

---

## WIE ES DAZU KAM & WER WIR SIND

**Solange man sich seinem Schmerz nicht stellt, bringt man Menschen zum Bluten, die einen nicht verletzt haben.**

Vor ungefähr einem Jahr war ich auf einer **Seminarwoche** und hatte einen **Workshop zu Gewaltfreier Kommunikation** & dort hörte ich - wie schon unzählige Male zuvor - wie um mich herum **all die Menschen** die vorher noch so wirkten als **ob sie keine Probleme hätten** von **extrem komplizierten privaten Situationen** und **tiefem inneren Schmerz** berichteten.

Da kam mir wieder etwas in den Sinn, was damals schon meine Urgroßmutter gesagt hatte: **Unter jedem Dach ein Ach** & wenn das eine Lebensweisheit ist, die von Generation zu Generation weitergegeben wird, **dann frage ich mich, warum das nicht allgemein anerkannt ist**. All unser Leid wird im Privaten besprochen, in der Öffentlichkeit versteckt. Doch der Austausch darüber ist wichtig & deshalb holen wir das Thema jetzt auf die Straße!

Das ist auch das was **uns von InMotion zusammen bringt**. & da sind noch so viele mehr die auch Teil dieser Bewegung sind, auch wenn sie vielleicht heute noch nicht mit uns hier stehen. **Wir kommen zusammen unter dem Wissen, dass Jeder Mensch in seinem Leben seelisches Leid erfährt**

Jeder Mensch hat eine krasse Geschichte - jeder hat etwas womit er sich rumquält und ganz ganz **viele sehnen sich verzweifelt nach Hilfe**. Und wissen nicht, wo sie diese bekommen können. - **Doch das muss so nicht bleiben**. Wir wollen ihnen dabei helfen diese Hilfe zu finden.

So oft habe ich in meinem Leben schon gehört "Sowas, das gehört doch eigentlich in Therapie, oder? Eigentlich wollt ich auch schon lange mal zur Therapie." Und dann merk ich etwas kippt in ihnen, da kommt Angst, da kommt **"ich bin ja nicht so krank wie die anderen"** - **"ich darf mir das nicht rausnehmen, ich darf niemandem den Platz wegnehmen"** **"Was, wenn das berufliche Nachteile für mich hat?"** **"Was erwartet mich denn da überhaupt?"**

All das, Sinnbild dessen, was sie krank macht. **Sorgen und Ängste**, der Glaube **nicht wertvoll zu sein, nicht um Hilfe bitten zu dürfen**. Sie wissen nicht, dass es Menschen gibt, die **gut mit ihrer Verletzlichkeit umgehen können** und: dass das alles **normal und kein Zeichen von Schwäche** ist.

Ich selbst kämpfe da auch noch häufig mit. Doch ich weiß immerhin, dass ich damit **nicht allein** bin. Das ist etwas was ich **vor 4 Jahren aus einem Buch** gelernt habe, was mir beigebracht hat **mich selbst zu beobachten und mir Sicherheit zu schenken**. Und am allerwichtigsten, es hat mir gezeigt: **Auch diese "kleinen**

**Dinge", die mir da Leid in meiner Kindheit zugefügt** haben, die sind wichtig & das lohnt sich da hin zu schauen. Das hat mich auf einen Weg der Selbstreflexion geführt, der mein gesamtes Leben verändert hat und **auch nie vorbei sein wird**. Das muss er auch nicht, denn **ich habe gelernt den Prozess zu lieben, denn auch wenn es schmerzhaft ist, es fühlt sich so viel besser an als alles davor**. Ich bin dann auch **zur Therapie** gegangen. Und zum ersten Mal saß da ein Menschen vor mir, **der mit meinen Gefühlen umgehen konnte & mir darauf sogar Liebe schenkte. Auch das war lebensverändernd**.

Heute würde ich hier wahrscheinlich nicht stehen, wenn ich nicht mit diesem Wissen und dieser Liebe in Kontakt gekommen wäre.

Inzwischen bin ich so **viel stabiler** als ich es jemals war und **die Beziehungen in meinem Leben werden immer gesünder**. Und diese Liebe teile ich nun mit der Welt. Und ich merke immer wieder, **wie sehr sich alle Menschen danach sehnen**.

Es bricht mir das Herz, dass Menschen mit ihrem Schmerz so allein gelassen werden. & dass sie von ihren Freunden und Bekannten dafür abgewertet werden wenn sie sich Hilfe suchen. All das ist Symptom dessen, dass wir immernoch nicht im öffentlichen Bewusstsein haben, dass jeder Mensch in seinem Leben leidet. Nicht alle befinden sich in einer akuten psychischen Krise, niemand muss zur Therapie wenn er nicht will. Aber der Zugang sollte da sein, immer & leicht - und es sollte präventiv darauf hingewirkt werden, dass es erst gar nicht so schlimm werden muss, dass Menschen zusammenbrechen und dann z.B. in einer Klinik landen oder schlimmer.

## **STRUKTURELLE RAHMENBEDINGUNGEN**

Es gibt **strukturelle Rahmenbedingungen**, die Menschen davon abhalten sich die Hilfe zu suchen die sie brauchen. Das kennen wir schon von der Klimakrise. Das ist eine **Individualisierung des Problems**. Genauso wie es einem schwer fällt sich klimafreundlich einzukaufen, wenn es **umständlich oder teuer** ist, fällt es den Menschen unfassbar schwer sich **Therapie zu suchen, wenn es zu wenig Plätze gibt**, der Weg dahin so **kompliziert** ist und sie sogar noch **negative Konsequenzen** fürchten müssen. Das sollte so nicht sein. So oft habe ich schon gehört: ich kann erst in Therapie wenn ich meine **Berufsunfähigkeitsversicherung** habe und unzählige **Lehrer:in gehen nicht in Therapie** weil sie Angst haben nicht mehr verbeamtet zu werden. Auch andere übrigens, aber: gerade diejenigen, die unsere Jugend großziehen sollten selbst diese emotionalen Kompetenzen geschenkt bekommen, um dann auch gut auf sie eingehen zu können. - zu der Situation Eschel später

Um ehrlich zu sein, ist das auch **meine persönliche Motivation**. Ich hätte mir so sehr gewünscht, dass **meine Eltern etwas mehr von diesem psychologischen Grundwissen** bekommen hätten - **egal ob in der Schule oder weil es normaler**

**gewesen wäre zur Therapie zu gehen** - weil das die Wahrscheinlichkeit erhöht hätte, dass auch ich weniger Schmerz hätte ertragen müssen - das ist nunmal so & lässt sich nicht ändern - **Dank Therapie finde damit auch immer mehr Frieden.** Aber aus eigener Erfahrung weiß ich, was für ein **enormer Wandel möglich** ist & das treibt mich an

& in diesem Sinne wird das Thema sogar noch viel größer - denn **Menschen die gut für sich sorgen können, haben auch mehr Kraft sich für notwendige Veränderungen in der Welt einzusetzen**

Ich selbst habe mich lange für **Klimagerechtigkeit & Bildungsgerechtigkeit** engagiert und ich bin fest davon überzeugt, dass wir das Klima, unsere Demokratie und all die anderen Dinge in der Welt nur dann retten können, wenn wir gleichzeitig auch **uns selbst retten.** Denn was ich immer wieder in Gesprächen mit Verantwortlichen und in unserer Gruppe gemerkt habe: da kommen enorme **Unsicherheiten** auf, die uns im Weg stehen. **Alter Schmerz aus unserer Kindheit** - der uns zurückhält, **Gruppen-Dynamiken** zerstört und am **Ende auch uns selbst.**

Transformationsforscher haben dafür den Begriff **Metakrise** geprägt, die Krise des Zwischenmenschlichen. Also ja, noch eine Krise, bei all den vielen Krisen die wir ohnehin schon haben. Aber diese ist anders. Diese ist **das verbindende Glied.** Sie ist quasi der Elefant im Raum, der schon immer da war.

## **METAKRISE**

***Die Metakrise – die Krise des Zwischenmenschlichen – betrifft uns bereits heute unmittelbar.***

Denn sie treibt alle anderen Krisen mit an - wir sind mit der zunehmenden **Komplexität der Welt überfordert**, fühlen uns **alleine handlungsunfähig**, haben dann aber auch **Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen.** **Frontenverhärtende Diskussionskultur** führt dazu, dass die Gesellschaft immer weiter auseinander driftet. Wir fühlen uns einsam, **verlieren das Vertrauen** und am Ende auch das **Sinngefühl** - das ist kein schöner Zustand, doch den meisten Menschen fehlt es an Möglichkeiten das anders zu machen - **All das sind Symptome der Metakrise. Die Lösung liegt in der Selbstreflexion.**

**Viele Menschen wissen nicht, dass ihr emotionaler Schmerz nicht nur sie selbst betrifft, sondern auch das System, in dem sie leben.** Das seelische Leid, das wir nicht aufarbeiten, geben wir unbewusst an andere weiter. Und dadurch ist es auch im Aufbau all unserer Organisationen, unserer Politik und unserer gesellschaftlichen Rahmenbedingungen präsent – das ist der **Kern der Metakrise.**

Wir hoffen daher ganz stark, dass wir **Entscheidungstragende aus Politik, Bildung und Wirtschaft** dazu inspirieren können diese Krise in Zukunft ernstzunehmen. Denn je mehr wir die Probleme unserer inneren Welten lösen, desto

lösbarer werden auch die Probleme der Außenwelt. **Das Innere revolutioniert das Äußere.**

## WÜNSCHE

Wenn wir das endlich Anerkennen, gibt es einige Dinge, die getan werden wollen. Wir wünschen uns, daher, dass sich auf den folgenden Ebenen etwas tut:

- dass der **Zugang zu professioneller Hilfe erleichtert** wird,
- dass **Medizin und Psychologie wieder zusammen gedacht und gelehrt** werden - damit man sich auch endlich im Gesundheitssystem mit meinem seelischen Leid gut aufgehoben fühlen kann - ich bin selbst Medizinstudentin und Pflegekraft & weiß, dass da einige Dinge zu tun sind
- , dass **Regelungen und Gesetze reflektiert und angepasst** werden, damit ein gutes Leben für alle möglich ist - z.B. arbeitsrechtlich gibt es da einige Dinge an denen man ansetzen könnte
- Und nicht zuletzt, lasst uns dafür sorgen, dass all dieses Wissen nicht nur zufällig oder erst dann wenn wir halb zerbrochen sind zu uns kommt, sondern **fest im Bildungssystem verankert** wird. Das heißt nicht nur große Änderungen im System Schule, sondern auch **Bildungs- und Aufklärungsarbeit** für diejenigen von uns die jetzt nicht mehr in der Schule sind.

Aud diesem Weg gibt es also einiges zu tun. Das kann sehr überfordernd sein. Und wir wollen **niemanden überfordern. Wir wollen Menschen wieder strahlen sehen.** Es ist wichtig ein **Bewusstsein** für all die Dinge die da sind zu entwickeln - aber, wenn wir versuchen das alles gleichzeitig anzugehen, dann machen wir uns kaputt & das kann niemals der gute und gesunde Weg sein. Im ersten Schritt wollen wir daher heute und hier das **Problem adressieren und Diskurs eröffnen.** & danach werden **einzelne Kampagnen** starten - angefangen mit dem **drängendsten Problem: Den Therapieplätzen.** Wenn im ersten Schritt schonmal jeder, der zur Therapie gehen möchte, die Möglichkeit dazu bekäme, sähe diese Welt schon ganz anders aus.

Dabei sind wir **auf eure Hilfe angewiesen.** Auf die Hilfe der Masse und auf die Hilfe der Expert:innen. Denn wir wissen nicht alles über das System und über die Forschung die es bisher gibt. **Kommt daher gerne auf uns zu** und sagt uns was eurer Meinung nach getan werden sollte, wofür wir uns einsetzen sollten. **Lasst uns gemeinsam arbeiten.**

## GRUNDGESETZ

Wir können uns bei all dem übrigens auf das **Grundgesetz** berufen, insbesondere auf **Artikel 2**, der das Recht auf **freie Persönlichkeitsentfaltung und körperliche Unversehrtheit zusichert**.

In ihrer Entstehung wurden die Grundgesetze **absichtlich interpretationsoffen** gehalten, um sich **mit den verändernden sozialen Verhältnissen weiterentwickeln** zu können. Wir finden: dafür ist nun die Zeit gekommen! Wir haben ein Recht auf mentale Gesundheit. Es braucht eine **Erweiterung oder Neuinterpretation** - Denn bisher bezieht sich dieses Recht nur auf unsere physische Gesundheit. Doch das reicht nicht. Das gehört Beides zusammen.

An den Stellen wo unser Recht durch äußere Umstände eingeschränkt wird, greift die **Fürsorgepflicht des Staats** - Denn manche Grundrechte können überhaupt erst dann ausgeübt werden, wenn der Staat zuerst tätig wird. z.B. bei freier Hochschulwahl - diese ist nur gewährleistet, wenn der Staat zuvor Studienplätze schafft - das lässt sich sehr gut auf **Therapieplätze** übertragen.

Auch **Artikel 1** und **Artikel 3** der **Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte** betonen unser Recht auf Freiheit und Gleichheit.

**Doch was heißt Freiheit eigentlich?** Philip Pettit, einer der bedeutendsten Philosophen unserer Zeit sagt wir seien frei, wenn wir ein nichtbeherrschtes Leben führen können. Doch: **unaufgearbeiteter Schmerz führt dazu, dass wir immer wieder an den gleichen Stellen mit Menschen anecken**. Das ist keine Freiheit. Persönliche Freiheit erlangen wir, wenn wir Handlungsmöglichkeiten haben. Wenn wir lernen uns selbst zu beobachten und den **Raum zwischen Reiz und Reaktion zu erweitern**. Wenn wir zwischen **Gedanken, Gefühlen und Verhalten unterscheiden** und vielleicht sogar **Muster erkennen und auflösen** können.

**Wahrer Wandel ist möglich**. Spätestens seit der Industrialisierung haben wir gesehen, was für enorme technologische Fortschritte innerhalb von kürzester Zeit möglich sind - aber emotional hinken wir noch hinterher. Es wird Zeit, dass wir diesen Rückstand aufholen. Die Lösung der Metakrise erfordert einen **Kulturwandel**. Wir wünschen uns eine Kultur des Miteinanders.

Mentale Gesundheit ist daher nicht nur ein individuelles Ziel, sondern ein **Katalysator** für gesamtgesellschaftliches Umdenken. Die Art, wie wir uns selbst und andere behandeln, prägt die Welt, in der wir leben.

Aktuell werden Emotionen, Bedürfnisse und mentale Gesundheit oft noch **abgewertet, stigmatisiert und entpolitisiert**.

Je mehr wir in die Welt hinaus rufen, dass **all das normal ist & mutig unsere Geschichten teilen** - desto mehr Menschen werden sehen, dass sie nicht allein sind & desto weniger Stigmatisierung wird es geben. Deshalb, wenn euch das genauso

bewegt, **stellt euch dahinter, versammelt euch, auch in anderen Städten** und spürt **wie transformativ diese Verbundenheit sein kann.**

An alle **Entscheidungstragenden dieser Welt stellen wir eine besondere Bitte, damit meine ich vor allem die Bereiche Politik, Wirtschaft und Bildung** - stellt euch hinter diese Sache. Wir haben ein **Metakrisen-Versprechen** entworfen, was wir heute auf unser Website veröffentlicht haben. **Druckt es aus, unterschreibt es & schickt es uns zu.** Dadurch drückt ihr eure Solidarität aus. Aber damit nicht genug. Nutzt eure Verantwortung, um darauf hinzuwirken, dass die **Rahmenbedingungen sich ändern, redet öffentlich über das Thema und setzt euch an allen möglichen Stellen dafür ein** - für ein gestärktes Miteinander. Das ist das, was diese Welt braucht. **Lasst uns diese Chance, die Metachance, wahrnehmen.**

---

## 2. Teil

### EIGENE GESCHICHTE

Im Jahr **2022 haben sich 28 Menschen pro Tag** in Deutschland das Leben genommen. Die **volkswirtschaftlichen Kosten** durch psychische und Verhaltensstörungen beliefen sich auf **17,3 Milliarden Euro**. Doch diese Zahlen erzählen nicht die ganze Geschichte – sie erzählen nicht von den Menschen, die jeden Tag versuchen, mit ihrem Leid klarzukommen.

Doch genau diese Geschichten, die jeder von uns in sich trägt, sind der Schlüssel für den Wandel, den wir gemeinsam schaffen können.

Lasst euch mit mir auf eine **kleine Geschichte** ein - Wenn es sich für euch richtig anfühlt schließt einmal die Augen & stellt euch ein **6jähriges Mädchen** vor:

Jeden Tag sitzt sie Zuhause und freut sich darauf, dass ihr Vater endlich nach Hause kommt. Sie hat ein Bild für ihn gemalt & als er von der Arbeit kommt, läuft sie strahlend auf ihn zu und präsentiert ihre Arbeit - auch er strahlt und freut sich sie zu sehen, doch dann fällt ihm etwas auf, was er unbedingt anmerken muss „so sieht doch keine Kirsche aus - gib mal her, ich zeig dir wie“ Das Mädchen ist traurig, sie versteht nicht was sie falsch gemacht hat aber ihr Vater scheint enttäuscht zu sein. Er merkt, dass er sie verletzt hat. Er schämt sich - und zieht sich zurück. So oder so ähnlich läuft das jeden Tag. Ihre Mutter sieht wie sehr er das kleine Mädchen verletzt und regt sich über ihn auf. Doch das führt nur dazu, dass das kleine Mädchen ihn am Ende verteidigt. Schließlich liebt sie ihren Papa. Sie versteht nur nicht warum er sich so verhält. Sie möchte Antworten.

Wenn sie über ihren Schmerz versucht zu reden, will ihre Mutter sie ablenken. Theoretisch erfüllt sie ihr jeden Wunsch, ermöglicht ihr jedes Hobby und erzählt ihr

immer wieder wie wundervoll sie ist. Doch auf ihre Gefühle geht sie nicht ein. Wenn sie versucht ihr Leid zu verdeutlichen, verstummt ihre Mutter. Sie kann mit ihr an diesen dunklen Ort einfach nicht mit ihr gehen, den sie selbst aus ihrer Kindheit fürchtet. Das Mädchen weiß nicht wohin mit sich und ihren Gefühlen. Wenn sie sie teilt, scheint alles nur noch schlimmer zu werden. Der Druck in ihrer kleinen Brust wird immer stärker. Ihre einzige Erlösung: ihr Vater. Denn dieser geht mit ihr in den dunklen Keller der gruseligen Gefühle. Umso schmerzhafter, dass er sich dann immer wieder zurückzieht. Videospiele, Fernsehen, Parties und Alkohol sind wichtiger. Sie bleibt sehnsüchtig zurück und versucht gleichzeitig ihre Mutter auf Abstand zu halten, denn je mehr sie ihr von dem "Falschen" bekommt, desto größer wird ihr innerer Schmerz. Manchmal geht sie zum Spielen in den Wald und wenn sie dort einen Moment der Ruhe kommt, sich unbeobachtet fühlt, bricht es plötzlich aus ihr heraus: sie fängt bitterlichst an zu weinen. Die sehnt sich danach, dass endlich jemand kommt und ihr Leid sieht. Doch da kommt niemand. Irgendwann rafft sie sich selbst wieder auf und geht zurück. Sie wird älter, doch diese Momente kommen immer wieder. Regelmäßig bricht sie zusammen und krümmt sich vor Schmerz: auf der Schultoilette, in der Dusche, selbst auf Parties mit Freunden geht wie wieder zum Weinen in den Wald. Ein Gedanke der ihr in all diesen Momenten immer wieder kam: "Ich kann das nicht mehr. Das hört niemals auf. Ich will so nicht mehr leben"

Dieses Mädchen bin ich und das ist der Schmerz den ich noch heute in mir trage. Der wichtige Punkt: All das hat mich mehrfach fast in den Suizid gebracht. Und doch würde es klassisch nicht als Trauma definiert werden, weil weder ich noch meine Angehörigen in Lebensgefahr schwebten. Physisch zumindest nicht, doch emotional fühlte es sich wie Lebensgefahr an.

Inzwischen habe ich die Diagnose Depression und ADHS. & mein Therapeut sagt: bei all dem wie meine Kindheit aussah, ist es kein Wunder, dass ich heute die klinischen Symptome dieser Diagnosen zeige.

All das war schon mein Leben lang da, doch kam erst durch Psychotherapie in mein Bewusstsein. **Psychotherapeut:innen sind in diesem Sinne Magier** - es ist eine Schande, dass Psychologie so lange nicht als **echte Naturwissenschaft** anerkannt wurde obwohl es eine komplexe Wissenschaft ist, die eng mit der Medizin verwoben ist. Dort zu sitzen & genau **im passenden Moment das Richtige zu sagen**, was **uralten Schmerz auflöst ist solch eine hohe Kunst** und diese sollte hoch geschätzt werden.

**Doch das wird sie aktuell noch nicht.** Tatsächlich müssen die Psychotherapeut:innen aktuell sogar dafür kämpfen, dass ihre Stellen aufgrund fehlender Finanzierung nicht komplett gestrichen werden. Das ist eine **fehlende**

**Wertschätzung der Psychotherapie gegenüber, die so nicht sein sollte.** Lasst uns sie dabei unterstützen, 16.10. in Berlin - Informiert euch Psyfako

Und es gibt noch mehr, die **kommende Woche ist die Woche der seelischen Gesundheit.** Wir selbst machen einen **Aktionstag am 10.10. von 16-20 Uhr** findet ihr uns zwischen den Karstadtgebäuden, kommt da gerne mit uns in Kontakt.

**UND am 12.10. wiederholen wir das Ganze** hier nochmal mit anderen Speaker:innen in Berlin. Auch dort gehen wir auf die Straße für das was wir uns für die Welt wünschen. **Ein Eingeständnis der Metakrise,**

- erleichterten Zugang zu professioneller Hilfe
- Verbindung von Medizin und Psychologie
- Gesetzesanpassungen für bessere Lebensgrundlage
- Bildungs und Aufklärungsarbeit

& zum letzten Punkt nochmal eine explizite Idee zu der wir ggf. nochmal eine einzelne Kampagne starten wollen - **Thema Verbeamtungsverbot** - passt auch gut zu Eschels Einblicke in das System Schule gleich.

Unserer Recherche nach gibt **es eig kein klares Verbeamtungsverbot** bei psychischer Erkrankung. Amtsärzte können entscheiden, dass bei einer wiederkehrenden chronischen Krankheit eine Verbeamtung ausgeschlossen werden darf. Da die meisten Menschen jedoch noch nicht wissen, dass Therapie kein Zeichen von Schwäche ist, sondern resilienter macht, ist Gerücht ist tief im System verankert, vereinzelt wird sogar noch so entschieden, doch die meisten trauen sich gar nicht erst es zu versuchen. Wie wär's wenn wir dazu eine **Aufklärungskampagne** starten? Wenn das **Gesundheitsamt an alle Ärzt:innen einen Brief schreiben** würde, dass sie das so nicht mehr entscheiden sollen, sondern Menschen dazu bestärken sollten in Therapie zu gehen - wenn in den **Medien darüber berichtet** werden würde und die Menschen dadurch wüssten, dass es ihr gutes Recht ist zur Therapie zu gehen und trotzdem verbeamtet zu werden. **Das sind die Geschichten, die ich hören möchte.**

dann Eschel

-----

Was wir brauchen, sind **Räume, in denen wir wieder lernen können, uns selbst und einander anzunehmen.** Wo wir über unsere Emotionen sprechen können, **ohne Angst vor Verurteilung.** Wo wir uns verstehen und gegenseitig stützen. Denn eines ist klar: **Niemand ist Schuld an der Welt, in der wir leben.** Es hat immer seine Gründe, warum bestimmte Dinge noch nicht umgesetzt werden konnten & das verstehen wir. Aber wir wollen jetzt gemeinsam daran arbeiten, unser Bedürfnis kommunizieren & hoffen, dass es gehört wird.

**Lasst uns gemeinsam Verantwortung übernehmen.** Diese Welt können wir nur verändern, wenn wir uns selbst verändern. Lasst uns miteinander für eine gerechte, heilsame Zukunft eintreten. **Denn wir sind viele – und gemeinsam sind wir stark.**

Deshalb, kommt mir uns auch **am 12.10. auf die Straße oder sagt euren Berliner Kontakten Bescheid**

**Für ein Recht auf mentale Gesundheit**

**Für ein Recht auf Verbundenheit - zu uns selbst & zueinander**