



Gesundheit psychologisch umschreiben: gesund leben – sich wohlfühlend erleben

Maximilian Rieländer

November 2022

„Gesundheit“ wird begrifflich oft als ein beständig angestrebter, erwünschter, wertvoller Zustand individuellen und gemeinschaftlichen Lebens umschrieben.

Gesundheit lässt sich als erwünschte Wirkung von dynamischen Lebensprozessen verstehen:

Wir Menschen leben; wir wollen leben und unser Leben erhalten, stabilisieren und entfalten.

Dafür organisieren wir Lebensprozesse zielstrebig und können erwünschte Wirkungen erreichen.
So können wir gesund leben und Gesundheit als erwünschten, wertvollen Zustand bewirken.

Inhalt

1. Zum Gesundheitsverständnis	2
1.1 Zur Grunddynamik: Leben wollen, Leben organisieren, gesund leben	2
1.2 Zum Gesundheitsverständnis der Weltgesundheitsorganisation	2
1.3 Psychische Gesundheit	2
1.4 Gesundheitsperspektive und Krankheitsperspektive	3
2. Gesund leben	4
2.1 Leben wollen, Leben gesund organisieren	4
2.2 Gesund leben als Erleben von Wohlbefinden	4
2.3 Wohlbefinden erleben mit verschiedenen Graden von Bewusstheit	4
2.4 Einklang mit sich selbst erleben – körperlich, psychisch, geistig	4
2.5 Einklang in Gemeinschaften erleben – körperlich, psychisch, geistig	5
2.6 Verbindung mit der Natur erleben	5
2.7 Spirituell positive Verbindung mit transzendendem Urgrund erleben	5
3. Gesund und krank – natürliche Qualitäten des Lebens	5
3.1 Sich wohl und sich unwohl fühlen – Lebensprozesse mit zwei Seiten	5
3.2 Mit den Lebensrhythmen leben: ausgeglichen – unausgeglichen	6
3.3 Gesund und krank – kreisende Lebensprozesse	6
4. Bewusst gesunder leben – Gesundheit fördern	7
4.1 Beschwerden als Anlass zu bewusster Gesundheitspflege	7
4.2 Gesunder leben: Wohlfühlen bewusst erleben und fördern	7
4.3 Gesunder leben: bewusst Gutes tun	7
4.4 Gesunder leben: Ausgeglichenheit fördern	7
5. Ausgewählte gesundheitswissenschaftliche Beiträge	8
5.1 Gesundheit und Gesundheitswissenschaften	8
5.2 Forschungen: „Seelische Gesundheit“ und „Wohlbefinden“ (Becker u.a.)	8
5.3 ‚Kohärenzsinn‘ als Merkmal ausgeprägter Gesundheit (Antonovsky)	9
Literatur	10

1. Zum Gesundheitsverständnis

1.1 Zur Grunddynamik: Leben wollen, Leben organisieren, gesund leben

Menschen (Lebewesen) wollen leben – in Gemeinschaften mit Mitmenschen (Artgenossen) als einzigartige Individuen.

Sie wollen ihr Leben individuell und gemeinschaftlich erhalten, stabilisieren und weiter entfalten – als primäre zielstrebige Orientierungen.

Für dieses ‚leben wollen‘ organisieren Menschen (Lebewesen) selbst zielstrebig ihre Lebensprozesse und können erwünschte Wirkungen erreichen. So leben Menschen (Lebewesen) ‚gesund‘.

Gesund leben meint also: Lebensprozesse für primäre zielstrebige Orientierungen selbstorganisiert mit erwünschten Wirkungen gestalten. **„Gesundheit“ umschreibt die Selbstorganisationsfähigkeit von Menschen für ihr ‚leben wollen‘, dafür, ihr Leben individuell und gemeinschaftlich zu erhalten, zu stabilisieren und zu entfalten.**

Menschen wollen und können gesund leben. Sie wollen und können sich gesund erleben, d.h. psychisch erleben, wie sie ihr Leben gesund selbst organisieren.

1.2 Zum Gesundheitsverständnis der Weltgesundheitsorganisation

"Gesundheit ist ein Zustand umfassenden körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit." (Gesundheitsdefinition der WHO)

"Das positive Erleben einer bestmöglichen Gesundheit ist eines der Grundrechte jedes Menschen ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Lage."

Mit diesen zwei Grundaussagen zu Gesundheit beginnt die 1946 beschlossene [Verfassung der Weltgesundheitsorganisation \(WHO\)](#).

"Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann." ([WHO-Europa: Psychische Gesundheit – Faktenblatt](#))

Gesundheit wird als ein erwünschter, wertvoller Zustand umfassenden Wohlbefindens verstanden.

Gemäß dem Gesundheitsverständnis der WHO wollen und können Menschen

- körperlich, psychisch, geistig sowie in ihren sozialen Beziehungen und Gemeinschaften Wohlbefinden erleben,
- persönliche Fähigkeiten einsetzen, produktiv arbeiten, zum Leben in ihren Gemeinschaften positiv beitragen und die normalen Lebensbelastungen bewältigen
- und ihr Leben so organisieren, dass sie Gesundheit als erwünschten Zustand bewirken.

1.3 Psychische Gesundheit

Psychische Gesundheit umfasst (Rieländer 2006, S. 2):

- **psychisches Wohlbefinden** („Wellness“): sich selbst in persönlicher Integrität und Menschenwürde sowie in Einklang mit der natürlichen, ökonomischen, sozialen und kulturellen Lebenswelt bewusst positiv erleben und verstehen können;
- **selbstbestimmte und soziale Lebensgestaltung** („Life Skills“, „Fitness“): das eigene Leben in der natürlichen, ökonomischen, sozialen und kulturellen Lebenswelt bewusst, selbstbestimmt, sinnvoll, leistungsfähig, produktiv und sozial gestalten wollen und können; dabei in Gemeinschaften aktiv mitarbeiten sowie die Menschenwürde anderer Menschen achten und in eigenen Handlungen respektieren,

- **Bewältigungsfähigkeiten** („Coping“, „Resilienz“): Unsicherheiten, Belastungen, Krankheiten und Leiderfahrungen als Anteile des Lebens begreifen und mit ihnen angemessen umgehen können (wahrnehmungsmäßig, gefühlsmäßig, geistig und handlungsmäßig).

Für das Komitee für ethische Fragen der Europäischen Psychiatrischen Vereinigung umschreiben Galderisi u.a. (2015) psychische Gesundheit folgendermaßen:

Psychische Gesundheit ist **ein dynamischer Zustand inneren Gleichgewichts**, der es dem Einzelnen ermöglicht, seine Fähigkeiten in Harmonie mit den universellen Werten der Gesellschaft zu nutzen. Dazu gehören folgende wichtige Komponenten:

- grundlegende kognitive und soziale Fähigkeiten einsetzen;
- eigene Emotionen erkennen, ausdrücken und modulieren können;
- sich in andere einfühlen können;
- schwierige Lebensereignisse flexibel bewältigen können;
- in sozialen Rollen angemessen handeln können;
- eine harmonische Beziehung zwischen Körper und Geist pflegen.

1.4 Gesundheitsperspektive und Krankheitsperspektive

Gesundheit lässt sich – gemäß der obigen Gesundheitsdefinition der WHO – aus zwei Perspektiven betrachten:

- aus der Gesundheitsperspektive: Gesundheit als Wohlbefinden sowie
- aus der Krankheitsperspektive: Gesundheit als Abwesenheit von Krankheit

Gesundheitsperspektive

In der Gesundheitsperspektive wird Gesundheit mit einem positiven Erleben verbunden, z.B. 'Wohlbefinden', 'Lebensqualität', Fähigkeit das Leben konstruktiv zu gestalten, Fähigkeit Lebensbelastungen zu bewältigen (vgl. 1.2).

In den Gesundheitswissenschaften ist die Gesundheitsperspektive als ‚salutogenetisch‘ bezeichnet.

Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung umschreibt fachkompetente Maßnahmen aus der Gesundheitsperspektive, um Menschen, Gemeinschaften und Organisationen anzuregen Gesundheitsprozesse zu verbessern.

Wenn Menschen gezielt etwas für ihre Gesundheit tun, beugen sie auch möglichen Erkrankungen vor und mindern gesundheitliche Beeinträchtigungen. Aktivitäten für mehr Gesundheit wirken also präventiv, Ressourcen fördernd, therapeutisch und rehabilitativ.

Krankheitsperspektive

In der Krankheitsperspektive gilt Gesundheit als Abwesenheit von gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Krankheiten. Dementsprechend wird angezielt, Krankheiten vorzubeugen („Prävention“), zu lindern und zu heilen („Therapie“) sowie Krankheitsauswirkungen zu mindern („Rehabilitation“).

Auf Fragen zur Gesundheit antworten viele Menschen zunächst eher, dass sie keine Beschwerden spüren, und weniger, dass sie sich wohlfühlen. Die Krankheitsperspektive von Gesundheit scheint in der Bevölkerung weit verbreitet.

Krankheitsperspektive im öffentlichen Gesundheitswesen

Das öffentliche Gesundheitswesen geht von der Krankheitsperspektive aus: Gesundheit gilt als 'Freisein von Krankheit'. Nahezu alle rechtlichen und finanziellen Regelungen beruhen auf diesem Gesundheitsverständnis. Die Begriffe Prävention, Therapie und Rehabilitation spielen eine größere Rolle als der Begriff Gesundheitsförderung.

2. Gesund leben

2.1 Leben wollen, Leben gesund organisieren

Die Grunddynamik gesunden Lebens ist oben schon beschrieben:

Wir Menschen leben – in Gemeinschaften mit Mitmenschen als einzigartige Individuen.

Wir wollen leben, unser Leben individuell und gemeinschaftlich erhalten, stabilisieren und entfalten.

Dafür organisieren wir Lebensprozesse zielstrebig und können erwünschte Wirkungen erreichen.

So können wir gesund leben.

2.2 Gesund leben als Erleben von Wohlbefinden

Wir Menschen möchten körperlich, psychisch, geistig sowie in ihren sozialen Beziehungen und Gemeinschaften Wohlbefinden erleben. Wir fühlen uns wohl, wenn wir Einklang mit uns selbst und in unseren Gemeinschaften sowie auch Einklang mit der Natur und dem Universum erleben. Diese Möglichkeiten von Wohlbefinden werden in den weiteren Kapiteln erläutert.

2.3 Wohlbefinden erleben mit verschiedenen Graden von Bewusstheit

Wir Menschen können uns wohl erleben – unbewusst, halb bewusst und auch achtsam bewusst.

Wir leben oft unbewusst mit ausgeglichenen Lebensprozessen, die wir sozusagen als selbstverständlich betrachten und nicht weiter im Bewusstsein registrieren. Oft registrieren wir gegenüber vielen Stunden ‚unbewussten‘ Wohlbefindens einige Stunden von Unwohlfühlen im Bewusstsein stärker.

Wir fühlen uns zeitweise angenehm ausgeglichen, als ein spontanes halbbewusstes Erleben. Wir speichern es aber nicht im Bewusstsein und im Gedächtnis und ‚vergessen‘ es daher wieder.

Wir können ein Wohlfühlen bewusst verweilend achten, beachten, mit bewusster Achtsamkeit begleiten. So vertiefen wir Erlebnisse der Wohlfühlens im Bewusstsein und Gedächtnis; so fördern wir bewusste Fähigkeiten zum Wohlfühlen. So können wir bewusst gesund leben. (weiter dazu unter 4.)

2.4 Einklang mit sich selbst erleben – körperlich, psychisch, geistig

Wir können uns **im körperlichen Empfinden** wohlfühlen, zum Beispiel wenn wir

- das Atmen bewusst achtsam spüren und den Kreislauf des Atmens ausgeglichen erleben,
- bewusst achtsam spüren, wie das Herz pulsiert, wie der Kreislauf pulsiert,
- uns angenehm rhythmisch bewegen, z.B. tanzen, gymnastisch, mit Yoga, spazieren, laufen, radeln, schwimmen, usw.
- durch leichte körperliche Anstrengungen mehr Energie spüren.

Wir können uns **psychisch** im (spontanen) Erleben, Fühlen und Denken wohlfühlen.

Manchmal können wir uns freuen, Lust empfinden, positive Energie empfinden.

Wir können **geistig** bewusst über uns nachdenken.

So können wir uns geistig wohlfühlen, wenn wir

- uns selbst wertschätzen,
- Zufriedenheit denken,
- Selbstvertrauen denken,
- zum eigenen Leben ‚Ja‘ sagen.

2.5 Einklang in Gemeinschaften erleben – körperlich, psychisch, geistig

Wir fühlen uns wohl, wenn wir **Einklang und Harmonie mit und in unseren Gemeinschaften** erleben:

- in familiären und ähnlichen Lebensgemeinschaften,
- in Arbeitsgemeinschaften,
- in Freizeitgemeinschaften, z.B. Vereinen.

Unser Wohlfühlen in Gemeinschaften enthält auch körperliche und psychische Aspekte.

Wir fühlen uns in unseren Gemeinschaften wohlfühlen, wenn wir

- gemeinsam mit Bewegungen, Leistungen, Kreativität, usw. aktiv sind,
- uns über unser Erleben, Fühlen und Denken verständigen und Einklang erleben,
- über geistige und kulturelle Orientierungen verständigen und Gemeinsamkeiten erfahren.

2.6 Verbindung mit der Natur erleben

Wir können uns in der Natur wohlfühlen:

- Wir können uns angenehm in der Natur bewegen: spazieren, laufen, radeln, schwimmen, usw..
- Dabei können wir in der Natur Pflanzen, Tiere und Landschaften achten, d.h. achtsam bewusst wahrnehmen und wertschätzen.
- So können wir Verbindungen mit dem Leben in der Natur und mit ‚Mutter Erde‘ erleben.

Wir können Klimawirkungen bewusst spüren und uns dabei wohlfühlen, z.B.:

- Licht- und Wärme-Wirkungen der Sonne,
- Wirkungen der Luft und von Winden,
- Wirkungen von Trockenheit und Regen,
- Lichtwirkungen des Mondes und des Sternenhimmels.

2.7 Spirituell positive Verbindung mit transzendtem Urgrund erleben

Viele Menschen möchten durch spirituelle und religiöse Einstellungen ‚Urvertrauen‘ auf Verbundenheit mit einem einheitlichen, wohlwollenden, ‚guten‘ Universum pflegen („von guten Mächten wunderbar umgeben“). Das christliche Lied „Von guten Mächten wunderbar geborgen“ bekundet beispielhaft und passend, wie Menschen mit spirituellen und religiösen Einstellungen positive Verbindung mit transzendtem Urgrund erleben können.

Menschen erleben in seltenen Situationen als tiefe religiös-spirituelle Erfahrung (meditativ, mystisch) Verbundenheit mit transzendtem Urgrund und sich eingetaucht in die Einheit des Universums.

3. Gesund und krank – natürliche Qualitäten des Lebens

3.1 Sich wohl und sich unwohl fühlen – Lebensprozesse mit zwei Seiten

Wir Menschen wollen uns wohlfühlen, Einklang und Harmonie mit uns selbst und in unseren Gemeinschaften erleben.

Wir Menschen leben mit vielfältigen rhythmischen kreislaufmäßigen inneren und äußeren Bewegungsprozessen, die gegenüberliegende, manchmal wie Gegensätze erlebte Pole berühren und durch Kreisläufe verbinden.

Durch die vielfältigen rhythmischen kreislaufmäßigen Bewegungsprozesse fühlen wir uns nicht nur wohl, sondern auch unwohl; denn wir können kreislaufmäßige Schwankungen erleben zwischen

- erfüllten und unerfüllten Wünschen als Wirkungen eigener oder mitmenschlicher Aktivitäten oder durch das Fehlen von eigenen und mitmenschlichen Aktivitäten,
- starken und schwachen Energieempfindungen,
- Hoch- und Tiefstimmungen,
- harmonischem und disharmonischem Erleben in unseren Gemeinschaften, weil sich Menschen in Gemeinschaften sowohl mit gemeinsamen als auch mit verschiedenen individuellen Wünschen begegnen,
- Hoffnungs- und Furchtgedanken für unser zukünftiges Leben.

Unwohlgefühle durch unerfüllte Wünsche, Schwächeempfindungen, Tiefstimmungen, mitmenschliche Disharmonien und Furchtgedanken gehören zu natürlichen kreislaufmäßigen Lebensprozessen.

Weiterhin erleben wir Menschen Unsicherheiten, Hindernisse, Belastungen und Gefährdungen als Anteile des Lebens und als Anlässe, uns unwohl zu fühlen; denn wir leben 'nicht im Paradies'.

Wenn Menschen sich unwohl fühlen, merken sie, dass sie sich nicht andauernd wohlfühlen können. Leben ermöglicht nicht einen (eventuell paradiesisch erwünschten) Dauerzustand von Wohlfühlen.

3.2 Mit den Lebensrhythmen leben: ausgeglichen – unausgeglichen

Wir Menschen leben in den vielfältigen rhythmischen Kreislaufprozessen des Lebens teils ausgeglichen, teils unausgeglichen.

Ausgeglichen leben: gesund leben

Wenn wir Menschen in Bewegungsverläufen des Lebens rhythmische Kreisläufe (unbewusst oder bewusst) zulassen, leben wir ausgeglichen, erleben wir innere Ausgeglichenheit.

Menschen können rhythmische Kreisläufe in Lebensprozessen bewusst wahrnehmen, bewusst erleben und bewusst bejahen. So bewirken sie innere Ausgeglichenheit und Gesundheit.

Beispiel: Menschen können ihr Atmen spüren, das kreislaufmäßige Schwingen von Einatmen und Ausatmen. Wenn sie das Atmen bewusst spüren, fühlen sie sich oft wohl und ausgeglichen. Wenn Menschen ihr Atmen auch bei vielen alltäglichen Handlungen bewusst spüren, führen sie die Handlungen meist ausgeglichen und gesund ohne Hektik und ohne übermäßige Anspannung durch.

Wenn wir Menschen unser Atmen bewusst spüren, erleben wir besonders deutlich das rhythmische kreislaufmäßige Schwingen eines zentralen Lebensprozesses und fördern innere Ausgeglichenheit.

Unausgeglichen leben: ungesund leben

Wir Menschen leben immer unvollkommen; wir leben niemals vollkommen ausgeglichen. In einigen Prozessen neigen wir dazu, eine Seite einseitig zu übertreiben und die gegenüberliegende Seite zu vernachlässigen; so bremsen wir rhythmische Kreislaufprozesse und mindern Ausgeglichenheit.

Insofern leben wir Menschen auch mit unausgeglichenen Bewegungsprozessen, mit verminderten Rhythmen, mit gebremsten Kreisläufen, mit Einseitigkeiten und Vernachlässigungen; dadurch können wir uns unwohl, gestört fühlen und auch ungesund leben.

3.3 Gesund und krank – kreisende Lebensprozesse

Menschen leben beständig mit ‚gesunden‘ und ‚kranken‘ inneren Prozessen: immer etwas ‚gesund‘, niemals vollständig ‚gesund‘, auch mit ‚krankem‘ Empfinden, niemals vollständig ‚krank‘; Menschen leben zwischen den Polen ‚sehr gesund‘ und ‚sehr krank‘ kreisend – bis zum letzten Herzschlag. Die Dimension ‚gesund & krank‘ ist eine der vielfältigen Kreislaufdimensionen rhythmischer Lebensprozesse mit den Polen ‚gesund‘ und ‚krank‘.

4. Bewusst gesunder leben – Gesundheit fördern

4.1 Beschwerden als Anlass zu bewusster Gesundheitspflege

Wenn sich Menschen durch Beschwerden gesundheitlich beeinträchtigt fühlen, merken sie: ‚Gesundheit‘ ist nicht ‚selbstverständlich‘ gegeben. Dann beginnen viele Menschen, Gesundheit bewusst wertzuschätzen; sie möchten dann wieder gesünder leben und tun bewusst mehr für ihre Gesundheit.

4.2 Gesunder leben: Wohlfühlen bewusst erleben und fördern

Wohlfühlen bewusst erleben

Ein Wohlfühlen können wir uns öfters bewusst machen und uns sagen: *„Ich fühle mich nun wohl.“*

Wir können für unser Wohlfühlen an angenehmen Orten, unter angenehmen Mitmenschen bewusst zwei Minuten aufmerksam spüren. So verankern wir unser Wohlfühlen besser im Gedächtnis; so steigern wir unsere Lebensqualität.

Leider machen Menschen sich Minuten und Stunden des Wohlfühlens zu selten bewusst und speichern es zu wenig im Gedächtnis. Viele Menschen nehmen einige Minuten Unwohlsein und Disharmonien oftmals stärker wahr und bewerten sie mehr als einige Stunden des Erlebens von Wohlfühlen.

Bewusst etwas fürs Wohlfühlen tun

Menschen haben sich in ihren Lebenserfahrungen öfters wohlgeföhlt. Sie können sich bewusst daran erinnern, bei welchen Gelegenheiten sie sich wohlgeföhlt haben. Daraus können sie ableiten, was sie bewusst für ihr Wohlfühlen tun können.

Menschen können sich vornehmen: *„Ich tue täglich bewusst etwas dazu, dass ich mich körperlich, seelisch und im Zusammensein mit Menschen wohlföhle.“*

4.3 Gesunder leben: bewusst Gutes tun

Wir Menschen wollen und können in unserem Leben Gutes tun:

- Gutes für eigenes Wohlfühlen und eigene Gesundheit tun – aus Selbstliebe,
- Gutes für das Wohlfühlen von Mitmenschen in unseren Gemeinschaften und deren Gesundheit tun – aus Nächstenliebe,
- durch Berufstätigkeiten Gutes tun und ‚dienen‘ – und so auch ‚verdienen‘.

Täglich bewusst etwas Gutes tun – für sich und für andere – ein wichtiger Weg, um gesund zu leben.

4.4 Gesunder leben: Ausgeglichenheit fördern

Wie erläutert (3.2), leben Menschen auch mit unausgeglichenen Bewegungsprozessen: sie übertreiben eine Seite einseitig und vernachlässigen die gegenüberliegende Seite, wodurch sie sich vielleicht unwohl und beschwert fühlen.

In unausgeglichenen Bewegungsprozessen können Menschen, die gesünder leben wollen, mehr auf die Seiten schauen, die sie bisher vernachlässigt haben. Sie können bisher vernachlässigte Seiten künftig deutlicher beachten und aktivieren; dazu können sie neue gesundheitsbezogene Aktivitäten ausprobieren, einüben und trainieren.

So können sie ihr Leben erweitern, Kreisläufe zwischen zwei Polen oder Seiten erweitern. So haben sie gute Chancen, Ausgeglichenheit und Gesundheit zu fördern.

Demgegenüber ist es in der Regel weniger erfolgreich, sich weiterhin auf überbetonte Seiten zu fixieren, die ‚weh tun‘, und diese ‚beseitigen‘ zu wollen und so auch Kreisläufe des Lebens einzuengen.

5. Ausgewählte gesundheitswissenschaftliche Beiträge

5.1 Gesundheit und Gesundheitswissenschaften

„Gesundheit“ ist ein Focus für viele Wissenschaften geworden, z.B. Biologie, Chemie, Medizin, Ökologie, Ernährungswissenschaft, Sportwissenschaft, Psychologie, Soziologie, Politologie, Philosophie, Religionswissenschaft. Die seit den 80er Jahren entwickelten Gesundheitswissenschaften verstehen sich als interdisziplinärer, organisatorisch eigenständiger Wissenschaftszweig auf der Grundlage gleichberechtigter Kooperation der mit „Gesundheit“ befassten Grundlagenwissenschaften. Sie integrieren gleichberechtigt natur-, sozial- und geisteswissenschaftliche Disziplinen, um für die Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit zu wirken.

Gesundheitswissenschaftler*innen haben viele verschiedene Gesundheitsdefinitionen entwickelt mit folgenden wichtigen Aspekten von Gesundheit:

- Gesundheit wird definitorisch individuellen Personen zugeschrieben, die in ökologischen und sozialen Umwelten leben. Personen erleben Gesundheit durch ihr Leben in ökologischen und sozialen Umwelten, die auf die Gesundheit von Personen fördernd oder hinderlich wirken können.
- Gesundheit ist durch angestrebte, positive Ziele gekennzeichnet, die sich mit objektiven Kriterien und Kriterien subjektiven Erlebens, z.B. „Wohlbefinden“ beschreiben lassen. Ein angezielter Gesundheitszustand wird oft als „ganzheitlich“ umschrieben, z.B. als „vollständiges Wohlbefinden“, auch deshalb, weil sich Menschen im positiven Gesundheitszustand oft als Einheit bzw. im Einklang mit sich selbst und ihrer ökologischen und sozialen Umwelt erleben.
- Gesundheit ist mit Fähigkeiten verbunden bzw. mit „Kompetenzen“, „Potenzialen“, „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 und ergibt sich aus dem Zusammenwirken verschiedener Prozesse als übergreifendes Gleichgewicht.

Die Gesundheitswissenschaften und incl. die Gesundheitspsychologie haben für die Gesundheit Modelle von positiven Zielperspektiven ausgearbeitet. Einige ausgewählte Beispiele werden dargestellt.

5.2 Forschungen: „Seelische Gesundheit“ und „Wohlbefinden“ (Becker u.a.)

Peter Becker erforschte mit seiner gesundheitspsychologischen Forschungsgruppe „seelische Gesundheit“. Aus einer systematischen Aufarbeitung von Theorien und diagnostischen Instrumenten entwickelte er ein Modell zur „seelischen Gesundheit“ mit gesundheitsfördernden Eigenschaften, die sich auch durch einen psychometrischen Test, den Trierer Persönlichkeitsfragebogen, methodisch erfassen lassen (Becker 1982, Becker & Minsel 1986, Becker 1989). Das Modell beruht auf den zwei Hauptfaktoren „Verhaltenskontrolle“ und „seelische Gesundheit“.

„Seelische Gesundheit“ umfasst drei Hauptdimensionen mit weiteren Unterdimensionen:

- seelisch-körperliches Wohlbefinden: Sinnerfülltheit vs. Depressivität, Selbstvergessenheit vs. Selbstzentrierung, Beschwerdefreiheit vs. Nervosität,
- Selbstaktualisierung: Expansivität vs. Defensivität, Autonomie vs. Abhängigkeit,
- selbst- und fremdbezogene Wertschätzung: Selbstwertgefühl, Liebesfähigkeit

Die Forschungsgruppe erstellte zum Begriff des „Wohlbefindens“ einen Überblick über Forschungsergebnisse im Buch „Wohlbefinden - Theorie, Empirie, Diagnostik“ (Abele & Becker 1991).

„Im Mittelpunkt steht die Frage, in welcher Weise Wohlbefinden von

- äußeren Bedingungen (Umwelt, Familie, Partnerschaft, sozialen Stützsystemen, Arbeitsbedingungen, materiellen Lebensbedingungen, alltäglichen Ereignissen),
- inneren Bedingungen (Persönlichkeit, Motivation, Wertvorstellungen, Kompetenzen, Normen, Bezugssystemen) und von
- bestimmten Verhaltensweisen (Bewältigungsverhalten, Ernährung, sportlicher Betätigung) abhängt“ (Klappentext des Buches).

Das dargestellte Strukturmodell des Wohlbefindens umfasst folgende Bereiche:

- „Aktuelles Wohlbefinden“ charakterisiert ein momentanes persönliches Erleben.
- „Habituelles Wohlbefinden“ gilt als relativ stabile kognitive Bewertung zum persönlichen Befinden, insbesondere als Lebenszufriedenheit auf kognitiver Ebene.

Weiterhin werden gemäß der WHO-Gesundheitsdefinition unterschieden:

- „psychisches Wohlbefinden“, d.h. ‘sich ausgeglichen und kompetent fühlen’,
- „physisches Wohlbefinden“, d.h. ‘sich gesund und fit fühlen’, und
- „soziales Wohlbefinden“ d.h. ‘sich geliebt und sich gebraucht fühlen’.

5.3 ‚Kohärenzsinn‘ als Merkmal ausgeprägter Gesundheit (Antonovsky)

Der israelitische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky entwickelte seit ca. 1970 die gesundheitsperspektivische Orientierung der ‚Salutogenese‘ (Antonovsky 1997), was in den Gesundheitswissenschaften großen Anklang fand; der Ausdruck ‚salutogenetische‘ Orientierung wurde zu einem Synonym für eine positive Gesundheitsorientierung.

Antonovsky erforschte Bedingungen positiver psychosozialer Stressbewältigung. Davon ausgehend, dass Menschen alltäglich von Stress bzw. von Anforderungen und Belastungen konfrontiert sind und dass viele Menschen auch von schweren belastenden Lebensereignissen betroffen sind, fragte Antonovsky ‚salutogenetisch‘ danach: Welche inneren und äußeren Bedingungen und Einflüsse ermöglichen es Menschen, trotz vielfältiger Belastungen ihre Gesundheit zu erhalten und auch zu verbessern?

Die zentrale Orientierung, die eine Person befähigt Belastungen zu bewältigen, umschrieb Antonovsky als ‚Kohärenzsinn‘ (‘Sense of Coherence’), als „*ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens*“ (Antonovsky 1997, S.36), gekennzeichnet durch drei Aspekte:

Personen mit starkem Kohärenzsinn

- bewerten Einflüsse und Anforderungen, die sie aus der inneren und äußeren Umgebung erfahren, als strukturiert, vorhersehbar und erklärbar (Aspekt der ‚Verstehbarkeit‘),
- wissen um innere und äußere Ressourcen, mit denen sie Anforderungen, die sie in ihrem Leben erfahren, angemessen begegnen können (Aspekt der angemessenen Handlungsfähigkeit),
- betrachten ihr Leben mit seinen Anforderungen als sinnvoll und betrachten Anforderungen als Herausforderungen, die Anstrengung und Engagement lohnen (Aspekt der ‚Sinnhaftigkeit‘).

Literatur

ABELE, A. & BECKER, P. (Hrsg.) (1991). *Wohlbefinden, Theorie - Empirie - Diagnostik*. Weinheim: Juventa-Verlag.

ANTONOVSKY, A. (1997). *Salutogenese*. Tübingen: DGVT-Verlag.

BECKER, P. (1982). *Psychologie der seelischen Gesundheit*, Band 1: Theorien Modelle, Diagnostik. Göttingen: Hogrefe.

BECKER, P. (1989). *Der Trierer Persönlichkeitsfragebogen TPF*. Göttingen: Hogrefe.

BECKER, P. & MINSSEL, B. (1986). *Psychologie der seelischen Gesundheit*, Band 2: Persönlichkeitspsychologische Grundlagen, Bedingungsanalysen und Förderungsmöglichkeiten. Göttingen: Hogrefe.

BUNDESMINISTERIUM FÜR BILDUNG UND WISSENSCHAFT / BRÖßKAMP, U. (1994). *Gesundheit und Schule*. Beitrag zu einer neuen Perspektive der Gesundheitsförderung. Bonn: Bundesministerium für Bildung und Wissenschaft - Referat Öffentlichkeitsarbeit.

GALDERISI, S., HEINZ, A., KASTRUP, M., BEEZHOLD, J. & SARTORIUS, N. (2015). *Toward a new definition of mental health*. World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA), 14(2), 231–233. <https://doi.org/10.1002/wps.20231> -

Deutschsprachig präsentiert von: HEISIG, M. (2021): *Was ist psychische Gesundheit?*
https://www.youtube.com/watch?v=Tx_2mNAI77k&ab_channel=PSYPie

RIELÄNDER, M. (1999): *Gesundheit systemtheoretisch verstehen – Denkanstöße zum Gesundheitsverständnis*. In: "Gesundheit für alle im 21. Jahrhundert - Neue Ziele der Weltgesundheitsorganisation mit psychologischen Perspektiven erreichen", Hrsg. M. Rieländer & C. Brücher-Albers, Bonn: DPV, http://www.psychologische-praxis.rielaender.de/Literatur/Gesundheit_systemtheoretisch.pdf

RIELÄNDER, M. (2006): *Psychische Gesundheit fördern – Grundgedanken. Beiträge des Fachbereichs Gesundheitspsychologie zur europäischen Strategie „Mental Health Promotion“*. https://www.bdp-verband.de/fileadmin/user_upload/BDP/verband/Untergliederungen/Sektionen/Gesundheits-Umwelt-und-Schriftpsychologie/Gesundheitspsychologie/Gesund-leben/BDP-EU-Psychische-Gesundheit-foerdern.pdf

WIRTZ, M.A. (2019): *Psychologie als Wissenschaft des Erlebens und Verhaltens: Inhalte, Struktur, Systematik*. In: Dorsch – Lexikon der Psychologie, Herausgeber: M.A.Wirtz, 19. Auflage, Göttingen: Hogrefe, S. 15 - 23