

Mentale Gesundheit

Biblische Bewertung und neurologische Perspektiven

Dr. med. Matthias Klaus
Facharzt für Neurologie
www.CDKev.de



Psychische Gesundheit – ferner den je?

- Stimmungsschwankungen
- Schlafstörungen
- Niedergeschlagenheit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Innere Unruhe
- Übermäßige Angst
- Anhaltende Unzufriedenheit

Psychisch erkrankte Menschen in Deutschland

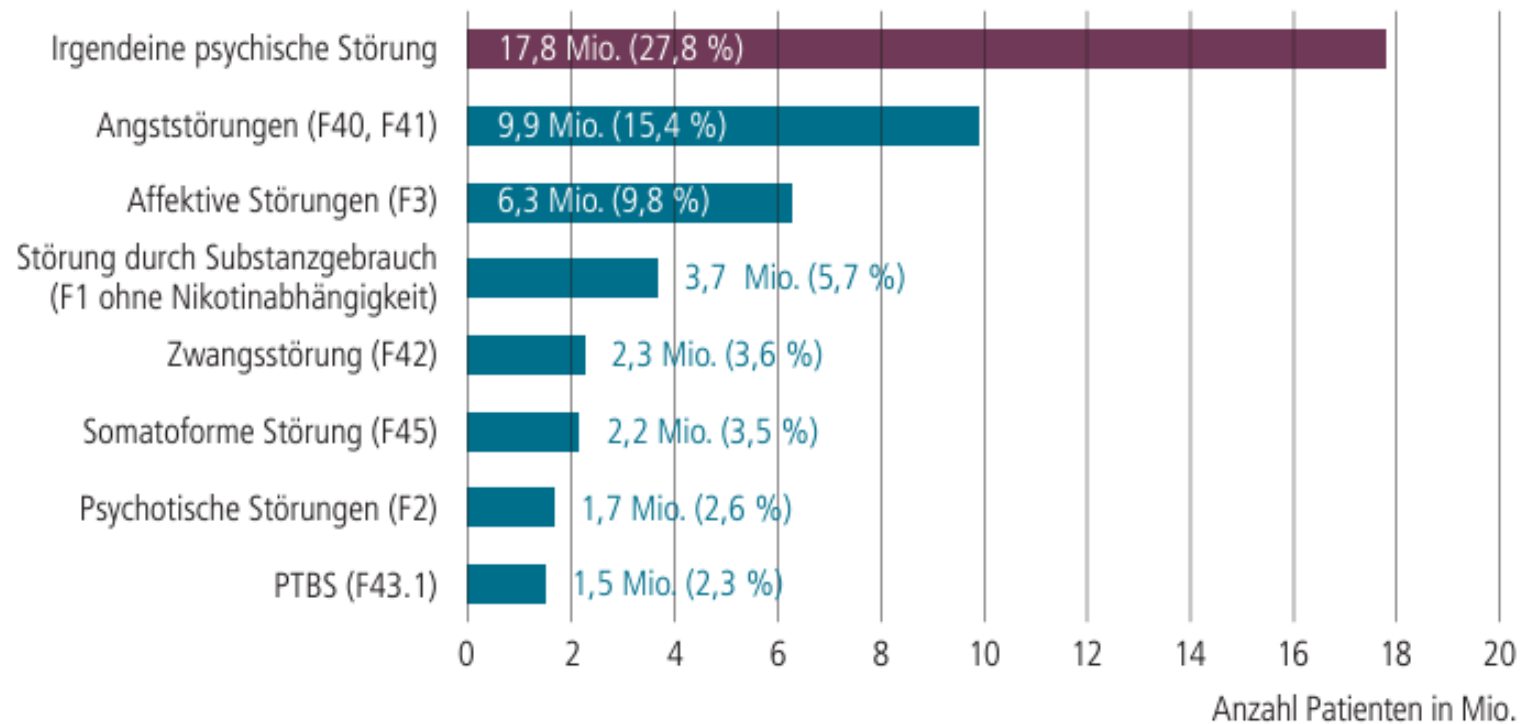


Abbildung 1: Anzahl der jährlich von einer psychischen Erkrankung betroffenen Menschen in Mio., in Klammern die 12-Monats-Prävalenzen. Darstellung der wichtigsten Diagnosegruppen und einiger Einzeldiagnosen psychischer Erkrankungen, Bezugsgröße: 64,1 Mio. Deutsche im Alter von 18 bis 79 Jahren. Quelle: Jacobi et al. (2016).

Quelle: Report Psychotherapie 2020

Vermischtes

Deutlicher Anstieg psychischer Erkrankungen

Montag, 27. Februar 2023



Newsletter abonnieren

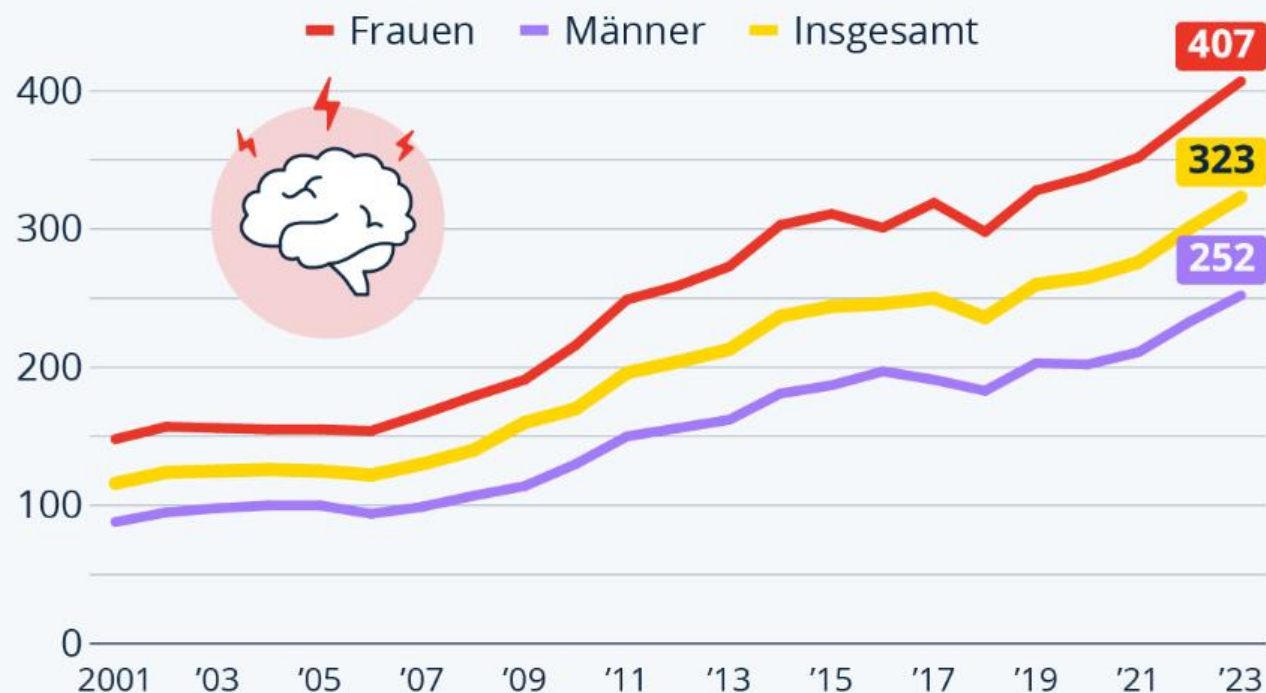
Zur Startseite



/MiyunChan19 stock.adobe.com

Fehltage wegen kranker Psyche erreichen neuen Höchststand

Arbeitsunfähigkeitstage in Deutschland je 100 Versicherte aufgrund psychischer Erkrankungen



Quelle: DAK/IGES Institut



statista

Vermischtes

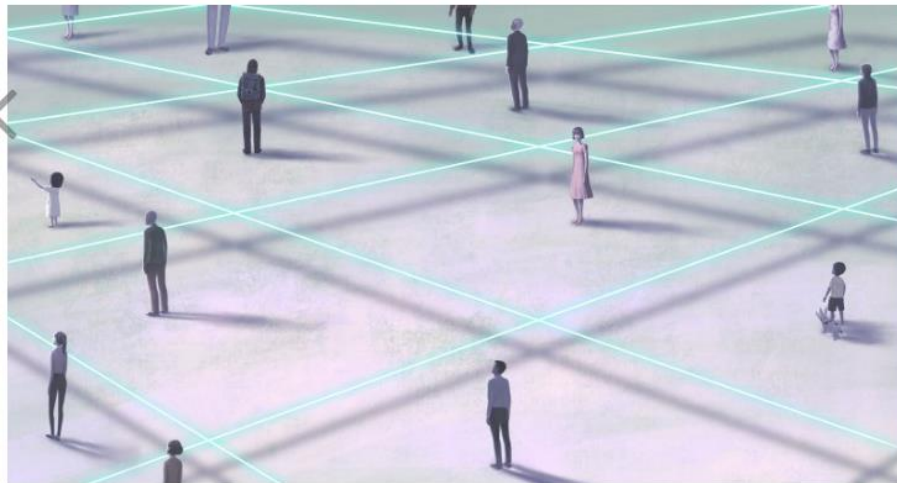
Umfrage: Vor allem jüngere sind von Einsamkeit betroffen

Mittwoch, 11. Dezember 2024



Newsletter abonnieren

Zur Startseite

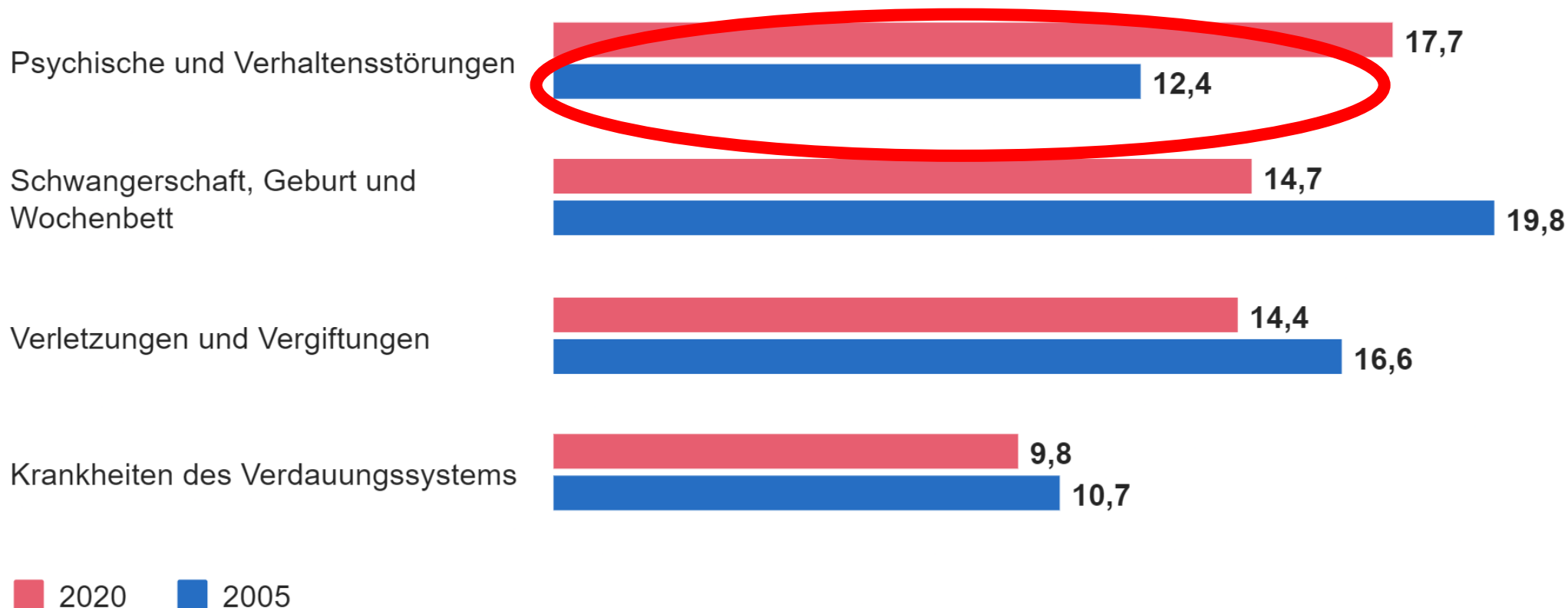


/Jorm Sangsorn, stock.adobe.com

Berlin – Junge Erwachsene in Deutschland fühlen sich einer Umfrage zufolge häufiger einsam als ältere. Mehr als zwei Drittel (68 Prozent) der Befragten im Alter von 18 bis 39 Jahren gaben an, häufig, manchmal oder selten einsam zu sein. Bei älteren Befragten ab 40 Jahren trifft das nur auf etwa jeden Zweiten zu.

Häufigste Diagnosen stationärer Krankenhausbehandlungen 15- bis 24-Jähriger

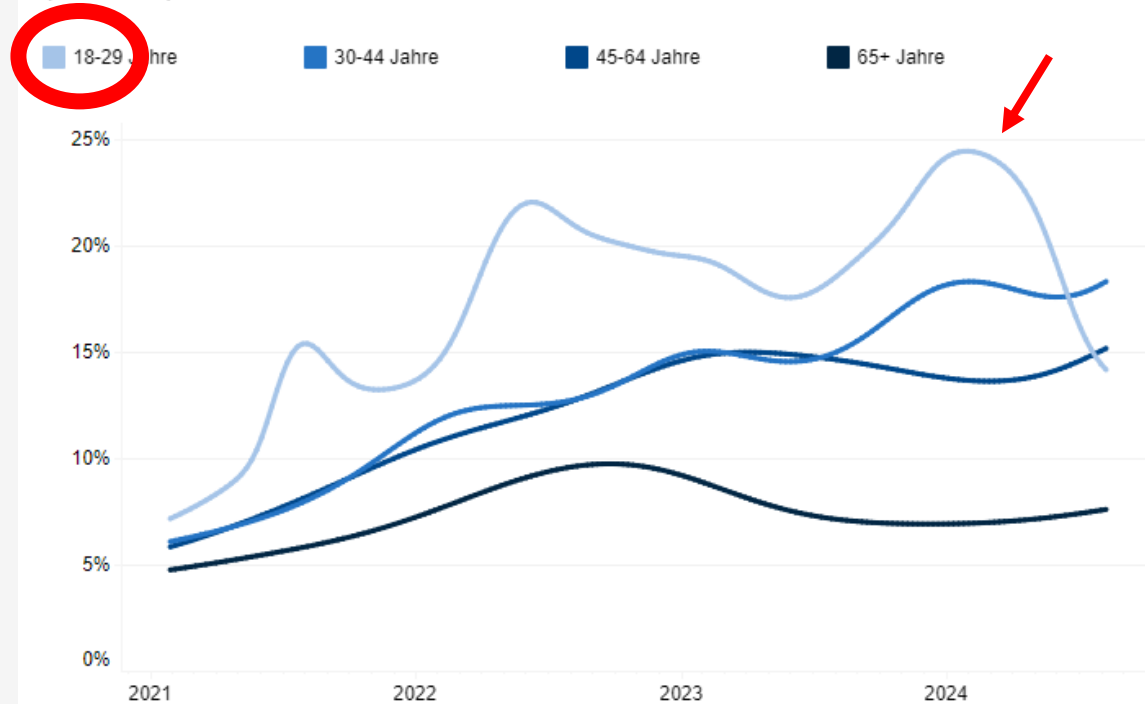
Anteil an allen Behandlungsfällen von 15- bis 24-Jährigen in %



Jugendliche und psychische Erkrankungen

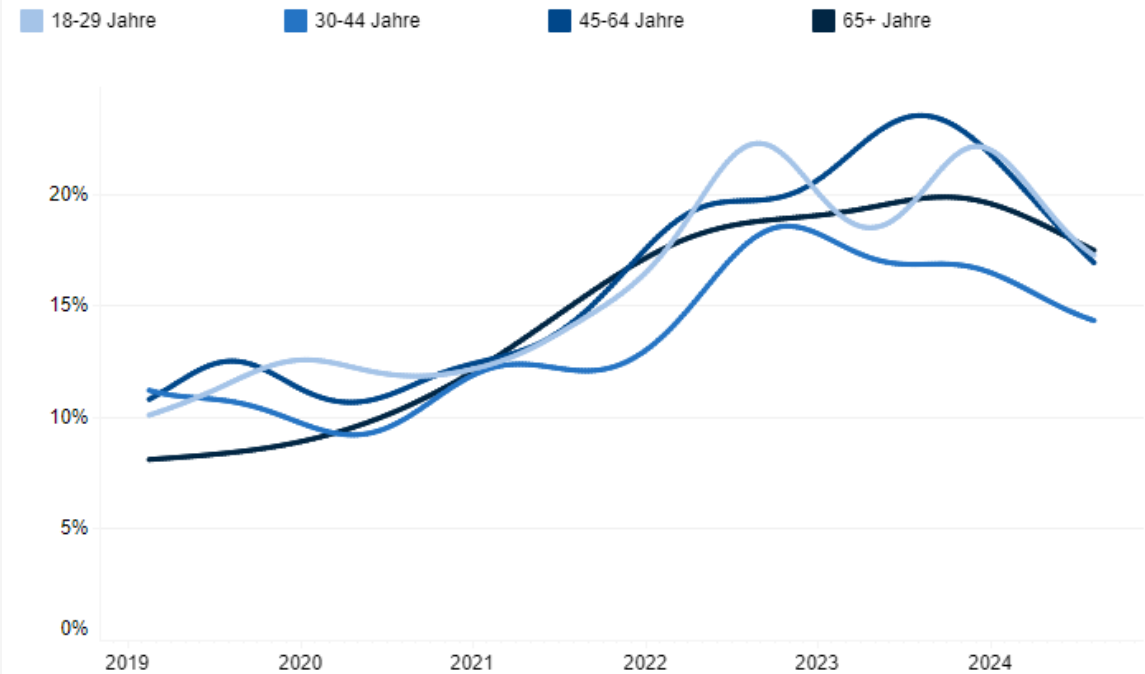
Angstsymptome: Entwicklung dargestellt in Glättungskurven

Anteil der erwachsenen Bevölkerung mit Belastung durch Angstsymptome im auffälligen Wertebereich (GAD-2 > 2) in %



Depressive Symptome: Entwicklung dargestellt in Glättungskurven

Anteil der erwachsenen Bevölkerung mit Belastung durch depressive Symptome im auffälligen Wertebereich (PHQ-2 > 2) in %



Quelle: Mental Health Surveillance

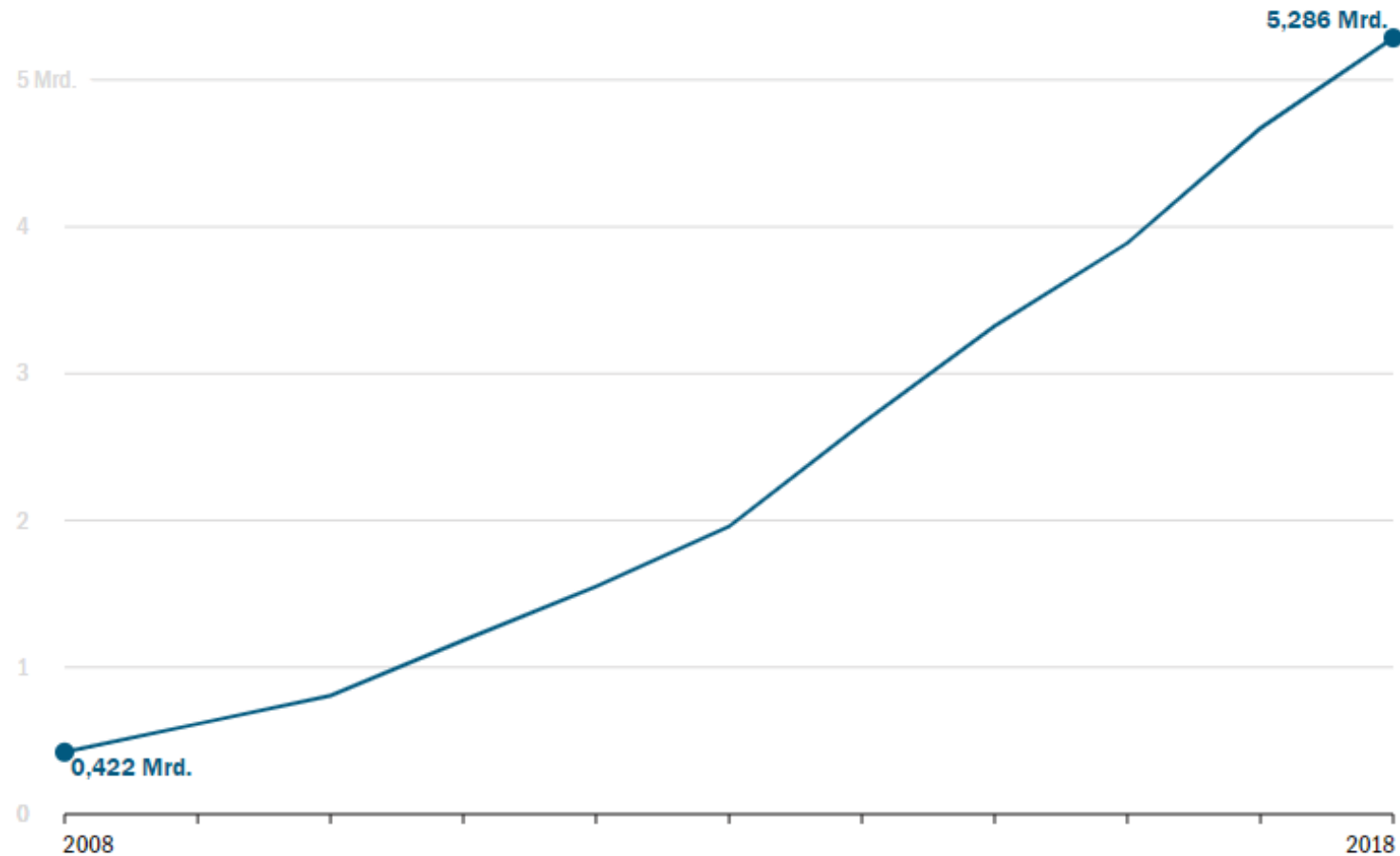
Was in den letzten 20 Jahren geschah...

- Die Lebenserwartung hat sich in den letzten 150 Jahren verdoppelt (im Kaiserreich wurden Frauen im Durchschnitt 38 Jahre alt, heute über 83 Jahre alt)
- Infektionskrankheiten sind auf dem Rückzug
- Ungeahnter Aufschwung an technologischem Fortschritt
 - Maschinen übernehmen viele (alltägliche) Tätigkeiten
 - Wir sind mobiler denn je
- Das durchschnittliche Einkommen steigt immer weiter an

Was in den letzten 20 Jahren geschah...

Die Smartphones

Die Zahl der mobilen Breitbandverträge hat sich in zehn Jahren verzehnfacht.

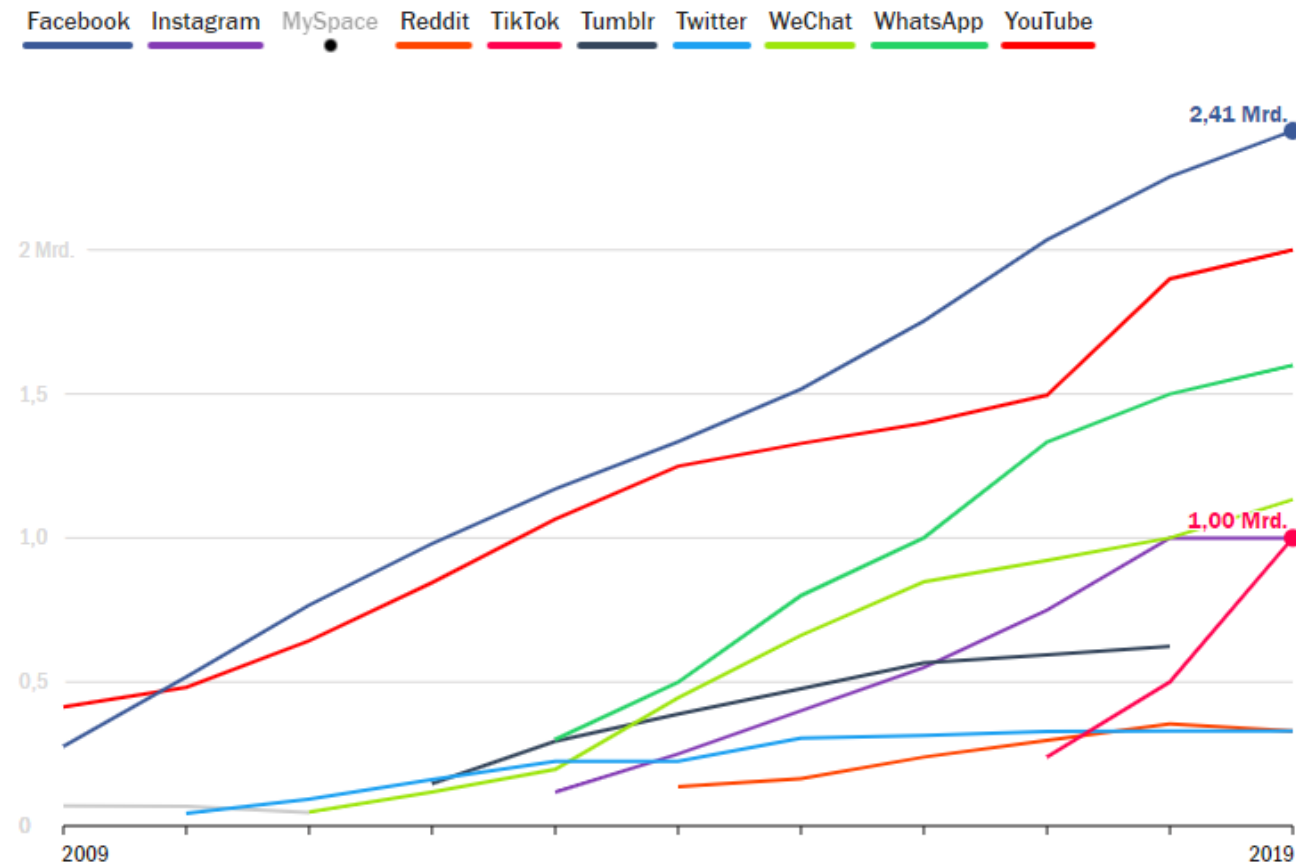


Daten: ITU

Was in den letzten 20 Jahren geschah...

Der Aufstieg von Social Media

Das derzeit erfolgreichste Soziale Netzwerk Tiktok brauchte nur zwei Jahre, um eine Milliarde Nutzer zu erreichen.

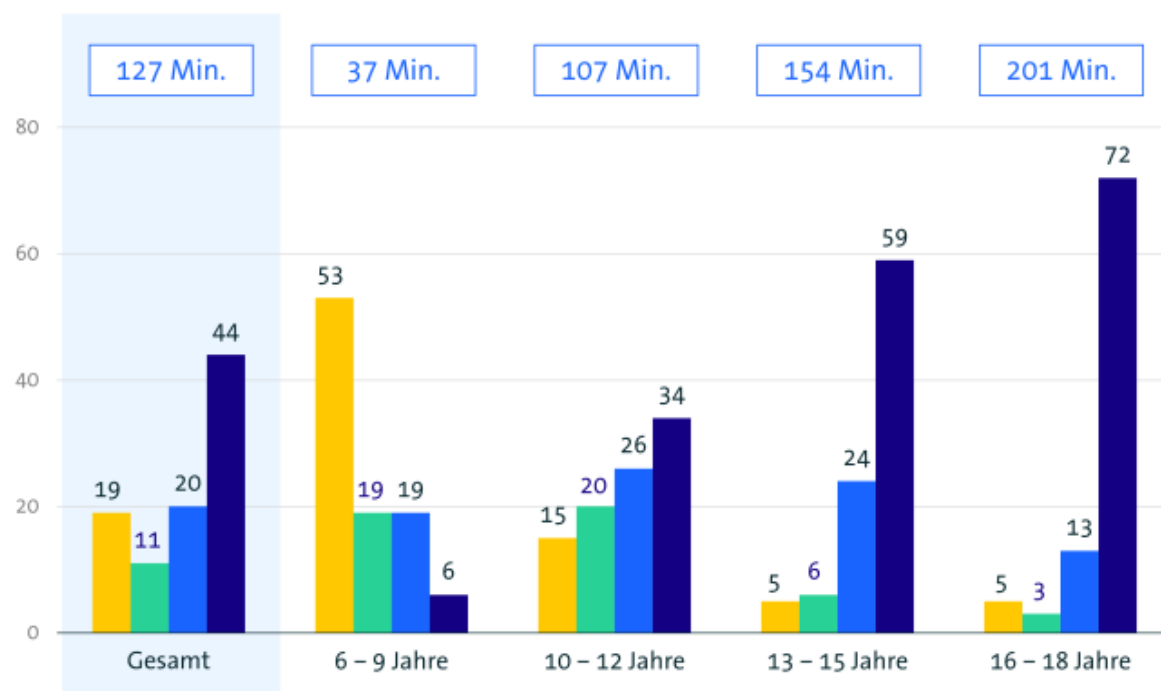


Angegeben werden monatlich aktive Nutzer je Jahr. Daten: Statista

Was in den letzten 20 Jahren geschah...

Im Schnitt mehr als zwei Stunden Smartphone-Zeit pro Tag

Wie viel Zeit verbringst Du durchschnittlich pro Tag am Smartphone?



127 Minuten

verbringen Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 18 Jahren, die ein Smartphone nutzen, im Schnitt pro Tag damit

- 120 Minuten und mehr
- 60 bis 120 Minuten
- 30 bis 60 Minuten
- Bis 30 Minuten

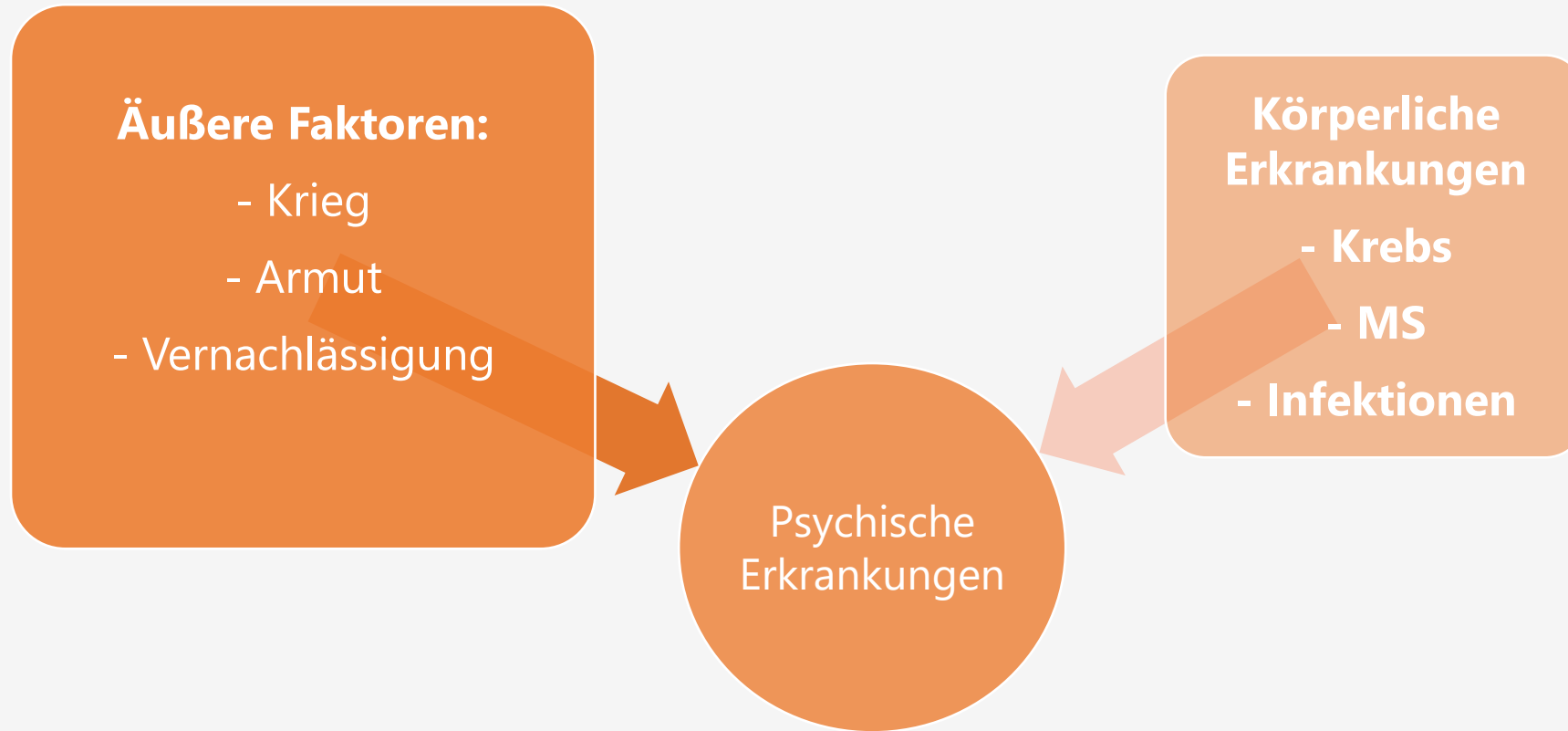
Basis: Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 18 Jahren, die ein Smartphone nutzen (n=797) | fehlende Werte zu 100%: »Weiß nicht/k. A.« | Quelle: Bitkom Research 2024



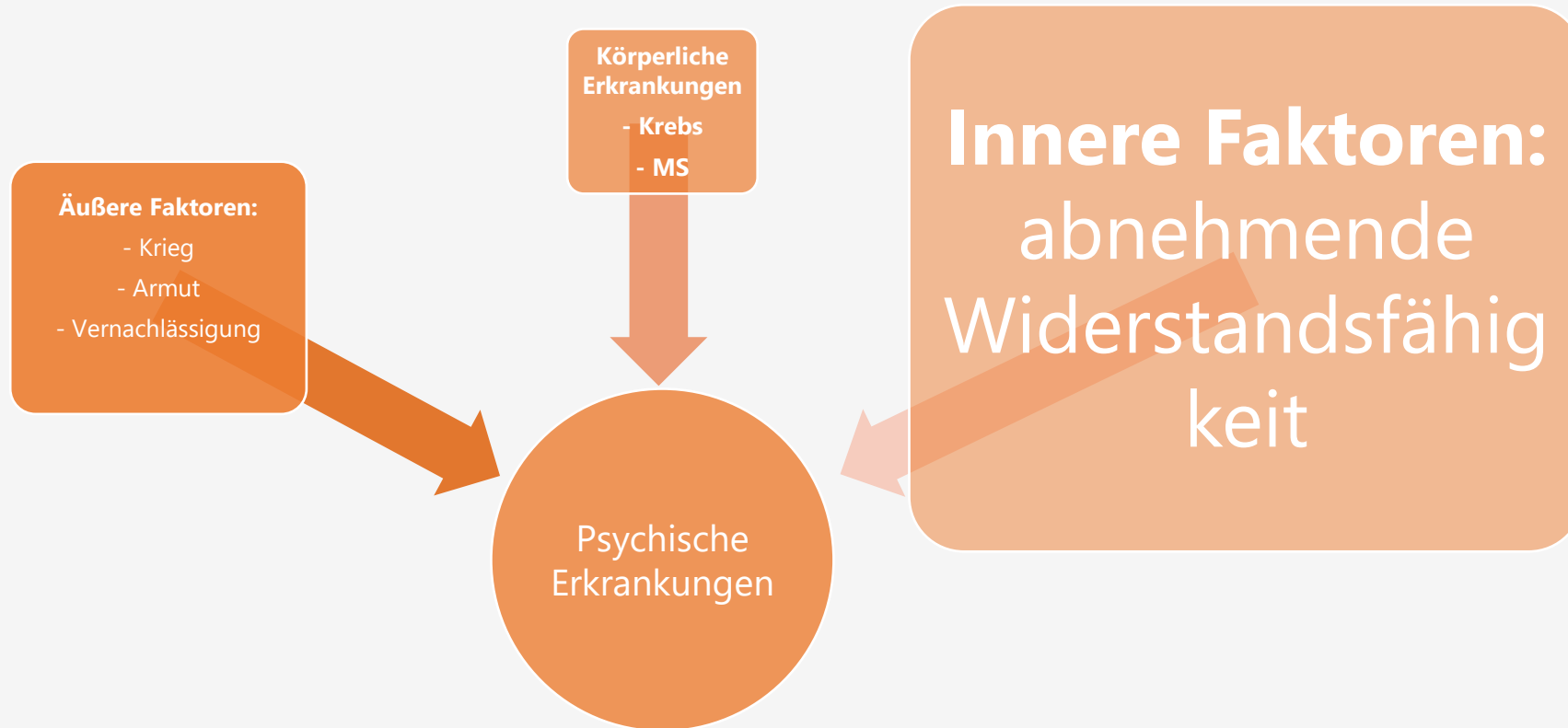
Powered by QuestionPro

[https://mklaus.questionpro.eu/t/
AB3u4sJZB3wBVC](https://mklaus.questionpro.eu/t/AB3u4sJZB3wBVC)

Ursachen...

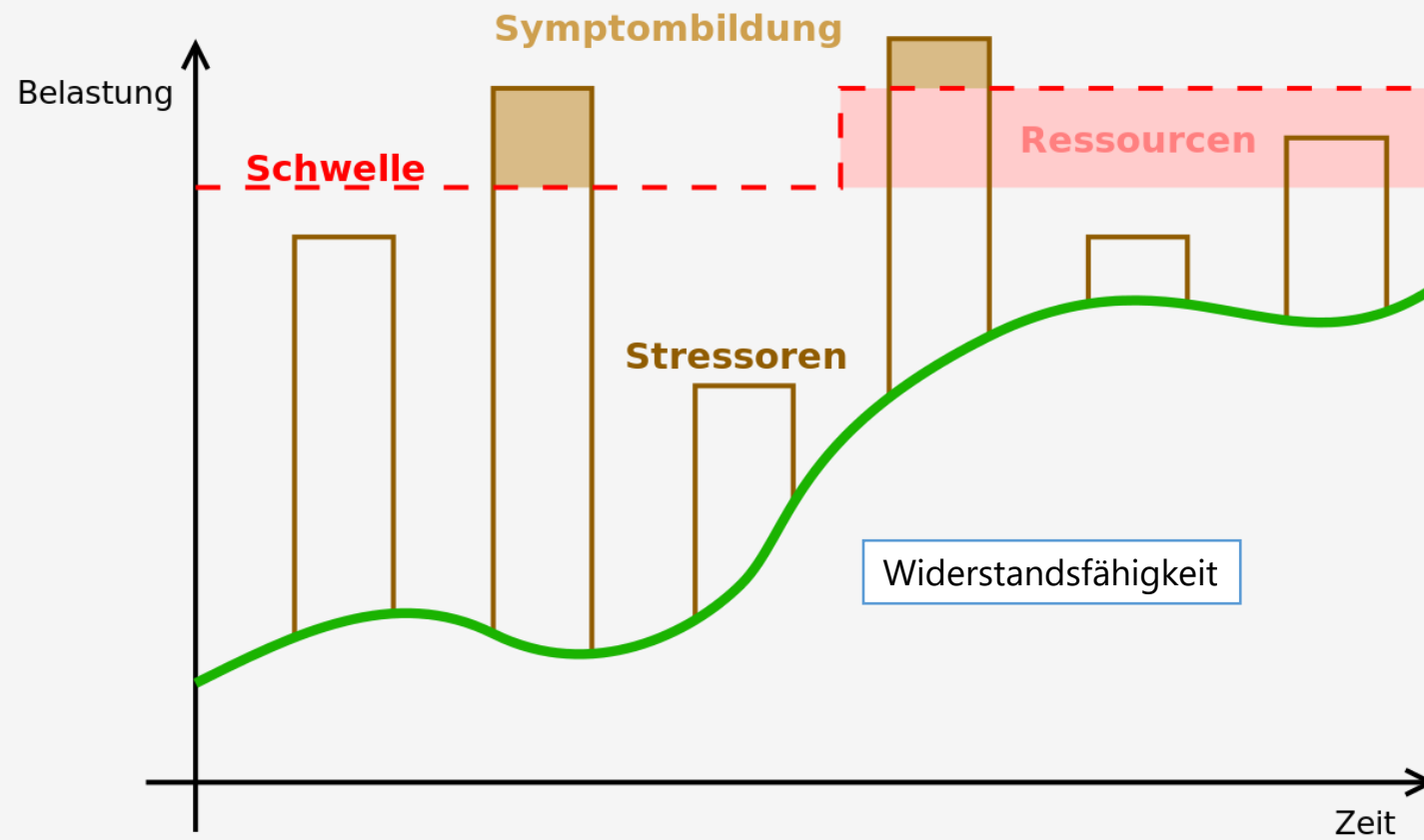


Ursachen...



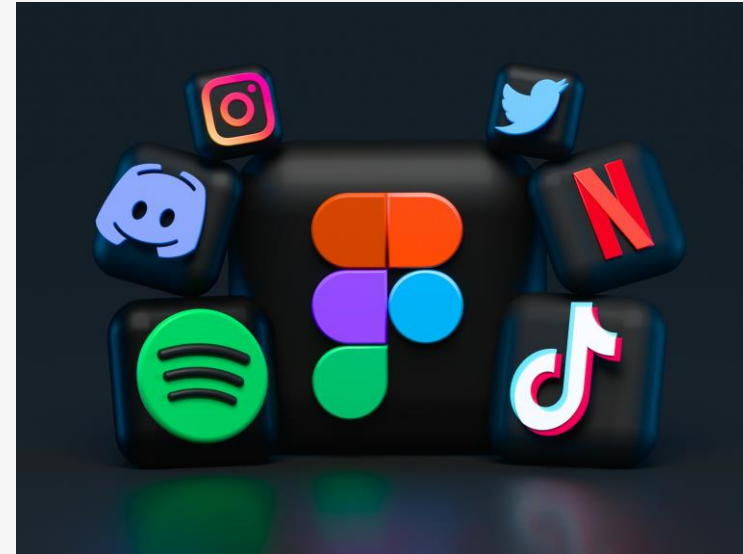


Resilienz (Widerstandsfähigkeit)



Schwächung der Widerstandsfähigkeit: Medien

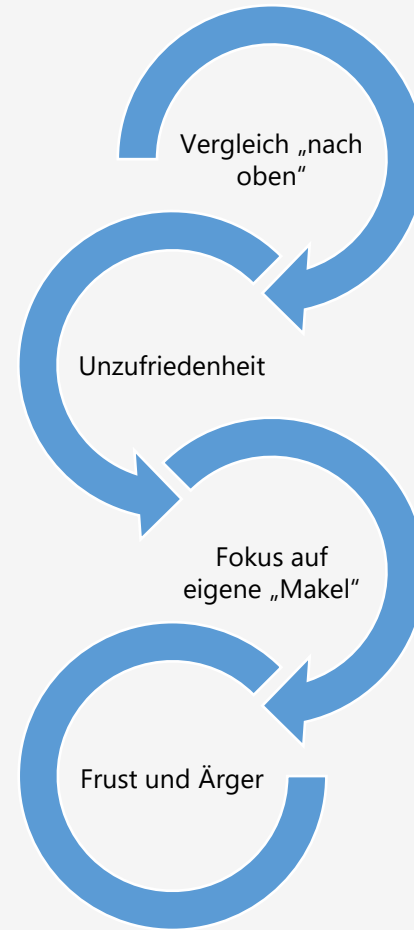
Sozialpsychologe **Jonathan Haidt**: „Als wir Kindern und Heranwachsenden Anfang der 2010er Jahre Smartphones in die Hand drückten, gaben wir Unternehmen die Möglichkeit, ihre Nutzer in den sensibelsten Jahren ihrer zerebralen Neuverdrahtung wie Ratten zu konditionieren. Diese Unternehmen entwickelten abhängig machende Apps, die einige sehr tiefe Bahnen ins Gehirn unserer Kinder schliffen.“



- Es gibt einen Zusammenhang zwischen der Einführung des Smartphones und dem Anstieg der psychischen Erkrankungen
 - „Das Aufwachsen in der virtuellen Welt fördert Angst, Anomie (Orientierungslosigkeit) und Einsamkeit.“
 - „plötzlicher Kollaps der psychischen Gesundheit von Minderjährigen“ (v.a. Mädchen)

Schwächung der Widerstandsfähigkeit: Vergleichen

Fokus: idealisierte
lifestyle- und
körperbezogene
Bildinhalte
→ Körpernormen
→ makellose Haut
→ Mode



Schwächung der Widerstandsfähigkeit: Vergleichen

- **Vergleichspunkt:** Äußeres
- **Strategie:** Was kann ich tun, um mitzuhalten? → nichts, ich bin nicht gut genug
- **Ergebnis:** Negative Gefühle werden verstärkt

Facebook-Studie zeigt: Nutzen von social media kann zu Körperunzufriedenheit, Einsamkeit, Essstörungen und Depressionen führen



Schwächung der Widerstandsfähigkeit: Medien und Sucht

Meta und seine Werbetreibenden wollen junge Menschen anziehen, weil diese eher dazu neigen: (1) von der Werbung beeinflusst werden, (2) zu lebenslangen Kunden werden und (3) Trends setzen, denen der Rest der Gesellschaft nacheifert. Um junge Menschen in sein Ökosystem zu locken und sie dort zu halten, setzt Meta Technologien ein, die darauf ausgelegt sind, die Zeit junger Nutzer auf seinen Social-Media-Plattformen zu maximieren und ihr „Engagement“ dort zu fördern.

Meta entwickelt und implementiert daher Funktionen, um junge Nutzer anzuziehen und sie so lange wie möglich auf seinen Social Media-Plattformen zu halten.

Suchtmittel:

- Reichweitengewichtete Feeds
- Unendliches Scrollen
- Push-Benachrichtigungen
- Ephemere (kurzlebige, flüchtige Inhalte, bspw. Fotos) Inhalte, die z.B. nach 1 Tag verschwinden
- FOMO (Fear of missing out)

Quelle:
[extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://oag.ca.gov/system/files/attachments/press-docs/Less-redacted%20complaint%20-%20released.pdf](https://oag.ca.gov/system/files/attachments/press-docs/Less-redacted%20complaint%20-%20released.pdf)

Schwächung der Widerstandsfähigkeit: Ziellosigkeit

- **„Spaß“ als zentrales Lebensziel**
→ Diese Gruppe an Jugendlichen fühlt sich besonders belastet
- **Kein klares Lebensziel**
→ Diese Gruppe an Jugendlichen fühlt sich deutlich häufiger ausgebrannt



ICH als zentrales Lebensprojekt

Schwächung der Widerstandsfähigkeit: unbiblische postmoderne Grundüberzeugungen

Grundüberzeugungen wie

- „ich habe ein Recht auf ein beschwerdefreies Leben“
- „ich habe ein Recht auf Unterhaltung und Entspannung“
(Stichwort Serienmarathon)
- „ich habe ein Recht auf Erfolg und Anerkennung“
- „ich bin mein eigener Lebenskompass“; „mein Herz sagt mir, was ich tun soll“

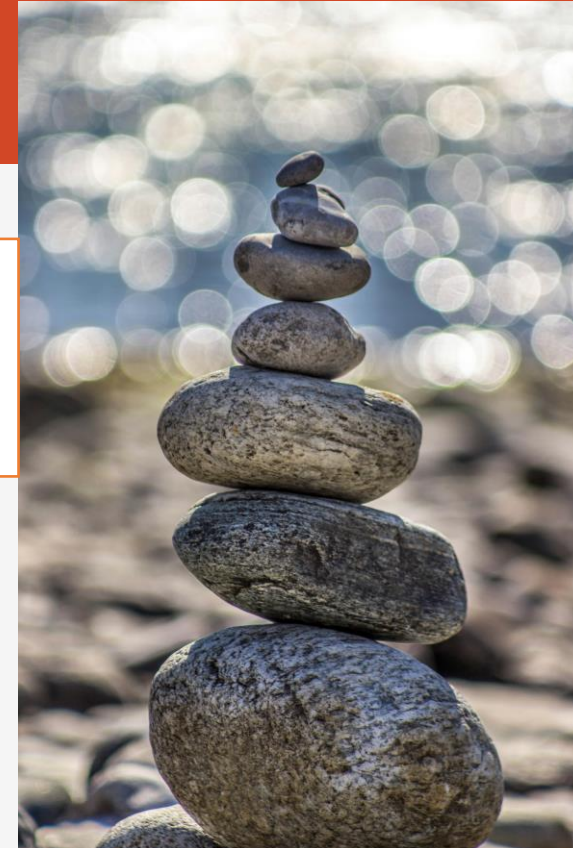
Ausweg?



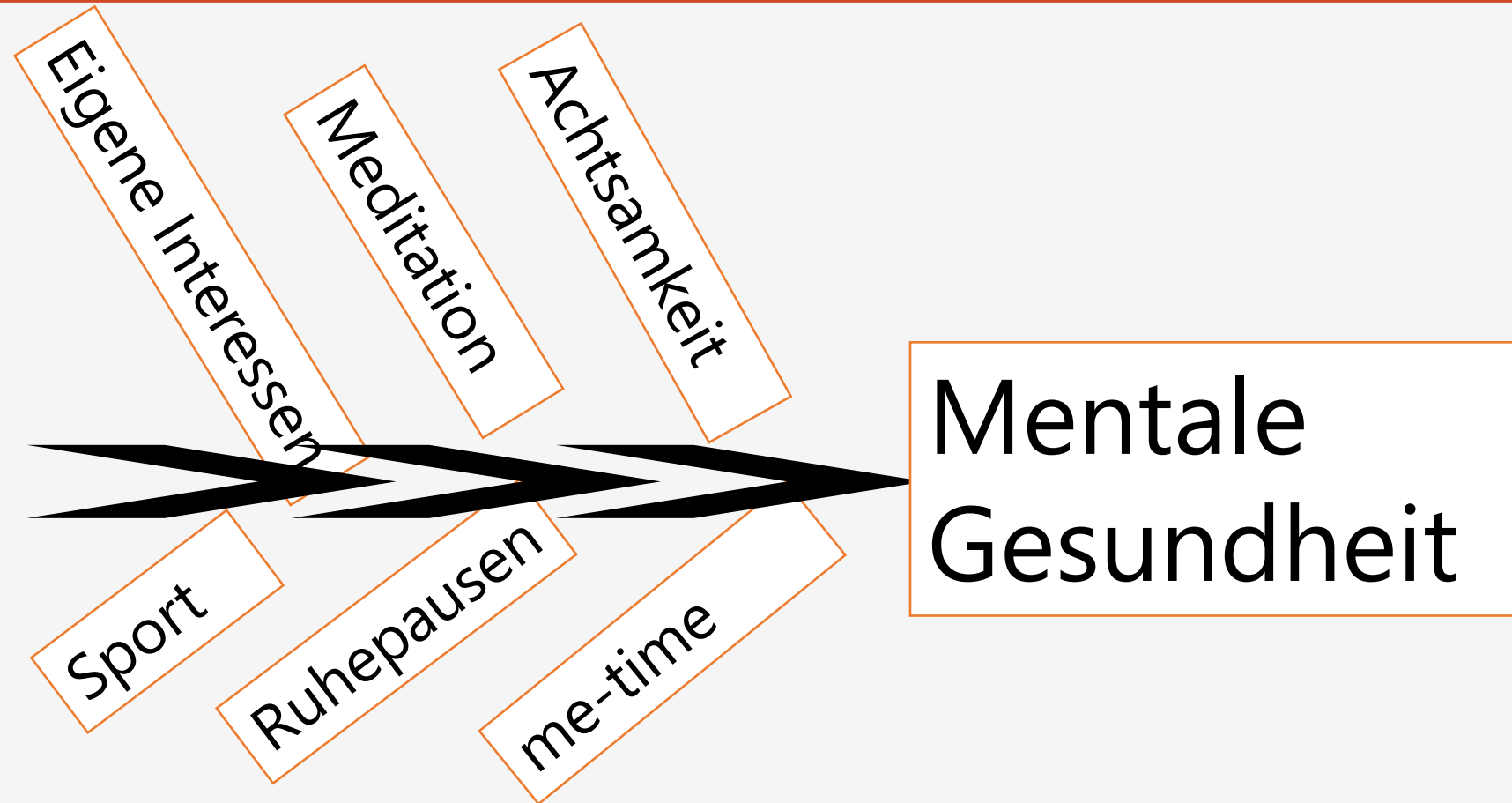
10 Tipps für Ihre tägliche Resilienzförderung

Führung und Leadership, Persönliche und Soziale Kompetenzen | Aktualisiert am 12. Februar 2022 von Ella Gabriele Amann

- Achtsamkeit/Selfcare
- Sport
- Entspannungsübungen
- Optimistisch bleiben
- ...



Was ist das Problem an dieser self care
Sichtweise?



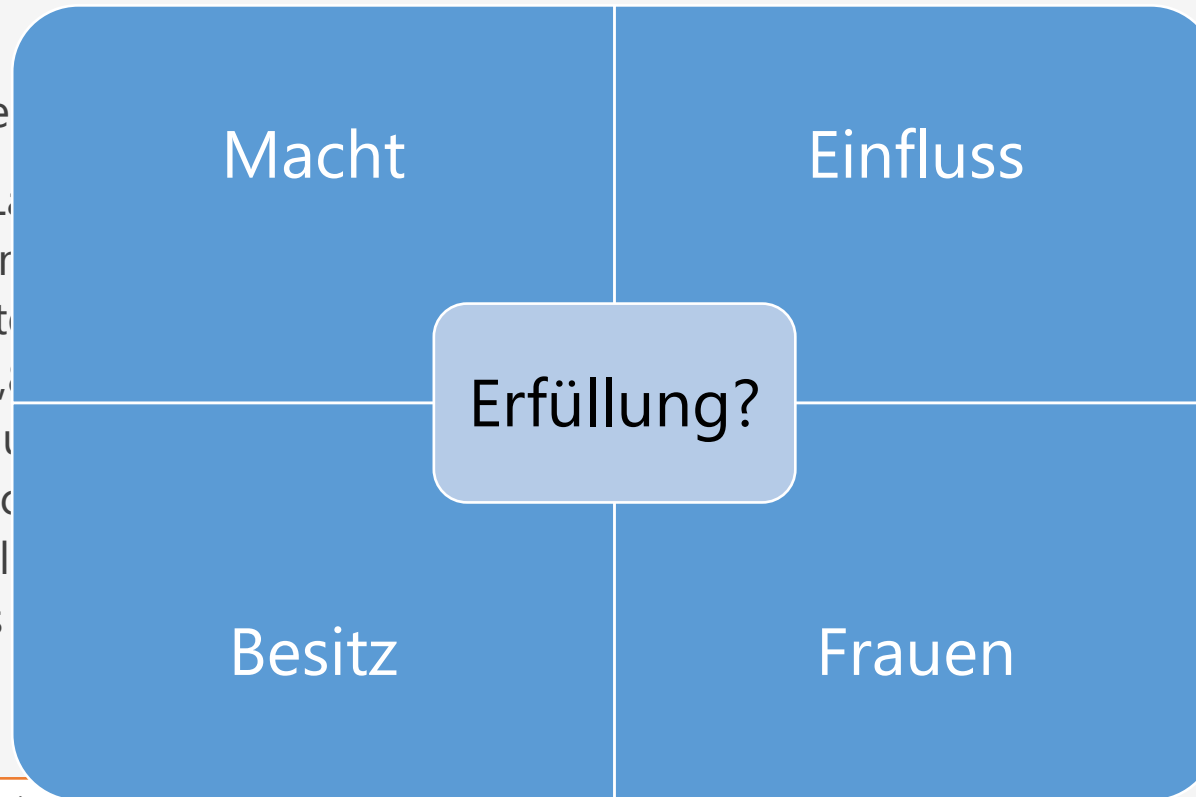
Salomo auf der Sinnsuche (Buch Prediger)

- Bauherr, Landschaftsgestalter, Lebensmittelproduzent (2,4-6)
- Unternehmer und Arbeitgeber (2,7)
- Viehzüchter (2,7)
- Banker (2,8)
- Genießer und Förderer der schönen Künste (2,8)
- Umgab sich mit ausgesucht schönen und vieeeeeelen Frauen (2,8)
- Er war politisch mächtig (2,9)
- Er genoss Ansehen und Bewunderung (2,9)

Ergebnis: Eitelkeit und ein Haschen nach Wind

Salomo auf de

- Bauherr, L
- Unternehr
- Viehzücht
- Banker (2,
- Genießer u
- Umgab sic
- Er war pol
- Er genoss



Ergebnis: Eitelkeit und ein Haschen nach Wind

Das Auge sieht sich nicht satt
und das Ohr hört nie genug!
(Prediger 1,8)

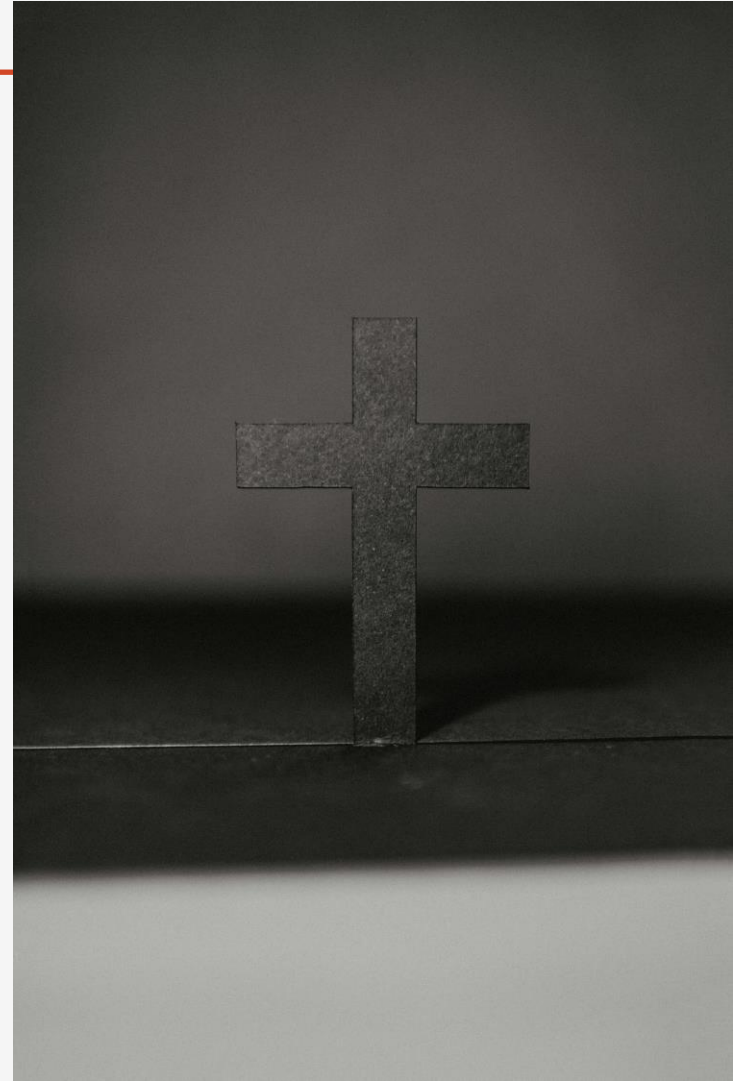
1. Entwickle eine große Perspektive

„Mentale Gesundheit“ greift zu kurz. Der Macher des Mentalen wird außen vor gelassen.

Denn wer sein Leben retten will, der wird es verlieren; wer aber sein Leben verliert um meinetwillen, der wird es finden. Denn was hilft es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt, aber sein Leben verliert? Oder was kann der Mensch als Lösegeld für sein Leben geben? (Mt 16,25-26)

1. Eine große Perspektive entwickeln

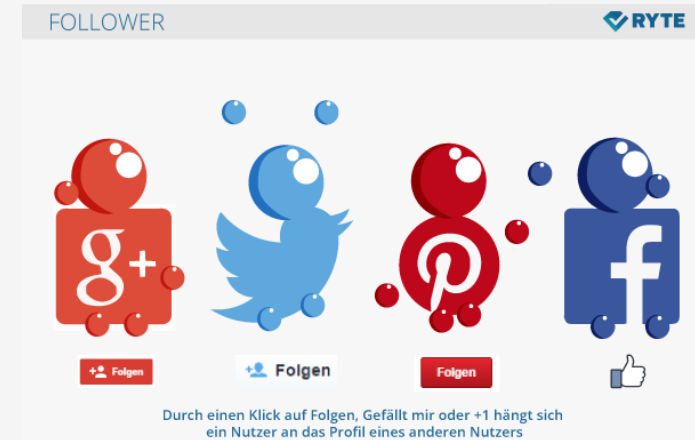
Wenn jemand mir
nachkommen will, so
verleugne er sich selbst
und nehme sein Kreuz
auf sich und folge mir
nach. (Mt 16,24)



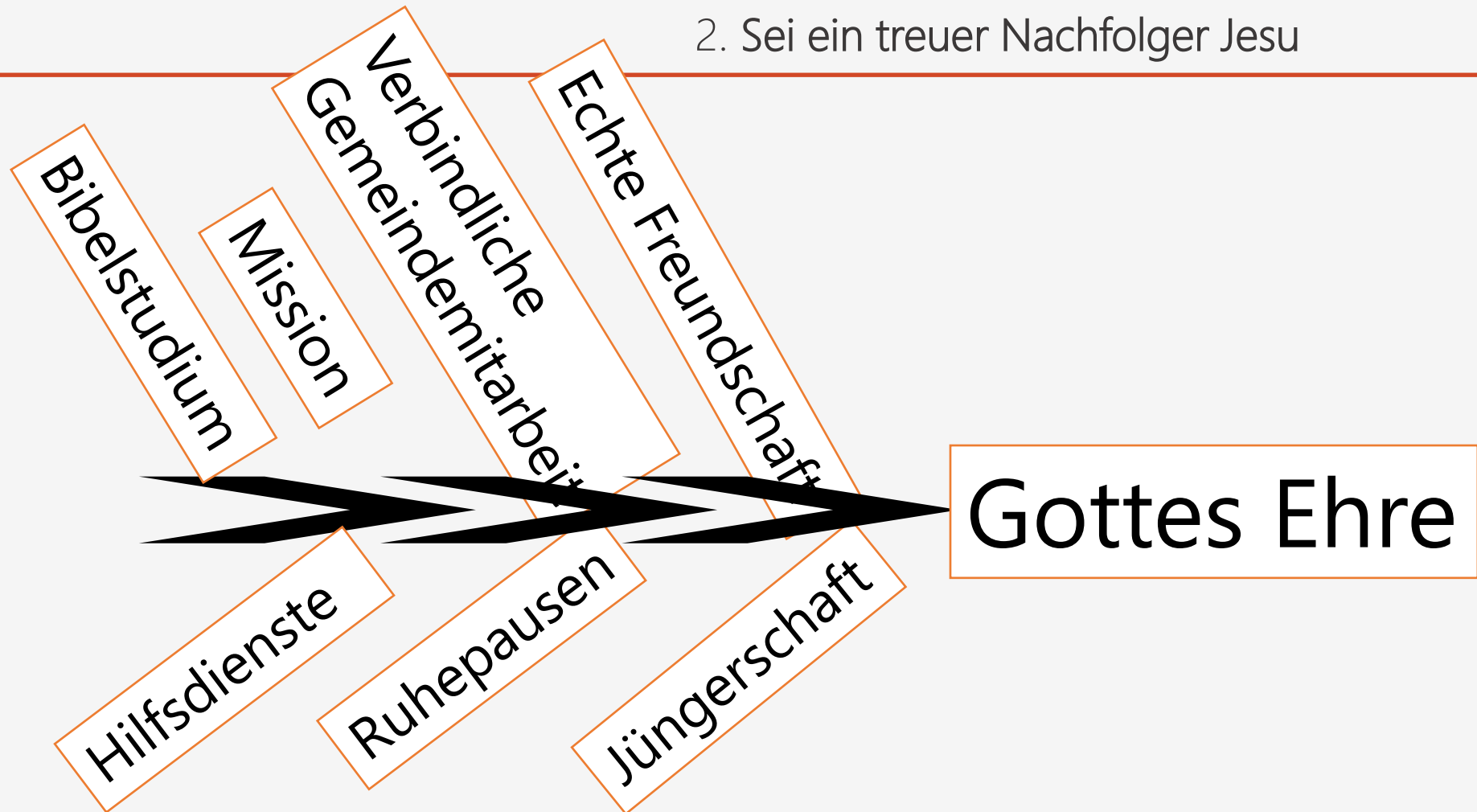
2. Sei ein treuer Nachfolger Jesu

- **Follower:** folgen einem Account, um Updates (neue Videos, Bilder, Posts) zu erhalten
Follower orientieren sich *an den eigenen* Interessen und Geschmäcker

- **Nachfolger** Jesu: aktives Gehen in den Spuren von Jesus.
Nachfolger Jesu orientieren sich an den Interessen von Jesus!



2. Sei ein treuer Nachfolger Jesu



Bibelstudium + Gebet

- Regelmäßig, fortlaufend
- Beginne mit 10 min am Morgen
- Lass dich nicht von „geistlichen Influencern“ beeinflussen – der beste Einfluss geht sonst verloren gehen
- Gebet: Anbetung, Fürbitte, Ablegen von Sorgen und Ängsten, Erkennen der eigenen Bedürftigkeit

Ergebnis:

- Erkenntnis von Gottes Plan, seiner Liebe und Heiligkeit
- Aufdecken falscher Überzeugungen, Gewinnen wahrer Überzeugungen

Nebenbei: Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Zeit der Besinnung

Mission

- Botschafter an Christi statt: Lasst euch versöhnen mit Gott
- Kreativität ist gefragt

Ergebnis:

- Das Evangelium breitet sich aus

Nebenbei: Zufriedenheit, Lebenssinn

Verbindliche Gemeindemitarbeit

- Verbindlichkeit statt Lustprinzip
- Sich einfügen und Anpacken statt Selbstdarstellung
- Korrigiert werden statt falscher Beruhigung

Ergebnis:

- Die Gemeinde Jesu wächst

Nebenbei: Zufriedenheit, Lebenssinn

Jesus macht seine Nachfolger widerstandsfähig

Stärkung der Widerstandsfähigkeit	Schwächung der Widerstandsfähigkeit
Biblische Grundüberzeugung: Gott ist gut, er ist souverän, er hat alles in der Hand	Unbiblische Grundüberzeugung: ich habe ein Recht auf ein beschwerdefreies Leben, ich habe ein Recht auf Erfolg und Anerkennung
Lebenssinn, Verantwortung für Dritte (Gemeinde, Mission, Hilfsdienste)	Ziellostigkeit, keine (ehrenamtliche) Tätigkeit, Egoismus
Gemeinschaft: Gemeinde, Freundschaften	Einsamkeit (z.B. durch schädliche Mediennutzung)

Jesus macht seine Nachfolger widerstandsfähig

Stärkung der Widerstandsfähigkeit	Schwächung der Widerstandsfähigkeit
Biblische Grundüberzeugung: Gott ist gut, er ist souverän, er hat alles in der Hand	Unbiblische Grundüberzeugung: ich habe ein Recht auf ein beschwerdefreies Leben, ich habe ein Recht auf Erfolg und Anerkennung
Lebenssinn, Verantwortung für Dritte (Gemeinde, Mission, Hilfsdienste)	Ziellosigkeit, keine (ehrenamtliche) Tätigkeit, Egoismus
Gemeinschaft: Gemeinde, Freundschaften	Einsamkeit (z.B. durch schädliche Mediennutzung)
Körperliche Fitness (3x wöchentlich à 30 min) (Körper als Tempel des Heiligen Geistes)	Bewegungsmangel

Jesus macht seine Nachfolger widerstandsfähig

Stärkung der Widerstandsfähigkeit	Schwächung der Widerstandsfähigkeit
Biblische Grundüberzeugung: Gott ist gut, er ist souverän, er hat alles in der Hand	Unbiblische Grundüberzeugung: ich habe ein Recht auf ein beschwerdefreies Leben, ich habe ein Recht auf Erfolg und Anerkennung
Lebenssinn, Verantwortung für Dritte (Gemeinde, Mission, Hilfsdienste)	Ziellosigkeit, keine (ehrenamtliche) Tätigkeit, Egoismus
Gemeinschaft: Gemeinde, Freundschaften	Einsamkeit (z.B. durch schädliche Mediennutzung)
Körperliche Fitness (3x wöchentlich à 30 min)	Bewegungsmangel
Aktive Erholung (lesen, musizieren, konversieren, kochen, malen...)	Passive „Erholung“ (Medienkonsum, regelmäßiger Alkoholkonsum etc.)
Vorbilder der Psalmisten, Tempelmusiker, Wachsamkeit als Gebot!	Rausch, Verlust von Wachsamkeit

Jesus macht seine Nachfolger widerstandsfähig

Stärkung der Widerstandsfähigkeit	Schwächung der Widerstandsfähigkeit
Biblische Grundüberzeugung: Gott ist gut, er ist souverän, er hat alles in der Hand	Unbiblische Grundüberzeugung: ich habe ein Recht auf ein beschwerdefreies Leben, ich habe ein Recht auf Erfolg und Anerkennung
Lebenssinn, Verantwortung für Dritte (Gemeinde, Mission, Hilfsdienste)	Ziellosigkeit, keine (ehrenamtliche) Tätigkeit, Egoismus
Gemeinschaft: Gemeinde, Freundschaften	Einsamkeit (z.B. durch schädliche Mediennutzung)
Körperliche Fitness (3x wöchentlich à 30 min)	Bewegungsmangel
Aktive Erholung (lesen, musizieren, konversieren, kochen, malen...)	Passive „Erholung“ (Medienkonsum, regelmäßiger Alkoholkonsum etc.)
Gesunder Wechsel zwischen Stress und Erholung	Dauerstress (körperlich und/oder psychisch) Anhaltende Langeweile
6 Tage Arbeit, 1 Tag Ruhe	

Jesus macht seine Nachfolger widerstandsfähig

Stärkung der Widerstandsfähigkeit	Schwächung der Widerstandsfähigkeit
Biblische Grundüberzeugung: Gott ist gut, er ist souverän, er hat alles in der Hand	Unbiblische Grundüberzeugung: ich habe ein Recht auf ein beschwerdefreies Leben, ich habe ein Recht auf Erfolg und Anerkennung
Lebenssinn, Verantwortung für Dritte (Gemeinde, Mission, Hilfsdienste)	Ziellosigkeit, keine (ehrenamtliche) Tätigkeit, Egoismus
Gemeinschaft: Gemeinde, Freundschaften	Einsamkeit (z.B. durch schädliche Mediennutzung)
Körperliche Fitness (3x wöchentlich à 30 min)	Bewegungsmangel
Aktive Erholung (lesen, musizieren, konversieren, kochen, malen...)	Passive „Erholung“ (Medienkonsum, Alkoholkonsum etc.)
Gesunder Wechsel zwischen Stress und Erholung	Dauerstress (körperlich und/oder psychisch)
Verheiratet, feste Bezugsperson	Getrennte, geschiedene und verwitwete Personen, keine feste Bezugsperson

Neue Ziele umsetzen, aber wie?



I. Sünde ablegen:

- a) Erkennen
- b) Bekennen
- c) Lassen

Wer seine Sünde leugnet, dem wird's nicht gelingen; wer sie aber bekennt und lässt, der wird Barmherzigkeit erlangen.

Spr 28,13

II. Schlechte Gewohnheiten ausmerzen

III. Gute Gewohnheiten kultivieren

Jesus macht seine Nachfolger widerstandsfähig

beeinflussbar	Stärkung der Widerstandsfähigkeit	Schwächung der Widerstandsfähigkeit
	Biblische Grundüberzeugung: Gott ist gut, er ist souverän, er hat alles in der Hand	Unbiblische Grundüberzeugung: ich habe ein Recht auf ein beschwerdefreies Leben, ich habe ein Recht auf Erfolg und Anerkennung
	Lebenssinn, Verantwortung für Dritte (Gemeinde, Mission, Hilfsdienste)	Ziellosigkeit, keine (ehrenamtliche) Tätigkeit, Egoismus
	Gemeinschaft: Gemeinde, Freundschaften	Einsamkeit (z.B. durch schädliche Mediennutzung)
	Körperliche Fitness (3x wöchentlich à 30 min)	Bewegungsmangel
	Aktive Erholung (lesen, musizieren, konversieren, kochen, malen...)	Passive „Erholung“ (Medienkonsum, Alkoholkonsum etc.)
	Gesunder Wechsel zwischen Stress und Erholung	Dauerstress (körperlich und/oder psychisch)
Bedingt beeinflussbar	Verheiratet, feste Bezugsperson	Getrennte, geschiedene Personen, keine feste Bezugsperson

Neue Ziele umsetzen, aber wie?



I. Sünde ablegen:

- a) Erkennen
- b) Bekennen
- c) Lassen

Wer seine Sünde leugnet, dem wird's nicht gelingen; wer sie aber bekennt und lässt, der wird Barmherzigkeit erlangen.

Spr 28,13

II. Schlechte Gewohnheiten ausmerzen

III. Gute Gewohnheiten kultivieren

II. Schlechte Gewohnheiten ausmerzen

Auslöser	Verlangen	Reaktion	Assoziation
Handy summt 	Inhalt der Nachricht / der E-Mail/ des Posts lesen	Griff zum Handy, um die Nachricht zu lesen	Assoziation „Summen“ und „Griff zum Handy“

II. Schlechte Gewohnheiten ausmerzen

Auslöser	Verlangen	Reaktion	Assoziation
Handy summt 	Inhalt der Nachricht / der E-Mail/ des Posts lesen	Griff zum Handy, um die Nachricht zu lesen	Assoziation „Summen“ und „Griff zum Handy“
Aufs Sofa setzen	chillen	YouTube auf dem Laptop öffnen	„Sofa“ und „daddeln“
Morgens erwachen 	Anzahl an Likes checken, Anerkennung	Social media öffnen	„Aufwachen“ und „zum Handy greifen“

II. Schlechte Gewohnheiten ausmerzen

Auslöser	Verlangen	Reaktion	Assoziation
Handy summt 	Inhalt der Nachricht / der E-Mail/ des Posts lesen	Griff zum Handy, um die Nachricht zu lesen	Assoziation „Summen“ und „Griff zum Handy“
Aufs Sofa setzen	chillen	YouTube auf dem Laptop öffnen	„Sofa“ und „daddeln“
Morgens erwachen	Anzahl an Likes, Anerkennung	Handy checken	„Aufwachen“ und „Handy“

Lösungen:

- Auslöser **abändern**: Summen nur für absolut wichtige Nachrichten (keine Gruppen, kein IG, TikTok, E-Mail nur über Laptop...
- Auslöser **eliminieren**: kein Handy im Schlafzimmer. Radikal: Smartphone verkaufen. ...
- Auslöser **ersetzen**: normalen Wecker nutzen statt Handy-Wecker
- Reaktion **erschweren**:
 - Laptop immer im Schrank verstauen und verschließen, Schlüssel weit entfernt deponieren.
 - YouTube auf dem Laptop sperren oder zeitlich begrenzen
 - Handy mit Sperrzeiten versehen.

III. Gute Gewohnheiten kultivieren

Die Macht der Umgebung

- Sichtbare Auslöser: deponiere überall im Haus Bücher
- Verstaue das Instrument zum Üben nicht, sondern stell es gut griffbereit mitten in den Raum
- Bereite den Ort der Stillen Zeit am Abend zuvor vor

Die Macht der Konkretion

- Nicht „ich will mehr Sport machen“, sondern: „immer, wenn ich nach Hause komme, schlüpfe ich in die Laufschuhe und gehe raus.“ (Kopplung)
- Nicht „ich will mehr Bibel lesen“, sondern „nach dem Zähneputzen und Ankleiden lese ich 1 Kapitel aus der Bibel und mache mir 3 Notizen dazu“

2. Sei ein treuer Nachfolger Jesu

