

Mentale Gesundheit ist faszinierend von Wolfgang Hinz

Besonders faszinierend ist, dass keine akademische Theorie nötig ist, um das Prinzip mentale Gesundheit zu verstehen und anzuwenden. Stattdessen ist eine gute Portion Lebenserfahrung und ein wenig Übung gefragt, um menschliches Verhalten zu erkennen und zu verstehen. Da mentale Gesundheit jeden Menschen persönlich angeht, muss auch jeder den Zugang zu ihr direkt finden können. In diesem Sinne muss der Zugang alltagstauglich sein. Dies bedeutet: Jeder Mensch mit genügend Lebenserfahrung muss das Prinzip mentale Gesundheit leicht lernen, leicht verstehen und für sich selbst anwenden können. An der Alltags-tauglichkeit trennt sich die Spreu vom Weizen.

Natürlich sind auch zum Thema ‚Mentale Gesundheit‘ manche Anbieter von Dienstleistungen unterwegs, die mit diesem positiv aufgeladenen Begriff ihre eigenen Werbebotschaften aufwerten.

Blickt man aber durch diese Werbebotschaften hindurch, dann erkennt man ein faszinierendes Thema, das jeden einzelnen Menschen angeht. Manche Menschen sind mental gesund, die meisten sind es allerdings nicht. Aber jeder kann es werden!

Mentale Gesundheit kann man nicht erben und sie kann auch nicht vererbt werden. Jeder Mensch muss sie sich selbst erarbeiten und verdienen. Sie fällt einem auch nicht auf ein Fingerschnippen zu. Abkürzungen gibt es auch nicht. Um mental gesund zu werden, muss die Persönlichkeit den natürlichen Entwicklungsweg vollenden. Der Lohn für diese Vollendung ist mentale Gesundheit: Das Gleichgewicht aus Denken, Fühlen und Handeln. Wer den natürlichen Lebensweg vorzeitig abbricht, kann auf diesen Lohn nicht hoffen.

Mentale Gesundheit ist ein Wahrnehmungs- und Verhaltensschema, welches sich in konkretem Verhalten ausdrückt. Aus dem Verhalten von Persönlichkeiten können wir mit ein wenig Übung sowohl auf ihren Persönlichkeitstyp wie auch auf ihre Entwicklungsstufe schließen. Diese Verhaltensmerkmale sind in einem Persönlichkeitsmodell katalogisiert, welches Enneagramm genannt wird. Enneagramm bedeutet Neunerfigur. Dieses Persönlichkeitsmodell besteht aus neun Persönlichkeitstypen und aus jeweils drei Entwicklungsstufen gestört, normal und entwickelt. Die entwickelten Persönlichkeiten sind mental gesund.

Was diese Aussage bedeutet, können wir ermessen, wenn wir ein anderes Synonym heranziehen. Normale Persönlichkeiten sind egozentrisch – ichbezogen, egoistisch, egomanisch. Die Persönlichkeit ist

erst entwickelt, wenn sie diese Egozentrik überwindet. Damit wird sie zur entwickelten Persönlichkeit und mental gesund. Dies bedeutet auch: mental erwachsen werden.

Was zeichnet eine entwickelte Persönlichkeit aus? Die entwickelte Persönlichkeit ist im Gleichgewicht von Denken, Fühlen und Handeln. Sie hat die Eigennützigkeit der normalen Entwicklungsstufe überwunden und handelt zum Nutzen der Gemeinschaft, in der sie lebt. Als Gegenleistung schenkt ihr diese Gemeinschaft Respekt und Anerkennung.

Die Gratifikation für die entwickelte Persönlichkeit neben diesem Respekt und dieser Anerkennung sind eine enorme Steigerung der persönlichen Autorität, eine Steigerung der Glaubwürdigkeit und eine deutliche Erhöhung der Überzeugungskraft. Entwickelten Persönlichkeiten kann man vertrauen.

Einhergehend mit dem Respekt und der Anerkennung ihrer Mitmenschen erhöht sich die Lebensqualität der entwickelten Persönlichkeit; mit der Steigerung von persönlicher Autorität und Überzeugungskraft erhöht sich nachhaltig ihre Leistungsfähigkeit; Vertrauen und Glaubwürdigkeit erhöhen ihre Lebensfreude.

Ist das nicht faszinierend? Deshalb geht mentale Gesundheit auch jeden Menschen an und jede Persönlichkeit kann mental gesund sein oder werden. Sie muss nur wirklich wollen. Lassen Sie sich doch auch von diesem Thema faszinieren! Es geht Sie ganz persönlich an.

© Pbl Institut 2015

www.pbi-institut.org

www.mentale-gesundheit.org