

Depressionen

Depressionen verbreiten sich in unserer Gesellschaft in immer größerem Umfang und stellen mittlerweile ein allgemeines Zeitphänomen dar. Und diese „mental health issues“ werden auch oftmals von den Betroffenen thematisiert und sogar öffentlich dargestellt. So gibt es inzwischen eine ganze Reihe von YouTube-Videos, auf denen Menschen ihr persönliches Befinden, ihre innere Leere und Perspektivlosigkeit einem breiten Publikum offenbaren und bei ihren Zuschauern große Anteilnahme auflösen, nicht selten verbunden mit dem Bekenntnis, selber schon seit geraumer Zeit unter Depressionen zu leiden.

Auffällig hierbei ist nun, dass die Betroffenen ihre Probleme und deren Ursachen fast niemals klar benennen. Und das kann kaum an fehlender Offenheit liegen, denn dann würden sie ja ihre eigene Befindlichkeit ebenfalls nicht öffentlich verbreiten. Stattdessen scheint die eigene Situation vielfach rätselhaft und unklar; und das heißt: Es fehlt an *Begriffen*, um die eigene Problematik zu *begreifen* und zu verstehen. Und wenn mein Denken nicht in der Lage ist, klare Begriffe von meinem gegenwärtigen Zustand zu bilden, dann fehlen mir natürlich auch die Worte, um meine Probleme und deren Ursachen differenziert darzustellen.

Selbstverwirklichung

Was sind die Ursachen für die immer weiter zunehmende Depressionswelle vor allem unter Jugendlichen? Ein Mensch, der sich auf befriedigende Weise selber verwirklichen kann, mag zwar *Probleme* haben, er würde aber nicht unter *Depressionen* leiden, denn er empfindet sich als mit sich selbst im Einklang; und damit wäre die Möglichkeit von Depressionen und Orientierungslosigkeit ausgeschlossen. Daraus wäre umgekehrt zu schließen, dass die Hauptursache von Depressionen in mangelnder **Selbstverwirklichung** zu suchen ist. Ein anderer Ausdruck für Selbstverwirklichung ist die „freie Entfaltung der eigenen Persönlichkeit“, die in Artikel 2 unseres Grundgesetzes ausdrücklich als Grundrecht formuliert ist.

Das Gelingen persönlicher Selbstverwirklichung ist an zwei grundlegende Bedingungen geknüpft:

1. Der betreffende Mensch muss seine *wesentlichen Bedürfnisse* kennen, von deren Befriedigung seine Selbstverwirklichung abhängt. Erst durch eine solche *Selbsterkenntnis* kann deutlich werden, in welcher Richtung die Ziele und Perspektiven seiner Selbstverwirklichung zu suchen sind.
2. Damit ein Mensch sich selber verwirklichen kann, braucht er eine *Umgebung*, die ihm die Entfaltung seiner Persönlichkeit ermöglicht und ihn dabei nach Möglichkeit fördert. Wie eine Pflanze nicht ohne geeigneten Erdboden und zureichende klimatische Bedingungen wachsen und gedeihen kann, so ist jeder Mensch auf ein entsprechendes natürliches und gesellschaftliches Umfeld angewiesen.

Nun herrscht aber bei depressiven Menschen zumeist erhebliche Unklarheit über die eigenen Bedürfnisse, Wünsche, Perspektiven und Lebensziele. Auch hier fehlt es demnach an *Begriffen*, um die eigenen Intentionen entschlüsseln, benennen und ausdrücken zu können. Da Begriffe durch das *Denken* gebildet werden, lässt sich bereits an dieser Stelle vermuten, dass eine Hauptursache von Depressionen in einer mangelhaften Ausbildung des Denkens liegen könnte, das aufgrund

dessen unfähig zur Selbsterkenntnis bleibt: Der Mensch kann sich selber nicht begreifen und muss sich deswegen ein Rätsel bleiben.

Gesellschaftliches Umfeld

Schaut man sich unsere gegenwärtige Gesellschaft an, die ja das Umfeld eines jeden Menschen darstellt, so lässt sich wohl behaupten, dass sich Politik, Wirtschaft und Kultur in zunehmenden Umfang bemühen, individuelle Selbstverwirklichung zu verhindern, indem sie die Möglichkeiten dazu immer weiter einschränken. Das betrifft insbesondere unser **Bildungssystem**. Auf meiner Website zur [Selbstorganisierten Bildung](#) habe ich diese Problematik folgendermaßen gekennzeichnet:

Unser gesellschaftliches Bildungssystem behindert systematisch die individuellen Entwicklungsmöglichkeiten von Menschen: Schulen, Universitäten, Berufsausbildungen usw. zwingen die Entwicklung und Selbstverwirklichung junger Menschen in vorgegebene Bahnen, in denen es darum geht, sich auf genau vorgeschriebenen Wegen oftmals willkürlich festgesetzte Kenntnisse anzueignen und in Prüfungen abzurufen, um zu einem staatlich anerkannten Schul-, Hochschul- oder Ausbildungsabschluss zu gelangen, der dann angeblich die „Chancen auf dem Arbeitsmarkt“ erhöht.

Unser sogenanntes Bildungssystem ist seinem Wesen nach gar kein Bildungs-, sondern ein Prüfungssystem: In unterschiedlichsten „Leistungsnachweisen“ wird von Schülern, Studierenden und Absolventen verlangt, dass sie die von ihnen geforderten Leistungen abliefern, unabhängig davon, ob die erwarteten Ergebnisse wahr, sinnvoll oder für das Leben des jeweiligen Menschen von Bedeutung sind.

Dazu kommen oftmals ein eintöniges, unbefriedigendes und perspektivloses Arbeitsleben, finanzielle Probleme sowie eine von politischen und sozialen Problemen zerfressene Gesellschaft mit einem kulturellen Niveau, das wahrlich nicht geeignet ist, menschliche Selbstverwirklichung zu fördern.

Ein besonderes Hindernis freier Persönlichkeitsentfaltung stellen die **Medien** dar, von denen eine massive manipulative Wirkung ausgeht: Indem die Medien die Menschen pausenlos mit den unterschiedlichsten Realitäten und Scheinrealitäten konfrontieren, *besetzen* sie das menschliche Bewusstsein permanent mit fremdbestimmten Inhalten. Insbesondere durch exzessiven Smartphone-Gebrauch wird das Bewusstsein mit der Zeit vollkommen ausgehöhlt: Zurück bleibt ein *leerer Mensch* ohne eigene (d.h. selbstproduzierte) Inhalte.

Dabei ist jeder Mensch unbedingt darauf angewiesen, sich mit bestimmten Inhalten zu identifizieren, um die Leere des eigenen Bewusstseins und damit die *Nichtigkeit der eigenen Existenz* zu verhindern. Wer jedoch keine eigenen Inhalte produzieren kann, ist auf fremde Inhalte angewiesen. Und unsere Gesellschaft vermittelt hierzu äußerst zahlreiche „Angebote“, die sie den Menschen durch die Medien vielfach als unabweisliche Notwendigkeiten aufdrängt. Hierzu zählen insbesondere die zahlreichen exzessiv und dramatisch dargestellten Krisen (Corona, Ukraine, Palästina, Klima, Rechtsradikalismus usw.), die das menschliche Leben dauerhaft verfinstern. Wenn die gesellschaftliche Realität oder Scheinrealität, die den Menschen permanent ins Bewusstsein gedrückt wird, mit den eigenen Bedürfnissen und Lebensnotwendigkeiten – und somit mit dem eigenen Wesen – absolut nichts zu tun hat, dann müssen notwendigerweise Depressionen auftreten.

Auch bezüglich des gesellschaftlichen Umfeldes gilt häufig, dass die schädigenden Wirkungen insbesondere unseres Bildungssystems und der allgegenwärtigen Medien sowie die damit verbundenen Methoden der Bewusstseinsmanipulation nicht erkannt werden: Wiederum fehlt es an *Begriffen*, um das eigene Lebensumfeld zutreffend zu analysieren und als wesentliche Ursache der eigenen Probleme zu begreifen. Stattdessen werden die gesellschaftlichen Umstände und deren Darstellung durch die Medien zumeist als alternativlose Realität betrachtet, denn wenn Menschen in ein solches Umfeld hineingeboren werden und niemals andere Erfahrungen gemacht haben, dann scheinen neue Perspektiven ausgeschlossen und kommen somit gar nicht erst zum Bewusstsein. Infolge ihrer scheinbaren Alternativlosigkeit werden die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen dann in der Regel frag- und widerstandslos hingenommen, was vielfach zu Apathie und Resignation und in der Folge zu Depressionen führt.

Selbstreflexion

Im Verlauf der bisherigen Darstellung sind wir auf drei fundamentale Erkenntnisprobleme gestoßen, nämlich

1. auf die Unfähigkeit zur **Selbsterkenntnis**: Wer bin ich? Was sind meine fundamentalen Bedürfnisse? Was will ich eigentlich?
2. auf die Unfähigkeit zur **Welterkenntnis**: Was macht meine Umwelt mit mir? Was behindert meine Selbstverwirklichung? Mit welchen Mitteln werden die persönlichkeitszerstörenden Wirkungen erreicht? Daraus ergibt sich
3. die Unfähigkeit zur **Problemerkentnis**: Erst wenn ich mich und meine Umwelt zureichend verstanden habe, kann ich auch mein Problem begreifen, denn dieses besteht in dem vermeintlich unaufhebbaren Gegensatz zwischen dem, was ich für meine Persönlichkeitsentfaltung brauche und dem, was mir die Realität bietet.

Ein Mensch kann seine eigenen Probleme nur durch **Selbstreflexion** erkennen, d.h. durch eine bewusste gedankliche Auseinandersetzung mit sich selbst und seiner Lebenssituation. Unser Bildungssystem und die Medien¹ sind aber in unserer gegenwärtigen Kultur darauf angelegt, Selbstreflexion so gut wie möglich zu verhindern. Durch die Überflut äußerlich vermittelter Inhalte wird das Bewusstsein von sich selbst nach außen abgelenkt und der Mensch gewissermaßen aus sich selbst herausgezogen. Ein derart veräußerlichter Mensch kann dann kein bewusstes Verhältnis mehr zu sich und zu seiner Außenwelt herstellen.²

Selbstreflexion ist keine einfache Angelegenheit. Vielmehr bedarf es bestimmter Fähigkeiten, um mit sich selber bewusst umzugehen, sein eigenes Leben bewusst zu gestalten und eigene Probleme zutreffend zu analysieren. Eine Ausbildung zur Selbstreflexion wird aber durch die offiziellen Bildungssysteme (Schulen, Universitäten usw.) nicht gefördert, sondern aktiv verhindert, indem Menschen mit äußerlichen, vielfach nutzlosen Inhalten vollgestopft und damit von sich selber abgelenkt werden. Dies resultiert dann vielfach in innerer Leere sowie der Unfähigkeit, die eigenen Probleme zu erkennen und zu bewältigen.

¹ Bei näherer Betrachtung stellen die Medien einen Teil unseres Bildungssystems dar, da Medien den Menschen bilden und alle Bildung durch Medien vermittelt wird.

² Von der Herstellung eines bewussten Verhältnisses zu sich und seiner Außenwelt hängt Goethe zufolge die Fähigkeit des Menschen zu wahrer Erkenntnis ab: „Kenne ich mein Verhältnis zu mir selbst und zur Außenwelt, so heiß ich's Wahrheit.“

Bildungsziele

Um die dargestellten Probleme bewältigen zu können, bedürfte es einer regelrechten **Ausbildung zur Selbstverwirklichung** bzw. Persönlichkeitsentwicklung. Da die offiziellen Bildungsinstitutionen zu einer solchen Fähigkeitsvermittlung nicht in der Lage sind, wären hierzu *alternative Bildungsformen* notwendig. Die Ausbildung der Fähigkeit zur Selbstreflexion wäre hierbei das primäre Bildungsziel.

Eine komplexe Fähigkeit wird dadurch erlernt, dass einzelne Teilfähigkeiten geübt und ausgebildet werden. Zur Selbstreflexion gehören die folgenden wesentlichen Aspekte:

- 1) *Selbsterkenntnis*: Was sind meine wesentlichen Bedürfnisse? Was will ich?
- 2) *Emanzipation* im Sinne eines selbstreflektierten Verhältnisses zur Außenwelt: Inwiefern behindert mein Lebensumfeld meine Entwicklung? Wie kann ich mich von diesen äußeren Hindernissen der Selbstverwirklichung innerlich distanzieren, so dass mich diese Hindernisse nicht erdrücken?
- 3) *Selbstkritik*: Auf welche inneren Hindernisse der Selbstverwirklichung stoße ich bei mir selbst (Trägheit, Angst, Ungeschicklichkeit, mangelnde Fähigkeiten usw.)? Inwieweit stehe ich mir bei meiner Selbstverwirklichung selber im Weg?
- 4) *Selbstbewusstsein*:³ Wo stehe ich? Wo will ich hin? Was behindert mich? Welche Perspektiven habe ich momentan?
- 5) *Akzeptanz*: Kann ich meine gegenwärtige Lebenssituation als Ausgangsbasis meiner weiteren Aktivitäten akzeptieren? Gehe ich mit aktuellen Hindernissen und Problemen gelassen und konstruktiv um?
- 6) *Kreativität*: Kann ich realistische Perspektiven zur Verbesserung meiner Lebenssituation entwickeln? Wo sind Ansatzpunkte für Veränderungen; und wie könnte ich diese Ansatzpunkte aufgreifen? Welche grundlegenden Erneuerungen wären erforderlich?
- 7) *Aktivität*: Kann ich konkrete Entwicklungsschritte organisieren, durchführen und anschließend reflektieren, um aus den hierbei gemachten Erfahrungen weiterführende Aktivitäten zu entwickeln?

[Selbstreflexion](#) ist nun allerdings nicht die einzige zur Selbstverwirklichung erforderliche Fähigkeit. Das Konzept einer Ausbildung zur Selbstverwirklichung, wie ich es auf meiner Website zur [Selbstorganisierten Bildung](#) dargestellt habe, umfasst darüber hinaus sechs weitere **Grundfähigkeiten**, nämlich zunächst drei selbstbezogene Fähigkeiten:

- [Selbsterziehung](#) ist die Fähigkeit, eigene Verhaltensgewohnheiten zu ändern sowie seine intellektuellen und charakterlichen Fähigkeiten weiterzuentwickeln.
- [Selbstausbildung](#) ist die Fähigkeit, sich neue Kenntnisse und Fähigkeiten gezielt und effektiv anzueignen.
- [Selbstorganisation](#) ist die Fähigkeit, sein Leben selber zu gestalten und seine Zeit bzw. seine Aktivitäten den eigenen Zielen und Vorstellungen entsprechend einzurichten.

Dazu kommen drei soziale Grundfähigkeiten:

- [Kommunikation](#) ist die Fähigkeit, sich anderen Menschen verständlich zu machen, sie zu verstehen und angemessen auf ihre Äußerungen zu reagieren.

³ Mit Selbstbewusstsein ist hier nicht Selbstvertrauen gemeint, sondern ein klares Bewusstsein seiner selbst und seiner Lebenssituation.

- [Beziehungsgestaltung](#) ist die Fähigkeit zur bewussten Mitgestaltung seiner zwischenmenschlichen Beziehungen.
- [Gemeinschaftsgestaltung](#) ist die Fähigkeit, mit anderen Menschen konstruktiv bei der Verwirklichung gemeinsamer Ziele zusammenzuwirken.

Methoden

Wie lässt sich Selbstreflexion erlernen? Selbstreflexion ist *Selbsterfahrung* und beruht wie jede Erfahrung auf der Verbindung von *Beobachtung* und *Denken*. Folglich kommt es darauf an, sich selber aufmerksam zu beobachten und für das Wahrgenommene die richtigen Begriffe zu finden. Insoweit dieser Prozess gelingt, bildet ein Mensch *realistische Vorstellungen* von sich selbst und damit *Selbstbewusstsein*.

Das Grundproblem bei Depressionen besteht darin, dass Menschen durch Erziehung, Tradition, Erfahrung, Gewohnheit usw. in ihren eigenen, sowohl individuell als auch gesellschaftlich determinierten *Vorstellungsgefängnissen* gefangen sind. Und unser Bildungssystem und die Medien tun alles ihnen Mögliche, um die Menschen möglichst fest in ihre Vorstellungsgefängnisse einzumauern. Innerhalb dieser Gefängnismauern gibt es keine Perspektiven, die eine befriedigende Selbstverwirklichung zu ermöglichen scheinen; und außerhalb der eigenen Grenzen scheint es überhaupt nichts zu geben, *weswegen die eigenen Grenzen auch nicht als Grenzen erkannt werden*. Um eine Formulierung Ludwig Wittgensteins abzuwandeln: *Die Grenzen meiner Vorstellungen sind die Grenzen meiner Welt*. Um sich aus dem eigenen Gefängnis zu befreien, kommt es folglich darauf an, den eigenen Vorstellungshorizont zu erweitern. Dazu sind drei grundlegende Aktivitäten erforderlich:

- Ich muss versuchen, mich *von meinen fixen Vorstellungen und Vorurteilen zu befreien*. Der Philosoph *René Descartes* hat dazu das Konzept des *methodischen Zweifels* entwickelt: Alle meiner gegenwärtigen Überzeugungen sind fraglich; jede einzelne Überzeugung könnte falsch sein, und ich bin für jede Korrektur meiner bisherigen Urteile offen.
- Nur wenn ich mich von Vorurteilen befreit habe, bin ich in der Lage *unbefangene und voraussetzungslose Fragen* zu stellen: Was nehme ich wirklich wahr? Wie ist das Wahrgenommene zu begreifen? Was liegt hier eigentlich vor? Warum ist das so? Wie könnte es stattdessen sein?
- Schließlich kommt es darauf an, die Ergebnisse meiner Reflexion möglichst *exakt zu formulieren*, um auf diese Weise zu gedanklicher Klarheit zu kommen und mich sowohl gegenüber mir selbst als auch gegenüber anderen präzise ausdrücken zu können. Hierzu muss ich meine eigenen Formulierungen kritisch reflektieren, um sie gegebenenfalls zu verbessern und auf diese Weise zu immer größerer Klarheit zu gelangen.

Welche Möglichkeiten gibt es nun, Menschen bei der Herausbildung eines wirklichen Selbstbewusstseins und in ihrer Persönlichkeitsentfaltung zu unterstützen? Um wirkungsvolle Hilfestellungen leisten zu können, bedarf es der Ausbildung geeigneter *Methoden*. Dafür kommen die folgenden Komponenten in Betracht, die hier in der Reihenfolge ihrer Anwendung aufgeführt sind:

1. *Fragen* dienen dazu, Menschen zum Sprechen zu bringen und sie zu bestimmten Tätigkeiten anzuregen.
2. *Aufgaben* trauen einem Menschen die selbstständige Erarbeitung von Ergebnissen zu, die anschließend gemeinsam besprochen werden.

3. *Übungen* setzen auf die regelmäßige Durchführung von Tätigkeiten mit dem Ziel, die eigenen Fähigkeiten allmählich zu erweitern. Probleme, die sich hierbei ergeben, werden gemeinsam erörtert, um die Übungen gegebenenfalls abzuwandeln und den gegebenen Fähigkeiten besser anzupassen.
4. Die Formulierung von *Zielen* regt die Konzeption eines Weges zur Zielverwirklichung mit der Formulierung einzelner Etappenziele an. Wege und Ziele werden auch hier gemeinsam reflektiert und ggf. korrigiert.
5. *Eigeninitiativen* des Betroffenen setzen die vollkommene Zurückhaltung des Pädagogen bzw. Therapeuten voraus, denn hier soll sich zeigen, ob der Betroffene unabhängig von anderen Menschen Impulse zum Handeln und zur Veränderung seiner Situation hervorbringt.
6. *Unterstützung* soll einem Menschen helfen, seine eigenen Initiativen zu verwirklichen.
7. Ziel des gesamten Prozesses ist schließlich die *Emanzipation* des Betroffenen vom Pädagogen bzw. Therapeuten und damit seine eigene Selbstständigkeit.

Jede dieser Teilmethoden kann nun auf die oben dargestellten Teilaspekte der Selbstreflexion bezogen werden. Für die Methodik des *Fragens* etwa könnten sich die folgenden Fragerichtungen ergeben:

1. *Selbsterkenntnis*: Was sind deine Bedürfnisse? Was wünschst du dir? Was willst du?
2. *Emanzipation*: Was glaubst du? Wie siehst du die Welt? Ist das wirklich so, wie du glaubst? Inwieweit musst du dein Weltbild bzw. deine Überzeugungen korrigieren?
3. *Selbstkritik*: Wo stehst du dir selbst im Weg? Inwieweit bist du für deine Situation selber verantwortlich? Was würdest du gerne an dir verändern?
4. *Selbstbewusstsein*: Wie schätzt du deine momentane Situation ein? Was ist dein Problem? Wo willst du hin?
5. *Akzeptanz*: Was behindert dich? Was kannst du momentan nicht ändern? Wie kannst du mit gegenwärtig unüberwindbaren Hindernissen leben?
6. *Kreativität*: Was für Perspektiven siehst du? Was kannst du aus deiner jetzigen Situation machen? Was würde deine Situation verbessern? Kannst du neue Perspektiven entwickeln?
7. *Aktivität*: Was kannst du verändern? Was könntest du jetzt tun? Was willst du jetzt tun?

Perspektiven

Aufgrund der dargestellten Zusammenhänge erscheint es mir dringend geboten, intensive Bemühungen zu unternehmen, um wirkungsvolle Hilfestellungen und Unterstützungsangebote für Menschen zu entwickeln, deren Mangel an Selbstverwirklichung zu den massenweise auftretenden Depressionen führt, um dann diese Hilfestellungen den Betroffenen in möglichst großem Umfang zugänglich zu machen. Diese Aufgabe umfasst zumindest vier Teilaspekte:

- die Ausbreitung und Förderung eines öffentlichen Bewusstseins für die dargestellte Problematik,
- die Ausarbeitung konkreter methodischer Konzepte und Hilfestellungen für Menschen, die unter den erörterten Problemen leiden,
- die Aus- und Weiterbildung von qualifizierten „Krisenhelfern“, d.h. von Pädagogen, Psychologen, Psychotherapeuten und Beratern; schließlich

- die Organisation und Verbreitung konkreter Hilfsangebote für Menschen, die akut von Persönlichkeitskrisen betroffen sind.

Für entsprechende Hilfsangebote wären u.a. die folgenden Formate denkbar, die sich je nach den gegebenen Bedingungen entweder online oder in persönlicher Begegnung durchführen ließen:

- Beratungsgespräche
- Einzeltherapien
- Schulungskurse für Gruppen interessierter Menschen
- Vorträge und Gesprächsseminare
- Lehrvideos und schriftliche Darstellungen

Lars Grünewald

www.selbstorganisierte-bildung.de