



Dr. med. dent. Bodo Wettingfeld

# Selbst- und Sozialkompetenz als Basis ganzheitlicher Praxisführung

Heil dem, der rundherum gesund,  
auch ohne seelisch Klagegrund,  
nach einer wohldurchschlafenen Nacht  
springt aus dem Bette, dass es kracht.

Es ist halb sechs, die Sonne lacht,  
der Mensch, das herrlichste Gewächs,  
sich trachtend als der Schöpfung Krone treibt,  
mit Radio oder ohne Frühsport.

Duscht mit kaltem Strahl,  
verzehrt vergnügt ein reichlich Mahl,  
liest seine Zeitung sorgenfrei,  
legt pünktlich auch sein Morgenei  
und eilt der eigenen Spannkraft froh,  
zu Arbeit, Schule und Büro.

Wo er, bis ihn die Nacht umhüllt,  
weit mehr noch als sein Soll erfüllt.  
Verdrossen hört man dies Gedicht,  
so sollt es sein, so ist es nicht.

Eugen Roth

■ Nach einer Statistik haben in deutschen Unternehmen 16 % aller Mitarbeiter innerlich gekündigt, machen 69 % Dienst nach Vorschrift und gehen nur 15 % mit Freude zur Arbeit. Welch ungeheure Ressourcen scheinen vor diesem Hintergrund auch in Zahnarztpraxen ungenutzt und brach zu liegen! Lediglich 15 % aller Mitarbeiter sind willens ihr positives Potenzial, welches ein Unternehmen kreativ voranbringen kann, diesem auch zur Verfügung zu stellen. Viel davon wird allerdings durch die restlichen 85 % wieder geschluckt, sodass am Ende wenig übrig bleibt, was wirklich noch an positiven aufbauenden Kräften – und hier jetzt ein großer Bogen – auch gesamtgesellschaftlich zur Verfügung steht. Betriebswirtschaftler stellen immer mehr fest: Besonders in letzter Zeit ist das Klima in deutschen Unternehmen kälter ge-

**Dr. med. dent.  
Bodo Wettingfeld**



Schwester-  
Aicharda-Str. 22  
59755 Arnsberg

Jahrgang 1955  
1982–1987 Studium der Zahnheilkunde in Münster  
1988 Promotion  
1987–1999 als Zahnarzt bei der Bundeswehr tätig  
Seit 1989 niedergelassen in eigener Privatpraxis in Arnsberg  
Tätigkeitsschwerpunkte: Ganzheitliche Zahnheilkunde und Lebensberatung mit Additivmethoden wie Akupunktur, Bachblüten, Yoga und Meditation

worden. Dabei geht es nicht um Wetterfaktoren, sondern vor allem um emotionelle Werte, wie gegenseitige Wertschätzung, Ansehen, Vertrauen, um nur einige Punkte zu nennen, die wir unter dem Oberbegriff psychosoziale Faktoren zusammenfassen können. Und noch eine kleine Erweiterung des Begriffes Faktor, zum Begriff Gesundheit. Vor der Analogie, die wir von PARACELSUS, einem der größten Ärzte, mit dem Axiom

**Mikrokosmos = Makrokosmos**

kennen, hat die psychosoziale Erkrankung mittlerweile die Menschen, die Unternehmen und somit auch die gesamte Gesellschaft erfasst.

## Gesamtgesellschaftlicher Gesundheitsprozess

So kommen wir immer mehr zu der Einsicht, dass wir uns ein solch kollektives Leben, wie es im Augenblick für uns alle wahrnehmbar ist, nicht mehr leisten können. LEO. A. NEFIODOW spricht dabei von der sozialen Entropie und fasst darunter die Summe aller destruktiven Erscheinungen in unserer Gesellschaft zusammen, wie etwa Kriminalität, Drogensucht, aber auch korporale Krankheit. Diese verschlingen soviel von den finanziellen Ressourcen der Gesellschaft, dass kaum mehr etwas für wahrhaft aufbauende, kreative Dinge übrig bleibt. Er fordert in Vorträgen, Kursen und seinem Buch immer wieder dazu auf, an einem gesamtgesellschaftlichen Gesundheitsprozess mitzuarbeiten. Gleiches möchte ich mit diesem kurzen Artikel tun.



## Fortbildung für Ärzte und Zahnärzte

Woran mag es liegen, dass es hier trotz mannigfachster Bemühungen zu keiner wirklichen Verbesserung kommt? Selbstverständlich gibt es vordergründig viele Punkte, die anzuführen sind, doch möchte ich mich hier in aller Kürze auf einige kurze Streiflichter beschränken, das Kompetenzkreuz, das hohe Ideal und das Modell der Rückkopplungsschleifen. Es macht uns bereits visuell klar, worin unsere Gesellschaft – aber auch jeder einzelne Mensch – Defizite hat. In diesem Kreuz sind vier Grundkompetenzen eingezeichnet: Auf dem waagerechten Balken Methoden- und Fachkompetenz und auf dem senkrechten Balken Selbst- und Sozialkompetenz (Abb. 1).

■ **Methoden- und Fachkompetenz** sind das, worin wir leben und ausgebildet sind. Das wird überall gefordert. Bereits in der Schule begann die Entwicklung dieser Kompetenzen und sie setzte sich fort über die Universitäten bis hinein in die heutige Arbeitswelt. Überall wird nach dem gefragt, was wir fachlich und methodisch können. Wenn wir uns dann in unserem Beruf weiterbilden, geht es auch hauptsächlich um eine Erweiterung und Optimierung von Fach- und Methodenkompetenz. Das ist die konsequente Auslegung des waagerechten Weltbildes, welches für unsere Gesellschaft nahezu auf jeder Ebene vorherrschend ist. Als Beispiel nehmen wir nur die Medizin, die den Menschen in waagerechte Abschnitte

unterteilt und für jedes Segment einen Spezialisten, sprich Arzt, heranbildet.

Doch es geht bei diesem Vorgehen etwas sehr Wesentliches verloren, genau genommen die Hälfte. Denn ein Kreuz besteht eben aus zwei Balken und wird als Symbol erst durch Einbeziehung beider Anteile wertvoll. Vereinfacht können wir sagen, es geht beim waagerechten Weltbild der Mensch verloren. Selbst- und Sozialkompetenz haben etwas mit den Menschen zu tun, ähnlich, wie ja ein Mensch oben am Kopf beginnt und unten an den Füßen aufhört, also senkrecht positioniert ist, ist eben auch dieser zweite Balken von oben nach unten angeordnet und umfasst das senkrechte Weltbild.

Was ist nun unter diesen beiden Kompetenzen zu verstehen und wo können wir sie lernen oder uns darin vervollkommen?

Der folgende Satz von STEFAN ZWEIG fasst die wesentlichen Botschaften daraus zusammen:

*„Wer einmal sich selbst gefunden hat, der kann nichts mehr auf dieser Welt verlieren.“*

*Wer einmal den Menschen in sich selbst erkannt hat, der erkennt alle Menschen.“*

■ **Selbst- und Sozialkompetenz** ist also in erster Linie eine Arbeit am Menschen, an uns selbst, die wir jeden Tag in unserem Alltag tun können. Doch wie?, werden Sie jetzt vielleicht fragen. Und in der Tat ist diese Frage einfach schwer zu beantworten. Einfach deshalb, weil wir ja nur in uns selbst hineinzuschauen brauchen und dort auf alle weiteren Fragen Antworten bekommen. Wir benötigen also hierbei nicht unbedingt eine Fremdorrientierung, sondern lediglich mehr und mehr eine Selbstfindung. Das spart viele Ressourcen und Energie ein, die dann wirklich für kreative, aufbauende, fördernde, lebensbejahende Dinge zur Verfügung stehen. Schwer ist es, weil dieses uns Nächste den meisten Menschen bislang noch völlig fremd ist. Sie sind so stark nach

außen orientiert, dass es vielfach kaum möglich erscheint, sie für die wesentlichen Dinge in ihrem Inneren zu sensibilisieren. Hinzu kommt, dass Selbst- und Sozialkompetenz eben nicht so zu vermitteln sind wie Methoden- und Fachkompetenz und es vor diesem Hintergrund in unserer Gesellschaft kaum Ausbildungsangebote gibt.

Selbstkompetenz bezieht sich vereinfacht darauf, wie führe ich mich selbst, mein eigenes Unternehmen, meinen Körper mit seinen ca. 80 Billionen Zellen.

Sozialkompetenz heißt vor allem, wie führe ich andere, die Mitarbeiter in meinen äußeren Unternehmungen. Natürlich gehört beides zusammen, denn wenn wir uns noch einmal auf PARACELTUS beziehen – Mikrokosmos = Makrokosmos –, dann gehe ich ja mit den anderen so um, wie ich mit mir umgehe und umgekehrt.

Ein Satz aus dem Volksmund fasst die Grundaussage dieser beiden Kompetenzen zusammen:

*„Wie du in den Wald hinausrufst, so schallt es zurück.“*

Natürlich kann ich Ihnen in aller Kürze nur einige Punkte zu diesem zentralen Lebensthema aller Menschen geben, welches seine Grundlage im Prinzip der Entsprechung findet. Es geht dabei um mich selbst, mein Denken, mein Fühlen, mein Handeln. Es geht darum, zunächst in all diesem bei mir selbst eine Ordnung zu schaffen und aus diesem geordneten Zustand auf andere zuzugehen und mit ihnen zu arbeiten. Als kleine Vorübung dazu können wir morgens in den Spiegel schauen. Gefällt uns das, was uns da anblickt? Wenn nicht, ist es zwar vordergründig damit getan, nicht in den physikalischen Spiegel zu schauen oder ihn eventuell gar abzunehmen. Aber was ist mit unseren Mitmenschen, die mit diesem Spiegelbild immer wieder konfrontiert werden? Würden Sie selbst gern in ein missmutiges Gesicht schauen, mit leblosen Augen und herunterhängenden Mundwinkeln?





## Fortbildung für Ärzte und Zahnärzte

### Zielorientierte Arbeit am Selbst

Also nutzen wir die Zeit morgens am Spiegel, um das Gesicht zu modellieren. Freundlichkeit in die Augen zu legen und ein Lächeln zu zeigen. Prägen wir uns dieses Bild so gut ein, wie wir können, unseren Sollzustand, und gleichen wir ihn immer mal wieder am Tag mit unserem Ist-Zustand ab. Fragen wir uns vor diesem Hintergrund immer wieder: Wie bin ich und wie möchte ich sein? Letztendlich spiegeln wir uns natürlich in unseren Mitmenschen wider, dem psychischen Spiegel. Und wenn wir diesen genau beobachten, was anfangs für viele Menschen schwer genug ist, werden wir viele Dinge lernen und erfahren, die uns selbst zu einem immer vollkommeneren Wesen machen können. Ja es ist ein machtvoll Instrument, um unsere Selbstkompetenz zu steigern.

Ein weiteres zentrales Hilfsmittel ist die goldene Regel rechten Lebens: **„Ich denke von dir so, wie ich wünsche, dass du es mir gegenüber tust.“**

**Ich spreche von dir so, wie ich wünsche, dass du es mir gegenüber tust.**

**Ich verhalte mich dir gegenüber so, wie ich wünsche, dass du es mir gegenüber tust.“**

Im Prinzip habe ich die Möglichkeit, in jeder Sekunde meines Lebens zu entscheiden, ob ich nach der goldenen Regel leben will oder nicht ...

So wird mir der erwähnte Satz aus dem Volksmund immer klarer. Ich werde nur noch Dinge in den Wald hineinrufen, die ich auch gern wieder zurückbekomme. Das heißt idealerweise, ich überlege mir vorher, was ich in den Wald hineinrufe.

GOETHE formuliert das sehr schön mit dem Satz:

**„Bevor du etwas beginnst, bedenke das Ende.“**

Das Ende. Was ist das Ende oder wo will ich überhaupt hin? Etwas sehr Wesentliches vor diesem Hintergrund

ist, sich Fragen zu beantworten wie: Was will ich erreichen, was ist mein Ziel? Und zwar kurzfristig, etwa bezogen auf Projekte, bis hin zu langfristig, bezogen auf mein eigenes Leben. Nur wenn ich wirklich weiß, was ich erreichen will, kann ich zielbewusst an die Arbeit gehen.

Mein verehrter Lehrer SELVARAJAN YESUDIAN hat immer wieder gesagt: **„Wer das Ziel kennt, kann niemals mehr den Weg verlieren.“**

Gerade aber dabei haben viele Menschen ein zentrales Problem. Sie wissen nicht wohin, sie wissen nicht, wer sie sind und was ihre zentrale Aufgabe hier auf Erden ist. Die Orientierungslosigkeit ist mittlerweile ein zentrales Thema in unserer Gesellschaft geworden. Es gibt kaum noch Lichtgestalten, Leitbilder, an denen sich die Menschen aufrichten können. So treiben viele umher und besonders wenn Patienten zu mir in die Sprechstunde kommen, kann ich dieses Phänomen immer wieder gut beobachten. Auf die Frage, was sie wollen, auch zukünftig, kommt nichts wirklich Konkretes bis auf die Aussage: ‚Das Einzige, was sie dazu wissen, ist, so wie es im Augenblick ist, so wollen sie es nicht.‘

Aber es gibt den weisen Satz: **„Wenn du nicht weißt, was du willst,**

**bekommst du meistens das, was du nicht willst.“**

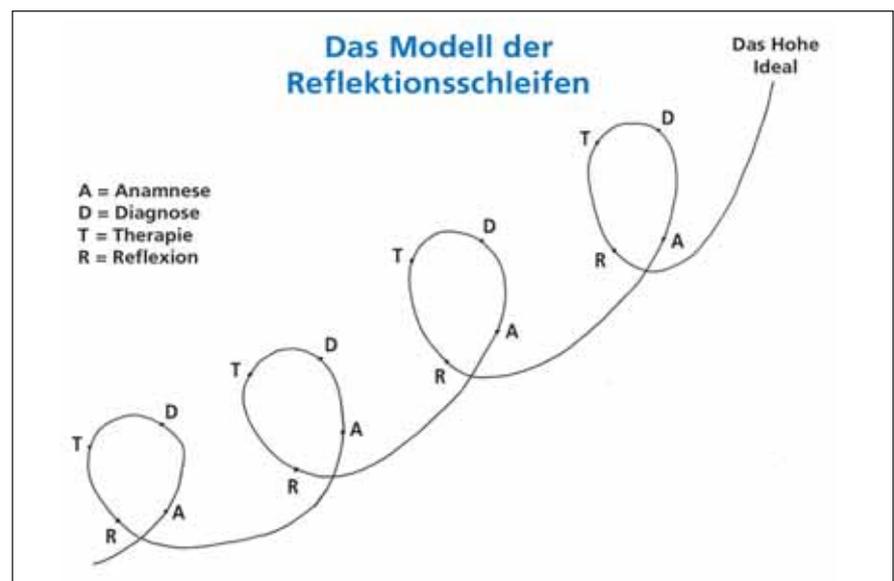
So ist es also zentral wichtig, sich darüber klar zu werden, was wir wirklich wollen, was unser Ziel ist. Eine Arbeit oder eine Aufgabe, die durchaus eine gewisse Zeit in Anspruch nehmen kann. Wir sollten uns dafür so viel davon nehmen, wie nötig, denn höchster Sinn und Zweck dieser Übung wäre, sich ein Ideal zu erarbeiten, welches möglichst unverändert für das ganze weitere Leben Bestand hat.

### Was ist wesentlich?

Jeder hat hier seinen eigenen individuellen Freiraum, doch darf ich hier einige meiner Erfahrungen hinzufügen. Diese endgültige Arbeit für das Kreieren eines höchsten Ideals geht schwerlich ohne spirituell-religiöse Elemente. In keiner mir bekannten Weisheitslehre und keiner Beschreibung von Menschen, die aus der Menge herausgeragt sind, finde ich andere Hinweise. Lassen Sie mich stellvertretend dazu nur JOHANN SEBASTIAN BACH anfügen, der unter jedes seiner Werke geschrieben hat:

s.d.g = ‚Soli Dei Gloria‘.

Übersetzt: ‚Einzig zur Ehre Gottes.‘





## Fortbildung für Ärzte und Zahnärzte

Oder wenn wir zum Apostel PAULUS wechseln, der in einem seiner Briefe schreibt:

**„So möget ihr als Essen, Trinken oder sonst was tun. Tut alles zur Ehre Gottes.“**

Wenn wir uns also ein hohes, von Religiosität durchdrungenes Ideal erarbeitet haben, wird es viel leichter. Wir können nun mit dem Satz arbeiten, den wir aus der Alchemie kennen:

**„Lerne zu trennen, das Wesentliche vom Unwesentlichen.“**

Das Wesentliche, das Ziel meines Lebens ist mein Ideal und alles, was ich tue, kann ich nun daran orientieren und mir immer wieder die Frage stellen: Was ich im Augenblick tue, wie ich mich verhalte, wie ich denke, fühle, handle, welchen Zielerreichungsbeitrag hat es? Merke ich nun, dass dieser Beitrag nicht sehr hoch ist oder gar gegen null geht, nehme ich eine Korrektur vor und verhalte mich anders. Für diese Arbeit ist es aber ungemein wichtig, eine Leitschnur zu haben, und die kann uns nur das Hohe Ideal geben. Diese Grundorientierung für eine wirkliche Lebensstruktur kann ich jeden Tag wieder vornehmen, etwa wenn ich morgens aufstehe, in den Spiegel schaue und so weiter. Aber auch immer wieder während des Alltags kann ich mich kurz zurückziehen und mein Verhalten hinterfragen und reflektieren.

### Reflexionsschleifen

Eine praktische Hilfe dazu gibt uns das Modell der Reflexionsschlei-

fen. Gerade für uns Ärzte ja nichts wirklich Neues, arbeiten wir doch mit unseren Patienten genau nach diesem Schema. Zunächst hinterfragen wir das Problem im Sinne einer Bestandsaufnahme, einer Anamnese. Daraus stellen wir dann eine Diagnose, die dann in einer Therapie mündet. Dann schicken wir den Patienten für eine gewisse Zeit nach Hause und bestellen ihn wieder ein, um zu fragen, zu reflektieren, was sich aufgrund der Therapie, der einleitenden Maßnahme verändert hat. Der Patient berichtet, hat sich idealerweise gegenüber der Ausgangssituation auf ein höheres Level bewegt, aber da in den seltensten Fällen sich durch eine einmalige Intervention bereits alles gelöst hat, wird der Prozess ein weiteres Mal durchschritten und so weiter, sich in aufeinander folgenden aufsteigenden Schleifen dem Ideal annähernd. Genau so sollte unsere innere Arbeit sein. Morgens beim Aufstehen stellen wir uns die Frage nach unserem Empfinden und machen in aller Kürze eine Bestandsaufnahme. Wir kommen daraus zu einem Ergebnis, einer Diagnose – so ist es heute mit mir – und leiten für den entsprechenden Tag etwas Therapeutisches ein. Am Abend reflektieren wir dann erneut und stellen uns die Frage, was wir hätten besser oder anders machen können, vor dem Hintergrund unseres Hohen Ideales. Und am nächsten Morgen, bereichert durch die Erfahrungen des Vortags machen wir uns erneut an diese eben skizzierte Arbeit (Abb. 2).

Selbstverständlich können diese Rückkopplungsschleifen auch mehrere Tage, Wochen oder Monate um-

fassen. Es sind Rhythmen und die ganze für uns subjektiv wahrnehmbare Welt hat als ein grundlegendes Prinzip eben den Rhythmus:

**„... kleine Schleifen in immer größeren Schleifen, bis in die Unendlichkeit hinein.“**

Diese ganze Arbeit lebt vom und wird belebt durch das für uns höchstmögliche Ideal. Sie führt ganz langsam dazu, Ordnung in unser Leben zu bringen, vor allem in unser Inneres, welches sich ja als unser äußeres Leben widerspiegelt. So wird der immer bewusstere Umgang mit uns selbst unsere eigene Selbstkompetenz steigern. Dies spiegelt sich über das Außen als schrittweise Vervollkommnung unserer Sozialkompetenz, dem Bemühen, die Umgebung immer mehr in Einklang mit uns selbst zu bringen.

Ein Prozess, der mit folgenden Worten in einer idealisierten Form beschrieben ist.

**„Versuche stets und in allem, das Angenehme für dich mit dem Nützlichen für die anderen zu verbinden.“**

### Literatur

LEO A. NEFIODOW: Der sechste Kondratieff, Rhein-Sieg Verlag.

BODO WETTINGFELD: Für ein besseres Leben und Die universellen Gesetze des Lebens.

Beide Bücher über den Autor zu beziehen unter folgender Adresse:

Bodo Wettingfeld

Hammerweg 6, 57392 Schmallenberg

Tel. (0 29 72) 23 90, Fax (0 29 72) 56 20