

Es ist nicht verrückt anzunehmen, dass von einer kleinen Anzahl von Menschen eine große Veränderung ausgehen kann. In der Tat war es nie anders. Das ist ein sinngemäßes Zitat von Margret Mead, einer bedeutenden amerikanischen Kulturanthropologin.

Vielleicht empfinden wir es als noch kleine Ansammlung von Menschen, die wir heute auf diesem Platz vor dem Brandenburger Tor in Berlin stehen. Und vielleicht wünschen wir uns, dass es heute doch schon 5000, oder sogar 500.000 sein sollten, die heute hier mit uns demonstrieren.

Ich bin sicher im Herzen sind wir längst über 50.000 000 Mio und mehr.

Es ist doch eine ganz tief menschliche Sehnsucht, nicht nur körperlich sondern auch mental, - psychisch, seelisch - gesund sein zu dürfen. Wer würde das für sich ablehnen, würde sagen: „ne, dass brauche ich nicht - dass will ich nicht haben?“

Ist es also ein „No-Brainer“ hier zu stehen? Sich dafür zu zeigen, auf die Straße zu gehen, Menschen zu mobilisieren und zu fordern: „Hier muss sich etwas ändern! Hier muss sich etwas in den Köpfen der Menschen ändern? Hier muss sich strukturell, gesellschaftlich und politisch etwas bewegen?“

Auf keinen Fall!

Denn kollektiv sind wir weit weg von mentaler Gesundheit. Und zahlreiche Studien zeigen auf – die Zahlen von psychischen Belastungen bis hin zu Krankheiten steigen. Und das schlimme: je jünger die Generation, desto steigender die Zahlen.

Für mich ist das nicht weiter überraschend. Seit der Aufklärung, seit jetzt ca. 300 Jahren, seitdem uns die Wissenschaft, der Verstand, die Ratio aus den Fängen der damaligen, kirchlichen Willkürherrschaft herausgehoben hat, haben die Menschen sich daran gewöhnt, fast ausschließlich gelten zu lassen, was gemessen, gezählt, gewogen werden kann. Die Logik des Faktischen, des Anfassbaren, des Messbaren erscheint uns seitdem sicherer, kontrollierbarer. Und seien wir mal ehrlich: es hat uns viel Freiheit, Gesundheit und Wohlstand gebracht.

Nur haben wir das Kind mit dem Bade ausgeschüttet. Emotionen, psychische und seelische Befindlichkeiten und Gesundheit haben wir seitdem gelernt zu wenig Bedeutung beizumessen. Während unser Verstand bestens ausgebildet wird und hoch angesehen ist, braucht die Wertschätzung für Gefühle, mentale Gesundheit, für wichtige Aspekte des Menschseins, wie die Imagination, die Intuition und auch die Spiritualität eine echte Renaissance!

Woran können wir das erkennen? Weil bei allem was als „Professionell“ gilt, genau diese Aspekte möglichst ausgespart werden. In der Arbeitswelt – und auf diese werden wir während der gesamten Schullaufbahn vorbereitet – haben sie möglichst nichts zu suchen. Fachlichkeit und vermeintliche Logik stehen immer über Emotionen und psychischen Befindlichkeiten – also haben wir gelernt sie geringzuschätzen.

Das muss sich jetzt massiv ändern. Und zwar aus zweierlei Gründen.

1. Weil wir mittlerweile nicht nur eine Pandemie der Einsamkeit, sondern auch eine der Erschöpfung haben. Und wie Hans Rusinek es in seinem Buch „Work survive Balance“ so wunderbar formuliert und eindrucksvoll belegt: „Nachhaltigkeit beginnt im Inneren. Ohne einen achtsamen Umgang, mit unseren inneren Ressourcen, können wir die natürlich Ressourcen nicht wirksam schützen.“ Tatsächlich müssen wir einfach sehen, dass die immer weniger Menschen, die uns auf Grund unserer

demografischen Entwicklung im Arbeitsleben zur Verfügung stehen, dass auch nicht nur körperlich, sondern auch mental wuppen können!

2. Entwicklungspsychologische Forschung lässt uns sehr genau wissen, dass wir kollektiv die inneren Kapazitäten noch nicht entwickelt haben, die wir zur Lösung der immer globaleren, komplexeren Herausforderungen benötigen. Hier sprechen wir von der Metakrise.

Je volatiler und unsicherer unsere Umwelt wird – je mehr Sicherheit, Struktur und Einschätzbarkeit im Außen verloren geht, desto mehr Sicherheit, Orientierung und Ausrichtung müssen wir in unserem Inneren finden. Damit wir in unserer Superdiversen Gesellschaft durch immer neue Herausforderung nicht von Angst getrieben werden, sondern mit innerer Stärke und Gelassenheit lernen zu navigieren. Und zwar nicht als einzelne, sondern vor allem auch gemeinschaftlich. Kooperativ.

Und ist es jemanden Schuld, dass wir hier nun gelandet sind? Das wir eher lernen uns allein auf Ratio und Verstand auszurichten und nicht lernen aus dem gesamten menschlichen Potential gleichermaßen zu schöpfen. Das es kein Hauptfach in der Schule ist, das uns beibringt, wie „Menschsein innerlich funktioniert.“ Wie wir einen förderlichen und gesunden Umgang mit Emotionen finden können, wie wir einen liebevollen Umgang mit uns selbst erlernen, wie wir unser einzigartiges, ganz spezifisches Potential sinnhaft in Gemeinschaft einbringen und welche Prinzipien uns bei aller Unterschiedlichkeit einen hochkooperativen Umgang mit zahlreichen Menschen ermöglicht. Ist es jemandens Schuld das wir im Falle von psychischen Belastungen, die fast die notwendige Folge unseres Bildungs- und Arbeitssytemes sind – den Zugang zu therapeutischen Hilfestellungen immer noch als „Krankheit“ stigmatisieren, erschweren und hinzukommend auch zahlenmäßig weit über tatsächlichen Bedarf hinaus viel zu sehr begrenzt haben?

Nein. Es ist niemandes Schuld. Deshalb braucht es meines Erachtens auch kein wütendes Hinwenden zu irgendwem. Er oder sie solle es jetzt gefälligst richten.

Es ist der Lauf der Geschichte.

Aber muss es deshalb so weiterlaufen. Auf keinen Fall!

Denn die tiefe menschliche Sehnsucht, als ganzer Mensch betrachtet UND auch wirksam werden zu dürfen, diese tiefe menschlich Sehnsucht, ist jetzt eben auch historische Notwendigkeit.

Politik und Gesetzgebung reagiert bestenfalls auf das, was das Volk als Wille zeigt. Nicht aus Opportunismus. Sondern aus demokratischen Grundverständnis. Deshalb müssen wir sichtbar machen, dass wir bereits eine Mehrheit sind.

Eine Mehrheit, die sich wünscht, dass Bildung nicht nur Fachwissen, sondern auch psychologischen Grundlagen vermittelt. Und zwar nicht als Fachwissen, sondern als ständigen, angewandten Erlebens- und Selbstreflexionsraum. Die uns ein vertieftes Verständnis von uns selbst vermittelt. Nicht zum Zwecke der ständigen Selbstoptimierung, sondern zum Zwecke der liebevolleren Selbstannahme. Denn das ist die kraftvollste Grundlage für natürliche Potentialentfaltung, die wir so dringend benötigen.

Wir fordern nicht nur eine Bildung, die uns das ermöglicht, sondern darüber hinaus einen schrankenloseren Zugang zu therapeutischen Angeboten in belastenden und bedrückenden Lebensphasen, in die jeder Mensch im Laufe seines Lebens nicht nur einmal gerät.

Denn je mehr wir die Schatten in unserem Inneren heilsam integrieren können, desto weniger müssen wir sie im Außen bekämpfen.

Das ist eine unbedingte Herausforderung unserer Zeit.

Wir müssen also sichtbar machen, dass wir die Mehrheit sind. Wir müssen uns zeigen. Dafür müssen wir jetzt aufstehen.