

Mental gesund kann jeder sein

von Wolfgang Hinz

Gesundheit ist unser wichtigstes Gut. Ohne sie verliert alles seinen Wert. Dies gilt insbesondere auch für den Bereich jener Gesundheit, die bisher arg vernachlässigt wurde: die mentale Gesundheit. Es gilt: Heilung ist ungewiss, Vorsorge wirkungsvoller.

Mentale Gesundheit steht den Menschen aus allen, wirklich allen Bevölkerungsschichten offen. Mental gesund kann jeder Mensch sein. Das ist unabhängig von der Bildung, von der Ausbildung, von der Macht, die jemand besitzt, vom Erfolg, den jemand hat, vom Aussehen, von der Herkunft, von der Religion, vom Besitz, von dem Land, aus dem jemand kommt, von der Gesellschaftsschicht, zu der jemand gehört, ob er schwimmen kann oder nicht, ob er in der Stadt oder auf dem Dorf wohnt, ob jemand in einer Villa oder in einer Hütte lebt.

Professoren sind mental gesund oder nicht (80%);¹ Manager sind mental gesund oder nicht (80%); Frauen sind mental gesund oder nicht (80%); Männer sind mental gesund oder nicht (80%); Politiker sind mental gesund oder nicht (80%); Hausbesitzer sind mental gesund oder nicht (80%); Freiberufler sind mental gesund oder nicht (80%); Mieter sind mental gesund oder nicht (80%); Ehepartner sind mental gesund oder nicht (80%); Millionäre sind mental gesund oder nicht (80%); Lottogewinner sind mental gesund oder nicht (80%); Menschen mit Kleidergröße S sind mental gesund oder nicht (80%); Menschen mit Kleidergröße XL sind mental gesund oder nicht (80%); Mediziner sind mental gesund oder nicht (80%).

Dieser Zusammenhang gilt auch in hohem Maß für Machtmenschen und Erfolgsmenschen, oder für Experten und Wissenschaftler, die besonders anfällig dafür sind, ihren persönlichen Entwicklungsweg vorzeitig abubrechen.

Nicht Wissen, Macht, Ruhm, Schönheit oder Erfolg, sondern die Vielfalt der Verhaltenserfahrungen – sprich Lebenserfahrung – wirken sich auf die mentale Gesundheit aus. Es zählt die Vielzahl und die Vielfalt der Erfahrungen, also das persönliche Verhaltensrepertoire und die Bereitschaft, neue Erfahrungen zu machen und somit die Verhaltensbandbreite zu erweitern.

Einen neuen Eintrag in das persönliche Verhaltensrepertoire bringt nicht einmal die Wiederholung von Verhalten, sondern nur neu dazugelerntes Verhalten. Mit anderen Worten: Nicht Macht, Erfolg, Schönheit oder Vermögen füllt das persönliche Verhaltensrepertoire, sondern nur Erfahrungen. Auch Wiederholungen bringen keinen neuen Eintrag, sondern nur neue Erfahrungen der Persönlichkeit.

Mentale Gesundheit hängt nicht ursächlich von äußeren Lebensumständen ab, sondern vielmehr von der Bereitschaft und dem Willen, den natürlichen Entwicklungsweg zu vollenden und ihn nicht vorzeitig abubrechen. Das ist die große Entwicklungschance für jede Persönlichkeit.

Wir sprechen in diesem Zusammenhang also über eine Kategorie, die mit den äußeren Lebensumständen, die wir üblicherweise betrachten, nichts zu tun hat.

Unabhängig von der Situation, in der sich eine Persönlichkeit befindet, ist eine Weiterentwicklung hin zur mentalen Gesundheit jederzeit möglich. Die Persönlichkeit muss dazu ihre Verhaltenspotenziale ausbauen. Diese Weiterentwicklung geht in drei Schritten vonstatten:

- Schritt 1: Das eigene Defizit erkennen und akzeptieren!
- Schritt 2: Nachqualifizierung!
- Schritt 3: Persönliche Weiterentwicklung!

Schritt 1: Das eigene Defizit erkennen und akzeptieren!

Dieser Anfangsschritt ist der wichtigste und schwierigste der drei Schritte. Die normale Persönlichkeit hat keinerlei Defizitbewusstsein. Sie denkt, dass sie bereits am Ende ihres Entwicklungsweges angekommen sei. Dieser Blickwinkel ist die größte Barriere für die eigene Weiterentwicklung. Wird diese Barriere nicht überwunden, dann kann keine Weiterentwicklung stattfinden.

Schritt 2: Nachqualifizierung!

Eine Nachqualifizierung ist jederzeit möglich. Der Aufwand dafür ist mit dem Erwerb des Führerscheins in Deutschland vergleichbar: 5 Tage. In kleinen Gruppen zu 10 bis 15 Teilnehmern kann das notwendige Wissen erarbeitet und ein Gruppenerlebnis zum Thema geschaffen werden. Teilnehmer können Erfahrungen austauschen, ihre individuellen Defizite erarbeiten und deren Bedeutung verstehen.

Schritt 3: Persönliche Weiterentwicklung!

Auf der Basis der beiden ersten Schritte kann dann die Persönlichkeit daran arbeiten, ihr bisher nicht genutztes Verhaltenspotenzial zu aktivieren. Das lohnt sich ganz besonders, wenn sie auch das ihrem Erfolgsmuster komplementäre Verhaltensmuster dazulernt. Damit gleicht die Persönlichkeit ihre Defizite in den Bereichen Denken, Fühlen oder Handeln aus und wird mental gesund.

Hierzu ein Beispiel: Das Erfolgsmuster des Helfertyps heißt helfen und immer ja sagen. Nein sagen und sich gegen Ausnutzung wehren ist das zu diesem Erfolgsmuster komplementäre Verhalten, welches gerade auf Überforderungssituationen im Leben des Helfers besser passt als das Erfolgsmuster. Nein sagen ist bisher nicht im Verhaltensrepertoire des Helfers, kann aber dazugelernt werden. Das ist ungewohnt, aber besonders lohnend für diesen Persönlichkeitstyp.

Persönliche Weiterentwicklung wirkt so wie eine Kur in mentaler Gesundheit.

ⁱ (80%) bedeutet hier: Einer von fünf ist es, vier von fünf sind es nicht, können es aber werden.