

Zeitschrift: Appenzeller Kalender
Band: 288 (2009)

Artikel: Seelisches Gesundsein : die inneren Saiten zum Klingen bringen
Autor: Kühn, Bianca
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-377381>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 20.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Seelisches Gesundsein: Die inneren Saiten zum Klingen bringen

BIANCA KÜHN

Es gibt viele Krankheiten, aber nur eine Gesundheit – meint man. Und die wird dann zum zentralen Thema, wenn sie verloren geht – weiss man. Die Sorge um die Gesundheit belegt jedes Jahr einen der ersten Ränge auf dem Sorgenbarometer der Schweizer Bevölkerung. Was aber ist Gesundheit, was heisst seelisches Gesundsein? Die Meinungen gehen auseinander, aber eines ist sicher: Gesundheit ist mehr als nur das Fehlen von Krankheit.

Gesundsein – Zusammenwirken vieler Faktoren

Wir werden überflutet mit Berichten über individuelle Verhaltensweisen, welche die Gesundheit gefährden. Wir wissen auch, dass das Abwehren von Krankheiten so alt ist wie die Menschheit. Eindrückliche Beispiele sind die Erfolge der Medizin bei der Eindämmung von Seuchen wie Cholera oder Typhus zu Beginn des 19. Jahrhunderts. Doch die Medizin allein kann es nicht richten: Bessere Gesundheit und damit höhere Lebenserwartung sind weniger den Erfolgen der Medizin zu verdanken als der Verbesserung der wirtschaftlichen und sozialen Lebensbedingungen sowie der allgemeinen Infrastruktur. Trinkwasser-

versorgung, Abwasserreinigung, hygienisches Wohnen, ausgewogene Ernährung, gute Arbeitsbedingungen sowie ein Einkommen zum Auskommen sind entscheidend für die Gesundheit. Gesundheit ist schliesslich auch eine soziale Frage – nicht nur eine Frage des Verhaltens, sondern auch der Verhältnisse.

Der Blick aufs Ganze

Gesundheit umfassend verstehen – dazu hat auch der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1923 bis 1994) beigetragen. Er stellte in den 1970er-Jahren ganz neue Fragen: Was hält Menschen gesund? Wie kann es gelingen, trotz schwieriger Umstände ein gutes Leben zu führen? Antonovsky brachte es auf den Punkt: Ein Mensch ist nie ganz gesund oder ganz krank. Gesundheit ist nicht ein Zustand, sondern ein Hin-und-Her-Pendeln zwischen den Polen «gesund» und «krank». Gesundsein ist ein täglich neu auszubalancierendes Gut.

Mit diesem Blick aufs Ganze ist auch der Begriff der Lebensqualität neu zu sehen. Antonovskys Gesundheitsbegriff bezieht sich auf Lebensqualität, die sich ergibt, wenn wir: erstens fähig sind, die Zusammenhänge des Lebens zu erfassen, zweitens überzeugt sind, das eigene Leben

gestalten zu können und drittens glauben, dass das Leben einen Sinn hat.

Ist dies nicht oder nur teilweise der Fall, wird die Lebensqualität und damit das Gesundsein beeinträchtigt. Das heisst wiederum: Krankheit ist nicht einfach ein reparaturbedürftiger Zwischenfall. Kranksein ist vielmehr aus dem Fluss des Lebens heraus zu verstehen und zu hinterfragen. «Kein Mensch kann trockenen Fusses am Ufer des Lebensstroms wandern» – so formulierte es Antonovsky.

«Keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit»

Seelische Gesundheit entspringt der Harmonie vieler Einflüsse. Aber was ist überhaupt die Seele? In der Antike wurde «Seele» gleichbedeutend mit «Atem» verwendet und in einem umfassenden Sinn verstanden. Die Begriffe «Seele» und «Psyche» meinten «die ganze Person» und «das Kostbarste und Wertvollste überhaupt». Heute verstehen wir unter «Seele» oder «Psyche» die Gesamtheit unseres «Innenlebens».

Unsere seelische Balance hängt von vielen Faktoren ab und ist nicht von körperlichen Vorgängen zu trennen. Wenn der Körper schmerzt, leidet auch



Bilder: Corina Hugentobler

Gesundsein – auch eine Frage der Wahrnehmung. Ein Mensch ist nie nur krank oder nur gesund. Je nach Blickwinkel, ergibt sich ein neues Bild des Ganzen.

die Seele. Umgekehrt beeinflusst seelisches Erleben den Körper. Deshalb betont die Weltgesundheitsorganisation WHO: «Keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit». In unserer schnelllebigen und anforderungsreichen Zeit ist ein ausgewogenes Verhältnis von Anspannung und Entspannung, von Anforderungen und Freiräumen, von Arbeit und Freizeit eine wichtige Voraussetzung für seelisches Wohlbefinden. Eine Balance zwischen diesen Bereichen führt

zu einem inneren Gleichgewicht, aus dem wir Kraft und Energie schöpfen können. Doch zwischen Wunsch und Wirklichkeit geht die Schere oft auseinander. Die notwendige Balance zwischen Familie und Beruf, Freizeit und Arbeit gerät allzuoft in Schieflage, was zu seelischen Belastungen führt. In der Schweiz erkrankt jede zweite Person im Laufe ihres Lebens an einer behandlungsbedürftigen psychischen Störung. Praktisch alle kommen in Kontakt mit psy-

chischer Erkrankung, sei es als direkt oder als indirekt Betroffene.

Depression: Volkskrankheit der Seele

Das Ausmass der individuellen und volkswirtschaftlichen Belastungen durch psychische Störungen wird gemäss WHO stark unterschätzt. Störungen der psychischen Gesundheit reichen von Angst über Depression und Suchterkrankungen bis zu Psy-

chosen und führen zu häufigen und schweren Beeinträchtigungen in allen Bevölkerungsgruppen. Neben den Volkskrankheiten Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislaufbeschwerden ist Depression die Volkskrankheit der Seele. Weltweit ist Depression die vierthäufigste Ursache von Krankheit und Behinderung. Im Jahr 2020 wird sie den zweiten Platz belegen.

Depression ist eine der häufigsten psychischen Erkrankungen und verursacht bei Betroffenen und Angehörigen grosses persönliches Leid. Etwa 40 bis 70 % der Suizide stehen in engem Zusammenhang mit depressiven Erkrankungen. Jeder Mensch, der sich das Leben nimmt, ist einer zu viel.

Den meisten depressiv erkrankten Menschen könnte durch eine angemessene Therapie mit speziellen Medikamenten und/oder Psychotherapie erfolgreich geholfen werden. Aber: Nur wenige erhalten eine angemessene Behandlung, weil Depressionen immer noch zu häufig übersehen werden.

Das Thema Depression wird von der Öffentlichkeit kaum wahrgenommen und aus Unkenntnis oft missverstanden. Häufig wird den Betroffenen die Schuld für ihr Leiden gegeben. Viele erkennen selbst nicht, dass sie unter Depressionen leiden, sondern glauben, körperlich krank zu sein. Andere trauen sich aus Scham und Angst vor Stigmatisierung nicht, Unterstützung anzunehmen.

Darüber reden

«Mir ist das Ausserrhoder Bündnis gegen Depression ein grosses Anliegen. Die Depression ist eine Krankheit, die uns hilf- und sprachlos macht. Mehr über sie zu wissen – wie sie entsteht, wie sie erkannt und wie sie behandelt wird, was Betroffene und Angehörige an Unterstützung brauchen, wie der Krankheit vorgebeugt werden kann – wird uns achtsamer und verständnisvoller machen und viel Leid mildern.»

Ehemalige Frau Landammann Alice Scherrer, Vorsitz Projektausschuss

Das Rätsel besser verstehen

«Im Berufsalltag als Unternehmer und Arbeitgeber ist mir die Depression verschiedentlich begegnet, aber auch in der persönlichen Biografie, und sie ist mir trotzdem noch immer ein vielschichtiges Rätsel. Im Ausserrhoder Bündnis gegen Depression gemeinsam versuchen, in Offenheit einen zeitgemässen Umgang mit der «dunklen Seite des Lebens» zu lernen, im Netzwerk breiteres Verständnis schaffen und Türen öffnen, da sehe ich Chancen. Es reicht nicht, Depression im modernen Machbarkeitsdenken zu bekämpfen.»

Werner Frischknecht, Vorsitz Projektausschuss

Das Gesundsein achten

Die Anwesenheit von Gesundheit wird kaum bemerkt, ihr Abnehmen, ihr Verschwinden kann aber belastend, verstörend und schmerzhaft sein. So verhält es sich auch mit der psychischen Gesundheit. Wir sind, wie wir sind; wir glauben, uns zu kennen; wir sind mit uns vertraut. Und dann kann plötzlich – manchmal fast unmerklich – etwas in uns passieren. Die Seele bekommt einen feinen Riss, der Geist ermüdet. Wir sind wie ein Acker in einer Hitzeperiode. Zuerst ist es noch praktisch, dass die Erde trocknet, sie wird krumig und fruchtbar. Mit anhaltender Trockenheit bekommt die Oberfläche Risse, sie werden allmählich breiter und tiefer, aus Humus wird Staub, der Wind weht ihn davon und hinterlässt eine Wüste. Mit rechtzeitiger Bewässerung wird der Schaden begrenzt; wird dagegen zu spät, zu viel oder gar nicht bewässert, wird der Schaden noch grösser. Sich Sorge zu tragen, bedeutet, den inneren Acker zu nähren, ihn nicht zu überdüngen, ihn respektvoll zu pflegen. So kann er Hitze und Nässe überstehen und Boden sein für neues Wachstum.

Peter Gut, Leiter Rehabilitations-Zentrum Lutzenberg