



Vertrauensräume schaffen als Grundlage therapeutischer Prozesse

„Nicht ‚blindes‘, sondern **sehendes Vertrauen**...
scheint mir das höchste Gut zu sein...“
Martin Buber

Vortrag am 7.2.2026 bei der NGaT in der
Curtius-Klinik in Malente
von Dr. med. Theodor Dierk Petzold



*Kohärenzerleben
im Lächeldialog*

1



Themen-Übersicht



- Urvertrauen – Grundvertrauen – Misstrauen –
sehendes Vertrauen
- Neuro-endokrine Grundeinstellung zum Vertrauen
- Vertrauen und heilsames Zusammenwirken
- Vertrauensraum Therapeutische Praxis

2



Urvertrauen, Misstrauen und differenziertes „sehendes“ Vertrauen

Salutogene Kommunikation

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, ...“

„Nicht 'blindes' sondern sehendes Vertrauen ... scheint mir das höchste Gut zu sein, das im menschlichen Dasein erlangt werden kann.“ Martin Buber

Urvertrauen ist als andauerndes Potential aus der Erfahrung der symbiotischen Kooperation als Embryo mit der Mutter angeboren – dem Leben andauernd innewohnend: **„Ich urvertraue, also atme ich.“ - „Ich atme, also urvertraue ich.“**

Im Laufe des Lebens wird dieses Urvertrauen in allen Beziehungen wie Kooperationen immer wieder auf die Probe gestellt, bestätigt, gestärkt oder enttäuscht, verletzt, missbraucht. Das Urvertrauen in uns sucht immer wieder Bestätigung und Ausdruck in verbindenden Kooperationen im realen, scheinbar getrennten Leben. Es bildet sich ein **differenziertes kontextbezogenes Vertrauen** und **Misstrauen**.

3

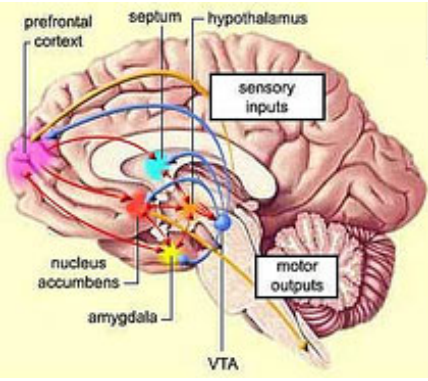
3



Störungen des Vertrauens in essentiellen Kooperationen

- Egoistisches (Nicht-)Kooperieren > Wut, Ärger, Neid
- Ent-täuschungen > Trauer, Gefühl von Einsamkeit
- Verletzungen > Angst, Opfergefühle, Rachewünsche > Misstrauen
- Missbrauch > Ohnmacht, Verzweiflung, Furcht, Opfergefühle, Rachewünsche > Misstrauen

4



Drei motivationale Einstellungen und Ziele zur Annäherung an Gesundheit und Kohärenz

Kohärenzziele

(übergeordnet – oft langfristig und implizit (↑CTRA))

- **Stimmige Verbundenheit**
- Gesundheit
- Sicherheit, Vertrauen
- Gelassenheit
- Autonomie
- Wohlbefinden, Freude
- Zugehörigkeitsgefühl
- Gerechtigkeit, Fairness
- Sinnhaftigkeit

Für eine nachhaltige Kooperation braucht es Kohärenzziele.



Aversions-/Abwendungsziele

(wie Warnlampen (↑CTRA))

- Unstimmigkeit
- Krankheit
- Angst
- Opferrolle, Ohnmacht
- Schmerz
- Isolation
- Ungerechtigkeit, Verletzung
- Probleme haben

Appetenz-/Annäherungsziele

(wie Verlockungen (↓CTRA))

- Lust
- Genuss
- Sinnlichkeit
- Anerkennung bekommen
- Probleme lösen

(CTRA: Conserved Transcriptional Response to Adversity)

5



Motivationales Kohärenzsystem

Salutogene Kommunikation

- Übergeordnete Motivation Stimmigkeit innen und außen
- Ist mit Appetenz-/Annäherungssystem verknüpft
- Ur-/Vertrauen (s. Antonovsky „Kohärenzgefühl SOC“)
- Reflexion des Eigenen: ‚innerer Beobachter‘ und ‚Innerer Arzt‘
- Gelassenheit, Vernunft, (auch Verzicht), Zufriedenheit
- Fairness in der Kooperation; Freude und Dankbarkeit
- Meditativer Zustand
- Sorgt für Integration

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

6



Vertrauensraum für heilsame Erfahrungen

Salutogene Kommunikation



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

Kooperation (lateinisch cooperatio ‚Zusammenwirkung‘,
‚Mitwirkung‘) ist zweckgerichtetes Zusammenwirken

Menschliche Kooperation nach M. Tomasello

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

Welche Art therapeutischer Kooperation dient dem Ziel
(„attractor“), dass der Patient „eine heilsame Erfahrung macht“ („a
healing experience“)?

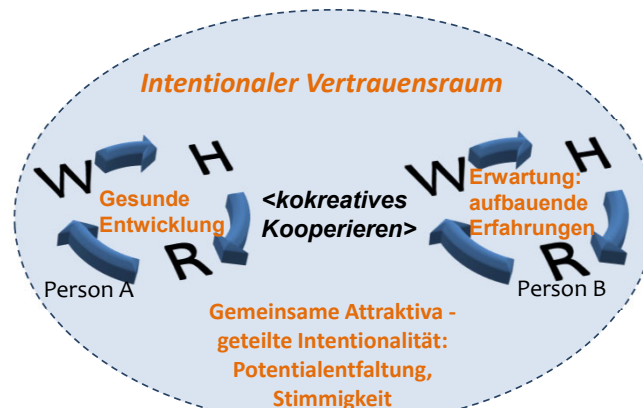
(vgl. John Scott 2013: Complexities of the Consultation)

7



Bei gemeinsamer Intentionalität kann ein kokreativer Dialog entstehen

Salutogene Kommunikation



R = Reflektieren

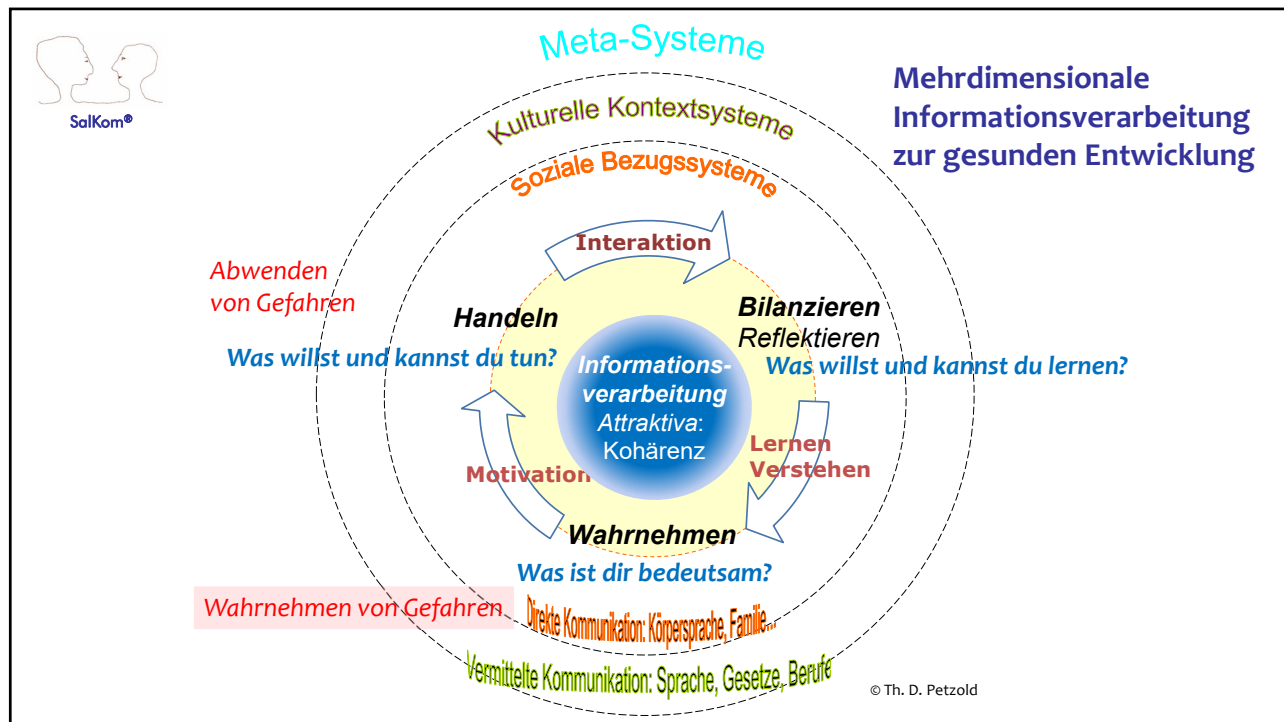
W = Wahrnehmen Unterschied von Ist und Soll

H = Handeln

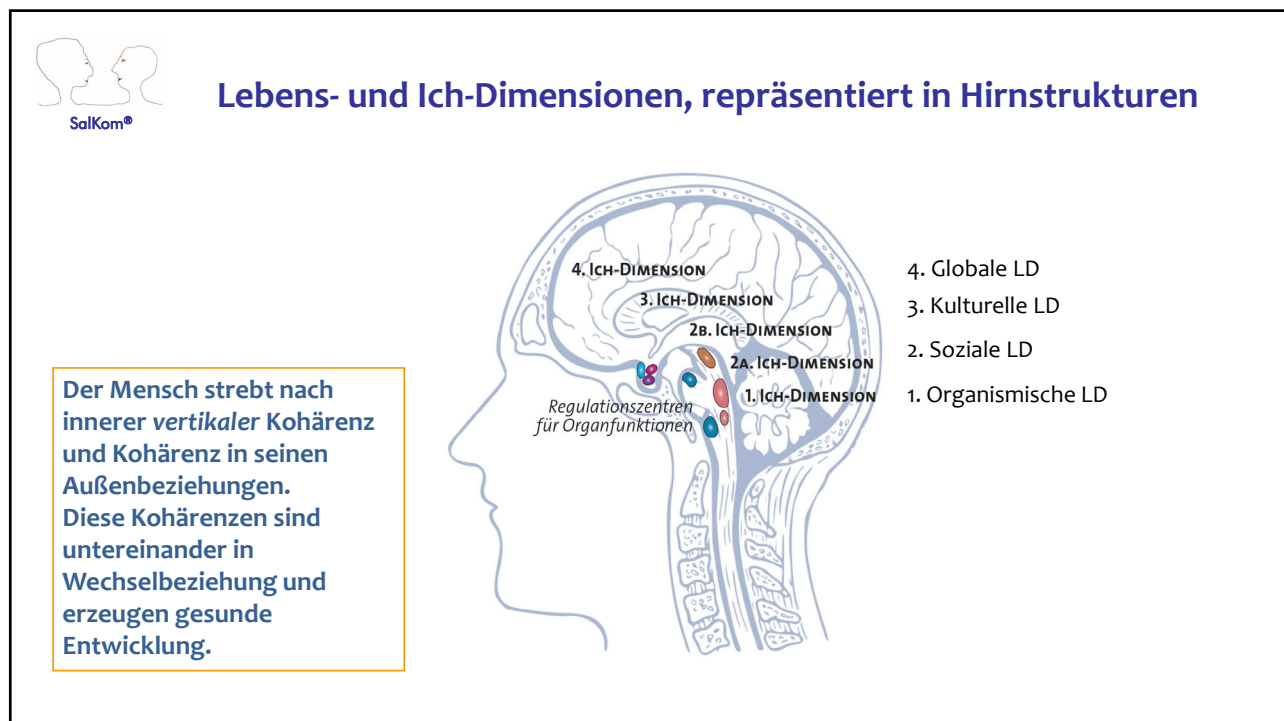
Stimm = Attraktor / Attraktiva Stimmigkeit

© Th. D. Petzold

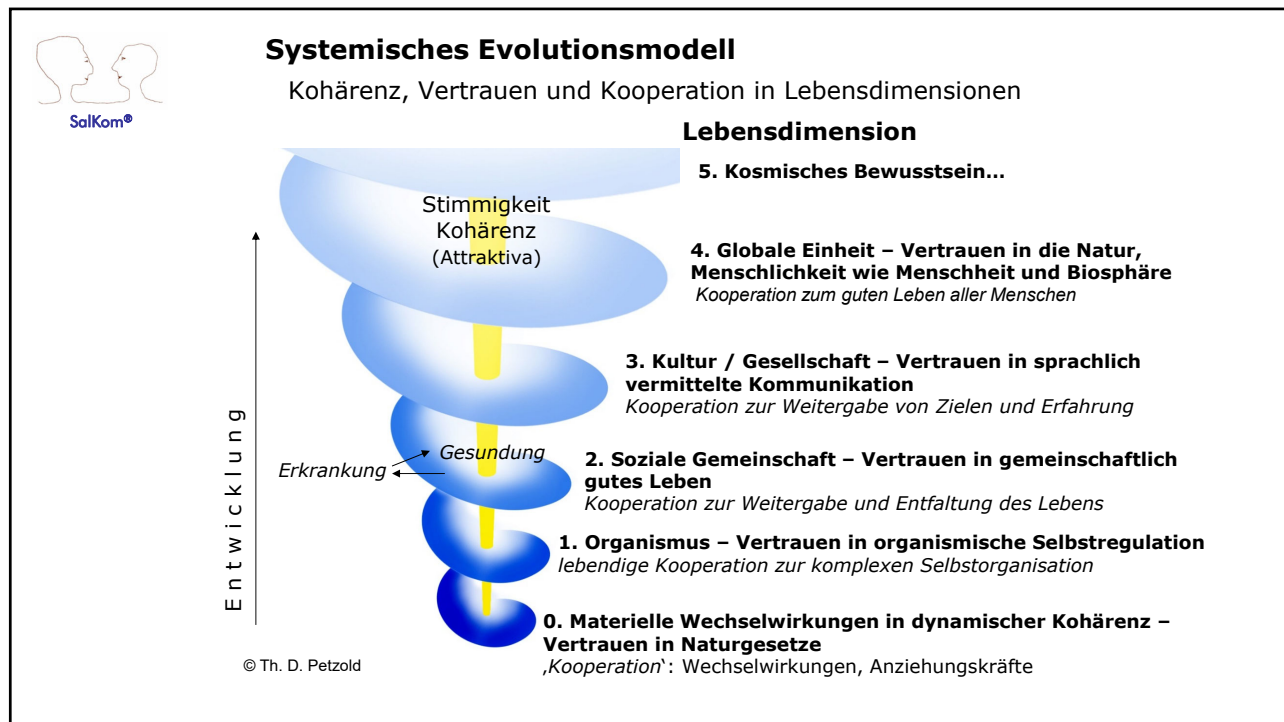
8



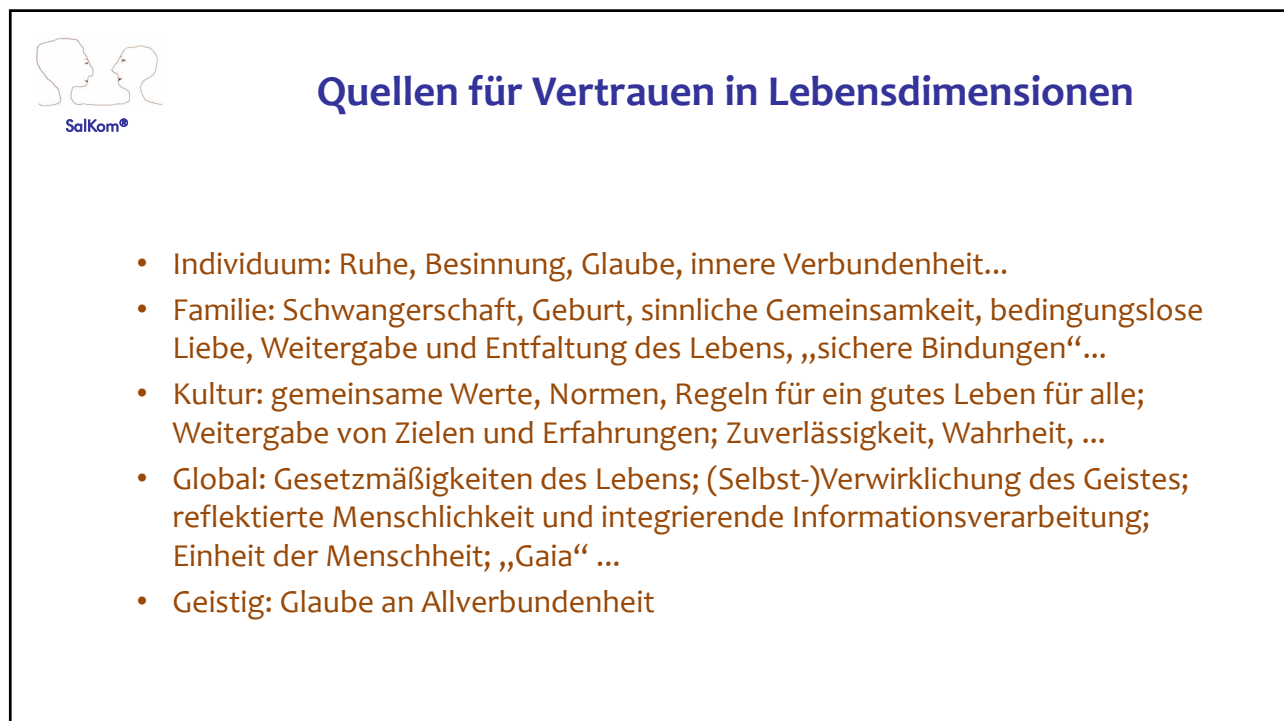
9



10



11



12



Fragen zum Vertrauen bei Misstrauen: **Wie kannst du zu sehendem Vertrauen kommen?**

Wo misstraust du jemandem, bzw. einer Institution/einem System (bist vorsichtig, zurückhaltend)? Nimm bitte ein Beispiel.

- Wie kannst du es differenzieren zu sehendem (begrenztem) Vertrauen?
- Welchen Aspekten der Person bzw. Institution gilt dein Misstrauen?
- Gibt es noch andere Aspekte, denen du zustimmst und vertrauen kannst?
- Wo möchtest du misstrauisch/vorsichtig/zurückhaltend bleiben?
- Wo und wie möchtest du ggf. mit sehendem Vertrauen differenziert kooperieren?

13



Vertrauensraum schaffen – Kohärenzmodus aktivieren

Salutogene Kommunikation

- Atmosphäre: sicher und offen
- Zuhören > wahrnehmen
- Eingehen auf den Patienten/Klienten
- Misstrauen und Abwendungsverhalten wertschätzen
- Fragen nach Bedürfnissen, Anliegen Wunschlösung
- Rollen klären, bestärken zur Selbstwirksamkeit
- Probleme lösen macht Glücksgefühle
- Inkohärenz wird durch Integration zu Kohärenz

14

14



SalKom®

Sehendes Vertrauen und gesunde Beziehungen entstehen beim Lernen aus Kooperationen



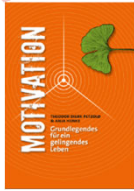
... Dank für Dein Mitmachen!



Neu 11/2024: Kokreativ gesund entwickeln. Salutogenese als radikal integratives Gesundheitskonzept.



Gesundheit ist ansteckend
Praxisbuch Salutogenese
(Neuaufg. 3/2026)



„Motivation. Grundlegendes für ein gelingendes Leben“



Schöpferisch kommunizieren –
Aufbruch in eine neue Dimension
des Denkens



„Drei entscheidende Fragen –
Salutogene Kommunikation zur
gesunden Entwicklung“

Bücher: www.geen.de
TD Petzold: www.gesunde-entwicklung.com/
SalKom® Ausbildung: <https://salutogenese-zentrum.de/>

15

15



Zentrum für
Salutogenese

Psyche und psychische Gesundheit



SalKom®

Definitionen

Die **Ganzheit** eines Menschen ist die *attraktive Information des idealen, stimmigen Zusammenspiels*, der Kohärenz all seiner Anteile und Aspekte: Körper / Verhalten, Fühlen, Denken und Glauben.

Diese attraktive Information ist seine **Seele/Psyche**. Sie bewirkt durch Attraktion, dass das Ganze mehr ist als die Summe der Teile.

Diese ideale attraktive Information **Psyche/Seele**, kommuniziert über den realen **ganzen Menschen**, über seinen **Körper**, sein **Fühlen**, **Denken** und **Glauben** mit seiner *mehrdimensionalen Umgebung*. Die Psyche ist so auch in **Resonanz** mit seiner materiellen, sozialen, kulturellen und geistigen Umgebung.

Die **psychische Gesundheit** eines Menschen ist seine Fähigkeit, seine **Bedürfnisse** in seiner mehrdimensionalen Umgebung hinreichend befriedigend (für alle Beteiligten) zu **kommunizieren** - körperlich, mitmenschlich, kulturell und geistig.

16

16