ‚bedeutsam‘ und ‚sinnhaft‘ bewertet.
2. Diese Annäherungsziele motivieren diese Menschen zu Schritten, durch die sie ihrem Stimmigkeitserleben näherkommen – zur Annäherung an ihre Stimmigkeit in der Zukunft. Diese Handlungsfähigkeit kann auch Schritte zur Abwehr von Hindernissen wie Stressoren beinhalten.
3. Nach einem Schritt können diese Menschen das Ergebnis ihrer Aktivitäten bilanzieren und reflektieren und damit aus ihren Erfahrungen die Zusammenhänge ihres Lebens verstehen lernen. Dieses Lernen ermöglicht ihnen, ihre nächsten Schritte zur Annäherung an ihre Stimmigkeit erfolgreicher auszuführen.

Zum Beispiel eine kurze Gesundungsgeschichte eines Lehrers, der an Bluthochdruck, Magenschleimhautentzündungen, erhöhtem

Cholesterin, häufigen Muskelverspannungen und Wortfindungsstörungen litt und dann plötzlich eine akute Erkrankung an der Halswirbelsäule bekam, die normalerweise erfolgreich behandelt wurde. Bei der Weiterbehandlung ging es darum, in Zukunft ein Leben mit mehr Wohlbefinden zu leben und auch einen Rückfall zu vermeiden. In mehreren therapeutischen Gesprächen wurde ihm deutlich, dass er in der Zeit vor seiner Erkrankung seine Belastungsgrenzen nicht mehr gespürt und den Stress in der Schule gar nicht mehr als solchen wahrgenommen, sondern als ‚normal‘ betrachtet hatte. Sein fixiertes Soll-Zustands-Bild war gewesen: in der Schule als idealer Lehrer zu funktionieren, (auch) um die Familie gut zu ernähren (ein besserer Vater zu sein als sein eigener es gewesen war). Von diesem inneren Bild von ‚normal=ideal‘ und ‚idealer Ehemann/Vater‘ geleitet beurteilte er seinen Körper und seine Gefühle nur unter funktionalen Aspekten.

In unserer Zusammenarbeit ging es zunächst darum, dass er aus seiner Krankheit etwas Neues lernt, damit er in Zukunft sich selbst gesund regulieren kann.

Er konnte seine idealisierte Vorstellung von normaler/optimaler Funktion und Vaterideal relativieren und ein neues Gefühl für innere Stimmigkeit entwickeln sowie seine Körpersymptome als frühe Warnsignale, als Erinnerungen an Entspannung, positiv annehmen. Aus dieser verbesserten Selbstwahrnehmung und neuen Bewertung heraus fand er neue Möglichkeiten zur Bedürfniskommunikation und konnte seinen Beruf sowie auch seine Vaterrolle bis zum Rentenalter gut ausfüllen. In gutem Wohlbefinden, ohne Bluthochdruck und Magengeschwüre und nur seltenen Muskelverspannungen, konnte er dann den Übergang in die Pension mit Freude gestalten.

Mit diesen drei prozessualen Fähigkeiten sind manche Menschen gut ausgerüstet in der Lage, immer neue Herausforderungen zu meistern, sich auf immer neue Situationen einzulassen und damit den Wandel aktiv mitzugestalten.

### Wie erkennt man den nächsten ‚richtigen Schritt‘ im Übergang?

Woher weiß man, was der ‚richtige Schritt‘ ist, wenn man sich z. B. ohnmächtig fühlt? Spätestens jetzt beginnt der Übergang ins Ungewisse. Einen ‚richtigen Schritt‘ können wir in manchen Fällen klar definieren in Bezug zu einem konkreten Ziel, wenn wir eines haben und erreichen wollen bzw. sollen. Wenn es allerdings ein komplexes Ziel ist, wird der ‚richtige Schritt‘ zur Glaubenssache. Z.B. die Frage, ob ich mich von meiner Partnerin / meinem Partner trennen soll, wenn es mir in der Beziehung längere Zeit nicht gut geht. Ist die Partnerschaft eine Beziehung, damit es in erster Linie mir persönlich gut geht? Oder ist die Familie vor allem ein Ort zur Weitergabe des Lebens und ggf. zum Lernen, mit persönlichen Beziehungsmustern umzugehen? Oder geht es gerade darum herauszufinden, in welchem Verhältnis meine persönlichen Bedürfnisse zu denen der Familie stehen?

Persönliche alltägliche Entscheidungen für einen ‚richtigen Schritt‘ sind oft verbunden mit tiefverankerten Bewertungen und Glaubensangelegenheiten, hier in Bezug zu Ehe und Familie.

### Aus einer Metaperspektive tauchen noch andere Fragen auf

Ist die Auflösung der klassischen Familie und der Rollen von Frau und Mann sowie die Bildung von Patchwork-Familien und Gemeinschaften ein Übergang zu einer besseren Lebensform zur Weitergabe des Lebens, also für unsere Kinder und Enkel, oder Zeichen des drohenden Übergangs ins Chaos? Ist es Aufgabe einer Kultur durch Normen, Werte, Gesetze und Therapieangebote z. B. für den Zusammenhalt von Familien zu sorgen?

Mit dieser Art Fragen kommen wir schon beim privaten Thema Partnerschaft in die gesellschaftliche / kulturelle Dimension, wo es noch schwieriger wird, wenn es um den nächsten ‚richtigen Schritt‘ in gesellschaftlichen Veränderungen geht. Viele Menschen wollen gesellschaftliche Veränderungen – auch in allen politischen Richtungen.

Ganz vielen Menschen ist klar, dass die aktuelle Wirtschafts- und Gesellschaftsform nicht mehr lange so weitergehen kann. 2014 wurde eine Studie zur Zukunft der Zivilisation von Mathematikern, Soziologen und Ökonomen veröffentlicht, die u. a. von der NASA in Auftrag gegeben war. Diese kam zu dem Ergebnis: „Unsere Zivilisation wird aufgrund des Klimawandels, des Ressourcenverbrauchs und des Bevölkerungswachstums nicht überleben. Das Ende der Ära Mensch sei unausweichlich...“ (Meike Lorenzen, Wirtschaftswoche / t-online.de). Zu einem ähnlichen Ergebnis kamen der Biologe Barnosky et al (2012).

### Wissenschaften und andere Glaubenssysteme als Orakel

Die NASA hat zur Frage der Zukunft der menschlichen Gesellschaften das Orakel der Wissenschaft gefragt. Welche Rolle spielen heute die Wissenschaften? Übernehmen sie allmählich auch die prophetische Funktion der Religionen? Der berühmte Arzt und Begründer der Zellulärpathologie Rudolf Virchow, hat schon 1865 öffentlich in der Universität Hannover bekannt: „Ich scheu mich nicht zu sagen, es ist die Wissenschaft für uns Religion geworden.“

Wenn wir Übergänge wissenschaftlich angehen wollen, betreten wir das ursprüngliche Terrain von Religionen. Laut Wikipedia bedeutet das Wort Religion, aus dem Lateinischen kommend: ‚die Vorzeichen und Vorschriften sorgsam beachten‘. Diese Vorzeichen und Vorschriften haben früher die Propheten mitgeteilt. Die Masse brauchte diese nur zu befolgen. Das ist im heutigen Zeitalter der Wissenschaften etwas anders. Hier werden die Naturgesetze und die Vorzeichen und -schriften immer in Kooperationen und meist international gültig gefunden. Allerdings besteht in vielen Wissenschaften noch der grundsätzliche Irrtum, dass aus-

schließlich empirische Forschung wichtige Erkenntnisse bringen kann. Dabei haben viele Wissenschaftler überzeugend belegt, dass auch Empirie nicht ohne theoretische Vorannahmen auskommt. In diesem Licht relativiert sich die Betonung von Empirie in Wissenschaften.

### **Wahrheit, Wissenschaft, Natur und eine sich kooperativ anpassende Menschheit**

Am 22. April d.J. haben Wissenschaftler weltweit in einem „March for science“ dazu aufgerufen und dafür demonstriert, „dass wissenschaftliche Erkenntnisse als Grundlage des gesellschaftlichen Diskurses nicht verhandelbar sind.“ (<http://marchforscience.de/040517>). Viele Wissenschaftler glauben offenbar noch an die unumstößliche Wahrheit und Wirklichkeit von Beweisen. Alles Bewiesene allerdings liegt in der Vergangenheit – ist Vergangenheit – und „die Natur ist nur einmal da.“ Wenn es um Zukunft geht, woran glauben Wissenschaftler dann?

Glauben sie an die Wirklichkeit mathematisch-physikalischer Formeln wie den 2. Hauptsatz der Thermodynamik für geschlossene Systeme, der uns den „Wärmetod des Universums“ vorher sagt? Oder an das Ergebnis des Gutachtens der Wissenschaftlergruppe zur Zukunft der bestehenden Zivilisationen: „Das Ende dieser Ära Mensch ist unausweichlich.“?

Ist vielleicht das Ende der Zivilisation ein konkreter Schritt der Menschen in Richtung Unordnung (=Entropie), dem ‚Wärmetod des Universums‘? Oder bedeutet das Ende der Zivilisation genau das Gegenteil, nämlich eine neue oder Wieder-Einkehr des Menschen in die größere dynamische Ordnung (Stimmigkeit / Kohärenz) der Natur und Biosphäre? Darüber geben die etablierten Wissenschaften keine einheitliche Auskunft.

Aus der Perspektive gesunder Selbstregulation könnte und sollte sich die Menschheit – zumindest ihre verantwortlichen Führungen – in die Stimmigkeit der Biosphäre einpassen – das wäre im Sinne einer bewusst adaptiven Evolution. Das Ziel menschlicher Selbstregulation wäre also die Stimmigkeit global mit der Biosphäre.

Kann womöglich dieses Ziel der Stimmigkeit mit der Natur auch der Weg sein und eine Orientierung im Übergang geben?

### **Zur Anerkennung von Information als gestaltbildende Wirksamkeit**

Wir haben das Thema „Übergänge in den Wissenschaften“ mit ins Symposium genommen, weil wir die Bedeutung der Wissenschaften für die zukünftige gesellschaftliche Entwicklung sehr hoch einschätzen – mindestens so hoch wie die Bedeutung der Religionen in den letzten vier tausend Jahren war.

Allerdings wird ihr Einfluss wohl erst dann noch positiver, wenn sie die anstehenden wissenschaftlichen Revolutionen vollzogen hat. In den letzten gut 60 Jahren gab es sehr viele neue Erkenntnisse in den Naturwissenschaften, die oft als ‚Paradigmenwech-

sel‘ gefeiert wurden. Der krasse Materialismus der klassischen Naturwissenschaften beginnt sich aufzulösen – selbst schon in der modernen Physik. Zusammengefasst führen alle wichtigen Erkenntnisse m. E. in eine Richtung: zur Anerkennung der Wirksamkeit von Informationen und damit auch von Geist. Sei es in Form von Gedanken, Nachrichten, Naturgesetzen wie auch von Attraktoren, die chaotische Dynamiken in eine Ordnung bringen (s. Petzold 2013, 2017).

Wenn die Lebens- und Kommunikationswissenschaften sich vom Denken der klassischen Naturwissenschaften emanzipieren und ihre eigene Denkart finden, werden Menschen – hoffentlich – insbesondere in verantwortlichen Stellen verantwortungsbewusster mit Informationen umgehen.

In der Molekulargenetik wird die Wirksamkeit der genetischen Information beschrieben. Die Placebo- und Nocebo-Forschung hat die heilsame bzw. krankmachende Wirkung unterschiedlicher Informationen auf den Organismus festgestellt. Medien- und Werbewissenschaften wissen von der Wirkung von Nachrichten / Informationen auf die Menschen u.v. a.m.

Dann dürfen und müssen wir uns fragen: Welchen Informationen wollen bzw. sollen wir folgen? Welchen folgen wir?

### **Antennen für Möglichkeiten der Zukunft und eine globale Ethik**

Können wir Informationen in ihrer Qualität unterscheiden, ob sie für uns gut sind? Für unsere Kinder und Enkel, die Gesellschaft und die ganze Menschheit? Wie weit reicht unser Sinn für Stimmigkeit?

Haben wir tatsächlich die Fähigkeit, Möglichkeiten der Zukunft zu antizipieren? Nicht nur individuell für unsere private gesunde Entwicklung, sondern auch für die gesellschaftliche und globale? Welchen Attraktoren folgt die Entwicklung? Welche Möglichkeiten hat die Menschheit in der Zukunft – wenn schon die Zivilisationen untergehen?

Aktuell und zentral taucht gerade die Frage der Ethik an vielen maßgeblichen Stellen des internationalen Diskurses auf – nicht nur die von der Kanzlerin im Kontakt mit Trump beschworenen westlichen Werte. Der Dalai Lama hat 2015 in seinem „Appell an die Welt“ verkündet, dass „Ethik wichtiger als Religion“ ist.

Rudolf Virchow meinte 1873 in Wiesbaden, dass es zur „sittlichen Befreiung unseres Volkes“ dient, „die Moral als eine empirische Wissenschaft nach den Regeln zu entwickeln, welche die allgemeine Naturwissenschaft konstituiert hat.“ Dass es gefährlich sein kann, empirische naturwissenschaftliche Erkenntnisse für eine Moral – den kulturellen Vorschriften zum Handeln – zu nehmen, haben uns die Erfahrungen mit dem Darwinismus in der NS-Zeit gezeigt, wo Hitler die Rassendiskriminierung, Euthanasie und das ‚perfekte Töten‘ mit Darwins Evolutionslehre begründet hat. Das ist Naturwissenschaft und Technik über Ethik. Brauchen wir womöglich eine Ethik, der sich auch diese Wissenschaften verpflichten? Eine Ethik, die andererseits in ihrer Differenzierung

auch durch wissenschaftliche Erkenntnisse gestützt wird? Zum Beispiel wenn wir als höchstes ethisches Gebot eine Kooperation aller Menschen und Gesellschaften zum Wohlergehen aller Menschen und Gesellschaften haben, kämen Ergebnisse der Grundlagenforschungen von Tomasello (2010, 2011) und der Glücksforschung zur Anwendung.

Könnte eine global verbindliche Ethik, z. B. einer freiwilligen Kooperation, in Zeiten des Wandels, in großen Übergängen hilfreich sein? Könnte sie Vertrauen in Kooperation stärken und eine Orientierung für Entscheidungen geben?

Welche Rolle spielen zukunftsweisende ethische Grundsätze als orientierende Hilfe in persönlichen Übergängen? Welche Rolle spielen die Sinnfrage und der Glauben an eine stimmigere Zukunft für jeden einzelnen in seinen biografischen Übergängen?

### Ein reflexives Meta-Bewusstsein?

Mit der modernen Erkenntnistheorie und dem Konstruktivismus reflektieren wir das Denken und Tun auch als Wissenschaftler. Wir werden zum Beobachter unseres Selbst, als Forscher und Akteur, zum sog. ‚inneren Beobachter‘ oder Beobachter 2. Ordnung (Luhmann 1987). Mit dieser neuen wissenschaftlichen Reflexionsmethode entfalten wir ein reflexives (Meta-)Bewusstsein. Mit Hilfe dieses reflexiven Bewusstseins können wir u. a. erkennen, wie Lebewesen von attraktiven Zielen (Attraktoren) geleitet werden – im ursprünglichen Sinne des Wortes ‚in-formiert‘ werden, wenn sie offen dafür sind.

Um Übergänge zu meistern, müssen und können wir unsere Antennen auch in die Gegenwartigkeit der Attraktoren für die Zukunft ausrichten: zur Wahrnehmung der attraktiven Möglichkeiten der Zukunft. Zum Glück funktioniert unser Hirn zielgerichtet und intentional (Schiepek 2004). Es ist anscheinend für die Antizipation von Attraktoren angelegt.

### Heute einen kleinen Meilenstein für den Übergang in eine bessere Welt setzen

Wenn klar ist, dass die Zivilisationen, wie wir sie heute kennen, nicht mehr allzu lange bestehen bleiben – was kommt danach? Können wir nicht heute schon immer mehr so leben, wie wir es nach dem Ende dieser Zivilisation möchten und für möglich und sinnvoll halten? Können wir zumindest schon stückweise unseren Beitrag zu einem nachhaltigen guten Leben in dieser Biosphäre leisten?

Können wir jetzt schon eine erforderliche Veränderung beginnen, die womöglich einer drohenden Krankheit vorbeugt? Ist unsere Sensibilität für Gesundheit und Stimmigkeit ein positiver Anzeiger für Wege in die Zukunft – auch der Menschheit? Was bedeutet es, wenn wir unserer visionären Wahrnehmung in eine positive, gesunde, stimmige Richtung folgen?

Können wir nicht einfach so tun, als wäre das Ende der Zivilisation schon heftig im Gange, gerade jetzt, und wir sitzen zusam-

men und überlegen gemeinsam, wie wir diesen Übergang vom Zusammenbruch zur neuen Gesellschaft gestalten wollen und können?

Wollen wir uns die Freiheit nehmen, die ganzen Probleme der bestehenden Zivilisation bei ihren Führern zu belassen, und zu visualisieren, wie wir wirklich leben wollen und können? Und direkt damit anfangen?

Oder zumindest diese Vision als Attraktor, als eine Möglichkeit der Zukunft, in uns wahrnehmen und gemeinsam mit anderen teilen und kultivieren? Dass wir unseren visionären – auch ethischen – Attraktoren mehr verbunden sind als den herrschenden Figuren und Rechthabestreitigkeiten.

Wenn wir unsere Kooperationen jeweils als einen kleinen Meilenstein verstehen, um uns dem Thema ‚Übergänge‘ wissenschaftlich anzunähern, so bedeutet das auch, dass wir die skizzierte neue wissenschaftliche Methode der Reflexion unseres eigenen Wahrnehmens und Handelns und Reflektierens praktizieren. Das bedeutet, dass wir davon ausgehen, dass alle daran Beteiligten zum Thema Übergänge ExpertInnen sind – aus unterschiedlichen Fachgebieten/Perspektiven. Dann entspricht das Ergebnis einer Konferenz zu diesem Thema, wie z. B. auch des hier beschriebenen Symposiums, einer Experten-(Groß-)Gruppenarbeit. Dabei wünschen wir uns als Ergebnis eines derartigen Austausches u. a. Antworten von den Beteiligten auf die praktische Frage:

Welche Fähigkeiten sind Ihnen besonders wichtig, um Übergänge zu meistern? Um ein Teil der Lösung, des Ergebnisses des Übergangs zu werden? □

### Literatur

- Barnosky AD et al (2012) Approaching a state shift in earth biosphere. In: Nature. 486 7/2012 S. 52-58
- Dalai Lama (2015) Ethik ist wichtiger als Religion. Salzburg: Benevento Publishing.
- Lorenzen M (2014) [http://www.t-online.de/wirtschaft/unternehmen/id\\_68616564/nasa-studie-warum-die-menschheit-untergehen-wird.html](http://www.t-online.de/wirtschaft/unternehmen/id_68616564/nasa-studie-warum-die-menschheit-untergehen-wird.html) 22.03.14
- Luhmann N (1987) Soziale Systeme. Grundriss einer allgemeinen Theorie. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Petzold, TD (2013): Gesundheit ist ansteckend. Praxisbuch Salutogenese. München: Irisiana.
- Petzold, TD (2015): Für eine gute Arzt-Patient-Kooperation ist die gemeinsame Intentionalität entscheidend. ZFA Z.Allg.Med.10: 6-10.
- Petzold TP (2017) Schöpferische Kommunikation. Theoretische Grundlagen ganz praktisch – Teil A. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung.
- Schiepek G et al (2004) Neurobiologie der Psychotherapie. Stuttgart: Schattauer.
- Tomasello M (2010) Warum wir kooperieren. Berlin: suhrkamp verlag.
- Tomasello M (2011) Die Ursprünge der menschlichen Kommunikation. Frankfurt/M: suhrkamp.

### Theodor Dierk Petzold

Ist Allgemeinarzt, seit 1979 in eigenen Praxen; Lehrbeauftragter an der MHH, Autor/Hrsg. zahlreicher Bücher u. a. Veröffentlichungen; er leitet seit 2004 das Zentrum für Salutogenese, hat die Salutogene Kommunikation Salkom® entwickelt, bildet darin aus, gibt Supervision für Therapeuten und Teams, Seminare und Vorträge. [www.gesunde-entwicklung.de](http://www.gesunde-entwicklung.de) [www.uebergaenge.org](http://www.uebergaenge.org)

Kontakt:  
Barfüßerkloster 10, 37581 Bad Gandersheim;  
Tel: 0049(0)5382-95547-0 Fax: -12  
E-Mail: [info@salutogenese-zentrum.de](mailto:info@salutogenese-zentrum.de)



Quelle: Autor