

Basis für Lebensfreude und Leistungsfähigkeit

Mentale Gesundheit – ein schützenswertes Gut!

von Antje Heimsoeth*

Die Umstände waren in den vergangenen Jahren oft alles andere als rosig! Kleine und große Herausforderungen haben uns den Alltag erschwert, nationale und internationale Katastrophen für schlaflose Nächte gesorgt. All das macht etwas mit uns. Es beeinflusst unsere Gesundheit, vor allem mental, unsere Lebensqualität und unsere Leistungsfähigkeit. Ein guter Grund, uns einmal mehr um Mental Health Awareness zu bemühen – für uns selbst und in der Familie, in der Führung und in den Unternehmen. Wie wichtig mentale Gesundheit in unserem Leben ist, zeigt dieser Artikel anhand aktueller Zahlen und Studien – aber auch Strategien, wie jeder für sich, und wir alle gemeinsam besser für unser emotionales, psychisches und soziales Wohlbefinden sorgen können.

Eine gute mentale Verfassung gehört zu einem glücklichen, gesunden und erfolgreichen Leben dazu. Dessen sind sich die meisten Menschen durchaus bewusst. Aber haben wir nicht alle, oder zumindest die meisten von uns, schon einmal erlebt, dass uns alles plötzlich zu viel wird, die Erschöpfung Oberhand gewinnt. Passiert das nur kurzzeitig, können wir also unsere Kraft zurückgewinnen, ist unser Leben weitestgehend im Lot. Anders sieht es aus, wenn das Schlechte die alleinige Macht über uns gewinnt, unser Denken, Fühlen und Handeln negativ beeinflusst. Der Weg zu einer psychischen Erkrankung ist dann oft nicht weit – und das Leid für den Betroffenen sowie in den Familien ebenso groß wie die Herausforderung, im beruflichen Umfeld entsprechend damit umzugehen.

Mental Health Report liefert aktuelles Bild

Aktuelle Studien, wie der AXA Mental Health Report 2023¹ zeigen auf, wie dramatisch die Auswirkungen sind: „Mehr als vier von zehn jungen Frauen (41 Prozent) zwischen 18 und 34 Jahren sagen, dass sie aktuell unter Depressionen, Angststörungen, Essstörungen, Zwangsneurosen oder anderen psychischen Erkrankungen leiden. [...] Im Bundesdurchschnitt gibt rund jede:r Dritte (32 Prozent) an, derzeit unter einer mentalen Erkrankung zu leiden. Im Vergleich mit den weiteren untersuchten Ländern aus Europa liegen Deutschland und Großbritannien (32 Prozent) damit an der Spitze.“ Die Gründe dafür liegen auf der Hand: „Die Mehrheit der Deutschen gibt an, dass die steigenden Preise (89 Prozent), der Krieg (81 Prozent) und der Zustand der Wirtschaft (76 Prozent) einen negativen Einfluss auf ihr emotionales Wohlbefinden haben.“ Erschreckend in diesem Zusammenhang ist vor allem die Tatsache, dass die Zahl der Menschen, die ihre mentale Erkrankung durch das Internet selbst diagnostizieren, in den letzten Jahren dramatisch zunimmt: „Unter den 18- bis 24-Jährigen sind es [...] 40 Prozent – und damit beinahe genau so viele wie die, die ihre Erkrankung durch eine:n Psychiater:in oder Psycholog:in diagnostiziert bekommen haben (41 Prozent).“ Ja, psychische Krankheiten sind kein Tabu mehr, trotzdem sind wir von einem offenen Umgang mit dem Thema noch weit entfernt. Was auch folgende Aussage bestätigt: „Jede:r vierte junge Erwachsene (25 Prozent) gibt außerdem an, dass die Erkrankung nicht professionell behandelt, sondern durch Selbsthilfe gemanagt wird. Besonders alarmierend ist: Fast jede:r dritte Betroffene zwischen 18 und 24 Jahren (32 Prozent) erhält aktuell keine Behandlung.“

Wir brauchen also jetzt und weiterhin jede Menge Energie und Achtsamkeit, um die mentale Gesundheit nicht aus dem Blick zu verlieren und täglich dafür einzustehen – zum Selbstzweck und für

¹ <https://www.axa.de/presse/axa-mental-health-report-2023>

andere. Leidet unsere psychische Gesundheit, dann leidet auch unser Vertrauen in die Zukunft und unsere Zuversicht, dass wir den Herausforderungen unserer Zeit entgegentreten können. Nur mental gesund können wir die täglichen kleinen, unvermeidbaren Hürden und Hindernisse mit Bravour nehmen. Nur mental gesund haben wir im Privaten eine hohe Lebensqualität und sind in unserem Job leistungsfähig.

Der Job als Stressfaktor

Unsere auf Wachstum – immer mehr, besser, schneller – und Wohlstand ausgerichtete Gesellschaft, hat dazu geführt, dass uns die Unsicherheit von außen nur noch härter trifft. Verbunden mit beruflicher Vollaustattung nehmen die psychischen Belastungen zu. Die Studie „#whatsnext2022 – Gesund arbeiten in der hybriden Arbeitswelt“², die die Krankenkasse TK Die Techniker im Oktober 2022 durchgeführt hat zeigt dies deutlich, wie auch in der OVB vom 22. März 2023 zu lesen ist: „38,5 Prozent der befragten Leistungskräfte in Unternehmen [gaben] an, dass psychische Belastungen am Arbeitsplatz wie Burnout, Überforderung und Depressionen eine „eher große“ oder „große“ Bedeutung in ihrem Betrieb haben. [...] Dass psychische Erkrankungen in drei Jahren eine solche Bedeutung haben werden, erwarten sogar 70 Prozent.“

Auch laut Prognose der WHO werden Depressionen, nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes, im Jahr 2030 an erster Stelle der Volkskrankheiten stehen. Das Robert Koch-Institut (RKI) hat bereits im Januar 2022 einen Schwerpunktbericht über die psychische Gesundheit der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland veröffentlicht. Der Bericht kommt zu folgendem Schluss: „Aufgrund ihrer weiten Verbreitung in der Bevölkerung haben insbesondere Depressionen, Angststörungen, Suchterkrankungen und Demenzerkrankungen große Public Health-Relevanz.“ Aber auch, dass die „psychische Gesundheit eine wesentliche Voraussetzung von Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und sozialer Teilhabe ist.“³

Hoffnungsvolle Perspektive einnehmen

Für unsere mentale Gesundheit ist es essenziell, eine langfristige Sicht auf das, was möglich ist, zu pflegen. Wir müssen akzeptieren, dass das Leben uns allen etwas abverlangen kann, das größer ist als bisher bekannte Herausforderungen. Akzeptieren wir grundsätzlich, dass es keine Garantie für Glückseligkeit gibt, hilft eine hoffnungsvolle Perspektive in jedem Fall, schwierige Zeiten besser zu überstehen. Verbunden mit einem hohen Grad an Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit besitzen wir auch bei Krisen das Gefühl, dass wir etwas dazu tun können. Ja, das Spektrum zwischen mentaler Gesundheit und psychischer Erkrankung ist weit gefasst. Und zwischen „sich zusammenreißen“ und „zusammenbrechen“ ist oft nur ein sehr schmaler Grat. Umso mehr müssen wir uns um uns selbst kümmern, unser Selbstmanagement steuern, und uns sowie andere immer wieder fragen:

- Wie geht es mir/dir?
 - Was brauche ich/brauchst du?
 - Wann, wo und wie stoße ich/stößt du an meine/deine Grenzen?
- vor allem aber
- Was kann ich selbst tun?

All das sind wichtige Schritte auf dem Weg zu mentaler Gesundheit.

² <https://www.tk.de/firmenkunden/service/gesund-arbeiten/gesundheitsberichterstattung/whatsnext2022-psychische-belastungen-steigen-2146936>

³ <http://www.rki.de/erkennenbewertenhandeln>

Die letzten Jahre haben uns gezeigt, dass Bedrohungen jederzeit existentiell sein und werden können. Die Nachrichtenlage belastet uns zusätzlich mental. Warum reduzieren wir diese Belastungen nicht? Während wir uns ohnmächtig angesichts mancher Entwicklungen fühlen, haben wir Macht über das, was wir uns ansehen, was wir lesen, welche Informationen wir an uns heranlassen, mit was wir uns beschäftigen. Und damit auch Einfluss auf unsere mentale Gesundheit. Tag für Tag! Ja, wir können etwas tun – für uns und für andere, damit wir gemeinsam mental stark und gesund bleiben oder werden. Drei Tipps unterstützen uns auf diesem Weg:

1. Helfen Sie und lassen Sie sich helfen

Reflektieren Sie über Ihre persönliche Rolle: Welche Ressourcen, Stärken und Fähigkeiten können Ihnen – und anderen – jetzt helfen? Ins Handeln kommen bedeutet gleichzeitig, der Ohnmacht den Rücken zu kehren.

Und scheuen Sie sich nicht, selbst Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn Sie sich verloren und überfordert fühlen. Um Hilfe zu bitten, ist keine Schande, sondern ein Akt verantwortungsvoller Selbstfürsorge!

2. Erinnern Sie sich an gute Wendungen

Das Wissen aus vergangenen Erfahrungen, dass nicht alles so bedrohlich bleibt, wie es gerade scheint, spendet uns Selbstvertrauen und Zuversicht. Machen Sie sich bewusst, dass es viele gewichtige Gründe gibt, gemeinsam mit anderen an Lösungen zu arbeiten, auf politischer wie auf anderen Ebenen. Das Interesse an tragfähigen Lösungen ist in allen Bereichen groß.

3. Kultivieren Sie Ihren inneren Frieden

Innehalten im Trubel der Hiobsbotschaften ist ein probates Mittel, um sich vom Sog der negativen Nachrichten nicht mitreißen zu lassen. Dosieren Sie den Nachrichtenkonsum und nehmen Sie sich täglich Zeit, Kraft und Energie zu schöpfen. Den inneren Frieden zu fördern, heißt zum äußeren Frieden beizutragen.

Ob Erfolg, Lebensfreude, -qualität, Leichtigkeit, Glück oder Mental Health – all das gelingt nur, wenn wir selbst etwas dazu beitragen, uns auf den Weg machen, über alle Täler und Gipfel hinweg. Sprechen wir also offen darüber, was uns belastet, und haben für andere ein offenes Ohr. Empathie, Mitgefühl und bewertungsfreie Wahrnehmung helfen dabei. Wenn wir alle einen Beitrag leisten und uns verantwortungsvoll zeigen, dann machen wir diese Welt zu einem besseren Ort. Oder wie Immanuel Kant wusste: „Drei Dinge helfen, die Mühseligkeit des Lebens zu tragen: Die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen.“

Ihr aktueller Buchtipp dazu:

Ängste, Hilflosigkeit, Wut, Ärger und Frustration sind keine neuen Phänomene. Was neu ist, sind die extremen Umstände, denen wir ausgesetzt sind. Oft sind sich Menschen gar nicht bewusst, dass sie Gefahr laufen auszubrennen: "Das dauert nur bis Projekt XY abgeschlossen, die Urlaubszeit vorüber, ... ist." Der Grat ist schmal. Aktives Hinhören in der Familie, im Freundeskreis oder unter Kollegen ist hilfreich. Ebenso Führungskräfte, die empathisch sind, die nicht bagatellisieren und Floskeln nutzen, wenn ein Mitarbeitender Sorgen oder Probleme hat. Unternehmen, die jeden



Menschen ernst nehmen und alles tun, um das Arbeitsumfeld zu verbessern. Einfache Übungen zur Anwendung im Alltag für sich selbst und andere, zahlreiche Hintergrund-Informationen und Geschichten aus der Praxis liefert das neue Buch „**Mentale Gesundheit. Wie wir entspannt unsere Leistungsfähigkeit erhalten**“ (ISBN: 978-3406796869), 144 Seiten, 11,50 Euro

Jetzt bestellen! <https://antje-heimsoeth.com/shop-buecher-und-mehr/buch-mentale-gesundheit/>



* **Antje Heimsoeth** ist eine der bekanntesten Business- und Mental-Coaches im deutschsprachigen Raum. Sie ist „Deutschlands renommierteste Motivationstrainerin“ (FOCUS), „Vortragsrednerin des Jahres 2014“ und 2021 und Expertin für die Themen mentale und emotionale Stärke, Mentale Gesundheit, Stressmanagement & Resilienz, Positive Leadership und Selbstführung. Ihr Know-how beruht auf Praxiserfahrungen, die durch wissenschaftliche Impulse stets untermauert werden. Mit ihren Büchern und Vorträgen hat Sie über 850.000 Menschen erreicht.

2019 wurde sie zum Senat der Wirtschaft berufen.

www.antje-heimsoeth.com/www.heimsoeth-academy.com