

# **Ein Grundgerüst an Inhalten und Methoden für die personenzentrierte Gesundheitsförderung**

**Maximilian Rieländer**

**Veröffentlicht in:**

**„Psychologische Gesundheitsförderung als zukunftsorientiertes Berufsfeld“  
herausgegeben von Maximilian Rieländer, Lutz Hertel und Andrea Kaupert,  
im Deutschen Psychologen Verlag, Bonn 1995**

**Redaktionelle Überarbeitung 2000**

## **Inhalt**

<b>Zur Einführung: Das Grundgerüst</b>	<b>2</b>
<b>1. Informative Aufklärung über gesundheitsfördernde Prozesse</b>	<b>3</b>
<b>2. Aufmerksamkeit für das subjektive psychophysische Erleben</b>	<b>4</b>
<b>3. Unterstützungen zu einem gesunden Selbstverständnis</b>	<b>5</b>
<b>4. Klärung und Festigung von gesundheitsbezogenen Zielen</b>	<b>6</b>
<b>5. Aufbau und Stabilisierung gesunder Handlungsgewohnheiten</b>	<b>7</b>
<b>6. Gesundheitsfördernde Kommunikationsprozesse</b>	<b>7</b>
<b>7. Information über Möglichkeiten sozialer Unterstützung</b>	<b>8</b>
<b>Literatur</b>	<b>8</b>

## Zur Einführung: Das Grundgerüst

Für Maßnahmen der personzentrierten Gesundheitsförderung ist ein Grundgerüst aus theoretisch begründeten Konzepten und abgeleiteten übergreifenden Methoden sinnvoll. Ein Grundgerüst, von mir aus langjährigen Berufserfahrungen in der Gesundheitsförderung und Psychotherapie entwickelt, besteht aus folgenden Pfeilern:

1. Informative Aufklärung über gesundheitsfördernde Prozesse
2. Aufmerksamkeit für das subjektive psychophysische Erleben
3. Unterstützungen zu einem gesunden Selbstverständnis
4. Klärung und Festigung von gesundheitsbezogenen Zielen
5. Aufbau und Stabilisierung gesunder Handlungsgewohnheiten
6. Wahrnehmung des Gesundheitshandelns als Kommunikation
7. Information über Möglichkeiten sozialer Unterstützung

In Maßnahmen zur personzentrierten Gesundheitsförderung ist es sinnvoll, mit Teilnehmern all diese Pfeiler explizit zu erörtern sowie ihnen durch selbsterfahrungsbezogene Übungen ein Erleben und Einüben der Pfeiler zu ermöglichen.

Dieses Grundgerüst mit seinen Pfeilern läßt sich auf nahezu alle Themen personzentrierter Gesundheitsförderung beziehen, z.B. auf „Bewegung“, „Ernährung“, „Streßbewältigung“, „Umgang mit Suchtgewohnheiten“.

# 1. Informative Aufklärung über gesundheitsfördernde Prozesse

Gesundheitsförderung beginnt mit der Information über gesundheitsfördernde Prozesse, die gesundheitswissenschaftlich begründet sind. Teilnehmer werden in allgemeinverständlicher Form über gesunde somatopsychische Prozesse, gesundheitsfördernde Einstellungen, Kompetenzen und Handlungsweisen informiert.

Durch 'multimediale' Präsentationstechniken können Teilnehmer Informationen über verschiedene Sinneskanäle aufnehmen. Zur Informationsverarbeitung können sowohl rationale wie auch phantasierorientierte Denkweisen angeregt werden.

## „Wohlbefinden“

Ist zur Beschreibung erwünschter gesunder Zustände die von der WHO gewählte Bezeichnung „Wohlbefinden“ für Maßnahmen der Gesundheitsförderung geeignet? Verständlicherweise wird sie öfters kritisiert, da sie bei vielen Menschen Wünsche nach paradiesischen Zuständen und versorgungsorientierte Erwartungen mit kostentreibenden Konsequenzen für das Gesundheitswesen verstärken kann.

Die Bezeichnung für Gesundheit als 'Wohlbefinden' ist jedoch gut allgemeinverständlich und lässt sich daher im Gespräch mit der Bevölkerung gut nutzen.

In der Gesundheitsförderung sind zwei Aspekte des Wohlbefindens didaktisch sehr geeignet, um eine Selbsthilfe-Orientierung an Stelle versorgungsorientierter Erwartungen zu fördern: Wohlbefinden als Aufgabe bewusster Wahrnehmung und Wohlbefinden als Ziel aktiven Handelns.

- „Wohlbefinden“, noch näher: 'Wohlfühlen', umschreibt ein subjektives Empfinden und Wahrnehmen eines positiven Zustandes, der meist durch persönliches Denken, Fühlen und Handeln hergestellt wird. 'Wohlfühlen' heißt zunächst: eine positive Aufmerksamkeit für das eigene Befinden erleben. In der Gesundheitsförderung ist es ein wichtiger Lernprozeß, Aufmerksamkeit auf das eigene Befinden im 'Hier und Jetzt' bzw. auf den momentanen körperlichen, seelischen und geistigen Zustand zu lenken.
- Das Motto *„Ich tue täglich etwas bewußt für mein Wohlfühlen“* ist sehr geeignet, ein regelmäßiges selbstverantwortliches Gesundheitshandeln anzuregen. Es enthält mehrere zentrale Aspekte der personenzentrierten Gesundheitsförderung: Selbstverantwortung, Selbsthilfe anstatt Versorgungserwartung, gezieltes Handeln, alltägliche Regelmäßigkeit.

## 2. Aufmerksamkeit für das subjektive psychophysische Erleben

In Maßnahmen zur Gesundheitsförderung sind Teilnehmer zur Aufmerksamkeit für ihre persönlichen psychophysischen Erlebensprozesse – spontan auftauchende Körperempfindungen, Gefühle, Phantasien und Gedanken – anzuregen, durch Gespräche über ihre Erfahrungen und durch selbsterfahrungsbezogene Übungen.

Ziele dabei sind:

- eine verbesserte Selbstwahrnehmung somatopsychischer Prozesse,
- weiterhin eine Förderung von Selbstbewußtsein, Selbsterkenntnis und Selbstvertrauen in bezug auf somatopsychische Prozesse,
- weiterhin bessere Aufmerksamkeit und besseres Verständnis für somatopsychische Zusammenhänge,
- schließlich eine bessere persönliche Integration von 'Körper' und 'Geist'.

### Positive Körpererfahrung

Der einfachste Weg der Aufmerksamkeit auf Prozesse psychophysischen Erlebens ist die bewußte Wahrnehmung von Körperempfindungen.

Gezieltes körperliches Wohlfühlen beginnt z.B. mit bewußter Wahrnehmung angenehmer Körpererfahrungen.

Jede bewußte Körpererfahrung trägt zur Überwindung des weit verbreiteten Mißverständnisses bei, daß der Körper eigentlich nur eine Maschine sei, die für eine optimale Leistungsfähigkeit zu funktionieren habe, und daß bei körperlichen Störungen dementsprechend ein Fachmann, der Arzt, beauftragt wird, den Körper wie eine Maschine zu reparieren.

Jede bewußte Körpererfahrung ist in sich eine Körper-Geist-Interaktion und fördert somit die Verbindung von Körper und Geist. Positive Körpererfahrungen fördern körperliches Vertrautsein und Selbstvertrauen.

Bewußte Körpererfahrungen bewirken oft eine Verstärkung der wahrgenommenen körperlichen Empfindungen, vermutlich nicht nur über 'Einbildung', sondern auch über Nervenimpulse, die von der Großhirnrinde ausgehen. Viele Erfahrungen zeigen, daß negativ bewertete Körpererfahrungen körperliches Empfinden in negativer Richtung verstärken, z.B. bei Hypochondrie- und Angstzuständen.

Positiv bewertete Körpererfahrungen können körperliches Empfinden in positiver Richtung verstärken. Dies ist eine Grundregel für Selbsthilfemöglichkeiten zu vielen körperlichen Prozessen.

Bewußte positive Körpererfahrungen sind also aus mehreren Gründen in der Gesundheitsförderung wichtig. Bewußte Körpererfahrungen lassen sich zunächst über einfache Wahrnehmungsübungen vermitteln, Wahrnehmungsübungen z.B. zur körperlichen Haltung, zu muskulären Spannungs- und Entspannungszuständen, zum Atemrhythmus, zu Empfindungen von Wärme, Belebung und Pulsieren.

Zur Vermittlung von Körpererfahrungen gibt es mehrere methodische Ansätze, von denen m.E. die folgenden genügend fachlich begründet sind, d.h. wissenschaftlich begründet und/oder durch Berufserfahrungen positiv bestätigt und/oder bezüglich der Effektivität empirisch gesichert sind: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Eutonie, funktionelle Entspannung (Fuchs), Atemtherapie (Middendorf), Integrative Bewegungstherapie (Feldenkrais), Tai Chi, Yoga. Aus der Entwicklung der Psychotherapie kommen weitere Methoden hinzu, deren Einsatz in der Gesundheitsförderung jedoch nur begrenzt und bei entsprechenden Indikatoren geeignet ist: Focusing (Gendlin), Bioenergetik (Lowen), Integrative Körperpsychotherapie (Petzold/Heinl) und ähnliche Verfahren.

### 3. Unterstützungen zu einem gesunden Selbstverständnis

*„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.“* (aus der Ottawa-Charta der WHO)

Eine der wichtigsten Aufgaben bei Maßnahmen zur personenzentrierten Gesundheitsförderung besteht darin, Teilnehmer in der Entfaltung eines gesunden Selbstverständnisses zu unterstützen, das aus Selbstbewußsein, positiver Selbstbewertung bzw. Selbstachtung, Selbstakzeptanz, der Fähigkeit zur Selbstzentrierung, Selbstvertrauen, Selbstverantwortung, Lebenszufriedenheit und einer geeigneten Sinn-Orientierung besteht.

Ein gesundheitsbezogenes Selbstvertrauen umfaßt auch das Vertrauen auf eigene Fähigkeiten zu einer gesunden Lebensgestaltung sowie zur positiven Bewältigung von Belastungen und Erkrankungen – in der Gesundheitspsychologie auch ‘Selbstwirksamkeitserwartung’ genannt.

Um Teilnehmer in einem gesunden Selbstverständnis zu fördern, sind sie zunächst darin zu unterstützen, gesundheitsbezogene Informationen und – nach Hinweisen und Übungen zur Selbstwahrnehmung psychophysischen Erlebens (s.o.) – Prozesse psychophysischen Erlebens in ihrem ‘Selbst’ zu verarbeiten, zu bewerten und auf ihr Selbstverständnis zu beziehen.

Lebenszufriedenheit bzw. die Bejahung des eigenen Lebens sind für ein gesundes Selbstverständnis besonders wichtig und eine der wichtigsten Einstellungen für die persönliche Gesundheit.

Der Begriff „positives Denken“ meint eigentlich: das Gegebene (lat. „positum“) bejahen. Zu Lebenszufriedenheit und „positivem Denken“ gehört das Wissen, daß Freude und Leid, angenehme und unangenehme Gefühle zum Leben gehören, sowie die Bejahung von Freude und Leid, angenehmen und unangenehmen Gefühlen.

*„Ja sagen zu sich selbst - ganz und gar!“* - dieses Motto trifft den Kern einer anzustrebenden umfassenden Zufriedenheit zum eigenen Leben, einer Zufriedenheit, die – nie ganz erreicht – ein beständiges Ziel für die ‘Gesundheitsförderung’ bleibt. Solche Zufriedenheit ist eine wichtige geistige Quelle sein, aus der Gesundheit an Leib, Seele und Geist immer wieder neu hervorquellen kann.

Die Bejahung des eigenen Lebens bzw. die Zufriedenheit mit sich selbst ist Grundlage geistigen „Wohlbefindens“; sie wirkt positiv auf emotionale und psychosomatische Prozesse, auf das Gesundheitsverhalten und -handeln sowie auf die Bewältigung chronischer Erkrankungen.

Negative Einstellungen zum eigenen Leben sind der Hintergrund vieler Gesundheitsstörungen.

Kreativität ist ein wichtiger Weg, um persönliche produktive Lebensmöglichkeiten zu erleben und sinnvoll zu nutzen und so die eigene Lebenszufriedenheit zu fördern. Sie beruht auf der Wahrnehmung, dem Erleben und dem Ausdruck schöpferischer Impulse, Energien und Phantasien. Sie beginnt mit der Wahrnehmung eigener schöpferischer Begabungen und Potentiale, die im Prinzip jeder Mensch (bewußt oder unbewußt) in sich trägt; sie setzt sich fort im Ausdruck schöpferischer Begabungen, wozu oftmals Mut, Konzentration und Sinn für geordnete Gestaltung notwendig sind.

‘Selbstzentrierung’ gilt hier als meditative Aufmerksamkeit und Konzentration auf das Personenzentrum bzw. auf das ‘Herz’ oder ‘Selbst’ und wird demnach durch meditative Methoden geübt.

Das Wissen um einen Lebenssinn ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Selbstverständnisses (vgl. Frankl 1987, Peseschkian 1987). Viele Menschen befinden sich auf einer ‘Suche nach Sinn’ und können dabei Chancen und Gefahren begegnen (vgl. Gross 1994). Aus dem Blickpunkt der Gesundheitsförderung ist es vor allem wichtig, Menschen bei ihrer ‘Suche nach Sinn’ positiv zu unterstützen, ohne dabei die Gefahren aus einem ‘Psycho- und Esoterik-Markt’ zu übersehen.

Der Umgang mit der Frage nach dem Lebenssinn ist im Bereich der Gesundheitsförderung wichtig, aber auch besonders schwierig. Für diese Thematik sind meist Gesundheitsberatungen mit Einzelpersonen angemessener als gruppenorientierte Gesundheitsförderungsmaßnahmen.

Es gibt mehrere methodische Zugänge, Teilnehmer bei der Entfaltung eines gesunden Selbstverständnisses zu unterstützen. Die wichtigste Art der Unterstützung besteht darin, Teilnehmer durch Hinweise und Übungen zur Selbstbesinnung anzuregen und mit ihnen selbstbesinnungsorientierte Gespräche zu führen, vorwiegend Gespräche mit klientenzentrierter Orientierung (Rogers).

Weitere Methoden sind:

- der Einsatz von Selbstsuggestionen;  
zunächst wird mit jedem einzelnen Teilnehmern ein geeigneter selbstsuggestiver Satz ('formelhafter Vorsatz') erarbeitet, der positiv, einigermaßen realistisch, kurz und prägnant formuliert sein sollte; dann können die Teilnehmer in einem persönlichen Entspannungszustand, der vorrangig durch eine länger dauernde Wahrnehmung des eigenen Atemrhythmus vermittelt wird, den gewählten selbstsuggestiven Satz ca. 6 - 10 mal bei jedem zweiten oder dritten Ausatmen leise mit Zunge und Lippen zu formulieren;
- die Aktivierung von Phantasien in Entspannungszuständen mit positiven Inhalten zur Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft;
- meditative Methoden zur Selbstzentrierung;  
eine besonders geeignete Meditationsmethode, die ich selbst häufig praktiziere, beruht auf dem Verständnis des 'Herzens' als Personenzentrum und besteht in der Konzentration auf die Herzbewegungen, im Spüren des 'Herzens' mit seinen körperlichen, seelischen und geistigen Bewegungen.

#### **4. Klärung und Festigung von gesundheitsbezogenen Zielen**

Erleben und Verhalten sind von bewußten/unbewußten Zielorientierungen gesteuert, die als angeborene oder erworbene Lebensprogramme im Personenzentrum eingespeichert sind.

Bei Gesundheitsförderungs-Maßnahmen sind Teilnehmer dazu anzuregen, sich mit ihren gesundheitsbezogenen Zielorientierungen bewußt auseinanderzusetzen.

Dazu gehören folgende Aufgaben:

- die vorhandenen bewußten und unbewußten Zielorientierungen erkennen und reflektieren,
- bei der Entscheidung in bezug auf Zielorientierungen die Selbstverantwortung für die persönliche Gesundheit hervorheben,
- neue Zielorientierungen entwickeln, sinnvoll begründen, präzise formulieren und das Ausmaß der Motivierung für die neuen Zielorientierungen klären,
- die Umsetzung neuer Zielorientierungen in das alltägliche Denken und Handeln strategisch planen mit Hilfe eines Systems geeigneter Vorsätze, wobei sich geeignete Vorsätze vor allem dadurch auszeichnen, daß sie sich auf ein konkretes aktives Handeln beziehen und die regelmäßige Praktizierung dieses Handeln beabsichtigen.

Für die genannten Aufgaben sind vor allem Gesprächsmethoden im Sinne kognitiv-verhaltenstherapeutischer Orientierungen geeignet.

## 5. Aufbau und Stabilisierung gesunder Handlungsgewohnheiten

Gesundheit wird deutlich vom eigenen Verhalten und Handeln, insbesondere von alltäglichen Gewohnheiten des Verhaltens und Handelns bestimmt; das Motto „*Gesundheit selber machen*“ (Titel des Gesundheitserziehungs-Programms des Verbandes Deutscher Rentenversicherungsträger) ist dafür sehr geeignet. Es ist eine der wichtigsten Aufgaben bei Gesundheitsförderungsmaßnahmen, gesundheitsförderliche Handlungs- und Verhaltens-Gewohnheiten zu entwickeln und zu stabilisieren und sie in die alltägliche Lebensgestaltung zu integrieren.

Der Begriff des ‘Verhaltens’ betont den Aspekt des Reagierens auf Reize und Situationskonstellationen; öfters sind damit reflexartige spontane Verhaltensweisen gemeint. Demgegenüber hebt der Begriff des ‘Handelns’ mehr den Aspekt eines bewußten willensgesteuerten Agierens mit einer zielorientierten Absicht.

Verhaltenstherapeutische Ansätze sind besonders gut geeignet, um stabiles bzw. regelmäßiges Gesundheitshandeln zu fördern. Folgende Aufgaben lassen sich aus einer verhaltenstherapeutischen Orientierung ableiten:

- die gezielte Beobachtung gewohnten Gesundheitsverhaltens, seiner aktuell auslösenden Bedingungen und seiner direkten Konsequenzen,
- die Bewertung gewohnten Gesundheitsverhaltens in bezug auf die persönlichen gesundheitsbezogenen Zielorientierungen,
- die Planung von Verhaltensänderungen im Sinne gesundheitsbezogener Zielorientierungen,
- die Verstärkung positiven Gesundheitshandelns,
- die Reaktivierung früheren Gesundheitshandelns,
- die Einübung neuen positiven Gesundheitshandelns,
- Abbaustrategien gegenüber negativem Gesundheitsverhalten.

Besonders wichtig zur Stabilisierung eines Gesundheitshandelns und der Erzielung angestrebter positiver Konsequenzen ist die Methode, ein konkretes regelmäßiges positives Gesundheitshandeln mit einer täglichen Dauer von mindestens 10 Minuten einzuüben bzw. zu pflegen.

## 6. Gesundheitsfördernde Kommunikationsprozesse

Jedes gesundheitsbezogene Erleben, Selbstverständnis und Handeln hat einen kommunikativen Bezug zur sozialen Umwelt bzw. einen wichtigen Stellenwert in sozialen Beziehungen. Für die alltäglichen sozialen Beziehungen ist es sehr wichtig, Kommunikationsprozesse gesundheitsfördernd zu gestalten.

Im einzelnen bestehen folgende Aufgaben:

- ‘gesunde’ und ‘ungesunde’ Merkmale in realisierten Kommunikationen mit ihren auslösenden Bedingungen und nachfolgenden Konsequenzen erkennen,
- rationale, emotionale und motivationale Aspekte in Kommunikationsprozessen erkennen,
- gesündere Kommunikationsweisen mit ihren rationalen, emotionalen und motivationalen Aspekten und ihren möglichen Konsequenzen darstellen,
- gesunde Kommunikationsweisen einüben, u.a. durch eine gezielte Gestaltung von Gruppenprozessen bei den Gesundheitsförderungsmaßnahmen und durch den Einsatz von Rollenspielen.

## 7. Information über Möglichkeiten sozialer Unterstützung

Soziale Unterstützung ist ein wichtiger Bestandteil gesundheitsbezogener Kommunikationsprozesse und umfaßt alle hilfebezogenen Kommunikationsprozesse in Familien, Nachbarschaften, Selbsthilfegruppen und professionellen Patient-Therapeut-Kommunikationen. In der Gesundheitsförderung besteht die Aufgabe, Teilnehmer über verschiedene Möglichkeiten sozialer Unterstützung zu informieren und sie eventuell zum Aufsuchen sozialer Unterstützung zu motivieren, z.B. zur Teilnahme an Selbsthilfegruppen.

### Literatur

- FRANKE, A. & MÖLLER, H. (1993). Psychologisches Programm zur Gesundheitsförderung. München: Quintessenz
- FRANKL, VIKTOR E. (1987). Logotherapie und Existenzanalyse. München: Piper
- GROSS, W. (1984). Finde ich meinen Körper, so finde ich mich. Freiburg: Herder
- GROSS, W. (Hrsg.) (1994). Psychomarkt - Sekten - Destruktive Kulte. Bonn: DPV
- LINDEN, M. & HAUTZINGER, M. (Hrsg.) (1993). Verhaltenstherapie. Berlin: Springer.
- KALUZA, G. & BASLER, H.-D. (1991). Gelassen und sicher im Streß - ein Trainingsprogramm zur Verbesserung des Umgangs mit alltäglichen Belastungen. Berlin: Springer.
- KANFER, F., REINECKER, H. & SCHMELZER, D. (1990). Selbstmanagement-Therapie. Ein Lehrbuch für die klinische Praxis. Berlin: Springer.
- KESSLER, A. (1989). Der erfolgreiche Umgang mit täglichen Belastungen - Streßbewältigungsprogramm A. München: Röttger
- KURZ, W. & SEDLAK, F. (Hrsg.) (1995). Kompendium der Logotherapie und Existenzanalyse. Tübingen: Verlag Lebenskunst.
- OHM, D. (1993). Psyche, Verhalten und Gesundheit. Stuttgart: Thieme.
- PESECHKIAN, NOSRAT (1987). Auf der Suche nach Sinn. Frankfurt/M.: Fischer
- RIELÄNDER, M. (1991). Gesund und spirituell leben. Was heißt das? Darmstadt: Verlag Gesundheit und Spiritualität.
- RIELÄNDER, M. (1993). Meditation, Herzensmeditation, Herzensgebet - Zur Einführung und Einübung. Seeheim: Selbstverlag.
- VERBAND DEUTSCHER RENTENVERSICHERUNGSTRÄGER (1989): Gesundheit selber machen, Allgemeines Programm. (5 Unterrichtspakete), Offenbach: Jünger.
- WAGNER-LINK, A. (1989). Aktive Entspannung und Streßbewältigung.
- WHO (1986). Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung. Gamburg: G.Conrad.