



Positionspapier der Gesundheitspsychologie
im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V. (BDP)
Dezember 2024

Gesundheit fördern (incl. Prävention) mit Psychologie

1. Das Gesundheitswesen primär als ‚Gesundheits‘-wesen verstehen, nicht nur als ‚Krankheits‘-wesen Gesundheitsförderung vorrangig betonen

Das Gesundheitswesen regelt formal (fast) nur krankheitsbezogene Prozesse und kaum Gesundheitsprozesse.

Die Weltgesundheitsorganisation umschreibt Gesundheit als biopsychosoziales Wohlbefinden und nicht nur als Abwesenheit von Krankheit.

Sie formuliert in der Ottawa-Charta seit 1986:

„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.

In diesem Sinne ist die Gesundheit ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel.

Gesundheit steht für ein positives Konzept, das die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit ebenso betont wie die körperlichen Fähigkeiten.

Die Verantwortung für Gesundheitsförderung liegt deshalb nicht nur bei dem Gesundheitssektor, sondern bei allen Politikbereichen und zielt über die Entwicklung gesünderer Lebensweisen hinaus auf die Förderung von umfassendem Wohlbefinden.“

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

Gesundheitsförderung sollte einen primären Stellenwert bekommen.

Menschen sollen unterstützt und befähigt werden, dass sie bewusst wollend, selbstbestimmt und auch selbstverantwortlich gesund leben, und zwar als individuelle Personen und in ihren Gemeinschaften (Lebens-, Arbeits- und Freizeitgemeinschaften).

So können sie am besten Krankheiten vorbeugen (Prävention), sich bei Krankheiten selbst therapiieren (Therapie) und chronische Erkrankungen bewältigen (Rehabilitation) sowie zu Kosteneinsparungen im Gesundheitswesen beitragen.

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

2. Gesund leben – mit psychologischen Perspektiven Gesundheit mit Psychologie

Gesundheit mit Psychologie, besonders mit Gesundheitspsychologie.

Psychologie dient als Fachdisziplin besonders dazu, **Menschen und Gemeinschaften darin zu unterstützen**, dass sie **bewusst gesund leben wollen und können**:

mit gesunden biopsychosozialen Lebensweisen, mit fairen Kommunikationen, guten Beziehungen und mit fördernden sozialen Prozessen in Gemeinschaften und Organisationen.

Mit Psychologie lassen sich Organisationen gesundheitsfördernd orientieren.

Mit Psychologie lassen sich Selbstbestimmungen fördern, bewusste Motivationen stärken und unterbewusst vertiefen sowie zu gesunden Lebensgewohnheiten erweitern.



3. Bewusst gesund leben – heißt primär: Wohlbefinden bewusst spüren und bewusst aktiv etwas dazu tun

Menschen nicht primär vor Krankheiten warnen, sondern ermutigen, dass sie

- ihr Wohlbefinden bewusst achtsam spüren
- für das Wohlbefinden bewusst aktiv etwas tun
- für das Wohlbefinden von Mitmenschen bewusst aktiv etwas tun

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

Wohlbefinden lässt sich nicht von außen schenken, nicht von außen herstellen, vielmehr lässt es sich bewusst erleben und durch eigenes aktives Tun fördern.

Medizin und Politik können nicht Gesundheit als Wohlbefinden schenken, sondern nur Möglichkeiten dafür fördern, dass Menschen und Gemeinschaften bewusst Wohlbefinden erleben und dafür handeln können.

(Werbungen sollten darauf verzichten, Wohlbefinden zu versprechen – etwas ‚versprechen‘ ist sprachlich nahe bei ‚sich versprechen‘)

4. 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**.

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 Arbeitswelt, unter Berücksichtigung von Selbstbestimmung erwachsener Menschen,
- Führungsstile, die Menschenwürde und Selbstbestimmung von Menschen berücksichtigen,
- ein Firmenethos, das Gesundheit und sozialen Zusammenhalt der Mitarbeitenden mindestens so viel wertschätzt wie finanzielle Umsätze („Gesundheit für alle“ ist mehr wert als Geld).

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

Unsicherheiten, Stress und Belastungen gehören zum Leben (für alle Lebewesen).

Diese Erkenntnis ist für alle Menschen, Gemeinschaften und Organisationen wichtig.

Unsicherheiten nehmen vor allem durch vermehrte ökologische Umweltprobleme (Klimawandel), durch entsprechend notwendige persönliche und öffentliche Verhaltensänderungen sowie und durch entsprechend notwendige wirtschaftliche Umstellungen zu.

Daher sei davor **gewarnt, Sicherheiten zu versprechen**.

Dies gilt auch für die Politik und Politiker.

Es ist sehr sinnvoll, auf Sicherheitsversprechungen in Wahlkämpfen zu verzichten.

Psychologisch gilt:

Wenn Menschen Unsicherheiten, Stress und Belastungen und auch die begleitenden unangenehmen Gefühle aus bewusster Vernunft akzeptieren, 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 und deshalb Unsicherheiten, Stress und Belastungen mit begleitenden unangenehmen Gefühlen (unterbewusst, bewusst) 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.

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

Ihr Ansprechpartner:

Maximilian Rieländer

Vorsitzender der Sektion Gesundheits- und Umweltpsychologie

E-Mail: Psychologe@Rielander.de