

Auszeichnung für »Irrsinnig Menschlich e. V.«-Mitgründerin Dr. Manuela Richter-Werling

Dr. Manuela Richter-Werling, Mitgründerin und Geschäftsführerin von Irrsinnig Menschlich e. V., erhielt am 09. Oktober 2023 das Bundesverdienstkreuz am Bande – ein Zeichen der Anerkennung für ihr langjähriges gesellschaftliches Engagement und ihren herausragenden Einsatz für die Verbesserung der psychischen Gesundheit junger Menschen.

Christiane Werum hat sie für uns interviewt.

2022 hat Irrsinnig Menschlich e. V. mit seinen Programmen 48.500 Menschen direkt erreicht!

Es geht darum, psychische Krisen zu verstehen, zu erkennen, anzusprechen, zu bewältigen und psychisches Wohlbefinden zu fördern, Prozesse zur Gesundheitsförderung in Schule, Kinder- und Jugendarbeit, Hochschule und Betrieb anzustoßen. Die verschiedenen Programme sind für Kinder und Jugendliche, junge Erwachsene, Berufstätige und Beschäftigte in Bildung und Ausbildung konzipiert. Die Begegnung mit Menschen, die psychische Krisen gemeistert haben, machen sie besonders wirksam. Für eine bessere, flächendeckende und regelhafte Prävention psychischer Krisen in Bildung und Ausbildung setzen sich bei Irrsinnig Menschlich e. V. fachliche und persönliche Expert:innen an über hundert Standorten in elf Bundesländern in Deutschland ein und mittlerweile auch **international in Österreich, Tschechien und der Slowakei**.

Damit greift Irrsinnig Menschlich e. V. eine der größten gesellschaftlichen Herausforderungen auf, die in Schule, Studium, Ausbildung und Beruf noch immer kaum Platz findet, Familien oft überfordert sowie persönliches Leid und immense gesellschaftliche Kosten verursacht.

Das Interview mit Dr. Manuela Richter-Werling

Du hast im Oktober von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier im Schloss Bellevue das Bundesverdienstkreuz am Bande erhalten. Was war dein erster Gedanke, als du von der Auszeichnung erfahren hast?

Dr. Manuela Richter-Werling: Das war wirklich lustig, denn die Mitteilung kam in einem großen Briefumschlag an einem Sonnabend Anfang September hereingeflattert und zuerst dachte ich, es sei eine Mahnung vom Finanzamt. In dem großen Umschlag verbarg sich aber ein weiterer mit goldener Schrift darauf und da wusste ich, das kann kein normaler Behördenbrief sein. Zuerst wusste ich nicht wirklich, was ich damit anfangen sollte, aber dann habe ich mich wirklich sehr gefreut, dass die ganze Arbeit, die wir geleistet haben, endlich richtig anerkannt wird.

Bei der Verleihung hat Frank-Walter Steinmeier mich dann als Erstes gefragt: »Sind sie Psychiaterin?« Meine Antwort: »Nein.

Wissen Sie, Herr Steinmeier, ich komme aus dem Osten, da können wir einfach alles.« Und er sagte »Da müssen wir noch mal reden.«

Ich warte auf den Tag, dass da noch mal etwas nachkommt. Das ist mir vor lauter Adrenalin natürlich nur so rausgeplatzt, aber was ich eigentlich damit sagen wollte, ist, dass man doch kein Psychiater sein muss, um sich für psychische Gesundheit zu engagieren. Es ist ein Lebensthema, für das wir eine Zivilgesellschaft brauchen, die sich engagiert. **Seelische Gesundheit ist die Grundlage unseres Lebens. Es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit.**

Du engagierst dich seit 23 Jahren für die Antistigmaarbeit psychischer Erkrankungen. Was hat dich damals dazu bewegt, dich diesem Thema zu widmen?

Am Anfang wusste ich überhaupt nicht, was das Wort »Stigma« überhaupt bedeutet, ich hatte zuvor noch nie davon gehört. Die Uni Leipzig unter Prof. Dr. med. habil. Matthias Claus Angermeyer suchte damals eine Journalistin, die etwas für eine Antistigmakampagne machen sollte und so kam ich darauf. Ich fand es schon immer spannend, von Menschen zu lernen. Und das ist der eigentliche Kern dieser Arbeit. Bis heute interessieren mich die Fragen: Was macht das Leben von Menschen aus, die es schaffen, schwierigste Krisen trotzdem zu überwinden, auch in Momenten, in denen es ihnen nicht gut geht? Wie meistern sie ihr Leben? Das ist sozusagen meine Triebkraft.

Erst später wurde mir bewusst, dass ich mit einem psychisch erkrankten Bruder aufgewachsen bin und die Folgen bis heute in meiner Familie zu spüren sind. Somit hatte ich eigentlich von Anfang an mit diesem Thema in meiner Familiengeschichte zu tun. **Wie ist dann letztlich die Idee zur Gründung des Vereins »Irrsinnig Menschlich e. V.« entstanden? Erinnerst du dich noch an die Anfänge?**

Die Uni Leipzig war damals, im Jahr 2000, ein Zentrum der weltweiten Antistigmakampagne der WPA (World Psychiatric Association) und mit Prof. Dr. Angermeyer war einer der wenigen Antistigmaforscher mit dabei. Er hatte die Idee, das Thema in die breite Öffentlichkeit zu tragen, und so holten sie mich als Journalistin mit an Bord. Das Spannende war, dass es zu Beginn nur ein Wissenschaftsprojekt von zwei Jahren sein sollte. Es war dann aber schnell klar, dass es weitergeht, weil die Idee so vielversprechend war.

Irgendwann kam mir die Idee, etwas für Schülerinnen und Schüler zu entwickeln, ohne überhaupt zu wissen, ob die Schulen es annehmen würden. Wir haben dann in einem ersten Schritt weltweit geschaut, was andere Länder machen. Die Australier hatten zum Beispiel einen Versuch mit Projektgruppen gemacht, in denen jeweils Ärzte und Betroffene berichteten. Die Ärzte lösten allerdings bei den Schülerinnen und Schülern eher Angst aus, also war klar, dass wir es mit Tandems aus Menschen, die in der psychosozialen Versorgung arbeiten, und Experten in eigener Sache machen würden, die partnerschaftlich zusammenarbeiten. Durch den Verein »Wege e. V.« in Leipzig bekamen wir Zugang zu Menschen mit Schizophrenie, die Lust hatten, solche Schultage mitzumachen. Ich habe das Bild noch vor Augen: Es kam ein junger Mann hereinspaziert, der aussah wie Johnny Depp und sagte: »Ich taue sowieso zu nichts, aber meine Mutter hat gesagt, vielleicht kann ich mich ja hier einbringen.« Wir haben viele Jahre zusammengearbeitet.

»Es ist so nützlich, dass ihr mit uns darüber sprecht. Ihr müsst in alle Schulen gehen.«

Man muss aber auch sagen, ohne die grundlegende Überzeugung, die Besessenheit in Bezug auf das Thema und die Durchhaltefähigkeit, auch von meiner Person, wären wir schon längst gescheitert. Und die Besessenheit kommt vor allem von den Schülern selbst, weil sie von Anfang gesagt haben: »Wir brauchen das. Das ist so nützlich, dass ihr mit uns darüber sprecht. Ihr müsst in alle Schulen gehen.« Das ist das, was mich persönlich und auch ganz sicher viele aus unserem Netzwerk vorantreibt. Diese verantwortlichen Personen aus den Städten und Landkreisen, die all die Arbeit zusätzlich zu ihrer sonstigen Tätigkeit stemmen und die es teils auch schon an die nächsten Generationen weitergegeben haben, sind unbezahlbar. Und ich möchte mich ganz persönlich noch mal bedanken, es ist eine unglaubliche Energie, eine Überzeugung und auch ein Lernprozess, es immer besser zu machen.

Gibt es einen Moment, der dich besonders bewegt hat, der dir in Erinnerung geblieben ist?

Es gibt viele Momente. Für mich sind eigentlich immer die Geschichten der persönlichen Experten am prägnantesten. In den ersten 15 Jahren habe ich mit vielen zusammengearbeitet und ich war immer wieder überrascht, wie viel ich von ihnen lernen konnte. Eine Sache, die ich immer wieder erlebt und gehört habe und was sich bei mir total eingebrannt hat, ist, dass fast alle von ihnen Suizidgedanken oder Suizidversuche erlebt haben. Oft haben sie mit so einer Eindringlichkeit zu den Schülerinnen und Schülern gesagt: »Wir wollten nicht sterben, wir möchten leben, aber so wie es in der Zeit war, so ging es nicht.« Es wäre gut, wenn eben auch Lehrkräfte in guten Zeiten darüber sprechen und solche Geschichten erzählen. Das ist eine zutiefst menschliche Erfahrung, über die man unbedingt sprechen sollte.

Was ist dir heute an deiner Arbeit besonders wichtig? Und wie wichtig schätzt du die Arbeit von »Irrsinnig Menschlich e. V.« ein?

Mich treibt das Thema ja Tag und Nacht um. Es gibt viele Begrenzungen und strukturelle Hindernisse auf politischer Ebene. Wir leben in einer Zeit, in denen bestimmt zwei Drittel in einer Klasse durch Flucht, Vertreibung, Migration, Armut oder Gewalt in der Familie belastet sind. Wir können es uns wirklich nicht mehr leisten, dass die Strukturen zwischen Gesundheit, Sozialem und Schule getrennt werden. Es gibt ja nicht mal ein

bundesweites Bildungsministerium, das ist alles Ländersache. Das heißt, die sind dann auch gar nicht dabei, wenn es um z. B. Kinder psychisch erkrankter Eltern geht.

Fehlende Prävention psychischer Erkrankungen in Schulen

Es bräuchte kommunale Hilfen, Unterstützungspersonal für die Lehrkräfte, Anlaufstellen, wo auch Eltern hinkommen können, zum Entlasten, zum Mut kriegen. Für mich ist es unerträglich, dass wir keine Gesetze haben, die Prävention psychischer Erkrankungen in der Schule verankert. Und ich meine das nicht als Lehrfach. Jede Lehrkraft sollte immer wieder über diese Lebenserfahrung sprechen. Es gibt viele Lehrer, die auch ihre eigene Erfahrung teilen, und die Schülerinnen und Schüler wollen wissen, was hilft. Es braucht dringend eine politische Veränderung. Der Deutsche Ethikrat, Unicef und auch wir mahnen es immer wieder an. Die Studien liegen vor, die Studienlage ist gut. Das haben wir ja auch 23 Jahre versucht, aber bislang ist kaum etwas passiert. Generell brauchen wir natürlich zunächst ein positives Verständnis von seelischer Gesundheit. Wir könnten viel bereits in der Schule auffangen, denn wenn ich keinen Schulabschluss habe, ist mein weiterer Weg beeinträchtigt. Gleichzeitig beginnen viele psychische Erkrankungen in der Jugendzeit. Hier könnten wir denjenigen, die Hilfe brauchen, auch Hilfe anbieten. Die Erkrankung an sich ist nicht das Schlimme, sondern die Folgen führen oft zu lebenslangem Unglück.

Es braucht gute Verbindungen. Es entstehen ja immer mehr Initiativen für seelische Gesundheit, die Frage ist: Wie können diese besser kooperieren? Wie können Präventionsverbindungen hergestellt werden? Dem entgegen steht die Förderpolitik. Evidenzbasierte Projekte sollten gefördert werden, und zwar nachhaltig und im Komplex. Es braucht Projekte, die eine Art Bausteinprinzip haben und auf die Schulen dann bedürfnisorientiert zugreifen können.

Dr. Manuela Richter-Werling, geb. 1959 in Dresden, ist Mitgründerin und Geschäftsführerin der gemeinnützigen Organisation »Irrsinnig Menschlich e. V.«, die 2000 in Leipzig gegründet wurde. Sie ist Diplom-Lehrerin und promovierte Historikerin und arbeitete als Hochschul-lehrerin, Journalistin für Hörfunk/TV und systemische Coachin. Dr. Manuela Richter-Werling wurde als Ashoka Fellow 2009 in ein weltweites Netzwerk von Social Entrepreneurs aufgenommen. Sie veröffentlichte u. a. mehrere Handbücher, wie in Schule und Ausbildung positiv mit psychischer Gesundheit umgegangen werden kann, damit möglichst viele junge Menschen die Schule und Ausbildung gut meistern können.

Irrsinnig Menschlich e. V. wurde bereits mehrfach ausgezeichnet, u. a. mit dem DGPPN-Antistigma-Preis. Das Programm »Verrückt? Na und!« ist Modellprojekt zur Umsetzung der nationalen Gesundheitsziele »Gesund aufwachsen« und »Depressive Erkrankungen verhindern«. Einen Extraartikel zu dem Projekt finden Sie in diesem Heft auf der nachfolgenden Seite.



Frank-Walter Steinmeier überreicht Dr. Manuela Richter-Werling das Bundesverdienstkreuz am Bande

Was müsste sich deiner Meinung nach in der Gesellschaft und im Gesundheitssystem zum Thema psychische Gesundheit/Erkrankung noch verändern?

Es wird oft von Schnittstellen gesprochen. Schnittstellen entstehen, wenn ich etwas abschneide. Dieses Wort wird fast schon inflationär gebraucht. Die Versorgung und die Prävention sind in Deutschland voneinander getrennt. **Wir brauchen Verbindungen und Kooperationen, keine Schnittstellen.** Ohne Verbindungen können wir nicht vorwärtskommen, unser Leben ist schließlich auch nicht getrennt in körperliche und psychische Gesundheit. Die Versorgung ist das eine, dann kommt die Prävention, die bislang nicht vorgeschrieben ist. Wir versuchen, unsere Programme zu implementieren, stoßen aber auf strukturelle Grenzen. Auch unsere Partner stoßen an ihre Grenzen, weil sie eigentlich erst Menschen ab 18 Jahren versorgen sollen und mehr als dreißig Schulprojektstage pro Jahr schaffen sie nicht. Wenn wir mehr in Verbindungen arbeiten würden, würde das Gesundheitssystem viel Geld sparen und viel Leid verhindern, vor allem von jungen Menschen. Und die sind die Zukunft. Dafür werde ich mich in den nächsten Jahren verstärkt einsetzen. Positiv kann ich berichten, dass ich mich sehr darüber freue, wenn die Lehrkräfte aus unseren Fortbildungen positiv herausgehen und wichtiges Handwerkzeug mitbekommen. So kommen alle ein wenig ins Handeln und fragen sich zum Beispiel, was an ihrer jeweiligen Schule Priorität hat und vor allem, wie sie mit den Schülerinnen und Schülern ins Gespräch kommen können. Auch würde ich mir wünschen, dass direkt auf der Startseite der der Schulwebseiten Hilfen bei psychischen Problemen für Lehrkräfte, Schüler und Eltern angeboten werden.

»Wenn du der Überzeugung bist, dass es gut ist, dann bleibe dran.«

Was hat sich denn in den 23 Jahren seit der Gründung des Vereins positiv entwickelt und was möchtest du zukünftig noch erreichen?

Im März 2024 gebe ich die Geschäftsführung ab, wir sind jetzt gerade dabei, eine neue aufzubauen, die aus den internen Rei-

hen kommt, das war mir sehr wichtig. Ich werde die neue Geschäftsführung dann weitere anderthalb Jahre unterstützen und begleiten. Es wird sich sicher vieles ändern, denn mit mir ist die Gründergeneration weg.

Obwohl es in den letzten 23 Jahren auch schwere Zeiten gab und wir oft Krisen durchlebt haben, bereue ich keine Minute dieser Zeit. Ich lebte immer getreu dem Motto meiner Oma: »Wenn du der Überzeugung bist, dass es gut ist, dann bleibe dran.« Ich habe noch so viele Aufgaben, die auf meinem Tisch liegen, und ich möchte auch noch ein Buch schreiben. Aber dann bin ich auch froh, die Verantwortung abgeben zu können.

Möchtest du abschließend noch etwas sagen, das dir wichtig ist?

Was mir zum Schluss noch ein Herzensanliegen ist: dass wir auch auf die Menschen achten, denen es wirklich schlecht geht. Hier müssen wir dafür sorgen, dass diese auch die Hilfe bekommen, die sie benötigen, denn diese Menschen sind oft die leisesten. Gleichzeitig müssen wir aufpassen, dass nicht alles pathologisiert wird – das betrifft zum Beispiel die Generation Z, die sehr digital aufgewachsen ist und vielleicht schon dadurch sehr viel mit psychischen Problemen und Krisen zu tun hat. Wir müssen vielmehr darauf Wert legen, junge Leute stark zu machen.

Es wird im Leben immer Krisen geben. Es ist immer gut, sich darauf zu besinnen, was dein Herz in solchen Zeiten wirklich aufbaut. Es ist wichtig, einen gewissen Optimismus in die Zukunft zu haben und auch Krisen, die lange andauern können, zu akzeptieren. Das müssen wir als Menschen trainieren, und zwar im echten Leben. Das scheint mir im Moment ein bisschen zu verschwimmen und an dieser Stelle ist die Schule die wichtigste Instanz.

Und am Ende möchte ich auch ein großes Dankeschön aussprechen: an unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und an unser wunderbares Netzwerk, ohne die das alles nichts wäre. Alle haben einen Anteil am Bundesverdienstkreuz am Bande.

Christiane Werum ist EX-IN Genesungsbegleiterin, Redakteurin des Psychiatrienetzes (www.psychiatrie.de) und seit Anfang des Jahres in der Redaktion der Psychosozialen Umschau aktiv.