

Gesundheit in allen Politikfeldern – mit Psychologie

Teil 2: Bewusst gesund leben – Gesundheit und Gesundheitsförderung psychologisch erläutert

Maximilian Rieländer

Mai 2026

Ergänzend zu den Darstellungen der Weltgesundheitsorganisation zu Gesundheit und Gesundheitsförderung – (vgl. [Gesundheit in allen Politikfeldern – mit Psychologie. Teil 1: Weltgesundheitsorganisation: Gesundheit, Gesundheitsförderung, Gesundheit in allen Politikfeldern](#)) werden Gesundheit und Gesundheitsförderung psychologisch erläutert.

1. Gesundheit: Gesund leben – Wohlbefinden

a) ‚Gesund leben‘ bewirkt Gesundheit

Der menschliche Organismus ‚will‘ – wie alle Lebewesen – gesund leben; dazu organisiert er Lebensprozesse (unbewusst) selbst; so halten Menschen ‚Gesundheit‘ oft für ‚selbstverständlich‘. Gesund leben – mit dynamischen Lebensprozessen ausgeglichen leben – bewirkt Gesundheit.

Menschen wollen und können gesund leben, indem sie

- körperlich, psychisch, geistig sowie in ihren sozialen Beziehungen und Gemeinschaften Wohlbefinden erleben,
- ihre persönlichen Fähigkeiten einsetzen, dadurch Selbstwirksamkeit erfahren,
- zum Leben in ihren Gemeinschaften positiv beitragen,
- produktiv arbeiten,
- Unsicherheiten und Belastungen im Lebensalltag bewältigen,
- gesellschaftliche Teilhabe praktizieren und erfahren.

So können Menschheit Gesundheit auch gezielt bewirken.

b) Wohlbefinden erleben

Menschen können Wohlbefinden erleben, indem sie

- es bewusst achtsam spüren (und nicht nur als ‚selbstverständlich‘ betrachten) und
- dafür aktiv ‚Gutes tun‘: für sich, zusammen mit anderen in Gemeinschaften, für andere.

So können Menschen als Personen und in Gemeinschaften zufrieden und sinnvoll leben.

Wohlbefinden lässt sich bewusst erleben und aktiv fördern, aber nicht von außen schenken. Es lässt sich durch Rahmenbedingungen zwar erleichtern, aber nicht herstellen.

Gesundheitsversorgung und Politik können nicht Gesundheit als Wohlbefinden schenken, sondern darauf hinweisen, wie Menschen und Gemeinschaften bewusst Wohlbefinden erleben und dafür handeln können.

2. Gesundheitsförderung – Zielorientierungen

a) Positive Zielorientierungen: „In Zukunft gesünder“¹

„Gesundheitsförderung“ thematisiert eine positive Zielorientierung für Gesundheit; demgegenüber thematisiert „Prävention“ eine Zielsetzung gegen Krankheit.

Wenn Menschen sich körperlich-psychisch bewegen, schauen und gehen sie eher nach vorn als nach hinten.

Psychologisch lerntheoretisch betrachtet: Menschen können leichter etwas fördern („Verhalten verstärken“) als etwas vermindern („Verhalten löschen“).

Menschen können leichter neue positive Wege einüben als negative Gewohnheiten bremsen.

b) Persönlich bewusst und selbstbestimmt gesund leben – Gesundheitskompetenz

Gesundheitsförderung zielt primär an (gemäß der Ottawa-Charta):

Menschen leben bewusst und selbstbestimmt gesund

- im Wollen (Motivationen), Denken (Kognitionen, Informationsverarbeitung, Reflexion), sozialen Einstellungen, Können (Fähigkeiten) und Verhalten.

Sie erleben bewusst Wohlbefinden.

Sie tun dafür bewusst Gutes: für sich, in und mit ihren Gemeinschaften, für andere.

Wenn Menschen bewusst selbstbestimmt gesund leben, übernehmen sie meist Selbstverantwortung dafür, wie weit sie gesund leben.

Bewusst gesund leben = selbstbestimmt und selbstverantwortlich gesund leben = Gesundheitskompetenz

c) In Lebenswelten gesund leben: ökologische Umwelt, Gemeinschaften, Gesellschaft

Menschen leben **in der ökologischen Umwelt** bewusst gesund, z.B.:

- sich gesund ernähren, mit gesunden Ernährungsmöglichkeiten
- sich wohnlich passend einrichten, mit passenden Wohnbedingungen
- sich in der Natur angenehm bewegen, Natur ökologisch „genießen“
- mit der Natur und ihren Ressourcen positiv umgehen
- in stabilen Ökosystemen, mit Schutzmöglichkeiten gegenüber Naturkatastrophen

Menschen leben **in Gemeinschaften** bewusst gesund, insbesondere in familiären Gemeinschaften, Schul-, Arbeits- und Freizeitgemeinschaften (Alltagsgemeinschaften).

Sie integrieren sich in ihren Alltagsgemeinschaften und fühlen sich integriert;

sie erleben und gestalten mitmenschliche Beziehungen gesund;

sie pflegen und erleben passende Kommunikationen und Verständigungen.

Menschen erleben das Ausmaß von Wohlbefinden und Gesundheit sehr deutlich durch die Qualität ihres Lebens in ihren Alltagsgemeinschaften, was Fachleute in der Gesundheitsversorgung oft erfahren.

Für die Gesundheitsförderung in Lebenswelten ist es deshalb ein wichtiges Ziel,

dass **Menschen in Gemeinschaften gemeinsam bewusster gesund leben**,

dass sie Gemeinschaftsbewusstsein zu gesunden Lebensweisen fördern.

¹ Vgl. Bundesministerium für Gesundheit: „In Zukunft gesünder“ - Nationale Präventions-Initiative (2025).
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/nationale-praeventions-initiative>

d) Politik für gesunde Lebensbedingungen in der Gesellschaft

Die Politik ist auf Bundesebene, Landesebene und kommunaler Ebene dazu aufgerufen, gesellschaftlich gesundheitsfördernde Lebensbedingungen zu gestalten,

- um es Menschen zu erleichtern, bewusst gesund zu leben,
- um benachteiligten Menschen und Gruppen mehr Chancen zu eröffnen, bewusst gesund zu leben (gesundheitliche Chancengerechtigkeit).

Die Kommunen können mit der kommunalen Politik sowie mit vielen Vereinen und Gruppierungen Gesundheitsförderung in Lebenswelten ermöglichen.

3. Gesundheitsförderung (incl. Prävention) – Wirkungen

Das Ziel von Gesundheitsförderung:

Menschen leben bewusst und selbstbestimmt gesund, als Personen in Gemeinschaften.

Sie betrachten sich dann eher als selbstverantwortlich dafür, wie weit sie gesund leben.

So können sie auch besser Krankheiten vorbeugen, bei Krankheiten eher genesen und chronische Erkrankungen besser bewältigen.

Gesundheitsförderung fördert Selbstverantwortung für Gesundheit und **bewirkt Prävention, Therapie und Rehabilitation.**

Gesundheitsförderung betont den ‚salutogenetischen‘ Blick nach vorn, nämlich bewusst gesunde und resiliente Lebensweisen anzustreben und zu vermehren; sie blickt nicht primär ‚pathogenetisch‘ darauf, Störungen zu verhindern oder zu beseitigen.

Aus psychologischer Sicht ist folgendes Verständnis gemäß der Ottawa-Charta sinnvoll:

Gesundheitsförderung (incl. Prävention)

Weitere Web-Informationen

BDP: Sektion Gesundheits- und Umweltpsychologie

<https://www.bdp-verband.de/sektionen/gesundheits-und-umweltpsychologie>

- Gesund leben:
<https://www.bdp-verband.de/sektionen/gesundheits-und-umweltpsychologie/gesundheitspsychologie/gesund-leben>
- Gesund leben mit psychologischem Wissen:
<https://www.bdp-verband.de/sektionen/gesundheits-und-umweltpsychologie/gesundheitspsychologie/gesund-mit-psychologie>
- [Selbstverantwortung im Gesundheitswesen: „Gesund leben, gesund bleiben – Wie viel Verantwortung tragen Versicherte?“](#), Maximilian Rieländer 2024

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG): [Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention](#)

- Röhrle, B. (2023). [Wohlbefinden / Well-Being](#).
- Miksch, A. (2024). [Achtsamkeit und Gesundheitsförderung](#).