

Für Sie berichtet

Wiener Gesundheitsförderungskonferenz 2023

19. September 2023, Wiener Rathaus

Die Wiener Gesundheitsförderungskonferenz fand am 19.9.2023 im Festsaal des Wiener Rathauses statt mit dem Titel „Gesunde Kindheit – Inspirationen für die Praxis der Gesundheitsförderung“. Prof. Dr. Tina Malti wurde als Klinische Psychologin und Entwicklungspsychologin eingeladen, um in ihrem Referat „Fokus sozial-emotionale Stärken“ über deren Einfluss auf die seelische Gesundheit des Kindes zu sprechen wie auch über gezielte Fördermöglichkeiten, die sich für Bezugspersonen und Interaktionspartner ergeben. Malti skizzierte anhand ihrer Studien und der abgeleiteten Ergebnisse die „drei Es“ der sozial emotionalen Entwicklung:

- Empathie mit sich selbst
- Empathie mit anderen
- Emotionsregulation

In empirischen Befunden hat sich bestätigt, dass diese drei Es einen Zusammenhang mit prosozialem Verhalten bei Kindern haben: Je besser es gelingt, empathisch zu sein und Emotionen zu kontrollieren bzw. zu regulieren, desto eher kann prosoziales Verhalten gezeigt werden. Malti erklärte anhand von Modellwirkung der Bezugspersonen, wie Caring, Connecting und Coaching förderlich für das Herausbilden von Empathie sind, und berichtete zum Abschluss von einem kanadischen Projekt mit einem hohen Beliebtheitswert bei Kindern und Jugendlichen: Polizisten stellten nicht nur Strafmandate aus, sondern auch Belohnungen für prosoziales Verhalten im Straßenverkehr.

Herr Prof. Ulrich Deinert ist als Kindheits- und Jugendforscher für seine Sozialraumanalysen von Jugendlichen bekannt. Sein Referat „Gesundes Aufwachsen in der Großstadt? Kinder eignen sich ihre Umwelt an“ stützt sich auf die Wichtigkeit des eigentätigen Aneignens von Räumen für den Entwicklungsprozess des Kindes. Begreift man das Heranwachsen als einen „wachsenden Handlungsraum“, in dem es gilt, Entwicklungsaufgaben zu bewältigen, so ist der Fokus in der Förderung des erweiterten Handlungsraumes auf Stadtviertelplanung, Verhäuslichung, Rückzugsmöglichkeiten ohne Erwachsene, Orientierung, Pädagogik etc. anzusetzen. Wenn es beim Heranwachsen um das „Begreifen der Welt“ geht, so zeigt sich vielerorts, dass es im Vergleich zu früher wenig „freilaufende Kinder“ gibt, da sie sich neben der Schule in Nachmittagsbetreuungsstätten befinden. Der Referent betonte die

Wichtigkeit der Erweiterung des Handlungsspielraums an der Schule als dem Lebensort für Schüler, in dem sie sich im Schulhof begegnen, draußen sein können, in Kontakt mit Kooperationspartnern wie z. B. Musikern oder Tänzern kommen sollen, mitbestimmen dürfen und Selbstwirksamkeitserfahrungen erproben können.

Herr Prof. Dr. Hurrelmann gilt u. a. als Experte für Public Health und forderte in seinem Referat „Kindheit im Dauerkrisenmodus: Welche Unterstützung die jüngste Generation jetzt für ein gesundes Aufwachsen dringend braucht“, mehr den Blick von Kindern und Jugendlichen zu wahren und einzunehmen. Nach der Pandemiezeit fühlten sich Kinder und Jugendliche vielerorts nicht in der Lage, den Anforderungen ihrer Umwelt gerecht zu werden, sodass es ihnen nicht gut gehe. Zahlen zur Behandlungsindikation bei Ängsten, Depression und Süchten zeugen davon. Die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben schafft die Grundlage für Gesundheit und Identität. Die Entwicklungsaufgaben umfassen

- sich bilden und qualifizieren
- Bindungen herstellen
- selbstständig werden (in Beziehungen)
- mit Freizeitangeboten umgehen lernen
- sich orientieren und ein eigenes Weltkonzept entwickeln
- Gestaltungsmöglichkeiten erkennen.

Wenn keine Entwicklungsherausforderungen gestellt werden, Gestaltungsmöglichkeiten fehlen und diese Aufgaben nicht bewältigt werden, drohen Ausweichhandlungen (gestörter Schlaf, Ängste, depressives Verhalten, Süchte etc.).

Die Pausen wurden von den Teilnehmenden genutzt, um sich angeregt am Buffet auszutauschen und sich an einem warmen Spätsommertag zu erfrischen und zu stärken. Wie jedes Jahr ging die Konferenz mit der Verleihung des Gesundheitspreises zu Ende. Der erste Preis ging an das Projekt „1. Favoritner Food Week“ und wurde freudenstrahlend entgegengenommen. Ich schließe den Bericht mit einem Zitat von Johann Wolfgang von Goethe, das mir zu den Ergebnissen der Expertinnen und Experten und den Eindrücken auf der WIG 2023 einfällt: „Wer nichts für andere tut, der tut auch nichts für sich.“

Für Sie berichtet von
Ulrike Richter
aus Linz

6. Positive Psychologie Tour mit Martin Seligman: Tomorrowmind – Zukunft gestalten

10. – 12. November 2023, Austria Center Vienna

Unter dem Titel „Tomorrowmind – Zukunft gestalten“ fand die Positive Psychologie Tour im November 2023 zum bereits sechsten Mal statt, sie wurde aufgrund des großen Interesses – es nahmen rund 1300 Personen an dem Event teil – im Austria Center Vienna abgehalten. Die Veranstaltungsreihe wird seit dem Jahr 2009 auf Initiative von Martin Seligman durch die Plattform Seligman Europe und die Akademie für Kind, Jugend und Familie unter der Leitung von Philip Streit organisiert.

Das Ziel der Veranstaltung ist es, das Feld der Positiven Psychologie mit ihren Forschungsergebnissen und praktischen Anwendungen bekannt zu machen. Zu diesem Zweck laden die Veranstalter jedes Jahr eine Reihe an Persönlichkeiten ein, die international als ExpertInnen der Positiven Psychologie bekannt sind – unter anderem nimmt Martin Seligman selbst am Event teil, ebenso stehen Namen wie Gabriella Kellerman oder Willi Ruch auf der Liste.

Eröffnet wurde der dreitägige Kongress am Freitag, den 10. November 2023 mit einer Rede von Philip Streit. Am Eröffnungsabend standen außerdem zwei weitere Vorträge am Programm, es sprachen im Anschluss an Herrn Streits einleitende Worte noch Willibald Ruch („Stärken entfalten – Zukunft gestalten“) und Alfred Pritz („Glück im Unglück“). Willibald Ruch, emeritierter Professor für Persönlichkeitspsychologie an der Universität Zürich, präsentierte die aktuellsten Forschungsergebnisse zur Zuordnung von Charakterstärken zu Tugenden und Methoden zum Kennenlernen und zur Förderung unserer individuellen Charakterstärken. Alfred Pritz, Begründer der Sigmund Freud Privat-Universität, thematisierte in seiner Rede, wie wir durch schwierige Situationen und Krisen lernen und daran wachsen können.

An Tag 2 des Kongresses wurden im Rahmen von acht Beiträgen verschiedenste Bereiche der Positiven Psychologie präsentiert – dabei wurden so unterschiedliche Themen erörtert wie Positive Energizing, Positive Leadership oder Realitätsverlust im Zusammenhang mit virtuellen Welten. Der amerikanische Organisationspsychologe Kim Cameron erntete besonderen Applaus für seinen Beitrag „The Secret of Positive Energizing“, der den zweiten Kongresstag einleitete. Er ist Professor an der University of Michigan und zudem ein weltbekannter Bestsellerautor, der über Positive Leadership und Tugendhaftigkeit in Organisationen schreibt. In seinem Vortrag sprach er darüber, wie es gelingen kann,

dass Menschen Positiv-Dynamiken entwickeln und sich und andere zum Aufblühen bringen können. Als Nächstes erklärte Leopold Seiler, wie Philosophie und Psychologie zusammenwirken, um eine positive Vision der Zukunft zu entwickeln. Alena Slezáčková zeigte in ihrem Beitrag auf, wie entscheidend die Hoffnung in Zeiten von Unsicherheit und Krisen ist, und wie wir sie entwickeln und bewahren können. Danach präsentierten Eva Jambor und Ingrid Teufel ein Best-Practice-Beispiel aus dem Feld des PERMA.teach, wobei es sich um ein an der Pädagogischen Hochschule Niederösterreich durchgeführtes Projekt aus dem Bereich der Positiven Pädagogik handelt. Nach der Mittagspause leitete Gunther Schmidt den Nachmittag ein, er ist der Begründer der systemischen Hypnotherapie und gab seinen Vortrag mit dem Titel „Reise in die Lösungszeiten“ zum Besten. Daniela Blickhan thematisierte als Nächstes, wie wichtig Vertrauen als innere Haltung und Grundlage für ein gelingendes Leben ist. Markus Ebner zeigte anhand von empirischen Ergebnissen zur Wirksamkeit des von ihm entwickelten PERMA-Lead-Modells und praktischen Beispielen auf, wie Führung gelingen kann. Schließlich erörterte noch Joachim Bauer, wie es aufgrund des verstärkten Eintauchens in digitale Welten und den Konsum digitaler Produkte zu einem Realitätsverlust kommen kann, und welche Bedeutung analoge zwischenmenschliche Beziehungen haben.

Am dritten Kongresstag standen sechs Beiträge auf dem Programm, angefangen mit Gabriella Rosen Kellerman, die sich in ihrem Vortrag „Future-Proofing the Workplace“ mit der Positiven Psychologie am Arbeitsplatz beschäftigte und erörterte, wie man Organisationen auf die Herausforderungen und Chancen der digitalen Transformation vorbereiten kann, bis hin zur Präsentation von Philip Streit, der über die gute Zukunft in Therapie und Beratung sprach und sein anhand von Fallbeispielen entwickeltes positiv-systemtherapeutisches Therapie- und Beratungsmodell vorstellte. Dazwischen erläuterte Gabriele Sauberer, wie man mit Hilfe der Positiven Psychologie die Kommunikation verbessern kann, Judith Mangelsdorf thematisierte, wie man aus existenziellen Erfahrungen eine bessere Zukunft schaffen kann, und Andrea Fuchs stellte ein Best-Practice-Beispiel anhand des PERMA-Lead-Modells im Hotel Sans Souci vor. Den Abschluss der Veranstaltung machte ein inspirierender Vortrag von Martin Seligman mit dem Titel „Tomorrowmind – Tools for a Good Future“, für den er vom Publikum Standing Ovation erntete. Mit dem Begriff „Tomorrowmind“, der von Herrn Seligman geprägt wurde, bezeichnet er den Zukunftsgeist, der uns dazu beflügelt, das Morgen aktiv zu gestalten – wie ich finde, ein sehr passender Abschluss für den 6. Positive Psychologie Kongress. Nach Kongressende wurde den Teilnehmenden die Möglichkeit

geboten, sich im Zuge eines Sektempfanges zu vernetzen und auszutauschen.

Das Programm des Tomorrowmind-Kongresses war inhaltlich breit gefächert und gab somit einen guten Überblick über die enorme Bandbreite der Positiven Psychologie. Durch die große Themenvielfalt und die diversen professionellen Hintergründe der Vortragenden wurde sichergestellt, dass die Inhalte der Veranstaltung nicht einseitig waren, sondern das Feld der Positiven Psychologie aus verschiedenen Perspektiven beleuchteten, was ich als sehr interessant empfand.

Für Sie berichtet von
Christine Füssel
aus Madrid