

Persönlicher Impuls

Psychische Gesundheit: Verletzlichkeit und Wachstum



Psychische Symptome haben besonders bei Kindern und Jugendlichen zugenommen (Symbolbild)

Quelle: Unsplash, Vitaly Gariev

Psychische Gesundheit hat deutlich an Aufmerksamkeit gewonnen – in Medien, in der Gesellschaft und auch im christlichen Kontext. Die wachsende Sensibilität wirft auch neue Fragen auf.

Aktuelle Daten, etwa aus dem jüngsten [Bericht des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums \(Obsan\)](#), zeigen, dass psychische Symptome besonders bei Kindern und Jugendlichen zugenommen haben. Diese Zahlen verdienen Beachtung – ohne Panikmache, aber auch ohne Verharmlosung.

Die [WHO definiert psychische Gesundheit](#) sehr umfassend und betont, dass sie mehr ist als die Abwesenheit von psychischer Erkrankung. Auch der Obsan-

Bericht beschreibt psychische Gesundheit nicht eindimensional – Menschen können psychisches Wohlbefinden erleben, auch wenn eine Diagnose vorliegt.

Psychische Gesundheit zeigt sich in der Fähigkeit, mit inneren und äusseren Herausforderungen umzugehen und Beziehungen zu gestalten. Sie umfasst zudem die Erfahrung von Sinn und die Fähigkeit, handlungsfähig zu bleiben. Sich belastet zu fühlen, ist nicht automatisch eine Krankheit – genauso wenig wie eine psychische Erkrankung Wohlbefinden, Lernen und Teilhabe ausschliesst.

Heilung weiter denken

Aus ganzheitlicher Sicht bezeichnet Heilung nicht allein die Reduktion von Symptomen, sondern einen Prozess, in dem Menschen innere Stabilität entwickeln, tragfähige Beziehungen gestalten und Sinn erfahren – auch angesichts von Begrenzungen, Unsicherheiten und Veränderungen. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um gelebte Verbundenheit und Authentizität.

Psychische Symptome schliessen ein erfülltes, sinnstiftendes Leben nicht aus.

Viele Menschen erfahren Linderung ihrer Symptome, andere lernen, mit anhaltenden Einschränkungen zu leben. Beides kann Teil eines heilsamen Weges sein. Entscheidend ist, wie es gelingt, mit dem eigenen Erleben umzugehen und eingebettet zu bleiben in tragende Beziehungen. Hoffnung entsteht aus der Erfahrung, dass Entwicklung möglich bleibt und wir selbst wirksam dazu beitragen können.

An Herausforderungen wachsen

Die Resilienzforschung zeigt, dass psychische Gesundheit weniger mit Unverwundbarkeit zu tun hat als mit Anpassungs- und Entwicklungsfähigkeit. Eine resilienzorienteerte Haltung hilft, Krisen nicht (nur) als Scheitern zu sehen, sondern auch als Chance, um zu lernen. (Forschung zum «Growth Mindset» zeigt, dass die Überzeugung, Fähigkeiten seien entwickelbar, die Resilienz und die Lernbereitschaft in herausfordernden Situationen fördert.)

Zentral ist dabei eine Haltung der Befähigung. Lernen und Wachstum gelingen dort am besten, wo Unterstützung und Herausforderung zusammenwirken und somit die Bedürfnisse nach Bindung und Autonomie gleichermaßen beachtet werden. (Zum sogenannten «Mentor Mindset» und seiner Bedeutung für Motivation und Wachstum: vgl. Yeager, David: 10 to 25: The Science of Motivating

Young People. New York 2024, Random House.)

Belastungen und Stress sind nicht per se immer schädlich. Unter günstigen Bedingungen können sie Lern- und Wachstumsprozesse anstossen. Die Vermeidung von Emotionen und Herausforderungen schwächt dagegen langfristig.

Was psychische Gesundheit stärkt - ganzheitlich

[Unser Körper spielt eine wichtige Rolle](#), auch für die psychische Gesundheit. Regelmässige Bewegung, ein stabiler Schlafrhythmus, hormonelle Balance und eine ausgewogene Ernährung beeinflussen nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern auch Stimmung, Konzentration und emotionale Stabilität. Neuere Ansätze in der Psychiatrie betonen zunehmend die Bedeutung des Stoffwechsels für die psychische Gesundheit.

Ebenso zentrale Schutzfaktoren sind Beziehungen. Menschen sind auf Resonanz, Zugehörigkeit und Verlässlichkeit angewiesen. Einsamkeit, Gewalterfahrungen und soziale Unsicherheit wirken sich nachweislich belastend auf die psychische Gesundheit aus. Die Bedeutung von Gemeinschaft findet sich - bemerkenswerterweise - bereits am Anfang der Bibel: «Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei.» (1. Mose 2,18) Daraus ergibt sich eine besondere Verantwortung und Chance für christliche Gemeinden in der heutigen Zeit.

Eine Sinn- und Werteorientierung wirkt ebenfalls stärkend. **Dankbarkeit, Vergebung und sinnstiftendes Engagement mobilisieren innere Ressourcen**, besonders in belastenden Zeiten. Diese gut erforschten Aspekte sind zugleich tief in der christlichen Tradition verwurzelt.

Nicht zuletzt lohnt sich ein ehrlicher Blick auf Verhaltensweisen, die kurzfristig entlasten, jedoch abhängig machen können. Alkohol, Nikotin und andere Drogen stellen relevante Risikofaktoren für psychische und körperliche Erkrankungen dar. Auch digitale Medien («Social» Media, Gaming, ...) bieten schnelle Ablenkung, bergen aber das Risiko einer zu grossen Vereinnahmung bis hin zu süchtigem digitalem Medienverhalten. Psychische Gesundheit zu fördern, bedeutet hier auch eine bewusste Entscheidung für Selbstfürsorge.

Psychische Gesundheit ernst nehmen

Eine ressourcenorientierte Haltung ersetzt keine Unterstützung, wo sie gebraucht wird. Psychische Belastungen dürfen benannt und fachlich eingeordnet werden, ohne dass daraus ein Stigma entsteht. **Professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist ein Ausdruck von Verantwortung, nicht von Schwäche.** Zugleich bleibt es bedeutsam,

zwischen dem Erleben von Belastung und einer psychischen Erkrankung zu unterscheiden: Sich krank zu fühlen, ist nicht dasselbe wie krank zu sein.

Diagnosen können Orientierung bieten, sollten jedoch nicht identitätsstiftend werden. Anti-Stigma-Kampagnen und pharmakologische Behandlungen allein haben die psychische Gesundheit der Bevölkerung nicht im erhofften Ausmass verbessert. Psychische Gesundheit entsteht im Zusammenspiel individueller Verantwortung und gesellschaftlicher Rahmenbedingungen. Entsprechend braucht es sowohl persönliche Unterstützung und Eigenverantwortung als auch gemeinsames Handeln, um soziale, rechtliche und strukturelle Bedingungen wirksam zu gestalten.

Hoffnung, die trägt



Luca Hersberger

Quelle: Schweizerische Evangelische Allianz, Luca Hersberger (z.V.g.)

Eine ganzheitliche Perspektive eröffnet den Blick darauf, dass wir individuell und als Gemeinschaft Verantwortung übernehmen und psychische Gesundheit aktiv mitgestalten können. Christliche Kirchen und Gemeinschaften können dabei wertvolle Räume bieten. Diese Räume stehen nicht für schnelle Lösungen, sondern für Ehrlichkeit, Würde, gelebte Verbundenheit und die Hoffnung, dass Veränderung, Wachstum und Sinn auch in herausfordernden Zeiten möglich bleiben. Hoffnung bedeutet nicht, dass alles gut wird, sondern dass Leben auch im Unfertigen getragen ist.

*Zum Autor: **Luca Hersberger** ist verheiratet, Vater von vier Kindern und lebt mit seiner Familie in Bettingen bei Basel. Er ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und engagiert sich als Chefarzt der [Klinik SGM Langenthal](#), einer christlichen Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie. Publikationen: [«Heilsame Beziehungen»](#) (2016, Neuauflage 2026) und «Heilsame Gebete» (2025).*

Dieser [Beitrag](#) erschien zuerst im «[SEA Fokus](#)».

Datum: 23.04.2026

Autor: Luca Hersberger

Quelle: Schweizerische Evangelische Allianz

Tags

[Gesundheit](#)

[Jugendliche](#)

[Krankheit](#)

[Evangelische Allianz](#)