



© fizkes / Getty Images / iStock (Symbolbild mit Fotomodel)

Sich biegen statt brechen

Mentale Gesundheit. Stark und flexibel bleiben, auch wenn der Wind mal stärker um die Nase weht. Wie kommt es, dass manche Menschen besser mit Krisen umgehen können als andere? Innere Widerstandskraft, sagt die Wissenschaft, ist nicht angeboren, man kann sie erlernen und trainieren. Durch Umsetzung miteinander harmonisierender Bausteine stärken Sie Ihr seelisches Immunsystem.

Beeinträchtigungen der mentalen Gesundheit sind heute verbreitet, von geringen Einschränkungen des Wohlbefindens bis hin zu schweren psychischen Störungen.

Mentale Gesundheit

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definierte die mentale Gesundheit, synonym auch als psychische Gesundheit bezeichnet, 2019 folgendermaßen: „Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft beitragen kann. Psychische Störungen stellen Störungen der psychischen Gesundheit dar, die oft durch eine Kombination von belastenden Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen und Beziehungen zu anderen gekennzeichnet sind. Beispiele für psychische Störungen sind Depressionen, Angststörungen, Verhaltensstörungen, bipolare Störungen und Psychosen. Psychische Gesundheit und Wohlbefinden werden nicht nur durch individuelle Merkmale beein-

flusst, sondern auch durch die sozialen Umstände, in denen sich Menschen befinden, und die Umgebung, in der sie leben.“

Lebenslanges Training

Das Leben ist ein Auf und Ab: wir erleben Glücksmomente, Zufriedenheit, Wärme, Freude, Dankbarkeit, Freiheit, Entspannung genauso wie Schicksalsschläge, Misserfolge, Wut, Trauer, Konflikte, Trennung, Krankheit, Tod, Verluste sowie Krisen. Jeder Einzelne von uns hat seine eigene psychische Widerstandskraft und kann besser oder schlechter mit diversen Situationen umgehen. Machen Sie sich bewusst: Sie sind Ihr eigener Pilot im täglichen Leben und können Ihre mentale Gesundheit trainieren und bewusst stärken sowie sich immer weiter positiv entwickeln.

Resilienz

Unser seelisches Immunsystem, die Resilienz, wird heute als dynamischer Prozess gesehen, der von sieben Säulen beeinflusst wird. Erstmals beschrieben wurden sie 2004 im Buch „Der R-Faktor: Das Geheimnis unserer inneren Stärke“ von der deutschen Psychotherapeutin und Heilpraktikerin Micheline Rampe. Sie bauen laut der Autorin alle aufeinander auf und sollten ineinander übergehen. Sehen Sie die Säulen als Ihre Werkzeuge an, die Sie zur Krisenbewältigung benötigen und bewusst einsetzen können.

1. Optimismus

Seien Sie überzeugt davon, dass das Leben auch immer Gutes für Sie bereit hält, trotz aller Tiefschläge. Steuern Sie weg von der Angst und gehen Sie über in die Hoffnung. Haben Sie eine realistische Sicht auf die Dinge, seien Sie dankbar und legen Sie Ihren Fokus auf die schönen Details. Um sich dies deutlicher bewusst zu machen, führen Sie ein Dankbarkeitstagebuch.

2. Akzeptanz

Wenn Sie etwas nicht ändern können, nehmen Sie es so an und lassen es so stehen. Verschenden Sie keine Energie. Einfluss

good to know-- Resilienz: psychische Widerstandskraft; Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu überstehen

haben Sie allein darauf, wie Sie damit umgehen und was Sie daraus machen. Das Gelassenheitsgebet von Reinhold Niebuhr, in Kurzform ins Deutsche übersetzt, passt dazu perfekt:

„Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ Daran schließt direkt die Lösungsorientierung an.

3. Lösungsorientierung

Zuerst lösen Sie sich von der belastenden Situation und dem Problem. Kein Grübeln oder Verharren darin. Lösungsorientiertes Denken ist eine Entscheidung. Fragen Sie sich stattdessen: Wie soll es in Zukunft aussehen? Was muss ich tun, um dies zu erreichen? Wer kann mich dabei unterstützen?

4. Opferrolle verlassen

Es ändert nichts, wenn Sie sich selbst bemitleiden. Schauen Sie auf Ihre Erfolge, verlassen Sie hin und wieder Ihre Komfortzone, kommen Sie aus der Passivität. Sagen Sie auch mal „nein“ und gehen Sie Ihren Bedürfnissen und Wünschen nach.

Dabei hilft Ihnen ein gutes Zeit- und Gesundheitsmanagement.

5. Verantwortung übernehmen

Übernehmen Sie Verantwortung und verlassen Sie die Opferrolle. Sehen Sie sich als Gestalter Ihres Lebens. Kommunizieren Sie und teilen Sie anderen Ihre Wünsche, Vorstellungen und Ideen mit. Stehen Sie zu Ihrer Meinung. Reflektieren Sie hin und wieder und fragen Sie sich: Will ich das wirklich?

6. Netzwerkorientierung

Resiliente Menschen haben ein stabiles soziales Netz, bestehend aus Menschen, die ihnen zuhören und zur Seite stehen – auf der Basis gegenseitigen Vertrauens. Haben Sie ein solches? Bindungen zu anderen Menschen sind enorm wichtig für die langfristige physische und psychische Gesundheit. Eine andere Sichtweise auf die Dinge durch Außenstehende bringt oftmals Klärung.

7. Zukunftsplanung

In der Gegenwart fängt die Zukunft an. Fragen Sie sich: Wie soll meine Zukunft

Tipps für mentale Gesundheit

- Dankbarkeitstagebuch führen: Notieren Sie sich täglich drei Momente oder Erlebnisse, die Sie zum Lächeln gebracht haben.
- Schreiben Sie Ihre Bedürfnisse auf und fragen Sie sich, warum diese nicht erfüllt sind. Was können Sie ändern, um dies zu erreichen? Fangen Sie mit Kleinigkeiten an.
- Meditation – bringt positive Veränderungen in der Gehirnstruktur, hebt die Stimmung, verbessert den Umgang mit Gefühlen, erhöht die Konzentrationsfähigkeit, lässt klarer denken, verstärkt positive Persönlichkeitseigenschaften. Diese Veränderungen sind wissenschaftlich belegt.
- Atemübung – lässt ruhiger werden und baut Alltagsstress ab

aussehen? Was erwarte ich? Was ist mir wichtig? Was kann ich tun, um dies zu erreichen? Machen Sie sich die Rolle Ihrer Werte bewusst und gehen Sie vom Handlungsziel zum Ergebnisziel.

Die Erholung spielt auch eine wichtige Rolle. Unterscheiden Sie zwischen Distress (negativ) und Eustress (positiv). Positiver Stress treibt voran und motiviert, Dauerstress schwächt und macht langfristig krank. Selbstfürsorge ist das Fundament. Des Weiteren erhöhen die Schutzfaktoren der Resilienz die mentale Gesundheit, die Risikofaktoren hingegen verringern sie (Tab. 1). Diese Faktoren haben Einfluss auf das seelische Immunsystem eines jeden Einzelnen von uns. Dabei formen uns auch der Charakter und das Umfeld.

Fazit

Wer langfristig seine mentale Gesundheit fördern und trainieren möchte, sollte möglichst früh damit beginnen. Steigern Sie Ihre eigene positive Lebensweise, indem Sie Ihr Wohlbefinden psychisch wie physisch kultivieren.



Alexandra Ott
ZMF und Mentalcoach,
Schlangenbad
hallo@alexandra-ott.de

Tab. 1 Risikofaktoren und Schutzfaktoren, die die mentale Gesundheit beeinflussen

Risikofaktoren	Schutzfaktoren
Genetische Disposition	Positiv denken
Folgen problematischer Verhaltensmuster der persönlichen Lebensweise	Gutes Selbstwertgefühl
Vulnerabilität – erhöhte Verletzlichkeit in herausfordernden Lebensphasen	Achtsamkeit, Ruhe finden durch Stressbewältigung
Gewalterfahrungen	Familiärer Zusammenhalt, soziale Beziehungen pflegen
Armut	Stabiles soziales und materielles Umfeld
Verlust von Familie, wichtigen Menschen	Inspiration durch andere Menschen
Einsamkeit und/oder Stress	Gutes, stabiles Immunsystem
Eigene Bewertung der Risikofaktoren	Ausreichend schlafen
Häufung, Dauer und Kontinuität der Risikofaktoren	Sport treiben
	Gesunde Ernährung