

# Eine Black Box: Mentale Gesundheit

von Wolfgang Hinz

Die einen empfehlen Meditation und messen Gehirnströme, andere empfehlen Yoga, manche verbinden Sport oder Gedächtnistraining mit mentaler Gesundheit und andere sprechen schon von mentaler Gesundheit, wenn die betroffene Person nicht psychisch gestört oder krank ist. Die mentale Gesundheit ist eine Black Box und völlig intransparent. Das liegt einfach daran, dass es bisher keine klare, nachvollziehbare und alltagstaugliche Definition der mentalen Gesundheit gegeben hat. Alltagstauglich muss sie sein, da sie jeden Menschen angeht.

Mentale Gesundheit ist kein statischer geistiger oder physischer Zustand (gutes Gefühl), sondern eine individuelle dynamische Geisteshaltung, die sich in Wahrnehmung und Verhalten ausdrückt und die am Verhalten erkennbar ist. Wir haben es hier also mit zwei ganz unterschiedlichen Kategorien zu tun, die fast durchgängig zu Lasten der mentalen Gesundheit verwechselt werden.

Machen wir einmal gemeinsam ein Experiment. Wir füllen in die Black Box ‚Mentale Gesundheit‘ drei bestehende Systeme ein:

- den psychologischen Teil des Enneagramms
- den PbI-Ansatz
- das System der komplementären Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster

Vom psychologischen Teil des Enneagramms interessiert uns in diesem Zusammenhang ganz besonders das Persönlichkeitsmodell mit seinen neun Typen und den drei Entwicklungsstufen gestört, normal und entwickelt. Diese Komponenten bringen uns die Systematik für unsere Überlegungen.

Der PbI-Ansatz liefert uns ein alltagstaugliches Verfahren zur Bestimmung der Persönlichkeitstypen. Die Alltagstauglichkeit erbringt er durch seinen guten Realitätsbezug und seine Zweckmäßigkeit. Das Enneagramm wird hier soweit reduziert, dass das Ergebnis gut handhabbar ist und die Aussagekraft für das Verhalten der Persönlichkeitstypen in den Entwicklungsstufen normal und entwickelt erhalten bleibt. Die Entwicklungsstufe gestört wird abgeschnitten und bleibt wie bisher auch den Experten überlassen. Der PbI-Ansatz verhält sich zum Enneagramm wie eine kleine Broschüre von 24 Seiten zu einer Bibliothek von 300 Büchern. Dennoch ist die Aussagekraft dieser Teilmenge für unsere Zwecke zufriedenstellend und sie macht den Ansatz alltagstauglich.

Das System der komplementären Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster ermöglicht es uns, zu beschreiben, wie Menschen Verhalten lernen. Daraus ist der natürliche Entwicklungsweg mit seinen vier Phasen entstanden. Vereinfacht liefert dieses System interessante Erkenntnisse durch die Form der Darstellung. Zu jedem Verhalten gibt es auch ein gegensätzliches, welches auch als komplementär aufgefasst werden kann. Diese komplementären Verhalten kann man in einer Übersicht gegenüber stellen und bekommt so einen interessanten neuen Blickwinkel.

Durch das Einfüllen dieser drei Systeme in die Black Box bekommen wir neue Erkenntnisse über die mentale Gesundheit. Aus dem Enneagramm beispielsweise finden wir, dass entwickelte Persönlichkeiten mental gesund sind. Sie weisen alle ein Gleichgewicht im Denken, Fühlen und Handeln auf.

Gleichfalls können wir aus der Beschreibung der Entwicklungsstufen je Persönlichkeitstyp die Unterscheidung zwischen normal und entwickelt entnehmen und so ‚mental gesund‘ messbar machen. Auch der Entwicklungsweg je Persönlichkeitstyp kann hier entnommen werden. Damit ist die Black Box ‚Mentale Gesundheit‘ transparent geworden.

Mentale Gesundheit ist der Lohn für Persönlichkeiten, die den natürlichen Entwicklungsweg vollendet haben. Sie sind mental erwachsen geworden.

© Pbl Institut

[www.pbi-institut.org](http://www.pbi-institut.org)

[www.mentale-gesundheit.org](http://www.mentale-gesundheit.org)