

Gesundheit und die Mediation



Wissensmanagement » Diese Seite ist dem [Archiv](#) in der Wiki-Abteilung Wissen zugeordnet. Eine logische Verknüpfung erfolgt mit der Themenseite [Medizin](#), die der Rubrik [Fachwissen](#) zuzuordnen ist. Bitte beachten Sie auch:

[Konfliktarbeit](#) [Persönlichkeit](#) [Medizin](#) [Gesundheit](#) [Heilung](#) [Balance](#) [Resilienz](#) [Wikisuche](#)

Werde ich gesund, wenn ich mich darauf konzentriere, wie krank ich bin?

Genau das passiert im Konflikt. Man konzentriert sich auf das Problem oder dessen Lösung, nicht auf den Zustand, wo es kein Problem gibt. So wie *Watzlawick* nachgewiesen hat, dass das in den Vordergrund gestellte Problem immer Teil zum Teil der Lösung wird, mag der Gedanke naheliegen, dass der Fokus auf die Krankheit immer ein Teil der Gesundheit ist. Das erscheint auf den ersten Blick zwar logisch. Allerdings hat sich das Verständnis von Gesundheit inzwischen auch von dem Begriff der Krankheit gelöst.

Was ist gesund?

Die *Gesundheit* wird in verschiedenen Disziplinen unterschiedlich definiert. Eine der bekanntesten und umfassendsten Definitionen stammt von der Weltgesundheitsorganisation (WHO):¹

“

Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen

Diese Definition betont, dass Gesundheit nicht nur die Abwesenheit von Krankheit ist, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene umfasst. Die biomedizinische Definition betrachtet Gesundheit als das Fehlen von Krankheiten oder Verletzungen. Sie basiert auf dem Körper als biologische Maschine, in der Krankheit als Dysfunktion der biologischen Prozesse betrachtet wird. Diese Sichtweise ist stark in der modernen westlichen Medizin verankert. Die sozialmedizinische Definition von Gesundheit bezieht sich auf die Fähigkeit des Einzelnen, in der Gesellschaft zu funktionieren und die täglichen Anforderungen zu erfüllen. Der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky führte den Begriff der Salutogenese ein, der Gesundheit als einen dynamischen Prozess versteht. Er beschreibt Gesundheit als ein Kontinuum, auf dem sich jeder Mensch zwischen den Polen von Gesundheit und Krankheit bewegt.

Antonovsky betont den Begriff des „Sense of Coherence“ (Kohärenzgefühl), der die Fähigkeit eines Menschen beschreibt, mit Stress und Belastungen umzugehen. In der ökologischen oder umweltbezogenen Perspektive wird Gesundheit als das Gleichgewicht zwischen dem Individuum und seiner Umwelt verstanden. Hier spielt die Anpassung an verschiedene Umweltbedingungen eine zentrale Rolle.

Wohlbefinden und Zufriedenheit

Die Schnittstelle zur Mediation erschließt sich leicht, wenn die Verbindung zwischen dem, die Gesundheit definierenden, Wohlbefinden und der Zufriedenheit hergestellt wird. [Zufriedenheit](#) wird angestrebt, wenn Sie nach dem Konzept der [kognitiven Mediationstheorie](#) vorgehen. Wohlbefinden und Zufriedenheit sind eng miteinander verwoben, aber dennoch unterschiedliche Konzepte. Während Wohlbefinden die ganzheitliche Erfahrung von körperlicher und emotionaler Gesundheit sowie sozialen Beziehungen widerspiegelt, ist [Zufriedenheit](#) eine subjektive Bewertung, die sich darauf bezieht, wie erfüllt und positiv eine Person ihr Leben oder bestimmte Aspekte davon wahrnimmt. Beides geht über die unmittelbare Befriedigung hinaus. Ein hohes Wohlbefinden unterstützt in der Regel das Erleben von Zufriedenheit. Umgekehrt kann Zufriedenheit als Ausdruck eines guten psychischen Wohlbefindens angesehen werden. Eine weitere Schnittstelle findet sich in der Resilienz.

Wohlbefinden und Resilienz

Nicht nur die Zufriedenheit, auch die [Resilienz](#) ist ein Effekt, den die Mediation nach der kognitiven Mediationstheorie ohne Weiteres herbeiführen kann. Wohlbefinden und Resilienz sind eng miteinander verbunden und bedingen sich gegenseitig. Resilienz hilft Menschen, ein hohes Maß an Wohlbefinden aufrechtzuerhalten, selbst wenn sie mit Stress oder Krisen konfrontiert sind. Umgekehrt ermöglicht ein hohes Wohlbefinden Menschen, resilienter auf Widrigkeiten zu reagieren und Herausforderungen besser zu bewältigen. Eine ganzheitliche Betrachtung des Wohlbefindens – einschließlich körperlicher, emotionaler und sozialer Faktoren – sowie die Förderung von Resilienz durch soziale

Unterstützung und gesunde Lebensweisen, trägt entscheidend zur psychischen Stabilität und langfristigen Lebenszufriedenheit bei. Die Mediation fördert die Resilienz schon deshalb, weil sie den Menschen die erforderliche Unterstützung anbietet, den Konflikt selbst zu lösen. Die Mediation muss der Partei also helfen, so stark zu werden, dass sie auf geliebte Sugenhöhe selbst verhandeln kann.

Krankheit und Konflikt

Ein Konflikt ist etwas ganz normales. Will sagen, kommt überall im Alltag vor. Es wäre deshalb falsch den Konflikt mit einer Krankheit gleichzusetzen. Er stört dennoch das Wohlbefinden. Die Störung kann so nachhaltig sein, dass daraus eine Krankheit entsteht. Auch kann der Konflikt das Resultat eines krankhaft verschobenen Denkens und Wahrnehmens sein. Das eine beeinflusst das andere. Die Grenzen sind fließend. Um ihnen auf den Grund zu gehen, wurden die [Konfliktkrankheiten](#) eingeführt.

Was macht gesund?

Es fällt leicht, zu behaupten, dass jeder bewältigte Konflikt ein Beitrag für die Gesundheit ist. Schon die begriffliche Identität des Wortstammes *Medi* deutet daraufhin, dass alles mit Balance und Achtsamkeit zu tun hat. Wenn man sich nicht das Ergebnis, sondern den Weg dorthin vor Augen führt, wird der Effekt, den die Mediation nach dem Konzept der kognitiven Mediationstheorie erzielt besser erkennbar. Ausgewogenheit bekommt dem Menschen besser als Stress. Die Mediation führt sie nicht nur im Einzelfall herbei. Sie gibt auch eine Anleitung und Übung sie immer und fortwährend zu erzielen. Sie besagt beispielsweise wie es gelingt, Gedanken aus einem Problem herauszuführen. Die Mediation hat durchaus eine heilende Wirkung. Ein wirklich gelöster Konflikt hat etwas Befreiendes und im wahrsten Sinne des Wortes Entlastendes. Die Heilung ist in der Mediation aber nur ein Nebeneffekt. Sie kann nicht ihr Ziel sein. Ähnlich wie bei der Lösung würde die Heilung vereitelt, je mehr sie in den Fokus gerät. Der Mediator kann eine Heilung als Nebeneffekt seiner Dienstleistung in Aussicht stellen. Er kann sie aber nicht versprechen.²

Bedeutung für die Mediation

Je nachdem von welchem Mediationskonzept Sie ausgehen wollen, ist die Mediation viel mehr als nur eine Gesprächsführung oder ein Verhandlungsmodell. Sie hat viel mit dem Menschen selbst zu tun und seiner Fähigkeit zur eigenständigen Konfliktbeilegung. Sie hat damit zu tun, wie mit Informationen und mit den Mitmenschen umzugehen ist. Das Wissen über die Zusammenhänge ist nicht nur im Falle eines Konfliktes von Bedeutung, sondern auch für seine Vermeidung. Diese Fähigkeiten der Mediation werden häufig übersehen. Das gleiche gilt für den Effekt, den die Mediation auf die Gesundheit nimmt. Das zeigt sich schon daran, dass sich die Rechtsschutzversicherungen, nicht die Krankenversicherungen berufen fühlen, für die Kostenerstattung einzustehen und sich für die Mediation stark zu machen.

➔ [Krankheit](#) ⬆ [Persönlichkeit](#)

Hinweise und Fußnoten

Bitte beachten Sie die [Zitier](#) - und [Lizenzbestimmungen](#)

Bearbeitungsstand: 2024-10-07 08:22 / Version 6.

Alias: [Krankheit](#)

Siehe auch: [Verfahrensverzeichnis](#)

Prüfvermerk: -

Weitere Beiträge zu dem Thema mit gleichen Schlagworten

¹ Siehe [WHO Verfassung \(1946\)](#) - 2018-10-15 Seite 1

² Siehe zur Abgrenzung [Gesundheitsberufe](#)