

THESENPAPIER

der Freien Projektgruppe zum

49. OPEN OHR FESTIVAL

26. – 29. Mai 2023

Zitadelle Mainz

Irr:relevant

„Wie geht es dir?“ – Würdest du die Frage ehrlich beantworten? Meistens lautet die Antwort „Danke, gut, und dir?“ – ob aus voller Überzeugung oder aus Höflichkeit, lässt sich kaum erkennen. Bei diesen Begrüßungsfloskeln geht es schließlich weniger darum, wie sich das Gegenüber tatsächlich fühlt. Vielleicht würdest du die wahre Antwort nur deinen engsten Vertrauten verraten. Dabei ist es doch ganz normal, auch mal einen schlechten Tag zu haben, oder auch mehrere – gerade in Zeiten, in denen belastende Themen wie Pandemie, Klimawandel und andere Krisen tagtäglich über die Medien auf uns niederprasseln. Andererseits braucht es auch gar keinen äußeren Grund, damit es uns gut oder schlecht geht. Das eigene Wohlbefinden hängt von so vielen Faktoren ab und manchmal wissen wir selbst nicht, was uns beschäftigt. So kann eine simple Frage plötzlich kompliziert werden: Wie fühle ich mich eigentlich? Ist das normal? Was ist schon normal?

Normal sollte es doch sein, über das psychische Befinden genauso offen zu reden wie über ein gebrochenes Bein oder die laufende Nase. Schätzungsweise jeder dritte Mensch in Deutschland hat einmal im Leben eine psychische Erkrankung. Oft begleitet sie Betroffene und ihr soziales Umfeld eine längere Zeit oder immer wieder aufs Neue. Trotzdem erschweren verhärtete Rollenbilder, Stigmatisierung und Tabuisierung einen offenen Dialog darüber. Gesellschaftliche Faktoren und das Gesundheitssystem machen es nicht leichter, sich um die eigene Psyche zu kümmern. Eine Depression

wird man eben nicht los, indem man zu Hause bleibt und viel Tee trinkt.

In den letzten drei Jahren haben sich durch die Corona-Pandemie das allgemeine mentale Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit verschlechtert. Vor allem bei Kindern und Jugendlichen haben Lockdown, Schulschließungen und Kontaktverbote in Kombination mit vermehrt auftretenden innerfamiliären Konflikten zu einem Anstieg psychischer Störungen geführt. Psychische Erkrankungen bei jungen Menschen haben sich nahezu verdoppelt.

Nur wer Leistung bringt, ist psychisch gesund!?

Psychisch gesund ist laut Weltgesundheitsorganisation, wer in einem Zustand des Wohlbefindens die eigenen „Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu[r] (...) Gemeinschaft leisten kann“. Führt diese Fokussierung auf Produktivität und Leistung nicht dazu, dass das jeweilige Empfinden des Individuums und seines Umfelds außer Acht gelassen wird? Oft werden psychische Erkrankungen mit wirtschaftlichen Folgen in Zusammenhang gebracht, wenn sie beispielsweise als zweithäufigste Ursache für Krankheitstage und einer der häufigsten Gründe für Frühberentungen benannt werden. Dabei ist doch eigentlich die kapitalistische Leistungsgesellschaft eine der Ursachen für psychische Belastungen und Störungen. Der ständige Druck, Leistung zu erbringen und dafür über die eigenen Grenzen zu gehen, kann dazu führen, dass wir irgendwann aufgrund von Ängsten,

Burnout, Substanzmissbrauch oder Magersucht Hilfe suchen müssen. Dieser Stress beginnt für viele schon in den Kitas und Schulen. Das hierarchische Schulsystem fördert einen Konkurrenzkampf um die besten Noten. Denn angeblich haben diejenigen mit guten Abschlüssen die besseren Chancen im Leben.

Wollen wir nur leben, um zu arbeiten? In vielen Arbeitsbereichen gehört es scheinbar zum guten Ton, ständige Erreichbarkeit und unbezahlte Überstunden für die Karriere in Kauf zu nehmen. Auf der anderen Seite legen immer mehr junge Berufstätige ihren Fokus auf eine gesunde Work-Life-Balance und arbeiten nicht mehr als vertraglich vereinbart. Könnte die 4-Tage-Woche oder eine Reduktion der wöchentlichen Arbeitszeit einen Beitrag zur psychischen Gesundheit von Arbeitnehmenden leisten? Wenn der Staat dann auch noch dafür sorgt, dass Privatleben und Beruf, aber auch unbezahlte Care-Arbeit, entspannt miteinander vereinbar sind, wären wir in Sachen mentaler Gesundheit sicherlich um einiges weiter.

Recht auf psychische Gesundheit

Müsste der Staat nicht generell mehr dafür tun, dass für alle Menschen Bedingungen geschaffen werden, in denen sie gesund aufwachsen und gesund bleiben können? Immerhin ist auch das Recht auf Gesundheit ein Menschenrecht. Das Recht auf psychische Gesundheit darf keine Ausnahme sein!

Neben präventiven Maßnahmen braucht es eine gute Versorgungs-

landschaft für bereits psychisch erkrankte Menschen. Es stellt sich jedoch die Frage, ob der Staat diesbezüglich seiner Verantwortung gerecht wird. Denn selbst wenn der Wunsch nach Therapie da ist, kann es sein, dass diese auf sich warten lässt. Aktuell beträgt die Wartezeit auf einen Therapieplatz, der von der gesetzlichen Krankenversicherung gezahlt wird, sechs Monate oder mehr. Gerade im Kindes- und Jugendalter kann dies schlimme Folgen haben. Ausreichend Psychotherapeut*innen gibt es, doch hat nur etwa die Hälfte von ihnen die Zulassung zur Abrechnung mit der gesetzlichen Krankenversicherung. Bei den anderen müssen Patient*innen aus eigener Tasche zahlen. Wie kann es vor diesem Hintergrund sein, dass keine weiteren Kassensitze zur Verfügung gestellt werden? Im Koalitionsvertrag verspricht die Bundesregierung eine Verbesserung der psychotherapeutischen Versorgung. Worauf wartet sie noch?

Mit der Schaffung weiterer Therapieplätze allein ist es jedoch nicht getan. Woran merke ich, dass ich Hilfe brauche? Wo kann ich mich über die verfügbaren Angebote informieren? Für viele Menschen gibt es zusätzliche Hürden auf dem Weg zum richtigen Angebot. So gibt es in Deutschland zum Beispiel zu wenige therapeutische Angebote in Gebärdensprache; Sprachmittlungskosten werden nicht von der Kasse übernommen; nicht Versicherte können sich die Kosten nicht leisten; LGBTQIA+, behinderte Menschen und BIPoC müssen befürchten, bei Therapeut*innen auf Vorurteile zu stoßen. Viele dieser Personen sind somit doppelt benachtei-

ligt: Die Wahrscheinlichkeit, psychisch zu erkranken, ist aufgrund von Diskriminierungserfahrungen erhöht, gleichzeitig ist es schwerer, passende Hilfe zu erhalten. Fragwürdige Gesetze und Diagnosesysteme führen wiederum dazu, dass eigentlich gesunde Menschen in psychologische Behandlung gedrängt werden. 1991 wurden Millionen von Menschen „geheilt“, als Homosexualität endlich nicht mehr als psychische Störung definiert wurde. Heutzutage kämpfen trans* Personen noch immer für ihr Selbstbestimmungsrecht. Was unternehmen die Verantwortlichen aus der Politik, um das Menschenrecht auf psychische Gesundheit endlich zu gewährleisten, und zwar für alle?

Mit Tabus brechen!

Trotz ihrer Häufigkeit sind psychische Probleme und Krankheiten in weiten Teilen der Gesellschaft immer noch ein Tabuthema. Viele schämen sich, von der eigenen psychischen Erkrankung zu sprechen, über Suizid in der Familie oder den letzten Psychiatrie-Aufenthalt. Aus Sorge vor negativen beruflichen Konsequenzen, sozialer Ausgrenzung und der Konfrontation mit Vorurteilen suchen sich viele Betroffene keine, zu spät oder unpassende Unterstützungsangebote. Zudem muss es gelernt sein, die eigenen Gefühle einordnen zu können. Wieso finden wir es so schwer, in Worte zu fassen, wie es uns geht? In Dänemark lernen Kinder im Schulfach „Empathie“ soziale Kompetenzen, Verständnis füreinander und offene Kommunikation miteinander. Sollte nicht generell von klein auf mehr für eine gesunde soziale und emotionale Entwicklung getan werden? Wie machen

wir uns frei von gesellschaftlichen Erwartungen an unsere Gefühle und unser Verhalten? Und wie gehen wir tatsächlich achtsam miteinander und mit uns selbst um?

Lasst uns mit den Tabus rund um die Psyche brechen. Floskeln beiseite! DeepTalk ist ausdrücklich erwünscht. Wir wollen auf dem 49. OPEN OHR Festival eine Plattform schaffen, um offen über psychische Gesundheit zu sprechen. Denn diese liegt nicht nur in der Verantwortung Einzelner, sondern muss als gesamt-gesellschaftliche Aufgabe betrachtet werden. Für das seelische Wohl wird wie gewohnt mit Musik, Theater, Kabarett, Film und vielem mehr gesorgt. Denn das OPEN OHR Festival ist und bleibt ein Festival für Birne, Bauch und Beine!