

Grundlegende Erkenntnisse und Thesen zur Salutogenen Kommunikation SalKom®

Intentionalität, Ziel und Sinn der Salutogenen Kommunikation ist, die *gesunde Entwicklung* von Menschen in ihren mehrdimensionalen Beziehungen, also *zum guten Leben*, anzuregen.

Erfüllende Beziehungen, verstanden als gelingendes *menschliches Kooperieren*, als *wichtigster Faktor für gesund alt werden*, werden salutogen entsprechend der Beobachtungen von Tomasello und der dynamischen *Selbst- und Kohärenzregulation* mitgestaltet.

Menschenbild: Der Mensch mit seiner Selbst-/Kohärenzregulation ist primär als komplex lebendige *Informationsverarbeitung* zu verstehen. Diese reguliert attraktiv die Formbildung, das Funktionieren und die Energieverarbeitung des Organismus in seinen *Ich-Dimensionen* in Beziehungen in allen *Lebensdimensionen*.

Emotionen sind dabei eine nonverbale Kommunikation von Bedürfnissen und Erfahrungen unter Mitmenschen.

Drei Grundmotivationen: Die primäre *Bewertung* einer Situation durch die lebendige Informationsverarbeitung – ob stimmig, verlockend oder bedrohlich – aktiviert jeweils eines von *drei neuro-endokrinen motivationalen Grundsystemen: den Kohärenz-, Appetenz- oder Aversionsmodus*. Für die *langfristig gesunde* Regulation braucht es ein gutes Zusammenspiel dieser unter langfristiger Leitung des *Kohärenzsystems*.

Zwei pathogene Interaktions-/Beziehungsmuster entstehen, wenn Menschen in kurzfristig sinnvollen Aktivitäten des Aversions- und/oder Appetenzsystems länger *hängen bleiben*. Im *Appetenzmodus* besteht das Risiko eines anhaltend *egoistischen (Nicht-)Kooperationsmusters* und von *Suchterkrankungen*. Im *Aversionsmodus* entsteht häufig eine eskalierende *Opfer-Täter/Macht-Dynamik*, die zu *Verletzungen* und *Stresserkrankungen* führt.

Die **heilsame Lösung** aus den pathogenen Beziehungsmustern ist das *Grundmuster* nach den *4 Regeln menschlichen Kooperierens*: 1. Eingehen auf den Partner; 2. eine gemeinsame Intentionalität finden (dadurch wird ein *intentionaler Resonanzraum* gebildet); 3. die Rollen abstimmen und 4. dem anderen helfen, wenn sinnvoll und gewünscht.

Dieser Musterablauf einer aufbauenden Kooperation ist kongruent mit den Phasen der *individuellen / systemischen Kohärenzregulation*: Wahrnehmen/Bewerten – Handeln/Kooperieren und Reflektieren/Lernen. Diese Phasen können angeregt werden durch *jeweils passende Fragen*.

Kommunikatives Anregen des Kohärenzmodus und aufbauendes Kooperieren sind die grundlegenden heilsamen Lösungsstrategien in der Salutogenen Kommunikation SalKom® zum guten gemeinsamen Leben.

Dr. med. Theodor Dierk Petzold