

## Die Bedeutung des Genießens in der Gesundheitsförderung

Dr. Rainer Lutz

Der Vortrag schränkt Gesundheitsförderung auf den Bereich der seelischen Gesundheit ein. Es wird veranschaulicht, dass die Psychologie des Genießens auf den identischen psychologischen Abläufen basiert, die auch bestimmend sind für seelische Gesundheit. Der theoretische wie auch der praktische Hintergrund der Ausführungen ist das Gruppentherapieprogramm „Kleine Schule des Genießens“. [Es wird seit gut 25 Jahren in verschiedenen Klinischen Einrichtung (z. B. Psychiatrische oder Psychosomatische Kliniken) in die Therapiepläne aufgenommen]. Die Erfahrungen mit der Genussgruppe führte zum Euthymen Therapieansatz.

Patienten, insbesondere unsichere Frauen, hören den Rat, sich abzugrenzen und in Programmen zur sozialen Kompetenz wird das „NEIN“-Sagen geübt. Sowohl aus allgemein klinischen wie auch aus euthymen Überlegungen ist es sinnvoller, zuerst „JA“-Sagen zu lernen. Wer seinen Standpunkt gefunden hat und selbstfürsorglich mit sich umgeht, sagt unüberhörbar „JA“. Wird ein „NEIN“ notwendig, so folgt das zwangsläufig und selbstverständlich aus einem „JA“ zu sich. Es kann illustriert werden, dass kleine Kinder in der sinnlichen Auseinandersetzung mit ihrer Umwelt „JA“-Sagen lernen und dass Patienten in der Kleinen Schule des Genießens eine Nachhilfe im "JA"-Sagen erhalten.

Genussregeln leiten eine Person für ein gutes Leben an, indirekt auch zum „JA“-Sagen. Ein (sehr) weit verbreitetes Verbot, ein erfülltes Leben genießen zu dürfen, ist der Hintergrund für seelische Störungen. Es fällt Patienten schwer, dieses Verbot zu lockern und selbstfürsorglicher mit sich umzugehen. Dieser Sachverhalt wird nicht selten verschleiert durch ein gesellschaftliches Gebot zum Konsum.

Die Wieder-Entdeckung der Sinne ist zentraler Inhalt der Kleinen Schule. Positive Emotionen werden durch Sinne unmittelbar geweckt. Dabei wird ein allgemein-psychologischer Mechanismus gefördert, nämlich die Aufmerksamkeit auf Positiva richten zu können und auch zu halten. Diese Aufmerksamkeitsfokussierung wird als die basale Verhaltensweise zur Förderung seelischer Gesundheit schlechthin eingestuft.

Die Euthyme Therapie gründet auf der Vorstellung, dass Gesundheit und Krankheit zwei voneinander unabhängige Dimensionen darstellen. Danach können „Kranke“ sehr wohl gesunde Anteile haben, wie auch „Gesunde“ kranke Anteile. Dem Unabhängigkeitsmodell folgend wird der krank, dessen Balance zwischen gesunderhaltenden und krankmachenden Anteilen zuungunsten von Gesundheit verschoben ist.

Gesunde Personen pflegen ihre hedonistische Nische und können diese gegen eine öffentliche Welt abgrenzen. Sie statten diese mit sehr persönlichen Objekten aus (s. auch „Psychologie des Schmusetuchs“), die mit angenehmen Erinnerungen an positive Situationen verbunden sind.

Kurzum: Genießen ist Gesundheitsförderung.