

# 1. ÖSTERREICHISCHE PRÄVENTIONSTAGUNG

**Prof. DDr. Hilarion Petzold**

Seelische Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht

Gesundheit ist ein Lebensgefühl, ein Erleben von Ganzheitlichkeit und Integrität. Sie ist mehr als „Abwesenheit von Krankheit“ oder körperliche „Fitness“. Sie hat neben biologisch-organischen auch wesentlich geistige, emotionale und soziale Qualitäten, die von gesellschaftlichen und kulturellen Wertsetzungen bestimmt sind. Gesundheit ist nicht unbedroht – beispielsweise durch entfremdete Lebensformen mit einem bewegungsarmen Lebensstil.

Das wirft die Frage nach Prävention auf. Aber ist Prävention dann nicht Ausdruck von Entfremdung? Muß sie nicht überschritten werden zu einem gesundheitsbewussten, gesundheitsaktiven Lebensstil, zu einer gesundheitsfreundlichen Kultur, in der sich Menschen für den Erhalt, die Pflege, das Genießen von Gesundheit engagieren? Hier tritt das Verständnis von Gesundheit aus einer individuumszentrierten Sicht hinaus und muß eine gesellschaftliche, eine politische Perspektive gewinnen. Es stellt sich die Frage nach den Bedingungen eines gesunden Lebens in einer gesunden Gesellschaft. Gesellschaftliche Arbeit für Gesundheit als „kollektives Projekt“, einer Sorge für ein „gutes Leben“, für das sich viele engagieren, in dem sich vielfältige Freiräume für die Realisierung unterschiedlicher Gesundheitsbedürfnisse und Gesundheitsprojekte finden, muss das Anliegen ganzheitlicher Gesundheitskultur sein.

Kurz: Gesundheit ist eine Qualität des Lebens, ein kostbares Gut, zu kostbar um nur Gegenstand von Prävention zu sein. Sie ist Ausdruck eines gesundheitsbewussten Lebensstils, der Freude am Leben in Gesundheit.

*Prof. Dr. Dr. Dr. Hilarion G. Petzold; gehört zu den Pionieren der Methodenintegration in der neuen Psychotherapie und zu den Wegbereitern der nonverbalen und körperorientierten Therapieverfahren im deutschsprachigen Raum. Er begründete die Methode der „Integrativen Bewegungs- und Leibtherapie“, die in zahlreichen Ländern gelehrt wird. Seine Bücher zur Körper- und Bewegungstherapie haben ihn weit über die Grenzen hinaus bekannt gemacht. Er ist Professor für „klinische Bewegungstherapie und Psychomotorik“ an der Freien Universität Amsterdam, Mitbegründer des „Fritz Perls Instituts für Integrative Therapie“, Düsseldorf und wissenschaftlicher Leiter der „Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit“ am Beversee. „Die Zeit“ zählt ihn zu den „Leitfiguren der Psychotherapie“.*