Gesellschaft Anthroposophischer Ärztinnen und Ärzte in Deutschland (GAÄD)

Pressemitteilung

Berlin / München, 09.10.2026

World Mental Health Day: Psychische Gesundheit entsteht ein Leben lang

- Gesellschaft Anthroposophischer Ärztinnen und Ärzte in Deutschland (GAÄD) empfiehlt lebensphasenorientierten Blick auf psychische Gesundheit.
- Prävention beginnt in Schwangerschaft und Kindheit, sie umfasst Lebensstil ebenso wie Arbeitskultur.
- Psychische Erkrankungen erfordern eine individuelle Behandlung, die Symptome, Gesundheitsressourcen und persönliche Lebenssituation berücksichtigt.

München, 09.10.2026. Psychische Gesundheit entwickelt sich ein Leben lang – in Beziehungen, durch Erfahrungen von Selbstwirksamkeit und Sinn, durch unseren Lebensstil und durch die sozialen Verhältnisse, in denen wir leben und arbeiten. Darauf weist die Gesellschaft Anthroposophischer Ärztinnen und Ärzte in Deutschland (GAÄD) anlässlich des World Mental Health Day hin.

Der diesjährige Aktionstag steht unter dem internationalen Motto „Lived experiences heard: real voices, real change“. Die Weltgesundheitsorganisation WHO fordert damit, die Erfahrungen von Menschen mit psychischen Erkrankungen anzuhören und stärker in die Gestaltung der Versorgung einzubeziehen als bisher.

„Wir sollten psychische Gesundheit nicht erst dann zum Thema machen, wenn Menschen erkranken“, sagt Philipp Busche, Geschäftsführender Vorstand der GAÄD und Chefarzt Innere Medizin an der Klinik Arlesheim. „In jeder Lebensphase stellt sich neu die Frage: Was braucht ein Mensch jetzt, um sich gesund entwickeln und mit den Herausforderungen seines Lebens umgehen zu können?“

Kindheit: Entwicklung braucht Zeit und Beziehung

In der Kindheit werden wesentliche Grundlagen für die spätere körperliche und seelische Gesundheit gelegt. Kinder brauchen verlässliche Beziehungen, Bewegung, Spiel, Naturerfahrungen, einen gesunden Rhythmus und eine Erziehung, die ihre jeweilige Entwicklungsphase berücksichtigt. Pädagogische Ansätze wie die Waldorfpädagogik können aus Sicht der GAÄD hierzu wichtige Impulse geben.

Besondere Aufmerksamkeit verdient der Umgang mit digitalen Medien. Die aktuelle Leitlinie der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) zur Prävention dysregulierten Bildschirmmedien-gebrauchs empfiehlt einen altersentsprechenden Umgang mit Bildschirmmedien.

Sie betont neben Regeln und technischen Schutzmaßnahmen auch die Bedeutung einer aktiven, bildschirmfreien Alltagsgestaltung. Auch der Medienkonsum der Eltern und dessen mögliche Auswirkungen auf Beziehung und Bindung werden thematisiert.

„Kinder leben längst auch in einer digitalen Welt. Entscheidend ist, wann und wie sie digitale Medien nutzen und ob daneben genügend Raum für Beziehung, Bewegung, freies Spiel, Natur und unmittelbare Erfahrungen bleibt“, so Angelika Maaser, Frauenärztin und Psychotherapeutin in Berlin und Mitglied des Vorstands der GAÄD.

Junges Erwachsenenalter: Gesundheit selbst gestalten lernen

Mit dem Übergang ins Erwachsenenalter gewinnt die eigene Gesundheitskompetenz an Bedeutung. Aus Sicht der Anthroposophischen Medizin gehören dazu nicht nur Ernährung und Bewegung. Ebenso wichtig sind Schlaf und Rhythmus, tragfähige soziale Beziehungen, ein bewusster Umgang mit Belastungen sowie die Frage nach Sinn und persönlichen Zielen.

Die GAÄD plädiert deshalb dafür, jungen Menschen frühzeitig konkrete Fähigkeiten für einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu vermitteln. Gesundheit wird dabei als dynamische Fähigkeit verstanden, mit Veränderungen und Belastungen umzugehen und die eigenen Ressourcen immer wieder aktivieren zu können.

Arbeitswelt: Sinn und Gestaltungsmöglichkeiten fördern Gesundheit

Auch Unternehmen und Institutionen tragen Verantwortung für psychische Gesundheit. Die WHO weist auf psychosoziale Risiken wie hohen Zeitdruck, geringe Kontrolle über die eigene Arbeit, lange Arbeitszeiten und mangelnde Unterstützung hin. Sie empfiehlt deshalb ausdrücklich auch Veränderungen der Arbeitsorganisation.

Für die Anthroposophische Medizin gehören deshalb eine gute soziale Kultur, sinnorientiertes Arbeiten, Beteiligung an Entscheidungen und die Erfahrung von Selbstwirksamkeit zur Gesundheitsförderung. Einrichtungen der Anthroposophischen Medizin erproben hierzu unter anderem teambasierte Arbeitsformen, flachere Hierarchien und neue Führungsmodelle.

„Wir dürfen Mental Health im Berufsleben nicht darauf reduzieren, den einzelnen Menschen immer resilienter gegen ungünstige Arbeitsbedingungen zu machen“, sagt Busche. „Wir müssen vor allem auch fragen, wie wir Arbeit so organisieren, dass Menschen Sinn, Beziehung und Gestaltungsmöglichkeiten erleben.“

Dass dieser Ansatz über einzelne Einrichtungen hinaus relevant ist, zeigen auch aktuelle internationale Daten. Die WHO beschreibt gute Arbeit als möglichen Schutzfaktor für psychische Gesundheit und nennt unter anderem Sinn, positive Beziehungen und soziale Einbindung als wichtige Aspekte. Umgekehrt können übermäßige Arbeitsbelastung, geringe Kontrolle und unsichere Arbeitsbedingungen psychische Gesundheit beeinträchtigen.

Wenn Menschen erkranken: mehr als das Symptom sehen

Entsteht eine psychische Erkrankung, braucht es eine fachgerechte und individuell abgestimmte Behandlung. Die Anthroposophische Medizin bietet hier einen integrativen Ansatz: Psychotherapeutische und, wo erforderlich, medikamentöse Verfahren können durch anthroposophische und pflanzliche Arzneimittel sowie Musik-, Kunst- und Bewegungstherapie und Lebensstilinterventionen ergänzt werden.

Entscheidend ist dabei die intensive Auseinandersetzung mit der individuellen Situation des einzelnen Patienten: Welche Symptome bestehen? Welche körperlichen, seelischen und sozialen Faktoren spielen eine Rolle? Welche Ressourcen sind vorhanden? Und was ist für diesen Menschen in seiner konkreten Lebenssituation ein erreichbares und sinnvolles therapeutisches Ziel?

„Eine Diagnose beschreibt etwas Wesentliches – aber niemals den ganzen Menschen“, betont Busche. „Wir möchten verstehen, woran ein Mensch leidet, aber ebenso, was ihn gesund hält und wohin er sich entwickeln möchte. Gute Therapie entsteht für uns nur gemeinsam mit den Betroffenen.“

Damit greift die GAÄD zugleich einen zentralen Punkt des diesjährigen World Mental Health Day auf: Bei Menschen mit psychischen Erkrankungen sollten stets ihre individuellen Erfahrungen, Bedürfnisse und Ziele die Behandlung wesentlich mitbestimmen.

Innere Entwicklung als Gesundheitsressource

Zur psychischen Gesundheit gehört aus Sicht der Anthroposophischen Medizin schließlich auch die Möglichkeit innerer Entwicklung. Übungen der Achtsamkeit und Konzentration, Meditation oder das bewusste Schaffen von Momenten innerer Ruhe können Menschen darin unterstützen, einen anderen Umgang mit sich selbst und ihren Belastungen zu entwickeln.

Nicht jede Krise lässt sich verhindern. Psychische Gesundheit stärken heißt: die inneren und äußeren Ressourcen des Menschen mobilisieren, um besser mit Belastungen, Ängsten oder schwierigen Lebensphasen umgehen zu können.

Für die GAÄD folgt daraus ein erweitertes Verständnis von Mental Health: In der Kindheit braucht psychische Gesundheit Entwicklungsräume, im jungen Erwachsenenalter Gesundheitskompetenz. Im Berufsleben erfordert sie gesunde soziale Verhältnisse und Sinn. In Krisen sind Beziehung und starke innere Ressourcen gefragt. Und bei Erkrankungen ist eine individuelle, multimodale Therapie geboten.

Psychische Gesundheit entsteht ein Leben lang – und damit auch die gesellschaftliche Aufgabe, Bedingungen zu schaffen, unter denen Menschen gesund leben und sich entwickeln können.

Über die GAÄD

Die Gesellschaft Anthroposophischer Ärztinnen und Ärzte in Deutschland (GAÄD) vertritt eine integrative anthroposophische Medizin, die wissenschaftliche Orientierung, Patientenorientierung und therapeutische Vielfalt miteinander verbindet. Sie setzt sich für eine zukunftsfähige Gesundheitsversorgung ein, in der Prävention, Selbstwirksamkeit, Nachhaltigkeit und menschliche Beziehungsqualität einen festen Platz haben.

Pressekontakt

E-Mail: presse@gaed.de
www.gaed.de

Philipp Busche
Geschäftsführender Vorstand der GAÄD
und Chefarzt Innere Medizin an der Klinik Arlesheim.

Foto: Paul Stender

Angelika Maaser
Geschäftsführende Vorständin der GAÄD,
Frauenärztin und Psychotherapeutin in Berlin

Foto: Paul Stender