

## **Was ist mentale Gesundheit überhaupt?**

Wir bemerken meistens, dass wir eine Gesundheit haben, wenn sie für einige Zeit nicht da ist. Jeder, der schon einmal mit einem Schnupfen oder Husten zum Arzt gegangen ist, weiß so ungefähr, was körperliche Gesundheit ist. Gesundheit bedeutet im Allgemeinen, dass wir große Teile unseres Körpers bewegen können und dass unsere Organe sowie Sinne richtig funktionieren. Dadurch ermöglicht es uns, zu arbeiten und uns mit der Familie und Freunden zu treffen.

## **Aber was ist dann mentale Gesundheit?**

Von „mental“ sprechen wir, wenn wir von unseren geistigen Fähigkeiten sprechen, also von unserer Psyche. Das ist für viele erstmal ein Thema, über das man nicht mit jedem spricht. Aber wir können euch versichern, eine Psyche hat jeder Mensch. Wir brauchen sie, damit wir in der Welt zurechtkommen. Darunter zählen unsere Fähigkeiten zu lernen, z. B. eine neue Sprache oder Autofahren, aber auch mit anderen zu kommunizieren, Regeln zu verstehen (wie z. B. Verkehrsregeln) oder sich Gedanken über etwas in der Vergangenheit zu machen oder die Zukunft zu planen. Natürlich spielen auch Gefühle und Emotionen wie Freude, Trauer, Angst oder Zufriedenheit eine wichtige Rolle. Sie lassen uns i. d. R. wissen, ob wir uns wohl fühlen (etwa wie Freude oder Zufriedenheit) oder eben schlecht (etwas wie Trauer). Unsere mentalen Fähigkeiten sind also wie Werkzeuge, um mit unserer Umgebung, sei es in der Familie und auf der Arbeit, zurechtkommen.

Heutzutage geht man davon aus, dass die mentale Gesundheit ein Teil der körperlichen Gesundheit ist, weil Körper und Psyche oder Seele miteinander verbunden sind. Wir sind dann mental gesund, wenn wir unsere psychischen Fähigkeiten in der Arbeit oder im Privatleben so benutzen können, dass wir uns im Großen und Ganzen wohl fühlen und zufrieden sind. Natürlich kann man nicht jeden Tag zufrieden sein, aber wenn man auf die Frage: Wie zufrieden warst du das letzte Jahr so? mit „War schon in Ordnung“ oder „Eigentlich ganz gut“ antwortet und es wirklich meint, kann man von guter mentaler Gesundheit sprechen.

Es gibt aber immer wieder Herausforderungen und Ereignisse im Leben (wie z. B. die eigene Arbeit zu verlieren oder sich mit jemandem zu streiten), nach denen es uns nicht gut geht. Noch schwerwiegender Ereignisse (etwa wie ein Familienmitglied oder jemanden wichtiges zu verlieren oder das eigene Heimatland verlassen zu müssen) könnten unsere Gesundheit erheblich leiden lassen. Für einige Menschen kommt es aufgrund solcher Ereignisse ähnlich wie bei einer Grippe zu einer Erkrankung der Seele, wir nennen das dann eine psychische Krankheit. Jeder ist mal traurig, ängstlich oder antriebslos, aber wenn dieser Zustand über einen längeren Zeitraum bleibt, dann ist die mentale Gesundheit beeinträchtigt. Und genau wie der Körper bei einer Grippe sich schlapp anfühlt und man nicht gut laufen oder gar arbeiten kann, sind bei einer psychischen Erkrankung unsere Fähigkeiten zu denken, zu fühlen oder mit anderen zu kommunizieren teilweise eingeschränkt. Das ist leider ganz normal.

Unsere mentale Gesundheit schwankt also wie unsere körperliche Gesundheit. Mal sind wir energisch und freudig, mal traurig oder können uns nur schwer konzentrieren. Haben wir das Gefühl über längere Zeit nicht mental fit zu sein, dann sollten wir – genau wie bei einer körperlichen Erkrankung zum Arzt gehen und gucken, welche Möglichkeiten es gibt, wieder mental gesund zu werden. Denn es gibt ganz viele Möglichkeiten.

Darüber schreiben wir dann beim nächsten Mal!