Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 4 | 10.10.2025 08:55 Uhr | Franz Meurer

Welttag der seelischen Gesundheit

Bei uns in Köln hat jedes vierte Kind psychische, also seelische Probleme. Das kommt mir heute, am Welttag der seelischen Gesundheit als erstes in den Sinn. Viele Kinder warten leider ein halbes Jahr auf Hilfe, so sehr haben psychische Erkrankungen wohl durch Corona und nach der Pandemie zugenommen. Doch zuerst möchte ich etwas Positives sagen: Zum Glück wird eine seelische Krankheit heute nicht mehr versteckt. Heutzutage schämt man sich nicht mehr dafür. Es gilt nicht mehr: Kopf hoch, das legt sich wieder; oder: Stell Dich nicht so an.
Zur mentalen Gesundheit der Jugendlichen sind dieses Jahr in Deutschland zwei Studien herausgekommen, die eine unter Leitung von Rüdiger Maas, die andere von Simon Schnetzer und Klaus Hurrelmann. Ein Drittel der jungen Menschen fühlt sich oft ausgebrannt durch Stress: 49 Prozent, Erschöpfung: 34 Prozent, durch Selbstzweifel: 32 Prozent, durch Antriebslosigkeit: 30 Prozent. Mich beunruhigt sehr, was die Jugendlichen daraus folgern: jeder vierte junge Mensch meint, dass er eine psychologische Beratung nötig habe! Beunruhigend ist auch, dass jeder fünfte Jugendliche sich einsam fühlt. Manche Studien sehen einen Grund dafür im Konsum sozialer Medien: alleine vor dem Computer oder mit dem Handy in der Pause auf dem Schulhof da entstehen wenige soziale Kontakte. Nicht nur in Schweden, sondern auch bei uns gibt es immer MEHR Schulen, in den das Handy tabu ist. Es wird vor der ersten Stunde abgegeben oder in speziellen Hüllen eingeschlossen.
An unserer Gesamtschule mit dreizehnhundertfünfzig Schülerinnen und Schülern hat ein Lehrer sogleich nach der Pandemie das Problem beherzt angegangen. Seelische Gesundheit wurde zum Unterrichtsthema. Zusätzlich gab und gibt es Aktionstage: Bei denen machen Psychologinnen, Seelenärzte, Sozialarbeiterinnen, Seelsorgerinnen und andere Fachkräfte in der Schule Angebote für Gruppen und einzelne. Die Bezirksschülervertretung hat das aufgegriffen und verbreitet die Idee.
Ehrenamtliches Engagement befördert die seelische Gesundheit, betont Rüdiger Maas in seiner Studie. Zitat: "Es stiftet Sinn, stärkt das Gefühl, selbst in der Gesellschaft etwas bewirken zu können, und fördert soziale Verbundenheit". Zum Schluss ein schönes Wort von Mutter Teresa: "Die schlimmsten Krankheiten unserer Zeit sind nicht Aids, Lepra oder Krebs; sondern das Gefühl, unerwünscht zu sein, ungeliebt, von allen verachtet". Dagegen können wir alle etwas tun. Viel bringt schon ein freundliches Wort.