

# Gesundheit systemtheoretisch verstehen – Denkanstöße zum Gesundheitsverständnis

Maximilian Rieländer

Beitrag zu:

*„Gesundheit für alle im 21. Jahrhundert –  
Neue Ziele der Weltgesundheitsorganisation  
mit psychologischen Perspektiven erreichen“*

herausgegeben von Maximilian Rieländer und Carola Brücher-Albers,  
im Deutschen Psychologen Verlag  
Bonn 1999

## Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>3</b>
<b>1. ‘Gesundheit’ und Gesundheitswissenschaften</b>	<b>3</b>
<b>2. Einführung in systemtheoretische Betrachtungsweisen</b>	<b>4</b>
2.1 Grundlagen von Systemtheorien	4
2.2 „Selbstorganisation“ als systemtheoretisches Konstrukt	5
2.3 Zur Vorherrschaft kybernetischer Systemmodelle	6
<b>3. ‚Leben‘ systemtheoretisch verstehen: Systemmodelle für Gesundheitswissenschaften suchen</b>	<b>6</b>
3.1 Ordnung und Evolution – Prinzipien des Universums	7
3.2 Evolutionsstufen – systemtheoretisch ausgewertet	7
3.3 Lebendige Einheiten und lebensorientierte Systemmodelle	9
3.4 Das Leben von Zellen – ausgewählte Phänomene	9
3.5 Ontogenetische Entwicklungsprinzipien	10
3.6 Selbstorganisation in lebendigen Systemen	10
3.7 Das BIOS-Modell als lebensorientiertes Systemmodell	11
3.7.1 Ein lebendiges System als strukturelle und prozessuale Einheit	13
3.7.2 Ökologische Systeme als ‚Basis‘ für lebendige Systeme	13
3.7.3 Übergeordnete ‚soziale‘ Systeme	13
3.7.4 Übergeordnete Zielorientierungen als ‚Lebenssinn‘ für lebendige Systeme	13
3.8 Zur Steuerung und Beeinflussung lebendiger Systeme	14
3.8.1 Steuerung aus dem Systemzentrum	14
3.8.2 Beeinflussung durch andere Systeme	14
3.8.3 Lebensfreundliche Haltungen zur Beeinflussung lebendiger Systeme	15
<b>4. „Gesundheit“: positive Systemprozesse in Lebenseinheiten</b>	<b>15</b>

<b>5. Menschen in Alltagsgemeinschaften: Systemperspektiven für die Psychologie</b>	<b>16</b>
5.1 Perspektiven für das individuelle System	17
5.1.1 Querschnittsperspektiven	17
5.1.2 Individuelle Teilsysteme aus dem BIOS-Modell und ihre Prozesse	17
5.2 Das Selbst als personales Zentrum	18
5.2.1 Die Suche nach einem zentrale Prozesse organisierenden Zentrum	18
5.2.2 Zum Begriff des „Selbst“	18
5.2.3 Zentrale Prozesse aus der Sicht des BIOS-Modells	19
5.2.4 Prozeßmodell für das Verständnis vom ‘Selbst’	20
5.2.5 Eine ‚Mitte des Selbst‘?	21
5.2.6 ‚Selbst‘ und ‚Herz‘	22
5.3 Alltagsgemeinschaften als wichtige mikrosoziale Systeme	23
5.3.1 Zur systemtheoretischen Einordnung von Alltagsgemeinschaften	23
5.3.2 Systemisches Verstehen konkreter Alltagsgemeinschaften	24
5.4 Der Aspekt des ‚Sinnes‘ für Menschen und Alltagsgemeinschaften	24
<b>6. Soziale Systeme der Gesundheitshilfe</b>	<b>25</b>
6.1 Zur systemtheoretischen Einordnung	25
6.2 Kommunikations- und Beziehungsprozesse im Feld der Gesundheitshilfe	26
<b>7. Zusammenfassung: der Beitrag zur Strategie „Gesundheit für alle“</b>	<b>29</b>
7.1 „Gesundheit für alle“	29
7.2 Gesundheit als Eigenschaft für alle lebendigen Systeme	29
7.3 Chancengleichheit als Systemintegration in sozialen Systemen	29
7.3 Selbstbestimmung und gesunde Entscheidungen erleichtern	30
7.4 Wichtige psychologische Konzeptionen zur GFA-Strategie	30
<b>Literatur</b>	<b>31</b>

# Einleitung

Um „Gesundheit für alle“ zu fördern, ist ein Gesundheitsverständnis sinnvoll, das wichtige Aspekte von ‘Gesundheit’ theoretisch integriert und sinnvolle Maßnahmen zur Förderung von Gesundheit auf verschiedenen Ebenen nahelegt. Dazu erläutert der Autor ein systemtheoretisches Gesundheitsverständnis auf naturphilosophischem Hintergrund. Er ergänzt es um

- eine psychologische Konzeption zum menschlich-personalen ‘Selbst’ zugunsten des Gesundheitsziels, die Selbstbestimmung von Menschen über ihre Gesundheit zu fördern (Ottawa-Charta der WHO),
- eine sozialpsychologische Konzeption zu ‘Alltagsgemeinschaften’ und ihrer Bedeutung für die Gesundheit, gemäß den Aussagen aus der WHO: *„Gesundheit wird von den Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt, dort wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.“* sowie um
- eine sozialpsychologische und klinisch-psychologische Darstellung wichtiger Prozesse der Gesundheitshilfe.

Insgesamt führt der Autor die Aussagen seines Referates bei der Tagung 10/1997 weiter aus.

## 1. ‘Gesundheit’ und Gesundheitswissenschaften

Der Begriff „Gesundheit“ wird im Alltag häufig mit unterschiedlichen Vorstellungen und Konzepten verwandt. Gemeinsame Vorstellungsinhalte sind:

- Gesundheit ist für alle Menschen ein sehr erwünschter persönlicher Zustand und ein hoher Wert. Sie ist eine individuelle Bedingung dafür, damit Menschen ihr persönliches Leben sichern, sich wohlfühlen sowie Leistungsfähigkeit und Produktivität erleben können.
- Für soziale Gemeinschaften ist die Gesundheit ihrer Mitglieder ein sehr erwünschter sozialer Zustand und eine soziale Bedingung dafür, daß Gemeinschaften ihre Aufgaben erfüllen können.

Ansonsten läßt sich Gesundheit mit einem großen Land vergleichen, das Menschen pflegen und bearbeiten können und das sie gern als ein ‘Paradies’ ohne Beschwerden und Störungen erleben möchten; dieses Land enthält viele Gebiete und viele Verkehrswege zwischen den Gebieten. Kein Mensch, keine Berufsgruppe und keine einzelne Wissenschaft kann dieses ganze Land und seine Entwicklung überblicken, umfassend definieren und detailliert beschreiben.

Der erwünschte Zustand ‘Gesundheit’ hat zwei Blickperspektiven: die Gesundheitsperspektive mit dem Blick auf positiv definierte Gesundheitsziele und die Krankheitsperspektive mit dem Blick auf Freisein, Verhütung, Heilung, Linderung und Bewältigung von krankhaften Störungen.

In einem positiven Gesundheitszustand erleben sich Menschen oft als eine Einheit bzw. ‘Ganzheit’. Menschen wünschen sich ein positives Erleben von ‘Ganzheit’ und betrachten dieses zu Recht als wichtiges Erleben von Gesundheit. In vielen Definitionen und Konzepten von Gesundheit wird versucht, einen angezielten Gesundheitszustand als ‘ganzheitlich’ zu umschreiben.

Für ein ‘ganzheitliches’ Verständnis von Gesundheit und die Förderung ‘ganzheitlicher’ Gesundheit sind wesentliche körperliche, emotionale, mentale, ökologische, ökonomische, soziale, gesellschaftliche und spirituelle Aspekte der Gesundheit sowie ihre wechselseitigen Zusammenhänge zu berücksichtigen. Daher ist zur Förderung ‘ganzheitlicher’ Gesundheit die interdisziplinäre Zusammenarbeit in den Gesundheitswissenschaften und bei Gesundheitsberufen notwendig.

Da Menschen ein ‘ganzheitliches’ Erleben von Gesundheit anstreben, werden von Gesundheitsberufen Vorstellungen von ‘ganzheitlicher Gesundheit’ als verlockende Versprechungen eingesetzt, wobei oftmals nur wenige der aufgezählten Aspekte zusammengeführt werden. Daher ist Vorsicht vor Gesundheitsangeboten angezeigt, in denen ‘ganzheitliche Gesundheit’ versprochen wird.

‘Gesundheit’ ist ein Focus für viele Wissenschaften geworden, z.B. Biologie, Chemie, Medizin, Ökologie, Ernährungswissenschaft, Sportwissenschaft, Psychologie, Soziologie, Politologie, Philosophie, Religionswissenschaft. Daher haben die seit den 80er Jahren entwickelten Gesundheitswissenschaften in der internationalen und nationalen Gesundheitspolitik eine starke Bedeutung

gewonnen. Sie verstehen sich als interdisziplinärer, organisatorisch eigenständiger Wissenschaftszweig auf der Grundlage gleichberechtigter Kooperation der mit 'Gesundheit' befaßten Grundlagewissenschaften. Sie integrieren gleichberechtigt natur-, sozial- und geisteswissenschaftliche Disziplinen, um für die Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit zu wirken.

GesundheitswissenschaftlerInnen haben schon viele Gesundheitsdefinitionen entwickelt, aber noch keine Übereinstimmung zu einer Gesundheitsdefinition erzielt. Wichtige Elemente von Gesundheit sind den Gesundheitsdefinitionen nach:

- Gesundheit gilt definitorisch meist als Merkmal eines Individuums, dem eine ökologische und soziale Umwelt gegenübersteht. Faktisch ist Gesundheit beständig das Ergebnis von Interaktionen eines Individuums mit seiner Umwelt; ein Individuum erlebt Gesundheit nur durch die Einbettung in seine ökologische und soziale Umwelt. Die ökologische und soziale Umwelt bietet also fördernde oder hinderliche Bedingungen für die Gesundheit eines Individuums.
- Gesundheit ist ein angestrebter, positiv zu beschreibender Zielzustand. Der Zustand kann durch objektive Kriterien und durch Kriterien subjektiven Erlebens, z.B. von 'Wohlbefinden' gekennzeichnet sein. Ein angezielter Gesundheitszustand wird oft als 'Ganzheit' umschrieben, z.B. als „vollständiges Wohlbefinden“, auch deshalb, weil sich Menschen in einem positiven Gesundheitszustand oft als eine Einheit bzw. 'Ganzheit' erleben.
- Gesundheit ist mit Fähigkeiten verbunden bzw. mit 'Kompetenzen', 'Potentialen', 'Ressourcen', und zwar mit Fähigkeiten bewußten Erlebens und Handelns.
- Gesundheit vollzieht sich im zeitlichen Verlauf beständig als Prozeß mit vielen wechselnden Zuständen. Ein positiver Prozeßverlauf läßt sich z.B. als „dynamisches Gleichgewicht“ charakterisieren. Gesundheit wird von verschiedensten Teilprozessen bestimmt; das Zusammenwirken verschiedener Prozesse zu einem einheitlichen Zustand wird hervorgehoben.

Die Gesundheitswissenschaften ersetzen 'ganzheitliche' Vorstellungen von Gesundheit durch wissenschaftlich differenziertere systemtheoretische Betrachtungen unter Nutzung bio-öko-psycho-sozialer Systemmodelle; sie streben ein systemisches Verständnis der wechselseitigen Zusammenhänge der wesentlichen körperlichen, emotionalen, mentalen, ökologischen, ökonomischen, sozialen, gesellschaftlichen und spirituellen Gesundheitsaspekte an.

## **2. Einführung in systemtheoretische Betrachtungsweisen**

### **2.1 Grundlagen von Systemtheorien**

Wir Menschen erleben und begegnen als Bürger, Fachleute und Wissenschaftler Wirklichkeiten, die sehr komplex, unübersichtlich sowie von vielfältigen inneren Strukturen und Prozessen bestimmt sind und die wir in ihrer Komplexität kaum vollständig begreifen können. Ein Beispiel: Schon unser eigener Körper ist uns mit seinen vielfältigen Strukturen und Prozessen oftmals ein undurchschaubares Geheimnis; meistens vertrauen wir blind darauf, daß unser Organismus unsere Herzbewegungen, Kreislauf-, Atmungs-, Nerven-, Stoffwechsel-, Hormon- und Immunprozesse selbsttätig im Sinne geordneter, meist rhythmischer Verläufe regelt. Wenn wir stärkere Störungen in unserem Körper spüren, von denen wir meinen, daß unser Organismus sie nicht mehr selbsttätig in geordnete Verlaufsbahnen bringen kann, gehen wir oft zu Fachleuten, u.a. zu verschiedenen Ärzten, und hoffen, daß sie die Störungen und Unordnungen in unserem Organismus erkennen können und heilungsfördernde Behandlungsmethoden empfehlen können. Aber auch Fachleute können nicht immer alle Störungen und Unordnungen in unserem Organismus erkennen und dafür wirksame Behandlungsmethoden empfehlen. Dann erscheint uns selbst und auch Fachleuten die Wirklichkeit der Prozesse in unserem Organismus zu komplex und unüberschaubar.

Um Wirklichkeiten wie z.B. 'Gesundheit', die sehr komplex, unübersichtlich sowie von vielfältigen inneren Strukturen und Prozessen bestimmt sind, mit dem Verstand begreifen zu können, versuchen wir, ‚systematisch‘ zu denken. Wissenschaftler haben durch Systemtheorien metatheoretische Perspektiven entwickelt, um komplexe Wirklichkeiten systemtheoretisch zu betrachten und sie übersichtlich, verständlich, vereinfachend als ‚Systeme‘ wahrzunehmen, analytisch darzustellen und zu behandeln (vgl. Böse & Schiepek 1994). Viele Wirklichkeitseinheiten – reale Gegenstände, Lebewesen, soziale Strukturen, geistige Denkinhalte – werden als 'Systeme' betrachtet.

Im Sinne der vom österreichischen Biologen Ludwig von Bertalanffy in den 40er Jahren entwickelten „Allgemeinen Systemtheorie“, die als wichtiger Ausgangspunkt für wissenschaftliche Systemtheorien gilt, werden in systemtheoretischen Ansätzen allgemeine Systemmodelle, -prinzipien und -gesetze gesucht; im Sinne der „Systemisomorphie“ werden in ‚Systemen‘ ähnliche Struktur- und Prozeßmerkmale gesucht, „die sich über verschiedene Wissensgebiete und Organisationsstufen hinweg von der biologischen Zelle bis zu supranationalen Systemen in der belebten wie unbelebten Natur feststellen lassen“ (Böse & Schiepek 1994, S.218) Systemtheoretische Betrachtungsweisen sind in vielen Wissenschaften und auch in psychosozialen Praxisfeldern verbreitet.

Als ein System wird dabei jeweils eine über eine gewisse Zeitdauer existierende Einheit mit verschiedenen Elementen (Strukturen) und deren wechselseitigen Interaktionen (Prozessen) betrachtet, wobei die systeminternen Elemente und Interaktionen zur Erhaltung der Einheit beitragen. In der Regel werden systemisch betrachteten Einheiten folgende weiteren Merkmale zugeschrieben:

- Die Interaktionen bzw. Prozesse bestehen aus Übermittlungen und Austauschprozessen von Stoffen, Energien und/oder Informationen.
- Die Elemente eines Systems lassen sich wiederum als systemische Einheiten bzw. als wechselseitig interagierende Teilsysteme betrachten. So lassen sich ‚Systemhierarchien‘ mit gestuften Systemebenen feststellen. D.h.: Systeme interagieren als ‚umweltoffene‘ Systeme mit benachbarten Systemen im Rahmen übergeordneter Systeme und beeinflussen untergeordnete Teilsysteme.
- In systemisch betrachteten Einheiten zeigt sich eine quasi universelle Tendenz, die eigene Einheit zeitlich stabil zu erhalten bzw. Systemstabilität zu bewahren.
- Eine Einheit gilt solange als System, wie sie ihre Einheit erhält; der Zerfall einer Einheit in nicht mehr interagierende Elemente läßt sich als Auflösung eines Systems betrachten.
- In verschiedensten Systemen lassen sich ähnliche bzw. ‚systemisomorphe‘ Struktur- und Prozeßmerkmale suchen.
- Gesundheitswissenschaftlich lassen sich Systeme als ‚gesund‘ charakterisieren, wenn sie durch vielfältige Prozesse, und zwar durch Wechselwirkungen zwischen ihren Elementen und durch Austauschprozesse mit der Umwelt, ihre Stabilität erhalten und Leistungen erbringen.

Systemtheoretische Betrachtungen zu Wirklichkeitsausschnitten, die als systemische Einheiten definiert werden, dienen zur Beantwortung folgender Fragestellungen: Wie können Einheiten bzw. ‚Systeme‘ durch vielfältige Prozesse, und zwar durch Wechselwirkungen zwischen ihren Elementen und durch Austauschprozesse mit der Umwelt, ihre Stabilität erhalten und Leistungen erbringen? Wie können Einheiten so beeinflusst werden, daß sie gewünschte Leistungen erbringen?

Im Rahmen systemtheoretischer Betrachtungen entwerfen Wissenschaftler und Fachleute Systemmodelle, um für verschiedene Einheiten übergreifende ‚systemisomorphe‘ Struktur- und Prozeßprinzipien zu erkennen, zu benennen und auszuweisen sowie um betrachtete Einheiten konstruktiv verändern zu können. Systemmodelle sind Wahrnehmungs- und Theoriekonstruktionen letztlich unüberschaubarer und komplexer Wirklichkeiten zum Zwecke konstruktiven Umgehens mit ihnen. Das Entwerfen von Systemmodellen entspringt also menschlichen, wissenschaftlichen und expertenmäßigen Interessen des Erkennens und Gestaltens komplexer Wirklichkeiten.

## **2.2 „Selbstorganisation“ als systemtheoretisches Konstrukt**

Systemtheoretische Konzeptionen zur „Selbstorganisation“, die in vielen Wissenschaftszweigen verbreitet sind (vgl. Krohn & Küppers 1990), gehen von folgenden Betrachtungen aus: Systeme tendieren einerseits zur Aufrechterhaltung erreichter Ordnungszustände zwecks Erhaltung ihrer Systemstabilität; andererseits werden sie durch Interaktionsprozesse mit benachbarten und übergeordneten Systemen in ihrer Ordnung ‚gestört‘; Systeme reagieren auf solche ‚Störungen‘ damit, daß sie aufgrund systeminterner Möglichkeiten ‚selbstorganisierende‘ Prozesse zur Restabilisierung aktivieren. „Selbstorganisation“ meint: Systeme organisieren selbst Prozesse, um ihre innere Ordnung herzustellen und aufrechtzuerhalten, ohne durch Inputs von außen in ihren inneren Prozessen vollständig bestimmt zu sein. ‚Selbstorganisation‘ gilt als ein Systemprinzip sowohl in der anorganischen Materie, z.B. bei der physikalischen Entstehung von Laserlicht, als auch bei den Systemebenen biologischen und sozialen Lebens.

### **2.3 Zur Vorherrschaft kybernetischer Systemmodelle**

In gegenwärtigen wissenschaftlichen Anwendungen der Systemtheorie sind Systemmodelle vorherrschend, die für alle Ebenen von Wirklichkeitseinheiten gelten: anorganische Materie, Lebewesen, soziale Einheiten, Gesamtheit der Erde und des Universums. Auf der Suche nach gemeinsamen Struktur- und Prozeßmerkmale in Systemen verschiedener Ebenen werden – sozusagen als ‚kleinste gemeinsame Nenner‘ – physikalische, chemische, kybernetische und mathematische Systemmodelle genutzt, wobei kybernetische Begrifflichkeiten überwiegen.

Durch kybernetische Systemmodelle können Wissenschaftler und Experten Systeme als beobachtungsunabhängig existierende Objekte betrachten, die sich relativ genau berechnen, kontrollieren, durch geeignete ‚Inputs‘ zu erwünschten ‚Outputs‘ steuern lassen. Wirklichkeiten werden dadurch meist unter dem Aspekt ihrer Kontrollierbarkeit und Beherrschbarkeit durch menschliche, meist technisch verstandene Fähigkeiten betrachtet. Dabei sind Interessen von Wissenschaftlern und Experten wirksam, Systeme durch das Erkennen regelhafter Strukturen und Prozesse im Sinne von Expertenzielen von außen zu steuern.

In kybernetischen Systemmodellen wird die Betrachtung von Lebensprozessen und -strukturen auf Prinzipien, die auch in der anorganischen Materie gelten, ‚reduziert‘; Prinzipien, die nicht auf die anorganische Materie, sondern nur auf die ‚höheren‘ Ebenen der belebten Natur sowie der humanen und sozialen Einheiten bezogen sind, werden vernachlässigt. Vernachlässigt werden beispielsweise alle Prozesse der Entstehung von Lebewesen und ihrer genetischen Anlagen durch Reproduktionsprozesse sowie Prozesse ontogenetischer Entwicklungen.

### **3. ‚Leben‘ systemtheoretisch verstehen: Systemmodelle für die Gesundheitswissenschaften suchen**

Für die Gesundheitswissenschaften sind Systemmodelle sinnvoll, die sich nicht – wie kybernetisch orientierte Systemmodelle – auf ‚kleinste gemeinsame Nenner‘ beschränken, sondern in denen spezifische Prozeß- und Strukturmerkmale lebendiger Einheiten und psycho-sozialer Systeme bei Menschen hervorgehoben werden. GesundheitswissenschaftlerInnen können sich letztlich aus ethischen Prinzipien heraus dazu entscheiden, systemisch betrachtete Wirklichkeiten des Lebens, des Menschseins, der Kultur usw. lebens- und menschenfreundlich zu verstehen und zu fördern, anstatt sie wie ‚Maschinen‘ und anorganische Materie zu ‚kontrollieren‘ und zu ‚behandeln‘.

Wie ich nachfolgend darstellen will, gibt es genügend lebensspezifische und humane psychosoziale Prozeß- und Strukturprinzipien, die sich sozial- und geisteswissenschaftlich erkennen und vermuten lassen und dann in entsprechenden Systemmodellen – über kybernetische Systemmodelle hinaus – auswerten lassen. Gute Theoriemodelle zeichnen sich auch durch Einfachheit und einen weiten Gültigkeitsraum aus. In diesem Sinne genügt es, naturwissenschaftliche Beobachtungen und Schlußfolgerungen um einige wenige geistes- und sozialwissenschaftliche Hypothesen zu ergänzen, um komplexe Evolutions- und Entwicklungsprozesse, Prozeßverläufe und Strukturbildungen geeigneter und teilweise auch einfacher zu verstehen und konstruktiv zu fördern.

Jede als System betrachtete Einheit hat eine Entwicklungsgeschichte von Anfängen an bis zum jeweils gegenwärtig beobachteten Zustand; die Betrachtung der Entwicklungsgeschichte eines Systems ist für ein angemessenes Verstehen seiner gegenwärtigen Systemstrukturen und -prozesse notwendig. ‚Entwicklung‘ ist ebenso wie ‚Stabilität‘ ein wichtiger systemtheoretischer Betrachtungsaspekt. Gesundheitswissenschaftliche Systemmodelle können übergreifende Entwicklungsprozesse – den umfassenden Evolutionsprozeß im Universum sowie phylogenetische und ontogenetische Entwicklungsprozesse auf der Erde – phänomenologisch betrachten und systemtheoretisch auswerten. Die Betrachtung übergreifender Entwicklungsprozesse, die über jeweils aktuelle Prozeßverläufe hinausgehen, wird in kybernetischen Systemmodellen eher vernachlässigt.

### 3.1 Ordnung und Evolution – Prinzipien des Universums

Das gesamte Universum läßt sich aufgrund geordneter und stabiler Entwicklungsprozesse, Prozeßverläufe und Strukturen als ein großes, sich selbst organisierendes organisches System, als „ein System im Zustand des Werdens und der Entwicklung“ betrachten (Teilhard de Chardin, in: Wildiers 1962, S. 35). Dies gilt ebenso für die Erde mit ihren Natur- und Lebensprozessen. Das Universum und die Erde haben sich in einem riesigen Evolutionsprozeß entwickelt.

Der Wortsinn der Begriffe „Evolution“ und „Entwicklung“ verweist auf den Begriff des „Potentials“: Entwicklungen lassen sich als Realisierungen keimhaft angelegter Potentiale betrachten. Beispielsweise entwickeln sich Lebewesen aufgrund genetischer Anlagen ihrer Ursprungszellen und den darin enthaltenen Potentialen. Ein „Potential“ läßt sich als begrenzte Menge von inneren Möglichkeiten, Fähigkeiten und Zielsetzungen für Entwicklungs- und Gestaltungsprozessen verstehen; in solchen Prozessen lassen sich potentielle Möglichkeiten und Fähigkeiten zielorientiert zur ‚Produktion von Realitäten‘ aktivieren. Der Begriff des ‚Potentials‘ wird hier geisteswissenschaftlich verstanden und verweist hypothetisch auf mögliche Ursachen für vielfältige dynamische Prozesse.

Im gesamten Evolutionsprozeß läßt sich – unter Berücksichtigung menschlich beschränkter Erkenntnisfähigkeiten – phänomenologisch eine übergreifende Ordnung und eine geordnete Abfolge evolutionärer Entwicklungsstufen erkennen.

Aufgrund seiner Geordnetheit läßt sich der Evolutionsprozeß als Ausdruck einer geistigen Wirklichkeit verstehen, die die Summe aller menschlichen Geistes- und Produktionsfähigkeiten übersteigt. In diesem Sinne betrachten Religionen sowie Naturphilosophen (vgl. Heuser 1990, Wildiers 1982) das Universum und seine Evolution als ‚göttlich‘, von einem ‚göttlichen Geist beseelt‘, als Ausdruck einer universellen geistigen All-Einheit. Naturphilosophisch gilt demnach das wahrnehmbare und erforschbare Universum als Ausdruck und sozusagen als sichtbares Kleid einer unsichtbaren höchsten, in sich geordneten, ewig existierenden geistigen Wirklichkeit, hier als „Universalgeist“ bezeichnet. Ein Universalgeist verwirklicht aus geistigen Potentialen wahrnehmbare Realitäten und organisiert sich selbst in Form eines evolutionär verwirklichten, geordneten und belebten Universums.

Wahrnehmbare Realitäten lassen sich als Systeme mit folgenden Merkmalen betrachten: Systemgrenzen ermöglichen Wahrnehmungen von außen und Umweltinteraktionen; Systemräume besteht aus miteinander interagierenden Elementen bzw. Teilsystemen; in Systemräumen sind oftmals keine eindeutigen Zentren sichtbar. In Systemen können aber aus naturphilosophischer Sicht unsichtbare geistige, letztlich mit dem Universalgeist verbundene Zentren wirken.

### 3.2 Evolutionsstufen – systemtheoretisch ausgewertet

Die bisherige Evolution des Universums und der Erde läßt sich in mehrere Evolutionsstufen untergliedern: der Ursprung, die (sub-)atomare Stufe, die anorganische Stufe, die organische Stufe und die humangenetische Stufe.

Aus systemtheoretischer Sicht läßt sich sagen: In jeder Evolutionsstufe verwirklichen sich – durch spezifische Potentiale des Universums bzw. des Universalgeistes – spezifische Entwicklungs-, Prozeß- und Strukturprinzipien, die sich systemtheoretisch als systemisomorphe Prinzipien betrachten lassen. Die Entwicklungs-, Prozeß- und Strukturprinzipien unterer Evolutionsstufen sind in oberen Evolutionsstufen wiederzuerkennen und werden dort durch neue, für die Evolutionsstufe spezifische Entwicklungs-, Prozeß- und Strukturprinzipien ergänzt.

Nachfolgend werden spezifische Potentiale und Entwicklungs-, Prozeß- und Strukturprinzipien für einige Evolutionsstufen kurz skizziert.

- Das Universum ist – nach überwiegender naturwissenschaftlicher Ansicht – aus einem ‚heißen Urknall‘ entstanden: es hatte zum Zeitpunkt des Urknalls die Größe Null und war unendlich heiß; dann hat es sich fortlaufend ausgedehnt und dabei fortlaufend abgekühlt (vgl. Hawking 1988).

- Auf der (sub-)atomaren Evolutionsstufe (vgl. Hawking 1988) wirken Bewegungsverläufe kleinster Materieteilchen sowie Energieprozesse mit Anziehungs- und Abstoßungsenergien; sie bilden die Grundlage aller sichtbaren Erscheinungen. Strukturen bilden sich aus der Wirkung von Energien und aus sich wiederholenden Prozessen.
- Auf der Evolutionsstufe der anorganischen Materie ist die Bildung und Erhaltung stabiler Strukturen bedeutsam. Strukturprinzipien und Potentiale zur Erhaltung stabiler Strukturen sind entsprechende Systemprinzipien. Die meisten Prinzipien in physikalischen, chemischen und kybernetischen Systemmodellen entspringen dieser Evolutionsstufe.
- Mit der Evolution von Leben auf der Erde tauchen neuartige lebensspezifische Entwicklungs-, Prozeß- und Strukturprinzipien auf:
  - die ontogenetische Entstehung von Lebewesen aus Reproduktionsprozessen mit genetischen Anlagen, die auch grundlegende Potentiale für weitere ontogenetische Entwicklungen enthalten;
  - ontogenetische Entwicklungen von Lebewesen aufgrund genetisch angelegter und sich durch Lebensprozesse erweiternder Potentiale;
  - die Abhängigkeit von Prozessen des Austausches von Stoffen, Energien und Informationen mit der ökologischen Umwelt („Stoffwechselprozesse“);
  - deutlich sichtbare, von innen gesteuerte spontane Bewegungsprozesse, die sich als Ausdruck von Selbstorganisation gemäß einem inneren Willen verstehen lassen.
- Die Evolution von Leben auf der Erde differenziert sich in verschiedene phylogenetische Entwicklungsstufen. Auf verschiedenen phylogenetischen und ontogenetischen Entwicklungsstufen von lebendigen Einheiten läßt sich ein spiralförmiger Verlauf erkennen: einerseits zeigen sich unterschiedliche Materie-, Organisations- und Sozialebenen; andererseits lassen sich systemisomorphe Entwicklungs-, Struktur- und Prozeßprinzipien erkennen.
- In der Evolution der Menschheit mit ihren soziokulturellen Entwicklungsstufen tritt als neues Evolutionsphänomen die Verwirklichung weitreichender geistiger Potentiale auf, z.B. als individuelles Selbst- und Identitätsbewußtsein, als differenzierte Erkenntnis- und Gestaltungsfähigkeiten gegenüber ökologischen und sozialen Umwelten, als geistes-, sozial- und naturwissenschaftliche ‚Weltanschauungen‘ sowie als weitreichende, existenzüberschreitende Freiheitsgrade auf den Ebenen des Denkens und Wollens. Betrachtungen zu spezifisch menschlichen geistigen Potentialen bedürfen geisteswissenschaftlicher Sichtweisen, die über naturwissenschaftliche Betrachtungsweisen – die die auf den unteren Evolutionsstufen wirkenden Systemprinzipien betrachten – hinausgehen.  
Im philosophisch-religiösen Sinne läßt sich sagen: Der Universalgeist hat der Menschheit ‚transzendente‘ Potentiale geschenkt, mit ihren Erkenntnismöglichkeiten und Freiheitsgraden gezielt ‚über die Erde und das irdische Leben hinaus‘ zu denken und zu handeln sowie die Verbindung zum Universalgeist bewußt zu erkennen und zu realisieren.
- Aus den spezifisch menschlichen Potentialen haben sich über verschiedene soziokulturelle Entwicklungsstufen Potentiale der gesamten Menschheit entwickelt, nämlich Fähigkeiten, die Erde und die gesamte Menschheit zu ‚Einer Welt‘ bzw. zu einer lebenswerten Welt für alle Menschen zu einen, dabei individuelle Menschenrechte zu berücksichtigen und globale Solidarität zu entwickeln. Die Realisierung von erdumfassender Solidarität zugunsten von Lebensmöglichkeiten in Menschenwürde, Frieden und Gesundheit für alle Menschen erscheint als eine wichtige Zukunftsaufgabe für die Menschheit im Rahmen des gesamten Evolutionsprozesses. Gelingt es der Menschheit, menschliches Leben auf der Erde durch Realisierung entsprechender menschlicher, gesellschaftlicher und kultureller Potentiale zu ‚einen‘, ist vielleicht – im Sinne Teilhard de Chardins (1962) – eine weitere Evolutionsstufe möglich.

In der gesamten Evolution läßt sich in unendlich vielen spiralförmigen Verläufen ein Dreischritt ‚Potential‘, ‚Entwicklung‘ und ‚Stabilität‘ erkennen:

- Aus einem unsichtbaren Potential, das mit geistigen Inhalten, Zielsetzungen und Fähigkeiten erfüllt ist,
- entspringen Entwicklungsprozesse mit Energieprozessen und spontanen Bewegungsverläufen;
- sie resultieren in stabilen Strukturen, die Tendenzen zur Erhaltung ihrer Stabilität enthalten.



### 3.3 Lebendige Einheiten und lebensorientierte Systemmodelle

Mit der organischen Evolutionsstufe sind lebendige Einheiten als Wirklichkeiten neu aufgetreten; sie lassen sich als „lebendige Systeme“ betrachten. Der Begriff „lebendige Einheit“ oder „lebendiges System“ läßt sich für alle Evolutions- und Entwicklungsstufen des biologischen und sozialen Lebens nutzen: von der Zelle als Grundeinheit des ‚Lebens‘ bis hin zur gesamten Menschheit.

Zur systemtheoretischen Betrachtung von lebensspezifischen Entwicklungsprozessen, Prozeßverläufen und Strukturbildungen lassen sich lebensorientierte Systemmodelle konstruieren und in ihnen systemisomorphe Entwicklungs-, Prozeß- und Strukturprinzipien für lebendige Systeme auf allen Stufen des biologischen und sozialen Lebens ableiten. Dabei kann das Verständnis für Entwicklungs-, Prozeß- und Strukturprinzipien, die sich schon im Leben von Zellen erkennen lassen, hilfreich sein (vgl. Kap. 3.4); denn eine lebende Zelle läßt sich als Grundeinheit des Lebens betrachten.

‚Systemhierarchien‘ spielen bei lebensorientierten Systemmodellen eine große Rolle: Systeme einer unteren Systemebene gelten als Elemente bzw. Untersystemen von Systemen einer oberen Systemebene. Folgende Hierarchiestufen von lebendigen Systemen lassen sich betrachten: Zelle, Organ, Organismus, Person, Gruppe, Organisation, Gemeinde, Nation, internationale Einheit, auch die gesamte Menschheit und die Erde.

Lebendige Systeme bedürfen zur Lebenserhaltung der Austauschprozesse mit ihrer ökologischen Umwelt, und zwar des Austausches von Stoffen, Energien und Informationen. Die ökologische Umwelt läßt sich ebenfalls systemtheoretisch als eine hierarchische Stufung ökologischer Systeme betrachten. Als ‚ökologische Systeme‘ lassen sich lebensbeeinflussende umgebende Systeme betrachten, die aus lebendigen und anorganischen Einheiten verschiedener Stufen bestehen; als ‚soziale Systeme‘ gelten demgegenüber Systeme, die aus gattungsgleichen lebendigen Einheiten bestehen. Systemhierarchien aus lebendigen Systemen lassen sich sozusagen als eine Parallele zu Systemhierarchien aus ökologischen Systemen betrachten.

### 3.4 Das Leben von Zellen – ausgewählte Phänomene

Zellen sind aus biologischer Sicht die grundlegenden lebendigen Einheiten für alle Formen des Lebens. Die phylogenetische Entwicklung von Lebewesen beginnt mit der Bildung von einzelligen Lebewesen, und die ontogenetische Entwicklung von Lebewesen beginnt in der Regel mit der Bildung einer Ursprungszelle. Einige Phänomene aus dem biologisch betrachteten Leben von Zellen werden hier kurz skizziert, um aus ihnen Prozeß- und Strukturprinzipien für ein lebensorientierten Systemmodell abzuleiten.

Zellen bestehen strukturell aus dem Zellkern, dem Zellraum und der Membran.

- Der Zellkern enthält den genetischen Code mit genetischen Anlagen und darin enthaltenen Potentialen für weitere Entwicklungen der Zelle. In aktuellen Prozessen empfängt und sendet der Zellkern Informationen; dabei kombiniert er empfangene Informationen mit gespeicherten Anlagen und Potentialen, entwirft daraus zielorientierte ‚Aktionsplanungen‘ und sendet Informationen zur Steuerung weiterer Aktionen an den Zellraum.
- Die Zellmembran stellt die Verbindungen der Zelle zu umgebenden ökologischen Systemen her; sie ermöglicht die lebensnotwendigen beständigen Prozesse des Austausches von Stoffen, Energien und Informationen mit den ökologischen Systemen (Stoffwechselprozesse).
- Im Zellraum spielen sich wichtige Lebensprozesse der Zelle ab, gesteuert durch Prozesse aus dem Zellkern und angeregt durch Austauschprozesse mit umgebenden ökologischen Systemen.

Mit der aus einem Zeugungsprozeß entstehenden Ursprungszelle, die in ihrem Zellkern grundlegende Potentiale als Basis für weitere ontogenetische Entwicklungen enthält, beginnt die ontogenetische Entwicklung, anfangs mit einer relativ schnellen Wachstumsphase verbunden. Wachstum beruht in Lebewesen auf unzähligen Zellteilungen, ausgehend von Teilungen der Zellkerne mit einer Weitergabe des genetischen Codes an alle Zellen. Das im genetischen Code der Ursprungszelle angelegte grundlegende Potential wird dann durch verschiedene Zellarten und Zellgruppen differenzierend verwirklicht.

Im Laufe der ontogenetischen Entwicklung bilden sich differenzierte Zellgruppen und Zellarten; aus Zellgruppen entstehen Organe als übergeordnete systemische Einheiten. In Zellgruppen bzw. Organen sammeln sich Zellen zu ‚sozialen Koexistenzen‘ und interagieren untereinander. Zellen bedürfen für ihr Leben ‚sozialer Koexistenzen‘ und der Interaktionen mit anderen Zellen. Zugunsten ‚sozialer Koexistenzen‘ und spezifischen Aufgaben in ihren Zellgruppen bzw. Organen realisieren Zellen aus dem genetischen Code ausgewählte passende Potentiale.

### **3.5 Ontogenetische Entwicklungsprinzipien**

Für lebendige Einheiten sind vor allem ontogenetische Entwicklungsprozesse von der Zeugung/Geburt bis zu ihrem Tod kennzeichnend. Folgende Entwicklungsprinzipien können für lebendige Systeme als systemisomorph gelten:

- Lebewesen reproduzieren und erzeugen gattungsgleiche Lebewesen. Dabei geben sie u.a. ihre genetischen Anlagen weiter. So bewirken Lebewesen die Erhaltung ihrer Gattung über die eigene individuelle Existenz hinaus.
- Lebewesen werden in Reproduktionsprozessen mit ihren genetischen Anlagen gezeugt und geboren. Sie enthalten in ihren genetischen Anlagen grundlegende Potentiale als Basis für weitere ontogenetische Entwicklungen; ihre Potentiale bestehen aus Antrieben (Motivationen), die auf die Verwirklichung zentraler Lebensziele (Grundbedürfnisse) orientiert sind, aus Entwicklungs- und Wachstumskräften sowie aus Fähigkeiten zur Selbstorganisation der eigenen Lebensgestaltung.
- Lebewesen bedürfen in nahezu allen Phasen ihrer ontogenetischen Entwicklung der Koexistenz mit gattungsgleichen Lebewesen in ‚sozialen‘ Einheiten.
- Sie durchlaufen eine durch Wachstum gekennzeichnete Entwicklungsphase im Sinne von ‚Kindheit‘ und ‚Jugendzeit‘.
- Sie entwickeln bei einer ‚gesunden‘ Entwicklung in einer weiteren Lebensphase eine eigenständige stabile ‚erwachsene‘ Selbstorganisation.
- Mit einer erwachsenen Selbstorganisation können sie ihre angeeigneten Fähigkeiten für das Gebären neuer lebendiger Einheiten und ‚dienstleistend‘ für Weiterentwicklungen in übergeordneten Systemen einsetzen.
- Sie erfahren Prozesse des Untergangs, nämlich ‚Sterben‘ und ‚Tod‘. Im Tode lösen sie sich als materielle strukturelle Einheit auf, und ihre Teilsysteme können in anderen strukturellen Verbindungen eventuell weiterleben.

### **3.6 Selbstorganisation in lebendigen Systemen**

Das systemtheoretische Konzept der Selbstorganisation (vgl. Kap. 2.2) läßt sich für Zellen, Lebewesen bzw. allgemein für lebendige Einheiten mit lebensspezifischen Prozeßprinzipien anreichern: Lebendige Einheiten leben mit genetisch angelegten Potentialen, u.a. dabei mit Antrieben und Grundbedürfnissen, die auf zentrale Lebensziele orientiert sind. Zentrale Lebensziele sind:

- Lebenserhaltung und Selbsterhaltung,
- positive soziale Integration in soziale Gemeinschaften gattungsgleicher Lebewesen als Lebensziele,
- Wachstum und Weiterentwicklung als stärkeres, durchsetzungsorientiertes Hineinwachsen in die ökologische und soziale Umwelt,
- ‚Dienstleistungen‘ für Erhaltungs- und Weiterentwicklungsprozesse in sozialen Gemeinschaften gattungsgleicher Lebewesen.

Systemtheoretisch lassen sich für lebendige Systeme folgende zentralen Systemziele ableiten:

- Systemerhaltung und -stabilisierung,
- positive soziale Integration in übergeordnete soziale Systeme,
- Weiterentwicklung des eigenen Systems mit stärkerem Einfluß in übergeordneten Systemen,
- ‚Dienstleistungen‘ für Erhaltungs- und Weiterentwicklungsprozesse in übergeordneten Systemen.

Lebendige Einheiten mobilisieren aufgrund ihrer Antriebe und zentralen Lebensziele Prozesse der Selbstorganisation. Dabei organisieren sie zielorientiert innere Prozesse und Austauschprozesse mit umgebenden Systemen. Das Prinzip der Selbstorganisation in lebendigen Systemen lässt sich folgendermaßen formulieren:

**Lebendige Systeme zielen durch die Selbstorganisation die Verwirklichung zentraler Lebensziele an und steuern dadurch fast alle Lebensprozesse.**

Sind in Lebewesen bzw. in lebendigen Einheiten grundlegende Potentiale mit zentralen Lebenszielen und Fähigkeiten zur Selbstorganisation in einem Zentrum repräsentiert? Auch wenn sich in lebendigen Einheiten ein Zentrum nicht immer so leicht orten lässt wie z.B. in einer lebenden Zelle der Zellkern, so erscheint es jedoch – auch aus naturphilosophischen Sicht (vgl. Kap. 3.1) – für systemtheoretische Betrachtungen sinnvoll, nicht direkt wahrnehmbare Zentren in lebendigen Systemen hypothetisch anzunehmen und ihnen grundlegende Potentiale, zentrale Lebensziele und Prozesse der Selbstorganisation systemisch zuzuordnen.

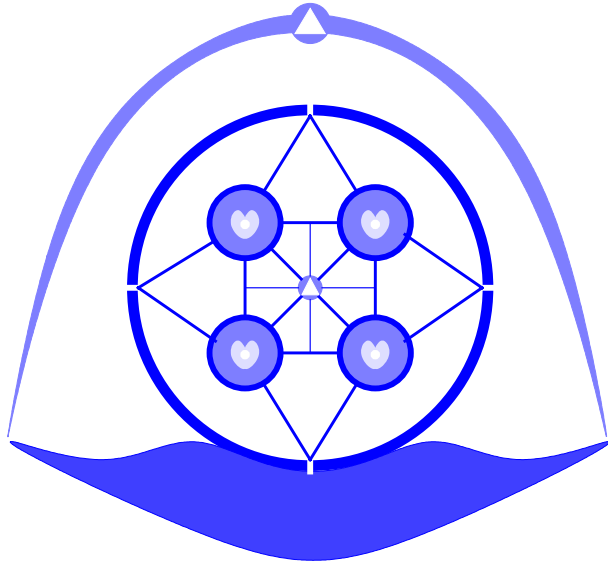
Zur Selbstorganisation gehört die Systemintegration. „Systemintegration“ meint: für die Verwirklichung zentraler Lebensziele Kooperationsprozesse zwischen den untergeordneten Teilsystemen herstellen und aufrecht erhalten. Da lebendige Systeme prinzipiell mit Selbstorganisation und Selbstbestimmung leben, kann ein System für seine Systemintegration die untergeordneten Teilsysteme zur konstruktiven Mitarbeit einladen, anregen und ermutigen, jedoch nicht ‚von oben‘ befehlen (weiteres dazu in Kapitel 3.8).

### **3.7 Das BIOS-Modell als lebensorientiertes Systemmodell**

Das hier entfaltete lebensorientierte Systemmodell bezeichne ich als BIOS-Modell: ‚Bios‘ ist die griechische Bezeichnung für ‚Leben‘.

Ein lebendiges System lebt im Sinne des BIOS-Modells in der Regel

- durch eine ‚Leben‘ ermöglichende ökologische Umwelt (Natur) und in Austauschprozessen mit ihr (‚Basis‘ -> B in BIOS), grafisch symbolisiert als untere geschwungene Fläche,
- als strukturelle und prozessuale Einheit (‚Individuum‘ -> I in BIOS), grafisch symbolisiert als vier kleinere Kreise,
- als Teilsystem mit benachbarten, meist ‚artgleichen‘ Teilsystemen in übergeordneten ‚sozialen‘ Systemen, (‚Orbis‘, lateinisch für ‚Kreis‘ -> O in BIOS), grafisch symbolisiert als größerer Kreis, umgeben von der weiteren globalen Umwelt, grafisch symbolisiert als geschwungener Bogen,
- mit einem ‚spirituellen‘ Bezug zu einem Universalgeist oder zu einem übergeordneten ‚transzendenten‘ Lebenssinn (‚Sinn‘ -> S in BIOS), grafisch symbolisiert im oberen kleinen Kreis.



**BIOS-Systemmodell**  
(c) Rieländer 1997

### 3.7.1 Ein lebendiges System als strukturelle und prozessuale Einheit

Einem lebendigen System lassen sich die Strukturbestandteile ‚Zentrum‘, ‚Raum‘ und ‚Grenze‘ bzw. die Prozessprinzipien ‚Selbstorganisation‘, ‚Innenleben‘ und ‚Kontakt‘ zuordnen.

- Lebendige Systeme steuern ihr Leben selbstorganisiert aus einem – real sichtbaren oder philosophisch erschließbaren – Zentrum aufgrund der im Zentrum gespeicherten Potentiale: Antriebe, zentrale Lebensziele (vgl. Kap. 3.6) und Fähigkeiten zur ‚Selbstorganisation‘.
- Ein Zentrum wirkt in aktuellen Lebensprozessen als Informations- und Planungszentrale; es kombiniert es aktiv Potentiale und empfangene Informationen; es entwirft ‚Aktionsplanungen‘ zur Verwirklichung der Zielorientierungen und sendet sie als Informationen an andere Akteure im lebendigen System. So treibt das Zentrum wesentliche Prozesse im lebendigen System an, und so steuert es die Integration des lebendigen Systems.
- Durch seine Grenze tritt ein lebendiges System in Kontakt mit umgebenden Systemen; so vollzieht es beständig geordnete Prozesse des Austausches von Stoffen, Energien und Informationen mit den umgebenden Systemen ihrer ökologischen und sozialen Umwelt.
- Ein lebendige System besteht strukturell aus einem Raum, der alle inneren Untersysteme einschließlich des Systemzentrums und der Kontaktfläche enthält. Im Systemraum vollzieht ein lebendiges System sein ‚Innenleben‘ bzw. innere Lebensprozesse: vielfältige Bewegungen, Lebensprozesse und Stoffwechselprozesse, darunter viele Stoffwechsel- und Interaktionsprozesse zwischen den verschiedenen Systemelementen bzw. Untersystemen. Lebensprozesse werden oft durch Wechselwirkungen von inneren Lebenszielen und der inneren Verarbeitung von Umweltreizen bestimmt.

Lebensprozesse in lebendigen Systemen bestehen in der Regel aus vier synchronen Teilprozessen und lassen sich unter den vier Perspektiven ‚Antrieb‘, ‚Bewegung‘, ‚Materie‘, und ‚Information‘ betrachten: Aus einem Antrieb heraus wird Materie bewegt und dadurch Information vermittelt.

### 3.7.2 Ökologische Systeme als ‚Basis‘ für lebendige Systeme

Die ‚Basis‘ für jedes lebendige System sind die umgebenden ökologischen Systeme bzw. die ‚Natur‘. Lebewesen sind aus der Natur geboren, bestehen aus Stoffen der Natur, und sie bedürfen ‚lebenslang‘ der Austauschprozesse mit der Natur als ökologischer Umwelt und dazu ständiger Anpassungsprozesse.

Die vielfältigen Bewegungen der Natur vollziehen sich als Rhythmen mit pendelartigen/kreisförmigen Schwingungen von einem Pol zum anderen, von einer Phase zur anderen. Wichtige Rhythmen der Natur sind z.B. der Kreis der Jahreszeiten, die Mondphasen, der Tag-Nacht-Rhythmus, die Wetter-Rhythmen von ‚Hochs‘ und ‚Tiefs‘. Anpassungsprozesse von Lebewesen bedürfen deshalb der ‚Einschwingung‘ in die Rhythmen der Natur. Da Lebewesen selbst Bestandteile der Natur sind, verlaufen ihre wesentlichen Bewegungen ebenfalls rhythmisch, pulsierend. In ‚gesunden‘ Zuständen leben Lebewesen im Einklang mit äußeren und inneren Bewegungsrhythmen.

### 3.7.3 Übergeordnete ‚soziale‘ Systeme

Lebewesen leben biologisch in einer sozialen Umwelt von Artgenossen; sie vollziehen Interaktions- und Austauschprozesse mit Artgenossen im Rahmen übergeordneter sozialer Systeme. Daraus läßt sich folgendes Systemprinzip ableiten: Jedes lebendige System vollzieht Interaktionsprozesse mit ‚artgleichen‘ bzw. gleichgeordneten lebendigen Systemen im Kontext übergeordneter Systeme.

### 3.7.4 Übergeordnete Zielorientierungen als ‚Lebenssinn‘ für lebendige Systeme

Jedes Lebewesen ist als ‚Individuum‘ und Bestandteil seiner ‚Art‘ in all seinen Lebensprozessen durch zentrale Lebensziele ‚motiviert‘. Übergeordnete Zielorientierungen sind solche, die gleichermaßen für das Individuum und seine ‚Art‘-Genossen sowie für die wechselseitigen Kommunikationsprozesse gelten. Da sie den Teilsystemen ‚Individuum‘ und ‚Art‘ übergeordnet, gelten sie im BIOS-Modell als ein eigener Modellaspekt (S-Aspekt); sie sind zweimal graphisch symbolisiert: als ‚übergeordneter‘ Kreis oben und als Zentrum ‚sozialer‘ Systeme.

Für ein ‚Individuum‘ gilt das zentrale Lebensziel „Dienstleistungen für Erhaltungs- und Weiterentwicklungsprozesse in sozialen Gemeinschaften“ (s.o.) als Sammlung übergeordneter Zielsetzungen. Ein ‚Individuum‘ aktiviert im ‚gesunden‘ Zustand solche übergeordneten Zielsetzungen.

Aus naturphilosophischer Sicht läßt sich sagen: Wenn sich das gesamte Universum und die Erde als Ausdruck eines Universalgeistes verstehen läßt (vgl. Kap. 3.1), dann existiert jedes lebendige System letztlich durch seinen Ursprung aus einem Universalgeist, dann ist in jedes lebendige System dadurch zumindest ansatzweise ein ‚transzendentaler Lebenssinn‘ ‚eingepflanzt‘, dem gesamten Leben auf der Erde zu dienen und es zu fördern. (Weiteres dazu im Kap. 5.4)

### **3.8 Zur Steuerung und Beeinflussung lebendiger Systeme**

Wissenschaften dienen eigentlich dem Ziel, die Entwicklung und Weiterentwicklung des Lebens auf der Erde zu fördern und allen Menschen der Erde ein Leben in Frieden, Menschenwürde, sozialer Harmonie und Gesundheit zu ermöglichen. Dazu können Wissenschaften Wege benennen und erforschen, wie lebendige Systeme im Sinne ihrer Weiterentwicklung günstig beeinflusst werden können. Aus dem dargestellten lebensorientierten Systemmodell lassen sich wichtige Prinzipien zur Steuerung und Beeinflussung lebendiger Systeme ableiten.

#### **3.8.1 Steuerung aus dem Systemzentrum**

**Lebendige Systeme steuern sich selbst, vor allem aus ihrem Systemzentrum heraus; dabei streben sie eine Verwirklichung ihrer im Zentrum gespeicherten Lebensziele an.** Die zentral gespeicherten Systemziele sind systemisch in unterschiedliche hierarchische Stufen gegliedert.

Als zentrale Lebensziele sind oben genannt: Systemstabilisierung, positive Integration in übergeordnete Systeme, System-Weiterentwicklung, Dienstleistungen für Erhaltungs- und Weiterentwicklungsprozesse in übergeordneten Systemen. Diese Lebensziele werden in der Regel bei der Zeugung bzw. Geburt eines lebendigen Systems angelegt und sind auch ansatzweise während der gesamten Lebensdauer eines lebendigen Systems wirksam. Ein lebendiges System kann in seinen verschiedenen Entwicklungsphasen diese Lebensziele unterschiedlich gewichten.

Aus den zentralen Lebenszielen differenzieren lebendige Systeme durch verschiedene Entwicklungsprozesse mehrere Stufungen untergeordneter Ziele (‘Motivationen’). Lebendige Systeme bilden durch verschiedene Prozesse der Integration in übergeordnete ökologische und soziale Systeme untergeordnete Ziele heraus, und zwar solche, mit denen sie erfolgreiche Fortschritte auf ihren Wegen zu den zentralen Lebenszielen erwarten. Oftmals behalten lebendige Systeme untergeordnete Ziele zeitlich solange, wie sie Erfolg in bezug auf ihre untergeordneten Ziele und damit verknüpften Hauptziele wahrnehmen, und sie geben untergeordnete Ziele auf, wenn sie über längere Zeit keine diesbezüglichen Erfolge wahrnehmen.

Lebendige Systeme steuern sich dadurch, daß sie zentralen Lebensziele ‚die Treue halten‘, aus ihnen durch verschiedene Austauschprozesse mit übergeordneten Systemen weitere untergeordnete Ziele herausbilden sowie bei ihren weiteren Untersystemen Aktivitäten zugunsten der Verwirklichung der Ziele anregen.

#### **3.8.2 Beeinflussung durch andere Systeme**

Wenn sich lebendige Systeme anhand ihrer zentralen Lebensziele selbst steuern, ist im Rahmen eines lebensorientierten Systemmodells auch die Frage zu klären: Nach welchen Prinzipien lassen sich lebendige Systeme ‚bereitwillig‘ durch interne Teilsysteme außerhalb des Zentrums, durch benachbarte Systeme und durch übergeordnete Systeme beeinflussen?

Lebendige Systeme werden aufgrund lebensnotwendiger Austauschprozesse beständig von externen Systemen beeinflusst. Sie nehmen Informationen über die von außen kommenden Einflüsse auf und werten sie in bezug auf ihre verschiedenen Ziele aus. Dann ‚entscheiden‘ sie im Sinne höher geordneter Ziele, ob sie untergeordnete Ziele beibehalten, verändern oder aufgeben und wie sie auf die Einflüsse reagieren.

Lebendige Systeme lassen sich am ehesten von externen Systemen beeinflussen, wenn sie bei diesen Verständnis und Bejahung ihrer zentralen Lebensziele und Nebenziele wahrnehmen und von ihnen eine Erleichterung zur Verwirklichung ihrer Ziele erwarten können.

Lebendige Systeme können jedoch auch - entgegen ihrer inneren Systemziele - von externen Systemen ‚vergewaltigt‘ und ‚getötet‘ werden.

### 3.8.3 Lebensfreundliche Haltungen zur Beeinflussung lebendiger Systeme

Ein externes System kann ein anderes lebendiges System dann positiv und mit ‚lebensfreundlichen Haltungen‘ beeinflussen, wenn es

- Ehrfurcht und Respekt vor der Würde des anderen Systems pflegt,
- beim anderen System auf Fähigkeiten zur Selbstorganisation vertraut,
- das andere System in seiner gegenwärtigen Entwicklungsstufe, seinen entwicklungsgemäßen Zielen, seinen wesentlichen Systemprozessen und seiner Stellung im Kontext umgebender Systeme erkennt und versteht,
- das andere System in der Verwirklichung seiner positiven lebensfördernden Ziele unterstützt,
- auf Absichten zur ‚Manipulation‘ oder gar ‚Vergewaltigung‘ des anderen lebendigen Systems zugunsten eigener Systemziele verzichtet,
- mit dem anderen System einen Konsens über gemeinsame Ziele findet sowie
- dem anderen System Anregungen zu konstruktiven Handlungen zur Verwirklichung eigener oder gemeinsamer Ziele vermittelt.

## 4. „Gesundheit“: positive Systemprozesse in Lebenseinheiten

Aus der skizzierten systemtheoretischen Sicht zu Lebenseinheiten und Lebensprozessen läßt sich „Gesundheit“ als ein Merkmal lebendiger Einheiten auf verschiedenen Ebenen definieren und erläutern. Während ein ‚individualistisches‘ Gesundheitsverständnis ‚Individuum‘ und ‚Umwelt‘ gegenüber stellt, geht ein systemtheoretisches Gesundheitsverständnis von Stufen von lebendigen Einheiten und Systemen aus: Lebendige Einheiten leben mit benachbarten gattungsgleichen Einheiten zusammen und sind mit ihren ‚Nachbarn‘ systemische Elemente in übergeordneten lebendigen Einheiten. „Gesundheit“ läßt sich dann als eine Sammelbezeichnung für positiv verlaufende Prozesse in lebendigen Einheiten betrachten:

***Mit „Gesundheit“ lassen sich systemisch integrierte Selbstorganisationsprozesse in lebendigen Einheiten bezeichnen, mit denen die Einheiten in fortlaufenden Entwicklungsprozessen im Kontext umgebender ökologischer und sozialer Systeme Leben erhalten, sich in übergeordnete Systeme positiv integrieren und ihre Potentiale zu Weiterentwicklungen des eigenen Lebens und des Lebens anderer lebendiger Einheiten konstruktiv einzusetzen.***

Nachfolgend seien einige Definitionsanteile näher erläutert:

- ‚Gesundheit‘ wird als Prozeß umschrieben, nicht als Zustand; denn ‚Leben‘ besteht aus beständigen Entwicklungsprozessen.
- Lebendige Einheiten entwickeln ihr Leben durch ‚Selbstorganisation‘ auf dem Hintergrund angebotener Potentiale und zentraler Lebensziele.
- Als Gesundheitsziele werden betont: Lebenserhaltung, positive Entwicklungsprozesse, positive Integration in übergeordneten Systemen sowie konstruktive Lebensgestaltung durch die Nutzung eigener Potentiale.
- Lebendige Einheiten können ihr ‚Leben‘ erhalten und konstruktiv gestalten sowie zur Lebenserhaltung und konstruktiven Lebensgestaltung bei benachbarten, untergeordneten und übergeordneten lebendigen Einheiten beitragen. Aktivitäten zur Lebenserhaltung anderer lebendiger Einheiten haben meist positive Rückwirkungen auf die ‚Gesundheit‘ der aktiven Einheit.
- Im Tode wird ein lebendiges System in seiner strukturellen Einheit aufgelöst; seine Teilsysteme können jedoch eventuell in anderen systemischen Verbindungen weiterleben. Dementsprechend kann sich die Ermöglichung von Lebenserhaltung und konstruktiver Lebensgestaltung auch auf das Weiterleben von Teilsystemen beziehen.

- Für lebendige Systeme bedeutet Gesundheit: Systemerhaltung, Systemintegration und die Fähigkeit, Systempotentiale zu Weiterentwicklungen des eigenen Lebens, des Lebens der untergeordneten Teilsysteme und des Lebens der übergeordneten Systeme konstruktiv einzusetzen.

Für bio-öko-psycho-soziale Systemmodelle der Gesundheitswissenschaften sind vor allem folgende Ebenen lebendiger Systeme (und ihre entsprechenden Grundwissenschaften) relevant:

- ökologische Systeme in der Natur (Ökologie, auch Umweltpsychologie), auch die gesamte Erde als System;
- biologische Systeme: Zellen, Organe und weitere Teilsysteme im Organismus wie z.B. Nervensystem, Kreislauf (Biologie, Medizin);
- individuelle Systeme als ‚Einheit‘: einzelne Menschen als Organismen und Personen (vgl. Kap. 5.1) (Psychologie mit ihren meisten Teildisziplinen, Psychiatrie, Anthropologie);
- mikrosoziale Systeme: ‚Alltagsgemeinschaften‘ – ein neu konzipierter Begriff für die Gemeinschaften, in denen sich Menschen regelmäßig täglich oder wöchentlich begegnen und als Gruppe erleben (vgl. Kap. 5.3) (Sozialpsychologie, Soziologie);
- mesosoziale Systeme: Organisationen, Gemeinden, z.B. wirtschaftliche Organisationen, Bildungsinstitutionen, politische und religiöse Gemeinden (Soziologie, Sozialpsychologie, Gemeindepsychologie)
- makrosoziale Systeme: Gesellschaften, Nationen, Kulturen, Religionen; sie enthalten ethische Prinzipien, weltanschauliche Tendenzen, Normen, Regeln, Gesetze und beeinflussen Gewohnheiten des Denkens und Handelns bei Individuen und bei mikro-/mesozozialen Systemen (Soziologie, Politologie, Kulturwissenschaften, Religionswissenschaft, auch politische Psychologie);
- globale Systeme: die Menschheit gemäß dem Grundgedanken: „Wir leben alle in Einer Welt“; dankenswerterweise orientieren die UNO und die WHO ihre Zielsetzung ‚Menschenwürde, Frieden und Gesundheit für alle Menschen‘ und ihr Wirken auf die gesamte Menschheit.

Weiterhin sind - als Untersysteme auf den Ebenen der sozialen Systeme - Systeme der Gesundheitshilfe für die Gesundheitswissenschaften von Bedeutung.

## **5. Menschen in Alltagsgemeinschaften: Systemperspektiven für die Psychologie**

Bisher sind Ansätze zu lebensorientierten Systemmodellen skizziert, die auf der Betrachtung lebensspezifischer Entwicklungs-, Prozeß- und Strukturprinzipien beruhen (in Kap. 3.3 - 3.8). Diese Ansätze werden nachfolgend durch die Betrachtung von spezifisch menschlichen Entwicklungs-, Prozeß- und Strukturprinzipien präzisiert und ergänzt. Systemprinzipien, die für die organische Evolutionsstufe typisch sind, werden also für die humangenetische Evolutionsstufe präzisiert und durch neue, spezifisch menschliche Systemprinzipien ergänzt.

### **Menschen leben als Einheiten (als individuelle Systeme) in Alltagsgemeinschaften (in direkt übergeordneten sozialen Systemen), und sie erleben sich als Einheiten in Alltagsgemeinschaften.**

Mit diesen Aussagen sind die Systemperspektiven angesprochen, die im Rahmen gesundheitswissenschaftlich relevanter Systemmodelle das hauptsächliche Arbeitsfeld für die Psychologie sind. Die Psychologie hat als Wissenschaft und berufliches Handlungsfeld die vornehme und verantwortungsvolle Aufgabe, gesundheitsbezogene gesellschaftliche Entwicklungen und ‚Gesundheit für alle‘ konstruktiv zu fördern, indem sie diese Systemperspektiven individual- und sozialpsychologisch entfaltet, dazu natur-, geistes- und sozialwissenschaftliche Betrachtungsweisen und Erkenntnisse aus verschiedenen Wissensgebieten zu angemessenen psychosozialen Systemmodellen integriert und indem sie daraus Erkenntnisse, Fähigkeiten und alltagsbezogene Handlungsanregungen in der Bevölkerung und in vielen gesellschaftlichen Institutionen weitervermittelt.

Zwecks Entfaltung der oben genannten Systemperspektiven werden nachfolgend einige integrationsorientierte Betrachtungsmöglichkeiten skizziert, eine psychologische Konzeption zum ‚Selbst‘ als menschlich-personales Systemzentrum erläutert und eine sozialpsychologische Konzeption zu ‚Alltagsgemeinschaften‘ und ihrer Bedeutung für die Gesundheit, dargestellt.



## 5.1 Perspektiven für das individuelle System

Das Verständnis von Gesundheit ist meistens auf den einzelnen Menschen in seiner Ganzheit bzw. auf das individuelle System des Menschen bezogen.

In den Gesundheitswissenschaften sowie in der Psychologie gibt es zur Betrachtung eines menschlichen Individuums viele Systemmodelle. Diese beinhalten verschiedene Betrachtungsperspektiven.

### 5.1.1 Querschnittsperspektiven

Die Betrachtung des Individuums als eine systemisch integrierte Einheit von ‚Leib‘, ‚Seele‘ und ‚Geist‘ hat eine hohe gesundheitswissenschaftliche Bedeutung und läßt sich als ‚Querschnittsperspektive‘ bezeichnen. Menschliches Leben vollzieht sich durch die systemische Integration von körperlichen, gefühlsmäßigen und geistigen Prozessen mit ihren vielfältigen Wechselwirkungen. Solche Wechselwirkungen sind Gegenstand vieler Theorien und Forschungen in der Psychologie, Psychophysiologie, Neuropsychologie, Psychosomatik und Psychoneuroendokrinologie sowie auch vieler anthropologischer Betrachtungen auf dem Hintergrund von philosophischen und religiösen Weltanschauungen; zu solchen Wechselwirkungen gibt es bisher vielfältige Theorien und dankenswerterweise viel Forschungsbemühungen in den letzten Jahrzehnten; jedoch ist das Ausmaß der klar erforschten Zusammenhänge noch eher gering.

Im Sinne einer Querschnittsperspektive läßt sich der Mensch auch aus den beiden Perspektiven ‚Organismus‘ und ‚Person‘ systemisch betrachten. Betrachtet man den Menschen aus der Perspektive des ‚Organismus‘, kommen die der organischen Evolutionsstufe (vgl. Kap. 3.2) zugeordneten Entwicklungs-, Prozeß- und Strukturprinzipien ins Blickfeld, insbesondere alle ‚unbewußten‘ physischen, emotionalen und kognitiven Prozesse, all die in Biologie, Medizin und Psychologie naturwissenschaftlich erforschten Prozesse. Betrachtet man den Menschen als ‚Person‘, richtet man den Blick auf die der humangenetischen Evolutionsstufe (vgl. Kap. 3.2) entsprechenden Entwicklungs-, Prozeß- und Strukturprinzipien, insbesondere auf alle ‚bewußten‘ körperlichen, seelischen und geistigen Prozesse, durch die eine Person ihre Lebensgestaltung ‚selbstbewußt‘ steuert und die sich durch Psychologie, Philosophie, Religionswissenschaft und andere Disziplinen geisteswissenschaftlich betrachten lassen. Die Psychologie hat dabei die besondere Integrationsaufgabe, Wechselwirkungen zwischen ‚Organismus‘- und ‚Person‘-Prozessen zu verstehen und entsprechende Verständnismöglichkeiten im Rahmen der Gesundheitswissenschaften und zugunsten von Gesundheitsförderungsprozessen weiterzuvermitteln.

### 5.1.2 Individuelle Teilsysteme aus dem BIOS-Modell und ihre Prozesse

Zum systemtheoretischen Verständnis für das menschliche Individuum lassen sich anhand des obigen BIOS-Modell Teilsysteme und Systemprozesse skizzieren.

- Das Teilsystem ‚Grenze‘ bzw. ‚Kontakt‘ umfaßt alle Interaktionsprozesse mit den übergeordneten Systemen der ökologischen und sozialen Umwelt bzw. alle Prozesse des Austausches von Stoffen, Energie und Information. Als ‚Input‘-Prozesse sind aus psychologischer Sicht vor allem die über die Sinneskanäle vermittelten Wahrnehmungsprozesse bedeutsam. Als ‚Output‘-Prozesse sind aus psychologischer Sicht vor allem Verhaltensprozesse (der Perspektive ‚Organismus‘ zugeordnet) und Handlungsprozesse (der Perspektive ‚Person‘ zugeordnet) einschließlich ihrer kommunikationsorientierten emotionalen und kognitiven Inhalte bedeutsam. Das Teilsystem ist wie ein ‚Tor zur Umwelt‘ mit Wachen, die mit Anordnungen des Zentrum ausgestattet sind, potentielle Inputs und Outputs überprüfen und ihre Weiterleitung regeln.
- Das Teilsystem ‚Innenleben‘ umfaßt die inneren körperlich-seelisch-geistigen Prozesse und vermittelt zwischen den Teilsystemen ‚Kontakt‘ und ‚Zentrum‘. Es sind somatopsychische Prozesse, die zugleich physische und psychische Aspekte beinhalten bzw. sich aus physiologischen und psychologischen Perspektiven betrachten lassen. Die Prozesse werden psychisch als vielfältige innere Bewegungen auf der Ebene von körperlichen Empfindungen, Energien, Gefühlen, Bedürfnissen, Phantasien, Träumen, Gedanken erlebt. Die psychologisch bedeutsamen somatopsychische Prozesse des Teilsystems bestehen aus inputgerichteten Prozessen

des 'Erlebens' und 'Verarbeitens' und aus outputgerichteten Prozessen der durch Motivationen und Fähigkeiten koordinierten Steuerung des Verhaltens und Handelns.

Innere somatopsychische Prozesse zeigen meist, wie viele Prozesse in der Natur, rhythmische Verlaufsformen. Physische Rhythmen sind: das Pulsieren des Herzens und Kreislaufes, der Atemrhythmus, Hormonzyklen, Anspannungs-Entspannungs-Zyklen, Rhythmen von Leistungsfähigkeit, der Tag-Nacht-Rhythmus, usw.; psychische Rhythmen sind Gefühlsschwankungen, wechselnde Stimmungen von 'Hochs' und 'Tiefs' sowie Wechsel von 'Freude' und 'Leid'.

Konzeptionen für ein Teilsystem 'Zentrum' werden nachfolgend dargestellt.

## **5.2 Das Selbst als personales Zentrum**

### **5.2.1 Die Suche nach einem zentrale Prozesse organisierenden Zentrum**

Für die Gesundheitswissenschaften und die Psychologie sind die Fragen nach einer Selbstorganisation des Menschen als Individuum sehr wesentlich, vor allem auch um Ansätze für die in der Ottawa-Charta der WHO (1986) angezielte Selbstbestimmung von Menschen über ihre Gesundheit zu konzipieren. Bisher sind zentrale Prozesse der Selbstorganisation und die Frage nach einem Systemzentrum erörtert (vgl. Kap. 3.6). Für den Menschen als Individuum wird nun die Frage erörtert: Was ist denn das 'Selbst', das zentrale Lebensprozesse organisiert?

Auf die Frage nach zentralen Prozessen, die Selbstorganisation ermöglichen, lassen sich zunächst verschiedene Antworten darstellen:

- Wird das menschliche Individuum von außen beobachtet, so sind seine ‚Kontakt‘-Prozesse als ‚Reiz-Reaktions-Prozesse‘ gut wahrzunehmen und zu erforschen; seine inneren zentralen Prozesse sind für äußere Beobachter und für auf äußere Beobachtungen orientierte Forscher selten wahrnehmbar. In psychologischen Forschungen, die sich auf äußere Beobachtungen beschränken, wird selten nach einem Zentrum für Selbstorganisationsprozesse gefragt.
- Wird das menschliche Individuum unter der ‚Organismus‘-Perspektive betrachtet, so lassen sich vielfältige lebensspezifische Selbstorganisationsprozesse im Gehirn, in physiologischen Prozessen des Zentralnervensystems und in entsprechenden psychologischen Prozessen der (‚unbewußten‘ und ‚bewußten‘) kognitiven und emotionalen Steuerung erkennen. Aus der ‚Organismus‘-Perspektive läßt sich also das Zentralnervensystem als Systemzentrum und als Selbstorganisationsprozesse ermöglichende Struktur betrachten.
- Betrachtet man den individuellen Menschen als ‚Person‘, so gilt aus philosophisch-anthropologischer Sicht meist das Bewußtsein mit seinen gefühlsmäßigen, geistigen und willensbezogenen Prozessen als Personzentrum.
- Unter einer religiös erweiterten (‚transpersonalen‘) ‚Person‘-Perspektive läßt sich unter dem Personzentrum eine persönliche Verbindung zu einem Universalgeist als dem Ursprung und letzten Ziel einer Person verstehen, wobei sich die Verbindung aus religiöser Sicht als eine ‚unbewußt‘ immerwährend vorhandene Verbindung sowie als eine durch Gebet, Meditation und Gottesdienst bewußt realisierte Verbindung betrachten läßt.

Im weiteren wird die Suche nach einem menschlich-individuellen ‚Selbst‘ aus der ‚Person‘-Perspektive unter Nutzung philosophischer Hypothesen und Abstraktionen weitergeführt.

### **5.2.2 Zum Begriff des „Selbst“**

Dem Menschen als Person werden im Volkswissen und in der Fachwelt zentrale Prozesse wie Selbstbild, Selbstbewußtsein, Selbstvertrauen, Selbstachtung, Selbstbestimmung, Selbststeuerung, Selbstorganisation, Selbstverwirklichung u.ä. zugeordnet. All diese Prozeßbezeichnungen enthalten den Teilbegriff des „Selbst“. Was läßt sich aber zum Begriff des „Selbst“ sagen?

- In den Humanwissenschaften wird das ‚Selbst‘ eines Menschen in der Regel als ‚Bewußtsein von sich selbst‘ (Selbstbild, Selbstkonzept, Selbstverständnis, u.ä.) betrachtet. Ein neueres differenziertes Verständnis in dieser Richtung vom ‚Selbst‘ als ‚persönlicher Realitätstheorie‘ stammt von Epstein (in: Grawe 1998, S. 381ff.): Das ‚Selbst‘ gilt als ein Selbstverständnis einer Person zu ihren zentralen Lebenszielen (Grundbedürfnissen) und zu den lebengeschichtlich erfahrenen und zukünftig erhofften Realisierungsmöglichkeiten der Lebensziele.

- Seit den 70er Jahren hat sich der Begriff der „Selbstverwirklichung“ im Verständnis gesundheitsbewußter Bevölkerungsgruppen deutlich verbreitet; darin ist ein indirektes Verständnis vom ‚Selbst‘ als ein Reservoir an Potentialen enthalten, die sich ‚selbstbestimmt‘ und positiv in Handlungen umsetzen lassen.
- Zum ‚Selbst‘ gehören beide genannten Komponenten: das ‚Selbst‘ ist ein Bewußtsein von sich selbst und ist ein Träger positiver Handlungsmöglichkeiten. Beide Komponenten thematisiert G.H.Mead (1969) in seinem sozialbehavioristischen Modell des „self“: Das „self“ setzt sich aus dem „me“ und dem „I“ zusammen, aus dem „me“ als ein Selbstbild, das eine Person – im Sinne von Mead vorwiegend aus den auf sich selbst bezogenen sozialen Wahrnehmungen und Einschätzungen – entwickelt, und aus dem „I“ als einer inneren, oftmals spontan wirkenden Instanz von Zielsetzungen und Handlungssteuerungen.
- Nach C.G.Jung (Jacobi 1959) läßt sich das „Selbst“ als eine im Organismus wirkende organisierende und ordnende Kraft, als eine zentrale Steuerungsinstanz mit allen in den Genen gespeicherten Informationen und einem inneren Zielplan, der alle Funktions- und Entfaltungsmöglichkeiten eines Menschen enthält, sowie als die tiefste innere, meist unbewußte Quelle des Erlebens, Denkens und Handelns einer Person verstehen. Demnach entspricht das Jung’sche Verständnis zum ‚Selbst‘ dem hier entfalteten Verständnis eines Systemzentrums für den als lebendiges System betrachteten individuellen Menschen.

### 5.2.3 Zentrale Prozesse aus der Sicht des BIOS-Modells

Eine Person verwirklicht Selbstorganisationsprozesse zugunsten ihrer individuellen Einheit und systemischen Integration. Solche Prozesse lassen sich einem hypothetisch gedachten, aber nicht real lokalisierbaren Systemzentrum bzw. ‚Selbst‘ zuordnen (vgl. Kap. 3.6). Ein Selbst repräsentiert demnach zentrale Lebensprogramme, die aus angeborenen und erworbenen Potentialen – incl. angeborenen zentralen Lebenszielen und erworbenen Zielorientierungen – bestehen; weiterhin wirkt es als Informations-, Bewertungs- und Steuerungszentrale.

Als zentrale Lebensziele lassen sich für Menschen (im Sinne der Humanistischen Psychologie und der Logotherapie) annehmen:

- Systemstabilisierung: biologische Lebenserhaltung, Förderung gleichgewichtsorientierter Prozesse im Organismus, emotionale und kognitive Systemintegration auf der personalen Ebene z.B. durch ein stabiles Selbstbild;
- positive Integration in übergeordnete (ökologische und soziale) Systeme: positive emotionale, kognitive und kommunikative Integration in stabile mitmenschliche Beziehungen, in Familien und weitere Alltagsgemeinschaften sowie in größere soziale Systeme, die die alltägliche Lebensgestaltung beeinflussen, positive Austauschprozesse mit der ökologischen Umwelt;
- Systemweiterentwicklung: wachstumsorientierte biopsychosoziale Entwicklung, vor allem in der Kindheit und Jugendzeit bis zu einer ‚erwachsenen‘ biopsychosozialen Systemstabilität, Entfaltung und Verwirklichung positiver Begabungen und Fähigkeiten durch kreative und produktive Aktivitäten, Streben zu Einfluß und ‚Veränderungsmacht‘ in sozialen Systemen, Reproduktionsstreben als Zeugung und Betreuung eigener Kinder;
- ‚Dienstleistungen‘ für Systemstabilisierungen und Systemweiterentwicklungen bei Mitmenschen und in umgebenden Systemen: Einsatz und Engagement für personbezogene, soziale und ökologische Verbesserungen in der Umwelt, ‚Lebenssinn‘ durch ‚selbsttranszendierendes‘ Engagement, Anknüpfung an einen übergeordneten ‚transzendenten‘ Lebenssinn (‘Sinn‘-Komponente im BIOS-Modell); bei religiöser Weltanschauung: Pflege bewußter Verbindung (‚religio‘) mit einem Universalgeist als Ursprung und letztem Ziel einer Person.

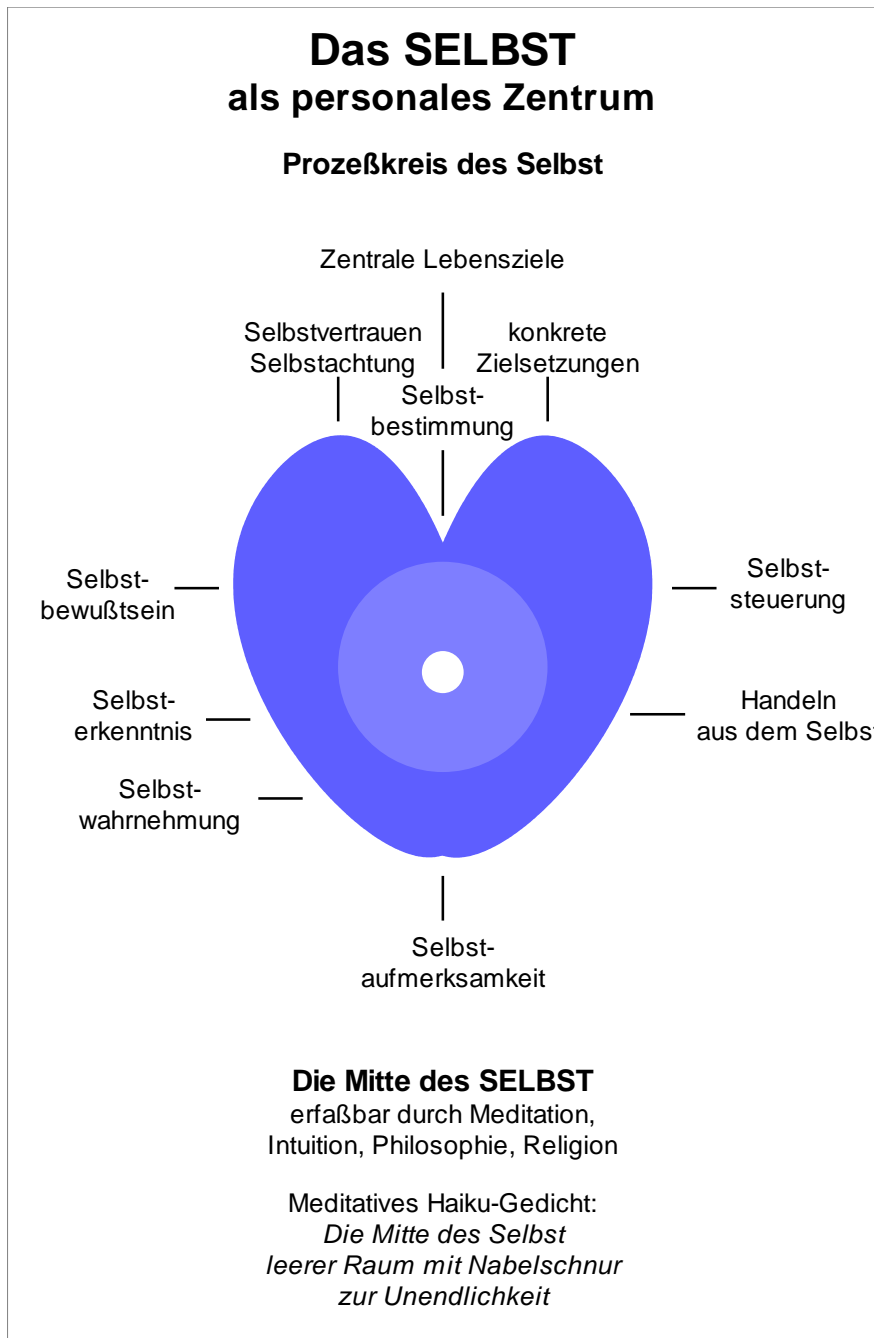
Das Selbst sammelt die durch vermittelnde Prozesse der Teilsysteme ‚Innenleben‘ und ‚Kontakt‘ eingehenden Informationen. Es vergleicht empfangene Informationen mit zentralen Lebensprogrammen und sucht eine günstige Kombination durch Angleichung von Informationen an vorhandene Lebensprogramme oder durch Veränderung von Lebensprogrammen aufgrund der Informationen. Von eigenen zentralen Lebenszielen und untergeordneten Zielen ausgehend, steuert es die weiteren Prozesse auch in den Teilsystemen ‚Innenleben‘ und ‚Kontakt‘.

## 5.2.4 Prozeßmodell für das Verständnis vom 'Selbst'

Das ‚Selbst‘ läßt sich als ein sich beständig wiederholender Prozeßkreis mit einer geordneten Folge von Teilprozessen verstehen, die sich teilweise mit ‚Selbst-‘ Begriffen bezeichnen lassen (vgl. graphische Darstellung auf der nächsten Seite).

Der Prozeßkreis eines personalen Selbst besteht aus folgenden Schritten:

- Die **Selbstaufmerksamkeit**, die Orientierung bewußter Aufmerksamkeit auf sich selbst, läßt sich als Einstieg in den Kreislauf verstehen.
- In der **Selbstwahrnehmung** kann eine Person ihr eigenes Erleben mit körperlichen, gefühlsmäßigen, geistigen und verhaltensmäßigen Aspekten bewußt und differenziert wahrnehmen. Besonders wichtig ist die Selbstwahrnehmung der Person für das, was sie aktiv tut, und das, was sie in sich selbst und in ihrer Umwelt bewirkt, also für die Verbindungen zwischen ihrem Handeln und den Resultaten im inneren Erleben und in der Umwelt.
- Selbstwahrnehmungen kann eine Person zu **Selbsterkenntnis** und **Selbst-bewußtsein** verarbeiten. (Mit Selbstbewußtsein ist hier gute Selbsterkenntnis gemeint und nicht eine gute Selbstdarstellung im sozialen Kontext.)
- Wenn eine Person Selbstwahrnehmungen und die Inhalte ihrer Selbsterkenntnis im Fühlen und Denken positiv bewertet, erlebt und fördert sie **Selbstwertgefühl**, **Selbstachtung** und **Selbstvertrauen**. Eine Person erlebt Selbstvertrauen vor allem dann, wenn sie die Verbindungen zwischen ihren Handlungen und den Resultaten positiv bewertet. So kann sie Selbstvertrauen auf eigene Fähigkeiten aufbauen. Nach gesundheitspsychologischen Forschungen hat das Selbstvertrauen, aktiv und erfolgreich für die Gesundheit handeln und aktiv Probleme bewältigen zu können, – dort als ‚Selbstwirksamkeits-Erwartung‘ bezeichnet – einen wichtigen Einfluß auf die Gesundheit.
- Für eine Person sind ihre **zentralen Lebensziele** eine wichtige Orientierungsbasis für Selbstachtung und Selbstvertrauen sowie für ihre Selbstbestimmung.
- Orientiert an Selbsterkenntnis, Selbstachtung, Selbstvertrauen sowie an zentralen Lebenszielen, übt eine Person **Selbstbestimmung**; sie entscheidet aus der Vielfalt möglicher Zielsetzungen selbstbestimmt, welche Zielsetzungen sie in (naher und weiter) Zukunft anstreben will.
- Als Resultat der Selbstbestimmung entscheidet sich eine Person zu **konkreten Zielsetzungen**, für die sie in der (nahen und weiten) Zukunft handeln will.
- Dann plant eine Person in einem Prozeß der **Selbststeuerung** den Zielsetzungen entsprechende Handlungsabläufe und setzt sie in Handlungen um.
- Zielorientierte **Handlungen** bewirken Konsequenzen in der Person selbst und in ihrer Umwelt. Mit der bewußten Aufmerksamkeit und Wahrnehmung für die Handlungskonsequenzen kann bei einer Person der (idealtypisch dargestellte) Kreislauf des Selbst dann von neuem beginnen.



### 5.2.5 Eine ‚Mitte des Selbst‘?

Im obigen Prozeßmodell wird das ‚Selbst‘ als ein personales Systemzentrum verstanden, das aus einem Prozeßkreis mit wesentlichen personalen Teilprozessen besteht. Das Prozeßmodell läßt sich durch die philosophische Frage nach einem Mittelpunkt des Prozeßkreises bzw. nach einer ‚Mitte des Selbst‘ als Mittelpunkt des Systems ‚Selbst‘ ergänzen - auch wenn eine ‚Mitte des Selbst‘ allen Einblicken von außen gegenüber verschlossen erscheint, auch wenn Menschen in Prozessen introspektiver Selbstbesinnung selbst selten eine persönliche ‚Mitte des Selbst‘ erleben.

C.G.Jung (Jacobi 1959) hat sich sehr mit der Frage nach dem Wesen des Selbst beschäftigt und nach einer ‚Mitte des Selbst‘ gesucht, und zwar mit Hilfe seiner tiefenpsychologischen Forschungen sowie seiner Konzeptionen des „kollektiven Unbewußten“ und der „Individuation“ bzw. „Selbstwerdung“ als Hauptaufgabe des Entwicklungsweges einer Person. Er versteht die ‚Mitte des Selbst‘ sozusagen als tiefsten Seelengrund einer menschlichen Person, durch den sie mit dem ‚Ozean des kollektiven Unbewußten‘ verbunden ist und in dem sie ein persönliches Gottesbild bzw. eine persönliche Verbindung zu ‚ihrem Gott‘ beherbergt.

Für die persönliche Suche nach einer ‚Mitte des Selbst‘ erscheint meditative Konzentration als ein geeigneter Weg, eventuell mit beständiger Wiederholung einer zentrierenden Frage oder Aussage. Auf dem Hintergrund von Meditationsliteratur aus verschiedenen Religionen und von persönlichen Meditationserfahrungen kann ich auf die Frage nach einer ‚Mitte des Selbst‘ persönlich mit einer Metapher im Rahmen eines Haiku-Gedicht antworten (oben unter der Grafik).

Aus philosophisch-religiöser Sicht sei hier die ‚Mitte des Selbst‘ als ‚Ort‘ einer ‚spirituellen‘ personalen Verbindung zu einem Universalgeist als Ursprung und letztem Ziel einer Person verstanden.

### 5.2.6 ‚Selbst‘ und ‚Herz‘

In den graphischen Darstellungen ist das personale Systemzentrum bzw. das Selbst als ein Herz dargestellt. Geläufige Aussagen aus dem Volkswissen – z.B. die Aussage „Mir liegt etwas am Herzen“ oder die häufige Nutzung des Wortes „herzlich“ – verweisen darauf, daß dem ‚Herzen‘ die Bedeutung eines personalen Zentrum zugeordnet wird. Kann das ‚Herz‘, als Organ und als Metapher verstanden, die Bedeutung eines Systemzentrums für den individuellen Menschen haben?

Bei der Suche nach einem Individuums-Zentrum läßt sich die Perspektive des ‚Selbst‘ um die des ‚Herzens‘ ergänzen, und zwar sowohl aus der ‚Organismus‘-Perspektive als auch aus der ‚Person‘-Perspektive. In der Perspektive des ‚Selbst‘ werden Information, Kognition, Bewertung, Willen und Handlungssteuerung hervorgehoben; alle Tätigkeiten des ‚Selbst‘ lassen sich unter der ‚Organismus‘-Perspektive strukturell dem Großhirn zuordnen. Das ‚Herz‘ läßt sich als ein Zentrum aus der Antriebs- und Bewegungs-Perspektive symbolisieren: **Das Herz belebt den individuellen Menschen; es treibt zentrale körperliche, seelische und geistige Bewegungen an.**

In dieser Aussage lassen sich mehrere Betrachtungsweisen integrieren:

- Aus biologisch-medizinischer Sicht gilt das Herz neben dem Gehirn als ein Zentrum für die persönliche Gesundheit; das Herz kann eigenständig pulsieren (auch wenn im Sterbeprozess die Gehirnfunktionen schon abgeschaltet sind). Die Sorge für die körperliche Gesundheit des Herzens hat in der gegenwärtigen Medizin einen besonders hohen Stellenwert; demnach ist die Gesundheit des Herzens anscheinend von zentraler Bedeutung für die gesamte Gesundheit aus körperlicher Perspektive (Portheine 1991).
- In der Volksweisheit wird das Wort ‚herzlich‘ häufig verwendet und spielt das ‚Herz‘ eine große Rolle. Dem Volksverständnis nach läßt sich sagen: Das ‚Herz‘ gilt als ein Zentrum von Zuwendungs- und Liebesgefühlen zu Mitmenschen und von Zuwendungsgefühlen zu Dingen in der Umwelt; es gilt als Zentrum einer gefühlsmäßigen Liebe zum Du. („Du liegst mir im Herzen.“) Demnach läßt sich das ‚Herz‘ als ein Zentrum für die seelisch-soziale Gesundheit betrachten.
- Im Sinne einiger philosophischer Orientierungen läßt sich das Herz als ein Zentrum geistiger Einstellungen, sozusagen als Quelle geistiger Intuitionen betrachten, z.B. in Aussagen von Pascal „Das Herz hat seine Vernunft, die der Verstand nicht begreift“ und von Saint-Exupery „Der Mensch sieht nur mit dem Herzen gut“ sowie in Konzeptionen vom ‚Herzen‘ als Instanz zentraler ethischer Haltungen („Stimme des Herzens‘ als ‚Stimme des Gewissens‘).
- In der jüdisch-christlichen Religionstradition gilt das ‚Herz‘ als ein imaginärer Ort der größten Gottesnähe, z.B. in folgenden Aussagen: „Liebe Gott, den Herrn, aus deinem ganzen Herzen“, „Gott sieht auf das Herz eines Menschen“. Eine der ältesten christlichen Meditationsformen ist das in der orthodoxen Tradition gepflegte Herzensgebet bzw. Jesusgebet, das aus einer wiederholten einfachen Anrufung Gottes mit dem ‚Geist des Herzens‘ besteht (Ware & Jungclaussen 1997).

Ein Personzentrum beinhaltet als ‚Herz‘ und als ‚Selbst‘ zentrale persönliche Zielorientierungen: als ‚Herz‘ z.B. die ‚Liebe‘ und ein intuitives Gespür für einen zentralen Lebenssinn; als ‚Selbst‘ Wachstumsstrebungen in bezug auf Selbstbewußtsein, positive Selbstbewertung, Selbstvertrauen, einen ‚bewußten‘ Lebenssinn sowie auf handlungsorientierte Selbststeuerung. Ein Personzentrum hat als ‚Herz‘ und als ‚Selbst‘ handlungsleitende Funktionen; vom ‚Herzen‘ geht mehr ein spontanes ‚ganzheitlich‘ anmutendes Verhalten aus und vom ‚Selbst‘ eine ziel- und handlungsorientierte Selbststeuerung.

Vielleicht läßt sich die Beziehung zwischen ‚Herz‘ und ‚Selbst‘ als die zwischen zwei Elementen eines Personenzentrums vorstellen: Das Herz sendet als ein Zentrum von ‚Lebendigkeit‘ im körperlichen, seelischen und geistigen Sinn Botschaften an das ‚Selbst‘, und das ‚Selbst‘ empfängt die Botschaften, wertet sie aus und entwirft daraus ziel- und handlungsorientierte Planungen.

Für die von philosophischen Überlegungen befruchtete psychologische Forschung ist es m.E. eine Zukunftsaufgabe, die systemischen Beziehungen zwischen ‚Selbst‘ und ‚Herz‘ unter verschiedenen Betrachtungsperspektiven zu erforschen. Die obigen Überlegungen sind erste Anstöße dazu.

### **5.3 Alltagsgemeinschaften als wichtige mikrosoziale Systeme**

#### **5.3.1 Zur systemtheoretischen Einordnung von Alltagsgemeinschaften**

Menschen leben in stabilen zwischenmenschlichen Beziehungen und erleben ihre Beziehungen in der Regel in überschaubaren, nahezu alltäglich wirkenden sozialen Kontexten, die sich als „Alltagsgemeinschaften“ bezeichnen lassen. Es gibt primäre Alltagsgemeinschaften, in denen Menschen alltäglich leben, wie z.B. Familien und Wohngemeinschaften, sowie weitere überschaubare Alltagsgemeinschaften, wie z.B. Nachbarschaft, Schule, Arbeitsplatz bzw. Arbeitsabteilungen, Freizeitorganisationen, in denen Menschen sich täglich oder wöchentlich regelmäßig begegnen. In Alltagsgemeinschaften pflegen Menschen regelmäßige Kommunikationen miteinander und einen großen Anteil ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen. Die meisten Menschen leben gleichzeitig in verschiedenen Alltagsgemeinschaften, z.B. Familie und Arbeitsplatz, und üben in den verschiedenen Alltagsgemeinschaften verschiedene ‚Rollen‘ aus.

Alltagsgemeinschaften durchlaufen als Einheiten Entwicklungsprozesse. Dabei entwickeln sie gemeinsame systemische Ziele: stabile vertrauensvolle Beziehungen der Mitglieder untereinander, fruchtbare systemische Integration, Selbsterhaltung, Wachstum, Dienst in übergeordneten sozialen Einheiten. Zur Verwirklichung dieser Ziele kooperieren Menschen in Alltagsgemeinschaften miteinander. Alltagsgemeinschaften vollziehen gute systemische Integrationen, wenn ihre Mitglieder als Individuen, in ihren wechselseitigen Beziehungen und durch einheitsfördernde Gewohnheiten für individuelle, beziehungsorientierte und einheitsorientierte Ziele aktiv zusammenwirken.

In Alltagsgemeinschaften lassen sich auch Systemzentren erkennen – gemäß dem Prinzip des BIOS-Modells, einem lebendigen System ein Systemzentrum zuzuordnen, das wesentliche Systemziele gespeichert hat und Selbstorganisationsprozesse zugunsten der Verwirklichung der Systemziele gestaltet. Zur Betrachtung eines Systemzentrums in einer Alltagsgemeinschaft bietet sich die Kombination aus einem ‚Person‘-Aspekt und einem ‚Ziel‘-Aspekt an, und zwar die Kombination aus einer dominanten Personbeziehung (Beispiel: das Elternpaar in einer Familie) sowie aus gemeinsam vereinbarten Systemzielen. Eine ideale zentrierende Kombination beruht auf gemeinsam vereinbarten Systemzielen und einer die Verwirklichung der Systemziele verantwortlich steuernden dominanten Personbeziehung.

Alltagsgemeinschaften pflegen als solche Kontakte und Beziehungen mit weiteren Alltagsgemeinschaften bzw. mit der weiteren Umwelt und regeln dabei Öffnungen und Abgrenzungen. Sie sind auch in größere soziale Systeme integriert, z.B. als Familie in einer Gemeinde, als Arbeitsabteilung in einer Arbeitsorganisation.

Menschen werden in ihrer gesamten individuellen systemischen Verfassung durch den systemischen Kontext ihrer Alltagsgemeinschaften stark beeinflusst, und zwar in ihren individuellen Gewohnheiten des Wahrnehmens, Erlebens, Denkens und Handelns, ja bis in ihr ‚Selbst‘ hinein, d.h. in ihrem Selbstverständnis, ihrer Selbstachtung und ihren Selbststeuerungen. Somit werden Menschen auch in allen Belangen ihrer individuellen Gesundheit in der Regel zutiefst von ihren Alltagsgemeinschaften beeinflusst, und zwar in ihrem Gesundheitsbewußtsein, in ihren Gesundheitszielen und -handlungen.

Systemische Betrachtungsweisen zu Prozessen in zwischenmenschlichen Kommunikationen und Beziehungen sowie zu Gruppenprozessen in Alltagsgemeinschaften werden in psychologischer Beratungen und Therapien genutzt; sie sind besonders in psychologischen Beratungen und Therapien für Familien verbreitet.

Gesundheitswissenschaftliche Erkenntnisse haben vor allem die Bedeutung der Alltagsgemeinschaften für die Gesundheitsqualität in besonderen Zielgruppen hervorgehoben: für Kinder und Jugendliche, für ältere Menschen, für chronisch erkrankte Menschen, dabei insbesondere für psychisch erkrankte Menschen und für krebserkrankte Menschen. Beispielsweise wird für alle Präventionsstrategien im Jugendalter die Bedeutung der sozialen Integration in Peergruppen betont.

Insgesamt haben Alltagsgemeinschaften für die Verwirklichung der WHO-Ziele „Gesundheit für alle“ eine zentrale Bedeutung: *„Gesundheit wird von den Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt, dort wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.“* (Aussagen aus der WHO). Eine wichtige Zukunftsaufgabe besteht darin, die Bedeutung von Alltagsgemeinschaften für die Gesundheit gegenüber der Bevölkerung, der Fachwelt, den Gesundheitsberufen, der Gesundheitspolitik und der allgemeinen Politik hervorzuheben.

### **5.3.2 Systemisches Verstehen konkreter Alltagsgemeinschaften**

Konkrete Alltagsgemeinschaften und ihre dynamischen Prozesse lassen sich mit Hilfe des BIOS-Modells systemisch verstehen und analysieren. Dazu lassen sich folgende dynamischen Prozesse in einer Alltagsgemeinschaft betrachten:

- die soziale Entwicklung der Alltagsgemeinschaft als soziale Einheit,
- die Entstehung und Formierung eines Systemzentrums: die Entstehung und Ausgestaltung von Dominanz auf der Personenebene bzw. einer dominanten Personbeziehung sowie die Entstehung und Ausgestaltung zentraler gemeinsamer Ziele,
- die Inhalte der zentralen Ziele einer Alltagsgemeinschaft, d.h. Ziele, die mit Worten und auch schriftlich explizit ausgesprochen sind, sowie Ziele, die unausgesprochen durch vorherrschende Einstellungen, Wünsche und Verhaltensgewohnheiten bestehen,
- wichtige dynamische Prozesse bei den im Sinne eines Systemzentrums dominanten Personbeziehungen und Personen,
- Stärken und Schwächen in der Alltagsgemeinschaft und ihre Wirkungen auf die Gemeinschaftsentwicklung und Verwirklichung gemeinsamer Ziele,
- die verschiedenen wechselseitigen mitmenschlichen Beziehungen in der Alltagsgemeinschaft sowie ihre Wirkung auf die Entwicklung der Alltagsgemeinschaft und ihre Ziele,
- die Integration der Alltagsgemeinschaft als Ganze in umgebende soziale Systeme sowie die Beziehungen der Alltagsgemeinschaft als Ganze zur weiteren sozialen Umwelt.

### **5.4 Der Aspekt des ‚Sinnes‘ für Menschen und Alltagsgemeinschaften**

Das BIOS-Modell wird hier (im Kap. 5) auf die Betrachtung von „Menschen in Alltagsgemeinschaften“ angewandt; dazu folgt nun – nach der Darstellung von Systemprinzipien für lebender Systeme als B-Aspekt (Kap. 3.3 - 3.8), für das individuelle System des Menschen als I-Aspekt (Kap. 5.1 - 5.2) und für Alltagsgemeinschaften als soziale Systeme und als O-Aspekt (Kap. 5.3) – eine zusammenfassende Darstellung des S-Aspektes. Der S-Aspekt läßt sich im BIOS-Modell als ‚übergeordneter‘ Aspekt (oben), als Mitte in sozialen Systemen sowie auch als Mitte in individuellen Systemen graphisch symbolisieren.

Mit dem griechischen Begriff des „Logos“ – der sich in deutscher Sprache nur mit mehreren Begriffen wie ‚Geist‘, ‚Sinn‘, ‚-logie‘ = ‚Kunde‘ angemessen übersetzen läßt – läßt sich der S-Aspekt im BIOS-Modell gut kennzeichnen. Der Begriff kann auf den Universalgeist als Ursprung („Im Anfang war der LOGOS“ als Beginn des Johannes-Evangeliums) und all-umfassende Einheit verweisen, auf den Evolutionsplan, auf die Quelle und das Endziel aller transzendierenden Ziele (vgl. den von Viktor Frankl (1987) ausgewählten Begriff der ‚Logotherapie‘), auf das letzte Ziel, theologisch verstanden als Einigung aller Menschen auf der Erde und als ‚bewußte‘ Vereinigung aller Menschen mit dem Universalgeist.



Aus einer, vor allem vom christlichen Evolutionsforscher Teilhard de Chardin (1962) vertretenen, naturphilosophisch-religiösen Sicht läßt sich ein Universalgeist als Ursprung und letztes Ziel darstellen: Alle Evolution geht von einem Universalgeist und seinen Potentialen aus, und alle Evolution zielt auf Weiterentwicklung in Richtung auf eine bewußte geistige Verbindung aller Menschen mit dem Universalgeist.

Über den Weg zum letzten Evolutionsziel zeigen alle Religionen sowie die UNO als wichtigste erdumfassende Institution viel Übereinstimmung in folgendem Verständnis: Der Weg führt - in jüdisch-christlichen Begriffen formuliert - über ‚die Liebe zum Nächsten‘ bzw. zu allen ‚Artgenossen‘ zur ‚Liebe zu Gott‘.

Im Sinne der UNO und der WHO läßt sich der Weg als Arbeit an der umfassenden Zielorientierung verstehen, **ein friedliches, gerechtes und gesundes Zusammenleben aller Menschen auf der Erde zu fördern** und so **eine von Frieden, Gerechtigkeit und Liebe getragene Einheit aller Menschen zu ermöglichen**. Diese Zielorientierung können wir Menschen als individuelle Personen auf unser alltägliches Zusammenleben mit Mitmenschen bzw. auf unser Leben in Alltagsgemeinschaften beziehen. Weiterhin können soziale Systeme auf allen Systemebenen diese Zielorientierung übernehmen und in ‚Wort und Tat‘ anstreben.

## 6. Soziale Systeme der Gesundheitshilfe

Eine Verbesserung der Gesundheitsversorgung ist ein primäres Ziel der Gesundheitswissenschaften. Alle Prozesse, in denen Menschen und Institutionen für die Verbesserung der Gesundheit anderer Menschen aktiv sind, lassen sich zusammenfassend als „Gesundheitshilfe“ bezeichnen. Jede Gesundheitshilfe vollzieht sich in sozialen Systemen, teilweise in eigenen sozialen Systemen, durch soziale Prozesse mit spezifischen Merkmalen.

### 6.1 Zur systemtheoretischen Einordnung

Als „Systeme der Gesundheitshilfe“ lassen sich die systemisch integrierten Interaktionsprozesse zwischen Systemen/Teilsystemen zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit eines Systems/Teilsystems betrachten; sie lassen sich auf allen Ebenen lebendiger Systeme erkennen. Dazu zählen im System des menschlichen Individuums z.B. die Prozesse des Immunsystems als ‚Organismus‘-Prozesse und die bewußten Selbsthilfeaktivitäten als ‚Person‘-Prozesse.

„Soziale Systeme der Gesundheitshilfe“ sind systemisch geordnete, oftmals auch strukturell eingebundene Interaktionsprozesse der zwischenmenschlichen Hilfe zur Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit von Individuen und sozialen Systemen. Auf allen Ebenen sozialer Systeme sind soziale Systeme der Gesundheitshilfe wichtige Teilsysteme:

- In Alltagsgemeinschaften sind Systeme der Hilfe für individuelle Gesundheit weit verbreitet (vgl. Faltermaier 1994), z.B. in Familien als Unterstützung erkrankter Angehöriger, in Nachbarschaften als gesundheitsbezogene Nachbarschaftshilfe, in weiteren Alltagsgemeinschaften als freundschaftliche Hilfen und besonders auch als Selbsthilfegruppen. Sie werden hier „Basis-Systeme der Gesundheitshilfe“ genannt, da sie die Basis jeder effektiven Gesundheitsversorgung sind; denn Gesundheitshilfe geschieht vor allem in Familien bzw. primären Alltagsgemeinschaften, ebenso auch in Selbsthilfegruppen, in denen sich Menschen regelmäßig treffen.
- In mesosozialen Systemen, vor allem in Gemeinden, sind die Systeme professioneller Hilfe für die individuelle Gesundheit sehr bedeutsam, z.B. kommunale Einrichtungen und Dienste des Gesundheitswesens, Praxen von Gesundheitsberufen, usw.; sie werden hier „Profi-Systeme der Gesundheitshilfe“ genannt. Die primäre Gesundheitsversorgung läßt sich als ein soziales System der Gesundheitshilfe auf der Ebene mesosozialer Systeme betrachten.

- Soziale Systeme einer gesundheitsbezogenen Unterstützung für mikro- und mesosoziale Systeme – z.B. für Familien, Selbsthilfegruppen, Schulen, Betriebe, Städte – gelten seit einigen Jahren als wichtig und werden dementsprechend gefördert. Solche Systeme sind z.B. Familienbildungsstätten, Selbsthilfe-Organisationen und -kontaktstellen, Projekte zur betrieblichen Gesundheitsförderung, kommunale Gesundheitskonferenzen (auch „Psychosoziale Arbeitsgemeinschaften“) sowie vor allem auch die Setting-Projekte der WHO wie z.B. „Gesundheitsfördernde Schulen“, „Gesunde Städte“ mit ihren Netzwerken.
- In makrosozialen Systemen werden z.B. durch die Gesundheitspolitik ethische Prinzipien, Normen und Regelungen zur Unterstützung der Gesundheitshilfesysteme in den anderen Systemebenen festgelegt.

## 6.2 Kommunikations- und Beziehungsprozesse im Feld der Gesundheitshilfe

Gesundheitshilfe wird, vor allem in den mikro- und mesosozialen Systemen, durch spezifische Kommunikationsprozesse und Beziehungen zwischen hilfesuchenden und helfenden Menschen – im folgenden als KlientInnen und HelferInnen bezeichnet – vermittelt. Diese zwischenmenschlichen Prozesse sind mit spezifischen zwischenmenschlichen Dynamiken verbunden, die die angezielten Hilfeprozesse fördern oder behindern können. Daher läßt sich fragen, welche Arten von Helfer-Klient-Kommunikationen effektive Gesundheitshilfe erleichtern.

Die Psychologie kann aufgrund jahrzehntelanger Erfahrungen und Forschungen zur klinischen Psychologie und Psychotherapie wichtige Antworten geben, die nicht nur für psychotherapeutische Behandlungen gelten, sondern sich auf viele Arten von Kommunikationen und Beziehungen zwischen KlientInnen und HelferInnen in Systemen der Gesundheitshilfe übertragen lassen. Die Art und Qualität der Beziehung zwischen HelferInnen und KlientInnen ist besonders entscheidend für Verläufe und Erfolge von psychotherapeutischen Behandlungen und vermutlich auch für viele andere Prozesse der Gesundheitshilfe.

Nachfolgend werden einige Haltungen und Handlungen von HelferInnen in der Helfer-Klient-Kommunikationen genannt, die KlientInnen in ihren Selbsthilfeprozessen zur Annäherung an Gesundheitsziele effektiv unterstützen können:

- Durch wertschätzende und liebende Zuwendung können KlientInnen leichter ihre positive Selbstachtung stärken.
- Durch eine konsequente Beachtung der Selbstbestimmung von KlientInnen können diese ihre Aufgabe zur Selbstbestimmung in gesundheitlichen Belangen besser erkennen und leichter selbstbestimmte Entscheidungen über gesundheitsbezogene Zielsetzungen treffen.
- Durch Vertrauen auf die Selbsthilfefähigkeiten von KlientInnen können diese ihr Selbstvertrauen fördern, besonders in bezug auf ihre Selbsthilfefähigkeiten.
- Durch einführendes Verständnis können KlientInnen sich in all ihren persönlichen Prozessen und in ihrem ‚Selbst‘ besser verstehen und somit ihr Selbst-Bewußtsein fördern.
- Durch klare Mitteilungen über Einschätzungen zu Gewohnheiten und Problemen von KlientInnen, insbesondere zu Stärken und Schwächen, können KlientInnen sich selbst in ihren Fähigkeiten besser zu erkennen und somit das Selbstbewußtsein zu verbessern.
- Durch klare Mitteilungen über Einschätzungen zu den sozialen Beziehungen von KlientInnen können diese ihre Wirkungsmöglichkeiten in Kommunikationen und sozialen Beziehungen besser erkennen.
- Durch klare Mitteilungen über Einschätzungen zur Art der Integration in den verschiedenen mikro-, meso- und makrosozialen Systemen können KlientInnen ihre eigene Stellung und persönlichen Wirkungsmöglichkeiten in den sozialen Systemen besser erkennen und ihr Verständnis über Wirkungsweisen in den sozialen Systemen verbessern.
- Durch fachlich begründete Erklärungen zu gesundheitsbezogenen systemischen Prozessen in individuellen und sozialen Systemen können KlientInnen ihr Gesundheitsbewußtsein und ihr Verständnis für systemische Prozesse fördern.
- Durch körperliche Behandlungen können bei KlientInnen im ‚Organismus‘-System günstige Selbsthilfeprozesse bzw. günstige Prozesse der ‚Selbst-Organisation‘ angeregt werden, die zu einer besseren Systemintegration im ‚Organismus‘-System beitragen.

- Durch die Suche nach ‚verborgenen‘ Fähigkeiten, insbesondere nach kreativen Fähigkeiten, und durch Ermutigungen, vorhandene Fähigkeiten zu aktivieren, können KlientInnen leichter ihre Fähigkeiten für die Lebensgestaltung und Mitwirkung in sozialen Systemen aktiv einsetzen.
- Durch Übungs- und Trainingsmöglichkeiten zur Aktualisierung sozialer Fähigkeiten und durch günstige Gestaltung von Helfer-Klient-Kommunikationen können KlientInnen ihre sozialen Fähigkeiten zur positiven Gestaltung von Kommunikationen, sozialen Beziehungen und Partnerschaften fördern.
- Durch konkrete ermutigende Anregungen zu neuen Handlungen und durch Übungs- und Trainingsmöglichkeiten für neue Handlungen im Prozeß der Gesundheitshilfe können KlientInnen leichter einen positiven Zugang zu neuen gesundheitsbezogene Handlungen bekommen.
- Durch konkrete ermutigende Anregungen zum Aufbau neuer Handlungsgewohnheiten und durch kontinuierliche Aufmerksamkeit zur Pflege neuer Handlungsgewohnheiten können KlientInnen leichter neue Handlungsgewohnheiten etablieren.

Ein **effektiver Prozeß der Gesundheitshilfe** läßt sich also verstehen als

- ein Prozeß aufmerksamer, einfühlsamer, Vertrauen zeigender, ermutigender, zu Handlungen anregender und liebevoller Begleitung von KlientInnen
- auf ihren Wegen zu mehr Selbstvertrauen und Selbstbestimmung, zu ihren persönlichen Gesundheitszielen, zu besserer sozialer Integration in Lebensgemeinschaften und zu entsprechenden Handlungsgewohnheiten.

Für eine geeignete Kombinierung von Selbsthilfe und Fremdhilfe (und von Selbstverantwortung und Fremdverantwortung) ist folgende Kommunikationsstruktur wichtig:

KlientInnen kommunizieren im Sinne von Selbsthilfe, wenn sie

- Vertrauen auf ihre Selbsthilfefähigkeiten haben,
- HelferInnen als helfende Begleiter nutzen,
- sich über Diagnosen und Hilfsmöglichkeiten zu ihren Gesundheitsproblemen bei HelferInnen, eventuell auch bei mehreren HelferInnen verschiedener Berufsgruppen, und durch Lektüre informieren,
- sich nach genügender Informationsammlung entscheiden, wie sie Selbsthilfe einsetzen und welche Behandlungsmöglichkeiten sie nutzen.

HelferInnen kommunizieren im Sinne einer ‚Hilfe zur Selbsthilfe‘, wenn sie

- Vertrauen auf ihre KlientInnen und deren Fähigkeiten und Bereitschaften zur Selbsthilfe haben,
- bei der Erkennung von Gesundheitsproblemen helfen,
- KlientInnen in verständlicher ausführlicher Weise über Diagnosen und Hilfsmöglichkeiten zu vorliegenden Gesundheitsproblemen informieren,
- vielfältige geeignete Anregungen zur Selbsthilfe geben,
- zu möglichen Maßnahmen der Fremdhilfe Anregungen und Empfehlungen geben,
- bei der Darstellung von Maßnahmen der Fremdhilfe weitgehend auf Erfolgsversprechungen verzichten, weil Erfolg prinzipiell mehr das Resultat von Selbsthilfe als von Maßnahmen der Fremdhilfe ist (vgl. 4.1),
- konkrete Hilfsmaßnahmen, die HelferInnen selbst durchführen können, anbieten,
- KlientInnen auf ihre Selbstbestimmung in bezug auf das Annehmen von Hilfsangeboten hinweisen und ihnen Entscheidungen zu Hilfsangeboten ohne kommunikativen Druck ermöglichen,
- nach echten Zustimmung von KlientInnen angebotene Hilfsmaßnahmen selbst durchführen.

Den soeben erläuterten anzuzielenden ‚idealen‘ Kommunukationsprozessen steht in Systemen der professionellen Gesundheitshilfe oftmals auch eine spezifische Art problematischer Kommunikationskonstellationen gegenüber, die auf überhöhten Helfer-Images wie „Halbgott in Weiß“ oder „Guru“ beruhen.

Helfer-Klient-Kommunikationen mit überhöhten Helfer-Images fördern psychische Abhängigkeiten der KlientInnen von HelferInnen. Im vorwiegend medizinisch orientierten Gesundheitswesen spielt aus systemischer Sicht in Arzt-Patient-Kommunikationen das Arztimage des „Halbgottes in Weiß“ eine große Rolle, wobei sowohl Ärzte wie auch PatientInnen dazu neigen, dieses Image aufrechtzuerhalten und zu verstärken. Dieses Arztimage trägt aus systemischer Sicht sehr dazu bei, die

Vorherrschaft der medizinischen Orientierung im Gesundheitswesen zu festigen. Aber auch in anderen Helfer-Klient-Kommunikationen wirken oftmals ‚Guru‘-Images.

Welche sozialpsychologischen Auswirkungen hat eine auf einem überhöhten Helfer-Image beruhende psychische Abhängigkeit von KlientInnen?

- KlientInnen reduzieren ihre hilfeorientierten Aktivitäten auf die Entgegennahme und Befolgung von befehlsmäßigen Anordnungen, die oftmals einem reduzierten Gesundheitsverständnis entspringen. Sie empfinden subjektiv dadurch folgende Vorteile: sie fühlen sich versorgt, entlastet, zu einem eher reduzierten Ausmaß von Selbsthilfe aufgerufen; sie legen die Verantwortung für ihre Gesundheit in die Hand von HelferInnen und fühlen sich von der Aufgabe der Selbstverantwortung entpflichtet.
- HelferInnen dient das überhöhte Image dazu, mehr kommunikative Macht, mehr gesellschaftliche Anerkennung und mehr persönliche Selbstwertgefühle zu erleben.
- Die Problematik von Helfer-Klient-Kommunikationen unter einem überhöhten Helfer-Image wird vor allem bei chronischen und ‚unheilbaren‘ Erkrankungen deutlich: KlientInnen und HelferInnen erleben wechselseitig ihre Hilflosigkeit; KlientInnen suchen oftmals nach ‚Strohhalmen‘, die dann ‚nicht halten‘; HelferInnen neigen zu Erfolgversprechungen, die sich nicht erfüllen. Ein Ausweg aus diesem Dilemma besteht nur darin, daß KlientInnen Selbstverantwortung für Gesundheitsprozesse übernehmen, nach vielfältigen Selbsthilfe-Möglichkeiten suchen und dann kontinuierliche Selbsthilfeaktivitäten pflegen, die sie subjektiv als erfolgreich empfinden.

Eine psychische Abhängigkeit der KlientInnen von HelferInnen resultiert in einer ungünstigen Kombination von Selbsthilfe und Fremdhilfe.

## **7. Zusammenfassung: der Beitrag zur Strategie „Gesundheit für alle“**

Nach den ausführlichen theoretischen Erörterungen sei hier als Zusammenfassung der Beitrag zur Strategie „Gesundheit für alle“ (GFA-Strategie) skizziert.

### **7.1 „Gesundheit für alle“**

Das Ziel der Gesundheit für alle Menschen ist für das globale System der gesamten Menschheit ein wichtiges Ziel im Sinne von Systemerhaltung, Systemintegration und Weiterentwicklung des Systems. Dieses Ziel gehört mit zu den höchsten Zielen für alle sozialen Systeme und letztlich auch für individuelle Menschen; es ermöglicht Menschen und sozialen Systeme transzendierende Sinngebungen.

### **7.2 Gesundheit als Eigenschaft für alle lebendigen Systeme**

Lebendige individuelle und soziale Systeme leben dann gesund, wenn sie für ihre Systemerhaltung beständig Systemintegration anstreben. Dazu können sie

- ihren untergeordneten Teilsystemen gesunde Lebensbedingungen bieten und sie so zu Gesundheit und 'gesunden Lebensweisen' anregen,
- vor allem ihre benachteiligten Teilsysteme vielfältig unterstützen und so Chancengleichheit zwischen ihren Teilsystemen fördern sowie
- die Teilsysteme zur aktiven Zusammenarbeit und Mitarbeit für die Systemintegration anregen.

Die Betrachtung von ‚Gesundheit‘ als Merkmal sozialer Systeme ist für die GFA-Strategie geeigneter als die bisherige Differenzierung zwischen ‚Gesundheit‘ als individuelles Merkmal und gesunden Lebensbedingungen der sozialen Umwelt.

### **7.3 Chancengleichheit als Systemintegration in sozialen Systemen**

In der von der WHO erneuerten GFA-Strategie spielen der Begriff „Chancengleichheit“ und die damit beschriebenen Teilziele eine verstärkte Rolle. Der Begriff ‚Chancengleichheit‘ lenkt die Aufmerksamkeit zunächst an das Nebeneinander von individuellen Menschen und sozialen Gruppen.

Im Sinne der Systemtheorie ist es vorteilhafter, an Teilsysteme in einem übergeordneten sozialen System und an dessen Aufgabe zur Systemintegration zu denken. In Entwicklungsprozessen sozialer Systeme lassen sich immer wieder benachteiligte Teilsysteme erkennen. Systemtheoretisch verweist das Ziel der Chancengleichheit auf die Aufgabe, in sozialen Systemen die benachteiligten Teilsysteme gezielt zu stärken, um somit Prozesse der Systemintegration zu verbessern.

Beispiele:

- Für die körperliche Gesundheit von Menschen gilt es im gegenwärtigen Gesundheitswesen als selbstverständlich, für erkrankte bzw. benachteiligte Organe – als Teilsysteme eines Organismus – Heilung anzustreben oder zumindest Rehabilitation zu ermöglichen, auch weil man weiß, daß das Sterben eines Organismus biologisch meist von besonders erkrankten Teilsystemen ausgeht.
- In vielen Städten gibt es benachteiligte Wohngebieten. Eine Stadt, als soziales System betrachtet, muß für ihre Systemintegration und ‚innere Sicherheit‘ – dieser politisch aktuelle Begriff meint eigentlich eine direkte Auswirkung von Systemintegration – benachteiligte Wohngebiete und soziale Randgruppen gezielt fördern, damit Benachteiligungen nicht in Kriminalität ausagiert werden. Das Streben zu Systemintegration ist für soziale, psychologische und ökonomische Prozesse viel angemessener als die Förderung von Distanzen und Mauern gegenüber benachteiligten Teilsystemen; soziale und psychologische Arbeit zugunsten benachteiligter Gruppen in einer Stadt ist wohl effektiver als strafrechtliche Disziplinierungsprozesse.

### **7.3 Selbstbestimmung und gesunde Entscheidungen erleichtern**

Jedes lebendige individuelle und soziale System lebt aus Selbstbestimmung, die sich auch auf seine Gesundheit bezieht, und kann sich für gesundheitsförderliche Systemprozesse relativ bewußt entscheiden oder sie vernachlässigen. „*Gesunde Entscheidungen erleichtern*“ - dieses von der WHO verbreitete Motto bezeichnet sehr genau die Hauptaufgabe der Gesundheitsförderung für soziale Systeme auf allen Ebenen; denn durch das Motto wird das Recht und die Pflicht zur Selbstbestimmung von Menschen und sozialen Systemen sowie auch ihre gesundheitsbezogene Selbstverantwortung anerkannt. Für alle sozialen Systeme ist es sinnvoll, sich selbst, ihren Teilsystemen und ihren Menschen gesunde Entscheidungen zu erleichtern.

### **7.4 Wichtige psychologische Konzeptionen zur GFA-Strategie**

Für die theoretische gesundheitswissenschaftliche und psychologische Fundierung der GFA-Strategie und ihre Verwirklichung sind hier wichtige theoretische und praxisrelevante Konzeptionen dargestellt:

- lebensorientierte systemtheoretische Betrachtungsweisen von Systemprozessen und wichtige allgemeine systemanalytische Gesichtspunkte,
- ‚Alltagsgemeinschaften‘ als eine äußerst wichtige Betrachtungskategorie auf der Ebene mikrosozialer Systeme,
- ein vertieftes Verständnis des menschlichen Selbst und entsprechender ‚Selbst‘-Prozesse sowie
- Darstellungen von geeigneten menschlichen Kommunikations- und Beziehungsstilen für Prozesse der Gesundheitsförderung und Gesundheitshilfe.

## Literatur

- BÖSE, R. & SCHIEPEK, G. (1994). Systemische Theorie und Therapie - ein Handwörterbuch. Heidelberg: Asanger-Verlag.
- CAPRA, F. (1975). Das Tao der Physik - Die Konvergenz von westlicher Wissenschaft und östlicher Philosophie. Bern: Scherz.
- FALTERMAIER, T. (1994). Gesundheitsbewußtsein und Gesundheitshandeln - Über den Umgang mit Gesundheit im Alltag. Weinheim: Beltz
- FRANKL, V. E. (1987). Logotherapie und Existenzanalyse. München: Piper
- GRAWE, K. (1998). Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe
- HAWKING, S. (1988). Eine kurze Geschichte der Zeit - Die Suche nach der Urkraft des Universums. Reinbek: Rowohlt.
- HEUSER, M. (1990): Wissenschaft und Metaphysik - Überlegungen zu einer allgemeinen Selbstorganisationstheorie. In: Krohn, W. & Küppers, G. (Hg.): Selbstorganisation - Aspekte einer wissenschaftlichen Revolution. (s.u.)
- HURRELMANN, K. & LAASER, U. (Hg.) (1993) Gesundheitswissenschaften. Handbuch für Lehre, Forschung und Praxis. Weinheim: Beltz
- HUTH, A. & HUTH, W. (1996). Handbuch der Meditation. München: Kösel
- JACOBI, J. (1959). Die Psychologie von C. G. Jung. Zürich: Rascher.
- KANFER, F.H., REINECKER, H. & SCHMELZER, D. (1996). Selbstmanagement-Therapie. Ein Lehrbuch für die klinische Praxis. Berlin: Springer (2. Auflage).
- KROHN, W. & KÜPPERS, G. (Hg.) (1990): Selbstorganisation - Aspekte einer wissenschaftlichen Revolution. Braunschweig: Vieweg.
- MEAD, G.H. (1969). Sozialpsychologie. Neuwied: Luchterhand
- PAULUS, P. (1994). Selbstverwirklichung und psychische Gesundheit. Göttingen: Hogrefe
- POPPER, K.R. & ECCLES, J.C. (1982). Das Ich und sein Gehirn. München: Piper.
- PORTHEINE, H. (1991). Das Herz - unsere Lebensmitte. Ein Arzt rät. Stuttgart.
- SCHIEPEK, G. & TSCHACHER, W. (Hg.) (1997). Selbstorganisation in Psychologie und Psychiatrie. Braunschweig: Vieweg.
- TEILHARD DE CHARDIN, P. (1962). Der Göttliche Bereich. Olten: Walter-Verlag
- WARE, K. & JUNGCLAUSSEN, E. (1997). Hinführung zum Herzensgebet. Freiburg.
- WILDIERS, N. (1962). Teilhard de Chardin. Freiburg: Herder