

Aktionstage psychische Gesundheit im Kanton Solothurn

Der praktische Leitfaden für einen psychisch gesunden Alltag

Mittwoch, 27. Oktober 2010, Uferbau Solothurn, Landhausquai im Solheure

Zusammenfassung des Referates

Gesundheit ist ein wichtiges Gut. Dabei kommt der psychischen Gesundheit eine zentrale Rolle zu. Denn solange der Mensch psychisch gesund ist, kann er mit körperlichen Gebrechen recht gut zu Rande kommen. Tatsächlich leiden viele Menschen, besonders in höherem Alter, unter diversen körperlichen Beeinträchtigungen – und sind dennoch in der Lage, das Leben zu geniessen. Andererseits gibt es gerade heutzutage viele Menschen mit bester körperlicher Gesundheit – die aber psychisch leiden und somit schwere Einbussen der Lebensqualität hinnehmen müssen. Im Folgenden sollen wesentliche Aspekte der psychischen Gesundheit anhand der Kriterien der WHO (Weltgesundheitsorganisation) erläutert werden. Dabei wird immer wieder auf Massnahmen hingewiesen, die es erlauben, die Gesundheit zu stärken – als Prävention oder zur Unterstützung bei einem Genesungsprozess.

Stabiles Selbstwertgefühl

Viele Menschen, Frauen häufiger als Männer, sind der Meinung, dass sie ihren Wert mittels Leistung beweisen müssten. Ein zweifelndes Grundgefühl besteht, nicht recht zu sein, so wie man ist. Dieses Gefühl verschwindet vorübergehend und kurzfristig, wenn die betroffene Person ‚beweisen‘ kann, dass sie doch wertvoll ist. Der Beweis läuft in der Regel über Leistung ab. Das Problem liegt nun darin, dass der Beweis ‚zerfällt‘, d.h. auch trotz teilweise hervorragender Leistungen taucht der nagende Zweifel immer wieder auf. Das hat zur Folge, dass Betroffene einerseits abhängig werden von ihrem Umfeld, resp. dessen Bestätigung. Und andererseits erschöpfen sich die Betroffene über Jahre hinweg, da keine Bestätigung den Zweifel je restlos beseitigen kann.

Unter einem stabilen Selbstwertgefühl dagegen versteht man, dass eine Person ihren Wert unabhängig von der Bestätigung anderer sieht. Damit ist nicht Arroganz, Egoismus oder Narzissmus gemeint. Sondern eine differenzierte Betrachtung seiner selbst, mit einer grundlegenden Akzeptanz sich selbst gegenüber, mit allen Stärken und Schwächen. Ein Vergleich kann die Situation greifbarer machen: In der Regel lieben Eltern ihre Kinder. Auch wenn sie Unfug treiben, Hausaufgaben nicht machen und vergessen, das Geschirr zu waschen. Die Eltern tadeln die Kinder, setzen ihnen Grenzen, fördern sie nach ihren Möglichkeiten – mit dieser grundlegenden Liebe. Der entscheidende Aspekt ist hierbei die Akzeptanz des Menschen, so wie er ist. Diese Art der Akzeptanz muss in keiner Weise die Akzeptanz des Verhaltens beinhalten. Das bedeutet, ich kann einen Menschen in seinem Wesen wertschätzen und ihn für sein Verhalten (z.B. lügen, stehlen) verurteilen.

Ein stabiles Selbstwertgefühl bildet die Basis für innere Zufriedenheit. Da man den Wert eines Menschen nicht beweisen oder messen kann, ist es eine Einstellungssache, eine Entscheidung, ob man sich selbst akzeptiert. An dieser Einstellung lässt sich arbeiten.

Positives Verhältnis zum eigenen Körper

Der Körper stellt die materielle Grundlage des individuellen Lebens dar. Unsere Gesellschaft ist immer noch geprägt von christlichem Asketentum und aufklärerischem Funktionsdenken. D.h. der Körper wird als Maschine betrachtet, die einfach zu funktionieren hat. Spricht man mit erschöpften Menschen, das sind immerhin zwischen 10 und 20% der Bevölkerung, zeigt sich, dass der Körper in der Regel vernachlässigt wird.

Was braucht der Körper, was tut ihm gut? Regelmässig Sport (3 x 30-35 Min. pro Woche), genügend Schlaf, ausgeglichene Ernährung, reich Früchten und Gemüse, mässiger Konsum von nervenreizenden Substanzen (Nikotin, Koffein, Alkohol, etc.), Streicheleinheiten (Sexualität).

Auch wenn der eigene Körper nicht den Idealmassen entspricht: Eine positive Einstellung der eigenen materiellen Hülle gegenüber verhilft zu mehr Zufriedenheit, steigert die Genussfähigkeit und insgesamt die Lebensqualität.

Fähigkeit zu Freundschaft und sozialen Beziehungen

Der Mensch ist keine Insel. Die letzten Jahrzehnte der Forschung in Psychologie und Soziologie zeigen eindeutig, dass der Mensch für sein psychisches Gleichgewicht ein Gegenüber braucht. Auch die Philosophie des letzten Jahrhunderts ist voll von Überlegungen und Erkenntnissen dieser Art. Etwa, dass der Mensch erst in Verbindung mit einem ‚Du‘ zu einem ‚ich‘ wird. Die deutliche Zunahme von psychischen Krankheiten lässt sich unter anderem auch mit der zunehmenden Entfremdung und Anonymisierung der Gesellschaft erklären. Durch den Wegfall von Vertrauenspersonen im nahen Umfeld wird das Verlangen nach professionellen Anlaufstellen grösser.

Soziale Beziehungen wirken stabilisierend und heilsam auf das Individuum. Machens Sie für sich selbst eine einfache Standortbestimmung: schreiben Sie Ihren Namen in die Mitte eines Blatt Papiers, darum herum alle ihnen wichtigen, nahestehenden Personen. Markieren Sie die Verbindungen mit verschiedenen Farben, ja nach dem, wie oft Sie sich sehen, wie gross der Vertrauensgehalt ist. Achten Sie darauf, ob die Beziehung in beiden Richtungen gleich verläuft oder ob sie einseitig ist. Wem würden Sie ein persönliches Geheimnis anvertrauen? So bestimmen Sie die Dichte Ihres sozialen Netzes. Handeln Sie, falls Sie Lücken entdecken.

Intakte Umwelt

Seit der Industrialisierung ist die Balance zwischen dem, was der Mensch von der Natur konsumiert und dem, was sie selbst regenerieren kann, gestört. Vereinzelt wächst das Bewusstsein, dass eine Umkehr stattfinden müsste – gemessen an der Weltbevölkerung sind diese Stimmen jedoch weit in der Minderheit. Für das Individuum bedeutet dies, sich so oft wie möglich in einer natürlichen Umgebung zu bewegen, wenn möglich fern ab von Lärm, Gestank und Beton. Eindeutig dienen natürliche Orte wie Berge, Wald, Seen, das Meer der Erholung. Ebenso ist gerade in der kalten Jahreszeit das Tanken von Sonnenlicht von Bedeutung.

Sinnvolle Arbeit und gesunde Arbeitsbedingungen

Entgegen allen Schlagzeilen, dass Arbeit krank macht: Arbeit ist in erster Linie gesundheitsfördernd. Arbeitslose Menschen sind 2-3 x häufiger krank, haben ein höheres Suchtpotential und erfahren eine tiefere Lebensqualität (in der westlichen Gesellschaft). Die Arbeit gibt dem Menschen Struktur, Sinn, unter Umständen sogar Lebensinhalt. Sie ermöglicht ihm soziale Kontakte, Herausforderungen und das Erreichen von Zielen und Erfolgen. Zudem kann ein Arbeitsinhalt auch helfen, Krisen zu überwinden; man konzentriert sich auf eine Sache und ist abgelenkt von den ständig kreisenden Gedanken über die eigene Situation. Und schliesslich kann man sich im besten Fall vom Verdienst Hobbies, Freizeit und Ferien leisten.

Falls Sie merken, dass Ihnen Ihre Arbeit keine Freude mehr bereitet, Sie über- oder unterfordert sind, Sie sich nicht wohl im Team oder mit Ihrem Vorgesetzten fühlen, ist es sinnvoll, eine Standortbestimmung zu machen. Setzen Sie sich mit einem Freund oder einer Fachperson zusammen und besprechen Sie die Situation. Längerdauernde Anspannungen am Arbeitsplatz können krank machen.

Gesundheitswissen und Zugang zur Gesundheitsversorgung

Gesellschaftlich stehen wir, im Gegensatz zum Grossteil der Weltbevölkerung, sehr gut da. Individuelle Unterschiede gibt es dennoch auch bei uns. So sind Menschen, die sich um Gesundheitswissen bemühen, oft auch bewusster in ihrem täglichen Verhalten was Sport und Ernährung anbelangt.

Lebenswerte Gegenwart und begründete Hoffnung auf eine lebenswerte Zukunft

Eine Art Zusammenfassung der oben genannten Punkte. Wer sich einigermaßen gesund ernährt und bewegt, mit sich selbst und seinem Körper zufrieden ist, ein erfülltes soziales Leben führt, eine Arbeit ausführt die ihm Spass macht und ihn bereichert, wird sicher seine Gegenwart als lebenswert bezeichnen. Damit ist der Grundstein für eine lebenswerte Zukunft bereits gelegt.

Empfehlung

Führen Sie sich die genannten Aspekte gelegentlich vor Augen und machen Sie eine Standortbestimmung. Fragen Sie sich auch, wie zufrieden Sie mit Ihrem Leben sind, wie oft Sie lachen und wie gut Sie schlafen. Mit entsprechendem Bewusstsein lassen sich frühe Anzeichen einer Befindlichkeitsstörung erkennen. Sprechen Sie mit einer Vertrauensperson aus Ihrem privaten Umfeld darüber. Und kontaktieren Sie Ihren Hausarzt falls Sie beim Auftreten von Beschwerden keine Lösung wissen.

Treiben Sie regelmässig Sport und ernähren Sie sich ausgeglichen. Praktizieren Sie täglich mindestens für 10 Minuten eine Art von Entspannungsübung, egal welche. Als Beispiel finden Sie Anleitungen für Atemübungen und ein paar einfach Körperübungen.