

Psychische Gesundheit



Die psychische Gesundheit gilt es genauso gut zu pflegen wie auch das Körperliche Wohlbefinden . Ziel ist es, die ideale Balance zwischen Höhenflügen und Tiefpunkten, sowohl auch zwischen Belastung und Lebensfreude zu finden.

Wir sind alle Menschen mit unseren eigenen Anstrengungen. In letzter Zeit wurde ich daran erinnert, dass es Mut erfordert, über seine eigene mentale sowohl auch emotionale Gesundheit zu sprechen. Gerade im Sport muss man immer wieder unter nervenaufreibenden Bedingungen über sich hinauswachsen, sei es im Training oder in Wettkampfsituationen, wo man einem immensen Leistungsdruck ausgesetzt ist. Nur um sich im bedeutenden Moment zwischen einem persönlichen Sieg oder einer Niederlage zu differenzieren....

Mit ihrem Mut, auf eine weitere Teilnahme zu verzichten, hat es Simone Biles geschafft, ihre mentale Gesundheit auf der grössten Sportbühne der olympischen Spiele zu priorisieren. Damit hat sie ein wichtiges gesellschaftliches Stigma durchbrochen und ein sehr relevantes Thema aufgegriffen. Die Tabuisierung der mentalen Gesundheit rührt leider daher, dass die Ursachen und Beeinträchtigung nicht zu sehen ist.

Die psychische Gesundheit ist genauso wichtig wie das körperliche Wohlbefinden. Einer guten psychische Gesundheit sollte die höchste Aufmerksamkeit gelten, da diese grundlegend für einen guten Allgemein-zustand ist.

Ich persönlich habe eine Weile gebraucht, bis ich erkannt habe, dass keine Leistung wichtiger ist, als psychisch gesund zu sein. Lange Zeit habe ich meine Probleme versteckt, aus Angst vor den Urteilen die ich erhalten würde. Ich fühlte mich durch meine eigenen Ängste gefangen, durch die Erwartungen anderer (und vor allem durch meine eigenen) unter Druck gesetzt und unsicher in der Annahme, dass ich Hilfe benötige. Ich habe gelernt, dass es ist völlig Okay, nicht immer Okay zu sein. Zudem habe ich erkannt, dass es sehr unterstützend ist; Menschen zu finden, die einem wirklich zuhören, die einen wahrnehmen und verstehen, wie es einem wirklich geht. Man muss sich nicht ständig selbst verletzen, nur um zu beweisen, dass man stark ist.