



Zukunftstrends: Heilung Wohlfühlen und Gesundheit gehören zusammen

Weniger Stress, mehr Wohlbefinden, so könnte die Formel des Trends Wohlfühlen zusammengefasst werden. Also gehören Stressabbauprogramme auch zur Bandbreite von Maßnahmen, die das Wohlfühlen erlebbar machen. Das Thema Wohlfühlen umfasst im Wesentlichen drei Bereiche: Ernährung, körperliche Entspannung und seelische Bereicherung. Sehr viele Studien zeigen, welche große Bedeutung Körperkontakt für unser psychisches und physisches Wohlbefinden hat. Es ist eindrücklich, in welchem Maße eine Massage Stress abbauen kann, der immerhin zu den Hauptursachen der meisten Zivilisationskrankheiten gehört. Der Trend des Wohlfühlens bezieht sich aber auch und vor allem auf das soziale Umfeld, insbesondere auf die Familie und den Freundeskreis, wo Kommunikation und gemeinsame Unternehmungen den ganzheitlichen Aspekt des Wohlfühlens bereichern. Einsamkeit und soziale Ängste sind heute die meisten Ursachen der Depression, der seelischen und damit körperlichen Erkrankung. Das Gegenmittel zur Erreichung von Wohlbefinden ist also vielschichtig und setzt sich aus körperlichen, seelischen, mentalen und sozialen Komponenten der persönlichen Bereicherung zusammen.

„Selfness“ wird in der Gesundheit zum zentralen Begriff: die Ausweitung der eigenen Gesundheits-Potentiale als neue Lebenskunst und Selbst-Kompetenz. Die Alltagsmedizin erweitert ihren Raum durch die Integration von alternativen und „magischen“ Heilmethoden in Richtung auf eine ganzheitlichere Sicht des Menschen. In der staatlichen Gesundheitsversorgung beginnt ein harter Sanierungsprozess, der vom professionalisierten Krankenhausmanagement schließlich zum generellen Health Care Management führt.

Quelle: Dr. Martin Fontanari,
Alexandra Partale;
„Schlüsselrends für die
Entwicklung von gesunden
Destinationen“

Die Positive Psychologie ist ein Forschungsgebiet der akademischen Psychologie, und zwar ein relativ neues. Die Psychologie als Wissenschaft vom Erleben und Verhalten des Menschen gibt es seit etwas mehr als 100 Jahren; die Positive Psychologie dagegen erst seit rund 15 Jahren. Die klassische Psychologie will Leiden verringern – Ziel der Positiven Psychologie ist, Glück und Lebenszufriedenheit zu mehr, damit Menschen „aufblühen“.

Z Daniela Blickhan Y

Die klassische Psychologie hat sich seit den fünfziger Jahren besonders in den USA mehr und mehr auf das klinische Gebiet konzentriert und will psychisches Leiden diagnostizieren und verringern. Ziel der Positiven Psychologie ist, Glück und Lebenszufriedenheit zu mehr, damit Menschen „aufblühen“. Das ist insofern schon fast revolutionär zu nennen, als die Themenbereiche Glück, Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit von der akademischen Psychologie bis dato als trivial angesehen und damit in den Bereich der „Anwender“ verwiesen wurden, statt in die wissenschaftliche Forschung Einzug zu finden. Wenn man allerdings 100 seriöse psychologische Veröffentlichungen betrachtet, findet man auch heute noch – neben 99 Arbeiten zum Thema Depression – nur eine zum Thema Glück. Sollte das Thema Glück nicht lieber dort bleiben, wo die Frage schon seit Jahrtausenden gestellt wird? In der Philosophie, in der Religion, in der Literatur? Oder ist es gerade jetzt in unserer Zeit, in der Burn-Out an jeder Ecke lauert und junge Menschen zwischen 18 und 29 statistisch das höchste Risiko tragen an Depression zu erkranken, dringend notwendig, wissenschaftlich fundierte Antworten zu geben, wie Menschen ihre Lebenszufriedenheit, ihr Wohlbefinden und damit ihre Gesundheit nachhaltig steigern können?

Was ist Positive

Psychologie?

Es ist als ausgesprochener Glücksfall zu betrachten, dass sich einer der ganz Großen der Psychologie dieses Thema „auf die Fahne geschrieben hat“, nämlich Professor Martin Seligman (geb. 1942). Inzwischen an die 70, ist er schon viele Jahre in der Psychologie bekannt. Sein Lebenswerk umfasst die wirksame Behandlung der Depression, und zwar auf der Grundlage des Modells der „erlernten Hilflosigkeit“. Seligman ist also jemand, der vielen Menschen half, aus der Depression herauszukommen. Sein Fazit nach mehr als 30 Jahren lautet aber: „... erfolgreich behandelte Patienten sind zwar nicht mehr depressiv, aber sie fühlen sich leer.“

Absenheit von Unglück macht uns noch nicht glücklich.

Und genau hier setzt die Positive Psychologie an:

- ~ Was macht unser Leben lebenswert?
- ~ Was lässt uns „aufblühen“?
- ~ Wie gelingen uns positive Beziehungen und konstruktive Kommunikation?
- ~ Wie leben wir erfolgreich und leistungsfähig?
- ~ Wie können wir unsere Lebenszufriedenheit nachhaltig steigern?
- ~ Wie kann man positive Gefühle nutzen, um auch mit widrigen Lebensumständen gut umzugehen?

Positive Psychologie untersucht das gelingende Leben und erforscht, wie Menschen ihre Stärken entwickeln und sich

selbst, ihr Umfeld und die Gesellschaft als Ganzes voranbringen können. Und sie zielt darauf ab, positive Emotionen, Lebenszufriedenheit und Leistungsfähigkeit zu fördern.

Auch Dankbarkeit gehört zur Positiven Psychologie. Wissenswertes vom Dankbarsein und praktische Übungen zum Ausprobieren lesen Sie auf S 18/19.



Buchtip:
„Positive Psychologie“
Ein Handbuch
für die Praxis

In ihrem Buch gibt Daniela Blickhan einen umfassenden Überblick über Themen, Konzepte und Interventionen der Positiven Psychologie. Sie zeigt die Anwendung in Coaching und Persönlichkeitsentwicklung.



Kontakt & Info:

Daniela Blickhan ist Diplom-Psychologin und hat zusätzlich Positive Psychologie in London studiert (MSc). Derzeit schließt sie gerade ihre Promotion im Bereich Positiver Psychologie ab. Sie leitet das Inntal Institut in Rosenheim seit 25 Jahren und bildet Coaches und Trainer aus. Im Deutschsprachigen Dachverband für Positive Psychologie DACH-PP e.V. ist sie Gründungsmitglied und erste Vorsitzende. Sie ist zertifizierte Lehrtrainerin und Lehrcoach verschiedener Verbände (DACH-PP, DCV, DVNLP).

www.inntal-institut.de
www.positivepsychologie.eu
www.positivebusiness.eu
www.dach-pp.eu
daniela.blickhan@inntal-institut.de
+49 (0) 80 31 / 50 601
INNTAL INSTITUT
Asterweg 10a
D-83109 Großkarolinenfeld