

Interview mit Prof. Dr. Alexandra Löwe: Was stärkt die mentale Gesundheit

Mentale Gesundheit betrifft jeden. Sie hilft, mit Herausforderungen umzugehen, Beziehungen zu gestalten und den Alltag zu bewältigen. Anlässlich des Welttags der psychischen Gesundheit am 10. Oktober erläutert Prof. Dr. Alexandra Löwe, Professorin für Mentale Gesundheit an der IST-Hochschule und Dozentin für Stressmanagement am IST-Studieninstitut, im Interview, was Menschen psychisch stärkt, woran man anhaltende Belastungen erkennt und wann Unterstützung sinnvoll sein kann.

Was bedeutet es eigentlich, mental gesund zu sein? Geht es dabei nur darum, nicht psychisch krank zu sein?

Prof. Dr. Alexandra Löwe: Mentale Gesundheit, die auch als psychische Gesundheit bezeichnet wird, ist deutlich mehr als die Abwesenheit einer psychischen Erkrankung. Sie zeigt sich auch darin, wie wir mit den Anforderungen des Alltags umgehen, eigene Stärken und Kraftquellen nutzen, Beziehungen gestalten und uns grundsätzlich handlungsfähig fühlen. Dabei bedeutet mentale Gesundheit nicht, immer ausgeglichen, glücklich oder leistungsfähig zu sein.

Auch psychisch gesunde Menschen erleben Stress, Sorgen, Trauer oder Phasen, in denen es ihnen nicht gut geht. Solche Reaktionen gehören zum Leben. Entscheidend ist unter anderem, ob wir uns von Belastungen wieder erholen können und über ausreichend Ressourcen verfügen, um mit ihnen umzugehen.

Stress gehört für viele Menschen zum Alltag. Wann kann er unsere mentale Gesundheit beeinträchtigen?

Löwe: Stress ist zunächst eine normale und wichtige Reaktion unseres Organismus auf Anforderungen. Kurzfristig kann er uns sogar dabei helfen, konzentrierter und leistungsfähiger zu sein. Entscheidend ist daher nicht nur, ob wir Stress erleben. Wichtig ist auch, wie stark und wie lange er anhält und ob wir zwischendurch ausreichend Erholung finden.

Problematisch kann es werden, wenn Belastungen über längere Zeit anhalten und die vorhandenen Kraftquellen und Unterstützungsmöglichkeiten nicht mehr ausreichen, um sie zu bewältigen. Wenn Anspannung zum Dauerzustand wird und Erholung zunehmend ausbleibt, kann sich das auf Wohlbefinden, Schlaf, Konzentration und langfristig auch auf die psychische Gesundheit auswirken.

Welche Warnsignale können darauf hindeuten, dass eine psychische Belastung nicht mehr nur vorübergehend ist?

Löwe: Das lässt sich nicht an einem einzelnen Symptom festmachen. Aufmerksam werden sollten wir vor allem dann, wenn Veränderungen über mehrere Wochen anhalten, stärker werden oder den Alltag deutlich beeinträchtigen. Dazu können Schlafprobleme, starke Erschöpfung, anhaltende Unruhe, Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme oder zunehmender Rückzug gehören. Auch der Verlust von Interesse und Freude können auftreten sein. Jedoch bedeutet nicht jedes einzelne Anzeichen automatisch, dass eine psychische Erkrankung vorliegt, denn solche Symptome können sehr unterschiedliche Ursachen haben. Deshalb sollte man keine Selbstdiagnosen stellen. Wenn Beschwerden anhalten oder die Lebensqualität deutlich einschränken, ist es sinnvoll, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Was schützt unsere mentale Gesundheit und hilft uns, mit Belastungen besser umzugehen?

Löwe: Mentale Gesundheit wird von vielen Faktoren beeinflusst. Dazu gehören persönliche Ressourcen, aber ebenso unsere Lebens- und Arbeitsbedingungen sowie unser soziales Umfeld. Regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf, Erholungsphasen und stabile soziale Beziehungen können wichtige Schutzfaktoren sein.

Ebenso entscheidend ist die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse und Belastungsgrenzen wahrzunehmen, Unterstützung anzunehmen und Anforderungen gegebenenfalls zu verändern. Prävention sollte deshalb nicht nur bedeuten, einzelne Menschen möglichst widerstandsfähig gegen jede Belastung zu machen. Es geht auch darum, Rahmenbedingungen so zu gestalten, dass dauerhaft übermäßige Belastungen möglichst gar nicht erst entstehen.

Gerade beim Thema mentale Gesundheit wird häufig über Selbstfürsorge gesprochen. Liegt es also vor allem am Einzelnen, für seine psychische Gesundheit zu sorgen?

Löwe: Nein, mentale Gesundheit ist keine reine Privatsache. Natürlich können wir selbst etwas für unser Wohlbefinden tun. Es wäre aber zu kurz gegriffen, die Verantwortung ausschließlich beim einzelnen Menschen zu suchen. Psychische Gesundheit wird auch davon beeinflusst, unter welchen Bedingungen wir leben und arbeiten, welche sozialen Beziehungen wir haben und welchen Belastungen wir ausgesetzt sind.

Das gilt beispielsweise auch für Unternehmen und Bildungseinrichtungen. Angebote zum Stressmanagement können hilfreich sein. Gleichzeitig sollten Organisationen hinterfragen, ob Arbeitsbelastung, Erreichbarkeit, Führungskultur und vorhandene Unterstützungsangebote gesundheitsförderlich gestaltet sind. Mentale Gesundheit braucht daher beides: persönliche Fürsorge und gute Rahmenbedingungen im Alltag.

Was würden Sie Menschen empfehlen, die merken: „So wie bisher geht es gerade nicht weiter“?

Löwe: Wer merkt, dass es so nicht weitergeht, muss damit nicht allein bleiben.

Wer merkt, dass es so nicht weitergeht, muss damit nicht allein bleiben und sollte dieses Gefühl ernst nehmen. Ein sinnvoller erster Schritt kann sein, die eigene Situation genauer zu betrachten: Was belastet mich momentan besonders? Seit wann geht es mir so? Was hat sich verändert? Und welche Unterstützung könnte mir helfen?

Auch ein Gespräch mit einer vertrauten Person kann entlasten und dabei helfen, die eigene Situation einzuordnen. Wenn die Belastung jedoch anhält, immer stärker wird oder den Alltag deutlich beeinträchtigt, sollte professionelle Unterstützung gesucht werden. Eine erste Anlaufstelle kann beispielsweise die hausärztliche Praxis oder eine psychotherapeutische Beratungs- beziehungsweise Behandlungsstelle sein. In akuten Krisensituationen sollte unmittelbar professionelle Hilfe über den örtlichen Notdienst beziehungsweise die Notrufnummer 112 gesucht werden. Sich Unterstützung zu holen, sollte dabei genauso selbstverständlich sein wie bei körperlichen Beschwerden.

Der Welttag der psychischen Gesundheit macht jedes Jahr darauf aufmerksam, wie wichtig Prävention, Aufklärung und ein bewusster Umgang mit psychischen Belastungen sind.

Auch am IST-Studieninstitut spielt das Thema eine wichtige Rolle: Verschiedene Weiterbildungen vermitteln praxisnahes Wissen rund um Stressmanagement, mentale Gesundheit und Prävention und qualifizieren dafür, Menschen im Umgang mit Belastungen professionell zu unterstützen. Wie beispielsweise „Stress- und Mentalcoach“, „Resilienztraining“ oder „Gesundheitsberater:in“.

Weitere Informationen:

<https://www.ist.de/gesundheit-und-wellness/stressmanagement-ausbildung> Bildungsangebote aus dem Bereich „Stressmanagement“ des IST-Studieninstituts