

Wichtige Fragen aus der Sicht von uns Psychiatrie-Patienten:

6. Was ist Seelische Gesundheit?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als das Vorhandensein von geistig-seelischem („mental“), körperlichem und sozialem Wohlbefinden. Das klingt nach Theorie oder einem hohen Ideal, das sich in der Praxis des täglichen Lebens kaum verwirklichen läßt.

Einen wichtigen Faktor darf man nicht vernachlässigen: Die „Krankheit der Gesellschaft“ (Erich Fromm u.a.), auch „kollektive Neurose“ genannt. Danach sind alle Menschen der Zivilisationsgesellschaft von einer gewissen Intensität von Neurose (Verdrängung/Abspaltung von Gefühlen, Bewußtsein u.ä.) betroffen – und beeinträchtigt. Unter diesen Bedingungen kann niemand wirklich (seelisch) gesund noch wirklich glücklich sein. Das kann man aber doch, wenn man bereit ist, alle Abspaltungen, Verdrängungen wieder zu integrieren.

Aus ganzheitlicher Sicht ist wirkliche seelische Gesundheit der Zustand, in dem man sich so annehmen (lieben) kann, wie man ist – einschließlich vermeintlicher oder angeblicher „Fehler“ oder „Schwächen“. Wenn man aber die Fähigkeit entwickelt hat, sich selbst derart bedingungslos zu lieben, dann kann man alles – andere Menschen und die ganze Welt und Vergangenheit und Zukunft – so bedingungslos lieben. Das führt zu innerer Widerstandslosigkeit und freiem Fluß der universellen Liebe und Lebensenergie. Das wiederum ist gleichbedeutend mit „Leben in der Freude“. Das Bewußtsein davon, daran teilzuhaben, nennen wir Glück bzw. wirkliches, unbedingtes Glückseligkeit. Diese Art seelischer Gesundheit ist das Ziel von Selbst-Entwicklung.

Wer so wirklich liebt und glücklich ist, könnte sich auch mit z.B. Behinderung oder chronischer Krankheit gut annehmen.