

Seelische Gesundheit



Dr. Anne Katrin Matyssek

Hallo! Schön, dass Sie wieder da sind! Dieses Flashlight soll es Ihnen erleichtern, Ihre seelische Gesundheit zu stärken und zu schützen.



Worum geht es heute? Und wie wirkt das?


- Eine Kollegin bricht bei Stress öfter mal in Tränen aus. Ein Kollege empfiehlt ihr, öfter Pausen zu machen und das Mittagessen nicht mehr ausfallen zu lassen.
- Ein Kollege überprüft nun schon zum 3. Mal, ob er die Bürotür tatsächlich abgeschlossen hat. Sie fragen sich, ob das noch „normal“ ist.

Wie Sie schon aus dem 4. Flashlight wissen, kann „Nein-Sagen“ bzw. Feedback-Geben dazu beitragen, die seelische Gesundheit zu stärken. Natürlich existieren weitere Möglichkeiten, etwas für die Psyche und ihre Stabilität zu tun.

Dieses Flashlight gibt dazu Tipps.

ACHTUNG:

Heute geht es um psychische GESUNDHEIT (und um „Normalität“) – psychische ERKRANKUNGEN wird in einem weiteren Flashlight behandelt.



Seelische Gesundheit scheint Karriere zu machen: Seit die Auftretenshäufigkeit psychischer Erkrankungen zunimmt, beschäftigen sich immer mehr Menschen mit der Frage, wie sie – gerade in stressigen Zeiten – ihre psychische Ausgeglichenheit schützen können, damit ihnen „so etwas“ nicht passiert. Das Gute daran: So kommt das Thema „Psyche“ endlich heraus aus der Tabuzone, in der es lange Jahrzehnte gesteckt hat.

Wir wollen alle Individuen sein. Aber im ersten Schritt wollen wir „normal“ sein.

«Normal»

=

Denken, Fühlen und
Handeln wie Andere
(das muss nicht
gesund sein)



In der Pubertät beschäftigt uns diese Frage besonders drängend:
„Bin ich noch normal?“ Die meisten merken irgendwann: „Ja, bin ich!“

Das Wort kommt von „Norm“ – und die beruht auf einer Setzung:
Die Gesellschaft einigt sich darauf, was in ihr „normal“ ist. Auch wenn
es nicht gesund ist, wie zum Beispiel Rauchen oder Schichtarbeit.
Aber wenn es alle machen, dann gilt es eben als normal = akzeptiert.

Manchmal beneiden wir Künstler gerade um ihre „Verrücktheit“:
Die trauen sich, anders zu sein als wir anderen – und zwar, weil sie es **WOLLEN**
(anders als bei psychisch Erkrankten, die oft nicht anders **KÖNNEN**).

Mut zum Anders-Sein kann also genau Ausdruck seelischer **GESUNDHEIT** sein! Eine
wichtige Rolle bei der Stärkung der Psyche spielen Bedürfnisse (wie zum Beispiel
Anerkennung, Vertrauen, Zugehörigkeit, Erholung, positive Stimmung, Anregung).
Wenn Menschen diese Bedürfnisse auch im Job befriedigen können, wirkt sich dies
positiv auf ihr Seelenleben aus.

**WAS
KÖNNEN
SIE
JETZT
SOFORT
TUN?**

Die folgenden 3 Mini-Tipps
mit seelen-stärkender Wirkung
können Sie direkt am Arbeitsplatz
ausprobieren:



1. ■

Gönnen Sie sich Genuss, z.B. jetzt sofort ein Stück Schokolade. Alles, was Ihnen gut tut, stärkt Ihre Seele. Sie signalisieren ihr damit quasi: „Ich bin es mir wert, so viel für mich zu tun – deshalb gehe ich zur Sauna, zum Sport, zur Massage, zum Stammtisch, gönne mir gute Ernährung und genügend Schlaf, und jetzt eben dieses Stück Schoggi.“ Die Befriedigung körperlicher Bedürfnisse kommt wie eine Streicheleinheit auch bei Ihrer Psyche an.

2. ■

Gönnen Sie sich soziale Kontakte, z.B. jetzt sofort ein Schwätzchen mit einer netten Kollegin. Der Tipp gilt natürlich auch für Ihr Privatleben: Die Zeit mit Freunden und Bekannten tut Ihnen gut. Das ist ein bewusster Akt, eine Entscheidung – kein Zufall. Kontakte zu anderen lassen uns lachen; sie sind wie ein Spiegel für uns, geben Orientierung und Sicherheit bei Entscheidungen, schenken Unterstützung im Krisenfall und geben uns Geborgenheit.

3. ■

Gönnen Sie sich Bewegung, z.B. jetzt sofort einen Gang durchs Treppenhaus über fünf Etagen, **aber immer wieder auch Momente des Innehaltens und der Ruhe**. Klären Sie für sich, was Ihnen wirklich wichtig ist. Durch das Prioritäten-Setzen werden Sie eine Ent-Stressung empfinden. Der Wechsel von Bewegung (in der Freizeit etwa durch langsames Joggen) und Ruhe, Anspannung und Entspannung, stabilisiert die seelische Gesundheit.

Alle drei Tipps handeln davon, dass Sie sich etwas „gönnen“ sollen.

Das ist zugleich ein Erkennungsmerkmal für seelische Gesundheit (psychisch Kranke tun sich sehr schwer, sich etwas zu gönnen) und eine Maßnahme zur Prävention psychischer Erkrankungen.

Gönnen Sie sich, das zu tun, was Ihnen gut tut.

(z.B. Sport, Kontakte, Tagebuch-Schreiben, Hobbys)

Gönnen Sie sich, das zu lassen, was Ihnen nicht gut tut.

(z.B. Fernsehen, Fastfood, Ex-Freunden nachtrauern)

Wenn Sie diese zwei Tipps beherzigen, tun Sie Ihr Bestes, um Ihre seelische Gesundheit zu stärken.

Auf der nächsten Seite finden Sie einen kleinen Selbst-Test, mit dem Sie einmal prüfen können, was Sie bereits zur Stärkung Ihrer psychischen Gesundheit tun. Bei den Verhaltensweisen, die Sie nicht angekreuzt haben, schlummern noch unentdeckte Möglichkeiten, wie Sie Ihrer Seele etwas Gutes tun können.

Seelische Gesundheit stärken:

- 1) Mehr von dem tun, was stärkt**
- 2) Weniger von dem tun, was schwächt**

Was tun Sie schon, um Ihre Psyche zu stärken?

- Trinken Sie Alkohol fast ausschließlich in Gesellschaft? Und wenn, dann eher wenig?
- Gibt es in Ihrem Leben haltgebende Rituale (z.B. Feierabend-Tee, feste Sport-Termine?)
- Schreiben Sie sich Belastungen von der Seele (Tagebuch o.ä.)?
- Reden Sie über Ihren Stress (und natürlich andere Dinge) auch mit anderen netten Menschen?
- Sorgen Sie für ausgewogene und kohlenhydratreiche Ernährung (ja, auch letzteres!)?
- Machen Sie Pausen, wenn Sie eine brauchen? Wagen Sie Nein zu sagen?
- Lenken Sie gerade in stressigen Zeiten Ihren Blick bewusst auch auf positive Dinge?
- Halten Sie sich job-fit, indem Sie immer mal wieder Neues wagen (Fortbildung, Bücher)?
- Sorgen Sie mindestens 1x/ Woche selber (!) für Sauberkeit und Ordnung?
- Haben Sie Pläne und geben sich dadurch die Chance auf Erfolgserlebnisse?
- Achten Sie auf Ihre Erholungsfähigkeit (z.B. durch: keine Arbeit daheim, im Urlaub etc.)?

Im nächsten Flashlight geht es um das Thema „Selbstwertgefühl“ und die Frage, wie man Selbstwertschätzung (bei sich und anderen) fördern kann.

Bis zum nächsten Mal!