

# Gesundheitskompetenz - Seelische Gesundheit

**In den letzten Jahren verstehen immer mehr Männer, dass das starke Geschlecht sich nicht als schwach zeigt, wenn wir Männer das Thema psychische Gesundheit nicht nur den Frauen überlassen oder mit Alkohol ertränken.**

So werden Kurse, in denen ich auf Achtsamkeit basierende Strategien zum Umgang mit Stress und zur Selbstfürsorge anbiete, immer öfter auch von Männern besucht.

Und das zahlt sich aus: Wissenschaftlich Erkenntnisse zeigen, dass die Teilnahme an Achtsamkeitskursen nicht nur in der Prävention stressbedingter Erkrankungen hilfreich ist, sondern auch allgemein die Lebenszufriedenheit steigert.

Idealerweise übt man Achtsamkeit mit längeren Meditationen, aber schon Miniübungen können hilfreich sein:

## » **Wartezeiten**

wie während des Hochfahrens des Computers, oder an der Supermarktkasse können Gelegenheit dafür sein,

**die Aufmerksamkeit für ein paar Atemzüge auf das natürliche Geschehen des Atems zu konzentrieren.**

» Verzichten Sie auf Multitasking, das nachweislich auf Dauer die Konzentrationsfähigkeit verringert, versuchen Sie statt dessen

**mit Kopf und Herz ganz bei der Sache zu sein,**

die Sie gerade tun. Das lässt sich am einfachsten bei Routinehandlungen wie beim Zähneputzen oder Stiegensteigen oder auch beim Essen üben. Eine wissenschaftliche Studie zeigte, dass das seelische Wohlbefinden weniger davon abhängt, was wir gerade tun, als davon, wie sehr wir mit dem Herzen bei der Sache sind.

» Wenn Sie mit sich unzufrieden sind und sich über sich selbst ärgern: Fragen Sie sich:

**Was würden Sie in dieser Situation einem engen Freund sagen?**

In welchem Tonfall würden Sie mit ihm sprechen?

**Üben Sie sich darin, mit sich selbst wie mit einem engen Freund umzugehen!**

**Autor: Helmut Renger**

Dr. med. Helmut Renger ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Lehrer für MBSR (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion), Achtsamkeitsbasiertes Selbstmitgefühl und Interpersonelle Achtsamkeit



## **Weiterführende Informationen**

Buchtipps:

» Im Alltag Ruhe finden von Jon Kabat Zinn  
(<https://www.thalia.at/shop/home/artikeldetails/ID142792341.html>)