

Foto: Gettyimages.com

»Auf die Dauer der Zeit  
nimmt die Seele die Farbe  
der Gedanken an.«

Mark Aurel

# Mentale Gesundheit stärken

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Gewiss: Wir leben in einer Gesellschaft, die in vielerlei Hinsicht empfindsamer geworden ist als zu früheren Zeiten – und uns in unserer gewachsenen Verletzlichkeit mehr zu schaffen macht. Aber es haben sich auch die äußeren Verhältnisse rasant und radikal verändert: Die wohlige Gemütlichkeit ist längst vertrieben, so dass kaum noch etwas sicher zu sein scheint – beruflich, privat und politisch. Es gibt also in der heutigen Gegenwart gute Gründe, sich zu ängstigen. Und das bedeutet zugleich, dass an den Rand der Erschöpfung ob dieser Herausforderungen selbst jener gerät, der meint, mit Superkräften ausgestattet zu sein – sofern nicht die Möglichkeit besteht (und ergriffen wird), sich von den ständigen Erwartungen und Forderungen (der anderen wie der eigenen) zu befreien: Wohl dem, wem das gelingt, ohne dass die Psyche irgendwann erkrankt.

Auch dann ist jedoch nichts verloren: Depressionen sind nicht von Natur aus ein permanentes oder gar ein lebenslanges Schicksal; Impulskontrollstörungen lassen sich mit Hilfe einer Verhaltenstherapie wieder in den Griff bekommen. Doch beunruhigt die angewachsene bevölkerungsweite Betroffenenzahl ebenso wie die Feststellung, dass es wohl längst nicht alle schaffen, einen Ausgang aus ihrer persönlichen Sackgasse und ihrer dauerhaften Abhängigkeit von psychiatrischer Versorgung zu finden. Diese bietet wichtige Unterstützung, die Möglichkeit zur Neubesinnung und zu einem neuen Anlauf, hat aber auch das Potential, Menschen zu »psychiatrisieren« und auf diese Weise von einem »gesunden« Leben abzuhalten. Das Leben verläuft dann nicht selten im psychischen Hamsterrad zwischen Schuldgefühl und Verdrängung. Dass Ehepartner, Kinder und weitere Angehörige wenig helfen können, sondern meist selbst Hilfe benötigen, verkompliziert die Situation – und führt zu Folgekosten, wenn Beziehungen und Verbindungen dann zerbrechen.

Die Erregbarkeit auf unseren Straßen ist mittlerweile hoch – die Psyche leidet. Alles ist beschleunigt und auf Funktionalität getrimmt, längst nicht alle können mithalten, die Solidarität schwindet im täglichen Überlebenskampf. Umso wichtiger ist, auf sich selbst und auf die uns Umgebenden zu achten. Der seit 1992 ausgerufene »Mental Health Day« ruft (jeweils am 10. Oktober) in Erinnerung, dass die psychische Gesundheit ein Gut von überragender Wertigkeit ist. Wir stehen eher noch ganz am Anfang, hieraus die notwendigen Konsequenzen zu ziehen. Eine erste Maßnahme könnte sein, sich die (Aus-)Zeit zu nehmen und in den Beiträgen der aktuellen Ausgabe ein wenig zu verlieren – garantiert mit schonendem Effekt für die eigene Psyche!

Im Namen der Herausgeber  
Prof. Dr. Gunnar Duttge



» WIR  
STEHEN NOCH  
GANZ  
AM ANFANG «



{ KLAUS GERTOBERENS }

Foto: IrynaKhabluk – elements.envato.com

# Glück und Wohlbefinden im Fokus

Die Positive Psychologie will Menschen zufrieden machen. Wichtig ist aber, eine Balance zwischen positiven und negativen Gefühlen herzustellen.

**Endliche Ressourcen**, soziale Ungleichheit, Klimawandel, Terrorismus – wir leben in einer zunehmend verstörenden Welt. Mit diesen Herausforderungen gehen Ungleichheit, Armut und Arbeitslosigkeit einher, soziale Spannungen und Existenzängste nehmen zu. Dies hinterlässt tiefe Spuren auf den Seelen. In Deutschland sind jedes Jahr knapp 28 Prozent der erwachsenen Bevölkerung von einer psychischen Erkrankung betroffen. Das sind rund 18 Millionen Menschen.

Die »klinische« Psychologie beschäftigt sich neben Grundlagenforschung vor allem damit, wie psychisch kranke Menschen wieder ein funktionierendes Leben haben können. Sie geht davon aus, dass wir im Laufe der Evolution gelernt haben, negativ zu denken, um Gefahren vorauszusehen und zu überleben. Das Gehirn ist darauf ausgelegt, vor allem Negatives, Bedrohliches abzuspeichern und im Zweifel überzubewerten.

Ein Aspekt wurde dabei völlig vernachlässigt: Was kann die Psychologie für die vielen gesunden Menschen tun? Wie können Menschen glücklicher und zufriedener sein? Für diesen Denkansatz war 1998 ein historisches Jahr. Denn in diesem Jahr forderte der US-Amerikaner Martin Seligman in einer Grundsatzrede dazu auf, künftig auch die positiven Seiten des Lebens zu erforschen. Martin Seligman zählt zu den bekanntesten und anerkanntesten Psychologieprofessoren weltweit und war damals frisch

**IN DEUTSCHLAND SIND JEDES JAHR KNAPP 28 PROZENT DER ERWACHSENEN BEVÖLKERUNG VON EINER PSYCHISCHEN ERKRANKUNG BETROFFEN.**

gewählter Präsident des einflussreichen amerikanischen Psychologinnenverbandes APA. Das war die Geburtsstunde der Positiven Psychologie.


Mithilfe der Positiven Psychologie soll der Fokus stärker auf positive Gedanken und Emotionen gelenkt werden. Doch niemandem, der eine ernsthafte Krise durchlebt, ist damit geholfen, wenn man ihm sagt: »Sieh's doch mal positiv!«. Es kann nicht darum gehen, alle negativen Gedanken und Gefühle, alle Schmerzen, Sorgen und Ängste aus dem Alltag zu verbannen. Deshalb wird als Ziel angepeilt, zu würdigen, was man schon alles geschafft hat, anstatt sich allein darauf zu konzentrieren, was man noch erreichen muss. Positive Gefühle sind nämlich nicht nur angenehm, sondern sie sind gleichzeitig die Nährstoffe des Wohlbefindens. Um psychisch gesund zu bleiben, brauchen wir eine bestimmte »Dosis« positiver Emotionen. Und zwar am besten regelmäßig. Nur das regelmäßige Erleben angenehmer Gefühle hält uns langfristig emotional gesund.

Viele Forscher haben allerdings ganz grundsätzlich ein Problem mit der Ausrichtung der Positiven Psychologie. Es wird moniert, diese blende menschliche Probleme aus und zielt lediglich auf die Optimierung von Glück und Wohlbefinden ab. Es stimmt, manchmal erscheinen die Befunde der positiven Psychologie so augenscheinlich, dass man meinen könnte, sie gehe nicht über einen gesunden Menschenverstand hinaus. Deshalb muss eines deutlich sein: Die Positive Psychologie richtet sich an gesunde und nicht an psychisch erkrankte Menschen. Bei gesunden Menschen kann sie ein höheres Maß an Wohlbefinden hervorbringen. Bei Lebenskrisen, schweren Erkrankungen und Schicksalsschlägen sollten die Betroffenen sich aber in professionelle Behandlung begeben.



{ LOTHAR SCHULZE }

# WAS DIE PSYCHE KRANK MACHT



Mehr als jeder vierte Erwachsene in Deutschland ist im Laufe eines Jahres von einer psychischen Erkrankung betroffen. Psychische Krankheiten gehören damit zu den Volkskrankheiten des 21. Jahrhunderts.

## WAS DIE PSYCHE KRANK MACHT

Unsere Welt wird immer hektischer, unser Alltag immer anstrengender. Was vielen heutzutage an ihrem Arbeitsplatz abverlangt wird, kann nur mit Dauerstress bezeichnet werden. Überstunden, Multitasking, ständig neue Software und nicht selten Druck vom Chef und Mobbing unter Kollegen – all das kann der Psyche schon mal zusetzen. Aber nicht nur das berufliche Umfeld bietet jede Menge Nährboden für Belastungen der Seele. Beziehungen und Familien zerbrechen, fast jede zweite Ehe scheidet heute nicht mehr der Tod, sondern der Familienrichter. Eine psychische Belastung kann langfristig zu Stress, Burn-out oder Nervenzusammenbruch führen. Ist die Belastungsgrenze erst einmal überschritten und der psychische Stress ist zum Dauerzustand geworden, ist es oft schwer und langwierig, wieder stabil und voll einsatzfähig zu werden.

### Psychische Belastung – was ist das?

Von einer psychischen Belastung sprechen wir, wenn wir unter einer bestimmten Situation entweder am Arbeitsplatz oder im Privatleben so leiden, dass unsere seelische Widerstandskraft nicht mehr ausreicht, um sie bewältigen oder ausgleichen zu können.

Diese psychische Widerstandskraft wird auch als Resilienz bezeichnet und ist individuell ganz unterschiedlich stark ausgeprägt. Sie wird von biologischen, sozialen und biographischen Faktoren beeinflusst. Bei einer dauerhaften psychischen Belastung kann es langfristig zu ernsthaften Störungen und Erkrankungen im psychischen Bereich kommen. Hierzu zählen beispielsweise Angststörungen, Depressionen, Burn-out, Bore-out und Suchterkrankungen.

### Welche Ursachen?

Psychische Belastungen können durch dauerhafte Belastungssituationen im beruflichen oder privaten Bereich entstehen. Am Arbeitsplatz kommt es am häufigsten zu einer psychischen Belastung vor allem durch folgende Situationen:

- >> Arbeiten in Großraumbüros, oft unter Zeitdruck und mit strammen Deadlines
- >> ständig wechselnde Aufgaben
- >> ausschließliche Arbeit am Bildschirm
- >> mangelnde Stressresistenz
- >> autoritäre Vorgesetzte
- >> schlechtes Betriebsklima bis hin zu Mobbing

# DER TRAUM ALS ZUGANG ZUM UNBEWUSSTEN

{ GINA STEPP }

Der 1875 am Bodensee geborene Carl Gustav Jung (generell »C. G. Jung« genannt) ist vor allem als einer der Väter der modernen Psychotherapie bekannt – neben seinen einstigen Weggefährten Sigmund Freud und Alfred Adler. Durch ihn fanden Begriffe wie introvertiert und extravertiert, kollektives Unbewusstes, Archetypen und Synchronizität Eingang in die Populärsprache.

Jung war der Mystiker unter den Vätern der Psychoanalyse, denn während Freud vieles vom Sexualtrieb ableitete und Adler den Machttrieb in den Vordergrund stellte, sah Jung das Individuum in Verbundenheit mit den »Ahnen«, also durchaus heidnisch als magisches Wesen. Nachdem er sich 1910 von der »Wiener Psychoanalytischen Vereinigung« unter Freud getrennt hatte, entwickelte Jung eine Methode, die er



Foto: gemeinfrei

»Analytische Psychologie« nannte. In der Jung'schen bzw. Analytischen Therapie gilt der Traum als der wichtigste Wegweiser zum Unbewussten. Hier findet die Begegnung mit den Archetypen statt, die durch die Traumbilder zu uns sprechen. Einer der wichtigsten Aspekte jeder Therapie liegt für Jung daher in der Individuation, in der Selbstwerdung, in der Begegnung mit »dem Göttlichen in uns selbst«. Individuation heißt also, zu dem zu werden, der man wirklich ist, und meint einen Differenzierungsprozess, der die Entfaltung aller Fähigkeiten, Anlagen und Möglichkeiten eines Individuums durch stufenweise Bewusstwerdung und Realisierung des Selbst zum Ziel hat.

Jung sieht die Psyche als eine Einheit aus drei Teilen: Das Ich, das persönliche Unbewusste und das kollektive Unbewusste. Das Ego kann mit dem bewussten Verstand gleichgesetzt werden. Dazu gehören alle Gedanken, die wir momentan denken. Ebenfalls unsere gegenwärtigen Gefühle.

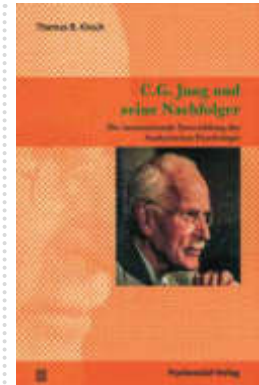
Dementsprechend gehören alle Gedanken und Gefühle, die uns derzeit nicht bewusst sind, zu unserem persönlichen Unbewussten. Dies beinhaltet beide Arten von Erinnerungen: diejenigen, welche wir uns leicht vergegenwärtigen können und jene, die aus irgendwelchen Gründen unterdrückt sind. Das kollektive Unbewusste ist eine Zusammenfassung aller Erfahrungen unserer Vorfahren. Es handelt sich dabei um ein bestimmtes Wissen der Menschheit, das wir alle von Geburt an besitzen. Das kollektive Unbewusste beeinflusst alle Aspekte unseres Lebens.

Das Ziel des Lebens besteht darin den eigenen Weg zu finden und das eigene Selbst zu erkennen. Auch dies ist ein Archetyp, der eine Art von Gleichgewicht innerhalb der Seele beschreibt, wenn alle notwendigen Aspekte gleichermaßen vorhanden sind und miteinander in Harmonie kooperieren können, führt dies zu einem Frieden und einer Einheit mit dem inneren Selbst und der Außenwelt.

Carl Jung starb am 6. Juni 1961 in Küsnacht am Zürichsee.

[www.junginstitut.ch](http://www.junginstitut.ch)

Ein Hauptaspekt der analytischen Therapie von C. G. Jung ist die Begegnung mit »dem Göttlichen in uns selbst«.



Thomas B. Kirsch, **C. G. Jung und seine Nachfolger. Die internationale Entwicklung der Analytischen Psychologie**, Psychosozial-Verlag 2016, 36,90 EUR

Gina Stepp hat forensische Psychologie mit Schwerpunkt auf Trauma und Resilienz studiert. Sie hat sich darauf spezialisiert, Akademikern dabei zu helfen, ihre Forschungsergebnisse der Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Sie lebt in Pasadena/Kalifornien.

[www.mom-psych.com](http://www.mom-psych.com)