



Kriterien der seelischen Gesundheit

Franz Sedlak

Nicht nur unsere Zellen erneuern sich ständig, auch wir selbst wandeln uns - Grund genug, ab und zu eine Standortbestimmung durchzuführen - mit verschiedenen Kriterien, die man erweitern und vertiefen kann, indem man die eigene Lebensführung hinterfragt.

Es besteht ein Grundvertrauen in die Welt ohne naive „Heile-Welt“-Anschauung. Es gibt mehr oder weniger intensive Interessen. Es fällt nicht schwer, sich abzugrenzen: Man nimmt weder die anderen zu wichtig, noch sich selbst. Das Leben wird nicht durch viele Regeln eingeengt, aber es ist Orientierung da und man hat die eigene Linie gefunden. Man ist Vorbildern gegenüber nicht voreingenommen, aber auch nicht abhängig von ihnen. Man schafft Verzicht und kann loslassen. Man kann Fehler zugeben und aus ihnen lernen.

Man ist weder einseitig in Entscheidungen, noch zerrissen. Man kann leicht lösen und leicht verbinden. Man geht gut um mit unauflösbaren Spannungen, mit Widersprüchen. Man lässt sich nicht auf eine Seite zerren und lebt auch den anderen Teil, wird weder aus lauter Spannung bewegungsunfähig, noch hüpfert man hin und her oder zerreißt durch die Spannung. Man kann allein sein, hält Einsamkeit aus, ist weder zu sehr von anderen abhängig noch zu sehr Einsiedler. Man hält den Wechsel von Erfolg oder Misserfolg aus. Man fühlt sich weder im Zentrum der Welt (alles muss sich um mich drehen) noch am Rand (ich werde herumgewirbelt). Man geht gut mit der Endlichkeit um. Man kann Wesentliches und Unwesentliches trennen, ist weder zu starr, unflexibel und fixiert, noch zu veränderlich, sprunghaft. Man ist optimistisch und hat nicht aufgegeben.

Die Kriterien sind ziemlich fordernd und verlangen uns viel Ehrlichkeit und Selbstkonfrontationsbereitschaft ab. Es kann allerdings auch sein, dass wir die Hilfe anderer Menschen suchen, weil wir mit den Kriterien allein nicht zurechtkommen. Der Gewinn der Standortbestimmung liegt u. a. darin, dass wir Klarheit gewinnen und eine Orientierung für unsere weitere Entwicklung.