

15.08.2022 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Heidrun Dörken,

Evangelische Pfarrerin, Senderbeauftragte für den Hessischen Rundfunk

Mach meine Seele gesund

Mach meine Seele gesund! Das ist eine Bitte von religiösen Menschen an Gott. Auch Nicht-Gläubige kennen den Wunsch: Mach meine Seele gesund! Ein lauter oder stummer Ruf. Gut, wenn er Menschen erreicht, die helfen können: Psychologinnen, Psychiater, Seelsorgerinnen. Auch gerichtet an Politik und Gesellschaft. Damit das Arbeitsleben, die Schule, die Familie und andere Orte so gestaltet werden, dass sie seelische Gesundheit fördern.

Psychische Erkrankungen sollten kein Tabuthema sein

Es ist ein drängendes Thema. Mehr als jede vierte Person in Deutschland ist von psychischen Erkrankungen betroffen, auch Kinder und Jugendliche^[i]. Immerhin sprechen inzwischen mehr darüber. Es soll kein Tabu mehr sein, für eine depressive Erkrankung Hilfe zu holen. Seelische Krankheiten sind genauso ernst zu nehmen wie körperliche Leiden^[ii].

Spitzensportler engagieren sich

Mich hat überrascht, dass ausgerechnet einige Spitzensportler sich dafür engagieren. Beim Sport steht auf den ersten Blick die Höchstleistung des Körpers im Mittelpunkt, wie bei der Leichtathletik-Europameisterschaft, die heute in München beginnt. Doch inzwischen nehmen viele Athleten die seelische Gesundheit wichtig. Die wohl berühmteste Turnerin der Welt, die US-Amerikanerin Simone Biles, hat bei den letzten Olympischen Spielen die Teilnahme an einem Wettkampf abgesagt^[iii], weil sie psychische Probleme hatte. Sie ist damit zum Vorbild geworden für viele Menschen, die sich bisher nicht getraut haben, Schwächen zuzugeben. Vor allem bei der Arbeit.

Die Botschaft der Turnerin ist: Nimm dich an, wenn du nicht mehr kannst. Halte inne. Sortiere dich neu. Versuche es später oder anders wieder. Leistung bringen kann wunderschön sein - und gewinnen auch. Aber schau in dein Herz. Warte nicht, bis nichts mehr geht. Achte auf Warnsignale.

Leistung ist gut, aber nicht auf Kosten der Seele

Zum christlichen Glauben gehört die Überzeugung: Jede und jeder ist viel mehr und anderes als nur das, was sie oder er leistet. Nichts gegen tätiges Leben, gute Leistungen, Vorankommen. Aber nicht auf Kosten der Seele. Mir hilft eine Frage des Jesus von Nazareth: Was nützt es dem Menschen, wenn der die ganze Welt gewinnt, aber Schaden nimmt an seiner Seele?

[i] www.tagesschau.de/ausland/europa/who-corona-anstieg-psychische-krankheiten-101.html

Meldung Tagesschau 17. Juni 2022 und hier: WHO Report 2022: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1 und hier: www.zeit.de/arbeit/2022-02/arbeit-antidepressive-effekte-psychologe-martin-hautzinger

[ii] www.seelischegesundheit.net/aktionsbuendnis/

[iii] www.humanresourcesmanager.de/leadership/mental-health-spitzensportlerin-simone-biles-als-vorbild/