



---

## Salutogene Kommunikation für eine gelingende Kooperation in Beratung und Therapie

32. Jahrestagung der BVPPT 31.10.-2.11.2019  
Seminar mit Theodor Dierk Petzold

1



---

## Themen – Gliederung

1. Salutogenetische Orientierung und kooperative Selbstregulation zur heilsamen Erfahrung
2. Neuro-motivationale Systeme
3. Emotionale Kompetenz und Bedürfniskommunikation
4. Kommunikation zur gelingenden Kooperation
5. Kooperation mit sog. schwierigen Klient\*innen im Opfer-/Kontroll-Dreieck  
Rollenspiel: ‚schwieriger Patient‘

2



„Eine gute Kooperation ist, wenn Ihr genau das tut, was ich sage!“

Kooperation gelingt bei gemeinsamer Intentionalität

### 1. SALUTOGENETISCHE ORIENTIERUNG UND KOOPERATIVE SELBSTREGULATION ZUR HEILSAMEN ERFAHRUNG

3

## Leitende Fragen im Hintergrund

### *Pathogenetische Orientierung*

1. Was ist krank am Patienten (Diagnose)?
2. Was ist die Ursache der Krankheit?
3. Wie können wir die Krankheit bekämpfen bzw. wie müssen wir mit ihr umgehen?

### *Salutogenetische Orientierung*

1. Was ist o.k., gesund stimmig am Patienten (Gesundheits-ziele und Ressourcen)?
2. Was will und kann er (und wir) tun, damit es ihm besser geht?

Lawrence LeShan 2011: „Die Melodie des eigenen Lebens finden“

4

## „Wie und wodurch entsteht Gesundheit?“

Salus (= Gesundheit) genese (=Entstehung)

### Aaron Antonovsky: ‚Sense of Coherence SOC‘

Sinn für Kohärenz/Stimmigkeit, Kohärenzgefühl, Urvertrauen

#### Drei Komponenten:

1) Handlungsfähigkeit



2) Gefühl von Bedeutsamkeit



3) Fähigkeit zu verstehen



5

5

## Salutogenese, Kohärenzgefühl – Urvertrauen und sehendes Vertrauen


### Aaron Antonovsky (1987):

„Das SOC Kohärenzgefühl ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß man ein durchdringendes, **andauerndes** und dennoch **dynamisches** Gefühl des Vertrauens hat, ...“

- **These:** Urvertrauen ist als andauerndes Potential angeboren – dem Leben andauernd innewohnend: **‚Ich atme, also vertraue ich.‘**
- Kontextbezogenes Vertrauen und Misstrauen entwickeln sich dynamisch.
- „Nicht ‚blindes‘, sondern **sehendes** Vertrauen... *scheint mir das höchste Gut zu sein...*“ Martin Buber

6


6

 **Zentrum für Salutogenese**

## Gesundheit – Gesunde Entwicklung – Gesundsein als Prozess

**Salutogenese – Wissenschaft zur Annäherung an Gesundheit**


Gesundheits-Krankheits-Kontinuum

Krankheit ←  → Gesundheit  
Stimmigkeit  
Kohärenz

Sowohl als auch

<p><b>Dynamische</b> Definition von ‚gesund‘:          ‚Gesund‘ bedeutet, auf einem Weg zu mehr <b>Gesundsein</b>, innerer und äußerer <b>Stimmigkeit</b> (Kohärenz, Wohlbefinden) zu sein.</p>	<p><b>WHO-Definition als Idealzustand:</b>  <b>Gesundheit</b> ist ein <i>Zustand</i> des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens</p>
---	--


7

 **Zentrum für Salutogenese**

## Komplexe Attraktiva (Attraktoren)

Eine **Attraktiva** (oder Attraktor) erscheint als ... **attraktive Zielinformation**, als **ein Zustand**, auf den sich ein System **hinbewegt**.

Lebende Systeme regulieren sich zielorientiert.



„Der Zug der Zukunft erscheint stärker als der Schub der Vergangenheit.“  
 Leonhard Euler 1707-1783  
 (bedeutender Mathematiker)

8



## „Oberstes Regulationsprinzip“ – Kohärenz

Salutogenese – Wissenschaft zur Annäherung an Gesundheit

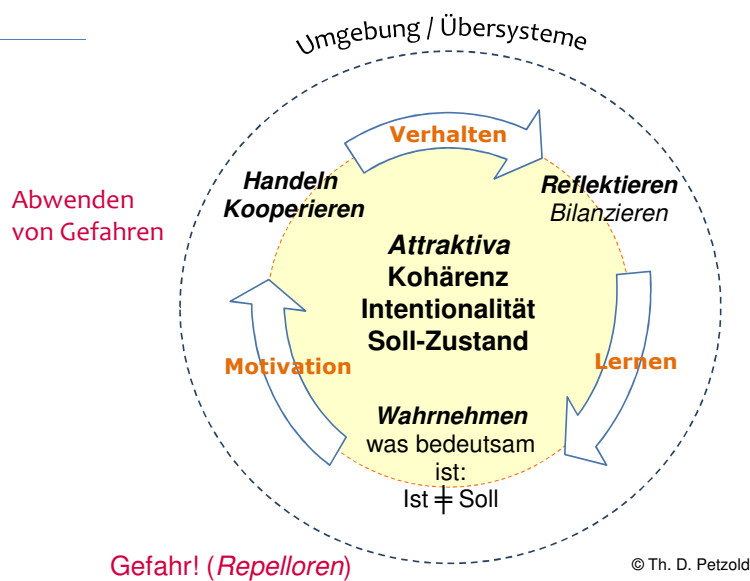
- „Konsistenzregulation findet ganz überwiegend unbewusst statt und durchzieht so sehr das ganze psychische Geschehen, dass es angemessen erscheint, von einem obersten oder pervasiven Regulationsprinzip im psychischen Geschehen zu sprechen.“  
Grawe, Klaus: *Neuropsychotherapie* (2004) S. 190-191

9

9



## Kooperative Selbst-/Stimmigkeitsregulation



10



## Kooperation als Bedürfnis hinter den Bedürfnissen und tiefe Erwartung

- Jedes Lebewesen strebt nach aufbauender Kooperation in und mit seiner Umgebung.
- „Urvertrauen“: Es erwartet auch eine aufbauende Umgebung, wenn es geboren wird – Resultat einer Erfahrung seit 3,5 Mrd. Jahren.
- Auch bei paradiesischer Umwelt muss das Lebewesen aktiv mit der Umgebung kooperieren, um zu leben.
- Außer aufbauenden Bedingungen sind immer auch potentiell zerstörerische vorhanden. Bedrohungen fordern Abwendung oder Kontrolle durch das Lebewesen heraus > „Sehendes Vertrauen“.

Therapeutische Kooperation dient dem Ziel, dass der Patient **„eine heilsame Erfahrung macht“** (John Scott 2013).

11



## Immer mehr Stimmigkeit finden durch: Salutogenetische Orientierung

1. Selbstwahrnehmung fördern
2. Bedeutsame Bedürfnisse und Ziele klären
3. Potential entfalten – in Kooperation
4. Kompetenzen u.a. Ressourcen stärken
5. Aktivitäten – Kommunizieren
6. Bilanzieren > verstehen > lernen

Ist eine ‚heilsame Erfahrung‘ eine Annäherung an Stimmigkeit?

**„Letztlich zielt das unermüdliche Streben der Menschen darauf ab, glücklich zu sein.“** (David Hume – 18. Jh)

12


12



**Was tut Dir (nachhaltig) gut?**  
**Was tut Dir nicht gut?**  
**Was ist ‚stimmig‘ für Dich?**

13

13



## Pathogenetische und salutogenetische Orientierung

### Salutogene Kommunikation

Erkra  
Kont  
komr  
Selbs  
verst

Handeln  
Ressourcen

Individuum  
Attraktoren  
Kohärenz  
Soll-Zustand

Handeln

Attraktor  
Gesundheit

Bilanzieren

Wahr-  
ng  
; Menschen

Anvisiertes Ziel / Gewünschtes Ergebnis  
 Krankheitsdiagnose → Behandlung der Krankheit → ~~?~~

**Patient als Objekt / Kampfschauplatz**  
 Umgebun Patient und begleitender Helfer

**Patient als Kooperationspartner**  
 Verhalten

Motivation Wahrnehme

Ha Wa Bi

© Th. D. P

14



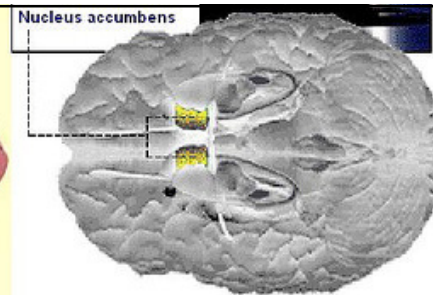
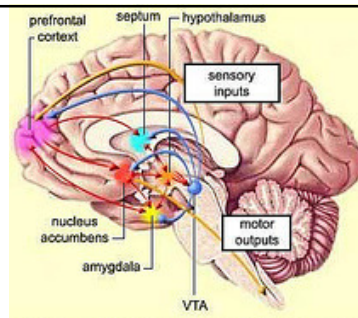
## Fragen zur Anregung der Selbstregulation

### Salutogene Kommunikation

1. Selbstwahrnehmung: Was tut gut? Nicht gut?
2. Welche positiven Ziele haben Sie?
3. Was ist Ihre Wunschlösung für Ihr Problem?
4. Was können und wollen Sie für Ihr nachhaltiges Wohlbefinden tun?
5. Welche hilfreichen Fähigkeiten haben Sie?
6. Wer unterstützt Sie? Mit wem haben Sie Freude?
7. Was können Sie? Was möchten Sie noch lernen?
8. Gibt es einen höheren Sinn für Sie / Ihre Arbeit?

15

15



**Nucleus accumbens or the brain's pleasure center** - the key structure of the brain responsible for reward, motivation and addiction. Dependent drugs such as cocaine and nicotine trigger the release of dopamine from its shell. However, caffeine has no such effects.

These two areas of your brain specialize in recognizing patterns and choosing between conflicting alternatives. They turn on when the stimuli around you either repeat or alternate. After millions of years of evolution, our brains now respond to these simple patterns unconsciously, automatically and involuntarily.

**The brain's pleasure center(nucleus accumbens)**

Die Motivation entscheidet

## 2. DREI NEURO-MOTIVATIONALE SYSTEME: KOHÄRENZ-, ANNÄHERUNGS- UND ABWENDUNGSSYSTEM

16





## Grundfähigkeiten für ein gesundes ‚gutes Leben‘

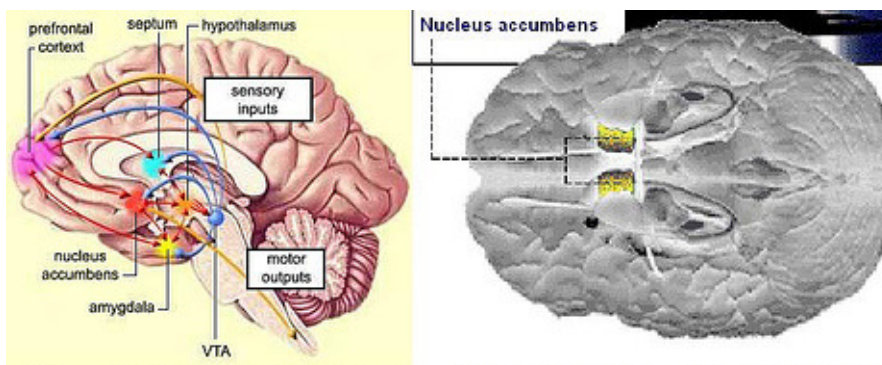
Salutogenese – Wissenschaft zur Annäherung an Gesundheit

1. Wahrnehmungs-/Unterscheidungsfähigkeit
2. Handlungs-/Kooperationsfähigkeit
  - a. Zum Annähern an Kohärenz u.a. Attraktiva
  - b. Zum Abwenden von Gefahren
3. Reflexions-/Lernfähigkeit und Integrationsfähigkeit

17



## Drei neuro-motivationale Systeme zur Annäherung an Kohärenz



**Nucleus accumbens or the brain's pleasure center** - the key structure of the brain responsible for reward, motivation and addiction. Dependent drugs such as cocaine and nicotine trigger the release of dopamine from its shell. However, caffeine has no such effects.

These two areas of your brain specialize in recognizing patterns and choosing between conflicting alternatives. They turn on when the stimuli around you either repeat or alternate. After millions of years of evolution, our brains now respond to these simple patterns unconsciously, automatically and involuntarily.

**The brain's pleasure center(nucleus accumbens)**

18

18



## Drei neuro-motivationale Systeme zur Annäherung an Kohärenz

**Kohärenzziele**  
(übergeordnet – oft langfristig und implizit)

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>Annäherungsziele</b><br/>(wie Verlockungen)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lust</li> <li>• Harmonie</li> <li>• Mut</li> <li>• (Selbst-)Mächtigkeit</li> <li>• Genuss</li> <li>• Sinnliche Beziehung</li> <li>• Anerkennung bekommen</li> <li>• Probleme lösen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Stimmige Verbundenheit</b></li> <li>• Gesundheit</li> <li>• Sicherheit, Vertrauen</li> <li>• Autonomie</li> <li>• Wohlbefinden</li> <li>• Zugehörigkeitsgefühl</li> <li>• Gerechtigkeit, Fairness</li> <li>• Sinnhaftigkeit</li> </ul> | <p><b>Abwendungsziele</b><br/>(wie Warnlampen)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unstimmigkeit</li> <li>• Krankheit</li> <li>• Angst</li> <li>• Opferrolle, Ohnmacht</li> <li>• Schmerz</li> <li>• Isolation</li> <li>• Ungerechtigkeit, Verletzung</li> <li>• Probleme haben</li> </ul> |
|--|--|---|

19



## Motivationales Kohärenzsystem

- Übergeordnete Motivation Stimmigkeit innen und außen
- Ist indirekt mit Annäherungssystem verknüpft
- ‚Innerer Arzt‘
- Reflexion des Eigenen: ‚innerer Beobachter‘
- Gelassenheit, Verzicht, Vernunft
- Meditativer Zustand
- Sorgt für Integration

20



## Zur gelingenden Kooperation: Annäherungs- und Kohärenzmodus aktivieren – Kohärenz schaffen

### Salutogene Kommunikation

- Atmosphäre: sicher und offen
- Zuhören > wahrnehmen
- Abwendungsverhalten anerkennen
- Fragen nach Wunschlösung > Annäherung
- Ermutigen, Kompetenz stärken – um Angst zu überwinden
- Abwehr stärken im Dienst von Annäherung
- Probleme lösen macht Glücksgefühle
- Bedürfnisse, Emotionen und Erfahrungen integrieren

21

21



Was motiviert dich?  
(täglich, mittel- und langfristig)  
Was ist bedeutsam für dich?

22

22



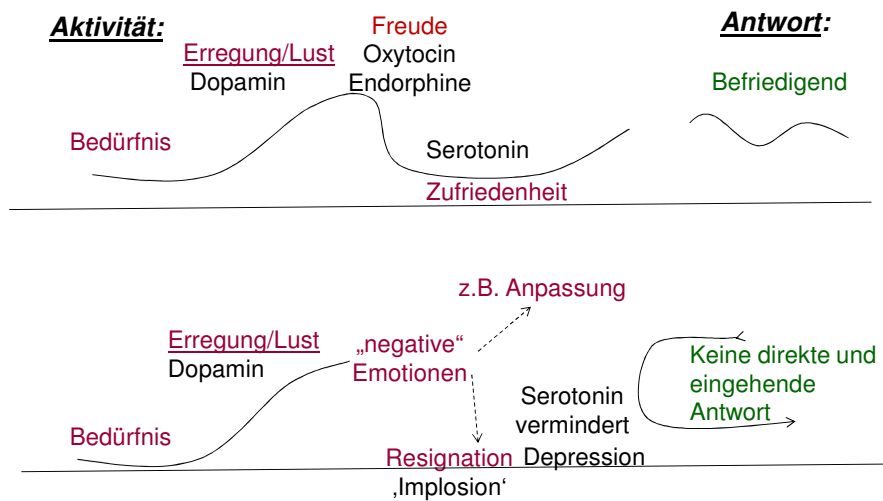
Was machen Emotionen mit uns?  
Was machen wir mit Emotionen?

### 3. EIN NEUER WEG ZU EMOTIONALER KOMPETENZ – EMOTIONEN IM KONTEXT VON BEDÜRFNISKOMMUNIKATION

23

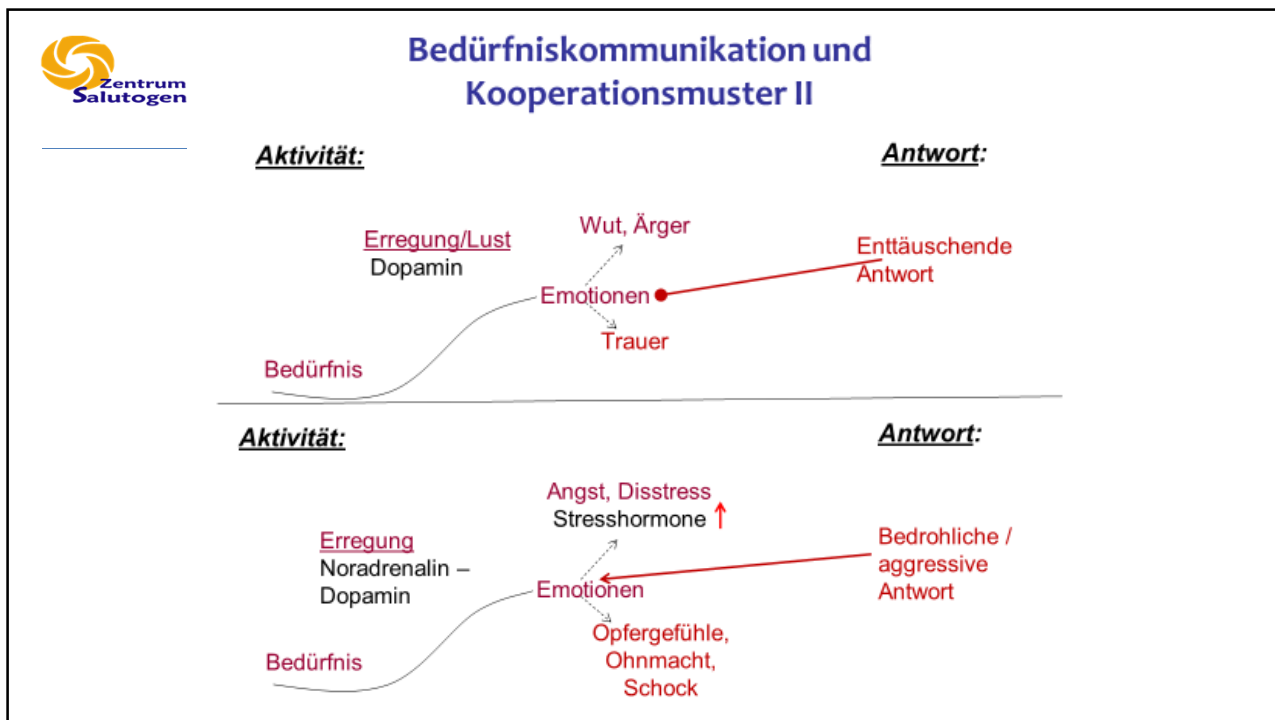


## Bedürfniskommunikation und Emotionen



24

24



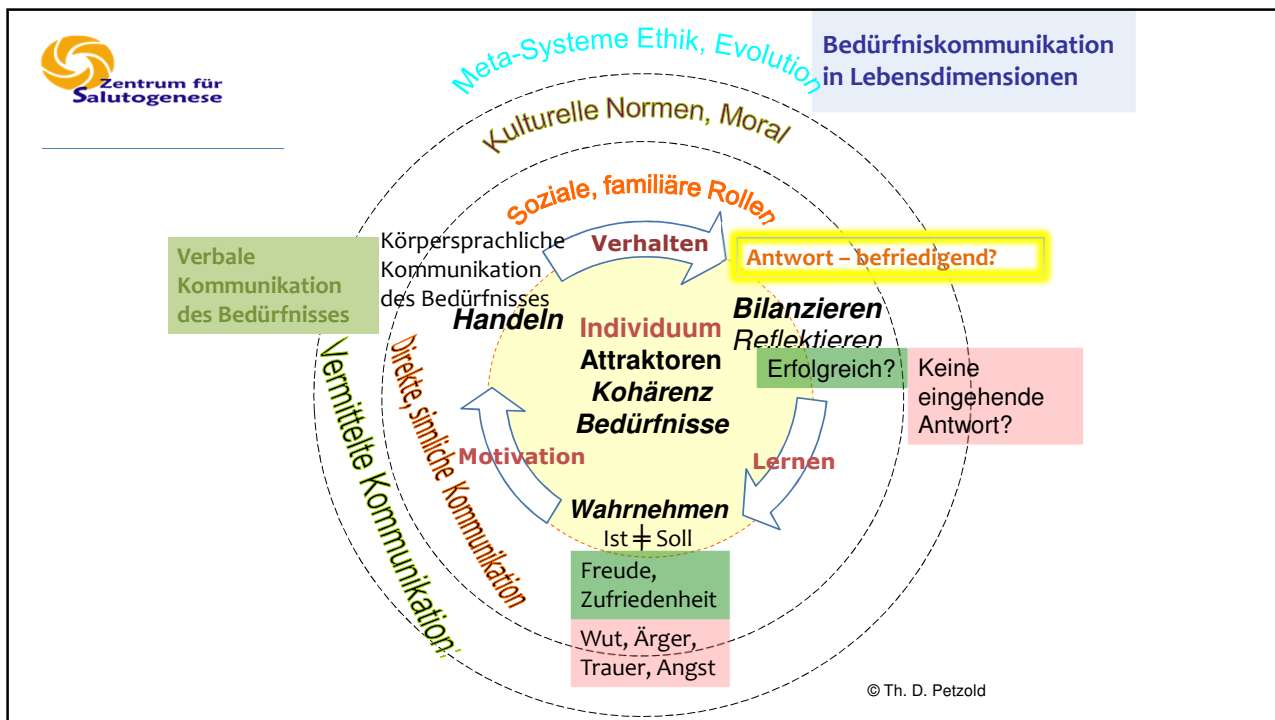
25

**Emotionen als Ausdruck von Bedürfnissen**

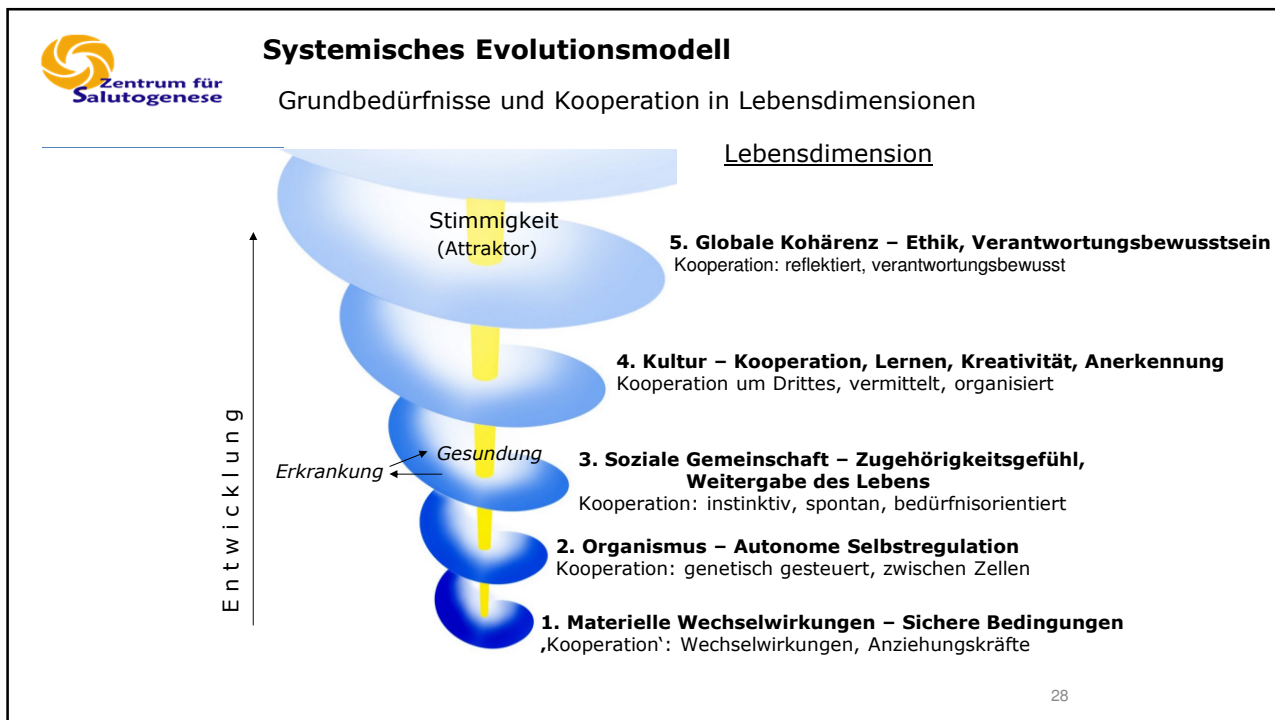
Salutogene Kommunikation

Emotion	Bedürfnis
• Trauer	• Gefühl von Verbundenheit
• Wut	• Gehört / gesehen werden
• Ärger	• Kooperation
• Angst	• Sicherheit, Vertrauen, Mut
• Ohnmacht	• Macht / Selbstmächtigkeit
• Ekel	• Reinlichkeit
• Freude	• Mehr Stimmigkeit

26



27



28

  
Zentrum für  
Salutogenese

---


**Verborgene Bedürfnisse  
erkennen können**

*„Welches Bedürfnis steckt hinter einer  
Deiner unangenehmen Emotionen  
(z.B. Ärger) und wie kannst du es  
erfolgreicher kommunizieren?“*



29

29

  
Zentrum für  
Salutogenese

---

*„Eine heilsame Erfahrung machen“*

**4. KOMMUNIKATION UND KOOPERATION**

30

„Eine heilsame Erfahrung machen“

## 4. Kommunikation und Kooperation

**Systemische Sichtweise:**

1. Das Kleine entwickelt sich in Resonanz zum Großen.
2. Stimmige Kommunikation fördert gesunde Entwicklung.

31

31

## Menschliche Kooperation nach M. Tomasello

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

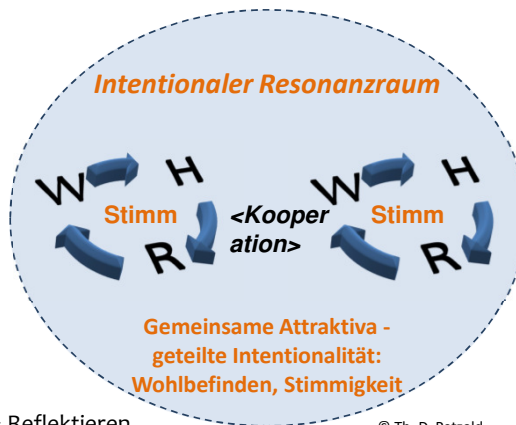
32





# Die grundlegende Bedeutung der Intentionalität

## Salutogene Kommunikation



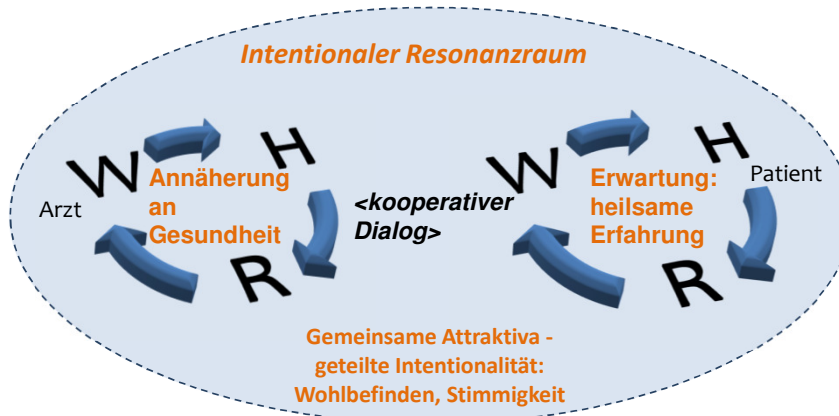
R = Reflektieren © Th. D. Petzold  
 W = Wahrnehmen Unterschied von Ist und Soll  
 H = Handeln  
 Stimm = Attraktor / Attraktiva Stimmigkeit

33



# Bei gemeinsamer Attraktiva kann ein kreativ kooperativer Dialog entstehen

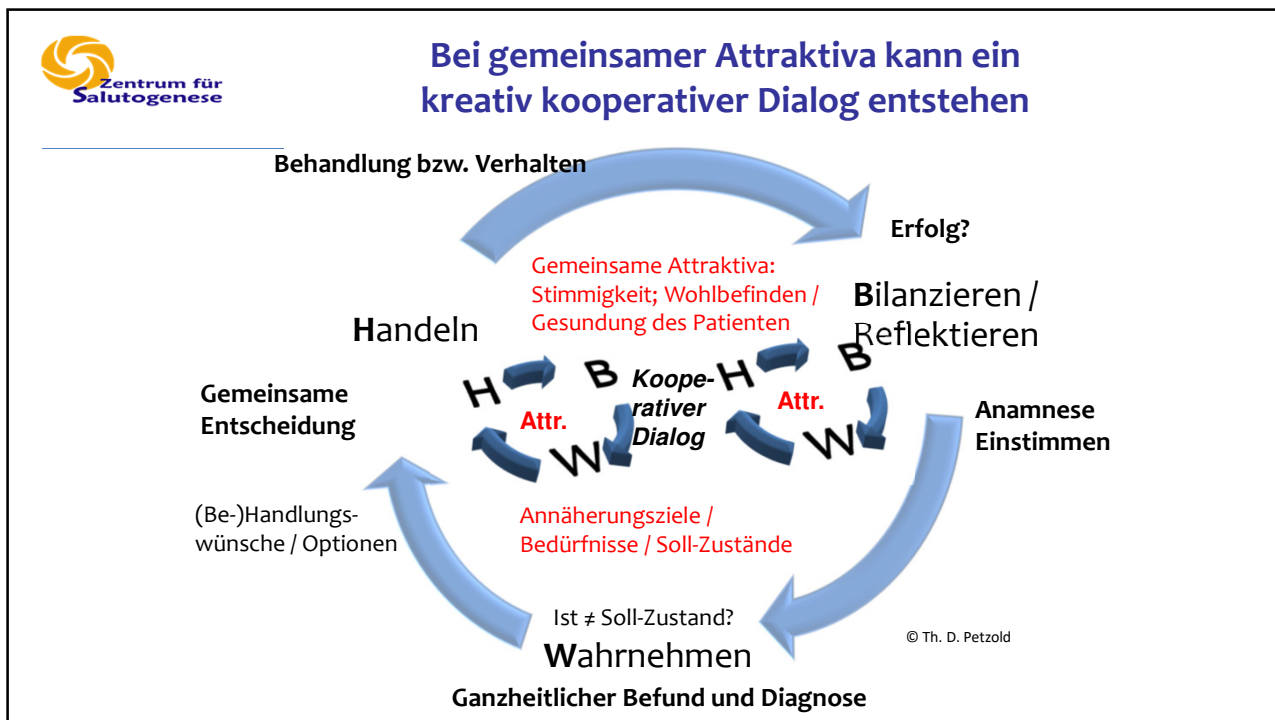
## Salutogene Kommunikation



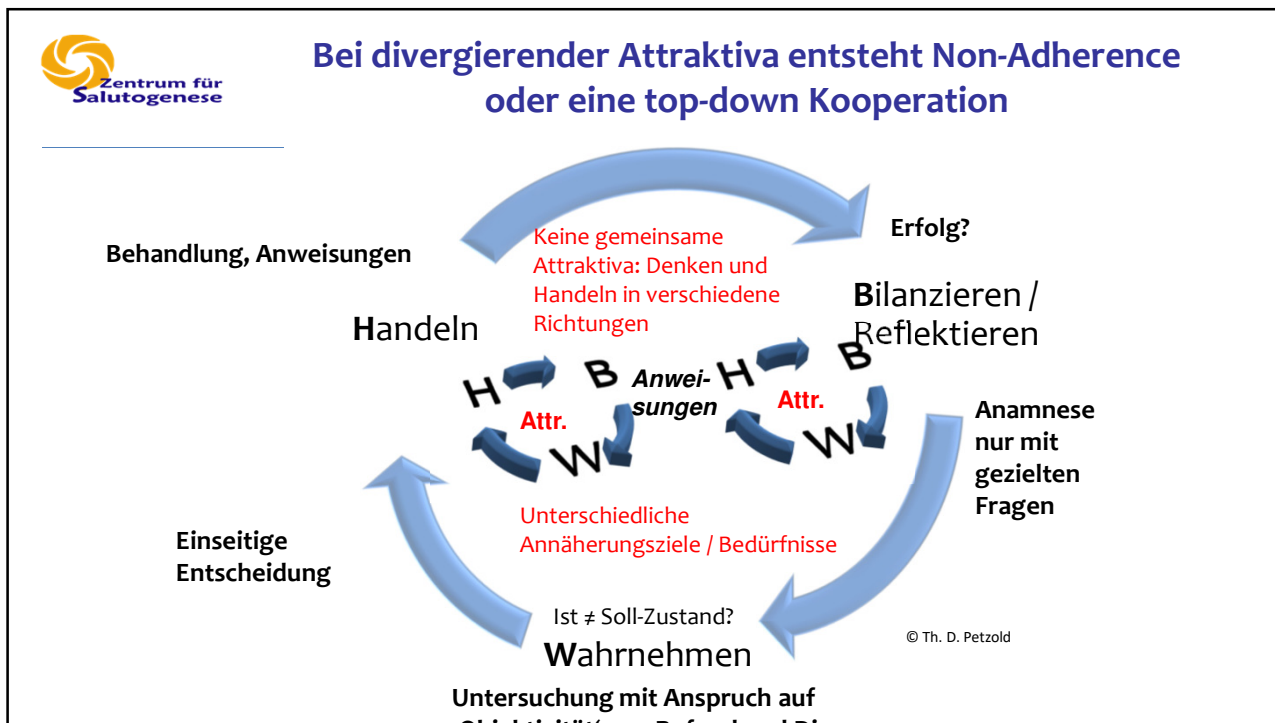
R = Reflektieren  
 W = Wahrnehmen Unterschied von Ist und Soll  
 H = Handeln  
 In der Mitte steht die Attraktiva

© Th. D. Petzold

34

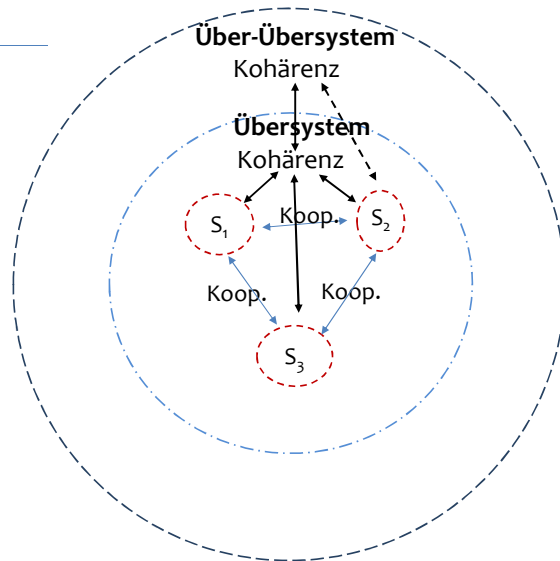


35



36

## Kommunikation und Kooperation in Übersystemen



Die Kommunikation und Kooperation der Systeme  $S_1$  usw. findet in der Kohärenz des Übersystems statt. Dadurch wird diese Kohärenz hergestellt und aufrecht erhalten. Sie kann auch in Resonanz zu einem Über-Übersystem stattfinden und dann zur konstruktiven / kreativen Veränderung des Übersystems beitragen.

37

## Partnerübung zur Kooperation

**Welche Intentionalität teile ich mit meinen KlientInnen /  
Schutzbefohlenen?**

**Wo gab es unterschiedliche Intentionen?**

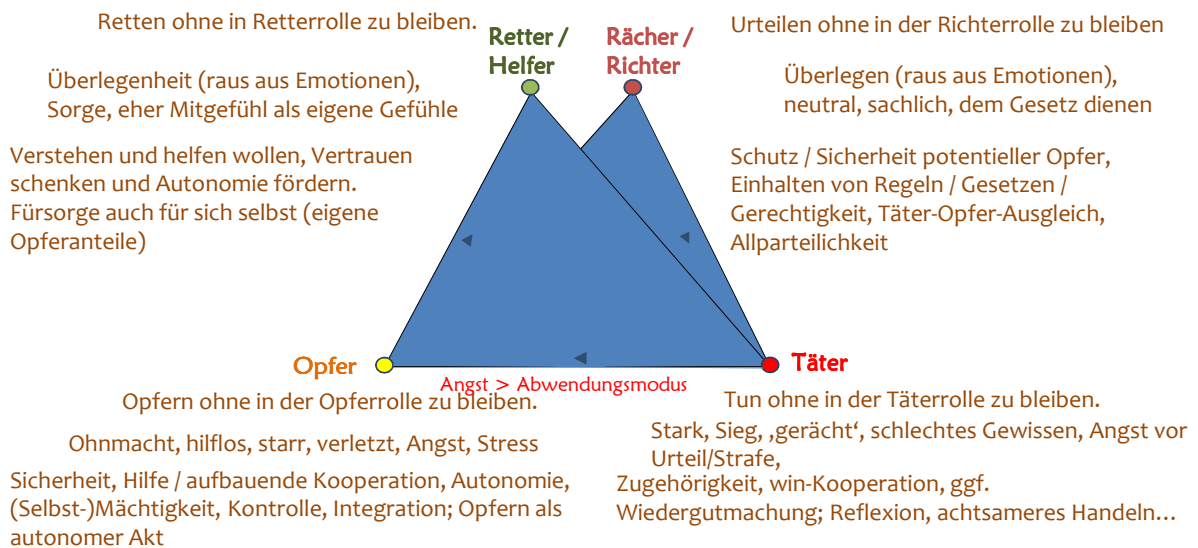
38



### 5. Kommunikation zur Förderung von Kooperation in der therapeutischen Beziehung – auch mit sog. schwierigen Klient\*innen

39

### Gefühle und hilfreiche kooperative Bedürfnisse im Kontroll-Dreieck bei Opfer-Erfahrung



40



## Wege aus der Identifikation hin zur Integration der Rollen im Opferdreieck

- Für Sicherheit sorgen – Vertrauen finden
- Emotionen, Körpergefühle und Bedürfnisse / Anliegen wahrnehmen und kommunizieren
- Ohnmachtsgefühle annehmen und ggf. kommunizieren
- Rollen *spielen* – mit Humor; paradoxe Interventionen
- Beziehung jenseits des Musters aufbauen und halten
- Inneren Beobachter trainieren / reflektieren

41



## Fragen zur Anregung der individuellen Selbstregulation bei Opfererfahrung

Von der Todesangst zur Lebenslust

1. Selbstwahrnehmung: Gibt es Emotionen? Bedürfnisse? Was tut gut? Nicht gut?
2. ‚Worst case‘: Was ist Ihre schlimmste Angst?
3. Gab es eine ähnliche Angst / Ohnmacht / Verletztheit schon früher in Ihrem Leben? In Ihrer Familie?
4. Was brauchen Sie angesichts dieser Angst / Ohnmacht? Um ein Gefühl von Sicherheit / Vertrauen zu finden?
5. Wer oder was kann Ihnen helfen?
6. Welche anregenden / lustvollen Erfahrungen und Ziele haben Sie?
7. Was können und wollen Sie für Ihr nachhaltiges Wohlbefinden tun?
8. Wer unterstützt Sie? Mit wem haben Sie Freude?

42

42



## Kleingruppenarbeit

### Fragen zu Rollen im Opferdreieck

- Schwieriger Klient / Patient?
- Wo habe ich mich im Opferdreieck gefühlt?
- Wo und wie habe ich mich in meiner beruflichen Tätigkeit als Retter / Richter / Opfer / Täter gefühlt?
- Haben während einer Beratung / Betreuung Rollenwechsel stattgefunden?
- Wie bin ich aus dem Opfer-Dreiecks-Muster rausgekommen?

43



## SRT Salutogenic Reflecting Team

### Leitende Frage

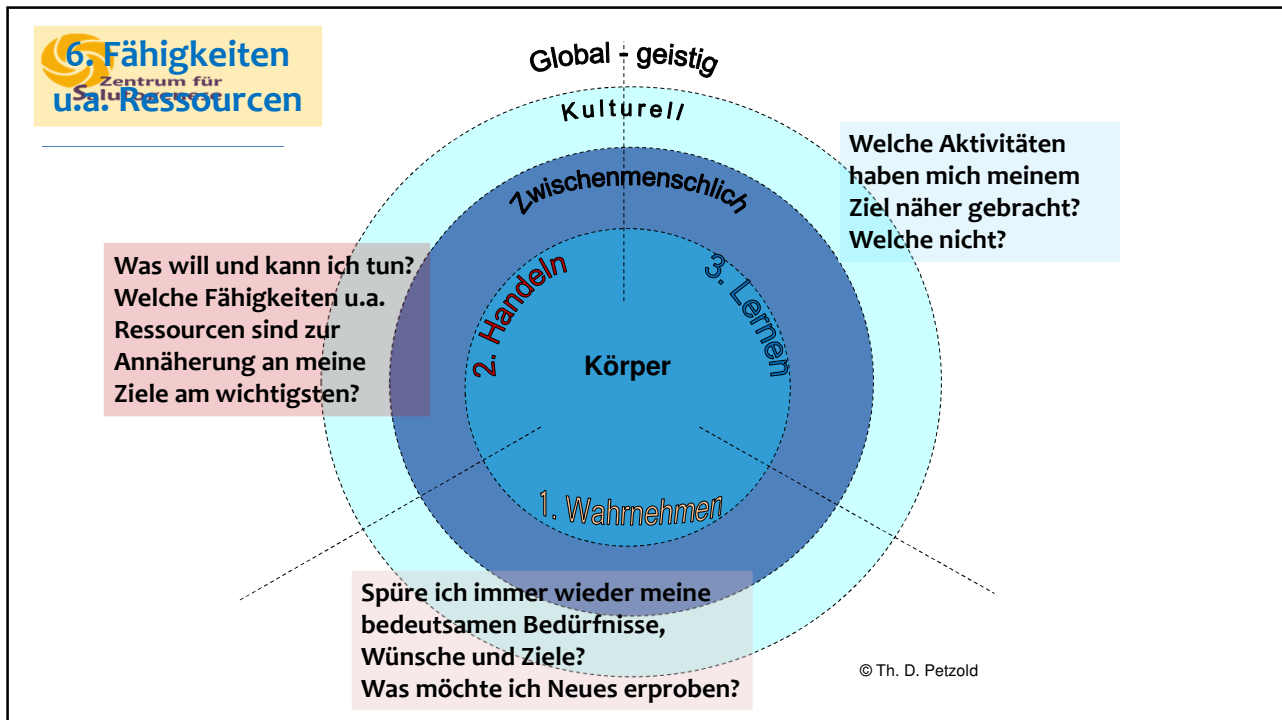
*„Was hat dem Klienten geholfen und was könnte ihm ggf. noch helfen?“*

- Was ist gesund/heilsam am Patienten (Ziele, Stärken, Ressourcen, Verhaltensweisen, Motivation...?)
- Was hat ihm in der Intervention (Therapie, Beratung, Maßnahme...) geholfen und gutgetan (in Beziehung zum Berater, Interventionen des Beraters, Setting...)?
- Was könnte ihm in der Zukunft guttun und helfen (eigenes Verhalten, Unterstützung durch Umfeld, durch Berater...)?

### Setting

- Klient ist bei der Sitzung dabei
- Es wird über ihn gesprochen
- Er wird nicht direkt angesprochen oder angeguckt
- Am Schluss hat er das letzte Wort: Was ihn berührt hat, was er gebrauchen kann

44



45

**Zentrum für Salutogenese**

## Achtsame Kommunikation

Salutogene Kommunikation

**Achtsamkeit für:**

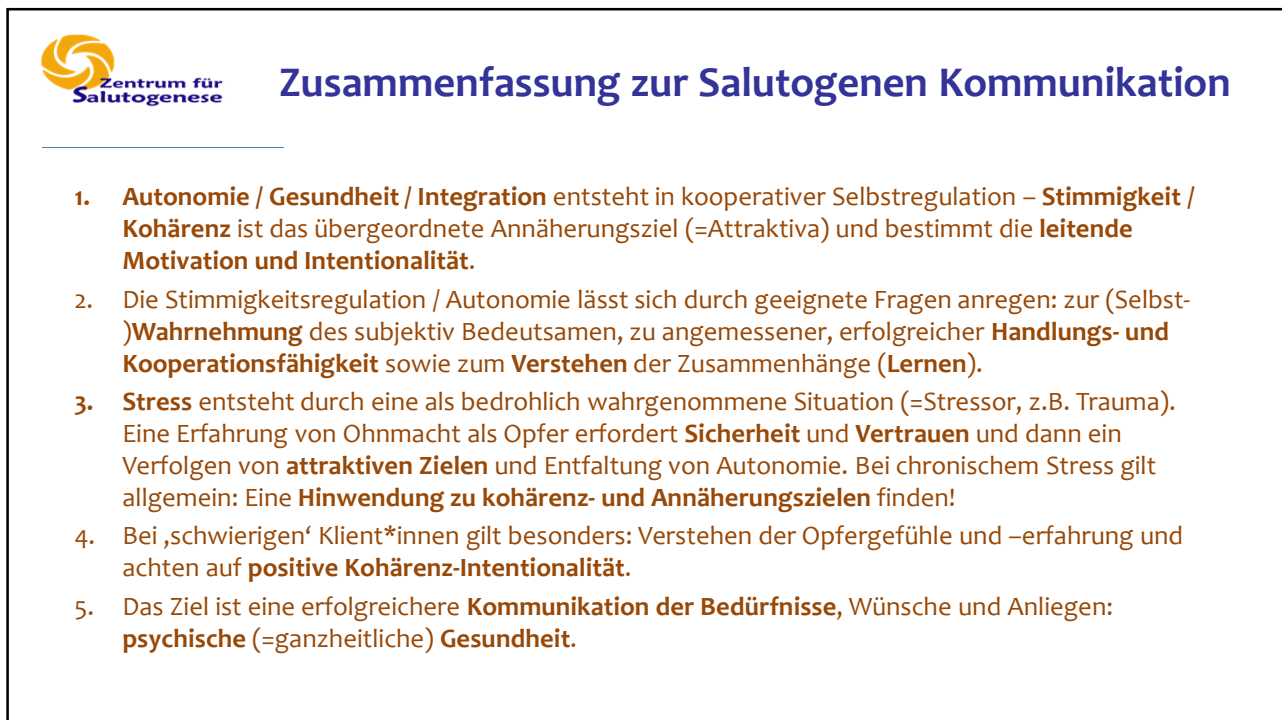
1. *Stimmigkeit - Kohärenz in Lebensdimensionen*
2. *Annäherung an attraktive Gesundheitsziele*
3. *Ressourcen erschließen*
4. *Das Subjekt, seine Autonomie und das Subjektive*
5. *Systemische Selbstregulation: Lösen bzw. vermeiden von Unstimmigkeiten (Problemen)*
6. *Entwicklung und Evolution*
7. *Einschließendes Denken ‚sowohl-als-auch‘*

46

46



47



48





## Kooperative salutogene Kommunikation

*Kooperation ist die Methode der Evolution.  
Bewusste kooperative Kommunikation im Kohärenzmodus ermöglicht heilsame Erfahrungen.*



**Buch: „Gesundheit ist ansteckend! Praxisbuch Salutogenese“**

... Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Welche Fähigkeiten hast Du, glücklich zu werden?