

Gesundheit in allen Politikfeldern mit Psychologie fördern Empfehlungen deutscher Psychologenverbände für die Politik

1. Gesundheit in allen Politikfeldern – Health in All Policies (HiAP)

Gesundheitsförderung ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe im Sinne der WHO.

*„Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, **allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.** Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, daß sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. sie verändern können.“* (Ottawa-Charta 1986)

(https://www.dguv.de/medien/inhalt/praevention/themen_a_z/gesundheitsfoerderung/anlage_1.pdf)

In Deutschland wird Gesundheitsförderung als gesamtgesellschaftliche Aufgabe durch das [Präventionsgesetz](#) und die das Gesetz umsetzende [Nationale Präventionskonferenz \(NPK\)](#) ([Nationaler Präventionsstrategie](#), [Bundesrahmenempfehlungen](#) (2018), [Präventionsforum](#), Präventionsberichte) – sowie als „Health in All Policies (HiAP)“ (Böhm u.a. 2020) umgesetzt.

Der Begriff „Prävention“ steht im Vordergrund; die NPK formuliert in ihren Schriften aber „Gesundheitsförderung und Prävention“.

Ziele und Wirkungen von Gesundheitsförderung

Menschen können mit Hilfe von Gesundheitsförderung bewusst wollend, selbstbestimmt und selbstverantwortlich gesund leben, als individuelle Personen und in ihren Gemeinschaften.

So können sie Krankheiten vorbeugen, sich selbst bei Krankheiten helfen und chronische Erkrankungen bewältigen.

Gesundheitsförderung bewirkt Prävention, Therapie und Rehabilitation.

Wenn Menschen selbstverantwortlich gesund leben, entlasten sie das Gesundheitswesen (vgl. Plahl 2025, Rieländer 2024).

Organisationen können mit Hilfe von Gesundheitsförderung eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftskultur (z.B. ‚gesundes Betriebsklima‘) pflegen, soziale Kommunikationen unter Achtung der Menschenwürde beteiligter Menschen fair gestalten, Menschen in der Selbstbestimmung und Selbstverantwortung für ihre Gesundheit achten.

Die Nationale Präventionsstrategie braucht mehr Einsatz für Gesundheitskompetenz

In der Nationalen Präventionsstrategie werden für die Gesundheit von Menschen Lebenswelten sind Rahmenbedingungen einseitig betont.

Die Förderung von Menschen in der Selbstbestimmung für Gesundheit (Ottawa-Charta) kommt zu kurz. (Der Blick auf diese Aufgabe wird durch den Begriff „Verhaltensprävention“ behindert.)

„Gesundheitskompetenz“ von Menschen meint: **Menschen wollen bewusst gesund leben.**

Menschen sind nicht (überspitzt formuliert) ‚willen-lose Opfer von Rahmenbedingungen‘.

Gemeinschaften können teilnehmende Menschen stärken, bewusst gesund leben zu wollen: Familien, Kindertagesstätten, Schulklassen, Hochschulseminare, Gruppen von Sportvereinen, Gruppenangebote der Erwachsenenbildung, Selbsthilfegruppen, Gruppentherapien, usw.

,Krankheits‘-wesen oder ,Gesundheits‘-wesen?

Das Gesundheitswesen regelt gegenwärtig krankheitsbezogene Prozesse als ,Krankheits‘-wesen. Prävention wird mehr betont als Gesundheitsförderung.

Das Gesundheitswesen mehr als ,Gesundheits‘-wesen ausrichten!

Gesundheitsfördernd Menschen zu Selbstbestimmung und Selbstverantwortung für Gesundheit und Organisationen zu gesunder Gemeinschaftskultur herausfordern;
dafür Finanzmittel investieren, um Krankheitskosten langfristig deutlich zu senken.

Hypothese über psychologische ,Verstärkungen‘ für das ,Krankheits‘-wesen:

- Menschen achten erst nach Erkrankungen auf ihre Gesundheit, sie vernachlässigen vorher, bewusst gesund zu leben, und damit ihre Selbstverantwortung für Gesundheit.
- Viele Menschen betrachten deutliche Erkrankungen mehr aus einer Opfer-Perspektive, weniger aus vorherigem Mangel an bewusst gesundem Leben.
- Gesundheitsberufe/-einrichtungen und Pharmaindustrie verstärken Opfer-Perspektiven, betonen „Kranken-Behandlungen“ anstatt „Hilfe zur Selbsthilfe“, weisen wenig auf Selbstverantwortungen für gesundes Leben hinzuweisen, vielleicht auch, um mehr an Image (Helfer-Dominanz) und Finanzen zu verdienen.

2. Psychologie bietet Wissen und Handeln für Gesundheitsförderung

Psychologie (Gesundheitspsychologie) bietet Wissen über Menschen und Gemeinschaften sowie für Menschen und Gemeinschaften zur Gesundheitsförderung.

Psychische Möglichkeiten für Gesundheitsförderung werden erkannt und gefördert.

Menschen und Gemeinschaften können mit Hilfe von Psychologie bewusst gesund leben wollen: mit gesunden ökobiopsychosozialen Lebensweisen, mit fairen Kommunikationen, guten Beziehungen und mit fördernden sozialen Prozessen in Gemeinschaften und Organisationen.

Psychologie will „*Menschen in der Entwicklung zu selbstbewusstem, selbstbestimmtem und selbstverantwortlichem Leben in Freiheit und in respektvollem und verantwortlichem Miteinander*“ unterstützen (BER 2022, 3.2, Abs. 2 e).

3. Gesund leben wollen – bewirkt Gesundheit

Lebewesen wollen gesund leben – ebenso der menschliche Organismus

Lebewesen wollen leben – individuell in Gemeinschaften integriert.

Sie wollen ihr Leben individuell und gemeinschaftlich erhalten, stabilisieren und erweitern.

Dazu informieren und organisieren sie Lebensprozesse frei-willig, selbsttätig, ,intelligent‘.

Als Lebewesen organisiert der menschliche Organismus Lebensprozesse für gesundes Leben.

Menschen halten dies oft für so ,selbstverständlich‘, dass sie wenig bewusst tun gesund zu leben.

Erst wenn sie erkrankt sind, werden sie dafür wach, bewusst gesund zu leben.

Menschen wollen gesund leben

Menschen, Gemeinschaften und Organisationen wollen gesund leben, Wohlbefinden erleben, gesunde soziale Beziehungen gestalten, für gesundes Gemeinschaftsleben kooperieren, in ,gesunder‘ ökologischer Umwelt leben, zu gesunden gesellschaftlichen Prozessen aktiv beitragen sowie Lebens-not-wendigkeiten, Unsicherheiten und Belastungen bewältigen.

So lässt sich im Sinn der WHO Gesundheit als erwünschter Zielzustand umschreiben.

Bewusst gesund leben: Wohlbefinden bewusst spüren & aktiv fördern

Menschen können persönliches Wohlbefinden bewusst achtsam spüren und für ihr Wohlbefinden aktiv ‚sich Gutes tun‘, allein und besonders auch in und für Gemeinschaften. So können Menschen als Personen und in Gemeinschaften zufrieden und sinnvoll leben.

Wohlbefinden lässt es sich bewusst erleben und durch eigenes aktives Tun fördern, aber nicht von außen schenken, durch Rahmenbedingungen zwar erleichtern, aber nicht herstellen. Medizin und Politik können nicht Gesundheit als Wohlbefinden schenken, sondern hinweisen, wie Menschen und Gemeinschaften bewusst Wohlbefinden erleben und dafür handeln können.

4. Gesund leben: Kinder, Jugendliche und Familien

Gesundheitsförderung für Kinder, Jugendliche und ihre Familien hat aus psychologischer Sicht eine besondere Priorität für gesunde Entwicklungen und gesunde Familien (Settingansatz). Psychologische Aspekte von Gesundheitsförderung (Motivationen und Achtsamkeiten) lassen sich schon in Kindertagesstätten und Schulen als curriculare Bausteine vermitteln, z.B. bewusst gesund leben, Atmen achtsam spüren, Wohlbefinden bewusst spüren und durch bewusste Aktivitäten fördern, Gutes tun für sich selbst und andere.

5. Gesund arbeiten – mit Gesundheitspsychologie, betrieblicher Gesundheitsförderung, betrieblichem Gesundheitsmanagement

Psychisch gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen lassen sich mit psychologischer Kompetenz gestalten und fördern.

Die **Berufsgruppe der Psycholog*innen** ist im **Arbeitsschutzgesetz zu verankern**.

(vgl. BDP 2023: [Moderne Arbeitswelt braucht die Psychologie – Aufnahme von Psycholog*innen in ein novelliertes ASiG und in die DGUV Vorschrift 2](#))

Gesund arbeiten erfordert:

- gesunde Arbeitsrhythmen: handeln mit ausgeglichenem Atemrhythmus (statt mit Hektik) (z.B. das Atmen oft bewusst spüren), gesunde Rhythmen am Arbeitstag (Arbeits- und Ruhephasen) und in der Arbeitswoche, gesunde Balance von Familie und Berufsarbeit,
- faire Kommunikationen in der Arbeit, mit Selbstbestimmung erwachsener Menschen,
- in Führungsstilen Menschenwürde von Menschen berücksichtigen,
- eine Organisationskultur, die Gesundheit und sozialen Zusammenhalt der Mitarbeitenden mehr wertschätzt wie finanzielle Umsätze („Gesundheit für alle“ ist mehr wert als Geld).

6. Unsicherheiten, Stress und Belastungen gehören zum Leben und können mit Hilfe von Psychologie bewältigt werden.

Lebewesen haben Lebens-not-wendigkeiten zu bewältigen.

Daher gehören Unsicherheiten, Stress und Belastungen zum Leben.

Unsicherheiten nehmen durch viele Probleme in der Welt zu:

Klimawandel, Kriege, wirtschaftliche Konsequenzen, usw.

Sicherheiten lassen sich kaum noch versprechen. Dies gilt auch für die Politik und Politiker.

Psychologisch gilt:

Wenn Menschen Unsicherheiten, Stress, Belastungen und Gefühle daraus bewusst ertragen, können sie diese besser mit Durchatmen, konzentriertem Denken, positiven Kommunikationen, sozialem Zusammenhalt und gezieltem Handeln bewältigen.

Wenn Menschen an ‚paradiesischen Wunschträumen‘ zu leichtem, spontanem, glücklichem Leben festhalten sowie Unsicherheiten, Stress, Belastungen und Gefühle nicht ertragen wollen, sind sie eher zu ‚psychischen Störungen‘ und süchtigen Verhaltensweisen gefährdet.

Deshalb gilt für die Bewältigung von Unsicherheiten, Stress und Belastungen:

- sie bewusst akzeptieren, auch mit begleitenden unangenehmen Gefühlen,
- sie mit bewusst konzentriertem Denken beantworten (nicht nur mit spontanen Gedanken, in denen Belastungen ‚beklagt‘, aber nicht bewältigt werden),
- darüber mit vertrauten Personen sprechen,
- gemeinsam konzentriert nach konstruktiven Möglichkeiten zur Bewältigung suchen,
- sich dabei an frühere konstruktive Erfahrungen der Bewältigung erinnern.

Viele Anlauf- und Beratungsstellen, viele Einrichtungen im Bildungs-, Sozial- und Gesundheitsbereich dienen dazu, Menschen und ihre Gemeinschaften bei der Bewältigung von Unsicherheiten, Stress und Belastungen zu unterstützen.

In diesen Bereichen arbeiten viele Psychologinnen und Psychologen mit, durch Beratung, Coaching und Psychotherapie.

Solche Anlauf- und Beratungsstellen, viele Einrichtungen im Bildungs-, Sozial- und Gesundheitsbereich sind zu erhalten und auszubauen.

Auch sind **ökologische Beratungsstellen für (Energieprobleme und) umweltbewusstes Handeln** (mit umweltpsychologischen Kompetenzen) einzurichten und auszubauen.

Literatur

BDP (2023): [Moderne Arbeitswelt braucht die Psychologie – Aufnahme von Psycholog*innen in ein novelisiertes ASiG und in die DGUV Vorschrift 2](#)

BER (2022): Föderation Deutscher Psychologinnenvereinigungen: *Berufsethische Richtlinien des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. und der Deutschen Gesellschaft für Psychologie e.V.* <https://www.dgps.de/die-dgps/aufgaben-und-ziele/berufsethische-richtlinien>

BOCK, K.D. (1997). *Salutogenese und Pathogenese*. In: BECKER, V., SCHIPPERGES, H. (EDS) *Medizin im Wandel. Veröffentlichungen aus der Forschungsstelle für Theoretische Pathologie der Heidelberger Akademie der Wissenschaften*. Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-642-60785-1_9

BÖHM, K.; BRÄUNLING, R. GEENE, R. & KÖCKLER, H. (Hrsg.) (2020). *Gesundheit als gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Das Konzept Health in All Policies und seine Umsetzung in Deutschland*. Springer, Berlin

KÖCKLER, H. & GEENE, R. (2022). *Gesundheit in allen Politikfeldern / Health in All Policies (HiAP)*. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i157-1.0>

Plahl, S. (2025): *Gesund leben, gesund bleiben – Wie viel Verantwortung tragen Versicherte?* SWR Kultur: Radiosendung am 11.11.2024, <https://www.swr.de/swrkultur/wissen/gesund-leben-gesund-bleiben-wie-viel-verantwortung-tragen-versicherte-102.html> (mit einem Beitrag von M. Rieländer)

RIELÄNDER, M. (2024): [Selbstverantwortung im Gesundheitswesen „Gesund leben, gesund bleiben – Wie viel Verantwortung tragen Versicherte?“](#). Vorbereitungen für ein Interview mit Silvia Plahl für eine Radiosendung im SWR am 11.11.2024

RIELÄNDER, M. (1995): [Gesundheitspolitische Trends für Gesundheitsförderung und Prävention.](#)

WHO – World Health Organisation (1986). *Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung*. Genf.

WHO – World Health Organisation (2013). *The Helsinki Statement on Health in All Policies*. Helsinki.

Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP): Webseiten – Stand: März 2026

Sektion GU: [Gesundheitspsychologie für Gesundheit mit Psychologie](#)

Sektion GU: [Gesundheitsförderung als gesellschaftliches Handlungsfeld](#)

BDP: [Psychologie und Arbeit: Gesunde Arbeitsbedingungen](#)

BDP: [Initiative Arbeitsschutz: Moderne Arbeitswelt braucht Psychologie](#)