

1. TEIL - Wahrer Wandel durch Geschichten

Wenn es sich für euch richtig anfühlt **schließt jetzt einmal die Augen und lasst euch auf eine Geschichte** ein. Stellt euch ein **4 Jähriges Mädchen** vor.

Sie sitzt Zuhause. Sie **wartet auf ihren Vater**. Als sie die **Tür** endlich hört, läuft sie **strahlend** auf ihn zu. Sie hat ein **Bild** für ihn gemalt. Sie zeigt es ihm **stolz**.

Auch er strahlt, doch dann wird er **kritisch**: "So sieht doch **keine Kirsche** aus - gib mal her, ich zeig wir wie"

Das kleine Mädchen **blickt nach unten**, sie ist **traurig**. Sie fragt sich, **was sie falsch gemacht** hat. Der Vater **sieht ihre Reaktion**. Er **schämt sich** und wendet sich ab.

So oder so ähnlich läuft das **jeden Tag**.

Das kleine Mädchen geht **zu ihrer Mutter**: "**Mama, ich bin so traurig**" - doch ihre Mutter **geht nicht darauf ein**. **Sie kann nicht**. Zu sehr erinnert sie das an ihren **eigenen unverarbeiteten Schmerz**.

Theoretisch erfüllt sie ihr **jeden Wunsch**, ermöglicht ihr **jedes Hobby** und erzählt ihr, **wie besonders** sie ist. Doch das hilft nicht. Der **Druck** in ihrer kleinen Brust wird immer größer.

Das Mädchen weiß nicht wohin mit sich und ihren **Gefühlen**.

Ihre einzige Erlösung: **ihr Vater**. Denn dieser geht mit ihr manchmal in den **Keller der gruseligen Gefühle**.

Umso schmerzhafter, dass er sich dann **immer wieder zurückzieht**. Videospiele, Fernsehen, Parties und Alkohol - **sind dann leichter**.

Sehnsüchtig bleibt sie zurück und hält gleichzeitig ihre **Mutter auf Abstand**.

Manchmal geht sie dann **zum Spielen in den Wald**. Sobald sie einen Moment der **Ruhe** bekommt, sich **unbeobachtet** fühlt, bricht es plötzlich aus ihr heraus: sie fängt bitterlichst an zu weinen. Die **Tränen** fließen über ihre **kleinen Wangen**. Niemand ist da. Obwohl sie sich das **so sehr wünscht**.

Irgendwann fühlt sie sich **leer und geht wieder zurück**.

Sie wird **älter**, doch diese Momente kommen **immer wieder**. Regelmäßig **bricht sie zusammen**. Sie **krümmt sich vor Schmerzen**: auf der **Schul toilette**, in der

Dusche, selbst auf **Parties mit Freunden**. Immer wieder zieht sie sich **zum Weinen zurück**

Ein Gedanke, der ihr in all diesen Momenten immer wieder kommt: **“Ich kann das alles nicht mehr ertragen. Ich will so nicht mehr leben”**

PAUSE

Das kleine Mädchen **bin ich** und das ist der **Schmerz**, der **noch heute in mir ist**.

PAUSE

In diesen Momenten war ich dem **Suizid unglaublich nah**. Ich habe **nie konkrete Pläne** gemacht, doch der **Wunsch nach Erlösung war da**.

Und mit diesen Gedanken bin ich nicht allein: Im Jahr **2022 haben sich 28 Menschen pro Tag** in Deutschland das Leben genommen. Das heißt jede Stunde mindestens ein Mensch, der **an diesen inneren Schmerzen gestorben** ist.

Früher dachte ich all das wäre **nicht so schlimm. Das ist ja kein Trauma**. Ich schwebte ja **nicht in Lebensgefahr**. Ich **sprach mit niemandem darüber**. Ich konnte es **nicht einmal in Worte fassen**.

Heute weiß ich: diese **kleinen Verletzungen sind wichtig**. Denn aus ihnen entstehenden **Muster. Und diese Muster bestimmen unser Leben**.

Mein Muster habe ich **unzählige Male wiederholt**.

In der Hoffnung, dass es diesmal **endlich anders** werden würde.

In der **Hoffnung**, dass Menschen wie meine **Mutter endlich auf mich eingehen**.

In der Hoffnung, dass Menschen wie mein **Vater endlich bleiben**.

- Ich habe alles getan, nur eines nicht: **mich selbst geliebt**

- **denn ich wusste nicht wie**.

Heute stehe ich hier, **stabil und voller Liebe**. Auf einem Weg, der sich wie meine **Lebensaufgabe** anfühlt.

Das **Muster wiederhole ich noch heute**, jedoch **immer weniger**. Die daraus frei werdende **Energie** bringe ich nun für Dinge auf, **die mir wirklich gut tun**.

Was mir dabei geholfen hat:

Ein Buch. Ich habe es vor 4 Jahren gelesen: Es hat **mein Leben verändert**.

Es hat mir **beigebracht mich selbst zu verstehen**.

Es hat mir **beigebracht mir selbst Sicherheit zu schenken.**

Dann bin ich zur **Therapie. Meine Gefühle wurden gesehen und verstanden.** zum allerersten mal. Auch das - **war lebensverändernd.**

Heute habe ich die **Diagnose Depressionen und ADHS.** Mein Therapeut sagt^[SK2]: „Völlig logisch, so wie meine Kindheit aussah.“

PAUSE

Aus eigener Erfahrung weiß ich: **Wahrer Wandel ist möglich.**
Der **Schlüssel liegt in unseren Geschichten.**

UND - JEDER Mensch hat eine krasse Geschichte !

Selbst meine **Urgroßmutter** sagte schon: **“Unter jedem Dach ein Ach“**
Und: wenn das eine Lebensweisheit ist, die von Generation zu Generation weitergegeben wird - **Wie kann das sein, dass das trotzdem nicht in unserem öffentlichen Bewusstsein ist?**

Es gibt dazu sogar **Zahlen:** Eine Befragung in Konstanz ergab, **70% der Jugendlichen um die 16/17** haben bereits ein Trauma erfahren. **Mit 25** sind es schon **80%** und mit **40 sind es 90%.**

Das Thema geht daher uns alle etwas an.

Trotzdem sehen wir das nicht: **All unser Leid wird im Privaten besprochen.** In der **Öffentlichkeit versteckt.**

Das sollte so nicht sein. Es ist so wichtig, dass wir **darüber reden.**
Und deshalb sind wir **heute hier & holen das Thema auf die Straße.**

PAUSE

Das ist das, was uns bei **InMotion** zusammenbringt:

- **das Wissen, dass jeder Mensch in seinem Leben seelisches Leid erfährt**
- **die Erfahrung, dass wahrer Wandel möglich ist, dass es Räume gibt, in denen wir uns wieder angenommen fühlen können**
- **der Wille diesen Zugang auch anderen zu ermöglichen**

PAUSE

Ich habe in meinem Leben schon **mit vielen Menschen geredet**. So oft höre ich “Bei mir ist da auch ganz viel aus der Kindheit. Eigentlich wollt ich auch schon lange mal zur Therapie.” Doch dann kippt da was, 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, Ängste**, der Glaube **nicht wertvoll zu sein**. Der Glaube nicht um **Hilfe bitten zu dürfen**.

Was sie nicht wissen: Das ist alles normal. Kein Zeichen von Schwäche. Und es gibt da draußen Menschen, die mit **ihrer Verletzlichkeit umgehen können**.

Völlig logisch. Denn Gesamtgesellschaftlich werden unsere Gefühle und Bedürfnisse häufig noch immer **abgewertet, stigmatisiert und entpolitisiert**.

Wir haben es **massiven strukturellen Problemen** zu tun.

So oft habe ich schon gehört: ich kann erst in Therapie, wenn ich meine **Berufsunfähigkeitsversicherung** habe. Ich kann erst in Therapie, wenn ich **verbeamtet** bin.

Mit 14 habe ich einen Artikel gelesen. In dem wurde beschrieben, dass Menschen mit Depressionen die Therapiesuche oft nicht schaffen. Heute bin ich 27. Was hat sich seitdem geändert?

Nicht jeder Mensch befindet sich in einer **akuten psychischen Krise**. Niemand muss zur Therapie, wenn er es nicht will. Aber: Da draußen sind so viele, die wollen & für sie sollte der Zugang da sein - und das sollte leicht sein.

Wir sollten außerdem **präventiv arbeiten**. Damit Menschen gar nicht erst so **zusammenbrechen** müssen, dass sie **in der Klinik** landen.

Das heißt: Es gibt **strukturelle Rahmenbedingungen**, die es den Menschen schwer machen, die Hilfe zu finden, die sie verdienen.

Doch das muss so nicht bleiben.

Und was macht man, wenn man sich Veränderung wünscht?
Man geht auf die Straße.

Deshalb sind wir heute hier & starten diese neue Art von Aktivismus

Für mentale Gesundheit

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

Danke, dass ihr heute alle hier seid.

2. Teil - **METAKRISE & WÜNSCHE**

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

Ich möchte mit euch meine **persönliche Motivation** hinter all dem teilen:

Ich selbst hätte mir so sehr gewünscht, dass schon meine **Eltern und Großeltern** in einer **Welt** aufgewachsen wären, in der es normal gewesen wäre **zur Therapie** zu gehen. Eine **Welt** in der man dieses **psychologische Grundwissen spätestens in der Schule** bekommt.

Meine **Großmutter** sagt heute wenn sie hört wie ich über mein **Leid spreche**: Man fragt sich, **wie wir das alles nicht sehen konnten**.

Die Realität: **Sie konnten es nicht**. Sie hatten **kaum Raum und Wissen** ihren Schmerz zu verarbeiten. Und trotzdem haben sie schon **so viel weniger Leid weitergegeben als sie selbst erfahren haben**.

Das heißt: wenn wir jetzt die notwendigen Veränderungen schaffen, müssen **zukünftige Generationen** noch weniger Leid ertragen - oder zumindest einen Umgang damit finden.

Das wird ein **weiter Weg**. Aktuell scheint das **ambitioniert**. Doch die **Industrialisierung** hat gezeigt: **enormer technologischer Fortschritte** sind innerhalb von kürzester Zeit möglich - emotional hinken wir noch hinterher. Doch: wir können diesen **Rückstand aufholen**.

Wie soll das nun aussehen? Nun.

Der 1. Schritt liegt in der **Bewusstseinsbildung**. Daher wünschen wir uns in 1. Linie ein **Eingeständnis der Metakrise** - dazu erzähl ich gleich noch was

UNSERE ÜBERGEORDNETEN WÜNSCHE FÜR DIE WELT

1. Ein erleichterter **Zugang zu professioneller Hilfe**

2. dass **Medizin und Psychologie wieder zusammen gedacht und gelehrt** werden - ich bin selbst Medizinstudentin & Pflegekraft und ich würde mir so sehr wünschen dass man sich auch im Gesundheitssystem endlich mit meinem seelischen Leid angenommen fühlen kann
3. Anpassung von **Regelungen und Gesetzen** im Sinne von "Wie kann ein gutes Leben für mich aussehen?" im Bereich **Arbeit und Leistungsgesellschaft** gibt es da einiges, was getan werden will
4. **Bildungs & Aufklärungsarbeit**. Dr. Christian Firus, Arzt und Psychotherapeut fordert: Ein Fach, dass sich mit seelischer Gesundheit beschäftigt. Finden wir super! Denn all dieses Wissen sollte zu uns kommen bevor wir an unserem Leid zerbrechen. Es sollte **fest im Bildungssystem verankert** sein & flächendeckend aufgeklärt werden

Das ist jetzt ganz schön viel. Wir wissen: das kann sehr überfordernd sein. & wir wollen **niemanden überfordern**. Deshalb gehen wir Schritt für Schritt vor.

Um selbst dabei gesund zu bleiben, wollen wir deshalb heute nur das **Problem zu adressieren und den Diskurs zu eröffnen**. Danach werden **einzelne Kampagnen** folgen

Angefangen mit dem **drängendsten Problem: Den Therapieplätzen**. Denn wenn 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. **Kommt gerne auf uns zu**. Gebt uns eure **Meinung. Sagt und wofür wir uns einsetzen sollen**.

Gründet eure eigenen lokalen Initiativen.
Lasst uns gemeinsam daran arbeiten.

WAS IST NUN ABER DIESE METAKRISE?
NUN

Mentale Gesundheit ist nicht nur ein individuelles Ziel, sondern ein **Katalysator** für ein **gesamtgesellschaftliches Umdenken**.

Die Art, wie wir uns selbst begegnen, prägt die Welt, in der wir leben.

Ich selbst habe mich lange für **Klimagerechtigkeit & Bildungsgerechtigkeit** engagiert. Und ich bin fest davon überzeugt:

Wir kriegen das Klima, unsere Demokratie und all die anderen Dinge in der Welt erst dann gerettet, wenn wir gleichzeitig auch **uns selbst retten**.

In Gesprächen mit Verantwortlichen wurde mir immer wieder klar: da sind massive **Unsicherheiten** im Weg. **Alter Schmerz aus unserer Kindheit** - der uns zurückhält, **Gruppen-Dynamiken zerstört** und am **Ende auch uns selbst**.

Transformationsforscher haben dafür einen Begriff: **Metakrise**.

Die Krise des Zwischenmenschlichen. Ja, noch eine Krise. Aber diese ist anders. Diese ist **das verbindende Glied**. Und: sie ist ohnehin schon lange da.

Die Metakrise – die Krise des Zwischenmenschlichen – treibt alle anderen Krisen mit an

1. wir sind mit der zunehmenden **Komplexität der Welt überfordert**,
2. fühlen uns **alleine handlungsunfähig**,
3. haben **Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen**,
4. **verlieren das Vertrauen** und am Ende auch das **Sinngefühl**

All das sind Symptome der Metakrise.

Was ist die Ursache?

Wie ihr an meiner Geschichte verstehen konntet:

Emotionaler Schmerz betrifft nicht nur uns selbst. Er verändert unser Handeln und betrifft daher auch das System, in dem wir leben. Seelisches Leid, was wir nicht aufarbeiten, geben wir unbewusst an andere weiter. Dadurch ist es auch im Aufbau all unserer Organisationen, unserer Politik und unserer gesellschaftlichen Rahmenbedingungen präsent

Die Lösung? Liegt in der Selbstreflexion.

Wenn wir die **Probleme unserer inneren Welten** lösen, werden auch die Probleme **unserer Außenwelt lösbarer**.

Das Innere revolutioniert das Äußere.

Wir wünschen uns daher von Entscheidungstragenden aus Politik, Bildung und Wirtschaft, dass sie sich damit beschäftigen.

Dass sie Verantwortung übernehmen, die **Rahmenbedingungen verändern & über das Thema öffentlich reden**

Als symbolischen Akt haben wir dafür ein Metakrisen-Versprechen auf unserer Website veröffentlicht. Wenn ihr Entscheidungstragende seid, unterschreibt

es. Wenn ihr welche kennt, regt sie dazu an es zu unterzeichnen.

Wir bitten euch: setzt euch ein, für ein gestärktes Miteinander.

Das ist das, was diese Welt jetzt braucht.

Das ist die Meta-Chance, die wir gemeinsam wahrnehmen können.

3 . TEIL GRUNDGESETZ & ABSCHLUSS

Wir haben übrigens auf all das tatsächlich ein Recht.

Laut Artikel 2 des **Grundgesetzes** haben wir ein Recht auf **freie Persönlichkeitsentfaltung und körperliche Unversehrtheit**.

Bisher bezieht sich das auf unsere **physische Gesundheit**.

Das reicht nicht. Es braucht eine **Erweiterung oder Neuinterpretation**, sodass auch unsere **psychische Gesundheit** einbezogen wird.

Die Grundgesetze wurden in ihrer Entstehung **absichtlich interpretationsoffen gehalten**. Sie sollen sich mit den **verändernden sozialen Verhältnissen weiterentwickeln**.

Wir finden: dafür ist nun die Zeit gekommen!

PAUSE

An den Stellen wo unser Recht durch äußere Umstände einschränkt wird, greift die **Fürsorgepflicht des Staates** - das ist z.B. so bei der **freien Hochschulwahl** - diese ist nur dann gewährleistet, wenn der **Staat Studienplätze** schafft - können wir das nicht sehr gut auf **Therapieplätze** übertragen?

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

Da hab ich mich gefragt: Was ist Freiheit eigentlich? Philip Pettit, bekannter Philosoph, sagt: wir sind frei, wenn wir ein **nichtbeherrschtes Leben** führen können.

Wie ich vorhin an meiner Geschichte verdeutlicht habe: Meine **Muster** haben **mein gesamtes Leben bestimmt**. **Unaufgearbeiteter Schmerz** macht uns daher **unfrei**.

Wir ecken immer wieder an den gleichen Stellen mit Menschen an und verzweifeln irgednwann. Das ist keine Freiheit.

Persönliche Freiheit erlangen wir, wenn wir Handlungsmöglichkeiten haben. Wenn wir lernen uns selbst zu beobachten. Wenn wir lernen den **Raum zwischen Reiz und Reaktion zu erweitern.**

Wenn wir zwischen **Gedanken, Gefühlen und Verhalten unterscheiden** können. Wenn wir vielleicht sogar **Muster erkennen und auflösen** können.

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.**

Eins ist uns wichtig zu betonen: Niemand ist Schuld an der Welt, in der wir leben. Es hat immer seine Gründe, warum Dinge noch nicht geändert werden konnten.

Aber wir haben Wünsche und glauben daran, dass es anders sein kann:

Ein Eingeständnis der Metakrise,

- erleichterten Zugang zu professioneller Hilfe
- **Verbindung von Medizin und Psychologie**
- **bessere Arbeits- und dadurch Lebensbedingungen schaffen**
- **Bildungs und Aufklärungsarbeit**

Lasst uns gemeinsam Verantwortung übernehmen - Diese Welt können wir nur dann verändern, wenn wir uns selbst verändern.

Je mehr wir das in die Welt hinaus rufen und **mutig unsere Geschichten teilen** - desto mehr Menschen werden sehen, dass sie nicht allein sind und nicht schwächer als die anderen.

Das ist die Welt, in der wir leben wollen.

Deshalb sind wir heute hier

Für ein Recht auf mentale Gesundheit

Für ein Recht auf Verbundenheit - zu uns selbst & zueinander

Was ihr nun tun könnt: Engagiert euch, versammelt euch, schafft diese Verbundenheit <3

Und an alle die in den nächsten Tagen noch in Berlin sind:

ich hab euch vorhin erzählt was für Magier Psychotherapeuten sind - im passenden Moment genau das zu sagen, was uralten Schmerz auflöst, ist eine hohe Kunst. Das sollte extrem geschätzt werden.

Leider ist das aber aktuell nicht so. Es bricht mir das Herz wie lange die **Psychologie schon dafür kämpft als echte Wissenschaft** anerkannt zu werden. Als Medizinstudentin bin ich fest davon überzeugt: das gehört beides zusammen & ist Beides echte Wissenschaft. Und deshalb kann es nicht sein, dass **Psychotherapeut:innen** aktuell um die **Finanzierung ihrer Ausbildung** kämpfen müssen. **Niemand würde darüber nachdenken Ärzte einfach so wegzulassen.** Darum bitte ich euch, wenn es irgendwie möglich ist,

unterstützt auch sie bei ihrem Kampf: am 16.10. Demo - Informationen über die PsyFaKo

Und auch für uns gilt: Berlin - das ist nur der Anfang - wir kommen wieder. So lange, bis all diese Dinge sich geändert haben.