



Die Kunst des Wohlbefindens

Das Erleben von Wohlbefinden ist ein erstrebenswertes Ziel, das eng mit Gesundheit und Zufriedenheit verknüpft ist. Menschen suchen Orte des Wohlbefindens auf und versuchen aus unangenehmen Zuständen herauszukommen. Wohlbefinden ist individuell gestalt- und erlernbar. Wohlbefinden integriert verschiedenste Bereiche, wie beispielsweise Genuss, Sport, Zeit, Entspannung und soziale Beziehungen. Aus diesen Bereichen kreieren wir unser subjektives Wohlbefinden.

Wohlbefinden im Spannungsfeld von Gesundheit und Krankheit

Wohlbefinden wird häufig mit Gesundheit gleichgesetzt. Versteht man Gesundheit und Krankheit als die beiden Enden einer Achse, kann man sich selber nur an einem Punkt auf diesem Kontinuum einordnen.

Gesundheit ↔ Krankheit

Jedoch gibt es auch viele chronisch erkrankte Menschen, die sich trotz

ihrer Krankheit gut fühlen. Das subjektive Wohlbefinden ist nicht abhängig von Gesundheit oder Krankheit.

Wenn man Gesundheit und Krankheit als zwei unabhängige Faktoren sieht, kann man sie auch unabhängig voneinander beeinflussen. Jeder Mensch ist nicht nur gesund oder nicht nur krank. Das Wohlbefinden ergibt sich dann aus der Balance dieser Faktoren. Das bedeutet, Gesundheit erhalten und fördern, Krankheit akzeptieren, behandeln, verhindern.

Aktuelles und habituelles Wohlbefinden

Wohlbefinden kann in aktuelles, sowie habituelles Wohlbefinden unterschieden werden. Habituelles Wohlbefinden beschreibt das eher persontypische Wohlbefinden. Man pendelt sich immer wieder auf diesen Zustand ein, denn er ist relativ stabil, egal, ob man eine Hoch- oder Tiefphase erlebt hat. Ein Beispiel hierfür sind Lottogewinner, die zunächst eine Hochphase erleben, doch nach einiger

Zeit sich nicht wohler fühlen als vorher und damit wieder im Zustand des habituellen Wohlbefindens angelangt sind.

Das habituelle Wohlbefinden kann in physisch (körperlich fit, gesund), psychisch (ausgeglichen) und sozial (sich gebraucht und geliebt fühlen) unterschieden werden.

Das aktuelle Wohlbefinden spiegelt den jetzigen Zustand einer Person wieder. Es ist von kurzer Dauer und bezieht sich auf Objekte, Personen bzw. ganze Situationen.

Das aktuelle Wohlbefinden kann durch positive Erfahrungen oder die Beseitigung von Negativem unterschieden werden. Aktuelles Wohlbefinden wird erlebt durch sensorische Erfahrungen (gutes Essen, Musik,...), erfolgreiche Handlungen (Situativen, in denen man sich kompetent fühlt), soziale Zuwendungen (Nähe, Geschenke, Unterstützung), glückliche Zufälle (unerwartetes Wiedertreffen von alten Bekannten) oder aber auch durch Phantasien (Vorstellen positiver Erlebnisse). Auf diesen Ebenen kann aktuelles Wohlbefinden stattfinden.

Das habituelle Wohlbefinden kann durch Verbesserung des aktuellen Wohlbefindens gesteigert werden.

Das aktuelle Wohlbefinden kann sehr gut trainiert und bewusst erlangt werden.

Die Hedonistische Nische

Die Hedonistische Nische ist zentrales metaphorisches Konzept für das subjektive Wohlbefinden. Hedonistisch stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Lust“ im Sinne der sinnlichen Lust, welche mit Genuss

verbunden wird. Demnach ist eine hedonistische Nische ein „Ort“, den man genießen kann und der Lust verbreitet, also an dem man sich wohlfühlt.

Eine hedonistische Nische kennzeichnet, dass sie ein Ort bzw. Raum ist, an dem positives Erleben und Handeln erfahren wird. Dieser Ort kann entweder räumlich sein, wie das Wohnzimmer oder die Sauna, oder aber auch geistig, wie Fantasien, Tagträume oder Erinnerungen, in denen man schwelgt. Bei der Entwicklung einer solchen Nische ist es wichtig, positive Reize zu suchen und negative Reize auszuschließen. Somit beeinflusst die hedonistische Nische ihren Bewohner und prägt ihn, gleichzeitig kann der Bewohner auch auf sie einwirken und sie dadurch gestalten. Die hedonistische Nische kann ihrem Bewohner eine Sammlung schöner und angenehmer Erinnerungen schaffen, sowie positive Gefühle hervorrufen. Infolgedessen nimmt sie Einfluss auf das Wohlbefinden. Nicht zu vergessen sind das soziale Umfeld, die Familie und die Freunde. Durch das soziale Netz können sich weitere Nischen bilden, die wiederum unsere seelische Ausgeglichenheit verbessern. Des Weiteren herrschen in der eigenen Nische subjektive Gerechtigkeitsvorstellungen vor und man erlebt Kontrolle und Selbstwirksamkeit. Folglich können hedonistische Nischen individuell auf einen abgestimmt ausgewählt werden und sind nicht in erster Linie durch Konsum zu erreichen, sondern viel mehr durch die Fähigkeit zu genießen.

Die Funktionen der hedonistischen Nische:

- Ort der Ruhe, Entspannung, des Rückzugs
- Private Welt
- Realisieren zentraler Lebenspläne und Werte
- Autonome Bestimmung der Verhaltensabläufe
- Lebensentwurf realisieren
- Ort der Phantasien und der Träume
- Ort für Feste, Begegnungen

Die Vier Jahreszeiten des Wohlbefindens

Wie der Wechsel von Sommer zu Herbst zu Winter zu Frühling, so wechselt auch unsere Befindlichkeit und Stimmung. Es ist ganz normal, dass wir uns nicht 365 Tage im Jahr am Stück wohlfühlen. Wie Ebbe und Flut ist Wohlbefinden ein natürliches Auf und Ab. Seelisch ausgeglichen zu sein bedeutet, Zeiten oder Phasen des Wohlbefindens anzunehmen und Phasen, die problematisch und gar negativ sind, zu akzeptieren. Hierzu ist es auch wichtig, auf den Körperrhythmus zu hören. In einer Phase negativen Wohlbefindens ermöglicht das Aufsuchen einer hedonistischen Nische die Steigerung des Wohlbefindens. Die Balance zwischen Auf und Ab zu halten ist das A und O der seelischen Ausgeglichenheit.

Selbstfürsorge

Selbstfürsorge ist ein elementares Thema in Bezug auf unser Wohlbefinden. Vielen Menschen fällt es schwer, Verhaltensweisen zu entwickeln, mit





denen man sich selbst Wohlbefinden ermöglicht.

Die Erfahrung, zu kurz gekommen zu sein, oder ein früh erlerntes Lebensmotto, positive Erfahrungen nicht verdient zu haben, prägen eine mangelnde Selbstfürsorge. Daher wissen viele nicht, was Ihnen wirklich gut tut bzw. welche Verhaltensweisen Ihnen helfen, sich wohl zu fühlen. Wichtig für die Selbstfürsorge ist, dass man sich Genuss erlaubt.

Um das subjektive Wohlbefinden in der jeweiligen Situation zu steigern, muss man nicht konsumieren, sondern die Verhaltensweise zeigen, die passend für diese Situation ist. Mal geht es darum, sich einen besonderen Ort der Ruhe zu gönnen, ein andermal, sich ein schönes Essen oder einen angenehmen Spaziergang zu gönnen, auch schon mal, sich etwas Schönes zu kaufen. Es kann aber auch bedeuten auf etwas zu verzichten (Heilfasten). Genuss ist nicht zu verwechseln mit dem, was uns die Werbung suggeriert: Je mehr, desto besser. Für den Genuss gilt es ebenso, die richtige Balance zu finden zwischen sich etwas nehmen und Verzicht.

Bei Selbstfürsorge bedeutet dies, ein Gleichgewicht zu suchen zwischen der Fürsorge für sich selbst und der Fürsorge für andere. Fürsorge und Selbstfürsorge sind genau wie Gesundheit und Krankheit nicht auf einer Achse abbildbar. Weder geht es um eine permanente Sorge für andere, vielleicht aus einem falsch verstandenen Harmoniebedürfnis heraus, noch um ein ständiges fürsorgliches Kreisen um sich selbst. Fürsorge bedeutet insgesamt auf andere und sich zu achten. Auf diese Weise kann man auch besser Raum für Wohlbefinden schaffen, nicht nur für sich selbst, sondern auch für seine Mitmenschen. Denn wenn man sich seelisch ausgeglichen fühlt, ist man auch besser in der Lage anderen zu helfen, ihr Gleichgewicht zu finden.

Wie kann man sein aktuelles Wohlbefinden verbessern?

Übungen zur Sensibilisierung der Wahrnehmung ermöglichen eine gesteigerte Genussfähigkeit und damit das aktuelle Wohlbefinden. Entspannungstechniken, die Nutzung

eigener Stärken und das Aufgehobensein in einem sozialen Netz tragen ebenso zum Wohlbefinden bei. Hierzu werden nun einige Anregungen gegeben.

Sensorische Wahrnehmung:

Der Mensch ist mit fünf verschiedenen Sinnen ausgestattet:

1. visuell (Augen) – sehen
2. olfaktorisch (Nase) – riechen
3. auditiv (Ohren) – hören
4. taktil (Haut) – tasten
5. gustatorisch (Zunge) – schmecken

Diese Sinne prägen uns von Geburt an. Die Mehrzahl der Reize, die wir wahrnehmen, verarbeiten wir schnell, unbewusst und automatisch. Sie helfen uns, unsere Umwelt zu erfassen und sich zu orientieren. Oft geht uns die bewusste Wahrnehmung im Alltag verloren. Starke Sinnesreize wie ein leckerer Essensgeruch lässt uns das Wasser im Munde zusammenlaufen. Im Falle einer Erkältung spüren wir Einbußen unserer Sinne, Geschmack und Geruch gehen verloren. Um unsere Sinne zu schärfen, kann man sich auf jeden einzelnen konzentrieren.

Wenn Sie das nächste Mal zu Hause kochen, versuchen Sie die Gerüche ihrer Zutaten und Gewürze wahrzunehmen. Welche riechen gut und welchen sind Sie abgeneigt? Schließen Sie dazu die Augen. Tasten Sie ihre Zutaten ab, wie fühlen sie sich an? Sind sie weich oder eher hart? Sind sie warm oder kalt? Leicht oder schwer? Vielleicht hören Sie auch auf die Geräusche, die sie beim Kochen erzeugen, vielleicht hören Sie gerade auch Musik. Gibt es Geräusche, die sie gerne hören oder andere die sie lieber meiden? Wie schmeckt Ihr Essen, können Sie die einzelnen Zutaten schmecken? Versuchen Sie generell Ihre Umgebung im Alltag einmal intensiver wahrzunehmen, dadurch können Sie herausfinden, was Sie mögen und was Ihnen gut tut. Wenn Sie draußen spazieren gehen, gucken Sie sich um, wie sehen die Farben aus? Welche Geräusche und Gerüche umgeben Sie? Wir kreieren unser zu Hause in der Regel auch mit den Farben und Gerüchen, die wir mögen. Somit ist unser zu Hause ein Rückzugsort, an dem man sich wohl fühlen sollte, eine räumliche hedonistische Nische.

Unsere Fantasie:

Eine weitere Möglichkeit, sein aktuelles Wohlbefinden zu verbessern, sind angenehme Tagträume oder Fantasien, denn durch diese Gedanken werden positive Emotionen ausgelöst. Auch die Vorfreude auf ein Ereignis, wie Geburtstag oder Urlaub und ebenso schöne Erinnerungen verhelfen uns zu einem Wohlgefühl.

Entspannung:

Verschiedene Entspannungsmethoden - regelmäßig angewandt - wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung sowie Yoga, Meditation und Imaginationsübungen sorgen für eine gute Balance von Anspannung und Entspannung. Sie steigern das aktuelle und habituelle Wohlbefinden.

Persönliche Stärken:

Durch das bewusste Wahrnehmen und Nutzen unserer Stärken können wir das aktuelle Wohlbefinden verbessern. Es gibt offensichtliche Stärken, die man schnell benennen kann, wie z.B. handwerklich begabt zu sein. Es gibt andere Stärken, die nicht so leicht zugänglich sind. Beispielsweise verfügt ein Schiedsrichter nicht nur über eine gute Kondition und Regelwissen, sondern muss zudem Fairness und

Teamfähigkeit besitzen. Hilfreich ist es, sich an erfolgreiche Situationen zu erinnern und zu reflektieren, was zum Erfolg geführt hat.

Erinnern Sie sich an erfolgreiche Situationen zurück, was hat diese Erfahrung so erfolgreich gemacht? Was haben Sie dazu beitragen können? Was sagen andere vertraute Personen über Ihre Stärken? Manchmal fallen anderen Stärken an uns auf, die wir nicht wahrnehmen, da sie uns so selbstverständlich sind. Verfeinern Sie Ihre Stärken und Ressourcen.

Das soziale Netz:

Eine weitere Ressource in unserem Leben sind soziale Beziehungen, die Familie, Freunde, Kollegen und Nachbarn, die uns Sicherheit und Vertrautheit vermitteln können. Nähe und Zuwendungen speisen unser

Wohlbefinden, vertraute Personen können für uns hedonistische Nischen sein. Respektvolle Beziehungen am Arbeitsplatz fördern die Zufriedenheit und den Arbeitserfolg.

Um die Qualität von Beziehungen zu verbessern, braucht es die Fähigkeit der Kommunikation, das Gespräch über Bedürfnisse und Grenzen, Konfliktlösungsstrategien und eine gute Selbstwahrnehmung. Beratung kann einen wesentlichen Beitrag liefern, diese Fertigkeiten zu entwickeln und dabei unterstützen, die individuelle Balance im Umgang mit Krankheit und Gesundheit, mit Genuss und Verzicht, mit Fürsorge und Selbstfürsorge zu finden.

*Hannah Nakata
Praktikantin im Rahmen
des Studiengangs Psychologie*

Quellen:

- Frank, R. (2010). Wohlbefinden fördern. Positive Therapie in der Praxis. Stuttgart: Klett-Cotta.
Markgraf, J.; Schneider, S. Verhaltenstherapie1: Grundlagen und Verfahren. Berlin: Springer.
Roth, W. L., Klusemann, J. & Kudielka, B. M. (1997). Lebenslust statt Alltagsfrust. Konzeption, Beschreibung und erste Evaluation eines Trainings zur Steigerung des psychischen Wohlbefindens. Report Psychologie, 22, 858-871.
Reschke, K. & Schröder, H. (2010). Optimistisch den Stress meistern. Tübingen: Dgvt-Verlag.

