

# **Bewusst gesund leben**

## **Anregungen**

### **aus 40 Jahren gesundheitspsychologischer Praxis**

© Dipl.-Psych. Maximilian Rieländer

[www.Psychologische-Praxis.Rielaender.de](http://www.Psychologische-Praxis.Rielaender.de)

[www.Psychologische-Praxis.Rielaender.de/Literatur\\_Rielaender.htm](http://www.Psychologische-Praxis.Rielaender.de/Literatur_Rielaender.htm)

[www.bdp-verband.de/sektionen/gesundheits-und-umweltpsychologie/gesundheitspsychologie/gesund-leben](http://www.bdp-verband.de/sektionen/gesundheits-und-umweltpsychologie/gesundheitspsychologie/gesund-leben)

**Öffentliche Vorlesung zu „Gesundheit in Gesellschaft und Arbeit“  
an der Psychologischen Hochschule Berlin am 01.02.2024**

# Gliederung

**A: Gesundheit – gesund leben  
gesundheitspsychologisch unterstützen**

**B: Orientierungen: philosophisch, Selbstreflexion**

**C: Leben evolutionär verstehen**

**D: Bewusst gesund leben – Anregungen**

# Gesundheit im Sinne der WHO

Menschen wollen leben – gesund leben  
persönlich einzigartig  
und in Gemeinschaften mit Mitmenschen.  
Sie wollen ihr Leben stabilisieren und entfalten  
als Personen und als Gemeinschaften.

So können Menschen bewusst ‚gesund‘ leben:

- Befinden und Wohlbefinden bewusst erleben
- körperlich, psychisch, geistig Gutes tun  
für sich und für Gemeinschaften
- dafür persönliche Fähigkeiten einüben, entfalten, einsetzen,
- zum Leben in Gemeinschaften positiv beitragen
- Lebens-not-wendigkeiten bewältigen.

# Gesund leben – mit psychologischem Wissen als gesundheitspsychologischer Focus

Menschen wollen bewusst psycho-somatisch gesund leben.  
Sie dazu durch psychologische Anregungen und Trainings  
unterstützen – ist gesundheitspsychologische Praxis.

Bewusst gesund leben wollen, so Gesundheit fördern,  
**Möglichkeiten bewusst gesunden Lebens erweitern**,  
dies gesundheitspsychologisch anregen und unterstützen –  
wirkt präventiv, therapeutisch und rehabilitativ.

Gesundes Leben mit neuen Möglichkeiten vermehren,  
bisherige gesunde Lebensweisen reaktivieren,  
so Beschwerden vermindern, Belastungen bewältigen.

Die TONI-Therapie [www.toni-therapie.de](http://www.toni-therapie.de) ermöglicht online  
gesundheitspsychologische Begleitung zur Psychotherapie.

# Orientierungen als Basis

**Psychologie und religiöse Philosophie als Lebenshilfe seit 60 Jahren (1963 – 1966 Abitur)**

in kath. Jugendbewegung aktiv, mit Führungsaufgaben  
idealstisches Streben zu ‚Seelsorge‘: theolog. + psychol.  
christliche Weltanschauung als Basis, Menschen zu dienen  
ein Jahr in der Heimerziehung, Theologie 2 Jahre studiert

**Psychologiestudium (1970 – 1976)**

psychologisches Streben: mich und andere verstehen  
aus Reflexionen zum Erleben

Psychoanalytische Therapie 3 Jahre

Entwicklungspsychologie als vorrangiges Fachgebiet  
erweitert: Evolution und Lebensphilosophie

**Tiefenpsychologie + Klinische Psychologie**

# Orientierungen psychol. Praxis

**Klientzentrierte Gesprächspsychotherapie** 1976 – 1981  
gegenwärtiges Erleben empathisch spiegeln und verstehen  
das Wollen und Streben klären

Ziele: mehr Selbst-Bewusstsein, Selbstvertrauen  
gesundheitspsychologisch, eher als klinisch-psychol.  
Psychologische Hilfe: Menschen auf Wegen begleiten

**Erweiterungen: erlebensorientierte Selbsterfahrungen**  
körpertherapeutisch, systemisch, hypnotherapeutisch

**als Psychologe in Reha-Klinik (1981 – 1988)**

Menschen mit Krebserkrankungen begleitet  
Bio-psycho-sozio-dynamik von Tumorerkrankungen  
*„Gesundheit selber machen“* – DRV-Programm  
Gruppenangebote: „*Bewusst gesund leben*“

# Gesundheitspsychologie BDP

AK Psychologen in der Prävention (seit 1989)

AK Psychologische Gesundheitsförderung (seit 1993)

Bundesausschuss Gesundheitspsychologie (1994 – 1997)

Kooperationen mit der WHO-Euro: „Gesundheit für alle“

Fortbildung „Psychol. Gesundheitsförderung BDP“ st. 1995

Fachbereich Gesundheitspsychologie in der Sektion GU(S)

EU-Programm „Mental Health Promotion“

Tipps zur Förderung psychischer Gesundheit gesammelt

Webseiten zu Gesundheitspsychologie

Webseite zu Publikationen für Gesundheitspsychologie

Geschichte der Sektion Gesundheits- und Umweltpsychologie im BDP

# **Leben evolutionär verstehen**

## **Lebewesen wollen Leben als Individuen und Gemeinschaften stabilisieren und erweitern.**

Für ihr ‚leben wollen‘ organisieren Lebewesen ihr Leben und üben dazu ihre Lebensfähigkeiten ein.

Sie geben ihre Lebensfähigkeiten an Nachkommen weiter: genetisch vererbend, vorlebend und erziehend.

Wir Menschen entfalten für das ‚leben wollen‘ Motive: das, was wir wünschen, wollen, anstreben, anzielen, unbewusst spontan und bewusst reflektiert.

# **Leben evolutionär verstehen mit kreisläufigen Rhythmen leben**

**Wir leben in kreisläufigen Rhythmen mit je zwei Polen  
in vielfältigen Dimensionen:**

ein- & ausatmen

ruhen & sich aktivieren, stabilisieren & erweitern

spontan aus dem „Es“ & bewusst konzentriert mit dem „Ich“  
erfüllte Wünsche > wohlfühlen & unerfüllte Wünsche >  
unwohlfühlen

Selbstliebe & Nächstenliebe

Gemeinsamkeiten & Einsamkeiten

für die Zukunft: Hoffnungen & Befürchtungen denken

**Gesund: bewusst mit kreisläufigen Rhythmen leben,  
ohne sich auf einen Pol zu fixieren**

# **Leben evolutionär verstehen**

## **Lebens-not-wendigkeiten bewältigen**

### **Lebens-not-wendigkeiten:**

innere und äußere rhythmische Kreisläufe in Balance halten  
aus der Umwelt ‚nährende‘ Energien aufnehmen  
sich vor Gefährdungen aus der Umwelt schützen  
in Gemeinschaften fürs Leben kooperieren

### **Not wenden = durch Selbstorganisation**

Sich aufs ‚leben wollen‘ konzentrieren: Leben erhalten wollen

### **Selbstorganisatorische Informationsprozesse:**

Info's suchen, finden, fürs Wollen verarbeiten, Ziele setzen,  
Handeln planen, handeln, Wirkungen für Wollen auswerten

# **Bewusst gesund leben (wollen?)**

## **Überblick zu Anregungen**

- 1. Aufgabe: bewusst gesund leben wollen**
- 2. Gegenwärtiges Erleben bewusst achten**
- 3. Wohlbefinden: es bewusst spüren**  
**bewusst Gutes tun für sich und Mitmenschen**
- 4. Bewusst ‚Ja‘ denken zum Leben und Erleben**
- 5. In Gemeinschaften bewusst mitleben und mitwirken**
- 6. Lebensschwierigkeiten (Stress) bewältigen**
- 7. Bewusst gesunder leben = Gesundheit fördern**

# Bewusst gesund leben – Anregungen

## Aufgabe: Bewusst gesund leben wollen

Ist Gesundheit (nur) ein Geschenk

- der Genetik, der Selbstorganisation des Organismus?
- der Stoffe, die man sich von außen zuführen kann?
- der Schulmedizin?

Erst nach Beschwerden beginnen viele Menschen,  
bewusst gesund zu leben.

Menschen können selbst bestimmen,  
wie sie bewusst gesund leben wollen.

Sie können Selbstverantwortung dafür übernehmen,  
wie weit sie gesund leben.

# **Bewusst gesund leben – Anregungen**

## **Gegenwärtiges Erleben bewusst achten**

### **Bewusst mit dem Atmen leben**

Das Atmen bewusst achten: achtsam spüren + wertschätzen

Das Atmen spüren, wie es von selbst geht – oft im Alltag.

Atmen in Ruhephasen meditativ achten: 2 Min., 5 Min., 10 Min., 20 Min.

Das Atmen bei Bewegungsaktivitäten spüren

„durchatmen“ vor und nach Aktivitäten

das Atmen besonders in schwierigen Situationen achten

Wenn Menschen ihr Atmen bewusst spüren, atmen sie ausgeglichen.

So fördern sie ausgeglichene innere vegetative Kreisläufe.

So fördern sie ausgeglichene innere kognitive Prozesse.

So konzentrieren sich Menschen meist besser  
für ihr Wollen, Wahrnehmen, Denken, Handeln.

# **Bewusst gesund leben – Anregungen**

## **Gegenwärtiges Erleben bewusst achten**

### **Bewusst mit pulsierendem Herzen leben**

Beim bewussten Spüren des Atmens  
auch das Pulsieren des Kreislaufes oder Herzens spüren:  
Pulse beim Einatmen + Pulse beim Ausatmen  
sich denken und sagen: „mit dem Herzen bewusst leben“  
so die Konzentration nach innen fördern,  
so positive Nervenverbindungen zwischen Bewusstsein und Sinusknoten  
im Herzen fördern

Ist dies ein Weg, psychosomatisch gesund mit dem Herzen zu leben?

# **Bewusst gesund leben – Anregungen Gegenwärtiges Erleben bewusst achten**

## **Körperempfindungen:**

- in der Ruhe, bei Entspannungsübungen, ‚BodyScan‘
- bei Bewegungsaktivitäten: gehen u.a.; Yoga, TaiQi, Qigong,

## **bei konzentrierten Aktivitäten jeglicher Art: („Flow“)**

- besonders bei kreativen Aktivitäten

## **bei Sinneswahrnehmungen**

- sehen, hören, riechen, schmecken, körperlich spüren

## **ein Zusammensein mit Mitmenschen bewusst achten**

- Mitmenschen sehen, hören, riechen, körperlich spüren
- eigene Empfindungen dabei spüren, Empathie fühlen
- sich für Gemeinsamkeiten und Ergänzungen öffnen

# **Bewusst gesund leben – Anregungen**

## **Wohlbefinden bewusst spüren**

## **Gutes tun für sich und Mitmenschen**

### **Sich erinnern (an Erfahrungen der Selbstwirksamkeit)**

- Wie und wann fühle ich mich bisher wohl?
- Was habe ich Gutes für mich getan und bewirkt?
- Was habe ich Gutes für Mitmenschen getan und bewirkt?

### **möglichst täglich üben:**

- im gegenwärtigen Erleben sich bewusst wohlfühlen
- bewusst Gutes tun für sich (Selbstliebe)
- bewusst Gutes tun für Mitmenschen (Nächstenliebe)

# **Bewusst gesund leben – Anregungen**

## **Gesund denken**

### **Bewusst konzentriert denken**

von Spontangedanken zu konzentriertem Denken umschalten

**Spontangedanken oft als tückische Falle bei Problemen:**

leichter als konzentriertes Denken,  
an viele Unsicherheiten und Lebensschwierigkeiten, aber keine Lösungen  
daher ‚negativ denken‘, davon ‚abschalten‘ wollen

Aber nur durch konzentriertes Nachdenken finden Menschen  
mögliche Lösungen für Unsicherheiten, Schwierigkeiten.

**Bewusst konzentriert denkend das Erleben bejahen,**  
auch wenn wir mit Lebensschwierigkeiten konfrontiert sind,  
unerfüllte Wünsche erleben und uns unwohl fühlen.

# **Bewusst gesund leben – Anregungen**

## **Gesund denken**

### **,Ja‘ denken zum Leben und Erleben**

**,Ja‘ und ,Nein‘ denken (statt ,positiv‘ und ,negativ‘)**

**Ziel aller psychologischen Begleitung:**

**,Ja‘ denken zum persönlichen Leben – ganz und gar**

- aus bewusstem Lebenswillen,
- mit den Kreisläufen des Lebens,
- mit Möglichkeiten, das Leben zu erweitern, Neues mutig zu probieren,
- mit Lebens-not-wendigkeiten, Unsicherheiten und Belastungen
- mit erfüllten und unerfüllten Wünschen, mit Wohl- und Unwohlfühlen

**'Nein'-Denken: Unerfüllte Wünsche und Unwohlfühlen nicht ertragen wollen – als zentrale psychische Problematik**

# **Bewusst gesund leben – Anregungen In Gemeinschaften mitleben und mitwirken**

Wir leben als individuelle Personen in Gemeinschaften (Familien-, Arbeits- und Freizeitgemeinschaften).

Wir wollen uns in Gemeinschaften integrieren sowie das Gemeinschaftsleben stabilisieren und erweitern.

Gesund leben: in Beziehungen und Gemeinschaften bewusst für ein gesundes Miteinander kooperieren.

**Mitmenschen bewusst achten**

ihre Wünsche zu gesundem Leben und Gemeinsamkeiten wahrnehmen und respektieren

**sich Mitmenschen bewusst aktiv nächstenliebend zuwenden**

# **Bewusst gesund leben – Anregungen In Gemeinschaften kooperieren**

## **Wünsche wahrnehmen und kommunizieren**

eigene Wünsche angemessen mitteilen

Mitmenschen nach ihren Wünschen fragen

## **Gemeinsame Aktivitäten vollziehen**

aus gemeinsamen Wünschen gemeinsame Aktivitäten durchführen, so angenehme Gemeinsamkeiten erleben

## **Kooperative Aktivitäten vollziehen**

für das Leben in Gemeinschaften kooperative Aktivitäten vereinbaren und durchführen

## **Konflikte entstehen durch unterschiedliche Wünsche. unterschiedliche Wünsche durch faire Gespräche klären**

# **Bewusst gesund leben – Anregungen Lebensschwierigkeiten (Stress) bewältigen**

Lebens-not-wendigkeiten, Unsicherheiten, Belastungen gehören zum Leben.

**Sich erinnern (an Erfahrungen der Selbstwirksamkeit):**  
Welche Lebensschwierigkeiten habe ich wie bewältigt?

**Lebensschwierigkeiten bewusst akzeptieren**  
aus dem 'Ja'-Denken zum Leben und Erleben  
auch begleitende Unwohlgefühle bewusst akzeptieren

**Lebensschwierigkeiten bewusst konzentriert angehen**  
Atmen bewusst spüren, konzentriert nachdenken  
„Welche Wünsche sind unerfüllt?  
Was will ich aktiv tun und ausprobieren für meine Wünsche?“

# **Bewusst gesund leben – Anregungen Gesunder leben = Gesundheit fördern**

**Neue Möglichkeiten als suggestive Sätze formulieren**

**neue Möglichkeiten ausprobieren**  
neue Möglichkeiten anstreben, reflektiert bedenken,  
im Handeln aktiv ausprobieren, Wirkungen bewusst erleben:  
körperliche, gefühlsmäßige, geistige und soziale Wirkungen

**neue positiv erlebte Möglichkeiten regelmäßig aktivieren:**  
täglich, mehrmals pro Woche

neue gesunde Möglichkeiten an 100 Tagen aktivieren  
so neue Lebensgewohnheiten und Fähigkeiten festigen  
so auf alte ungesunde Gewohnheiten eher verzichten.

**Gesundheit fördern = Erkrankungen vorbeugen + mildern**

# **Gesundheitspsychologische Praxis**

**Menschen auf ihren Wegen begleiten**

**Ziele:** Lebensschwierigkeiten, unerfüllte Wünsche,  
Unwohlfühlen, psychische Beschwerden bewältigen

**Klärungen:** Wollen und Wünsche klären

bisher unerfüllte Wünsche, Wünsche für die Zukunft

Schwierigkeiten bio-psycho-sozio-dynamisch klären:  
biologische und natürliche Lebensprozesse,  
Motivationen, Denken, psychische Entwicklungen,  
systemische Prozesse in Gemeinschaften

**Anregungen:** mit neuen Möglichkeiten gesunder leben

**Möglichkeiten** dazu mit psychol. Methoden **einüben**

# **Seelische Gesundheit heißt**

**Sich seelisch wohlfühlen können:**

sich selbst schätzen, seinen Selbstwert fühlen und erkennen  
sich in Einklang mit der umgebenden Lebenswelt fühlen

**Sein Leben selbstbestimmt und sozial gestalten:**

sein Leben selbstbestimmt, sinnvoll, produktiv, sozial gestalten  
in Gemeinschaften aktiv mitarbeiten  
die Menschenwürde anderer Menschen respektieren

**Unwohlsein, Belastungen und Leid bewältigen können:**

Unsicherheiten, Belastungen und Leiderfahrungen  
als Anteile des Lebens begreifen, mit ihnen passend umgehen

**Mit Vertrauen und Liebe denken und handeln  
über das eigene Leben hinaus („Spiritualität“)**

# **Seelische Gesundheit: Einheit erleben – mit Bewusstsein**

## **Mit Aufmerksamkeit und Bewusstsein**

- **Einheit erleben (wollen),**
- **Einheit erhalten und stabilisieren (wollen)**
- **Einheit erweitern (wollen)**

## **und sich bewusst selbst organisieren**

- **im Wollen (sich Ziele setzen, sich motivieren)**
- **im Können (Fähigkeiten nutzen und üben)**
- **im Handeln (selber aktiv werden)**

# **Mehr seelische Gesundheit: selbstbestimmtes Streben klären**

## **Probleme als unerfüllte Wünsche definieren**

- „Was fehlt mir?“
- „Welche Wünsche sind unerfüllt?“

## **Streben: Wunschträume, konkrete Ziele, Wege**

- Wünsche als positive Gesundheitsziele klären
- mit positiven Zielvorstellungen konkretisieren
- durch Suggestionen und Phantasien vertiefen
- Wege zu konkreten Zielen suchen und planen

## **Interne Wunschkonflikte klären**

- Wunschträume und begrenztes Können
- kurz- und langfristige Wünsche, usw.

# **Mehr seelische Gesundheit: Fähigkeiten des Könnens verbessern**

## **Was kann ich für mein Streben selbst tun?**

- Welches Können brauche ich für mein Streben?
- dazu eigene Fähigkeiten einschätzen:  
Was kann ich gut? Was kann ich zu wenig?
- Ausmaß von Fähigkeiten durch Übungen testen

## **Wie kann ich Fähigkeiten für mein Streben verbessern?**

- neues Denken & Handeln ausprobieren & einüben
- neues Denken durch tägliche Suggestionen üben
- neues Handeln täglich ein paar Minuten einüben
- neues Denken und Handeln an 100 Tagen einüben  
und so zu Gewohnheiten und Fähigkeiten stabilisieren

# **Mehr seelische Gesundheit: bewusstes Erleben fördern und bejahen**

## **Sich mehr auf seelisches Fühlen besinnen:**

Wie fühle ich mich jetzt – im Gefühl und im Körper?

Kann ich jetzt ein Wohlfühlen spüren? Wenn ja, wie?

## **Gegenwärtiges Erleben bewusst achten:**

**körperlich und geistig bewusst erleben und bejahen**

z.B. bei Nervosität: starke innere Bewegungen akzeptieren

## **Erlebte Erfahrungen der Vergangenheit**

**im Bewusstsein und Fühlen vergegenwärtigen**

Sich an angenehme Erfahrungen erinnern und so stärken

Unangenehme Erfahrungen erinnern und ertragen,

durch ertragendes Akzeptieren verarbeiten