

Mental gesund

Gerrit Mathis

„Was mir wichtig ist?“, sagt mir eine Freundin, „mentale Gesundheit: Was brauche ich, damit es mir gut geht und wie muss ich mit mir umgehen? Was hat mich zu der gemacht, die ich bin? Warum ticke ich, wie ich ticke? Wie komme ich mit meinen Unzulänglichkeiten klar? Was kann ich tun, wenn ich einen Bock geschossen habe? Warum regen mich manche Menschen total auf?“

Mentale Gesundheit heißt das heute und ist, glaube ich, wirklich wichtig: sich selbst auf die Spur kommen. Warum bin ich, wie ich bin? Was hat mich dazu gemacht? Was kann ich ändern, wie komme ich mit dem zurecht, das ich nicht ändern kann?

Mentale Gesundheit hieß früher Seelsorge und hat die Kirche gemacht. Aber ausgedacht hat sie sich das nicht, gab's schon in der Bibel. Dass Gott sich aus tiefstem Herzen um unsere Seele sorgt, sich für uns wünscht, dass wir mental gesund sind. Und er hat versprochen: Wenn wir uns an ihn wenden, will er unsere Verletzungen heilen. Auf dieses Versprechen können wir ihn festnageln.

radio m lebt von Spenden. Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung!

Evangelische Bank Kassel
IBAN: DE75 5206 0410 0000 4162 40
BIC: GENODEF1EK1