

Prozessuale Ressourcen in einer dynamischen Kohärenzregulation

THEODOR DIERK PETZOLD

„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, Klaus: Neuropsychotherapie (2004) S. 190-191).

Unter Berücksichtigung Antonovskys Konstrukt eines „sense of coherence SOC¹“ habe ich in den letzten 20 Jahren ein Modell der Kohärenzregulation entwickelt, das den selbstregulierten Menschen in Kommunikation mit seiner Umgebung reflektiert. Dabei setze ich das Streben nach Kohärenz gleich mit dem Streben nach einem guten (auch gesunden) Leben. Dazu brauchen wir natürlich gute Ressourcen. Bei Ressourcen denken die meisten Menschen zunächst an Geld und ein sicheres Zuhause, womöglich noch an einen fitten Körper. Wenn wir denn für reichlich Ressourcen sorgen, sollte es uns gut gehen. So denken viele und streben danach, reichlich Wohlstand und womöglich einen fitten Körper zu haben. Oft wundern sie sich und werden dann neidisch, wenn es ihnen trotz dieser Ressourcen nicht gut geht, aber andere mit weniger äußeren Ressourcen glücklicher sind. Quantität bringt nicht automatisch Qualität. Gelegentlich schein es sogar so, dass zu viel materielle Quantität eine Entfaltung von Qualität behindert (s. a. Rosa 2016 S. 44ff).

Entsprechend unserem modernen Menschenverständnis gehen wir davon aus, dass jeder Mensch letztlich selbst entscheidet, was für ihn gut ist und was nicht, was für ihn ein gutes (damit womöglich auch gesundes) Leben bedeutet. Um das zu entscheiden muss er in der Lage sein zu unterscheiden, was gut bzw. schlecht für ihn ist. So geht die Selbstregulation seines guten Lebens von seiner Wahrnehmungs- und Unterscheidungsfähigkeit aus. Wenn er bemerkt, dass in seiner Umgebung etwas Attraktives für ihn ist, ist er motiviert zum Handeln, nämlich sich dem anzunähern. Wenn er etwas Bedrohliches wahrnimmt, ist er motiviert, diese Gefahr abzuwenden oder zu vermeiden. Nach seiner jeweiligen Aktivität bilanziert er, ob es ihm gelungen ist, sein Ziel zu erreichen. Ggf. reflektiert er weitergehend die Reaktionen der Umgebung auf seine Aktivität. Aus dieser Bilanzierung / Reflexion lernt er für spätere ähnliche Situationen.

So können wir sagen, dass ein Mensch drei Grundfähigkeiten zum guten Leben braucht:

1. Wahrnehmungs-/Unterscheidungsfähigkeit
2. Handlungsfähigkeit
 - a. Zum Annähern an Attraktoren
 - b. Zum Abwenden von Gefahren
3. Reflexions-/Lernfähigkeit

Diese finden in einer zeitlichen Aufeinanderfolge statt, denn bevor jemand handelt, muss er eine Richtung haben. Diese folgt aus seiner Bewertung seiner Wahrnehmung (Unterscheidung). Und bevor er reflektieren kann, muss schon eine Aktivität geschehen sein. Daraus ergibt sich die zeitliche Abfolge auch im Modell der gesunden und kommunikativen Selbstregulation. Diese drei Grundfähigkeiten sind demnach prozessuale Ressourcen, die die

¹ „Coherence“ im Englischen wird mit „Kohärenz“, „Zusammenhalt“ und „Stimmigkeit“ im Deutschen übersetzt. Wörtlich übersetzt bedeutet ein „sense of coherence“ dann ein „Sinn für Zusammenhalt / Stimmigkeit“ oder „Gefühl von Zusammenhalt / Stimmigkeit“. In ähnlichem Sinne finden wir Kohärenz in verschiedenen anderen Wissenschaften wieder, wie z. B. in der Hirnforschung (Schiepek 2004; Hansch & Haken 2016), als „Konsistenz“ in der Psychotherapieforschung und Neuropsychotherapie von Grawe (2004), bei systemisch denkenden Pädagogen, Soziologen, Therapeuten (Keupp 2006; Mayer & Hausner 2015; Elsner 2015) und auch in der Physik, wo der Begriff in der Wellenlehre schon lange zu Hause ist (Laser: s. a. Haken 1990) und jetzt auch in der Quantenmechanik praktisch angewandt wird (s. a. <https://de.wikipedia.org/wiki/Quantencomputer>).

Selbstregulation aufrechterhalten und voranbringen. Bei der hier folgenden näheren Beschreibung dieser prozessualen Ressourcen wird der Wahrnehmungs- und Unterscheidungsfähigkeit besondere Aufmerksamkeit gewidmet, da diese bei den „generellen Widerstandsressourcen“ „GRRs“ Antonovskys noch nicht explizit erwähnt wird und auch im Public Health Diskurs m. E. zu wenig Beachtung gefunden hat. Im Empowerment-Ansatz ist der Fokus ganz wesentlich auf die Handlungsfähigkeit gerichtet.

Kohärenz als attraktiver ‚Ordner‘ / ordnender Attraktor²

Ist der Zug der Zukunft stärker als der Schub der Vergangenheit?

Wenn wir Lebewesen als komplex selbstregulierte Systeme verstehen, sehen wir in ihrer dynamischen Kohärenz nicht nur einen Zustand fern vom chaotischen thermodynamischen Gleichgewicht, sondern auch ihre wichtigste übergeordnete Regelgröße, die das System eben zu seiner stimmigen Verbundenheit entgegen dem allgemeinen Streben nach Unordnung (Entropie; s. 2. Hauptsatz der Thermodynamik; u. a. Petzold 2017) reguliert (s. Eingangszitat von Grawe).

Der Physiker Hermann Haken (1990, 2004) nennt derartige Regelgrößen „Ordner“ (z. B. bei der Entstehung von sehr kohärentem Laserlicht) – noch allgemeiner wird eine derartige Regelgröße in komplexen dynamischen Systemen von Chaosforschern als „Attraktor“ bezeichnet (Peitgen et al 1993; Sturmborg 2013). Diesen Begriff übernehmen wir im Weiteren, weil er am besten mit einem subjektiven Erleben übereinstimmt, dass wir nämlich uns etwas Attraktivem annähern wollen. Attraktive Ziele motivieren unser Verhalten in die Zukunft. Wir können Attraktoren als Möglichkeiten der Zukunft verstehen, die wir womöglich antizipieren können (s. a. „Presencing“ Scharmer 2014; „Zukunftsfähigkeit – von der Zukunft her gestalten“ Kurt 2017). Kohärenz ist dann also nicht nur ein Zustand sondern auch ein übergeordneter Attraktor für lebende Systeme.

Kohärenz – als aufeinander abgestimmtes Zusammenwirken von Teilen eines Systems, als stimmige dynamische Verbundenheit – bildet damit als Attraktor einen inneren übergeordneten Maßstab für Gesundheit, für gesunde Entwicklung³. Antonovskys Konstrukt des „Kohärenzgefühl“ SOC wäre dann eine Spiegelung eben dieses stimmigen Zusammenspiels – der Kohärenz – im subjektiven Bewusstsein.

Das Modell der kommunikativen Kohärenzregulation basiert auf Erkenntnissen der Kybernetik und Chaosforschung. Es geht davon aus, dass sich die Selbstregulation des Menschen um einen oder mehrere Attraktoren dreht.



Die erste prozessuale Ressource: Wahrnehmungs- / Unterscheidungsfähigkeit

Jede Aktivität beruht auf einer vorausgegangenen Wahrnehmung – sei es eine innere oder äußere. In der Wahrnehmungspsychologie wird von einer „Wahrnehmungskette“ als rekursivem Vorgang gesprochen, der Handeln miteinbezieht. Im Laufe des Wahrnehmungsprozesses findet auf allen Ebenen der Wahrnehmung eine Selektion der Reize und damit der Informationen statt, zunächst durch die Physiologie der Sinnesorgane, dann durch Filterung der weitergeleiteten Sinnesreize in den sensorischen Zentren des Gehirns und dann in der kognitiven Verarbeitung dieser neuronalen Erregungen. Schon die Filterung in den sensorischen Zentren erfolgt unter dem Aspekt der Bedeutsamkeit der Sinnesreize für das (gute) Leben. Wir können sogar davon ausgehen, dass im Laufe der Evolution sich die Sinnesorgane gebildet und erhalten haben, die wichtig für das Leben waren. So ist schon auf einer vorbewussten Stufe der Wahrnehmung das Kriterium der Bedeutsamkeit für unser Leben wichtig für die Auswahl der Informationen aus der Umgebung und den Sinneszellen, die in Richtung Bewusstsein weitergeleitet werden. Bedeutsamkeit für ein (gutes) Leben ist also nicht nur als Motivation für die Lebensplanung und das Handeln wichtig, sondern sogar schon für unsere Wahrnehmung das implizite Kriterium.

Wie entscheidet ein Organismus ständig schon unbewusst darüber, was für den Menschen bedeutsam ist und was nicht? Für die Antwort auf diese Frage hilft womöglich ein Blick tiefer in die Physiologie der sinnlichen Wahrnehmung. Sinnliche Wahrnehmung ist kein passiver nur rezeptiver Vorgang, wie allgemein ger-

² Der Begriff „Attraktor“ ist aus der Chaosforschung und Komplexitätsforschung entlehnt, wo beschrieben wird, wie imaginäre / komplexe Informationen die Dynamik von Systemen nichtlinear steuern.

³ Antonovsky (1982, 1997) hat eine ganze Reihe von „generellen Widerstandsressourcen: General Resistance Resources GRRs“ für Salutogenese benannt, für die Entwicklung in Richtung Gesundheit – zehn Faktoren, die zu positiven Lebenserfahrungen und zu einem starken Kohärenzgefühl (sense of coherence SOC) führen. In vielen Veröffentlichungen zur Resilienz finden wir ähnliche Listen (Schnabel 2015). Dabei geht es nicht nur um materielle Ressourcen, sondern auch um Intelligenz, Ich-Identität, soziale und kulturelle Ressourcen u. Ä.m. Antonovsky gibt in seiner Grafik (1997 S. 200f) mit Pfeilen auch Hinweise in eine Wirkrichtung, also auf einen dynamischen Zusammenhang, so z. B. dass die Ressourcen den SOC stärken und andersherum ein starker SOC die GRRs stärkt; auch dass ein erfolgreiches Stressmanagement den SOC fördert. Alles dies sind Hinweise auf Dynamiken innerhalb seines kausal aufgebauten Konstrukts vom SOC und den GRRs.

ne angenommen wird, weil dazu viele ein mechanisches Messinstrument vor Augen haben. Damit unsere Nervenzellen überhaupt Sinnesreize wahrnehmen können, müssen sie eine ständige Bereitschaft zur Erregung aktiv herstellen: ihre Kohärenz. Dazu ist das sog. Ruhepotential an der Membran der Nervenzelle ein wichtiger Beitrag. Dieses Ruhepotential – als elektrochemische Differenz zwischen Innen und Außen der Zelle – wird als Zustand eines fließenden Gleichgewichts beschrieben (auch Homöostase), der in der allgemeinen Heterostase zwischen Innen und Außenwelt aktiv immer wieder hergestellt wird. Dieser dynamisch kohärente Zustand hat eine Stimmigkeit aber keine Gleichheit mit der Umgebung und ist für den Zusammenhalt (die Kohärenz) der Zelle, die Funktion der Zellmembran, maßgeblich. Jeder Sinnesreiz verändert / stört dieses Ruhepotential und damit die Kohärenz der Zelle. Dann entscheidet diese über das daraus folgende Verhalten. Ein Einzeller muss und kann die Qualität dieser Störung bewerten, ob sie etwas Gutes oder Bedrohliches für ihr Leben ankündigt. Im Laufe der Evolution haben Lebewesen in mehr als drei Milliarden Jahren Erfahrungen mit unterschiedlichsten Umgebungen gemacht. Diese haben durch Mutation und Selektion zur Bildung des höchst komplexen Nervensystems des Menschen geführt und damit immer komplexere Wahrnehmungen und Bewertungen ermöglicht.

Die Evolution der Komplexität der Wahrnehmungsfähigkeit können wir als biologische bzw. kognitive/kulturelle Adaptation an die Komplexität der Umgebung verstehen. Unsere Wahrnehmungsfähigkeit hat sich womöglich in Resonanz zur Komplexität der Weltbeziehungen entwickelt.

Wahrnehmung von Bedeutsamkeit motiviert

Als maßgeblichen Ausgangszustand für jede Wahrnehmung können wir also zum einen die (attraktive Information der) Kohärenz der Zelle / des Organismus sehen, die sich an ihrer Gesamtfunktion sowie unter anderem am Ruhemembranpotential schon zeigt. Zum anderen ist die stimmige Verbundenheit (Kohärenz) mit der sich ständig verändernden Umgebung (Weltbeziehungen) ein attraktiver Anreiz.

Antonovsky hat die „Bedeutsamkeit/Sinnhaftigkeit“ als motivationale Komponente des SOC als wichtigste für gesunde Entwicklung hervorgehoben. Das Gefühl der Bedeutsamkeit entsteht, wenn ich eine gute Wahrnehmung meiner wichtigsten inneren Attraktoren habe (Bedürfnisse, Anliegen, Ziele) und mich mit einer Annäherung daran identifiziere. Dann weiß ich, wozu ich lebe, wofür es sich lohnt zu leben. Dann bin ich bedeutsam, dann ist das, was ich tue, sinnvoll.

Das setzt axiomatisch eines voraus: dass wir ein inneres Bild, eine innere Ahnung von dem Attraktor (Soll-Zustand) haben, den wir hier „Kohärenz“ und „gutes Leben“ nennen. Wenn wir innerlich mit diesem Attraktor sozusagen als innerem Maßstab verbunden sind, dann können wir in jeder Situation die Abweichungen des Ist-Zustandes von diesem attraktiven Maßstab erkennen. Das

gilt in der Makrodimension des ganzen Menschen ganz analog wie in der beschriebenen Nervenzelle. Das ist unser Unterscheidungsvermögen. Es misst die Realität / den Ist-Zustand letztendlich an unserem eigenen inneren Maßstab für Kohärenz. Mit der Kohärenz unseres Organismus ist die stimmige Relation zur Umgebung evolutionär untrennbar verbunden – bei den Zellen über das Ruhepotential und insgesamt mit der kommunikativen Selbstregulation. Beim Menschen ist dies ein komplex dynamisches wechselseitiges Verhältnis.

Wahrnehmung und Bewertung als Ergebnis von Lernen

Das Gefühl der Bedeutsamkeit als Resultat der Wahrnehmung und Bewertung ist nicht nur die *wichtigste* Komponente für den ‚sense of coherence SOC‘ und der Anfang für jedes Handeln, es betrifft auch die *problematischste* Fähigkeit. Für die meisten Menschen ist Wahrnehmen und Bewerten eine Selbstverständlichkeit, die nur sehr selten reflektiert wird. Andere meinen, dass man gar nicht bewerten oder urteilen soll. Für viele geht es dabei, wie auch für die meisten Wissenschaftler, um ‚objektives‘ Feststellen, um Rechthabenwollen, usw. Wie aber soll man ‚objektiv‘ feststellen, dass der aktuelle US-Präsident oder die Klimaveränderungen gut oder schlecht sind? Für bestimmte Bevölkerungsgruppen können wir das feststellen – aber für die Evolution der Menschheit auf der Erde?

Schon ein Säugling kann unterscheiden, ob die Umgebungstemperatur bedrohlich für ihn ist oder angenehm... Auch die Furcht vor Schlangen ist angeboren. So sind manche grundlegende Unterscheidungsfähigkeiten im Laufe der Evolution genetisch manifestiert. Das bringen Menschen mit auf diese Welt. Die meisten Bewertungen allerdings lernen wir. Sie sind das Ergebnis von eigenen sowie vermittelten Erfahrungen. Zum Beispiel die Wahrnehmung des Sonnenlichtes. Wir baden gerne in der Sonne und genießen die wärmende und belebende Sonnenstrahlung. Bis wir einen schmerzhaften Sonnenbrand bekommen. Dann lernen wir, dass wir das Sonnenlicht nur in Maßen genießen dürfen – zu viel schadet uns. Desweiteren haben wissenschaftliche Experimente und statistische Erhebungen einen Zusammenhang zwischen Sonnenstrahlung und Hautkrebs festgestellt, den ein einzelner Mensch durch persönliche Erfahrung nie hätte wahrnehmen können. Diese wissenschaftliche Erkenntnis hat dazu geführt, dass sich heutzutage immer weniger Menschen in die Sonne trauen und wenn, dann nur mit ganz viel UV-Sonnenblocker-Creme. Ob diese wirklich hilft, ist allerdings noch nicht wissenschaftlich nachgewiesen. Ebenso wenig, ob die starke Vermeidung von Sonnenlicht nicht zu vermindertem Vitamin-D-Spiegel führt und auf diesem Umweg wieder zu einem Anstieg von Krebs- und anderen Erkrankungen. Dieses dient als Beispiel dafür, wie die individuelle Wahrnehmung von dem, was einem guttut und was bedrohlich ist, von eigenen Erfahrungen, wissenschaftlichen Erkenntnissen und kulturellem Konsens geprägt wird.

Durch die wissenschaftliche Erkenntnis eines kausalen Zusammenhangs zwischen UV-Strahlung und Hautkrebs wird das inhärente Bedürfnis (Annäherungsziel) des Menschen nach Sonne mit einer statistischen, für ein Individuum nicht wahrnehmbaren Gefahr (Hautkrebs) als Abwendungsziel verknüpft. Dies kann zum Stress und vermutlich zur Schwächung des Kohärenzgefühls/-bewusstseins beitragen, insbesondere weil die Bedrohung nicht mit eigener Erfahrung verbunden werden kann und somit nicht überprüfbar ist.

In der modernen Motivationspsychologie wird bei der Annäherungsmotivation unterschieden zwischen „wanting“ (oft als „wollen“ übersetzt, betrifft eher sinnliche Bedürfnisse, die Dopamin gesteuert sind) und „liking“ (das mehr eine Werte gesteuerte „gefällt mir“ Motivation betrifft, die erst an zweiter Stelle über das dopaminerge System zur Bewegung führt) (s. a. Grawe 2004; Esch 2017). Bei Drogenabhängigen ist die Funktion des liking stark eingeschränkt bis aufgehoben: Sie wissen, dass die Droge gefährlich für sie ist (disliking) und nehmen sie trotzdem (wanting über liking). Ein gutes gesundes Leben wird letztlich in einer guten Abstimmung von liking und wanting gesteuert.

Handlungsfähigkeit – die zweite prozessuale Ressource

„Mach den ersten Schritt im Vertrauen. Du brauchst nicht den ganzen Weg zu sehen. Mach einfach den ersten Schritt.“ Martin Luther King

Mit dem Unterschied von wanting und liking sind wir schon bei der zweiten großen prozessualen Fähigkeit: So wichtig das Wahrnehmen und Bewerten ist, wenn wir nicht danach handeln können, kann es sich nicht in der Welt manifestieren. Um unsere Erkenntnisse umzusetzen, uns unseren attraktiven Zielen anzunähern bzw. Gefahren abzuwenden, müssen wir ins Handeln kommen.

Diese prozessuale Ressource setzt sich zusammen aus unseren körperlichen Handlungsfähigkeiten, die wir ggf. durch Instrumente (Werkzeuge, Fahrzeuge, Hausbau usw.) erweitern können, aus unseren sozialen / mitmenschlichen Beziehungen (Familie, Freunde, Nachbarn), unserer Kultur (sprachliche u. a. Kommunikationsmöglichkeiten, Ökonomie, berufliche Netzwerke, Organisationen) und geistige Ressourcen wie Weisheiten, Glaube u.Ä.

Um aus dem Wahrnehmen ins Handeln zu kommen, braucht der Mensch Vertrauen und/oder Mut (s. a. Petzold 2012).

Verstehen und Lernen folgt aus Reflexion – dritte prozessuale Ressource

Das Wahrnehmen findet in der Gegenwart statt und basiert auf der Gegenwärtigkeit von maßgeblichen Attraktoren, von attraktiven Möglichkeiten der Zukunft. Das daraus folgende Handeln ist in die Zukunft gerichtet, entweder zur Annäherung an einen Attraktor oder zum Abwenden einer Gefahr. Das Bilanzieren / Reflektieren ist dann zurück gerichtet: Bin ich durch meine Aktivität

meinem Ziel nähergekommen? Wie hat die Umgebung reagiert? Aus dieser Reflexion kommt es zum Verstehen der Zusammenhänge. „Verstehen“ bedeutet vom Wortursprung her, dass man nicht mehr in der Situation selbst steht, sondern von einem anderen Standpunkt aus schaut. Aus dem Reflektieren resultiert Lernen. Das bedeutet an diesem Punkt zunächst eine andere Bewertung der Situation als vor dem Handeln. Bei dem Beispiel des Sonnenscheins, den viele verstärkt aufgesucht haben, um dem Modetrend von „schön brauner Hautfarbe“ zu genügen, führt der Sonnenbrand womöglich dazu, dass sie beim nächsten Sonnenbad sensibler auf ihr Temperaturempfinden der Haut achten und schneller in den Schatten gehen oder sich eincremen. Die Hautkrebsforschung als kulturelle Reflexion hat bei vielen allerdings auch zu einem Lernen geführt, dass sie sich gar nicht mehr auf ihre eigene Wahrnehmung verlassen können und eine Sonnenphobie entwickeln.

Auch seine Ideale und Motivation reflektieren

Wenn wir motivierende Ideale als *subjektive Wahrnehmung* von Attraktoren reflektieren und erkennen, resultiert daraus eine innere Haltung von freierer Entscheidung und Verantwortung: Wir leben dann in dem Bewusstsein, dass wir uns jeweils frei entscheiden, welchem Attraktor wir gerade folgen wollen: Unserem sinnlichen Bedürfnis (z. B. nach Essen oder Zärtlichkeit) oder unseren beruflichen Zielen oder geistigen Menschheitsidealen. In dieser Entscheidung liegt Verantwortung, eine reflektierte Antwort auf den motivierenden Attraktor. Mit diesem reflexiven Bewusstsein können wir unsere positiven Ideale verfolgen, ohne daraus eine Ideologie mit zwanghaften Ansprüchen und Rechthabereien zu machen.

Erfahrung sowie kulturell vermitteltes Wissen führen zum Lernen und verändern die Bewertungen. Die meisten Menschen bewerten nach idealen / idealistischen Maßstäben. Attraktoren (sowohl inhärente als auch kulturelle) erscheinen uns oft als Ideale / Idealbilder (=Sollzustände). Diese sind wichtig für unsere Annäherungsmotivation.

Wo wir weltweit Kriege erleben aufgrund von widersprüchlichen Idealen in Ideologien, Religionen und Wirtschaftssystemen wird es Zeit, die motivationalen Vorgänge und grundlegenden Bewertungen zu reflektieren. „Nicht-Bewerten“ funktioniert nicht. Für diejenigen, die nicht bewerten, übernehmen schnell andere Menschen die Urteile. Wir müssen eine klare Bewertung von Krieg und Frieden, von Ausbeutung, Korruption, Missbrauch usw. haben. Allerdings sollten wir bereit sein, unsere Bewertungen immer wieder zu reflektieren und ggf. zu korrigieren. In diesen Zusammenhang gehört auch, dass wir unsere Motivation hinsichtlich dessen, was wir für bedeutsam halten, immer wieder selbstkritisch reflektieren. Unsere Motivation – ein Resultat unserer Attraktoren und unterscheidender Wahrnehmung – bildet die Grundlage auch für jede Kooperation. Diese sollte zum Wohle aller Menschen sein, dem guten Leben aller Menschen dienen.

Zusammenfassung

Mit der hier dargestellten Kohärenzregulation bekommt das Konzept von Antonovskys SOC „Kohärenzgefühl“ eine neue Bedeutung. Kohärenz wird nicht mehr nur im Zusammenhang eines Kohärenzgefühls als Konstrukt gesehen, sondern als Phänomen in einem doppelten Sinne: 1. Als bereits gewordener Zusammenhalt eines lebenden Systems und 2. Als komplexe Information eines gestaltbildenden Attraktors, die Möglichkeitsbilder der Zukunft entstehen lässt. In dem Spannungsfeld dieser beiden Aspekte von Kohärenz findet die dynamische Selbstregulation von wahrnehmen, handeln und reflektieren statt.

Die modernen Forschungsergebnisse der Neurowissenschaften erfordern ein neues Denken, eine Reflexion in Bezug auf unsere Wahrnehmung. Wahrnehmung ist kein neutraler oder objektiver Vorgang sondern aktiv und zielgerichtet (Schiepek et al 2004;...) (Für-wahr-nehmen). Für die direkte sinnliche Wahrnehmung findet die erste Bewertung schon an den Nerven statt – lange bevor die Signale in unserem Bewusstsein ankommen. Für die Wahrnehmung mittels Maschinen (Mikroskope usw.) verlagert sich die Bewertung in die mehr bewusste und kulturell geleitete Gestaltung der Hilfsmittel und der Kriterien für die Interpretation der Messergebnisse. Dadurch ist nicht mehr so die (zum großen Teil unbewusste) subjektive Bewertung eines einzelnen Menschen maßgeblich, sondern die gemeinsame konsensualisierte subjektive Bewertung / Interpretation mehrerer bzw. vieler Menschen, also die Bewertung durch ein Meta-Subjekt. Diese Bewertung durch ein Meta-Subjekt bezeichne ich entsprechend als „metativ“ anstatt „objektiv“ wie bisher in den Wissenschaften üblich (vgl. Petzold 2017). So können in Konsensualisierungsprozessen metative – veränderbare – Kriterien dafür gefunden werden, was Kohärenz und Stimmigkeit und ein ‚gutes Leben‘ der Menschen bedeuten. □

Literatur

- Antonovsky A (1982) Health, Stress and Coping. San Francisco u. a.: Jossey-Bass-Publishers
- Antonovsky A (1997) Salutogenese. Zur Entmystifizierung von Gesundheit. Tübingen: dgvt
- Elsner H (2015) Kraftlinien des Lebensstroms erfahren – von der Quelle ins Licht. In: Mayer H & Hausner S (2015) Salutogene Aufstellungen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht: S. 189-217
- Esch T (2017) Der Selbstheilungscode. Weinheim: Beltz
- Grawe K (2004) Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
- Haken H (1990) Synergetik – Vom Chaos zur Ordnung und weiter ins Chaos. In: Gerok W (Hrsg.) (1990), 115.GDNÄ; Ordnung und Chaos in der unbelebten und belebten Natur. Stuttgart: S. Hirzel, Edition Universitas 2.Auflg.
- Haken H (2004) Ist der Mensch ein dynamisches System? In: Schlippe Av Kriz WC (Hrsg.) (2004) Personenzentrierung und Systemtheorie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 68-77.
- Hansch D, Haken H (2016) Synergie in Hirnforschung, Psychologie und Psychotherapie. Zum Konzept der fraktalen Evolution als Rahmen für die Entwicklung einer dritten Kultur. In: PetzerT &Steiner S (2016) Synergie – Kultur- und Wissensgeschichte einer Denkfigur. Paderborn: Verlag W. Fink
- Keupp H (2006) Identitätskonstruktionen. Reinbek: Rowohlt
- Kurt H (2017) Die neue Muse: Versuch über die Zukunftsfähigkeit. Klein Jasedow: Think-Oya
- Mayer H & Hausner S (2015) Salutogene Aufstellungen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Peitgen HO, Jürgens H, Saupe D (1994) C.H.A.O.S Bausteine der Ordnung. Stuttgart/Berlin/Heidelberg: Klett-Cotta/Springer.
- 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 (2013a) Gesundheit ist ansteckend! Praxisbuch Salutogenese. München: Irisiana
- Petzold TD (2013b) Salutogene Kommunikation und Selbstregulation. Praxis Klinische Verhaltensmedizin und Rehabilitation 92: 131-145
- Petzold TD (2015) Für eine gute Arzt-Patient-Kooperation ist die gemeinsame Intentionalität entscheidend. ZFA Z.Allg.Med.10: 6-10
- Petzold TD (2017) Schöpferische Kommunikation – Teil A. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung.
- Rosa H (2016) Resonanz – Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin: Suhrkamp
- Tomasello M (2010) Warum wir kooperieren. Berlin: suhrkamp verlag
- Scharmer O (2014) Theorie U: Von der Zukunft her führen: Presencing als soziale Technik. Heidelberg: Carl-Auer
- Schnabel U. (2015). <http://www.zeit.de/2015/45/resilienz-forschung-krisenbewael-tigung/komplettansicht>
- Sturmberg JP, Martin CM (eds.) (2013). Handbook of systems and complexity in health. New York: Springer.

Theodor Dierk Petzold

ist Allgemeinarzt, Coach und Supervisor mit dem Europ. Cert. f. Psychotherapy; 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 Seminare und Vorträge. www.salutogenese-zentrum.de; www.gesunde-entwicklung.de
Kontakt: Barfüßerkloster 10, 37581 Bad Gandersheim; Tel: 0049(0)5382-95547-0 Fax: -12; E-Mail: info@salutogenese-zentrum.de



Quelle: Autor