

# Was du über mentale Gesundheit wissen solltest

31. October 2024



Susanna Aerne

Quelle: brave beLIFE

Wir befinden uns aktuell in der grössten Mental-Health-Krise seit Menschengedenken. Auf unserem Jugendkanal «brave beLIFE» sorgt Beraterin Susanna Aerne für Klarheit und praktische Tipps.

Immer mehr Menschen leiden an Depressionen, Angstzuständen und emotionalem Stress. Viele Faktoren belasten unsere Psyche und erfordern unsere Aufmerksamkeit. Besonders Jugendliche sind von der Mental-Health-Krise betroffen. Das neue Video von [brave beLIFE](#) – ein christlicher Jugendkanal, der von der Jugendallianz, dem Bibellesebund und Livenet getragen wird – sucht nach Wegen, wie die psychische Gesundheit gestärkt werden kann.

«Wie steht es um deine Mental Health?» Diese Frage stellt Moderatorin Annina Baer zu Beginn des Videos einigen Passanten auf der Strasse, um herauszufinden,

inwiefern sie sich mit diesem Thema beschäftigen. Die Antworten fallen ganz unterschiedlich aus, von «damit beschäftige ich mich nicht» bis «man sollte dem Thema mehr Raum geben».

Um mehr über psychische Gesundheit zu erfahren und einige Tipps zu erhalten, besucht Annina anschliessend die Expertin Susanna Aerne. Diese hat als ganzheitlich-systemische Beraterin mit eigener Beratungspraxis in Zofingen viel mit Jugendlichen zu tun und begegnet einer Vielzahl von Menschen, die sich psychisch stärken wollen. «Ich liebe meinen Job, er ist sehr spannend», sagt sie im Video-Interview.

## **Was ist Mental Health?**

Susanna erklärt zunächst, was Mental Health konkret bedeutet: Mentale Gesundheit bezieht sich auf das Innenleben eines Menschen, einschliesslich seiner Gedanken und Gefühle. Sie ist entscheidend für unser allgemeines Wohlbefinden und beeinflusst, wie wir handeln und Entscheidungen treffen. Ein psychisch gesunder Mensch fühlt sich seelisch und geistig wohl.

## **Sechs Lebensdimensionen**

In ihrer Beratungsarbeit nutzt Susanna das Modell der sechs Lebensdimensionen (IKP-Modell), das sie im Video ausführlich vorstellt. Alle Dimensionen sind miteinander verbunden und unterstützen sich gegenseitig. Susanna Aerne ist überzeugt, dass die Psyche alle sechs Dimensionen braucht, um gesund zu sein oder wieder gesund zu werden. Oft werden gewisse Aspekte von jungen Menschen vernachlässigt, weil das Leben viel von ihnen abverlangt und sie zu wenig Zeit in diese Dimensionen investieren.

Kurz zusammenfasst umfasst das Modell folgende Dimensionen:

1. Körper: Hierbei handelt es sich um die körperliche Fitness, Schlaf oder Ernährung.
2. Psyche: Damit ist das seelische Wohlbefinden gemeint.
3. Raum: Hier geht es um eine abwechslungsreiche Gestaltung der verschiedenen Lebensräume.
4. Zeit: Es handelt sich hierbei um die Dimensionen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

5. Spiritualität: Diese steht für Glaube und Mindset.
6. Kontakt: Damit sind alle zwischenmenschlichen Beziehungen gemeint.

## **Praktische Tipps für den Alltag**

Im Interview gibt Susanna einige Tipps, wie wir die vier Lebensdimensionen mehr beachten können, zum Beispiel:

1. Verbringe Zeit in der Natur, etwa im Wald, am See oder auf einem Berggipfel. Das gibt Raum und Luft für die Seele.
2. Das Pflegen von Beziehungen entlastet die Psyche. Suche das Gespräch und teile deine Gedanken und Gefühle.
3. Gib deinem Leben eine Perspektive und konzentriere dich gleichzeitig auf das Hier und Jetzt.
4. Halte deinen Körper gesund durch eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung.
5. Entscheide, was dir wichtig ist und setze klare Prioritäten bezüglich deiner Zeit.
6. Achte auf ausreichenden und qualitativ guten Schlaf.
7. Fülle deinen Geist mit positiven Inhalten, wie beispielsweise ermutigenden Predigten.

## **Einfach anfangen**

Susann Aerne legt den Zuschauern ans Herz, dass es nicht entscheidend ist, welche der genannten Dimensionen als erste angegangen wird. Jeder Aspekt beeinflusst die anderen positiv. Es sei wichtig, einfach zu beginnen und Freude daran zu haben.

*Zum Video von brave beLIFE:*

Zum Thema:

*«Digitale Demenz»: Die Gefährdung unserer mentalen und seelischen Gesundheit*  
*Trauma-Bewältigung im Irak: «Nur psychisch gesunde Menschen können die*  
*Zukunft gestalten»*  
*#notjustsad: Depression hat viele Gesichter*

Autor: Eva Senglet

Quelle: Livenet

Tags