

*Neues aus der Welt der Wissenschaft*[ORF ON Science](#) · [News](#) · [Medizin und Gesundheit](#) · [Leben](#)

## Seelisch gesund: Mit Überraschungen umgehen können

Zwölf Prozent der Österreicherinnen und Österreicher leiden unter Kummer und Sorgen. Als seelisch gesund gelten nach modernem Verständnis Menschen, die mit den Überraschungen des Lebens umgehen können. Die seelische Gesundheit ist das Motto der 6. österreichischen Präventionstagung, die derzeit vom Fonds Gesundes Österreich in Wien veranstaltet wird.

### Psyche als "Krankheitserreger"?

60 bis 80 Prozent aller Erkrankungen gelten als psychisch bedingt oder zumindest mitbedingt, sagt Nossrat Peseschkian, Arzt und Psychotherapeut. Peseschkian spricht damit körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Rheuma, Asthma oder Sexualstörungen an.

Peschkian arbeitet an der Wiesbadener Akademie für Psychotherapie und gilt als Begründer der so genannten "positiven Psychotherapie". Er ist Autor vieler populärwissenschaftlicher Bücher.

...

### Seelische Gesundheit in Österreich

Laut Gesundheitsministerium leiden zwölf Prozent der Bevölkerung unter großen Sorgen, extremem Kummer und Niedergeschlagenheit.

25 Prozent der Bevölkerung werden einmal im Leben ernsthaft psychisch krank und nehmen professionelle Hilfe in Anspruch.

...

### Überraschungen und Anforderungen meistern

Seelische Gesundheit - das bedeute, mit Überraschungen des Lebens umgehen zu können, meint der Psychiater und Psychotherapeut Nossrat Peseschkian.

Und auch Thomas Abel, Leiter der Abteilung für Gesundheitsforschung am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Medizinischen Fakultät der Universität Bern, bestätigt: Seelische Gesundheit bedeutet, mit Anforderungen zu Recht zu kommen - seien es nun Anforderungen am Arbeitsplatz, in der Familie, in der Gesellschaft.

### Determinanten der seelischen Gesundheit

Eine Expertenbefragung in der Schweiz hat laut Thomas Abel als Determinanten für seelische Gesundheit unter anderem folgende definiert: materieller Wohlstand,

Aufbrechen alter Wertesysteme und Rollenzuschreibungen,  
ein gutes Bildungssystem, ein qualitativvolles  
Gesundheitssystem, eine stabile demokratische  
Staatsstruktur sowie eine intakte Umwelt.

...

WHO: Zehn Prozent weltweit psychisch krank  
Weltweit geht man davon aus, dass zehn Prozent der Erwachsenen von  
einer psychischen Erkrankung betroffen sind. Die WHO reiht  
Depressionen derzeit an weltweit vierte Stelle der häufigsten  
Krankheitsursachen.

Bis zum Jahr 2020 werden sie den Schätzungen der WHO zufolge an die  
zweite Stelle rücken.

→ [WHO](#)

### Eigen- und Fremdverantwortung

Im Sinne des persönlichen Wohlbefindens mit  
Anforderungen zu Recht kommen - das zu meistern hänge  
nicht nur vom einzelnen ab, meint Thomas Abel von der  
Universität Bern, sondern auch vom Umfeld des Einzelnen:

Beispielsweise davon, wie die Toleranz gegenüber  
Leistungsschwankungen am Arbeitsplatz aussieht oder wie  
sehr sich Menschen am politischen Geschehen beteiligen  
können. Oder aber welche Betreuungsangebote und -  
einrichtungen es von Arbeitgebern und Gemeinden für  
Kinder und ältere Menschen gibt.

### Unzufriedenheit nimmt mit dem Alter ab

Einer Schweizer Studie zufolge nimmt das seelische  
Wohlbefinden mit dem Alter zu. Anders ausgedrückt, sind  
vor allem junge Menschen unzufrieden.

Zur Erklärung könnte man laut dem Mediziner Thomas  
Abel steigende Anforderungen in der Schule heranziehen,  
die zunehmende Angst, keinen Arbeitsplatz zu finden, oder  
die Beschleunigung des Alltags.

Barbara Daser, Ö1-Wissenschaft, 26.11.04

→ [Fonds Gesundes Österreich](#)

→ [Institut für Sozial- und Präventivmedizin Universität Bern](#)

Mehr zur "Seele" in [science.ORF.at](#)

→ [Verletzungen der Seele: Trauma-Kongress in Wien \(3.9.04\)](#)

→ [Gesund bleiben nach den Richtlinien der TCM \(31.3.03\)](#)

[ [ORF ON Science - News - Medizin und Gesundheit](#) ]

IHR KOMMENTAR ZU  
DIESEM THEMA 

[sensortime.com](#) | 28.11, 22:02

WHO: Zehn Prozent weltweit psychisch krank  
Schuld: "Die zunehmende Angst, keinen Arbeitsplatz zu  
finden, oder die Beschleunigung des Alltags..."

Bei der stark steigenden Tendenz kann man sich

ausrechnen, wann auch die behandelnden Psychologen und Psychiater erreicht sind. Recht bald;-)

VBERANTWORTLICH für dieses unbeschreibliche Welt-Desaster ist natürlich NIEMAND....

E. B. 

[radiodoc](#) | 29.11, 09:15

ja, beängstigend..

ein kleiner Trost: noch schneller als die Zahl derer, die psychische Probleme haben, nimmt die Zahl der Psychologen zu.

[archilochos](#) | 27.11, 22:29

"...zu Recht zu kommen ..."

..heißt in der Praxis, dass dich schon der Gang zum Anwalt vom Regen in die Traufe bringen kann. 

Die ORF.at-Foren sind allgemein zugängliche, offene und demokratische Diskursplattformen. Bitte bleiben Sie sachlich und bemühen Sie sich um eine faire und freundliche Diskussionsatmosphäre. Die Redaktion übernimmt keinerlei Verantwortung für den Inhalt der Beiträge, behält sich aber das Recht vor, krass unsachliche, rechtswidrige oder moralisch bedenkliche Beiträge sowie Beiträge, die dem Ansehen des Mediums schaden, zu löschen und nötigenfalls User aus der Debatte auszuschließen.

Sie als Verfasser haften für sämtliche von Ihnen veröffentlichte Beiträge selbst und können dafür auch gerichtlich zur Verantwortung gezogen werden. Beachten Sie daher bitte, dass auch die freie Meinungsäußerung im Internet den Schranken des geltenden Rechts, insbesondere des Strafgesetzbuches (Üble Nachrede, Ehrenbeleidigung etc.) und des Verbotsgesetzes, unterliegt. Die Redaktion behält sich vor, strafrechtlich relevante Tatbestände gegebenenfalls den zuständigen Behörden zur Kenntnis zu bringen.

Die Registrierungsbedingungen sind zu akzeptieren und einzuhalten, ebenso Chatiquette und Netiquette!

[Übersicht: Alle ORF-Angebote auf einen Blick](#)