

# PRESSE information

2016/111

Woche der Seelischen Gesundheit

**„Seelische Gesundheit beginnt vor der Erkrankung“**

*Woche der Seelischen Gesundheit und Tag der Seelischen Gesundheit am 10.10.16*

5

**Stuttgart, 2016-10-07 (pdf). Deutschlandweit finden zum internationalen Tag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober zahlreiche Aktionswochen statt. Im Fokus stehen die Entstigmatisierung seelischer Erkrankungen oder die Strukturen psychischer Hilfsangebote. Dabei sollten auch gesunde Menschen Ihre Psyche zum Thema machen, rät Prof. Dr. Barbara Wild, Chefärztin der Fliedner Klinik Stuttgart: „Das ist eine Form von Seelen- Prophylaxe Nur wer sich mit seinen eigenen Ressourcen vertraut macht und diese nutzt, kann langfristig mit schwierigen Situationen auch seelisch gesund umgehen.“**

10

Versuchen Sie doch einmal, 150 Ressourcen aufzuschreiben, die dabei helfen, unsere Kräfte wieder zu mobilisieren. Gar nicht so einfach? Die Aufgabe, die aus einer Gruppentherapie in der Fliedner Klinik Stuttgart stammt, fällt oft auch jenen schwer, die keine psychischen Probleme haben. „Wir machen uns viel zu wenig bewusst, wie zahlreich unsere Ressourcen zur Selbststärkung sind“, erklärt Prof. Dr. Barbara Wild, „schon ein bewusst genossenes Glas Tee, ein entspanntes Bad in der Wanne oder ein gemeinsamer Kaffee mit einem Freund oder einer Freundin kann uns nachhaltig stärken.“ Diese Form der Vorbeugung wirke sich positiv auf unsere Fähigkeit zur Resilienz aus, also der Fähigkeit seelisch flexibel auf schwierige und belastende Situationen zu reagieren.

15

20

„Resilienz ist eine der zentralen persönlichen Eigenschaften“, erklärt die Chefärztin der Fliedner Klinik, „dass es Zeiten gibt, in denen uns nicht nur Positives wiederfährt, ist insbesondere in der schnelllebigen, oft weniger verbindlichen Gegenwart normal. Resilienz hilft uns, auch seelisch unbeschädigt durch diese Prozesse zu gehen.“

25

Und Resilienz kann man lernen – zum Beispiel über das Wissen um die eigenen Ressourcen und ihren bewussten Einsatz, denn seelische Gesundheit beginne vor der Erkrankung. Als Humorforscherin und Expertin im Feld der Humorthherapie wirbt Prof. Dr. Barbara Wild vor

30

# PRESSE **information**

allem für die Nutzung der Ressource Humor: „Gemeinsam mit anderen Menschen etwas Lustiges ansehen, gemeinsam lachen und auch in widrigen Situationen den Witz suchen – das hilft und macht zusätzlich großen Spaß!“

35

## **Zur Person:**

Prof. Dr. Barbara Wild ist Chefarztin der Fliedner Klinik Stuttgart. Die Neurologin, Psychiaterin und Psychotherapeutin hat in Tübingen, London und Boston Medizin studiert. Ausgangspunkt für ihr Interesse an der Humorforschung war ihre Habilitation zum Phänomen der emotionalen Ansteckung. Neben ihrer klinischen und wissenschaftlichen Tätigkeit arbeitet sie als Humortrainerin, Coach sowie sozialmedizinische und forensische Gutachterin. (Bildrechte: Theodor Fliedner Stiftung)

40

(mehr erfahren:

[http://www.fliedner.de/de/seelische\\_gesundheit/fliedner\\_klinik\\_stuttgart/wild\\_cv\\_1.pdf](http://www.fliedner.de/de/seelische_gesundheit/fliedner_klinik_stuttgart/wild_cv_1.pdf))

45

## **Fliedner Klinik Stuttgart:**

Die Fliedner Klinik Stuttgart ist seit 2014 im Stadtzentrum, im Bülow Carré, zuhause. Auf Grundlage der modernen neurowissenschaftlichen und medizinischen Forschung bietet das Team aus Psychiatern, Psychologen, Pflegekräften, Kunst-, Musik- und Bewegungstherapeuten eine individuelle Therapie auf Augenhöhe.

50

## **Ambulanz und Tagesklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik**

Lautenschlagerstraße 23 (im Bülow Carré)

70173 Stuttgart

55

Telefon: (0711) 28 04 99-0

Telefax: (0711) 28 04 99-69

[info@fliednerklinikstuttgart.de](mailto:info@fliednerklinikstuttgart.de)

[www.fliednerklinikstuttgart.de](http://www.fliednerklinikstuttgart.de)

# PRESSE **information**

60 **Leitung:**

Prof. Dr. med. Barbara Wild, Chefärztin

Prof. Dr. Dipl. psych. Martin Hautzinger, Klinische Psychologie und Psychotherapie

**Kontakt:**

Katharina Hajek, M.A.

65 **Kommunikation & Öffentlichkeitsarbeit**

Markgrafenstraße 34 (Am Gendarmenmarkt)

10117 Berlin-Mitte

Telefon: (030) 204 597-0

[katharina.hajek@fliednerklinikberlin.de](mailto:katharina.hajek@fliednerklinikberlin.de)