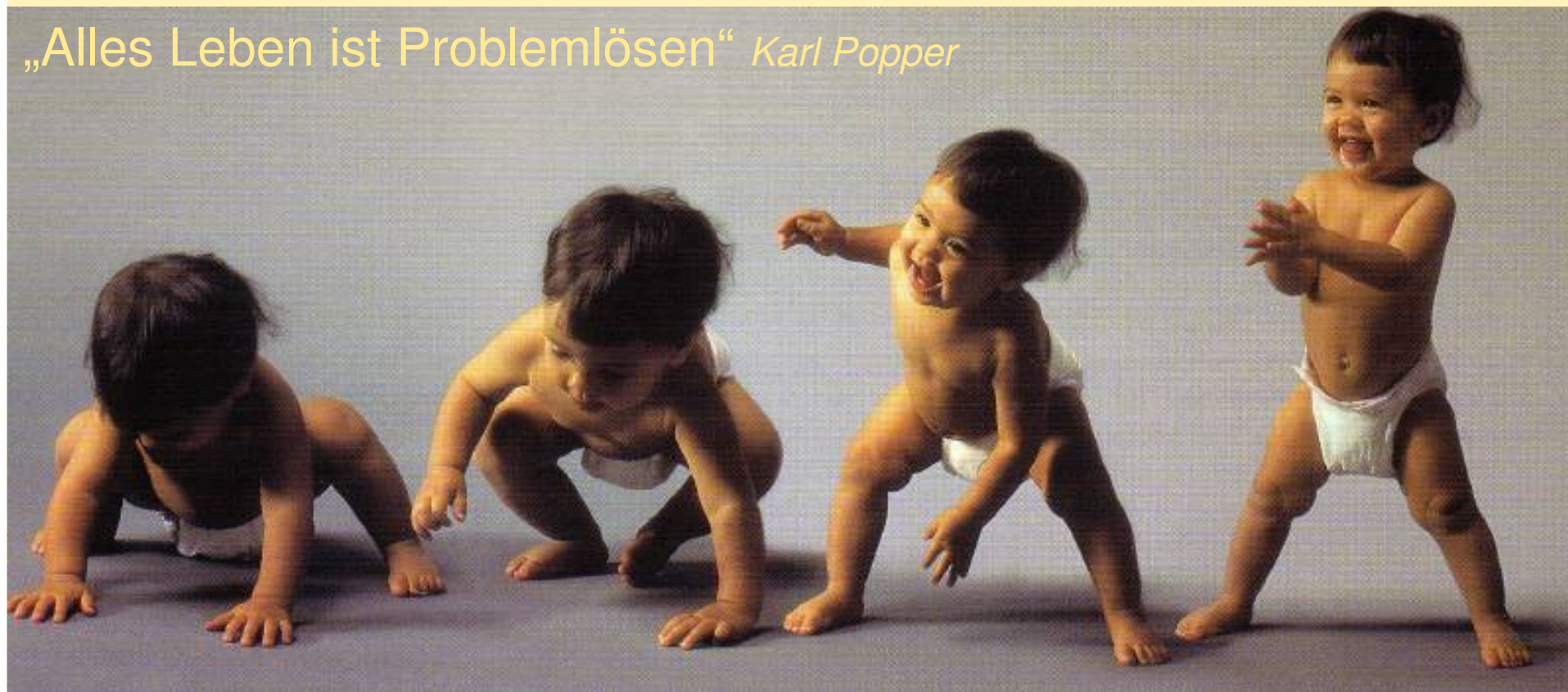


Salutogenese – Wege zu mehrdimensionaler Gesundheit

Yoga-Vidya Kongress 15.11.09
Vortrag von Theodor Dierk Petzold

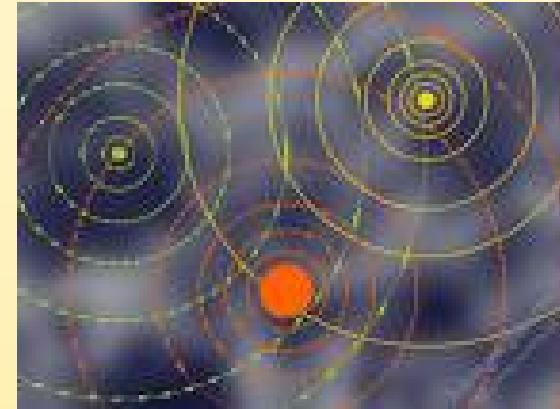
„Alles Leben ist Problemlösen“ *Karl Popper*



These:

Gesundheit entsteht in Resonanz.

Saluto (= Gesundheit) genese (=Entstehung)



- Wir resonieren / kommunizieren in mehreren Daseinsdimensionen.
- Wir können achtsam so kommunizieren, dass wir uns dem vollkommenen Wohlbefinden annähern.



Zentrum für
Salutogenese

Resonanz in Kohärenz





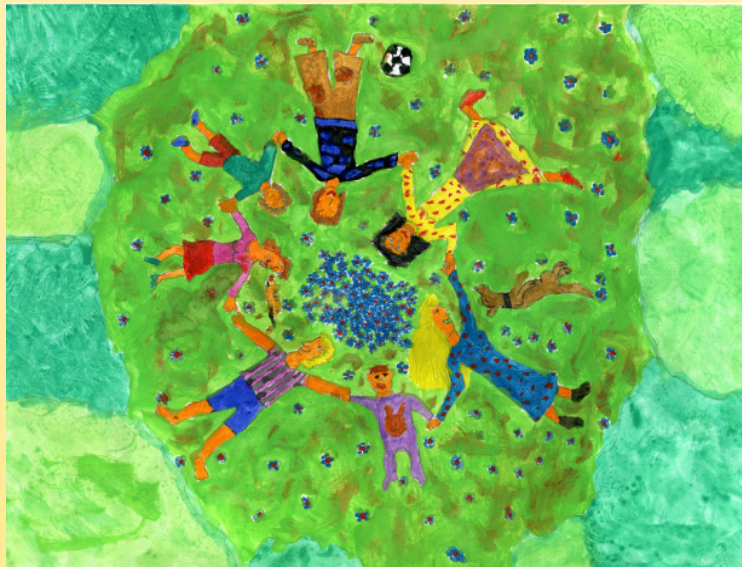
Zentrum für
Salutogenese

„Wie und wodurch entsteht Gesundheit?“

Saluto (= Gesundheit) genese (=Entstehung)

Durch Kohärenzerleben und Aktivität für Kohärenz?

Aaron Antonovsky: ‚Sense of Coherence SOC‘
Sinn für Kohärenz



Stimmige Verbundenheit
Kohärenzgefühl
Urvertrauen

(c) Theodor Dierk Petzold



„Wie und wodurch entsteht Gesundheit?“

Saluto (= Gesundheit) genese (=Entstehung)

Aaron Antonovsky: „Sense of Coherence SOC“

Drei Komponenten:

1) Handlungsfähigkeit



2) Gefühl von Bedeutsamkeit



3) Fähigkeit zu verstehen





„Sense of Coherence“ Sinn für Kohärenz > Kohärenzgefühl

Saluto (= Gesundheit) genese (=Entstehung)

- *Empfindungsfähigkeit für Kohärenz / Stimmigkeit* scheint angeboren zu sein
- Übergeordnetes Bedürfnis und *Streben nach Kohärenz* („Konsistenz“ (Grawe))
- Kommunikation schafft ein *Gefühl von Kohärenz* (stimmiger Verbundenheit – innen und außen)



Menschen streben nach Kohärenz

————— Saluto (= Gesundheit) genese (=Entstehung)

Kohärenzerleben in den Daseinsdimensionen

1. Physikalisch-chemisch stimmig
2. Physischer Stoffwechsel
3. Sozial-emotional stimmig
4. Kulturell-mental erfolgreich integriert
5. Global-verantwortlich, evolutionär
6. Universell inspiriert
7. Gänzlich unbestimmt – ‚göttlich‘

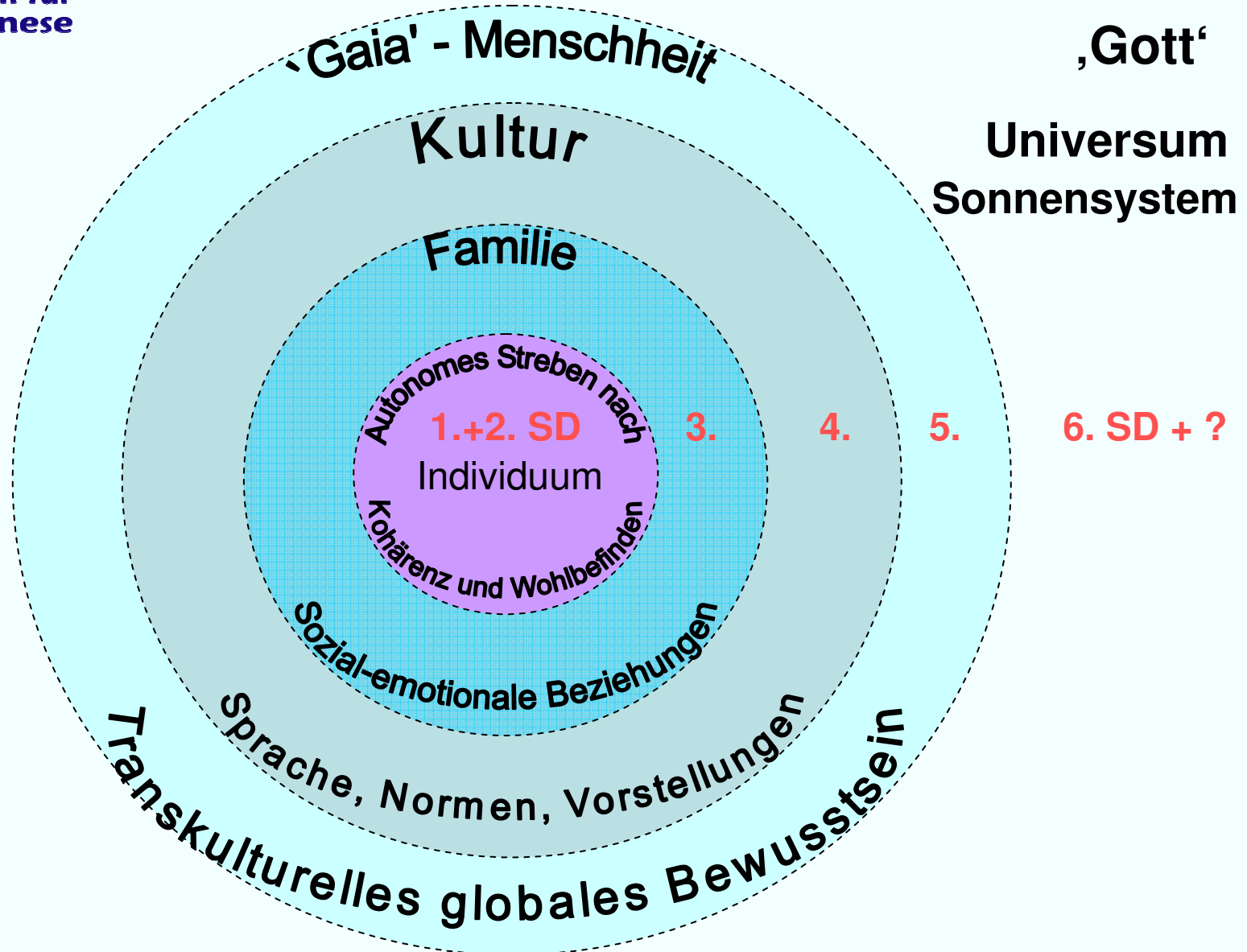
Aus dem Film Resonanz und Schöpfung - © Alexander Lauterwasser

Kohärenz und
Resonanz



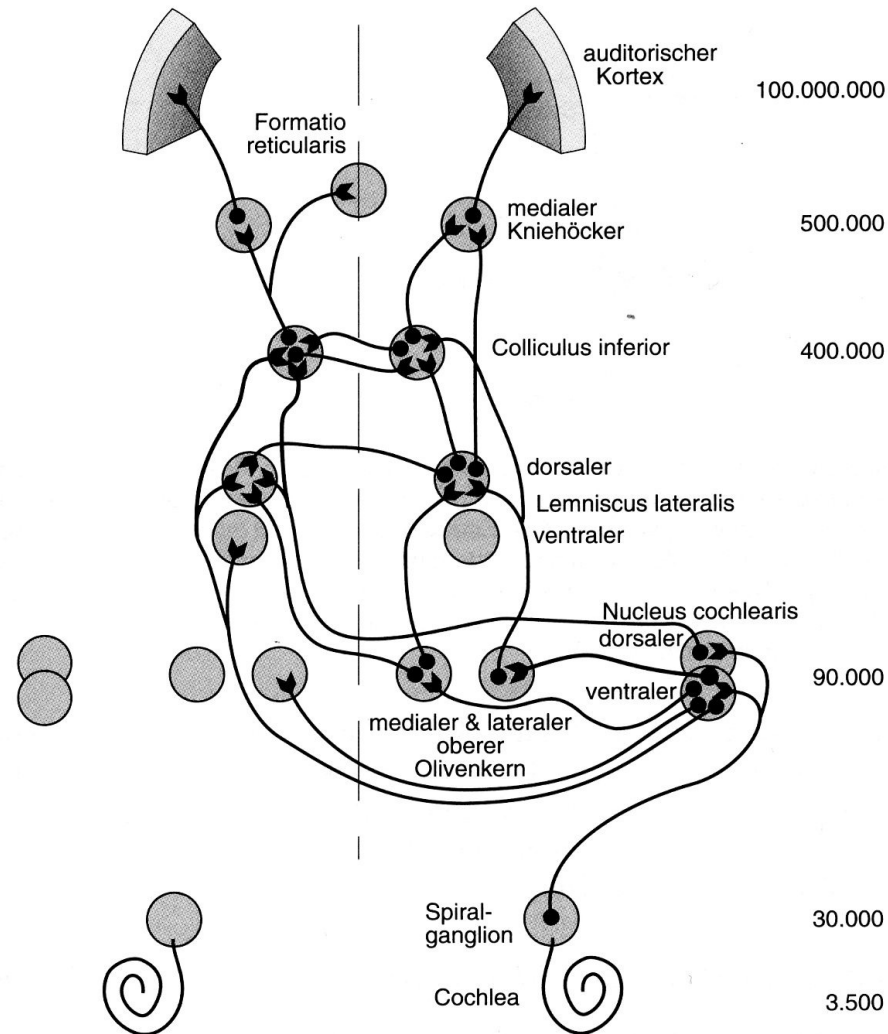
**Wasser
Schwingungsbild**

Weltbild: Systemische Holarchie



Jede System-Dimension hat ihre charakteristische Kohärenz und Resonanzfähigkeit.

3. Vom Ohr zum Gehirn



3.16 Hörbahn, stark schematisiert; rechts ist die Anzahl der jeweils beteiligten Neuronen angegeben. Die Namen der Gebiete, die Nervenzellen enthalten (die so genannten Kerne), klingen für den Laien sehr kryptisch, ergaben sich jedoch aus der einfachen anatomischen Form und zugegebenermaßen großen Phantasie von Anatomen. Zur besseren Übersicht sind nur die Verbindungen eines Ohrs gezeichnet. Es gibt mehrfache Kreuzungen.

System-Resonanz-Dimensionen zur Kommunikation finden sich im Nervensystem als Ebenen verschiedener Komplexität wieder.

Aus: Spitzer, Manfred: Musik im Kopf; Schattauer (2002)

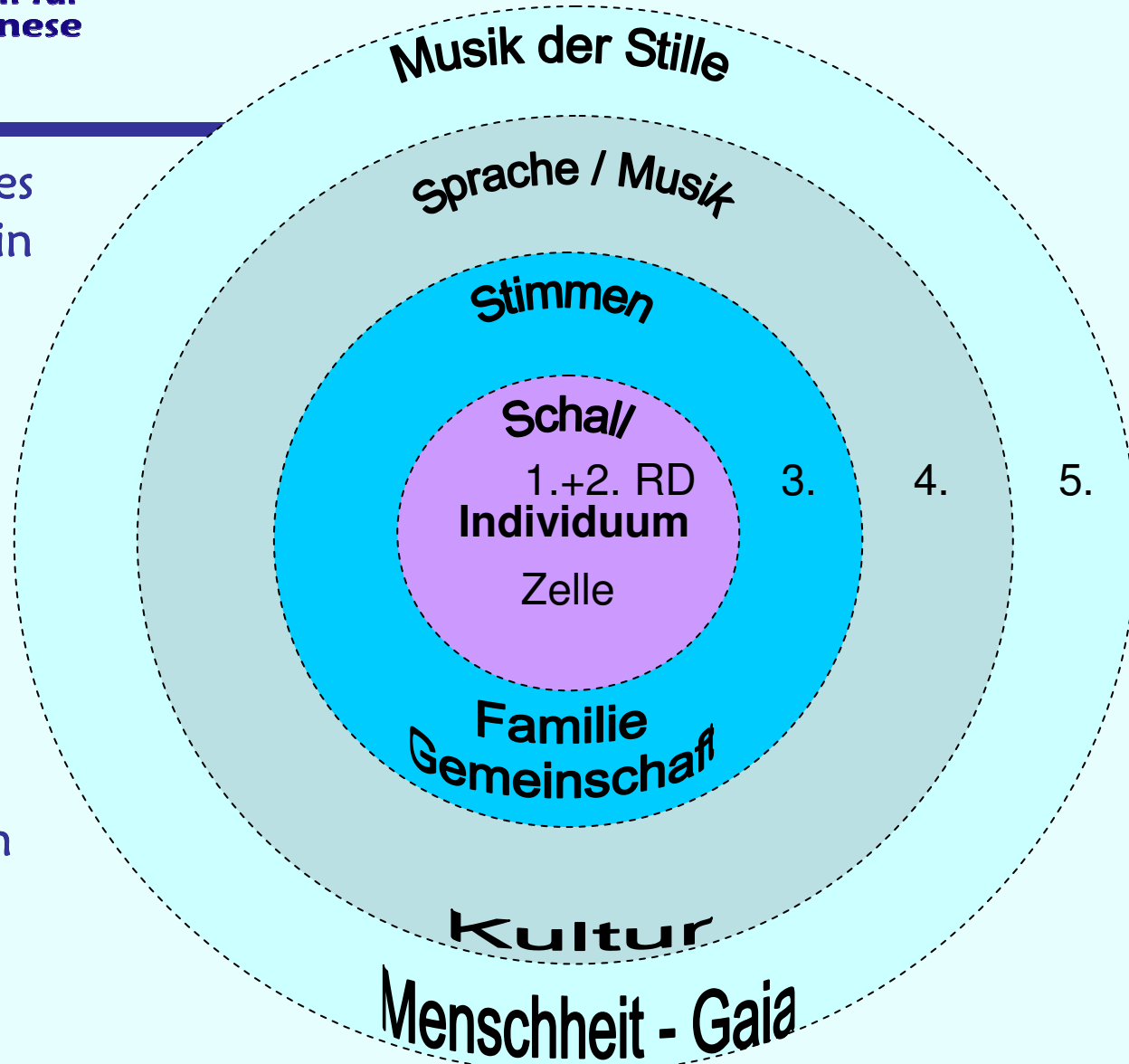
Dimensionalität des Hörens

Universelles
Bewusstsein

Inspiration

Universum

„Gott“





Zentrum für
Salutogenese

Verborgenes
sehen können

Autonomie und
Kohärenz



Autonomie und Kohärenz

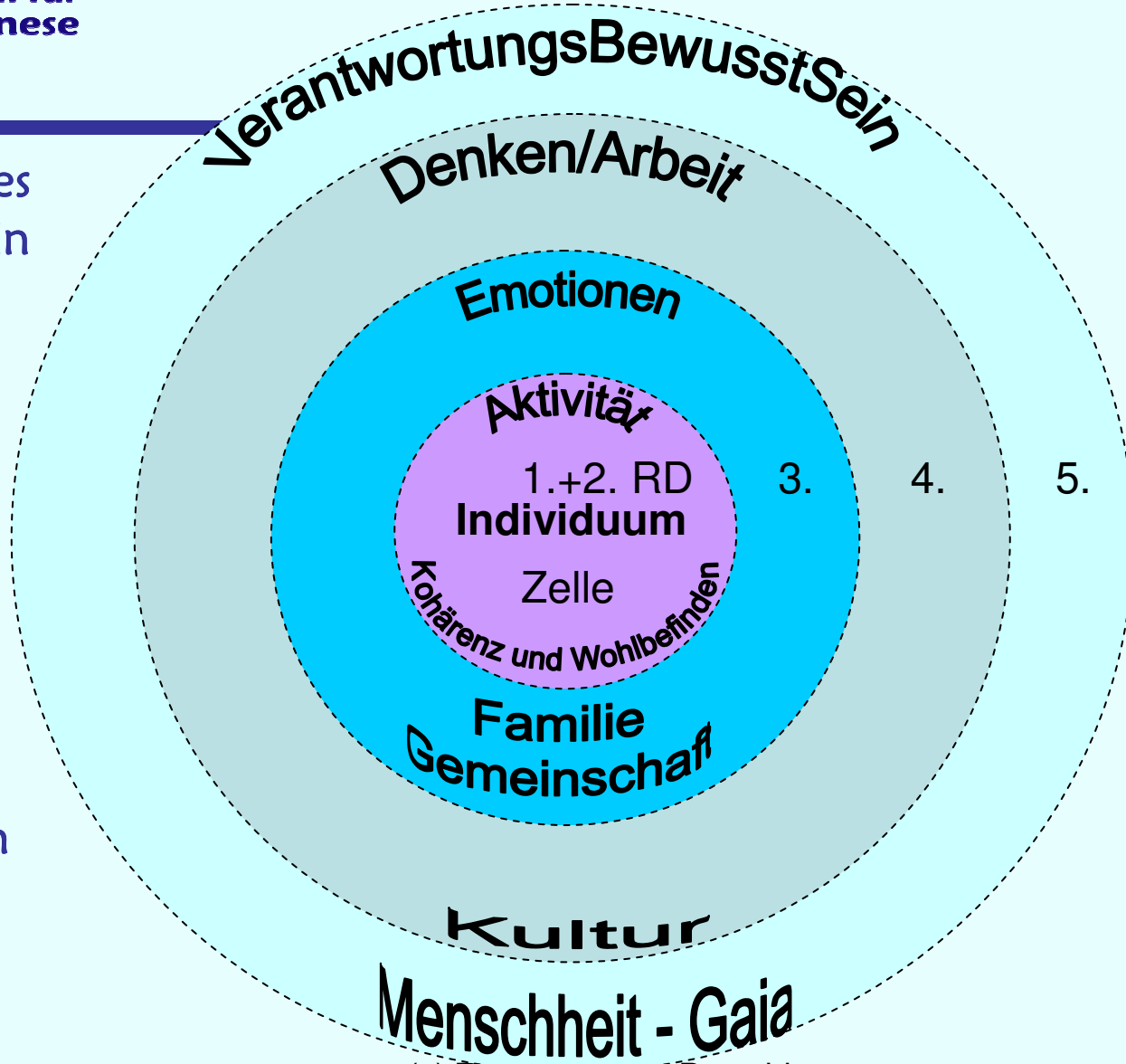
Salutogene Kommunikation

Autonomietraining nach Grossarth-Maticsek

- Gespräche zur Anregung der Selbstregulation: Eigenaktivität für Wohlbefinden, Sicherheit, Lust, Sinnerfüllung und Entwicklung
- Mit 1-5 Gesprächen eine um 30% niedrigere Sterberate auch 20-25 Jahre später (Prospektive Heidelberger Interventionsstudien; „Dramatischer Effekt“ Wittmann)

Dimensionen von Zugehörigkeit

Universelles
Bewusstsein



Inspiration

„Gott“

Universum

Kreistanzgruppen-Vorführung am Tag des Dorfes Heckenbeck



Resonanz zur Annäherung

Salutogene Kommunikation

„Bei anderen Resonanz zu finden, anderen selbst Resonanz zu geben und zu sehen, dass sie ihnen etwas bedeutet, ist ein biologisches Grundbedürfnis - jedenfalls lässt sich das für höhere Lebewesen nachweisen. Unser Gehirn ist ... neurobiologisch auf gute soziale Beziehungen geeicht.“

J. Bauer (2005): Warum ich fühle, was du fühlst. S. 169

Zwei Motivationssysteme zur Annäherung an attraktive Gesundheitsziele

Salutogene Kommunikation

Annäherungssystem

-

Vermeidungssystem



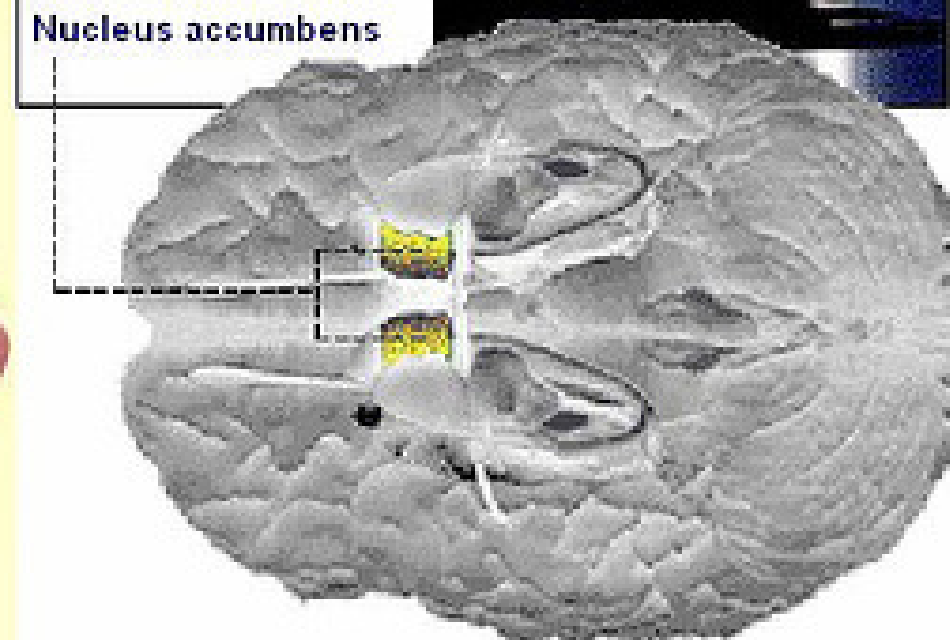
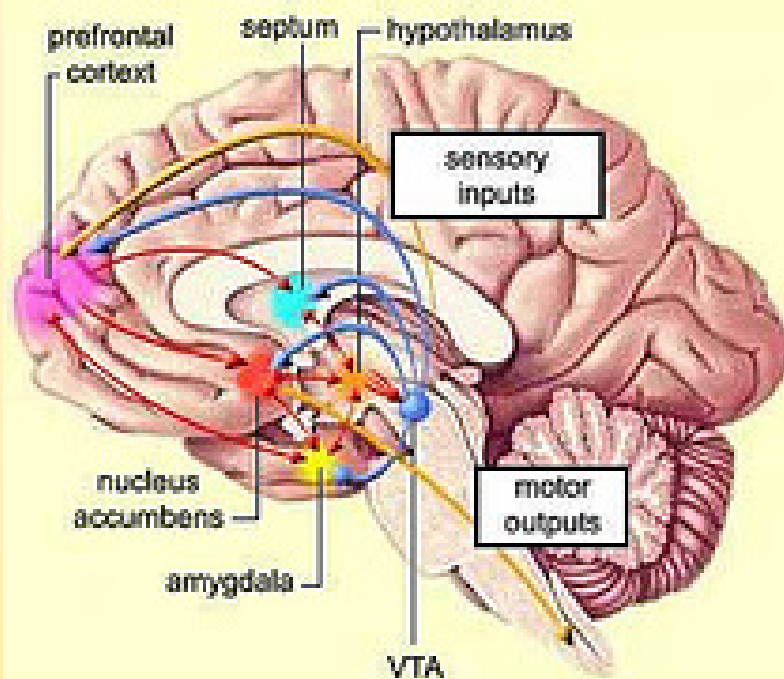
Gesundheitsorientiert
(salutogenetisch)

- Kohärenz, Attraktive Gesundheitsziele
- Lust, Wohlbefinden, Sinn ...



Krankheitsorientiert
(pathogenetisch)

- Vermeidungsziele Abwenden von Gefahren + Inkohärenz
- Unlust, Angst, Beschwerden ...



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)

Salutogenetische und pathogenetische Orientierung

Saluto (= Gesundheit) genese (=Entstehung)

Salutogenetisch „Schatzsuche“

- Fragt nach gesunder Entwicklung und Ressourcen
- ganzheitliche Sichtweise
- Regt die Selbstregulation an
- Wertschätzung des Subjektes
- Dynamisches Verständnis von sowohl-als-auch

Pathogenetisch „Fehlerfahndung“

- Fragt nach Ursache von Krankheit und Defiziten
- Analytische Sichtweise
- Bekämpft die Störung
- ‚objektive‘ Befunde
- Ausschließendes ‚entweder – oder‘

Eine Lehre von gesunder Entwicklung ist die Basis für das Verstehen der Entstehung und Bedeutung von Erkrankungen.

Achtsame Kommunikation

Salutogene Kommunikation

Achtsamkeit für:

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

Kommunikation ist *die* Methode der Evolution

Salutogene Kommunikation

Salutogene Kommunikation bedeutet:

- gemeinsam Probleme lösen
- kommunikative Anregung von gesunden Selbstorganisationsprozessen
- fördert Kooperation
- Implizite Bedingung für gesunde Entwicklung
- Heilung als Evolution im Kleinen



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!