NAHRUNGSMITTEL FÜR DIE SEELE

Krisen, Ängste, Stress – all das belastet und kann krank machen. Experten erklären, wer besonders betroffen ist und was der Einzelne selbst für seine psychische Gesundheit tun kann.

Von Gudula Walterskirchen

Pandemie, Lockdowns, Krieg, Inflation, Existenzängste. All das macht den Menschen auch psychisch zu schaffen. Starke und anhaltende seelische Belastungen können aber nicht nur psychische Erkrankungen auslösen, sondern sind auch mitverantwortlich für körperliche Beschwerden – etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Zahlen sind jedenfalls alarmierend: Ergebnisse des „Future Health Lab" vom Oktober 2022 zeigen etwa, dass sich ein Fünftel der Bevölkerung psychisch krank fühlt oder tatsächlich an einer psychischen Erkrankung leidet.

Experten warnen schon seit Jahren, speziell aber im Zusammenhang mit den Corona-Maßnahmen, dass vor allem Kinder und Jugendliche psychisch besonders belastet und krank gemacht würden. Einer dieser Wissenschafter ist Martin Sprenger, Professor für Public Health an der Medizinischen Universität Graz. Er war Mitglied eines Expertengremiums, das die österreichische Bundesregierung während der Pandemie beraten sollte. Nach wenigen Monaten trat er aus diesem aus, weil das Thema mentale Gesundheit schlicht ignoriert worden war.

Körper und Psyche sind nicht trennbar

Beim Thema psychische Gesundheit geht es nicht nur um den individuellen Fall, sondern auch um die Frage,

wie es bei der Gesamtbevölkerung oder einzelnen Gruppen aussieht, also um „Public Health". Konkret zeigt sich dies durch bestimmte Kennzahlen, etwa Krankenstände, Frührenten und Medikamente, die verschrieben werden. Aber auch die Zunahme von chronischen Rückenschmerzen, Verspannungen des Nackens, Beschwerden im Bewegungsapparat und chronischer Erschöpfung hat oft eine psychosoziale Komponente. Kurzum, Körper und Psyche sind nicht so einfach trennbar.

„Hier und Jetzt" statt ständigen Grübelns

Was kann nun aber jeder Einzelne zur Erhaltung seiner psychischen Gesundheit tun? Hirnforscher Spitzer hat einige Empfehlungen, wie man der „digitalen Demenz" entgegenwirken kann: Gesunde Ernährung und tägliche Bewegung gehören genauso dazu wie eine Konzentration auf das „Hier und Jetzt" statt ständigen Grübelns und Zukunftssorgen. Auch sollte man sich nicht zu viel vornehmen, sondern sich realistische Ziele setzen. Die Psychotherapeutin Christine Bauer-Jelinek gibt in ihrem Buch „Machtwort" Anleitungen und Tipps, wie man durch die gezielte Entwicklung seines „mental-emotionalen Systems" Angst, Wut und Ohnmacht überwinden kann: In unseren komplexen Zeiten hilft es uns nicht, wenn wir uns durch positives Denken einzureden versuchen, dass alles gut wird. Es braucht vielmehr einen scharfen Verstand, um aus der Überfülle der Informationen diejenigen herauszufiltern, die hilfreich sind. Wir brauchen also nicht mehr Details, sondern eine Betriebsanleitung für unser Gehirn, denn diesem widmen wir meist weniger Pflege als unserem Auto.

Wir brauchen nicht mehr Details, sondern eine Betriebsanleitung für unser Gehirn.

„Gedankendisziplin" als Mittel der Wahl

Eine Übung, die zu mehr Klarheit führt, nennt Bauer-Jelinek „Gedankendisziplin": Meist jagen die Gedanken unkontrolliert durch unser Gehirn und erzeugen unnützes Grübeln und diffuse Ängste. Anstatt sich nun darüber zu ärgern oder mutlos zu werden, übernehmen wir die Führung. Die Anweisung lautet: Stopp! Dann erst können wir feststellen, welche Gedanken sinnvoll sind und daher weiter beachtet werden und welche nicht. Aber selbst unangenehme Gefühle können wichtige Botschaften für uns enthalten, die wir mit etwas Übung entdecken und nutzen können. Laut Bauer-Jelinek sollten wir uns jedenfalls selbst etwas versprechen: Auch in einer Welt, die aus den Fugen zu geraten droht, werde ich alles tun, um mich „gesund und bei Laune zu halten", bis die Zeiten wieder besser werden.

Christine Bauer-Jelinek:
„Machtwort. Angst, Wut und Ohnmacht überwinden. Klarer denken und entscheiden. Widerstandskraft stärken",
Ueberreuter, 19,99 Euro

Manfred Spitzer:
„Digitale Demenz – Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen",
Droemer Knaur, 12,99 Euro