

Mentale Gesundheit ist uns nicht vertraut von Wolfgang Hinz

In unserer schnelllebigen Zeit geht die Fähigkeit, den natürlichen Entwicklungsweg zu vollenden und damit erwachsen zu werden, immer mehr verloren. Im Gegenzug können wir einen starken Anstieg von psychischen Störungen und Krankheiten beobachten.

Mental gesund nennen wir eine Persönlichkeit, die im Gleichgewicht von Denken, Fühlen und Handeln ist. Die mentale Gesundheit hat einen günstigen Einfluss auf die Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude eines Menschen. Insofern geht sie jeden an und es ist sehr lohnend, sich dieses Thema genauer anzuschauen.

Im Gegensatz zu dem körperlichen Teil der Gesundheit ist der psychische Teil den Menschen bisher fremd geblieben. Wenn überhaupt beschäftigt man sich mit ihm als Gegensatz zur psychischen Störung oder Krankheit. Das aber ist zu kurz gesprungen; da ist noch mehr.

Wer kennt sie nicht: Der Perfektionist, der alles besser weiß und immer recht haben will; der Helfer, der seine Hilfsbereitschaft gegen Anerkennung und Liebe eintauscht; der Erfolgreiche, der süchtig nach Bewunderung ist; der Individualist, der immer etwas Besonderes sein will; der Denker, der ständig auf der Jagd nach Wissen ist; der Sicherheitsorientierte mit seiner Vollkaskomentalität; der Lebenskünstler mit seiner Vergnügungssucht; der Machtmensch, der die Beziehungen zu seinen Mitmenschen beherrschen will; der Harmonieorientierte, der den Status quo durch Nichtstun verteidigt.

Sie alle sind normal, aber nicht mental gesund. Normal ist immer auch ichbezogen – egozentrisch, egoistisch oder egomanisch. Diese Ichbezogenheit fällt der Persönlichkeit selbst zumeist nicht auf; sie hat kein Defizitbewusstsein zu ihren Schieflagen in den Bereichen Denken, Fühlen oder Handeln. Dafür fällt es ihren Mitmenschen sehr deutlich auf. Die können Ichbezogenheit bei anderen Menschen besonders gut erkennen.

Erst mit der Überwindung dieser Ichbezogenheit wird der Mensch mental gesund. Mental gesund bedeutet auch, dass der Mensch erwachsen wird und das Übergangsstadium der mentalen Jugendlichkeit (Ichbezogenheit) überwunden hat. Das ist wie im Handwerk. Alle fangen als Lehrling an. Die meisten werden Gesellen und bleiben es auch. Das sind hier die normalen Menschen. Aber manche entwickeln sich auch weiter zum Meister. Der Lohn für sie ist die mentale Gesundheit.

Mental gesunde Persönlichkeiten haben ihre Defizite in den Bereichen Denken, Fühlen oder Handeln abgebaut. Ihr Denken, Fühlen und Handeln ist im Gleichgewicht. Sie sind als Persönlichkeit ganz geworden, wie C. G. Jung es ausdrücken würde. Dieser Vorgang spielt sich heute zumeist unbewusst ab. Das Leben hat den entwickelten Menschen so viele oder so starke Impulse gegeben, dass es eben passiert ist.

Diesen Vorgang kann sich eine Persönlichkeit auch bewusst machen und ihn bewusst erleben. Wir sprechen dann von Weiterentwicklung und von der Vollendung des natürlichen Entwicklungsweges. Der Perfektionist kann beispielsweise seine Rechthaberei und Besserwisserei überwinden und mehr

Lebensfreude entwickeln. Der Machtmensch kann seine Herrschsucht überwinden und seine Durchsetzungskraft in den Dienst der Gemeinschaft stellen. Der Denker kann sein Wissen uneigennützig mit seinen Mitmenschen teilen.

Jeder unserer neun Persönlichkeitstypen kann seine Egozentrik überwinden und dadurch mental gesund werden. Ausführlicher ist das in ‚Neun Wege zur mentalen Gesundheit‘ beschrieben. Noch ausführlicher steht es bei den einzelnen Persönlichkeitstypen.

Um ihren jeweils passenden Weg zu erkennen und zu beschreiten, müssen die Menschen mit der mentalen Gesundheit vertrauter werden. Das können sie auch nicht den Experten überlassen, sondern müssen sich selbst darum kümmern. Denn wir sprechen hier nicht über Wissen, sondern über Erfahrungen mit menschlichem Verhalten in den Situationen des praktischen Lebens. Wir sprechen über individuelles Erleben.

Der erste Schritt zu diesem ‚kümmern‘ ist es, die Persönlichkeitstypen zu erkennen. Der zweite Schritt besteht darin, den Unterschied zwischen normal und mental gesund zu erkennen und zu verstehen. Frei nach dem Motto: „Ich wünsche mir die Kraft, normale Menschen zu ertragen, den Mut, mental gesunden Menschen zu vertrauen und die Weisheit, die einen von den anderen zu unterscheiden.

© PbI Institut

www.pbi-institut.org

www.mentale-gesundheit.org