

# Seelische Gesundheit: Was ist das und wie kommen wir dahin?

Dipl.-Psych. Maximilian Rieländer

## 1. Seelische Gesundheit: was ist das?

### Seelische Gesundheit heißt:

Einheit mit sich selbst  
und soziale Einheit mit Mitmenschen und in Gemeinschaften  
bewusst erleben wollen und können.

### Wir Menschen erleben seelische Gesundheit durch:

- a) **psychisches Wohlbefinden (,Wellness')**:  
sich selbst in persönlicher Integrität und Menschenwürde  
sowie in Einklang mit natürlicher, ökonomischer, sozialer und kultureller Lebenswelt  
bewusst positiv erleben und verstehen können,  
mit Selbstvertrauen und Selbstwertschätzung
- b) **selbstbestimmte und soziale Lebensgestaltung (,Life Skills', Fitness')**:  
das eigene Leben in natürlicher, ökonomischer, sozialer und kultureller Lebenswelt  
bewusst, selbst bestimmt, sinnvoll, leistungsfähig, produktiv und sozial  
gestalten wollen und können,  
dabei in Gemeinschaften aktiv mitarbeiten und  
die Menschenwürde anderer Menschen denkend und handelnd respektieren
- c) **Bewältigungsfähigkeiten (,Coping')**:  
Unsicherheiten, Belastungen und Leiderfahrungen als Anteile des Lebens begreifen  
und mit ihnen angemessen umgehen können  
(wahrnehmungsmäßig, gefühlsmäßig, geistig und handlungsmäßig).
- d) **vertrauende und liebende Einstellungen, die übers eigene Leben hinausweisen (,Spiritualität')**:  
erhöhtes Vertrauen:  
auf Geliebt-werden, auf eine Familie bzw. Lebensgemeinschaft,  
auf positive Einbindung in der Natur, auf einen liebenden 'Gott';  
  
liebende Einstellungen:  
zu nahestehenden Menschen,  
zu Menschen denen man jeweils begegnet,  
zu hilfsbedürftigen Menschen;  
  
eine soziale Sinn-Orientierung mit einem Engagement  
für das Wohl anderer Menschen und für den Zusammenhalt von Gemeinschaften;  
  
ein Wille, in positiver Verbindung mit einem liebenden 'Gott' zu leben;  
Glauben und Vertrauen auf ein positives Weiterleben nach dem Tod.

**Seelische Gesundheit bezieht sich auch  
auf die umfassende unsterbliche Seele eines Menschen  
und ihre geordnete Einbettung ins Universum.**

## **2. Seelische Gesundheit fördern**

**Wir Menschen fördern psychische Gesundheit für uns und die Mitmenschen durch**

### **a) selbstbezogene Kompetenzen:**

- Wohlbefinden und Gesundheit regelmäßig bewusst erleben und aktivieren
- eigenes selbst bestimmtes Wollen als zentrale seelische Kraft regelmäßig trainieren
- für konkretes Wollen entsprechende Fähigkeiten einüben
- von spontanen Gedanken bewusst atmend zu besinnlichem Nachdenken kommen
- körperliche Empfindungen, Gefühle und Vernunft positiv miteinander verbinden
- seelische Gesundheit durch Selbsthilfe gezielt fördern, erhalten, wiederherstellen
- Fähigkeiten zur Lösung von konkreten Problemen und Konflikten verbessern

### **b) soziale Kompetenzen:**

- respektvolle Kommunikationen üben
- stabile verlässliche zwischenmenschliche Beziehungen achtsam gestalten
- Gruppen- und Gemeinschaftsprozesse geeignet gestalten
- konkrete soziale Probleme und Konflikte fair lösen
- Möglichkeiten und Wege sozialer Unterstützung entdecken und nutzen

### **c) Angebote sozialer Unterstützungsmöglichkeiten für Mitmenschen:**

- in unseren Lebens-, Arbeits- und Freizeitgemeinschaften
- in Selbsthilfegruppen
- in Prozessen professioneller Unterstützung

### **d) Einsatz für ökologische, ökonomische, soziale, kulturelle Lebensbedingungen:**

- für eine gesunde ökologische Umwelt
- für sozial gerechte und ausgleichende ökonomische Lebensbedingungen
- für soziale und kulturelle Lebensbedingungen,  
die auf der Achtung der Menschenwürde aller Menschen beruhen

### **e) Einsatz für lebensbejahendes spirituell-religiöses Glauben, Hoffen und Lieben**

**Wenn wir seelische Gesundheit für uns selbst und unsere Mitmenschen fördern, fördern wir auch Vorbeugung, Heilungschancen und Erholungsmöglichkeiten in Bezug auf körperliche und seelische Leiden.**