MENTALE
GESUND
EINFACH | MACHEN
Frank Max

INHALT

01

WAS IST EIGENTLICH
MENTALE GESUNDHEIT?

02

TRAINING FÜR
MENTALE GESUNDHEIT

03

MENTALE GESUNDHEIT
ALS REISE

KAPITEL

01

WAS IST EIGENTLICH MENTALE GESUNDHEIT?

Die Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO für 'Gesundheit' lautet:

„Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.
Der Besitz des bestmöglichen Gesundheitszustandes bildet eines der Grundrechte jedes menschlichen Wesens [...].
Die Gesundheit aller Völker ist eine Grundbedingung für den Weltfrieden und die Sicherheit; sie hängt von der engsten Zusammenarbeit der Einzelnen und der Staaten ab.“

Mentale Gesundheit könnte also umschrieben werden als: vollständiges geistiges Wohlergehen und das Fehlen von psychischen Krankheiten. Doch während Sport schon immer fester Bestandteil der schulischen Lehrpläne war und nach und nach auch die Bedeutung gesunder Ernährung in das öffentliche Bewusstsein und damit in die Klassenzimmer Einzug hält, sucht man psychische Gesundheit, seelisches Wohlbefinden, mentale Spannkraft etc. meist vergeblich auf den Stundenplänen.

Dabei ist mentale Fitness und Spannkraft eine Voraussetzung, sowohl für schulische/akademische wie auch für sportliche Erfolge.

Sogar unsere psychische Gesundheit hängt zu einem guten Teil von unserer mentalen Verfassung ab.

Ärzte, die sich nicht nur mit den Symptomen der Patienten befassen, sondern auch mit der Gesamtverfassung beschäftigen, haben neben Vitamin C zwei weitere Cs identifiziert, die bei Patienten mit rascher und vollständiger Genesung stark ausgeprägt sind.
Während diese bei Patienten, die sich langsamer oder unvollständig erholen, in geringerem Umfang vorhanden sind.

Es handelt sich um:

C - **Coping**
und
C - **Compliance**

Das aus dem Englischen stammende **Coping** könnte man am ehestem mit Bewältigungs-mechanismen übersetzen, während Compliance Folg-samkeit/Einhalten von Regeln bedeutet.

Patienten, die über Coping-strategien (Bewältigungs-mechanismen) verfügen, verkraften auch eine schwere Krankheit leichter, befassen sich früher mit der Zeit nach der Erkrankung und setzen sich schnell mit der Bewältigung des Lebens auseinander.
Sie akzeptieren z.B., nach einem Unfall auf einen Rollstuhl angewiesen zu sein und suchen sich ein sportliches Modell und eine Behinderten-Sportgruppe oder ähnliches.

Patienten mit gering ausgeprägten Bewältigungs-mechanismen benehmen sich dagegen schlimmsten-falls wie das Kind in der Quengelzone vor der Supermarktkasse und lehnen beispielsweise die Zusammenarbeit mit Ärzten, Physio-, Ergo- und Psychotherapeuten ab, weil „das Leben jetzt eh keinen Sinn mehr hat“ oder ähnlich.

Patienten mit einer stark ausgeprägten **Compliance** befolgen die Ratschläge der Ärzte, Pfleger und Therapeuten und arbeiten in jeder Hinsicht mit, um schnell wieder so fit zu werden, wie es die Umstände verlangen.

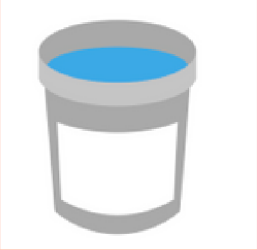
Die mentale Verfassung spielt aber nicht nur eine große Rolle bei der Bewältigung von körperlichen Erkrankungen, sie spielt auch eine Rolle bei der Entstehung vieler psychischer Störungen. So sind zum Beispiel einige psychosomatische Störungen und der gefürchtete Burnout häufig die Folge von lang anhaltendem Stress. Auch können Angststörungen auftreten oder sich verschlimmern, wenn wir nicht auf unseren Stresspegel achten.

Psychische Beschwerden und Erkrankungen nehmen tatsächlich immer mehr zu. Nach einer Studie der Gmünder Ersatzkasse (GEK) entfielen z.B. im Jahr 2010 bereits **286 von 1000 Krankenhausaufenthalten auf Erkrankungen mit psychischen Ursachen**. Nicht mit berücksichtigt sind hier die seelischen Beschwerden und Folgeerkrankungen, die sich als Begleiterscheinung einer Erkrankung entwickeln. Dabei kennt die Psychologie schon lange z.B. die „andauernde Persönlichkeitsstörung nach schwerer Erkrankung“ oder seelische Notlagen aufgrund längerer Krankheit, welche dann der „Hospitalisierung“ (netter Begriff für eine Traumatisierung durch einen Krankenhausaufenthalt) zugeschrieben werden.

Ebenfalls auf dem Vormarsch sind die landläufig so genannten **„psychosomatischen Erkrankungen“**, bei denen eine seelische Ursache für die körperlichen Beschwerden vermutet wird. Im Zusammenhang mit der mentalen Gesundheit bzw. dem Risiko, diese zu verlieren, ist ein weiterer Faktor zu beachten, unsere Empfänglichkeit oder Verletzlichkeit für psychische Störungen.

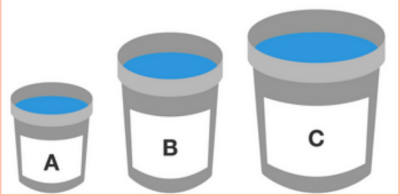
Das so genannte 'Vulnerabilitäts-Stress-Modell' aus der Verhaltenstherapie erklärt, warum manche Menschen starr vor Schreck in der brennenden Wohnung verharren, während die Feuerwehrmänner sich mutig durch das brennende Treppenhaus bis zu genau diesem Bewohner vorkämpfen.

Man kann dieses Phänomen am besten mit Hilfe eines Eimerchens erklären:



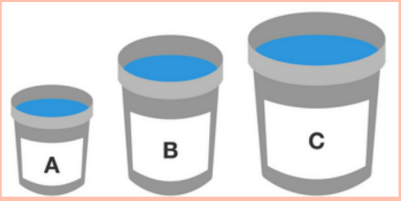
Das Eimerchen repräsentiert alles, was aufgrund unserer bio-psycho-sozialen Entwicklungsgeschichte hier und heute zu einem bestimmten Thema vorhanden ist.

Also z.B. unsere Einstellungen und Überzeugungen zu einem Thema, wie etwa „Umgang mit der eigenen Angst“, die Entspannungstechniken und Selbstmotivations-Tricks die wir gelernt und die Erfahrungen, die wir zu diesem Thema gesammelt haben. Und natürlich, wie stabil oder löchrig unser Nervenkostüm ist aufgrund der Gene, die wir mitbekommen haben.

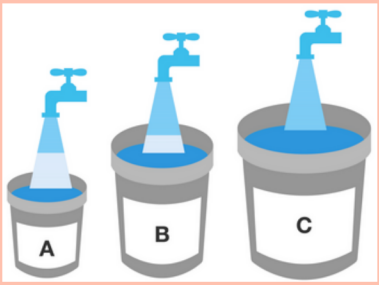


Also z.B. unsere Einstellungen und Überzeugungen zu einem Thema, wie etwa „Umgang mit der eigenen Angst“, die Entspannungstechniken und Selbstmotivations-Tricks die wir gelernt und die Erfahr-

ungen, die wir zu diesem Thema gesammelt haben. Und natürlich, wie stabil oder löchrig unser Nervenkostüm ist aufgrund der Gene, die wir mitbekommen haben.

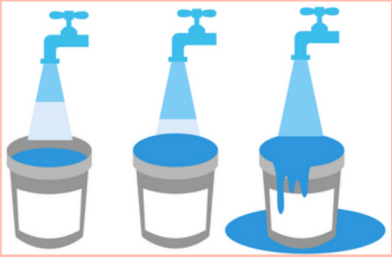


Die Größe des Eimerchens lässt sich nicht beeinflussen, die wird sozusagen bestimmt durch unser persönliches bio-psycho-soziales Modell. Empfindsame, zartbesaitete Individuen (der Bewohner in der brennenden Wohnung) haben nach dem Modell ein kleines Eimerchen. Robuste und belastbare Menschen (Feuerwehrmänner) haben einen großen Eimer. Berufs- und Alltagsstress, fordernde Zeiten, wie eine Wirtschaftskrise oder die Corona-Pandemie mit ihren Lockdowns und allen weiteren Unannehmlichkeiten sind das Wasser, das in diesen Eimer fließt.



Angefangen vom Klingeln des Weckers über den angebrannten Toast bis zum Stau auf der Autobahn kurz vor der Ausfahrt zur Arbeitsstätte, die 10 unverschämten Kunden, der Kollege mit dem Kinderkrankenschein, das alltägliche Management by Potato (ständig rein inne Kartoffeln, raus auße Kartoffeln), die lange Schlange im Supermarkt, der Anruf der Bekannten kurz nach dem Start der Lieblingssendung usw. sind alles Wassertropfen, die das Eimerchen nach und nach füllen und irgendwann zum Überlaufen bringen.

Bis das Eimerchen überläuft, dann ist alles zu spät.



Dann haben wir es zu tun mit einer zum medizinischen Notfall gesteigerten Panikattacke, einer Erschöpfungsdepression oder einer anderen schlimmen Folge der andauernden Überlastung.

Unsere mentale Gesundheit ist dann 'futsch'. Wir müssen rechtzeitig vorher auf den steten Zustrom von Belastungen reagieren, bevor es zu spät ist.

Bevor wir mit einem Herzinfarkt oder Schlaganfall, mit einer Erschöpfungsdepression (Burnout) oder einer Angststörung umkippen oder uns im Bett verkriechen.

Die Eimergröße lässt sich kaum beeinflussen, da sie zum einen durch unsere Veranlagung und zum anderen durch unsere Lernerfahrungen bestimmt wird. Wir können jedoch etwas anderes tun, um zu verhindern, dass unser Eimerchen überläuft:

Wir können Löcher bohren (zum Beispiel Entspannungstechniken, Methoden zur Sorgenkontrolle und Angstbewältigung lernen) oder bestehende Löcher vergrößern (häufiger üben, so dass wir überwiegend entspannt sind, auch eine plötzliche Sturzflut verkraften können und auch bei größter Belastung nicht überlaufen).

Die Löcher stehen also für unsere Fähigkeiten, Belastungen zu bewältigen, die auf uns einströmen.

Außerdem können wir durch Stressmanagement, Zeit- und Selbstmanagement sowie ein notwendiges „NEIN!“ von Zeit zu Zeit den Zufluss reduzieren.

Jede der beiden Optionen ist sinnvoll und nützlich, beide zusammen erzielen meist den größten Effekt.

Im nächsten Kapitel haben Ich einige praxiserprobte Methoden zusammengestellt, die Dir dabei helfen können, Deine mentale Fitness zu stärken und damit Stress, Sorgen und Ängsten besser die Stirn zu bieten.

KAPITEL

02

TRAINIERE DEINE MENTALE GESUNDHEIT

Mentale Fitness ist also ein wichtiger Baustein bzw. ein wichtiges Hilfsmittel zur Erhaltung der psychischen Gesundheit.

Daher haben ich einige Techniken des Mentaltrainings zusammengestellt, die Dir dabei helfen werden, Stress und Sorgen zu kontrollieren, bevor sich diese weiterentwickeln können zu ernsthaften Bedrohungen für Deine mentale Gesundheit.

Ein Nachrichten-Artikel behandelt aktuelle oder kürzliche Nachrichten, die entweder von allgemeinem Interesse (z. B. Tageszeitung) sind oder ein bestimmtes Thema behandeln (z. B. Magazin mit Schwerpunkt Politik oder Wirtschaft, Klub-Newsletter, Technik-News-Portal, etc.).

Ein Nachrichten-Artikel kann Augenzeugenberichte enthalten, aber auch Fotos, Aussagen, Statistiken, Grafiken, Erzählungen, Interviews, Umfragen oder Debatten zum Thema.

Interesse (z. B. Tageszeitung) sind oder ein bestimmtes Thema behandeln (z. B. Magazin mit Schwerpunkt Politik oder Wirtschaft, Klub-Newsletter, Technik-News-Portal, etc.).

KAPITEL

03

WIE DU MIT UNERWARTETEM UMGEHST

Ein Nachrichten-Artikel behandelt aktuelle oder kürzliche Nachrichten, die entweder von allgemeinem Interesse (z. B. Tageszeitung) sind oder ein bestimmtes Thema behandeln (z. B. Magazin mit Schwerpunkt Politik oder Wirtschaft, Klub-Newsletter, Technik-News-Portal, etc.).

Ein Nachrichten-Artikel kann Augenzeugenberichte enthalten, aber auch Fotos, Aussagen, Statistiken, Grafiken, Erzählungen, Interviews, Umfragen oder Debatten zum Thema.

Ein Nachrichten-Artikel kann Augenzeugenberichte enthalten, aber auch Fotos, Aussagen, Statistiken, Grafiken, Erzählungen, Interviews, Umfragen oder Debatten zum Thema.

Bitte um Hilfe

Ein Nachrichten-Artikel behandelt aktuelle oder kürzliche Nachrichten, die entweder von allgemeinem Interesse (z. B. Tageszeitung) sind oder ein bestimmtes Thema behandeln (z. B. Magazin mit Schwerpunkt Politik oder Wirtschaft, Klub-Newsletter, Technik-News-Portal, etc.).

Ein Nachrichten-Artikel kann Augenzeugenberichte enthalten, aber auch Fotos, Aussagen, Statistiken, Grafiken, Erzählungen, Interviews, Umfragen oder Debatten zum Thema.

Ein Nachrichten-Artikel behandelt aktuelle oder kürzliche Nachrichten, die entweder von allgemeinem Interesse (z. B. Tageszeitung) sind oder ein bestimmtes Thema behandeln (z. B. Magazin mit Schwerpunkt Politik oder Wirtschaft, Klub-Newsletter, Technik-News-Portal, etc.).

Ein Nachrichten-Artikel behandelt aktuelle oder kürzliche Nachrichten, die entweder von allgemeinem Interesse (z. B. Tageszeitung) sind oder ein bestimmtes Thema behandeln (z. B. Magazin mit Schwerpunkt Politik oder Wirtschaft, Klub-Newsletter, Technik-News-Portal, etc.).

KAPITEL

03

WIE DU MIT UNERWARTETEM UMGEHST

Ein Nachrichten-Artikel behandelt aktuelle oder kürzliche Nachrichten, die entweder von allgemeinem Interesse (z. B. Tageszeitung) sind oder ein bestimmtes Thema behandeln (z. B. Magazin mit Schwerpunkt Politik oder Wirtschaft, Klub-Newsletter, Technik-News-Portal, etc.).

Ein Nachrichten-Artikel kann Augenzeugenberichte enthalten, aber auch Fotos, Aussagen, Statistiken, Grafiken, Erzählungen, Interviews, Umfragen oder Debatten zum Thema.

Ein Nachrichten-Artikel kann Augenzeugenberichte enthalten, aber auch Fotos, Aussagen, Statistiken, Grafiken, Erzählungen, Interviews, Umfragen oder Debatten zum Thema.

Bitte um Hilfe

Ein Nachrichten-Artikel behandelt aktuelle oder kürzliche Nachrichten, die entweder von allgemeinem Interesse (z. B. Tageszeitung) sind oder ein bestimmtes Thema behandeln (z. B. Magazin mit Schwerpunkt Politik oder Wirtschaft, Klub-Newsletter, Technik-News-Portal, etc.).

Ein Nachrichten-Artikel kann Augenzeugenberichte enthalten, aber auch Fotos, Aussagen, Statistiken, Grafiken, Erzählungen, Interviews, Umfragen oder Debatten zum Thema.

Ein Nachrichten-Artikel behandelt aktuelle oder kürzliche Nachrichten, die entweder von allgemeinem Interesse (z. B. Tageszeitung) sind oder ein bestimmtes Thema behandeln (z. B. Magazin mit Schwerpunkt Politik oder Wirtschaft, Klub-Newsletter, Technik-News-Portal, etc.).