

Drei Fragen an ...

... Patricia Waltz, Geschäftsführerin GedankenKraftWerk

Stress oder Probleme können uns psychisch stark belasten. Damit wir mental gesund bleiben, ist es wichtig, möglichen psychischen Erkrankungen frühzeitig vorzubeugen. In unserem Interview erklärt Patricia Waltz, Geschäftsführerin des gemeinnützigen Unternehmens GedankenKraftWerk, wie eine interaktive Ausstellung zur mentalen Gesundheit der Besucherinnen und Besucher beitragen soll.

Frau Waltz, worum geht es bei der Arbeit des GedankenKraftWerks? Wie kamen Sie auf die Idee, ein gemeinnütziges Unternehmen zu gründen?

Frau Waltz: Statistisch gesehen wird jede dritte Person im Laufe ihres Lebens an einer psychischen Störung erkranken. Doch nur ein kleiner Teil der Betroffenen holt sich Hilfe. Das hat verschiedene Ursachen. Zum einen stehen den 17,8 Millionen Erkrankten pro Jahr nur 18.000 Therapeuten gegenüber, zum anderen ist die Hemmschwelle sich Hilfe zu holen groß. Ohne eine psychische Erkrankung herunterspielen zu wollen, braucht es zu Beginn einer mentalen Verstimmung oder bei Alltagsproblemen nicht immer eine Psychotherapie. Es entstand die Idee, einen Ort zu kreieren, zu dem jeder gehen kann, um sich mental zu erholen und präventiv die mentale Gesundheit zu stärken. Ich machte mir Gedanken dazu, wie Wissen zur präventiven mentalen Gesundheitsvorsorge vermittelt werden könnte. Als ich ein Science Center für Naturwissenschaft besucht habe, hat es bei mir "Klick" gemacht. Ich dachte mir: "Genau das möchte ich für die Psychologie. Ein Gebäude voller evidenzbasiertem Wissen und Selbstversuchen über die mentale Gesundheit, damit so viele Besucher wie möglich Methoden für mehr Zufriedenheit im Alltag kennenlernen." Angeleitet werden die Besucher durch großartige interaktive Exponate.

Herzstück Ihrer Arbeit ist eine interaktive Ausstellung zur mentalen Gesundheitsprävention. Was können die Besucherinnen und Besucher in der Ausstellung sehen und erleben? Und wo und wann kann sie besichtigt werden?

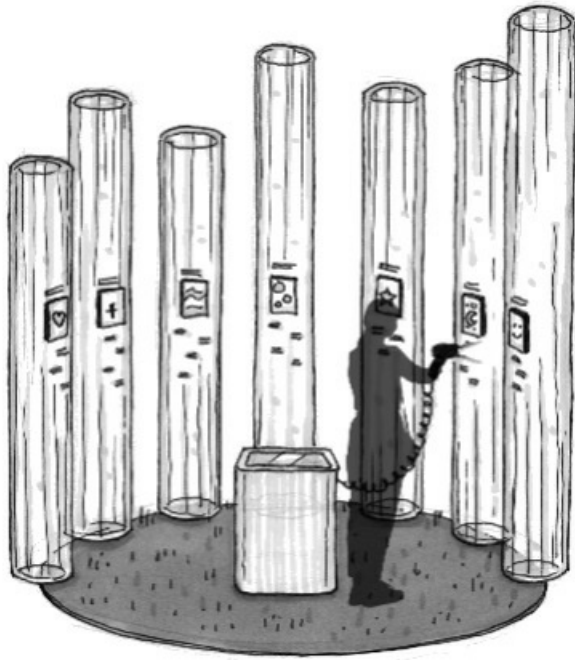
Frau Waltz: Da wir Menschen unterschiedlich sind, gibt es keine magische Strategie, die allen gleichermaßen zu einem glücklichen Leben verhilft. Doch es gibt eine Vielzahl an evidenzbasierten Methoden, die die mentale Gesundheit präventiv stärken. In der Ausstellung zeigen wir den Besuchern diese Methoden, auf unterschiedliche Art und Weise.

So ist beispielsweise eine Strategie zur Stärkung der mentalen Gesundheit „Lebensziele zu verwirklichen“. In der Ausstellung trifft der Besucher auf den Shop für positive Affirmationen. Hier kann der Besucher verschiedene Glaubenssätze in den „Einkaufswagen“ packen, die bei der Verwirklichung des Lebensziels helfen.

Eine andere Strategie zur Stärkung der mentalen Gesundheit ist es, die „Freuden des Lebens zu genießen“. Um sich dieses Prinzip bewusst zu machen, trifft der Besucher auf die Genussstation. Hier kann der Besucher unter anderem an angenehmen Gerüchen riechen, wie z.B. Sonnencreme, Popcorn, Heu. Die angenehmen Erinnerungen, die durch den Geruch ausgelöst werden, kann der Besucher auf eine Tafel schreiben. So genießt der Besucher doppelt. Zum einen durch den Geruch selbst, zum anderen durch die Erinnerung an eine schöne Situation.

Der Besucher macht sich eigenständig auf Entdeckungsreise und wählt von den 26 einzigartigen Ausstellungsstücken diejenigen aus, die ihn interessieren, um eine persönliche Strategie, zur Stärkung der mentalen Gesundheit, zu entwickeln. Die interaktiven Exponate leiten den Besucher intuitiv an. Idealerweise implementiert der Besucher das Erlebte in den Alltag. Die Ausstellung ist als „Wanderausstellung“ konzipiert und soll deutschlandweit, im Ganzen oder in Teilen, vermietet werden. Aktuell sind wir auf der Suche nach den passenden Ausstellungsorten und sind dabei im Gespräch mit Science Centern und Museen.

Einzelne Exponate können auch in Unternehmen eingesetzt werden. So werden beispielsweise, in einem mit Lautsprechern integrierten Stuhl, kurze Meditationseinheiten durchgeführt, die zur Wiederherstellung der Konzentrationsleistung führen und Stress reduzieren. Auch sind einzelne Exponate im Eingangsbereich von

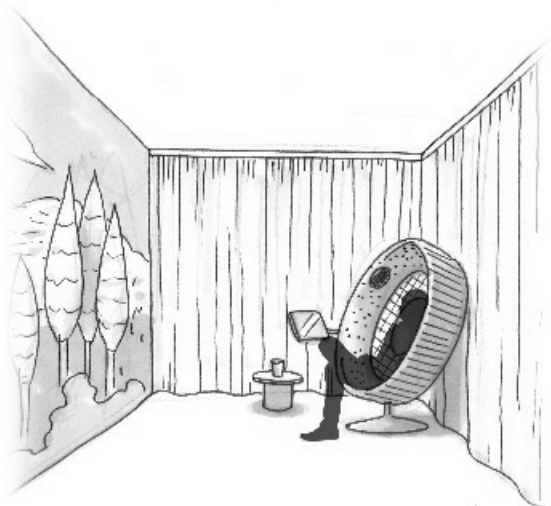
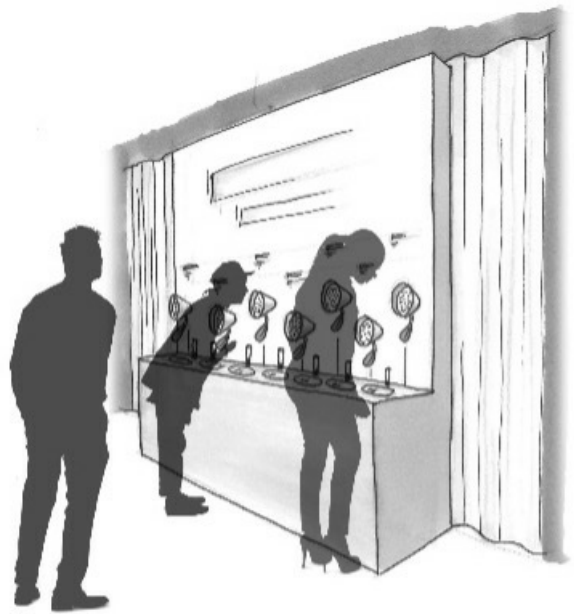


Krankenhäusern denkbar. So können Wartezeiten sinnvoll genutzt werden.

Welches Ziel verfolgen Sie mit der Ausstellung? Und was ist Ihre Vision, die Sie mit dem GedankenKraftWerk realisieren möchten?

Frau Waltz: Durch ein interaktives Ausstellungsformat für Science Center, Museen, Krankenhäuser und Geschäftsgebäuden möchten wir einen einfachen Zugang zu psychologischen Methoden bieten, die die mentale Gesundheit präventiv stärken. Wir möchten Orientierung über die verschiedenen Möglichkeiten zur Stärkung der mentalen Gesundheit sowie über die Vielfalt der psychologischen Hilfsangebote schaffen. Unser Ziel ist es, durch die positiven Interaktionen Ängste gegenüber der Psychologie und Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen abzubauen und ein frühzeitiges Angebot zur Stärkung der mentalen Gesundheit zu schaffen.

Unsere Vision ist es, dass jeder die Möglichkeit hat, frühzeitig und niederschwellig psychologische Hilfe zu erhalten, damit Alltagsbelastungen erst gar nicht zu



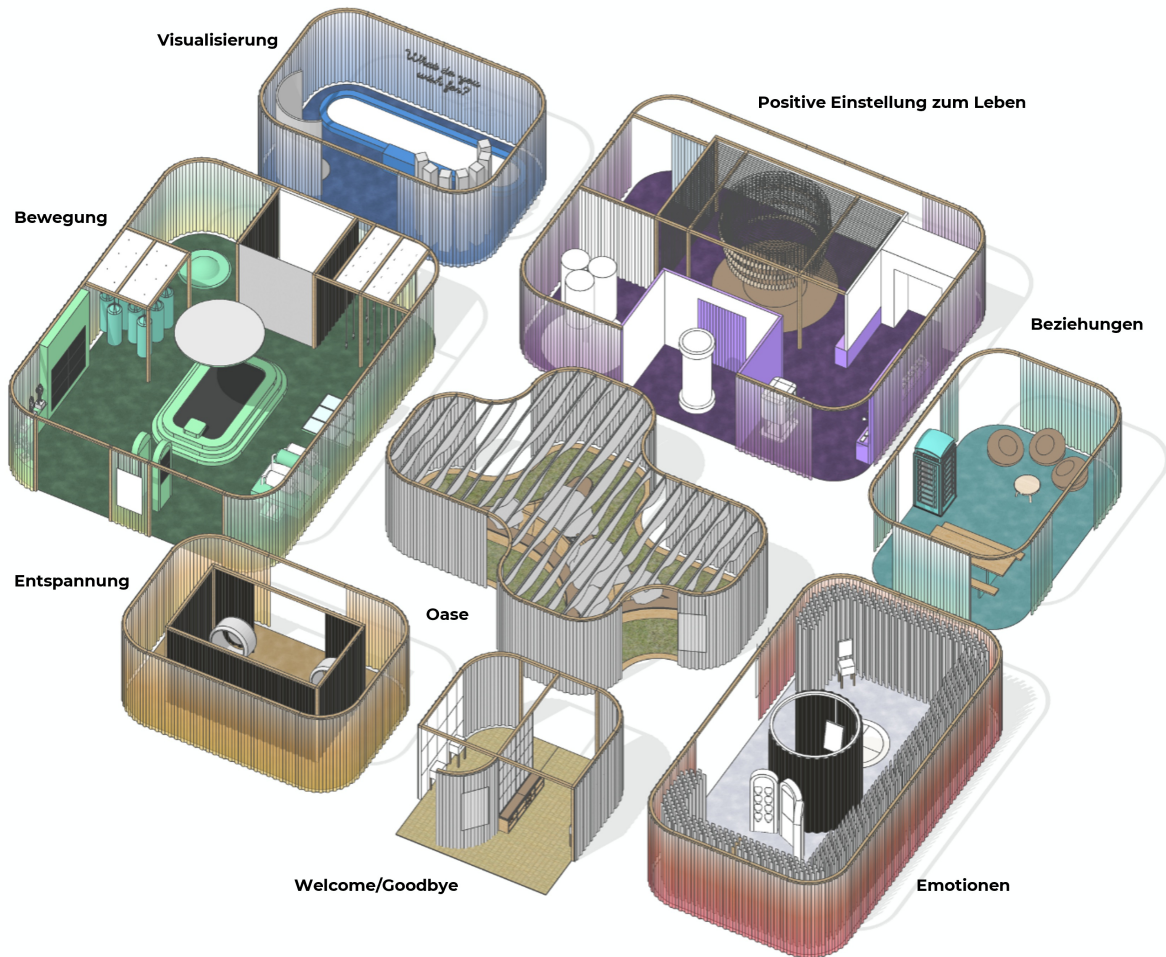
Fachbeitrag

20.06.2023

© Forum Gesundheitsstandort Baden-Württemberg



Patricia Waltz, Geschäftsführerin GedankenKraftWerk
© GedankenKraftWerk gUG



© GedankenKraftWerk gUG

Die Ausstellung ist in sieben verschiedene Inseln aufgeteilt:

1. „Bewegung“: Durchlauf einen Parcours, um den Körper zu spüren.
2. „Entspannung“: Komm zu tiefer Gelassenheit und Fokus.
3. „Visualisierung“: Mach dir deine Lebensziele bewusst.
4. „Positive Einstellung“: Nimm die Vorzüge des angenehmen Lebens wahr.
5. „Beziehung“: Stärke deine Beziehungsqualität.
6. „Emotionen“: Lerne Bewältigungsstrategien und einen angemessenen Umgang mit Emotionen kennen.
7. „Oase“: Sammle Kraft, tanke Energie auf und stell deine Aufmerksamkeitsleistung wieder her.