

Seelische Gesundheit

Die Art und Weise, in der ein Mensch denkt, fühlt, wahrnimmt und handelt wird in hohem Maße von seinem seelischen Befinden bestimmt und gesteuert. Das seelische Befinden ist aber nicht isoliert zu betrachten, es steht in engem Zusammenhang sowohl mit dem Körper als auch mit dem Geist.

Mens sana in corpore sano - Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Bereits der Ausspruch des römischen Schriftstellers Juvenal (60 bis um 127 nach Christus) bringt zum Ausdruck wie sehr Körper, Geist und Seele einander bedingen.

So wie sich Trauer und Niedergeschlagenheit in herabhängenden Schultern und trägen Gedanken äußern können, so drückt sich auch Freude in Körper und Geist aus – zum Beispiel durch ein Herz, das hüpfert oder einen Kopf, der vor Ideen sprüht.

Umgekehrt beeinflussen auch Körper und Geist das seelische Befinden. Bewegung etwa kann für Wohlbefinden und Ausgeglichenheit sorgen, ansprechende Lektüre, Musik, Kreativität und alles Schöpferische kann Nahrung für die Seele sein.

Seelische Gesundheit bedeutet das Gefühl des sich seelisch-körperlichen Wohlfühlens. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) misst der seelischen Gesundheit sogar höchsten Stellenwert bei, indem sie definiert: Ohne seelische Gesundheit, gar keine Gesundheit. Eine allgemein gültige Definition für seelische Gesundheit ist dennoch schwer zu fassen. Seelisch-körperliches Wohlbefinden wird von jedem Menschen subjektiv anders erlebt und definiert.

Grundsätzlich drückt seelische Gesundheit sich in der Fähigkeit aus, Sinnhaftigkeit, Freude, Zufriedenheit, Genuss und Glück empfinden zu können; ebenso in der Fähigkeit, mit Gefühlen wie Angst, Trauer oder Wut adäquat und konstruktiv umgehen zu können und Schicksalsschläge und/oder Krisen bewältigen zu können. Menschen, die sich seelisch gesund fühlen, haben in der Regel ein positives Selbstbild, eine realistische Wahrnehmung und eine gute soziale Einbettung; sie haben Freude am Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen, weniger Neigung, sich über alles Sorgen zu machen und das Gefühl, dem Leben gewachsen zu sein, indem sie selbstbestimmt authentisch handeln.