



Immer mehr Menschen leiden an psychischen Erkrankungen. BILD: DPA

## Die Seele muss trainiert werden

**GESUNDHEIT** Köln-Bonner Woche für Seelische Gesundheit findet vom 10. bis 17. Oktober statt

VON MARIE-ANNE SCHLOLAUT

Angst, Depressionen, Erschöpfungszustände – jeder dritte Erwachsene in Deutschland erkrankt im Lauf eines Jahres an einem psychischen Leiden. Was aber ist zu tun, wenn die Seele leidet, wie kann man seine Psyche schützen, und auf welche Warnzeichen muss man achten, damit es erst gar nicht so weit kommt? Die Köln-Bonner Woche für Seelische Gesundheit will darauf Antworten geben und Hilfestellung leisten (siehe „Mehr als 80 Veranstaltungen“).

Sich selbst zu schützen und zu helfen „muss trainiert werden wie die Muskeln“, sagt Professor Jens Kleinert, Leiter des Psychologischen Instituts an der Sporthochschule Köln, das sich auch der Erforschung und Analyse von Stress und Burn-out widmet. Kleinert sitzt mit Professor Euphrosine Gouzoulis-Mayfrank, Leiterin der LVR-Klinik, Christian Hülsebusch (Stresszentrum NRW) und Thomas Seelert von der Psychiatrischen Hilfsgemeinschaft Viersen auf dem Podium während der Auftaktveranstaltung.

„Depressionen und psychische Erkrankungen, bedingt durch den Beruf oder das private Umfeld, haben deshalb zugenommen, weil immer mehr Menschen Hilfe suchen. Vor Jahren noch haben sie still gelitten“, sagt Euphrosine Gouzoulis-Mayfrank. Die Zunahme sei die Folge von Aufklärung und Medienberichten: „Wir haben es so gewollt, also sollten wir jetzt nicht über die Zahl der Erkrankungen klagen.“ Kleinert ergänzt:

„Wir haben den Zenit psychischer Erschöpfung, Depression und Burnout noch nicht erreicht. Immer mehr Menschen werden an dem Punkt ankommen, an dem sie nicht mehr können.“ Die Ursachen sind laut Thomas Seelert nicht immer eindeutig: „Es wird immer schwieriger zu erkennen, ob Menschen psychisch krank sind oder in einer Lebenskrise stecken.“

### Kein Allheilmittel

Seelert hat seinen seelischen Zusammenbruch 2008 durchlitten. Seitdem ist der gelernte Betriebswirt nicht mehr als Transportdienstleister tätig, sondern arbeitet als Genesungsbegleiter für Menschen, denen es jetzt so geht wie ihm damals. Präventiv ist ebenfalls Christian Hülsebusch vom Stresszentrum NRW tätig. Er und sein Team beraten Firmen, Arbeitnehmer und Führungskräfte, damit Stress-Quellen frühzeitig erkannt und beseitigt werden.

Es gebe kein Allheilmittel, sondern nur individuelle Lösungen, schränkt Gouzoulis-Mayfrank ein: „Ich muss aufschreiben, was für mich kurz- und langfristig positiv und was negativ ist, was mir und meinem Umfeld wichtig ist und was nicht.“ Kein leichtes Unterfangen, „da wir heute in allen Bereichen die Freiheit der Wahl haben, und damit müssen wir erst einmal fertig werden“. Diese Gehhilfen für die Seele sind bitter nötig. Gouzoulis-Mayfrank: „Wir sind körperlich viel gesünder und fitter als noch vor Jahrzehnten und werden immer älter. Aber die Seele kann da irgendwie nicht mithalten.“

### Mehr als 80 Veranstaltungen

Initiiert wurde die Köln-Bonner Woche der Seelischen Gesundheit von der Gesundheitsregion Köln-Bonn. Mit dabei sind aus Köln: Berufliche Bildung Köln (BTZ), Eckhard Busch-Stiftung, Köln-Ring, LVR-Klinik, Tagesklinik Alteburger Straße und der Kölner Verein für seelische Gesundheit – Uniklinik Köln. Die Woche der Seelischen Gesundheit findet zum zweiten Mal statt.

Vom 10. bis 17. Oktober werden mehr als 80 Veranstaltungen angeboten: Vorträge, Workshops, Filme, Theateraufführungen, Kunstausstellungen. Die Auftaktveranstaltung findet statt am

Freitag, 10. Oktober, 10 bis 16 Uhr im VHS-Forum, Cäcilienstraße 29-33. Annette Bunte, Leiterin des Kölner Gesundheitsamtes, eröffnet um 11 Uhr die Gesundheitswoche. Das anschließende Gesprächsforum (11.30 bis 12.30 Uhr) mit dem Titel „Seelische Gesundheit leben – Die Kraft der Selbstfürsorge“, wird moderiert von Marie-Anne Schlolaute, Redakteurin des „Kölner Stadt-Anzeiger“. Der Eintritt ist frei.

Das Programm liegt in allen städtischen Einrichtungen aus und ist im Internet zu finden.

[www.woche-seelische-gesundheit.de/koln](http://www.woche-seelische-gesundheit.de/koln)