

Teil 5

Kreative Kommunikation



Jörg Janzer

Kreative Kommunikation auf dem DachS-Symposium

THEODOR DIERK PETZOLD

Auf dem Symposium zur Salutogenese waren erwartungsgemäß viele ExpertInnen aus verschiedenen Berufsfeldern sowie als Betroffene zusammen gekommen. Deshalb war es uns ein wichtiges Anliegen, diese geballte Kompetenz durch gemeinsame Kommunikationsprozesse zur Entfaltung zu verhelfen.

Dazu haben wir zwei strukturierte Gruppenprozesse angeboten: 1. Am Samstagnachmittag den sog. »Kreativen Gruppenprozess« unter Anleitung von Theodor D. Petzold und 2. am Sonntagvormittag ein »World-Café«, das Marianne Klues-Ketels angeleitet hat.

In diesen beiden Veranstaltungen konnte die Expertise von Teilnehmenden ihren kommunikativen Ausdruck finden.

Gesunde Entwicklung trotz langwieriger Erkrankungen?

Ein kreativer Gruppenprozess

Diese Art und Weise kreativer Gruppenprozesse ist aus der Beteiligung an und Beobachtung von kreativen Entwicklungen im Gemeinschaftsnetzwerk in Heckenbeck entstanden, einem Ort mit inzwischen auffallend vielen attraktiven zukunftsfähigen Projekten und einer Einwohnerzunahme mitten in einer Region, die besonders vom demographischen Wandel betroffen ist (dem Bundesdurchschnitt um 15 Jahre voraus).

Die erste Erkenntnis ist, dass Gruppen spontan zu einer kreativen Kommunikation neigen und finden, wenn zwei Bedingungen erfüllt sind:

1. ein gemeinsames attraktives Ziel (Attraktor, geteilte Intentionalität durch Fragestellung) präsent ist,
2. der Fokus der Kommunikation nicht seitens der Teilnehmer (oder von außen) von diesem Attraktor abgelenkt wird und damit der kreative Flow gestört wird.

Ähnliche Gruppenkommunikationsansätze findet man in Zukunftswerkstätten, in der Open-Space-Technology sowie auch im World-Café – jeweils mit anderem Fokus und Setting.

Die Theorie dazu kommt aus der Chaosforschung. Dort haben Forscher beobachtet, dass sich dynamische Vorgänge nicht vorhersehbar, chaotisch verlaufen können und dann zu einem geordneten Ziel »Attraktor« finden können. Das Neue wird gewissermaßen aus dem lebendigen Chaos entstehen. Derartige Dynamiken finden wir auch bei Heilungsprozessen, wie z.B. bei einer Wundheilung, wo in kürzester Zeit Milliarden von biochemischen Reaktionen ablaufen, ohne dass im einzelnen Detail eine linear gesteuerte Gesetzmäßigkeit zu erkennen ist, wohl aber am Schluss der Wundverschluss und dann die »heile« Haut herauskommen. Analoges gilt für alle Heilungsvorgänge. Wenn die beteiligten Elemente (Organe, Zellen, Moleküle, innere und äußere Gegebenheiten) nicht mehr in Resonanz zum Attraktor sind, kommt der Heilungsprozess zum Erliegen.

Für den Verlauf der Kommunikation und das Ergebnis (auch in der Gruppe) erweist sich der Attraktor als maßgebliche Größe. Der Attraktor wird gemeinsam beschlossen. Er ergibt die Motivation, die gemeinsam geteilte Intentionalität der Gruppe. Um das attraktive Ziel dreht sich die Gruppenarbeit.

Auf dem Symposium ging es um eine gesunde Entwicklung trotz langwieriger Erkrankungen.

Zur Aktivierung der inneren Ressourcen, des individuellen Wissens, führen in der ersten Phase je zwei Teilnehmer einen strukturierten Dialog mit zwei unterschiedlichen Rollen (nach dem Setting des Co-counselns). Person in Rolle A erzählt von sich, was ihr gut tut und was ihr nicht gut tut, was ihr bei einer Erkrankung gut getan hat und was sie motiviert, gesund zu werden. Person in Rolle B hört aufmerksam und aktiv zu, d.h. fragt bei Interesse nach, gibt aber keine Ratschläge oder eigene Geschichten. Nach zehn Minuten werden die Rollen getauscht.

In der zweiten Phase benennen Teilnehmer Themen, Probleme, die sie in einer Arbeitsgruppe bearbeiten und lösen möchten, schreiben diese auf eine Karte und pinnen diese an eine Pinwand. Um ein Thema kann sich jeweils eine Arbeitsgruppe bilden.

Diese Arbeitsgruppen bestimmen jeweils einen Protokollanten und bei über sechs Teilnehmern eine ›Leitung‹, die die Aufgabe eines Flowmasters¹ wahrnimmt. Dieser Flowmaster hat darauf zu achten, dass die Kommunikation immer wieder zum Thema und zu einer Wunschlösung des Problems kommt und dass rechtshaberische und Angst machende Beiträge sorgsam integriert werden und nicht die Diskussion bestimmen (das würde den Fokus ablenken und den kreativen Flow stören).

Wenn die Energie der Kommunikation nachlässt oder die vorgesehene Zeit verstrichen ist, wird die Gruppenarbeit mit einer abgestimmten Zusammenfassung der Ergebnisse beendet. Dann kann anschließend der Protokollant die Ergebnisse dem Plenum vortragen.

Auf dem Symposium bildeten sich acht Arbeitsgruppen, von deren Ergebnissen jeweils drei wichtige Punkte hier wiedergegeben werden (vollständig erscheinen sie wie auch die Ergebnisse des World-Cafés im Buch).



Sich Raum geben / nehmen / lassen

- Spiel mit sich selbst: sich und seine Zeit im Griff haben
- Entschleunigung, Natur erleben
- Was ist mir wirklich wichtig?

Helfen hilft

- Beethovens 9. Sinfonie »Etwas Leuchtendes aus dem Dunkeln«
- Bewusstwerdung über Schätze »Ich habe was zu geben«
- Im Alter/ nach Trennung Ehrenamt/ Aufgabe guttunend

Zugehörigkeit

- Bedürfnisse zulassen
- Anerkennung – Wertschätzung – Liebe
- Resonanz mit Wir in Kontakt mit anderen Menschen – Familie

Gesund schrumpfen

- Das eigene Leben annehmen
- Den eigenen, angeborenen Platz in der Familie akzeptieren
- Statt Gier nach Vielheit – Freude durch Einheit und Einswerdung

Wertschätzung im Alltag (in allen Lebensbereichen):

- Interesse zeigt Wichtigkeit
- Wertschätzung durch Contra oder Lob
- Annahme, Akzeptanz, Förderung

Alltag (Grenze, gut tun):

- Zeitmodelle für Kreativität entwickeln
- Soziale Familien ermöglichen
- Eigenen Rhythmus einbringen (>Team / Arbeit)

»Be the Chance you want to see!«:

- Partizipation von Kindern! »Hilf mir, es selbst zu tun.«
- Bewusstwerdung! »Ich sehe mich! Herzensbildung!«
- Vom Innen nach Aussen!



¹ s. Petzold TD 2010: Kreativer Flow in der Teamarbeit – Salutogene Kommunikation in der genialen Gruppe. In: Petzold TD (Hrsg.) 2010: Lust und Leistung. S.121–126. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung.

World-Café

Was sind Café Gespräche?

Café Gespräche sind eine einfache Methode, um ein lebendiges Netzwerk kooperativen Dialogs zu kreieren. Die meisten Café Gespräche wurden auf der Basis der Prinzipien und in dem Format durchgeführt, die von *The World Café* entwickelt wurden, einer weltweiten Bewegung, die wichtige Gespräche in Unternehmen, Politik und in Gemeinden rund um die Welt unterstützen will.

Café Gespräche sind auch eine provokative Metapher, die es uns ermöglicht, neue Wege zu erkennen, um in unserem Leben und in unserer Arbeit einen Unterschied zu machen.

Die Kraft von Gesprächen ist so unsichtbar und natürlich, dass wir sie üblicherweise übersehen.

Wenn wir die Kraft von Gesprächen als Kern des gesellschaftlichen Entwicklungsprozesses entdeckt haben, können wir sie effektiver zu unserem gemeinsamen Nutzen einsetzen.

Das Café geht von der Annahme aus, dass Menschen bereits die Weisheit und Kreativität besitzen, auch die schwierigsten Herausforderungen zu meistern. In angemessenem Kontext und mit dem richtigen Fokus ist es möglich, Zugang zu diesem tiefen Wissen über das, was wichtig ist, zu erlangen und dieses auch anzuwenden.

Wir haben eine Reihe von Leitlinien entwickelt, um Gespräche durch Dialog und Engagement in Gang zu bringen.

Mit der/n Frage/n, die Sie wählen oder die die Teilnehmer während der Café Gespräche entdecken, steht und fällt der Erfolg des World Café. Diese Fragen bilden den Attraktor für die Gespräche. Für das World-Café auf dem Symposium hatte Marianne Klues-Ketels sechs Tische mit Papiertischdecken für die Gespräche zu folgenden drei Fragestellungen vorbereitet.

1. *Individuell:* Was kann ich mir bzw. man sich selbst Gutes tun bei langwieriger Erkrankung und zur Vorbeugung?
2. *Sozial:* Was können und sollen Angehörige, Freunde und Nachbarn für den langwierig Erkrankten tun?
3. *Gesellschaftlich-kulturell:* Welche Strukturen wären für unser nachhaltiges Gesundsein, insbesondere auch für eine gesunde Entwicklung selbst bei anhaltenden Leiden förderlich?

So wurden an jeweils zwei Tischen die gleichen Fragen bearbeitet. Die Teilnehmenden haben ihre Gesprächsbeiträge, die ihnen wichtig erschienen, in Stichworten und/oder Grafiken auf den Tischdecken fixiert. Nach 20 Minuten haben die Teilnehmer zu einem Tisch mit einer anderen Fragestellung und z.T. anderen Gesprächspartnern gewechselt. Ein Teilnehmer ist aber an jedem Tisch geblieben und hat als »Gastgeber« die neuen Gesprächspartner begrüßt und kurz über die Ergebnisse der vorhergehenden Gespräche informiert. Insgesamt wurde noch zweimal gewechselt, so dass jedeR zu jedem Thema an einer Gesprächsrunde teilgenommen hat.

Aus den Zusammenfassungen der Tischgespräche hier einige Stichworte.

1. Individuell

- Freude am Krankheitsgewinn
- Bauchgefühl
- Auf der Suche zu sich selbst zum »So-Sein«
- Auf die innere Stimme hören
- Zugang zu Emotionen
- Aktivität = Passivität – geschehen lassen
- Netzwerke = Autonomie
- Humor
- Ja zum Leben sagen
- Weiß ich, was mir gut tut
- Leben ist kostbar
- Leben ist Poesie
- Fähigkeit zum »Ja« oder zum »Nein«, was es mir nicht gut tut!
- Im Hier und Jetzt sein
- Gruppen ähnlich Gesinnter
- Kompetenz, Wissen organisieren
- Jeden Tag sterben und aufstehen
- Ehrlichkeit, Kreativität, Feste feiern, Lachen, Vertrauen

2. Sozial

- Sensibilität, aktives Zuhören
- Freiraum für das Lernen
- Autonomie des Erkrankten



- Kontakt zu Kranken – Berührung
- Aktives Zuhören – Wertschätzung
- Der Intuition folgen
- »Fähigkeit Trost geben«, »Weinen lassen«
- Selbsterkenntnis im Umgang mit Kranken
- Wenn es notwendig ist, Angehörige zu verlassen...!!
- Patenschaft zu einem »Kranken«
- »dabei bleiben« – Vertrauen
- Auf Ratschläge verzichten
- Integration
- Der Erkrankte ist Spezialist
- Einbinden in Aufgaben
- Vielfalt schaffen

3. Gesellschaftlich – kulturell

- Lebensbereiche schaffen (Mehrgenerations, Zusammenfinden)
- Veränderungsprozesse begleiten (einfache Sprache)
- Städte im Wandel
- Marktplätze vielfältiger Meinungsbildung
- Exklusion → Inklusion
- Gleiche Voraussetzung aller
- Teilhabe, Sinnhaftigkeit, Resozialisierung
- Grundeinkommen
- Entwicklung von unten
- Gesundheit und Gemeinschaft als Fach in der Schule

Theodor Dierk Petzold

ist Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren mit European Certificate of Psychotherapy (ECP). Er unterrichtet als Lehrbeauftragter für Allgemeinmedizin an der Medizinischen Hochschule Hannover zum Thema Arzt-Patient-Kommunikation.

Um dem Menschen wieder eine artgerechte soziale Lebensweise zu ermöglichen, engagiert er sich seit Jahrzehnten für ein Leben mit mehr Gemeinschaftlichkeit in Heckenbeck.

2004 gründete er in Bad Gandersheim das Zentrum für Salutogenese, dessen Leitung er innehat. Seit 2006 ist er Vorsitzender der Akademie für patientenzentrierte Medizin – jetzt Dachverband Salutogenese. Die von ihm entwickelte Salutogene Kommunikation Salkom® leitet er seit 2008. Er hält zahlreiche Vorträge, gibt Fortbildungen, Seminare und Supervision in und außerhalb des Zentrums für Salutogenese. Er ist Mitherausgeber von DER MENSCH, der ersten Zeitschrift zur Salutogenese. Er entwickelte Kriterien für eine salutogenetische Orientierung s.a. bei Wikipedia: Salutogenese oder unter www.salutogenese-zentrum.de.

Ausgewählte Publikationen:

Petzold, TD (2010): Praxisbuch Salutogenese – Warum Gesundheit ansteckend ist. München: Südwest-Verlag.

Petzold TD, Lehmann N (2011): Salutogenesis, globalization, and communication. In: Special Issue of International Review of Psychiatry Dec 2011, Vol. 23, No. 6, Pages 565–575. <http://informahealthcare.com/eprint/2tBKJEewTtXWMAcREfxs/full>.

Petzold TD: Systemische und dynamische Aspekte von Ganzheit in einer Theorie der Allgemeinmedizin. ZFA 2011; 87 (10): 407–413.

Petzold TD, Lehmann N (2011): Kommunikation mit Zukunft. Salutogenese und Resonanz. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung

Petzold TD (2011c): Emotionen und Kommunikation. In: Der Mensch 42/43 S.44–51

Kontakt:

Am Mühlenteich 1, 37581 Bad Gandersheim, Tel: 05382-955470

E-Mail: theopezold@salutogenese-zentrum.de

www.gesunde-entwicklung.de und www.salutogenese-zentrum.de



Zitate aus Symposiumsbeiträgen

Die ganzen Beiträge erscheinen im Buch »Chronisch krank und doch gesund«

Seit Medizingeschichte geschrieben wird, wurden Spontanheilungen bei Krebs veröffentlicht bis zu der Zeit, als die Medizin ihr Selbstverständnis auf eine an der Physik orientierte Naturwissenschaft und Wirklichkeit auf mess- und errechenbare Wahrscheinlichkeit reduzierte. Seit den 70er Jahren sind dank naturwissenschaftlicher Forschung denkbare Erklärungsmodelle für die Wirkung von psychosozialen Faktoren auf die Entstehung, den Verlauf und den Ausgang zur Verfügung.

Wolf Büntig: *Salutogenese bei Krebs*

Die Bhagavadgita spielt auf dem Schlachtfeld, wo sich ein Krieger nur auf den Existenzhorizont im Hier und Jetzt, seine persönlichen Fähigkeiten mitsamt seiner Evidenz basierten Intuition verlassen konnte – doch selbst dann war nie sicher gestellt, ob ihm im nächsten Zeitmoment noch das Leben zuteil wurde.

Wer in den Zustand von Burnout gelangt, ist eine/r jener Helden und Heldinnen der Neuzeit, die immer und immer wieder lange über die eigenen Grenzen gegangen ist, häufig genug im Dienste letzten Endes von außen gesetzter Ziele und häufig genug im Glauben, es seien die eigenen.

Michael Röslén: *S.E.L.F. statt Burnout (Buchprojekt für 2013)*

»Politik ist nichts anderes als Medizin im Großen... Wir betrachten die Krankheit nicht als etwas Persönliches und Besonderes, sondern nur als Äußerung des Lebens unter veränderten Bedingungen. ... Jede Volkskrankheit, mag sie geistig oder körperlich sein, zeigt uns daher das Volksleben unter abnormen Bedingungen...« Rudolf Virchow (nach E. Huber).

Feldenkrais, Gerda Alexander u.v.a. »Das sind Menschen, die kamen aus der Rhythmik, Pädagogik oder Kulturszene – nicht aus der Medizin – und sie haben Erlebnisräume erschlossen, die ein Mehr an Selbstbewältigung von Krankheiten, an salutogener Kraft möglich machte.«

Ellis Huber: *Gesundheitssystem und chronische Krankheit*