

# Psychologin Karin Hoisl-Schmidt im Interview: "Es gibt viel Spaltung"

MIT VIDEO

erstellt am 06.10.2021 um 12:07 Uhr  
aktualisiert am 11.10.2021 um 03:33 Uhr

**Ilmünster - Psychologin Karin Hoisl-Schmidt aus Ilmünster bietet mit ihrer "Glücksschmiedewerkstatt" Beratung und Kurse an. In der Woche der psychischen Gesundheit in Pfaffenhofen gestaltet sie zwei Veranstaltungen. Der PK hat mit ihr über aktuelle Herausforderungen für die Psyche gesprochen.**

Textgröße  
Drucken



Psychologin Karin Hoisl-Schmidt konzentriert sich vor allem auf die Vorbeugung, damit Menschen erst gar nicht erkranken.

Zinner

*Frau Hoisl-Schmidt, wozu braucht es überhaupt Psychologen? Früher ist man doch auch nicht wegen jedes seelischen Wehwehchens zum Doktor gerannt.*

**Karin Hoisl-Schmidt:** Da könnte man auch fragen: Wieso braucht's denn Chirurgen? Früher hat auch der Bader gleichzeitig die Haare saubergemacht und die Zähne gezogen.

*Das heißt, früher hätten die Leute Psychologen schon genauso gebraucht?*

**Hoisl-Schmidt:** Tatsächlich ist es so, dass die Statistiken mehr als eine Verdoppelung psychisch bedingter Krankheitstage in den letzten 20 Jahren zeigen. Die Welt ist lauter geworden, herausfordernder und viel größer. Das Gebiet, das früher einen

Menschen betroffen hat, war lokal begrenzter als es heute ist. Aber selbstverständlich gab's früher schon Traumatisierungen und psychische Erkrankungen, die als solche nicht erkannt oder ernst genommen worden sind und unbehandelt blieben.

*Sie denken also, dass der Anstieg der psychischen Erkrankungen auch daran liegt, dass die Welt komplexer wurde? Und nicht daran, dass das Bewusstsein für psychische Erkrankungen gestiegen ist?*

**Hoisl-Schmidt:** Beides spielt eine Rolle. Sicher ist auch das Bewusstsein gestärkt und geschärft, dass es psychische Erkrankungen gibt. Jedoch leiden Betroffene noch heute unter einer Stigmatisierung. Viele Erkrankungen bleiben darum unbehandelt und Betroffene wie Angehörige leiden im Stillen. Dabei sorgt die zunehmende multiple Belastung unserer Zeit vielfach für eine Überforderung und Überlastung der Menschen.

*Wer muss sich besonders vor der Überforderung schützen?*

**Hoisl-Schmidt:** Alle Altersgruppen sind betroffen und sollten dabei unterstützt werden, ihre Stresskompetenz zu fördern. Es sollte für Kinder schon ganz normal sein, sich mit diesem Thema zu beschäftigen, denn die wachsen in eine unruhige Welt, mit Veränderung, mit Klimawandel, Globalisierung, Digitalisierung hinein. Sie sollten Handwerkszeug kriegen, um da resilient durchgehen zu können.

*Was ist mit "resilient" oder eben "Resilienz" gemeint?*

**Hoisl-Schmidt:** Resilienz bedeutet Widerstandskraft, Schwingungsfähigkeit. Oft wird sie auch als das Immunsystem der Seele bezeichnet. Das heißt, resiliente Menschen richten sich nach Belastungen und Krisen wieder auf, ohne dauerhaft Schaden zu nehmen. Sie stellen sich Problemen und Herausforderungen, ohne daran zu zerbrechen. Und das Beste ist: Resilienz kann man erlernen.

*In der Pandemie schien der Fokus der Gesellschaft sehr auf der körperlichen Gesundheit zu liegen. Wird der noch immer eine größere Bedeutung zugemessen als der psychischen?*

**Hoisl-Schmidt:** Ja. Ich denke, dass die Folgen des Ganzen noch sehr unterschätzt sind. Andererseits sehe ich auch eine Chance darin, dass durch die Pandemie das Thema aufgegriffen und gestärkt wird und somit eine breitere Lobby findet, die es vor der Pandemie bereits gebraucht hätte. Ich bin gespannt, wie es weitergeht und wie die Zahlen sich entwickeln.

*Schon vor der Pandemie konnte man monatelang darauf warten, einen Therapieplatz zu bekommen. Das Problem wird sich wohl verschärfen.*

**Hoisl-Schmidt:** Ganz bestimmt. Ich selber bin aber keine Psychotherapeutin. Mein Schwerpunkt liegt darin, die Menschen zu unterstützen, dass sie nicht krank werden und ihre Resilienz zu stärken.

*Was kann denn der Einzelne tun, um in der Corona-Situation seine Resilienz und psychische Gesundheit zu fördern?*

**Hoisl-Schmidt:** Ein großer Faktor ist es, wieder die Gemeinschaft zu pflegen. Und da auch ganz speziell wieder danach zu suchen: Was verbindet uns denn? Es gibt viel Spaltung, viele Meinungsverschiedenheiten über Themen wie Impfen, Lockdown, Schulschließung und so weiter. Jetzt ist es wieder ganz wichtig, zu überlegen: Wo kann ich einen Gruppenkurs besuchen? Oder wo kann ich zum Singen gehen? Wo kann ich mich mit anderen Menschen, die mir guttun, zusammensetzen und schöne Momente erleben? Denn das ist ein wesentlicher Resilienzfaktor. Dass ich mich in eine Gemeinschaft eingebettet fühle und nicht isoliert.

*Wer seine psychische Gesundheit schützen will, sollte also wieder den Mut haben, die Gemeinschaft zu suchen.*

**Hoisl-Schmidt:** Und schauen: Was entspricht mir? Wo sind meine Fähigkeiten? Vieles ist vielleicht versandet bei dem ein oder anderen. Irgendwelche Vereinsaktivitäten oder Dinge, die vor der Pandemie selbstverständlich waren. Man muss sich wieder neu orientieren. Auch dieses nach Neuem suchen und Neues auszuprobieren ist resilienzfördernd und schenkt uns positive Emotionen und Glücksgefühle, die uns helfen, die Widerstandskraft zu stärken.

*Spielen auch die Medien eine gewisse Rolle hinsichtlich der aktuellen Belastungen für die Psyche?*

**Hoisl-Schmidt:** Ja. Zum einen diese einseitige Information, die gerade in den sozialen Medien eine große Gefahr in sich birgt und in der Pandemie zu einer gewissen Spaltung mit beigetragen hat. Zum anderen diese permanenten negativen Meldungen, welche die Stressbelastung steigern, wenn Menschen sowieso schon im Alarmzustand sind, weil Normalität wegbricht. Zudem ist auch die Identifikation mit Influenzern oder sonstigen Instagram-Stars gerade auch für Jugendliche ein großes Thema, weil sie sich gar nicht mehr selber spüren lernen, sondern sich zu sehr mit anderen Personen auf sehr ungesunde Art und Weise identifizieren.

*Sie orientieren sich demnach so sehr an einem Idol, dass sie sich selbst dabei vergessen?*

**Hoisl-Schmidt:** Und sich in dieser Perfektion verlieren. Aber das Leben ist nicht perfekt. Das Leben ist menschlich, ist ein Auf und Ab. Diese Hochglanz-Instagramer plakatieren Perfektion und legen ein Ideal fest, das gefährlich sein kann. Nicht nur für Jugendliche.

*Wie kann man sich vom Idealisieren dieser Sternchen befreien?*

**Hoisl-Schmidt:** Indem ich mich mit meinen eigenen Fähigkeiten und Stärken auseinandersetze und lerne, dass mein Leben und meine Persönlichkeit gut sind und ich mich im normalen Leben auch mit anderen vernetze. Eben auch in Gruppen.

Etwa im Sportverein, wo alle schwitzen und keiner wie aus dem Ei gepellt aussieht, wenn er nach dem Training in die Dusche geht. Die Normalität, Individualität und Vielfalt des Lebens wieder mehr zu leben, das wäre wichtig für viele.

*Das Interview führte*

*Christine Zinner*