

EINE PSYCHOHYGIENELEHRE

„Vorbeugen ist besser als heilen“ → im körperlichen Bereich (Reformhäuser, Biomärkte, Fitnesszentren, Kururlaube) allgemein bewusster als im seelischen Bereich. Im Körperlichen gibt es „Leitlinien gesunden Lebens“ (Rohkost, wenig Zucker / Fett, nicht rauchen, Ausgleichssport), im Psychischen sind analoge Leitlinien eher spärlich und umstritten.

Gängige Leitlinien-Modelle im Psychischen: 1. „Wenig Stress, viel Wellness“ (Verhaltenstherapie), 2. „Wenig verdrängen, Bedürfnisstillung einfordern“ (Psychoanalyse). Beide Modelle sind einseitig, oft medienaufgebauscht und mit der Realität schwer vereinbar. Es gibt kein Menschenleben ohne Belastungen, Probleme und notwendige Verzicht.

Wie kann dann seelischen Krisen vorgebeugt werden? Durch einen sinnorientierten Lebensstil. Die Kriterien dafür werden in der Logotherapie unter dem Begriff einer Psychohygienelehre zusammengefasst. Aber: Psychohygiene ist kein Selbstzweck!

Frankl: „Der Sinn des Lebens ist nicht der, dass man nicht krank wird ... nur und erst wenn das Leben einen Sinn hat, hat es einen Sinn, sich vor Krankheiten zu bewahren, sie behandeln zu lassen, sie zu überwinden.“ D.h., die Psychohygiene hat sehr viel mit demjenigen zu tun, wofür jemand gesund bleiben will, mit dem „Grund“ seiner Existenz, dem „Grund zu leben“.

Die Psychohygienelehre geht somit der Frage nach, was Menschen instand setzt, mit den Problemen ihres Lebens fertig zu werden, und zwar „komme, was wolle“. Sie ist sowohl für die Vorbeugung wichtig (Pädagogik, Entwicklungspsychologie), als auch für die Nachsorge und Nachbetreuung seelisch Kranker zur Rückfallprophylaxe (Klinische Psychologie, Psychotherapie).