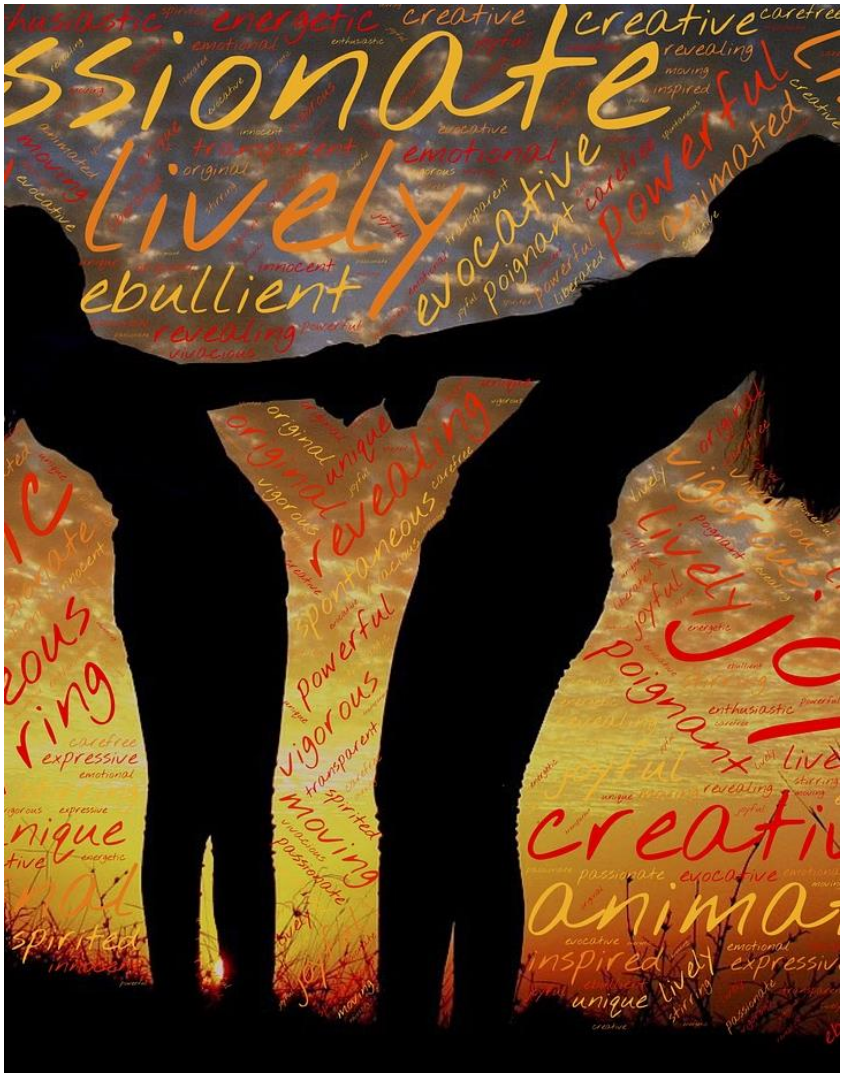

Die Wiederentdeckung der Freude: Befund und Befinden

Franz Sedlak

Manche Menschen meinen, dass eine Gesundheitsnormen-Orientierung im deutschsprachigen Bereich stärker vertreten sei und eine Wellness-Ausrichtung mehr in den englischsprachigen Ländern. Mit anderen Worten: Während die einen ihr Gesundheitsverhalten nach den erreichten und zu erreichenden Laborwerten ausrichten, blicken andere eher in sich hinein und achten darauf, wie sich ihr Leben gerade „anspürt“. Orientierung nach dem Befund versus Orientierung nach dem Befinden. Wie auch immer: Es mehren sich die warnenden Stimmen gegenüber dem „Healthismus“, der extremen Ausrichtung auf eine gesunde Lebensführung. Diese das Leben zentral bestimmende Einstellung führt – nicht ganz unähnlich der Hypochondrie – zu einer Lebensführung, die von Angst, Sorge und Schuldgefühlen (wegen „Verstößen“ gegen die Gesundheit) geprägt ist. Mehr und mehr wird aber erkannt, wie wichtig das Erleben von Freude – auch als Gesundheitsfaktor – ist. „Das Leben richtig, d.h. maßvoll genießen“ könnte die Devise lauten.

Weil nicht nur das Verhalten, sondern auch die sozioökonomischen Verhältnisse die psychische und somatische Gesundheit wesentlich fördern oder behindern, ist es so bedeutsam, dass die öffentliche Verwaltung ihre unentgeltlichen Servicefunktionen aufrecht erhält – im Dienste einer gesunden Gesellschaft und einer Jugend, die Lebensfreude und Vitalität zu einer förderlichen Allianz gebracht haben!