

Ein Plädoyer für die „Grüne Schleife“

Anlässlich der Woche der seelischen Gesundheit im Jahr 2019 wurde die „Grüne Schleife“ im Oktober in Berlin am Potsdamer Platz der Öffentlichkeit vorgestellt.

Ein Symbol „für mehr Akzeptanz von Menschen mit psychischen Erkrankungen und Krisen in unserer Gesellschaft, gegen das Stigma psychischer Erkrankungen und weil es jeden dritten im Laufe des Lebens treffen kann !“ so der Text der Verpackung der SCHLEIFE der Eckhard-Busch-Stiftung¹.

Initiiert wurde diese Schleife durch das Aktionsbündnis seelische Gesundheit².

Wie ich finde, ein äußeres Zeichen für eine innere Bewegung.

Die Schleife ist äußerlich gestaltet wie die bisher bekanntere „Rote Schleife“ der AIDS-Bewegung³. Hier ist sie Ausdruck für Akzeptanz von Menschen mit dieser Immunkrankheit.

Träger dieser Schleife bekennen sich selbst oder für andere zu dieser Krankheit.

Ein mutiger und selbstbewusster Schritt.

Das Bekennen zu einer seelischen/psychischen Krankheit ist bisher, genau wie zu Anfang die Aids-Bewegung, noch nicht in unserer Gesellschaft flächengreifend angekommen. Das sollte/muss sich ändern !

Wie im Leittext der Busch-Stiftung zu lesen und auch wissenschaftlich validiert, erkrankt möglicherweise jede dritte Mensch⁴ in seinem Leben an einer psychischen Erkrankung. Dies alleine sollte schon Grund genug sein o f f e n darüber reden zu können; was aber noch nicht der Fall ist.

Im Gegensatz zu AIDS hilft r e d e n bei psychischen Beeinträchtigungen!

Ja, es ist sogar der erste Schritt zu einer zu erlangenden Offenheit im Umgang mit der Krankheit und sich selbst.

Eine Diagnosemöglichkeit durch medizinische Labortests oder Linderung mit Spritzen oder Salben besteht nicht. Die einzige Möglichkeit seine eigene Erlebniswelt dazustellen bietet das Gespräch (es gibt auch hier Ausnahmen z.B.

¹ www.eckhard-busch-Stiftung.de

² www.seelichegesundheits.net

³ www.aids-stiftung.de

⁴ <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/s/seelische-gesundheit.html>

EEG⁵ und EKT⁶)- möglicherweise geeignet unterstützt durch passende Medikamente/Psychopharmaka⁷.

Dem Reden über die eigenen Probleme kommt eine ganze bedeutende und zentrale Rolle zu. Und jetzt stellt sich schon die Frage, wo, mit wem und über was?

Personen, die mit der psychischen/seelischen Gesundheit sich bisher im Einklang befanden, fällt dies leicht. Evtl. gibt es Partner, Freunde, Verwandte, Therapeuten...

Oft ist dies jedoch auch nicht in dieser Form vorhanden. Vulnerable Personen ziehen sich in sich selbst zurück. Sie können durchaus nach außen zufrieden wirken, aber sind sie es auch?

Betroffene Personen mit Krisenerfahrungen versuchen oft mit sich selbst ins Gericht zu gehen, ich bin ja selbst dran schuld, nur ich bin so, allen anderen geht es ja gut!

Das ist leider oft ein Trugbild. Ein innerer Kampf um das eigene Ich, um die eigenen Gefühle, das eigene Wesen, die eigene Kraft, die Anerkennung von Anderen, führt zu Anspannung, Erregung und nicht zuletzt zu Enttäuschung in sich selbst.

Hier, meine ich, kann die grüne Schleife ihre gute Wirkung entfalten.

Zum Tragen ist es aber noch ein weiterer Schritt. Das Tragen der Schleife zeigt mir und anderen, ich stehe zu mir, zu meiner eigenen Verletzlichkeit, zu meiner Würde.

Es bedarf großen Mutes dem Anderen -ob bekannt oder unbekannt- dieses Innere von mir zu zeigen, denn die Kehrseite ist die Verletzbarkeit.

Packe ich es aber mich zu der Schleife zu bekennen, und somit zu mir in all meiner Differenz und Ambivalenz, habe ich einen großen Schritt gemacht. Eine Stabilität kann sich entwickeln, die mich nicht/nicht mehr, so stark verunsichert.

Jemand der Krisensituationen meistert, wird wächst in sich und wird stärker daran und darin.

⁵<https://de.wikipedia.org/wiki/Elektroenzephalografie>

⁶<https://de.wikipedia.org/wiki/Elektrokonvulsionstherapie>

⁷<https://de.wikipedia.org/wiki/Psychopharmakon>

Er/sie reift und wird selbstbewusst(er). „Ich kenne mich !“ drückt diese Person aus.

Es ist ein Weg zu Recovery, eines Zurückkommens, des Erstarkens/Widererstarkens, so kann Resilienz entstehen.

Resilienz, die Fähigkeit mit schwierigen Situationen umgehen zu können und diese schwierigen Situationen als Leiter auf (m)einem, evtl. neuen Lebensweg, zu verstehen und zu nutzen.

Krisensituationen sind wichtige Leitpfosten auf dem Weg in ein psychisch gesundes Verhalten.

Jedes Kind hat von Geburt an alles Gute in sich, wir sollten durch die Erziehung darauf achten, dass dieses Gute nicht verschwindet⁸.

Mein Wunsch für die grüne Schleife ist es, dass jeder über die Bedeutung dieser Schleife weiß, sie offen getragen werden kann und dies auch sollte.

Die grüne Schleife kann dann zum progressiven Erkennungszeichen einer wertschätzenden Gesellschaft werden.

Wenn jemand eine grüne Schleife trägt, zeigt dies den anderen Personen, ich kann darüber reden und... kann angesprochen werden !

Ich habe Verständnis für dich und bin bereit mit dir über deine Probleme zu reden

Ein solches offenes Zeichen kann unserer Gesellschaft in ihrer Hektik und leider immer mehr zunehmenden Egoismus nur gut tun.

Es ist nur ein Wunsch, aber ich glaube daran. Der Glaube versetzt Berge !

Ich bin ein glühender Anhänger dieser Schleife und hoffe nicht einer der wenigen zu bleiben.

Ich trage die Schleife !!

Manfred Schneider / Dez. 2020

EX-IN-Genesungsbegleiter⁹, Mitglied im Vorstand NetzG-RLP¹⁰

⁸Die Aufgabe der Umgebung ist nicht, das Kind zu formen, sondern ihm zu erlauben, sich zuoffenbaren. (Maria Montessori)

⁹<https://de.wikipedia.org/wiki/Ex-In>

¹⁰ www.netzg-rlp.de