

BACHELOR OF ARTS ARTS

Bachelor of Arts

Prävention und Gesundheitsförderung

Modul:

Einführung in die Gesundheitspsychologie

Studienheft:

Einführung in die Gesundheitspsychologie

Autoren:

Dr. Alexandra Löwe

Gernot Emberger

Kapitel 1

- 1. Einführung**
- 1.1 Psychologie als Wissenschaft
- 1.2 Ziele und Methoden psychologischer Forschung
- 1.3 Historischer Abriss der Psychologie als Wissenschaft
- 1.4 Schwerpunkte der Gesundheitspsychologie



Lernorientierung

Nach Bearbeitung dieses Kapitels bist Du in der Lage,

- die Grundlagen der Psychologie nachzuvollziehen;
- Teilgebiete und Disziplinen innerhalb der Psychologie zu benennen;
- Ziele, Methoden und Kriterien der psychologischen Forschung zu erkennen;
- historische von den aktuellen Perspektiven in der Psychologie zu unterscheiden;
- den Gesundheitsbegriff zu erklären;
- Ziele und Arbeitsschwerpunkte der Gesundheitspsychologie zu benennen.

1.1 Psychologie als Wissenschaft

Die Psychologie ist eine Wissenschaft, die häufig kontrovers diskutiert wird. Während Befürworter ihre Bedeutung für das Verständnis von Verhalten, Emotionen und mentaler Gesundheit betonen, sehen Kritiker sie mitunter als theoretisch und wenig praxisnah an. Manche Menschen empfinden psychologische Konzepte sogar als schwer greifbar oder „mystisch“ und reagieren unsicher, wenn sie mit Psychologen in Kontakt kommen.

Unabhängig von diesen Wahrnehmungen ist Psychologie eine komplexe und vielschichtige Disziplin. Dies gilt insbesondere für die Gesundheitspsychologie, die sich mit dem Zusammenspiel von psychologischen Prozessen und körperlicher Gesundheit beschäftigt. Sie untersucht, wie Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen die Entstehung, Aufrechterhaltung und Bewältigung von Krankheiten beeinflussen und wie psychologische Interventionen zur Förderung von Gesundheit beitragen können.

Gerade in der heutigen Zeit, in der chronische Erkrankungen, Stress und gesundheitsbezogene Verhaltensweisen immer mehr an Bedeutung gewinnen, liefert die Gesundheitspsychologie wichtige Erkenntnisse für Prävention, Therapie und Rehabilitation. Ihr Ziel ist es, wissenschaftlich fundierte Strategien zu entwickeln, die Menschen dabei unterstützen, gesundheitsförderliche Entscheidungen zu treffen und ihre Lebensqualität zu verbessern.

Dieses Studienheft bietet Dir einen verständlichen und praxisnahen Einstieg in die Gesundheitspsychologie. Die Inhalte sind so strukturiert, dass Du die grundlegenden Konzepte nachvollziehen und deren Bedeutung für die Gesundheitsförderung erkennen kannst. Dabei wird besonderer Wert auf die Verbindung von Theorie und praktischer Anwendung gelegt, die an den Seminartagen vertieft wird.

Definition

Psychologie ist die Wissenschaft, die sich mit den Gesetzmäßigkeiten des menschlichen Verhaltens und Erlebens sowie deren Bedingungen beschäftigt. Gerrig und Zimbardo (2008) definieren sie als „die wissenschaftliche Untersuchung des Verhaltens von Individuen und ihrer mentalen Prozesse“ (Gerrig & Zimbardo, 2008, S. 2).

Verhalten und Erleben

Im Zentrum steht zunächst das **beobachtbare Verhalten**: Wie bewegen sich Menschen? Wann lachen oder weinen sie? Mit wem und in welchen Situationen kommunizieren sie? Diese Beobachtung ist jedoch nur der erste Schritt. Das eigentliche Ziel der Psychologie liegt darin, die Gründe und Ziele hinter diesen Verhaltensweisen zu verstehen. Dazu müssen die begleitenden mentalen Prozesse – das „Erleben“ – berücksichtigt werden. Diese inneren Vorgänge wie Denken, Fühlen, Planen oder Schlussfolgern sind nicht direkt sichtbar und stellen daher eine besondere Herausforderung für die Forschung dar. Sie erfordern präzise und wissenschaftlich fundierte Methoden.

Die Psychologie verfolgt dabei vier Ziele: **Verhalten und Erleben beschreiben, erklären, vorhersagen und** – in bestimmten Kontexten – **beeinflussen.**

Grundlegendes Ziel der Psychologie

Genau hier setzt die **Gesundheitspsychologie** an. Sie nutzt psychologische Erkenntnisse, um zu verstehen, wie Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen die Gesundheit beeinflussen. So untersucht sie beispielsweise, warum Menschen trotz besseren Wissens ungesunde Gewohnheiten beibehalten oder wie Stress das Risiko für körperliche Erkrankungen erhöht. Auf dieser Grundlage entwickelt sie Strategien, um gesundheitsförderliches Verhalten zu unterstützen und Krankheitsrisiken zu reduzieren.



1.2 Ziele und Methoden psychologischer Forschung

Grundlagenforschung/ Anwendungsforschung

Die psychologische Forschung lässt sich grob in zwei Hauptbereiche unterteilen: **Grundlagenforschung** und **Anwendungsforschung**.

Die Grundlagenforschung verfolgt das Ziel, menschliches Verhalten und Erleben zu **beschreiben, erklären, vorhersagen und kontrollieren** zu können. Die Anwendungsforschung nutzt diese Erkenntnisse, um die Lebensqualität zu verbessern – ein wesentliches Anliegen der Gesundheitspsychologie.

Beobachtung

Um Verhalten zu verstehen, muss es zunächst beobachtet werden. Wissenschaftlich relevant sind Beobachtungen jedoch nur, wenn sie in objektive Daten überführt werden können. Dazu wählen Forschende geeignete Analyseebenen und definieren klare Verhaltensmarker, die eine objektive Messung ermöglichen.

Erklärung

Die Beschreibung bildet die Grundlage für Erklärungen. Psychologische Erklärungen stellen das Beobachtete in einen Kontext und berücksichtigen in der Regel eine Kombination von inneren und äußeren Einflussfaktoren. Gerade in der Gesundheitspsychologie ist dieses Zusammenspiel entscheidend:

- **Dispositionelle Variablen** (innere Faktoren wie Motivation, Intelligenz, Persönlichkeitseigenschaften)
- **Situationale Variablen** (äußere Faktoren wie soziale Umgebung oder Stressoren)

Vorhersage

Vorhersagen beziehen sich auf die **Wahrscheinlichkeit, mit der ein bestimmtes Verhalten auftritt**. Wenn die Ursachen eines Verhaltens bekannt sind, lassen sich oft Prognosen über zukünftiges Verhalten ableiten. In der Gesundheitspsychologie ist dies wichtig, um Risikoverhalten frühzeitig zu erkennen und präventive Maßnahmen zu entwickeln.

Kontrolle

Wenn Verhalten vorhersehbar ist, kann es auch beeinflusst werden. Kontrolle bedeutet nicht Manipulation, sondern die **Möglichkeit, Menschen bei Verhaltensänderungen zu unterstützen** – etwa beim Stressmanagement oder bei der Förderung gesunder Lebensgewohnheiten. Dies ist ein Kernziel der Gesundheitspsychologie.

Empirische Methoden

Die Psychologie ist eine empirische Wissenschaft. Ihre **Erkenntnisse beruhen auf systematischer Beobachtung und Erfahrung**. Aussagen gelten nur dann als wissenschaftlich, wenn sie über individuelle Meinungen hinaus verallgemeinerbar sind. Empirische Methoden sichern diese Objektivität.

Damit Forschungsergebnisse verlässlich sind, müssen drei Gütekriterien erfüllt sein:

- **Objektivität:** Ergebnisse dürfen nicht durch subjektive Einflüsse der Forschenden verzerrt sein.
- **Reliabilität:** Messungen müssen zuverlässig sein, d. h. bei Wiederholung gleiche Ergebnisse liefern.
- **Validität:** Ein Verfahren muss tatsächlich das messen, was es vorgibt zu messen. Ein Beispiel: Die Schuhgröße ist kein valides Maß für Intelligenz, auch wenn sie zuverlässig gemessen werden kann.

1.3 Historischer Abriss der Psychologie als Wissenschaft

Die Psychologie ist eine vergleichsweise junge Wissenschaft. Abgeleitet ist das Wort „Psychologie“ vom altgriechischen psyche – was soviel heißt wie „Seele“, „Hauch“ und „Atem“ – sowie logos – was „Lehre“ bzw. „Wissenschaft“ bedeutet. Wie sämtliche andere Wissenschaften auch hat auch die Psychologie ihren **Ursprung in der Philosophie** und ist dieser zumindest hinsichtlich der grundlegenden Fragestellungen immer noch recht nahe. Diese Nähe kann unter anderem damit erklärt werden, dass sie sich erst **Ende des 19. Jahrhunderts** von der Philosophie gelöst und als **eigenständige wissenschaftliche Disziplin etabliert** hat.

Als Gründungsjahr der wissenschaftlichen Psychologie gilt 1879, als Wilhelm M. Wundt (1832–1920) in Leipzig das erste **Institut für experimentelle Psychologie** eröffnete. Er nutzte die Methode der Introspektion (Selbstbeobachtung), bei der Versuchspersonen ihre Gedanken und Empfindungen beschrieben.

Introspektion

Anfang des 20. Jahrhunderts entstand der Behaviorismus als Reaktion auf die Subjektivität der Introspektion. Vertreter wie John B. Watson (1878–1958) und B. F. Skinner (1904–1990) erforschten nur beobachtbares Verhalten und untersuchten, wie äußere Reize (Stimuli) bestimmte Reaktionen auslösen. Dabei spielt das **Konditionieren** eine zentrale Rolle, also das Lernen durch Reiz-Reaktions-Verknüpfungen. Der Behaviorismus **prägte das Verständnis von Lernprozessen, vernachlässigte jedoch Emotionen und angeborene Persönlichkeitsunterschiede**.

Behaviorismus



© IST-Hochschule für Management

1.4 Schwerpunkte der Gesundheitspsychologie

Grundlegende Perspektiven auf Gesundheit

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als „einen Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen“ (WHO, 1946). Diese Definition erweitert den Blick über die rein körperliche Dimension hinaus und betont die ganzheitliche Betrachtung des Menschen. Gesundheit wird damit nicht als statischer Zustand verstanden, sondern als dynamisches Zusammenspiel verschiedener Ebenen.

Gesundheitsbegriff der WHO

Das biomedizinische Modell

Das biomedizinische Modell ist die klassische Sichtweise auf Gesundheit und Krankheit. Es geht davon aus, dass Krankheiten primär durch biologische Faktoren wie genetische Dispositionen, Infektionen oder organische Schädigungen verursacht werden. Diagnostik und Therapie konzentrieren sich auf die körperlichen Prozesse, während psychische und soziale Aspekte weitgehend ausgeblendet bleiben.

Das biopsychosoziale Modell

Engel entwickelte 1977 das biopsychosoziale Modell als Gegenentwurf zum rein biomedizinischen Ansatz. Es betrachtet Gesundheit und Krankheit als Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren. Neben körperlichen Prozessen werden auch Emotionen, Kognitionen, Verhaltensweisen sowie soziale Beziehungen und Umweltbedingungen berücksichtigt.

Die WHO-Definition und das biopsychosoziale Modell sind wichtige Bezugspunkte der Gesundheitspsychologie. Sie verdeutlichen, dass Gesundheit nicht allein durch biologische Faktoren bestimmt wird, sondern durch ein komplexes Zusammenspiel körperlicher, psychischer und sozialer Einflüsse. Die **Gesundheitspsychologie** hat sich seit den 1980er-Jahren als eigenständige Disziplin innerhalb der Psychologie etabliert und wächst seither kontinuierlich. Sie untersucht, inwieweit psychische Prozesse sowie das Verhalten und Handeln die Gesundheit von Menschen beeinflussen. Dabei werden unter anderem Persönlichkeitsmerkmale, deren Entwicklungsgeschichte sowie soziale und gesellschaftliche Einflüsse betrachtet. Knoll et al. (2017, S. 17) formulieren drei zentrale Forschungsfragen der Gesundheitspsychologie:



Gesundheitsverhalten

- Welche Verhaltensweisen fördern den Erhalt von Gesundheit?
- Was sind wirksame Maßnahmen zur Prävention von Krankheiten?
- Welche Faktoren fördern die Lebensqualität bei vorhandener Krankheit?

Die Gesundheitspsychologie richtet ihren Fokus auf Faktoren, die zur Förderung und Erhaltung von Gesundheit beitragen, sogenannte **Ressourcen**. Ein bedeutsames Thema ist dabei das **Gesundheitsverhalten**. „Unter Gesundheitsverhalten versteht man **ein Verhalten, ein Verhaltensmuster oder eine Gewohnheit, die mit der Erhaltung, der Wiederherstellung oder der Verbesserung von Gesundheit im Zusammenhang steht**“ (Ziegelmann, 2002, S. 152). Es umfasst alle Handlungen, die darauf abzielen, die Gesundheit zu schützen oder zu verbessern. Beispiele sind regelmäßige körperliche Aktivität, ausgewogene Ernährung, die Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen oder die Verwendung von Kondomen bei neuen Sexualpartnern.

Risikoverhalten

Im Gegensatz zum Gesundheitsverhalten bezeichnet man Verhaltensweisen, die die Gesundheit potenziell gefährden oder nachweislich schädigen, als **Risikoverhalten** (Knoll et al., 2017). Typische Beispiele sind Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum oder der Gebrauch von Drogen.

Es erscheint selbstverständlich, dass regelmäßige körperliche Aktivität gesundheitsförderlich ist, während Rauchen schädlich wirkt. Dennoch stellt sich die Frage: Warum bewegen sich manche Menschen regelmäßig, andere hingegen nicht? Weshalb greifen manche trotz bekannter Risiken zur Zigarette, während andere darauf verzichten? Und wie können gerade Personen, die ein Risikoverhalten zeigen, dazu motiviert werden, sich gesundheitsbewusster zu verhalten?

Um diese Fragen zu beantworten, wurden in der sozial- und gesundheitspsychologischen Forschung verschiedene Theorien und Modelle entwickelt. In den nächsten Kapiteln wird eine Auswahl dieser Ansätze vorgestellt, die erklären, wie Gesundheits- und Risikoverhalten entsteht und wie es beeinflusst werden kann. Als Grundlage für das Gesundheitsverständnis dient das Modell der Salutogenese von Antonovsky (1979), das im Folgenden näher betrachtet wird.

**Online-Campus**

Ein interaktives Lernelement hierzu findest Du in Deinem [Online-Campus](#).