

Wohlbefinden fördern

Interview mit Renate Frank

Themenschwerpunkt Public Health

Wenn Menschen professionelle Hilfe aufsuchen, klagen sie nicht nur über ihre Beschwerden, von denen sie befreit werden möchten. Im Erstkontakt betonen sie zumeist auch, dass sie sich wieder wohl fühlen möchten. Schenken wir in Diagnostik, Therapieplanung und -durchführung diesem Anliegen auch genügend Beachtung? Werden Studierende während des Psychologiestudiums darauf vorbereitet, Wohlbefinden gezielt ins Auge zu fassen? Frau Dr. Renate Frank ist Herausgeberin des Buches „Therapieziel Wohlbefinden. Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie“, das mittlerweile in der dritten Auflage im Springer-Verlag erschienen ist. PiÖ-Redakteurin Ulrike Richter hat Frau Dr. Frank anlässlich des 30. dgvt-Kongresses in Berlin getroffen und mit ihr darüber gesprochen, warum es gute Gründe gibt, Wohlbefinden von Anfang an mit zu bedenken.

Frau Frank, wie ist es denn damals zu diesem Buch gekommen?

Ich habe während meiner universitären Tätigkeit über mehrere Semester hinweg Seminare zum Thema Selbsterfahrung von Wohlbefinden für Studierende der Psychologie durchgeführt. Nach Abschluss seines Studiums suchte mich dann einer dieser Teilnehmer auf – er war inzwischen Mitarbeiter beim Springer-Verlag – und fragte mich, ob ich ein Buch über „Therapieziel Wohlbefinden“, so hieß der Seminar-Titel damals, schreiben wollte. Ich habe mich über seine Nachfrage gefreut, aber erstmal gesagt „Oh Gott, ich habe ja so viel anderes zu tun, ich komme nicht dazu“. Und dann habe ich gedacht, gut, ein Herausgeberwerk, das könnte gelingen, das könnte ich organisieren, denn ich habe eine ganze Reihe von KollegInnen, von denen ich weiß, dass sie zum Bereich des Wohlbefindens forschen. Im Jahr 2005 haben wir angefangen, das Buch zu planen. Die erste Auflage ist 2007 erschienen und inzwischen ist ja die dritte Auflage da.

Können Sie unseren LeserInnen erklären, was man unter Wohlbefinden so versteht?

Naja, da sind zum einen die positiven Gefühle, also Freude, Glück, Genuss und auch Zufriedenheit; zum anderen sind es auch Dinge, die sich mehr in Richtung Vitalität, Sinngabung und Erfüllung im Leben richten. Das heißt, sowohl das hedonische wie auch das eudämonische Wohlbefinden gehören zum Konzept des Wohlbefindens.

Körperliches Wohlbefinden spielt auch eine große Rolle und das meint dann nicht nur Wegfall von Beschwerden, sondern wirklich so ein angenehmes Spüren des Körpers im Sinne von Vitalität oder auch von rhythmischem Erleben und Bewegungsfähigkeit.

Können Sie sich noch erinnern, wann der wissenschaftliche Ausgang zu diesem Thema Wohlbefinden war?

Ja, das war so in den 90er-Jahren. Das war ein multizentrisches Bluthochdruckprojekt, bei dem wir untersucht haben, wie es um die Lebensqualität von BluthochdruckpatientInnen bestellt ist, weil sich gezeigt hatte, dass die verschiedenen Medikamente relativ gleichartig gut wirken, aber mit unterschiedlichen Nebenwirkungen verbunden waren. Da sollte u. a. dann auch herausgefunden werden, bei welchem Präparat die Lebensqualität noch mit am höchsten ist.

Deshalb haben wir einen Fragenbogen zum körperlichen Wohlbefinden entwickelt, also ein Diagnostikum, das sich gezielt zur Beschreibung der positiven Seiten des Befindens eignet.

Gibt es diesen Fragebogen noch?

Den gibt es noch, ja. Es ist der Fragebogen zum aktuellen körperlichen Wohlbefinden (FAW). Er ist mit-enthalten in dem Springer-Buch, wenn man sich dafür interessiert, kann man sich den dort ansehen.

Das Buch ist mittlerweile in der dritten Auflage erschienen, wie können Sie sich das breite Interesse erklären?

Nun, Wohlbefinden ist schon ein Thema, was zunehmend Aufmerksamkeit gefunden hat. Vielleicht nicht immer unter dem weitgefassten Begriff des Wohlbefindens, der ja von Freude, Vergnügen, Genuss bis hin zu Sinnerfüllendem geht und auch existenzielle Fragen tangiert. Bei Wohlbefinden sind ja auch Aspekte wie die Ressourcenorientierung angesprochen, was in der Psychotherapie ein entscheidendes Behandlungskonzept geworden ist.

Arbeiten Sie heute auch noch mit ressourcentheoretischen Konzepten und mit dem Thema Wohlbefinden? Ist das heute einer Ihrer Arbeitsschwerpunkte?

Ich bin ja nicht mehr im wissenschaftlichen Betrieb, sondern inzwischen selbstständig tätig. Da arbeite ich natürlich mit ressourcenorientierten Konzepten und befasse mich auch stets mit Wohlbefinden, z. B. wenn ich im Rahmen der Ausbildung von PsychotherapeutInnen Supervisionen durchführe oder selbst psychotherapeutisch tätig bin, aber die eigentlichen wissenschaftlichen Tätigkeiten habe ich beendet.

Was hat Sie am meisten am Thema Wohlbefinden fasziniert?

Fasziniert hat mich die Bandbreite und die gute Umsetzbarkeit im Rahmen der Psychotherapie. Man kann wirklich sehr viel erreichen, auch durch ganz einfache Dinge, die ja inzwischen sehr häufig zum Einsatz kommen, wie das Achten auf die positiven Dinge des Tages und das tägliche Sammeln von drei positiven Aspekten. Allein die Fokussierung auf das Positive gibt der Psychotherapie wichtige Impulse. Noch entscheidender sind, denke ich, Sachverhalte, bei denen es um Sinngebung geht oder um Erfüllendes und um die Verwirklichung von persönlichen Bedürfnissen und Zielen. Das sind ja eben auch Themen des Wohlbefindens.

Verstehe ich Sie da richtig, also es darf im praktischen Alltag vom Klinischen PsychologInnen und PsychotherapeutInnen erwartet werden, dass sich Effekte in diesen Bereichen zeigen?

Das darf erwartet werden. In den verschiedenen Studien zum Wohlbefinden zeigen sich ganz gute Effekte. Insbesondere auch z. B. im Rahmen der Depressionsforschung. In der Depressionsbehandlung wird deutlich, wie wichtig es ist, nicht nur dysfunktionales Denken zu hinterfragen und Aktivitäten zu planen, sondern diese Planung mit einer möglichst positiven Blickrichtung anzuleiten. Nicht im überzogenen Sinne – bestehendes Leid wird dabei nicht ignoriert oder wegdiskutiert, sondern es geht vielmehr darum, Leidvolles und Bedrückendes wahrzunehmen und akzeptieren zu lernen und dann zu lernen, auch die kleinen erfreulichen Momente des Lebens aufmerksam wahrzunehmen und ein wohlbefindensfreundliches Denken einzuüben. Hier ist sicherlich für Sie von besonderem Interesse, dass es dazu neue österreichische Studien gibt, nämlich von Toni Laireiter und Kolleginnen. Sie untersuchen die Effekte von Interventionen der Positiven Psychologie, denen Seligmans Konzept des „Flourishing“ zugrundeliegt, bei dem es um positive Emotionen, aktive Lebensgestaltung, Sinn, positive Beziehungen und persönliche Leistungen geht. Laireiter und Kolleginnen können eine gute Wirkung dieser Interventionen bei depressiven Menschen nachweisen. In anderen Studien befasst Laireiter sich mit Humortraining. Geht das denn, wird sich da vielleicht mancher fragen? Ja, es geht und gelingt ganz gut. Und wissen sollte man dabei, dass Humor eine Stärke ist, die am höchsten mit Lebenszufriedenheit korreliert. Willibald Ruch und René Proyer befassen sich in ihrem Kapitel in „Therapieziel Wohlbefinden ausführlich mit stärkenorientierten Ansätzen und gehen auch auf Interventionen aus dem Bereich der Humorforschung näher ein. Das sind ein paar Hinweise auf spannende Studien, auf die ich Ihre LeserInnen gern aufmerksam mache.

Könnten Sie unseren LeserInnen weiterführende Literaturvorschläge zu diesem Thema nennen?

Ich nenne hier mal meine eigenen Publikationen zum Thema Wohlbefinden zuerst: beim Patmos Verlag ist 2008 „Glück – Lebe deine Stärken!“ erschienen, ein Buch, das sich eher an Laien richtet. Bei Klett-Cotta ist 2010 „Wohlbefinden fördern – Positive Therapie in der Praxis“ erschienen; es enthält eine CD mit Arbeitsblättern. Ja und 2017 ist bei Springer die dritte Auflage von „Therapieziel Wohlbefinden – Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie“ erschienen, mit deutlichen Überarbeitungen, Veränderungen, Erweiterungen. Hinweisen möchte ich auch auf einen Beitrag von Thomas Heidenreich und mir zur Förderung von Ressourcen und Genussfähigkeit, der 2015 in dem von Rief und Henningsen herausgegeben

Buch „Psychosomatik und Verhaltensmedizin“ im Verlag Schattauer erschienen ist. Und wer etwas über die eingangs erwähnten Seminare zur „Selbsterfahrung zum Wohlbefinden“ lesen möchte, den kann ich auf Frank, R. (2000). Wohlbefinden von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten: Evaluation von Selbsterfahrung während der Aus- und Weiterbildung. In A.-R. Laireiter (Hrsg.). Selbsterfahrung in Psychotherapie und Verhaltenstherapie: Empirische Befunde (S. 539-571). Tübingen: dgvt-Verlag hinweisen.

Sehr viel empfehlenswerte Literatur befasst sich inzwischen mit ressourcenorientierter Therapie, d.h. einer positiven Blickrichtung mit Berücksichtigung von vorhandenen Stärken und Rückgriff auf gut gelungene Lebensbewältigung: Ich kann da z.B. „Ressourcenaktivierung“ von Flückiger und Wüsten, verlegt bei Huber, sehr empfehlen und auf Schaller/Schemmel und auf Klemenz verweisen, deren Bücher im DGVT-Verlag erschienen sind.

Haben PsychologInnen und PsychotherapeutInnen, die sich mit dem Thema Wohlbefinden und PatientInnen beschäftigen, auch einen persönlichen Vorteil davon?

Ja, den haben sie allemal, den haben sie! Es gibt ja z. B. im Rahmen des Achtsamkeitstrainings die Aufforderung, erst einmal selbst das Programm kennenzulernen und systematisch zu trainieren. Wenn man Konzepte des Wohlbefindens anwendet, wird diese Selbsterfahrung nicht vorausgesetzt, aber es wird sich bei der Umsetzung dieser Konzepte immer etwas ergeben, das auch fürs eigene Leben von Gewinn ist.

Vielen Dank für das Interview!

Kontakt

Dr.ⁱⁿ Renate Frank

war wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Gießen bis 2006. Danach selbstständige Tätigkeit als Psychologische Psychotherapeutin, Supervisionen in der Ausbildung von Psychotherapeuten. Publikationen zum Thema Supervision und Wohlbefinden.



© Richard Stephan

rkfrank@web.de