

Ich setze mich ein: für ein gestärktes Miteinander

mein Metakrisen-Versprechen

Dieses Schreiben richtet sich an Entscheidungstragende aus Politik, Bildung und Wirtschaft. Genauere Anreize was getan werden kann, finden Sie unten. Im ersten Schritt drücken Sie durch die Unterzeichnung des Metakrisen-Versprechens aus, dass Sie das Problem sehen und sich für die Lösungsfindung einsetzen wollen.

Metakrise und mentale Gesundheit

Die WHO definiert mentale Gesundheit als „einen Zustand des Wohlbefindens, in dem jedes Individuum sein eigenes Potenzial verwirklicht, mit den normalen Belastungen des Lebens zurechtkommt, produktiv arbeiten kann und in der Lage ist, einen Beitrag für seine Gemeinschaft zu leisten“. **Ohne mentale Gesundheit können und werden wir das, und damit die Metakrise nicht bewältigen.** Daher liegt es in der Sorgfaltspflicht des Staates, die Metakrise anzuerkennen und ihre Politik danach auszurichten.

Als Entscheidungstragende/r und damit Mitgestaltende/r der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen stehen wir über das Private hinaus in einer besonderen Verantwortung. Die wichtige Frage:

Will ich diese Verantwortung übernehmen, das Thema reflektieren und bewusst in Entscheidungs- und Gesetzbildungsprozesse einbringen?

Mein Metakrisen-Versprechen

Hiermit verspreche ich, mich während meiner Amtszeit **insbesondere durch meine Position in Politik, Bildung oder Wirtschaft mit all meinen Möglichkeiten in die Lösungsfindung der Metakrise einzubringen, diese Chance ernst zu nehmen und mich so für ein gutes Miteinander einzusetzen.** Um die Metakrise und damit die mentale Gesundheit als grundlegende Priorität der künftigen Gesetzgebung zu verankern, werde ich mich nach besten Möglichkeiten dafür einsetzen, dass mehr Räume geschaffen werden in denen Menschen mit sich selbst und einander in Kontakt kommen können, ihre Kernwunden aufarbeiten können und das dafür notwendige Handwerkszeug erlernen können.

Wir haben jetzt die einmalige Chance, gemeinsam mit den Bürgerinnen und Bürgern den Weg aus der Metakrise zu ebnen.

Ort, Datum, Unterschrift

Anleitung

1) Analog: Dieses PDF ausdrucken und unterschreiben.

Digital: Dieses PDF downloaden und digitale Unterschrift einfügen und speichern.

2) Unterschriebenes PDF einscannen oder mit dem Smartphone fotografieren. Das gespeicherte, eingescannte oder abfotografierte Dokument in den Dateiformaten PDF oder JPG per E-Mail zurück an: kontakt@emotion-inmotion.com

Fragen, Anregungen oder Gesprächsbedarf können ebenso über diese Adresse eingesendet werden.

3) Andere Abgeordnete darauf hinweisen und teilen: Entscheidungstragende aus Politik, Bildung und Wirtschaft dazu inspirieren ihre Verantwortung ebenso zu nutzen und diese Krise ernstzunehmen. Je mehr wir die Probleme unserer inneren Welten lösen, desto lösbarer werden auch die Probleme der Außenwelt. Das Innere revolutioniert das Äußere.

Begründung und Hintergrund

„Es gibt eine Vielzahl von Krisen, die zunehmend öffentliche Aufmerksamkeit erregen, unter anderem die ökologische, wirtschaftliche, migrations-, geopolitische und Energiekrise. [Verbindend ist die] unsichtbare Krise, die sich in unseren eigenen Köpfen und Kulturen abspielt und die viel weniger Beachtung findet: Die Metakrise, die damit zu tun hat, wie Menschen sich selbst und die Welt erleben. "Es handelt sich um eine allgemeine Bildungskrise, die eine Reihe zusammenhängender psychologischer Dynamiken beinhaltet; Systeme und Gesellschaften sind in Schwierigkeiten, aber es ist die Psyche – der Mensch an sich –, der sich in der größten Notlage befindet.“ - Zak Stein (Transformationsforscher)

Die Metakrise – die Krise des Miteinanders – betrifft uns 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** in Institutionen, in Politik und einander und und am Ende auch das **Sinngefühl** - 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.

Emotionaler Schmerz und unzureichend bekannte Handlungsmöglichkeiten machen Menschen unfrei. Doch laut **Artikel 2 II S. 1 u. 2 des Grundgesetzes und Artikel 1 und 3 der Menschenrechte** haben wir ein Recht auf freie Persönlichkeitsentfaltung, körperliche Unversehrtheit und Freiheit– und diese sollten sich nun auch auf unsere mentale Gesundheit beziehen.

Die Metakrise kann angegangen werden, indem...

Räume für Aufarbeitung und Prävention flächendeckend gefördert werden

Das betrifft die Bereiche:

- **Psychotherapie**
- **Gesundheitssystem**
- **Bildung**
- **Arbeit**

Unten finden Sie erste Ideen für konkrete Maßnahmen, die im weiteren Verlauf weiter ausgearbeitet werden. Senden Sie uns gerne Impulse zu, wenn Ihnen Aspekte fehlen.

Es gibt viel zu tun, aber wir dürfen uns nicht überfordern. Durch das Teilen unseres eigenen Leids öffnen wir emotionalen Raum für andere aus dem Veränderung entsteht. Einsamkeit wird reduziert, Verständnis und Verbundenheit entsteht. Sie können sich also auch durch das Teilen ihres eigenen Leids für ein gestärktes Miteinander einsetzen und wir möchten Sie dazu anregen hierfür auch professionelle Räume für die Reflexion und Aufarbeitung ihrer eigenen Geschichte aufzusuchen. Denn aus innerem Wandel entsteht dieser im Außen automatisch - das alles ist die **Metachance, die wir gemeinsam wahrnehmen können.**

WAS WIR TUN KÖNNEN

ALLE:

- **Vorbildliches Miteinander:** Wir können ein Vorbild für annehmeendes und liebevolles Miteinander sein, indem wir aktiv zuhören und empathisch auf die Bedürfnisse anderer eingehen
- **Innere Arbeit:** Fördere deine persönliche Entwicklung durch die Aufarbeitung deiner eigenen Kernwunden, Praxis von Achtsamkeit, das Setzen gesunder Grenzen und Emotionsregulation. Teile deine Fortschritte und Herausforderungen, um andere zu inspirieren.

POLITIK

BUNDESTAG

- **Psychotherapie-Zugänglichkeit erhöhen:** Setze dich dafür ein, dass mehr Kassensitze für Psychotherapie geschaffen werden, um der extrem hohen Nachfrage gerecht zu werden
- **Finanzierung der Weiterbildung:** Engagiere dich für klare finanzielle Rahmenbedingungen, die die Weiterbildung von Psychotherapie-Studierenden sicherstellen.
- **Recht auf psychische Gesundheit:** Fordere die Einführung eines klaren Rechts auf psychische Gesundheit durch Anpassungen im Grundgesetz (Art. 2).
- **Gesetzestexte anpassen:** Überprüfe bestehende Gesetzestexte auf ihre Vereinbarkeit mit den Prinzipien der mentalen Gesundheit und initiiere notwendige Anpassungen.
- **Inspirierte andere:** rege deine Kollegen in Wahlkreisen zu Veränderungen im Bereich Bildung und Arbeit an

LANDTAG

- **Gesundheitssystem:**
 - **Forschungsförderung:** Setze dich für die Finanzierung von Forschungsprojekten ein, die strukturelle Verbesserungen im Gesundheitssystem für mentale Gesundheit untersuchen.
 - **Internationale Best Practices:** Recherchiere und integriere Studien und Erfahrungen aus anderen Ländern zur Verbesserung der psychischen Gesundheitsversorgung.
 - **Aktive Teilnahme:** Engagiere dich in den Sitzungen der Gesundheitsnetzwerke oder gründe welche, um über notwendige strukturelle Veränderungen zu diskutieren.
 - **Räume schaffen:** setze dich für flächendeckende psychologische Betreuung von Patient:innen und Mitarbeitende auf allen Stationen einsetzen, regelmäßige Ausbildung und Coachings
- **„Verbeamtungsverbot“:**
 - **Anpassung der Regelungen:** Beamtenrecht ist Ländersache, die Kriterien für eine Eignung unterliegen einzelnen Landesgesetzen, diese könnten so angepasst werden, dass eine Verbeamtung weder durch Therapie noch Diagnose, sondern anderen Parameter wie lange Krankheitsausfälle (über 1Jahr) abhängt
 - **Aufklärung:** größeres Problem sind die Fehlinformationsketten, da allgemein der Glaube herrscht, dass eine Verbeamtung bereits bei Therapieinanspruchnahme und jeglicher Diagnose ausgeschlossen werden würde
- **Bildungsbereich:**
 - Räume schaffen: Anzahl der Schulpsycholog:innen deutlich erhöhen
 - Klassenverbände und Gemeinschaftsangebote fördern
 - Coachings für Lehrer:innen einführen und Therapienutzung fördern
 - Selbstreflexion & Emotionskompetenz in Lehrpläne integrieren
-> tägliche Routinen + Fach für seelische Gesundheit?

KOMMUNALPOLITIK

- **Beratungsstrukturen etablieren:** Schaffe und fördere kostenlose Beratungsstrukturen, die zentral beworben werden, um niedrigschwellige Unterstützung zu gewährleisten.

- **Öffentlichkeitsarbeit:** Initiativen zur Aufklärung und Sensibilisierung in der Bevölkerung fördern.
- **Vereine unterstützen:** Lokale Vereine einbinden, um Gemeinschaftsprojekte zu initiieren, die das Bewusstsein für mentale Gesundheit stärken.
- **Vernetzung fördern:** nimm an runden Tischen teilnehmen, um strukturelle Veränderungen zu besprechen

BILDUNG

SCHULEN

- **Emotionale Bildung:** Integriere Routinen zur Emotionsregulation, Achtsamkeit und Nervensystemregulation in den Lehrplan und Schulung der Lehrer:innen
- **Offene Gespräche über seelisches Leid:** Normalisiere die Thematisierung seelischen Leids und führe Initiiere Reflexionsräume v.a. für die einen Wandel von Leistungsdruck zu stärkenbasierter Befähigung schaffen
- **Coachings und Befähigung zu Therapie:** Lehrer:innen und Schüler:innen durch regelmäßige Coachings und Befürwortung von Therapie entlasten

UNIVERSITÄTEN

- **Schutz von Studierenden:** Setze dich für Vereinbarungen und Reflexionsräume ein, die Studierende vor seelisch verletzenden Aussagen im universitären Kontext (z.B. durch Dozierende) schützen.
- **Ganzheitliche Ansätze:** Verbinde Lehre und Inhalte der Medizin und Psychologie, um psychosomatische Kompetenzen zu fördern.
- **Reflexionsräume schaffen:** Biete emotionale Reflexionsräume (ohne Benotung aber als Pflichtveranstaltung an) um den Austausch über seelisches Leid zu fördern
- **Offene Gespräche über seelisches Leid:** Normalität seelischen Leids adressieren, Dozierende coachen, Selbsterfahrungsräume bieten, Weiterbildungen und Therapie befürworten

WIRTSCHAFT

- **Gesunde Arbeitskultur:** Implementiere Routinen zur Emotionsregulation, Achtsamkeit und Nervensystemregulation in den Arbeitsalltag.
- **Weiterbildung und Unterstützung:** Fördere Weiterbildungsmaßnahmen und Coachings und ermutige zur Inanspruchnahme von Therapie als Teil der beruflichen Entwicklung.
- **Inspirierende Führung:** Setze auf eine Führungskultur, die Inspiration und Stärkenförderung über Zwang stellt, um das Wohlbefinden der Mitarbeitenden zu erhöhen
- **Spannungen reduzieren:** Viele Konflikte beruhen auf Kernwunden oder fehlenden zwischenmenschlichen Kompetenzen, mind. eine Person im Unternehmen könnte Ansprechperson zur Bearbeitung von Spannungen und ggf. Weitervermittlung an professionelle Hilfe darstellen