

## **Glück und Gesundheit -**

### **Impulse aus Psychoneuroimmunologie und Positiver Psychologie**

Teil 1:

Macht Glück gesund?

Macht Gesundheit glücklich?

Krank und glücklich?

Kann man Glück lernen?

Einige Hinweise zu diesen Themen können aus den relativ jungen Disziplinen der Positiven Psychologie, der Glücksforschung sowie der Psychoneuroimmunologie und der Stressforschung kommen. Beispielsweise zeigte eine Studie aus der Glücksforschung von Danner et al. (2001) einen positiven Zusammenhang zwischen Glück und Langlebigkeit von Nonnen. „Fröhliche“ Nonnen lebten hochsignifikant länger als „unfröhliche“. In verschiedenen Studien wurden positive und negative Stimmungen von Versuchspersonen experimentell induziert und dann die Wirkung auf neuronale Prozesse sowie auf das Immunsystem gemessen. Die Ergebnisse dieser Studien belegen den Zusammenhang von positiven Emotionen und Stärkung des Immunsystems (z.B. Rosenkranz et al. 2003). Aus der Psychoneuroimmunologie und der Stressforschung sind derartige Zusammenhänge schon länger bekannt. Dazu zwei Beispiele: Cohen (1991) infizierte seine Versuchspersonen (n>400) mit Rhinoviren. Ergebnis: Hoch-stressblastete Probanden hatten ein fünfmal höheres Erkrankungsrisiko. Kiecolt-Glaser et al. (1996) untersuchten die Immunabwehr bei Pflegepersonen von Alzheimerkranken: Sie bildeten signifikant weniger Antikörper nach einer Grippeimpfung.

Allerdings ist es nicht generell so, dass „Stress krank macht“. Im Gegenteil kann Stress auch positive Wirkungen auf das Immunsystem ausüben. Vermittelnde Faktoren sind subjektive Bewertungsprozesse, bei denen besonders Gefühle von Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit eine entscheidende Rolle spielen, was in zahlreichen Studien untersucht wurde. Als unentrinnbar wahrgenommener

psychischer Dauerstress führt u.a. über die Aktivierung der Hypothalamus-Hypophysen- Nebennierenachse („Stressachse“) zu einer erhöhten Ausschüttung von Kortisol, das bekanntlich immunsuppressiv wirkt.

Teil 2:

Wie können wissenschaftlichen Ergebnisse aus der Glücksforschung, der Positiven Psychologie und der Psychoneuroimmunologie praktisch umgesetzt werden? Dazu einige Beispiele:

Konkrete Verhaltensvorschläge auf der Grundlage der Ergebnisse der Glücksforschung macht Sonja Lyubomirsky (2008) indem sie 12 „Glücksaktivitäten“ auflistet:

1. Entwickeln Sie Ihre Fähigkeit zur Dankbarkeit
2. Seien Sie optimistisch
3. Vermeiden Sie Grübeleien und soziale Vergleiche
4. Seien Sie hilfsbereit
5. Pflegen Sie Ihre sozialen Beziehungen
6. Entwickeln Sie Bewältigungsstrategien
7. Lernen Sie zu vergeben
8. Schaffen Sie Flow-Erfahrungen
9. Genießen Sie die Freuden des Lebens
10. Verwirklichen Sie Ihre Lebensträume
11. Beschäftigen Sie sich mit Religion und Spiritualität
12. Sorgen Sie für Ihren Körper: Meditation, Sport

Im Jahre 1998 gründete der bekannte Depressionsforscher Martin Seligman (der u.a. das Konzept der „erlernten Hilflosigkeit“ entwickelte) die Fachrichtung „Positive Psychologie“, gemeinsam mit Mihaly Csikszentmihalyi und Ray Fowler.

Das Konzept wurde in drei Stufen entwickelt:

1. Die Entwicklung zuverlässiger Messinstrumente für positive Emotionen und positive Eigenschaften
2. Die Entwicklung eines Klassifikationssystems für „Gesundheiten“ statt für Krankheiten
3. Die Entwicklung von Interventionen zur Förderung und Verstärkung positiver Gefühle und Eigenschaften

Die Positive Psychologie zielt allgemein auf eine Stärkung von Glück und Wohlbefinden, beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit den positiven Seiten der menschlichen Existenz und wendet sich der Erforschung dessen zu, was Menschen allgemein stärkt und das Leben lebenswerter macht.

Zur Ressourcenaktivierung im Alltag beschreibt Seligman fünf Strategien, um Achtsamkeit und Glücksempfinden in der Gegenwart zu fördern:

1. Mitteilen: Sich andere Menschen suchen und sich wechselseitig über wertvolle Momente austauschen
2. Erinnerungen bewahren: Innere Momentaufnahmen, bildhafte Vorstellungen von angenehmen Erlebnissen sammeln.
3. Sich selbst beglückwünschen: Stolz sein auf eigene Handlungen.
4. Die Sinneswahrnehmung schärfen: Möglichst viele Details in der Umgebung achtsam wahrnehmen.
5. Absorbierung: Sich ganz tief in eine Situation versenken, nichts denken, sich dem Fühlen überlassen und Muße pflegen.

Bekannt wurde aus der Forschungsrichtung der Positiven Psychologie auch das Flow-Konzept (Csikszentmihalyi, 2004). *Flow* beschreibt ein Lebensgefühl des völligen Einsseins mit dem Leben. Dabei muss es sich nicht nur um angenehme Erfahrungen handeln. Das Leben überrascht immer wieder, und begegnet man diesen „Überraschungen“ mit Respekt, dann kann jeder Augenblick als Gelegenheit zum *Flow*, als Möglichkeit des vollkommenen Präsent-Seins genutzt werden.

Die Ergebnisse dieser Forschungsrichtungen sowie auch der schon länger bekannten „Salutogenese“ finden jetzt zunehmend Eingang in psychotherapeutische Ansätze. Ausgehend von der Traumatherapie, in der sich, angeregt durch neurobiologische Forschungsergebnisse, in den letzten Jahren ein Paradigmenwechsel vollzogen hat, werden mehr und mehr ressourcenorientierte Verfahren angewandt. Ein Beispiel dafür ist TRUST (Techniken Ressourcenorientierter Und Symbolhafter Traumabearbeitung, Diegelmann, 2007).

Zentral für eine Psychotherapie mit TRUST sind: Die gezielte Aufmerksamkeitslenkung durch ressourcenorientierte Interventionen, das Vertrauen in die therapeutische Beziehung, das Vertrauen in die Selbstheilungspotentiale und die „innere Weisheit“ im Behandlungsprozess und auch das Vertrauen, dass grundlegende Veränderungsprozesse bis ins hohe Alter möglich sind.

Kernelemente sind dabei

- Techniken der unmittelbaren Stressregulation
- Ressourcenförderung
- Wege einer schonenden Traumakonfrontation
- Stärkung der Resilienz.

Zur Veranschaulichung dieses Ansatzes dient das Resilienz-Stressbewältigungs-Modell (Diegelmann, 2007). Besonders in der Arbeit mit traumatisierten und mit lebensbedrohlich erkrankten PatientInnen findet dieser Ansatz immer mehr Verbreitung. Beispiele aus dieser Arbeit, insbesondere aus dem Bereich der Psychoonkologie, zur Krisenintervention und zur Sterbebegleitung wurden im Vortrag vorgestellt.

Nicht nur in der Psychotherapie finden Ergebnisse der Glücksforschung und der Positiven Psychologie Anwendung. Inzwischen gibt es in Deutschland schon das Schulfach „GLÜCK“, das in Modellprojekten erfolgreich erprobt wurde.

### **Zusammenfassung:**

Zur Frage des Zusammenhangs von Glück und Gesundheit wurden Beispiele aus der Glücksforschung, der Positiven Psychologie, der Psychoneuroimmunologie und der Stressforschung vorgestellt. Zur Frage der praktischen Umsetzung der Ergebnisse dieser Forschungsrichtungen wurden Hinweise auf „Glücksaktivitäten“ im Alltag und Strategien zur Förderung von Achtsamkeit und Glücksempfinden beschrieben. Weiterhin wurden aktuelle ressourcenorientierte psychotherapeutische Ansätze vorgestellt und durch Praxisbeispiele erlebbar gemacht.