

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

Maximilian Rieländer

September 2024

Silvia Plahl, freie Radio-Journalistin in Berlin (für SWR, Deutschlandfunk Kultur, WDR) fragte mich am 11.08.2024 für eine Sendung von SWR Kultur zum Thema „Selbstverantwortung im Gesundheitswesen“ mit der Frage: „Wie weit geht unsere Selbstverantwortung gesund zu bleiben?“ nach einem Interview. Sie sei auf mein Engagement für Gesundheitspsychologie aufmerksam geworden und wolle Gesundheitspsychologie in die Sendung aufnehmen.

Sie übermittelte einen **Presstext**. Ich antwortete am 29.08.2024 ausführlich mit dem **Text 1**.

Als Antwort am 09.09.2024 änderte Frau Plahl das Thema:

„**Gesund leben, gesund bleiben - Wie viel Verantwortung tragen Versicherte?**“.

Sie stellte mir 6 weitere Fragen. Ich antwortete am 14.09.2024 ausführlich mit dem **Text 2**.

Das Interview führten wir am 20.09.2024 in einem Hotel Dresden während meines Urlaubs.

Die Sendung wurde von SWR Kultur durch Silvia Plahl am 11.11.2024 und 20.08.2025 ausgestrahlt:

<https://www.swr.de/swrkultur/wissen/gesund-leben-gesund-bleiben-wie-viel-verantwortung-tragen-versicherte-102.html>

Inhalt

Einleitung	3
Teil 1: Silvia Plahl: Anfrage am 11.08.2024 mit Presstext und Frage	3
Wie weit geht unsere Selbstverantwortung gesund zu bleiben?	3
Teil 2: Silvia Plahl: Anfrage am 09.09.2024 mit Fragen	3
Gesund leben, gesund bleiben - Wie viel Verantwortung tragen Versicherte?	3
Text 1	4
1. Zur zentralen Frage: Gesund leben – aus Selbstverantwortung	4
2. Gesund leben – Gesundheit und Krankheit	4
a) Gesund leben wollen	4
b) Gesundheit und Krankheit	5
3. Aus (selbstbestimmtem) Wollen folgt Selbstverantwortung	5
a) Vom Wollen zur Selbstverantwortung	5
b) Leben wollen: spontan selbstorganisiert – bewusst konzentriert	5
c) Bewusst konzentriert selbstbestimmt, selbstverantwortlich leben wollen	6
4. Sich ‚selbst‘ verstehen, sich bewusst selbst verstehen	6
a) Spontaneität und bewusste Konzentration für ein bewusstes ‚Selbst‘	6
b) Zur Entwicklung von bewusstem Selbstmanagement	6
c) Selbstverantwortung – was ist das?	7
5. Entwicklung von Selbstmanagement unterstützen	7
6. „Überlastungen“	8
<u>7. Eigene Ligeratur zur Thematik</u>	<u>8</u>

Text 2	9
1. Welche Haltungen brauchen Menschen, damit sie gesund leben wollen?	9
a) Unterbewusst gesund leben	9
b) Welche Haltungen brauchen Menschen, um bewusst gesund leben?	9
c) Wie können Menschen gesund leben? – einfache Prinzipien	9
d) Bewusst gesund leben wollen – aus Selbstverantwortung	10
e) Wirkungen, wenn Menschen bewusst gesund leben	10
2. „Sehr viele Menschen leben gesund UND krank.“ Warum ist das so und welche Effekte hat dies auf die Lebensweise?	10
3. „Menschen beeinflussen durch ihr 'gesund leben' sich selbst und auch ihr soziales Umfeld/ihre Gemeinschaften“ – und zwar wie? und mit welchen Effekten und Folgen?	11
4. In welcher Phase / unter welchen Lebensumständen geht uns heute die Entwicklung/Reifung des Selbstmanagements und am Ende der Selbstverantwortung verloren?	11
a) Zur Fragestellung	11
b) Selbstmanagement entwickeln – entwicklungspsychologische Prozesse	11
c) Zu Selbstverantwortung reifen: vom jugendlichen Ich zum erwachsenen Ich	12
d) Bremsungen von Selbstmanagement durch Beziehungen zu überprotektiven ‚Eltern‘	12
5. Sie haben ja schon 1991 aufgelistet, was Gesundheitspolitik für (mehr) gesundheitliche Selbstverantwortung ermöglichen könnte – ist es heute immer noch so, dass wir als Gesellschaft Gesundheit als Behebung/Abwesenheit von Krankheit definieren?	12
a) Rechtliche Regelungen	12
b) In der Praxis von Prävention und Psychotherapie gelten gesundheitspsychologische Ziele	13
6. Sie machen sich stark für die Verankerung der Gesundheitspsychologie. Wo stehen wir da heute? In der Wahrnehmung, im Wissen, in der Ausbildung, im Einsatz??	13
a) Gesundheitspsychologie – was ist das?	13
b) Ausbildungen zur Gesundheitspsychologie	13
c) Gesundheitspsychologische Berufstätigkeiten	13
d) Gesundheitsförderung für Gemeinschaften/Organisationen (und ihrer Verantwortung)	14

Einleitung

Teil 1: Silvia Plahl: Anfrage am 11.08.2024 mit Presstext und Frage

Silvia Plahl schrieb mich am 11.08.2024 an: „Als freie Radio-Journalistin in Berlin (für SWR, Deutschlandfunk Kultur, WDR) bereite ich gerade für **SWR Das Wissen ein 30-Minuten-Feature zum Thema "Selbstverantwortung im Gesundheitswesen"** vor.“ Sie habe gesehen, dass ich mich in der **Gesundheitspsychologie** engagiere, und wolle Gesundheitspsychologie als konstruktiven Aspekt in die Sendung aufnehmen. Sie bat mich um ein Interview von 20 Minuten.

Sie übermittelte den nachfolgenden Presstext.

Wie weit geht unsere Selbstverantwortung gesund zu bleiben?

Wer raucht, sich nicht viel bewegt und schlecht ernährt, erhöht sein Risiko für viele schwere Erkrankungen. Für die oft kostenintensive Behandlung kommt die Gemeinschaft auf, denn im Gesundheitswesen gilt das Solidarprinzip. Was viele nicht wissen: Im deutschen Sozialgesetzbuch steht, dass alle Versicherten für die eigene Gesundheit „mitverantwortlich“ sind.

Da unser Gesundheitssystem zunehmend überlastet ist, stellt sich die Frage, ob wir eine Pflicht haben, möglichst gesund zu leben und Krankheiten zu vermeiden? Dazu müsste aber auch jeder Mensch persönlich und materiell in der Lage sein. Was für viele nicht gilt.

Ich antwortete auf die Frage am 29.08.2024 mit dem ausführlichen **Text 1**.

Teil 2: Silvia Plahl: Anfrage am 09.09.2024 mit Fragen

Silvia Plahl hat den Titel der Sendung geändert und mir weitere Fragen übermittelt:

Gesund leben, gesund bleiben - Wie viel Verantwortung tragen Versicherte?

1. Bitte fassen Sie zusammen:

Welche Haltungen brauchen Menschen, damit sie gesund leben wollen?

2. Sie schreiben: „*Sehr viele Menschen leben gesund UND krank.*“

Warum ist das so und welche Effekte hat dies auf die Lebensweise?

3. Weiter halten Sie fest: „*Menschen beeinflussen durch ihr 'gesund leben' sich selbst und auch ihr soziales Umfeld/ihre Gemeinschaften*“ - und zwar wie? und mit welchen Effekten und Folgen?

4. In welcher Phase/unter welchen Lebensumständen geht uns heute die Entwicklung/Reifung des Selbstmanagements und am Ende der Selbstverantwortung verloren?

5. Sie haben ja schon 1991 aufgelistet, was Gesundheitspolitik für (mehr) gesundheitliche Selbstverantwortung ermöglichen könnte – ist es heute immer noch so, dass wir als Gesellschaft Gesundheit als Behebung/Abwesenheit von Krankheit definieren?

6. Sie machen sich stark für die Verankerung der Gesundheitspsychologie

- Wo stehen wir da heute? In der Wahrnehmung, im Wissen, in der Ausbildung, im Einsatz??

Ich antwortete auf die Fragen am 14.09.2024 mit dem ausführlichen **Text 2**.

Text 1

1. Zur zentralen Frage: Gesund leben – aus Selbstverantwortung

Wie weit geht unsere Selbstverantwortung gesund zu bleiben?

Meine Übersetzung der Frage:

Wie weit wollen Menschen bewusst gesund leben?

Sobald Menschen bewusst (mit Selbstbewusstsein) gesund leben wollen, übernehmen sie Selbstverantwortung für gesunde Lebensweisen.

„gesund bleiben“ meint:

- Gesundheit erhalten
- Ergebnis gesunder Aktivitäten

Besser: „gesund leben“:

- so Gesundheit aktivierend umschreiben
- regt Aktivitäten für das Ziel ‚Gesundheit‘ an

„bewusst gesund leben“: (selbstverantwortliche) Bereitschaft zu gesunden Lebensweisen

„geht Selbstverantwortung“?

- implizit: Selbstverantwortung als moralisches Gebot,
- unabhängig von psychischen Bedingungen

Sobald Menschen bewusst gesund leben wollen und entsprechend denken und handeln, erzielen sie präventive, therapeutische und rehabilitative Wirkungen gegenüber Krankheiten.

2. Gesund leben – Gesundheit und Krankheit

a) Gesund leben wollen

Gesund leben, bewusst gesund leben wollen, dadurch gesund bleiben, Gesundheit erhalten und das eigene Leben gesund stabilisieren – dies streben Menschen an (meistens, nicht immer), letztlich aus ursprünglichem evolutionärem ‚leben wollen‘, was für alle Lebewesen gilt (aus lebensphilosophischer Sicht: Schopenhauer, Bergson).

Lebewesen leben durch ihr ‚leben wollen‘ (unbewusst + bewusst)

Menschen können ihr ‚leben wollen‘ und ‚gesund leben wollen‘ bewusst sagen und fördern:

- „Ich will leben.“
- „Ich will gesund leben.“
- „Ich will mein Leben (gesund) erhalten.“
- „Ich will bewusst gesund leben
und dazu konzentriert denken und handeln.“
- „Ich will dazu Gutes für mich und für andere tun.“
und dazu konzentriert denken und handeln.“
- „Ich tue täglich bewusst und aktiv etwas dazu,
dass ich mich wohlfühle mit mir selbst und mit Mitmenschen.“
- „Ich tue auch etwas dazu, dass sich Mitmenschen wohlfühlen können.“

b) Gesundheit und Krankheit

Sehr viele Menschen leben gesund und krank; Gesundheit und Krankheit sind keine Gegensätze, sondern ‚normale‘ Lebenserfahrungen in den Kreisläufen des Lebens, in den Auseinandersetzungen mit evolutionär ‚natürlichen‘ Lebens-not-wendigkeiten bzw. mit Schwierigkeiten des Lebens.

- z.B. Ich selbst lebe bewusst gesund, bin aber auch seit 10 Jahren von Diabetes 2 betroffen.
- Ich habe viele Menschen mit Krebserkrankungen psychologisch begleitet, die bewusst gesund leben wollen, auch um sich mehr Lebensqualität und Lebensdauer zu ermöglichen.

Leider: **Viele Menschen beginnen erst dann, bewusst gesund leben zu wollen, wenn sie durch Beschwerden und Krankheiten betroffen sind.**

Dann betrachten sie Gesundheit nicht mehr nur als ein ‚selbstverständliches Geschenk‘ der Gene, der Selbstorganisation des Organismus, der Zuwendungen aus dem Gesundheitssystem.

3. Aus (selbstbestimmtem) Wollen folgt Selbstverantwortung

a) Vom Wollen zur Selbstverantwortung

Um Selbstverantwortung tiefer zu verstehen, ist folgende Ursache-Wirkungs-Prozesse (Kausalitätskette) zu berücksichtigen:

- Menschen wollen leben (wie alle Lebewesen).
- Menschen wollen selbstbestimmt leben.
Jedes Wollen ist ‚per se‘ selbstbestimmt.
- Menschen sind ‚per se‘ für selbstbestimmtes Wollen (und Nicht-wollen) selbstverantwortlich.
Aus der Selbstbestimmung des Wollens resultiert Selbstverantwortung.
- Menschen haben aus selbstbestimmtem selbstverantwortlichen Wollen (und Nicht-Wollen) einige entstehende Wirkungen selbstverantwortlich zu tragen.

b) Leben wollen: spontan selbstorganisiert – bewusst konzentriert

Die Ursache-Wirkungs-Prozesse (Kausalitätskette) gilt letztlich für alle Lebewesen.

Lebewesen leben aus der Selbstorganisation ihres Organismus.

Sie leben selbstorganisiert durch selbstbestimmtes ‚leben wollen‘,

sie bewirken durch ihr selbstbestimmtes ‚leben wollen‘ Selbstorganisationsprozesse.

Lebewesen leben in Gemeinschaften.

Sie streben mit selbstbestimmtem ‚leben wollen‘ Integration in ihre Gemeinschaften an.

Sie fügen sich selbstorganisiert in Gemeinschaften ein.

So wie alle Lebewesen, lebt unser menschlicher Organismus evolutionär selbstorganisiert, spontan ‚unterbewusst‘ selbstbestimmt ‚leben wollend‘, mit Wirkungen aus spontanen Wollen.

Neurophysiologisch vollzieht der Organismus diese Prozesse in unteren Gehirnbereichen, vor allem im Limbischen System gesteuert.

Wir Menschen leben wie alle Lebewesen in Gemeinschaften.

Der menschliche Organismus will sich fürs Leben in menschliche Gemeinschaften integrieren; er steuert daher viele evolutionäre Selbstorganisationsprozesse gemeinschaftsbezogen.

Wir Menschen können Selbstorganisationsprozesse teilweise bewusst konzentriert vollziehen.

Wir können bewusst, konzentriert, reflektiert

- leben wollen,
- in Gemeinschaften leben wollen, uns in Gemeinschaften integrieren,
- das Wollen selbstbestimmt orientieren,
- dafür Selbstverantwortung übernehmen
- und Wirkungen aus unserem Wollen selbstverantwortlich tragen.

c) Bewusst konzentriert selbstbestimmt, selbstverantwortlich leben wollen

Wie weit sind Menschen bereit, spontane organismische Selbstorganisationsprozesse zum ‚leben wollen‘ wahrzunehmen, sie mit Bewusstsein achtsam wahrzunehmen (Achtsamkeit), akzeptierend zu achten, sie als Informationen im Bewusstsein zu verarbeiten und (psychosomatisch) zu reflektieren?

Wollen Menschen als Konsequenz bewusst konzentriert, selbstbestimmt gesund leben, für ihr Wollen (und Nicht-Wollen) und deren Wirkungen Selbstverantwortung übernehmen?

Menschen leben (und arbeiten) in Gemeinschaften.

Wollen Menschen auch im Rahmen ihrer Gemeinschaften gesund leben?

Menschen beeinflussen durch ihr ‚gesund leben‘ (unbewusst + bewusst)

sich selbst als Einzelpersonen und die Gemeinschaften, in denen sie leben (und arbeiten).

4. Sich ‚selbst‘ verstehen, sich bewusst selbst verstehen

a) Spontaneität und bewusste Konzentration für ein bewusstes ‚Selbst‘

Menschen leben in Kreisläufen von Spontaneität und (gereifter) bewusster Konzentration.

Menschen leben aus individuellem ‚leben wollen‘, aus selbstbestimmten ‚leben wollen‘,

- aus Spontaneität, aus spontanen Impulsen zum Leben (unbewusster Lebenswille),
- aus bewusster Konzentration, aus bewusstem freien Willen.

Menschen leben sowohl unterbewusst selbstbestimmt als auch mit bewusster Selbstbestimmung.

Wenn Menschen mit bewusster Selbstbestimmung leben, pflegen sie ein bewusstes Selbstverständnis für ihr Leben.

Wir Menschen sind eigentlich auch für alle Spontaneitäten (unterbewusst) selbstverantwortlich.

Wir sind eigentlich für unser Leben selbstverantwortlich

(solange wir nicht durch äußere Gewalt – incl. Infektionen – beschädigt werden):

- unterbewusst selbstverantwortlich für unsere Spontaneitäten,
- bewusst selbstverantwortlich durch bewusste Konzentration.

Menschen können aus bewusster Konzentration für ihr ‚leben wollen‘

- bewusste Selbstbestimmungen entfalten,
- bewusstes Selbstverständnis pflegen,
- bewusste Selbstverantwortung pflegen.

b) Zur Entwicklung von bewusstem Selbstmanagement

Selbstmanagement – ein passender Begriff – umfasst bewusste Haltungen des ‚Selbst‘: Selbstbestimmung, Selbstverständnis, Selbstvertrauen, Selbstverantwortung.

Menschen entwickeln in ihrer Kindheit und Jugendzeit durch ihr Leben in Gemeinschaften, Formen von ‚Selbst‘-Verständnis:

- Sie drücken ihr evolutionäres ‚leben wollen‘ durch spontane Aktionen aus.
- Sie erleben darauf Antworten von anderen Personen in ihrer Gemeinschaft.
- Sie entwickeln aus solchen Abfolgen allmählich ein Selbstverständnis für die Folgen: eigene spontane Aktion und Antworten anderer in der Gemeinschaft.

Menschen entwickeln im Rahmen überschaubaren Gemeinschaften ‚Selbst‘-Organisationen.

Sie entwickeln Selbstmanagement als positive biopsychosoziale Selbstorganisation aus Erfahrungen, in einer Gemeinschaft als einzigartige Personen mit eigener Menschenwürde bewusst akzeptiert und unterstützt zu werden. Z.B.: Kinder lernen aus einem „Du bist wertvoll“ zu denken „Ich bin wertvoll“.

Zur Entwicklung von Selbstmanagement brauchen Menschen tiefer reichende Erfahrungen (die sich unterbewusst verankern) im Rahmen von überschaubaren Gemeinschaften mit stabilisierenden gefühlsmäßigen Beziehungen:

z.B. in Familien, Schulen, Bildungseinrichtungen, Arbeitsgemeinschaften, Freizeitgemeinschaften (Religionsgemeinschaften), auch in Selbsthilfegruppen, Gruppentherapien, mit professionellen Fachleuten aus gesellschaftlichen Bildungs-, Sozial- und Gesundheitseinrichtungen.

c) Selbstverantwortung – was ist das?

Aus entwicklungspsychologischer und gesundheitspsychologischer Sicht lässt sich Selbstverantwortung als Ergebnis einer persönlichen psychisch gesunden Entwicklung zu einem erwachsenen gereiften Selbstverständnis verstehen.

Menschen können durch gesunde psychische Entwicklungen im Rahmen familiärer Lebensgemeinschaften mit stabilen gefühlsmäßigen Beziehungen Selbstverantwortung als eine psychisch gesunde gereifte geistige Haltung entwickeln.

Selbstverantwortung ist sozusagen das letzte Glied von Selbstmanagement (vgl. 4. b)

Wer zu Selbstverantwortung für seine Gesundheit gereift ist, kann dies als ‚Pflicht‘ anerkennen.

Aber Aufrufe zu solcher ‚Pflicht‘ gehen an oben genannten psychischen Bedingungen vorbei und helfen nicht weiter.

5. Entwicklung von Selbstmanagement unterstützen

Viele Menschen hatten in ihrer Kindheit und Jugendzeit wenig Möglichkeiten zu erfolgreichen Erfahrungen von Selbstmanagement (incl. Selbstverantwortung).

Deshalb ist es gesellschaftliche Verantwortung (im Bildungs-, Sozial- und Gesundheitswesen) gemäß dem „Solidarprinzip“, Menschen durch positive Gemeinschafts- und Beziehungserfahrungen Nachreifungen zu Erfahrungen von Selbstmanagement (incl. Selbstverantwortung) zu ermöglichen.

Beispiele:

- Familien unterstützen, dass sie ihren Kindern in den ersten 3 Lebensjahren ermöglichen, familiäre Integration zu erleben, stabile gefühlsmäßige Beziehungen zu erleben sowie wertschätzende Akzeptanz für ihr individuelles ‚leben wollen‘ erfahren
- in Kindertagesstätten positive Gemeinschafts- und Beziehungserfahrungen mit wertschätzender Akzeptanz für individuelles ‚leben wollen‘ ermöglichen
- in Schulen positive Gemeinschaftserfahrungen mit wertschätzender Akzeptanz für individuelle Leistungen und ermöglichen
- in Schulen Möglichkeiten zu bewussten gesunden Lebensweisen und zu Selbstverantwortung für gesunde Lebensweisen vermitteln
- im Arbeitsleben ein Betriebsklima von Kooperation fördern, höfliche Verständigungen für Kooperationen pflegen, individuelle Leistungsbeiträge zu Kooperationen anerkennen
- in Sozial- und Gesundheitssystemen Hilfe zu Selbsthilfe anregen, Möglichkeiten zum Selbstmanagement bieten, Fortschritte im Selbstmanagement würdigen

6. „Überlastungen“

Überlastungen gibt es in der heutigen Menschheit überall; viele drängende Probleme werden in der Menschheit heute nicht zufriedenstellend bewältigt (Klimawandel, Migration, massive soziale Ungleichheiten, Kriege, usw.).

Von Überlastungen sind Menschen als Einzelpersonen, als überschaubare Gemeinschaften sowie gesellschaftliche Bildungs-, Sozial- und Gesundheitseinrichtungen betroffen. Vielen Menschen können in ihren Erkrankungen keine Heilungen versprochen werden (z.B. nach Krebserkrankungen).

Wir leben alle unvollkommen, mit Schwächen, die sich weiter auswirken. Geben wir die Überlastungen, Schwächen und Unvollkommenheiten zu (anstatt mit sich selbst überschätzenden Versprechungen zu agieren oder mit dem Finger auf die Schwächen anderer zu verweisen).

Versuchen wir selbst denkend und handelnd mit kleinen Schritten, Überlastungen zu mildern, aus persönlichen, gemeinschaftlichen und gesellschaftlichen Verantwortungen.

Bremsen wir Erwartungen an andere Menschen, dass sie unsere Überlastungen mildern.

Seien wir anderen Menschen dankbar, wenn sie uns wirksam unterstützen, Überlastungen mildern.

Wir können Wunschträume zu einem paradiesischen Leben mit andauerndem Erleben von Leichtigkeit, gelungener Spontaneität, Stärke, Erfolgen, Glück in dieser Menschheit nicht erfüllen.

(Vieles wird durch Werbungen versprochen – aus der Absicht, eigene Finanzen zu mehren; oft impliziert das Wort ‚Versprechen‘ ein ‚Sich versprechen‘.)

7. Eigene Literatur zur Thematik

[Bewusst gesund leben – zentrale Anregungen](#), PDF-Datei, 2023

[Leben wollend sind wir – Lebenswillen bewusst verstehen und nutzen](#), PDF-Datei, 2023

[Gegenwärtiges Erleben bewusst achten – Möglichkeiten und Anregungen zu gesundem Leben](#), PDF-Datei, 2023

[Gesundheit und Selbstverantwortung](#), PDF-Datei, 1991

[Freier und gesünder durch Nichtrauchen](#), Buch bei BoD, 2016

Text 2

1. Welche Haltungen brauchen Menschen, damit sie gesund leben wollen?

a) Unterbewusst gesund leben

Alle Lebewesen leben in Gemeinschaften.

Sie wollen aus einem ‚elan vital‘ gesund leben, ihr Leben erhalten und weiterentwickeln, und zwar ihr individuelles Leben und ihr Leben in Gemeinschaften.

Dazu organisieren sie ihr Leben selbst.

So will unser menschlicher Organismus unterbewusst gesund leben und dazu viele Prozesse selbst organisieren.

Menschen halten Gesundheit meistens für selbstverständlich.

Damit vertrauen sie eigentlich ihrem Organismus mit seinen Genen und Prozessen, dass er aus unterbewusstem Lebenswillen seine Prozesse gesund regelt.

b) Welche Haltungen brauchen Menschen, um bewusst gesund leben?

Wir Menschen haben in der Evolution das Leben in Gemeinschaften und Kulturen weiterentwickelt. Um uns in Gemeinschaften und Kulturen zu verständigen, haben wir Bewusstsein entwickelt, insbesondere auch durch Sprachfähigkeiten unser spezifisch menschliches Denken.

Um spezifisch als Menschen gesund zu leben, brauchen wir auch unsere Bewusstseinsfähigkeiten. Denn wir können gesundes Leben nicht nur unterbewussten Selbstorganisationen überlassen und auch nicht nur freundlichen hilfreichen Zuwendungen anderer Menschen und Fachleute.

„*Gesundheit selber machen*“ – das war in den 80er Jahren der Titel eines Gesundheitsprogramms der Deutschen Rentenversicherung für Rehabilitationskliniken.

Gesund leben – heißt im Sinne der Weltgesundheitsorganisation seit 1946:

sich körperlich, psychisch und in mitmenschlichen Gemeinschaften wohlfühlen können.

Aber: Wohlfühlen ist kein selbstverständliches Geschenk von innen und/oder außen,

Wohlfühlen ist ein psychisches Erleben und eigentlich **ein bewusstes psychisches Erleben.**

Wir Menschen können bewusst spüren und erleben, wie, wann und wo wir uns körperlich, psychisch und in mitmenschlichen Gemeinschaften wohlfühlen.

Und wir dürfen dankbar dafür sein, dass wir uns wohlfühlen können.

Wir können weiterhin bewusst durch unser Wollen, Denken und Handeln körperliches, psychisches und gemeinschaftliches Wohlfühlen fördern, und zwar für uns selbst und es auch Mitmenschen erleichtern sich wohlzufühlen.

c) Wie können Menschen gesund leben? – einfache Prinzipien

Menschen können sich als Motto einprägen:

*„Ich tue täglich bewusst und aktiv etwas dazu,
dass ich mich leiblich - seelisch - geistig wohlfühle
mit mir selbst und mit anderen Menschen.“*

Um bewusst gesund zu leben, können Menschen aus gesundheitspsychologischer Sicht regelmäßig, möglichst täglich

- c.1 das Wohlfühlen bewusst spüren: im Körper, in Gefühlen, im Zusammensein mit vertrauten Mitmenschen;
- c.2 das Atmen im Alltag oft spüren, mit dem Atmen bewusst leben; wenn Menschen ihr Atmen spüren, atmen sie meist ausgeglichen (sonst oft kurzatmig), so fördern sie ausgeglichene Nervenprozesse und Denkprozesse, so können sie besser konzentriert denken.
- c.3 bewusst Gutes tun für sich selbst und so persönliches Wohlfühlen fördern
- c.4 bewusst Gutes tun für Mitmenschen und so gemeinsames Wohlfühlen fördern
- c.5 bewusst mit kreisläufigen Rhythmen des Lebens leben: mit dem Atmen, das Pulsieren des Herzens spüren, bewusst mit Aktivitätsphasen und mit Ruhephasen leben, bewusst mit Kreisläufen von Wohlfühlen und Unwohlfühlen leben.

d) Bewusst gesund leben wollen – aus Selbstverantwortung

Sobald Menschen bewusst, mit ihrem Selbstbewusstsein, gesund leben wollen, übernehmen sie auch Selbstverantwortung für gesunde Lebensweisen.

Leider: Viele Menschen beginnen erst dann, bewusst gesund leben zu wollen, wenn sie durch Beschwerden und Krankheiten betroffen sind.

e) Wirkungen, wenn Menschen bewusst gesund leben

Sobald Menschen bewusst gesund leben wollen und entsprechend denken und handeln, bleiben sie eher gesund und erholen sich eher von Krankheiten.

Sie erzielen präventive, therapeutische und rehabilitative Wirkungen gegenüber Krankheiten.

2. „Sehr viele Menschen leben gesund UND krank.“

Warum ist das so und welche Effekte hat dies auf die Lebensweise?

Wir leben nicht in einem erwünschten Paradies von allzeitiger Freude, allzeitigem Glück.

Unser Organismus will unterbewusst gesund leben und organisiert auch viele Prozesse gesund. Aber unser Organismus ist immer unvollkommen, hat immer einige Schwächen.

Deshalb lebt unser Organismus meist gesund und mit einigen krankmachenden Schwächen.

Wie alle Lebewesen, haben wir Menschen folgende Lebens-not-wendigkeiten zu bewältigen:

- die inneren kreisläufigen Prozesse im Organismus ausgeglichen regeln: Blutkreislauf, Atmung, Verdauung, Muskelprozesse, Hormonprozesse, usw.
- Energiezufuhr aus der ökologischen und sozialen Umwelt regeln
- sich vor Gefährdungen aus der ökologischen und sozialen Umwelt schützen
- in mitmenschlichen Gemeinschaften zusammenleben und kooperieren

Aus diesen Lebens-not-wendigkeiten kommen viele Lebensschwierigkeiten, die uns auch schwächen und krankmachen können.

Deshalb leben wohl die meisten Menschen überwiegend gesund und etwas krank.

Wir Menschen können Krankheiten bewusst ertragen.

Wenn wir Krankheiten bewusst ertragen, finden wir eher konstruktive Ideen, wie wir Gesundheit verbessern und Krankheiten lindern können.

Wenn Menschen Krankheiten nicht ertragen wollen, bleiben sie oft unzufrieden und hemmen dann konstruktive Möglichkeiten, gesunder zu leben und Krankheiten zu lindern.

3. „Menschen beeinflussen durch ihr 'gesund leben' sich selbst und auch ihr soziales Umfeld/ihre Gemeinschaften“ – und zwar wie? und mit welchen Effekten und Folgen?

Wie alle Lebewesen, leben wir Menschen in mitmenschlichen Gemeinschaften; in Lebens-, Arbeits- und Freizeitgemeinschaften.

Wir fühlen Qualitäten unseres Gemeinschaftslebens, unterbewusst und bewusst.

Unsere meisten Gefühle kommen aus dem Erleben unseres Gemeinschaftslebens.

Wenn Menschen bewusst gesund leben, strahlt dies in ihre Gemeinschaften hinein und beeinflusst das Leben der Mitmenschen in Gemeinschaften, unterbewusst und bewusst.

Wenn Menschen sich körperlich, psychisch bewusst wohlfühlen, erleichtert es Mitmenschen in mitmenschlichen Gemeinschaften ebenso, sich wohlzufühlen.

Wenn Menschen sich unwohl fühlen oder von Krankheiten betroffen sind, fühlen sich Mitmenschen in Gemeinschaften meistens auch davon betroffen, zumindest etwas.

Andererseits: Wenn Menschen sich unwohl fühlen oder von Krankheiten betroffen sind, erhalten sie meist erste Hilfe in ihren Lebensgemeinschaften:

Mitmenschen können sich freundlich zuwenden, Verständnis vermitteln und helfend aktiv sein.

Familien ertragen und bewältigen chronische Erkrankungen ihrer Familienmitglieder.

Andererseits: Soziale Einsamkeit wirkt bei Menschen in Prozessen von Gesundheit und Krankheit in der Regel ungünstig.

4. In welcher Phase / unter welchen Lebensumständen geht uns heute die Entwicklung/Reifung des Selbstmanagements und am Ende der Selbstverantwortung verloren?

a) Zur Fragestellung

Solange Menschen Bewusstseinsfähigkeiten für ihr eigenes Leben haben, können sie prinzipiell bewusstes Selbstmanagement entwickeln (und nicht verlieren). Unser Organismus ermöglicht meist unterbewusste Selbstorganisation (auch psychisch).

Deshalb formuliere ich die Frage anders:

In welcher Phase / unter welchen Lebensumständen entwickeln und reifen Menschen weniger zu bewusstem Selbstmanagement und zu bewusster Selbstverantwortung?

b) Selbstmanagement entwickeln – entwicklungspsychologische Prozesse

Das Wort „entwickeln“ beziehe ich auf entwicklungspsychologische Prozesse.

Menschen entwickeln in ihrer Kindheit und Jugendzeit durch ihr Leben in Gemeinschaften, Formen von bewusstem ‚Selbst‘-Verständnis.

Menschen entwickeln Selbstmanagement als positive biopsychosoziale Selbstorganisation aus Erfahrungen, in einer Gemeinschaft als einzigartige Personen mit eigener Menschenwürde bewusst akzeptiert und unterstützt zu werden.

Z.B.: Kinder lernen erst aus einem „Du bist wertvoll“ zu denken „Ich bin wertvoll“.

Zur Entwicklung von Selbstmanagement brauchen Menschen tiefere positive Erlebnisse in überschaubaren Gemeinschaften mit stabilisierenden gefühlsmäßigen Beziehungen, z.B. in Familien, Schulen, Bildungseinrichtungen, Arbeitsgemeinschaften, Freizeitgemeinschaften (Religionsgemeinschaften), auch in Selbsthilfegruppen, Gruppentherapien, mit professionellen Fachleuten aus Bildungs-, Sozial- und Gesundheitseinrichtungen.

c) Zu Selbstverantwortung reifen: vom jugendlichen Ich zum erwachsenen Ich

Psychologisch gesprochen, leben Menschen mit folgenden entwicklungsspezifischen Ich-Anteilen: mit einem kindlichen Ich, einem jugendlichen Ich, einem erwachsenen Ich und einem Eltern-Ich.

In der entwicklungspsychologischen Adoleszenzzeit – etwa zwischen 18 und 25 Jahren – können Menschen aus einem jugendlichen Ich zu einem erwachsenen Ich reifen.

Aus ihrem jugendlichen Ich träumen Menschen oft davon, dass ihnen das Glück der Welt mit Leichtigkeit und wenig Anstrengungen zufliegt, geschenkt vom ‚Himmel‘ und von der Umwelt. Sie sind weniger bereit, für ein gesundes Leben bewusst Selbstverantwortung zu übernehmen. Aus jugendlichem Ich möchten Menschen oft vor Schwierigkeiten ausweichen, sich betäuben.

Menschen reifen zu bewusstem Selbstmanagement und zu Selbstverantwortung, wenn sie Lebens-not-wendigkeiten und Lebensschwierigkeiten bewusst selbst bewältigen wollen und nicht abwarten, dass Lebensschwierigkeiten vorwiegend von anderen bewältigt werden. Menschen können so in verschiedenen Lebensphasen und -altern reifen oder solche Reifung auch verweigern, weil sie unterbewusst beim jugendlichen Ich bleiben wollen.

d) Bremsungen von Selbstmanagement durch Beziehungen zu überprotektiven ‚Eltern‘

Beziehungen zwischen betreuenden und betreuten Personen sind wie Eltern-Kind-Beziehungen, wie Beziehungen zwischen einem elterlichen Ich-Anteil und einem kindlich-jugendlichen Ich-Anteil (z.B. Lehrer – Schüler, Arzt – Patient, Pflegende – Pflegebedürftige).

‚Eltern‘-Personen können aus überprotektiven Haltungen und unterbewusstem Dominanzstreben ‚Kind‘-Personen in ihren Möglichkeiten und Fähigkeiten zum Selbstmanagement bremsen und psychische Abhängigkeiten von ‚Kind‘-Personen gegenüber ‚Eltern‘-Personen fördern. ‚Kind‘-Personen können selbst ihr Selbstmanagement bremsen und Selbstverantwortung an ‚Eltern‘-Personen delegieren.

Diesbezüglich sind viele Kommunikations- und Beziehungskonstellationen in der Praxis des Gesundheitswesens zu reflektieren.

5. Sie haben ja schon 1991 aufgelistet, was Gesundheitspolitik für (mehr) gesundheitliche Selbstverantwortung ermöglichen könnte – ist es heute immer noch so, dass wir als Gesellschaft Gesundheit als Behebung/Abwesenheit von Krankheit definieren?

a) Rechtliche Regelungen

Wie 1991, gehen auch gegenwärtig rechtliche und finanzielle Regelungen im Gesundheitswesen von der Definition aus: Gesundheit ist Behebung von Krankheit.

Man könnte daher mehr vom „Krankheitswesen“ als vom „Gesundheitswesen“ sprechen.

Psychologisch fortschrittliche gesundheitspolitische Ansätze betonen Prävention und Psychotherapie. Es gibt ein Präventionsgesetz und ein Psychotherapeutengesetz.

In beiden Gesetzen geht es primär um Erkrankungen, als Vorbeugung und als Therapie.

Sekundär gehört zum Präventionsgesetz auch die Gesundheitsförderung.

In der Praxis bezieht sich Prävention auf Maßnahmen zur Gesundheitsförderung;

Ebenso ist in der Psychotherapie eine therapeutische Ressourcenaktivierung sehr wichtig, was eigentlich dasselbe meint wie Gesundheitsförderung.

b) In der Praxis von Prävention und Psychotherapie gelten gesundheitspsychologische Ziele

In der Praxis gesetzlicher Prävention und Psychotherapie gilt das gesundheitspsychologische Ziel: Menschen in ihrer Bereitschaft und Fähigkeit zu fördern, bewusst gesund leben wollen, das Selbstmanagement von Menschen für ihre Gesundheit zu verbessern.

6. Sie machen sich stark für die Verankerung der Gesundheitspsychologie. Wo stehen wir da heute? In der Wahrnehmung, im Wissen, in der Ausbildung, im Einsatz??

Seit 30 Jahren engagiere ich mich im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP) für die Gesundheitspsychologie, oft auch als Leiter von Gruppierungen.

a) Gesundheitspsychologie – was ist das?

Gesundheitspsychologie meint: „*Gesund leben mit psychologischen Perspektiven*“, sie steht für: *Gesundheit mit Psychologie*.

Gesundheitspsychologie bietet als wissenschaftliches Fachgebiet der Psychologie Erkenntnisse über psychische Prozesse, mit denen Menschen gesund leben, Belastungen bewältigen bzw. mildern und Krankheiten vorbeugen bzw. mildern können.

Gesundheitspsychologie geht von einem positiven Verständnis von Gesundheit aus. Sie blickt auf positive Gesundheitsziele und zielt auf Gesundheitsförderung, Denn Aktivitäten für ein bewusst gesundes Leben und für Gesundheitsförderung wirken gegenüber möglichen Erkrankungen präventiv, therapeutisch und rehabilitativ. Gesundheitspsychologie beinhaltet Salutogenese, Positive Psychologie, psychotherapeutische Ressourcenaktivierung.

b) Ausbildungen zur Gesundheitspsychologie

Gesundheitspsychologie ist in den Universitäten noch immer ein Nebenfach gegenüber dem Hauptfach „Klinische Psychologie und Psychotherapie“, die sich beide primär auf Störungen und deren Behebung beziehen.

Aber: Gesundheitspsychologie lässt sich studieren, in mehreren Bachelorstudiengängen, als Nebenfach im Masterstudium Psychologie.

(vgl. Webseite der Sektion Gesundheits- und Umweltpsychologie: „Studium für Gesundheitspsychologie“: <https://www.bdp-verband.de/sektionen/gesundheits-und-umweltpsychologie/gesundheitspsychologie#c9648>)

Der BDP bietet für Psycholog*innen eine Fortbildung in Gesundheitspsychologie an.

Psycholog*innen bieten Fortbildungen für Gesundheitspsychologie in Bildungseinrichtungen an, z.B. Fachhochschulen und Hochschulen, um weitere Fachleute zu gesundheitspsychologischem Denken und Handeln zu befähigen.

c) Gesundheitspsychologische Berufstätigkeiten

Viele Psychologinnen und Psychologen haben in den letzten Jahrzehnten in wichtigen Organisationen gesundheitspsychologische Orientierungen gefördert: z.B. bei der AOK, im Spitzenverband der Gesetzlichen Krankenversicherung, bei der Rentenversicherung, in Rehabilitationskliniken, im Bereich der Selbsthilfegruppen

(vgl. Webseite der Sektion Gesundheits- und Umweltpsychologie „Sektionsgeschichte“: <https://www.bdp-verband.de/sektionen/gesundheits-und-umweltpsychologie/sektion/sektionsgeschichte>)

Psycholog*innen bieten Kurse zur Gesundheitsförderung und Prävention an in Praxen, für Krankenkassen, in weiteren Bildungseinrichtungen.

Viele Psycholog*innen sind seit 20 - 30 Jahren für die Betrieblichen Gesundheitsförderung tätig. Sie unterstützen alle Arten von gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Organisationen darin,

- den Arbeitsschutz für die psychische Gesundheit zu fördern,
- gesunde soziale Kommunikations- und Kooperationsweisen in Betrieben zu fördern,
- gesundheitsfördernde Organisationsprozesse zu etablieren,
- Arbeitsbedingungen gesundheitsgerechter zu gestalten,
- Menschen in allen Ebenen der Betriebe zu bewusstem gesunden Leben zu motivieren.

d) Gesundheitsförderung für Gemeinschaften/Organisationen (und ihrer Verantwortung)

Wir Menschen leben in Gemeinschaften und orientieren unser Leben stark auf Gemeinschaften, in unseren spontanen und in unseren bewussten Orientierungen.

Schon lange gilt durch Initiativen der Weltgesundheitsorganisation für die Gesundheitsförderung: Gemeinschaften und Organisationen sind darin zu unterstützen, dass sie ihren Menschen bewusst gesunde Lebensweisen ermöglichen.

Daher gibt es Gesundheitsförderprogramme für Schulen, Betriebe, Krankenhäuser und Gemeinden.