

Referat anlässlich der 2. Selbsthilfekonferenz der Wiener Gesundheitsförderung
am 21. Juni 2012 in Wien

Das Feuer der (Selbsthilfe-) Gruppen entfachen

Feuer, das bedeutet Wärme, Energie, Transformation, Hitze, Zerstörung, Reinigung. In vielen Kulturen sitzt man um das Feuer herum. In der Mitte der indianischen Ratssitzung im Kreis der Häuptlinge brennt ein Feuer, überall in der Schweiz trifft man auf Feuerstellen. Jeder, der selbst schon am Lagerfeuer gesessen hat, kennt die hypnotisierende Wirkung der Flammen. Und ein Feuer zu entfachen ist immer wieder ein kleines Abenteuer. Nicht immer ist klar, ob es gelingt oder wie lange es dauert, bis die Flammen stabil sind und man sich entspannt ans Feuer setzen kann. An Lagerfeuern werden Lieder gesungen, Geschichten erzählt, Würstchen gebraten. Auch schützt das Feuer in der Natur vor wilden Tieren, denn auch sie haben Respekt vor den Flammen. Und dann gibt es sogar die Möglichkeit, bei einem Feuerlauf über glühende Holzkohle zu laufen und dabei den eigenen Ängsten zu begegnen und über sie hinauszuwachsen.

Feuer übt seit eh und je eine starke Faszination auf die Menschen aus. Ein gutes Feuer braucht die richtigen Zutaten: trockenes Holz, eine gute, möglichst windstille Feuerstelle, Streichhölzer, ein Feuerzeug oder besondere Techniken, mit denen Hitze, Glut und schliesslich Flammen entstehen. Feuermachen ist keine Hexerei und doch braucht es etwas Übung und Einführung, damit es gelingt. Ein gutes Lagerfeuer qualmt nur wenig und es ist immer wieder faszinierend, dem Tanz der Flammen zu folgen.

Ich habe mich sehr über den Titel dieses Referates gefreut, da mir sofort all diese Gedanken und Assoziationen durch den Kopf gingen. Und immer wieder stellte sich mir die gleiche Frage: Was sind die Zutaten für die Glut in Selbsthilfegruppen? Wie können wir das Feuer in den Gruppen entfachen, damit eine ähnliche Faszination, ein ähnliches Wohlgefühl entsteht wie an einem realen Feuer? Was können wir tun, damit wir in den Gruppen diese wohlige Wärme spüren, genießen und miteinander teilen?

Die meisten Menschen suchen eine Selbsthilfegruppe auf, weil in ihrem Leben etwas eingetreten ist das sie belastet, herausfordert, hilflos macht, überfordert. Eine Lebenssituation, die deutlich macht, dass eine Grenze erreicht ist. Das Leben klopft an die eigene Tür und weist unmissverständlich darauf hin, dass ab nun vieles anders wird. Die Auslöser dafür können ganz unterschiedlicher Art sein. Seelische, gesundheitliche oder soziale Lebensveränderungen sind in der Regel die Auslöser, um Hilfe zu suchen. Eine Möglichkeit für eine solche Unterstützung bieten Selbsthilfegruppen. Ich verzichte hier und heute darauf, über Selbsthilfegruppen im Allgemeinen zu referieren, bin ich doch umgeben von Selbsthilfeprofis, die aus eigener Erfahrung bestens wissen, was Selbsthilfegruppen sind.

Am Anfang steht also in der Regel ein Problem, eine herausfordernde Lebenssituation

Aber zurück zum Brennmaterial: Die gemeinsame, man könnte auch sagen geteilte Betroffenheit von Menschen steht sicherlich an oberster Stelle der Selbsthilfe. Die meisten Gruppen entstehen aus dem Bedürfnis, mit herausfordernden Lebenssituationen besser umgehen zu können: Eine chronische Erkrankung anzuerkennen und zu integrieren, seelische Konflikte zu bewältigen, soziale Notsituationen besser meistern zu können. **Am Anfang steht also in der Regel ein Problem, eine herausfordernde Lebenssituation.** Wo soll da bitteschön ein Feuer, eine Glut, Begeisterung oder Wohlbefinden entstehen? Haben die meisten von uns doch eher gelernt, dass Krankheiten und seelische Krisen in erster Linie weh tun, stören, beseitigt werden müssen und dass es dafür ja auch Profis gibt, die bei der Beseitigung dieser Schmerzen, Schwierigkeiten und Krisen in Anspruch genommen werden können. Mit einer Krankheit fühlen sich viele Menschen auf eine Art fehlerhaft. Aber genau diese **Themen, Fragen, Lebenssituationen und Wendepunkte verbinden die Menschen.** Und sie verbinden sie in ihrem Wunsch, nicht alleine damit durch die Welt zu gehen – eine Welt, in der man gefälligst gesund und erfolgreich zu sein hat.

„Alle wissen wovon sie reden.“

Ein erstes Brennmaterial ist also die erlebte Verwandtschaft im Blick auf ähnliche Lebenswirklichkeiten und der damit verbundene Wunsch nach Verständnis, Empathie und Unterstützung. Und genau an diesem Punkt entsteht im gemeinsamen Austausch ein erstes Gefühl von Beruhigung, Entspannung und Entlastung. Endlich gibt es einen Raum für das Aussprechen dessen, was häufig unaussprechbar scheint, und es gibt empathische Zuhörer, bei denen spürbar ist, dass sie wirklich verstehen. Es bedarf keiner langen und komplizierten Erklärungen, denn **„Alle wissen wovon sie reden.“** Das hört sich so einfach und simpel an, dass Sie sich vielleicht fragen, warum ich das überhaupt in meinem Vortrag erwähne. Ich spreche darüber, weil ich in meinen Seminaren für Selbsthilfegruppen immer wieder erlebe, dass diese simple Wahrheit nicht in der Masse wertgeschätzt wird, wie es ihr eigentlich gebührt. So schnell sind wir dabei, den Erfolg eines Gesprächs daran zu messen, ob auch genügend gute Ratschläge und Tipps verteilt wurden. Speziell Gruppenleiter/innen von Selbsthilfegruppen erlebe ich häufig in dem Dilemma, dass sie an sich selbst den Anspruch haben, den Einzelnen in der Gruppe helfen zu müssen. Damit nehmen Sie eine Verantwortung auf sich, in der sie sich persönlich für das Wohlergehen und die Entwicklungserfolge der Gruppenmitglieder zuständig fühlen. Das kann auf die Dauer zu einer anstrengenden Angelegenheit werden. Die Menschen in der Gruppe gewöhnen sich an den „tollen“ Gruppenleiter und fangen an, „dessen Service“ zu erwarten.

Was aber macht Menschen lebendig und regt sie an, initiativ und aktiv zu werden? Sie brauchen einen Raum, in dem sie sich dazu eingeladen, ja vielleicht sogar herausgefordert fühlen. Wenn also nicht mehr die Gruppenleitung für alles Verantwortung übernimmt, sondern der Gruppe der Gestaltungs- und Verantwortungsfreiraum für Aktion, Engagement, und Kreativität gibt. **Es ist die Gruppe – jeder und jede Einzelne in der Gruppe – die den Zündfunken, also das Brennmaterial des Gruppenlebens in sich trägt.** Möglicherweise sind sich dessen nicht alle bewusst, sind wir es doch kulturell gewohnt, dass die Leitung es schon richtet und regelt. Aber wenn Leitung von Selbsthilfegruppen mehr und mehr bedeutet, die Gruppe darin zu unterstützen, aktiv zu werden, die Kreativität und den Ideenreichtum der Gruppenteilnehmer einzuladen, herauszu-

kitzeln, dann entwickelt die Gruppe nach und nach ihre eigene Intelligenz, in der jede und jeder ihren/seinen Platz findet und in der sich jeder angesprochen fühlt als ein wichtiger Teil eines grösseren Ganzen.

Leitung von Selbsthilfegruppen wird dann zu einem Dienst an etwas Grösserem: Einem Dienst an der Gruppe, einem Dienst, dessen Ziel es ist, die persönlichen Potenziale und Qualitäten der Menschen in der Gruppe zu entfalten. Dadurch entsteht ein lebendiger Gruppenorganismus, in dem möglicherweise langfristig eine Leitung im üblichen Sinne gar nicht mehr notwendig ist. Eine Gruppe kann so Selbstregulierungskräfte entfalten, die eine neue Kultur von Gemeinschaftsleben hervorbringt. Vielleicht hört sich das für einige hier im Raum sehr idealistisch, vielleicht sogar unrealistisch an. Aber jede neue Idee und Vision fängt mit den ersten Schritten an sich zu realisieren. Für mich stellt sich immer wieder die Frage, in welche Richtung Selbsthilfegruppen sich entwickeln möchten. Welche Visionen tragen wir in uns? Wohin möchten wir uns orientieren und ausrichten? Eine Vision kann nur dann Realität werden, wenn wir neugierig sind, wenn wir wirkliches Interesse an einem lebendigen Gemeinschaftsleben haben, wenn wir den Wunsch in uns spüren, dass die Gruppen, in denen wir uns engagieren, wirklich mit den Bedürfnissen der Menschen verbunden sind. Das wiederum bedeutet, dass wir immer wieder überprüfen müssen ob das, was wir in den Gruppen tun, auch wirklich den Bedürfnissen der Einzelnen entspricht.

Und noch eine Randbemerkung zum Thema Gruppenleitung in Selbsthilfegruppen... Solange die Rolle und Funktion der Leitung als nährend und bereichernd erlebt wird, ist sie in der Regel angenehm und befriedigend für alle Beteiligten – auch die Gruppe ist dann meist im Einklang mit der Leitung. Fängt die Leitungsrolle jedoch an anstrengend, überfordernd und einsam zu werden, dann sind das unmissverständliche Warnzeichen, dass etwas nicht stimmt, dass sich etwas ändern möchte. Meiner Meinung nach reicht es in einem solchen Fall nicht aus, einfach nur nach Unterstützung zu rufen und im alten Trott weiterzumachen. Eine solche Situation bietet sich regelrecht an, um sich grundsätzlich in der Gruppe über die Funktion der Leitung und über das Gruppenleben im Allgemeinen auszutauschen. Eine solche Krisensituation trägt immer auch die Chance für Veränderung und Weiterentwicklung in sich. Trennen wir uns also von einem Bild von Gruppenleitung, das sich am Anspruch von Perfektion im Blick auf die Zufriedenheit aller orientiert, hin zu einem Bild von perfekter Gruppenleitung, die menschlich mit allen verbunden ist, die Fehler machen darf, in Fettnäpfchen treten darf, die die Intelligenz der Gruppe aktiviert, die gleichwertig ist und die ein Gruppenleben und eine Kommunikation auf Augenhöhe zum Ziel hat.

Wenn wir am Feuer sitzen schweift unser Blick immer wieder zu den Flammen, es ist fast wie im Kino. Da ist etwas los, wir sind fasziniert von der Lebendigkeit des Feuers. Wie können wir eine solche Faszination und Lebendigkeit in den Selbsthilfegruppen kreieren? Ich kann mich an viele Gespräche über Regeln in Gruppen, über das, was eine richtige Selbsthilfegruppe und das, was „nur“ ein Kaffeekränzchen ist, über ernsthafte Selbsthilfe und nicht ernst zu nehmende Selbsthilfegruppen erinnern. Meiner Meinung nach sollten wir uns so schnell es geht von dem Gedanken verabschieden, dass es da ein Richtig oder Falsch, ein Gut oder Böse, ein Wertvoll oder Wertlos gibt! Wer soll das entscheiden, und vor allem auf welcher Grundlage? Wer hat die Kompetenz, das Recht und den objektiven Überblick? Ich behaupte niemand, und ich finde, das ist auch gut so. Richtig ist, was sich richtig und gut anfühlt. Für den Einen ist es das gemeinsame

Kaffeetrinken, bei dem es sich wunderbar quatschen lässt, für den Anderen ist es das klar strukturierte Gespräch, das sich konsequent und diszipliniert an bestimmten Themen orientiert, für die Einen ist es ein gemeinsamer Waldspaziergang, für den Anderen sind es die zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker. Was ist da richtig, was falsch? Damit ein Feuer gut brennt und gute Glut entsteht braucht es auf jeden Fall trockenes Holz. Ob das nun von einer Tanne, einer Birke, einer Eiche oder einer Pappel stammt, ist zweitrangig.

Wie also kommen wir in den Gruppen zu trockenem Holz? Das scheint mir eine wirklich interessante Frage zu sein. Wir sollten ausschwärmen und uns auf die Suche machen. Wir könnten z.B. sammeln, was alle mitbringen in die Gruppe: Bedürfnisse und Visionen, Ideen und konkrete Anregungen für Gruppenaktivitäten, persönliche Qualitäten und Fertigkeiten, Jugendträume und kindliche Begeisterung, Wünsche und Erfahrungen, wie wir uns auch in schwierigen Lebenslagen gegenseitig unterstützen können... All das sollte gesammelt werden, dann entsteht ein Fundus, ein Gruppenkapital, aus dem wir schöpfen können. Dann ist das, was wir tun, mit uns (als Gruppe) abgestimmt – es ist kongruent mit dem, was uns gut tut und was unseren Bedürfnissen entspricht. Es ist wie in der Geschäftswelt, in der es regelmässige Inventuren gibt oder bei unseren Computern, bei denen von Zeit zu Zeit ein Update notwendig ist, um auf dem neuesten Stand zu bleiben. Lassen Sie uns auch in den Selbsthilfegruppen dafür sorgen, dass wir möglichst auf dem neuesten Stand unserer gemeinsamen Bedürfnisse sind.

Das klingt einfach und logisch. Und doch sollten wir damit rechnen, dass wir mit neuen Ideen und Visionen nicht immer geliebt werden, dass uns auch Unmut, Kritik und Widerstand entgegen kommen kann. Schliesslich sind wir Menschen auch Gewohnheitstiere. Wir scheuen häufig vor Veränderungen zurück, haben Angst vor dem Neuen, vor dem, von dem wir oftmals noch nicht wissen, wie es genau werden wird. Wir möchten am Bekannten und Gewohnten festhalten (zumindest viele von uns) auch in dem sind wir kulturell miteinander verwandt. Gleichzeitig lebt ebenso in den meisten Menschen ein Abenteurer, ein Neugieriger, der sich nach lebendigem Leben und spannenden Erfahrungen sehnt. Wenn wir uns also auf den Weg machen, um wieder mehr Glut und mehr Flammen in unseren Gruppen zu entfachen, dann sollten wir auch respektvoll mit unseren Ängsten vor Veränderung und Risiko umgehen. Auch diese Anteile gehören zu uns und verdienen Respekt. Veränderung und Wandel brauchen unsere Empathie, unsere Achtsamkeit – uns selbst und anderen Menschen gegenüber.

Es braucht Mut und Entschlossenheit, brennende Themen anzupacken.

Welche Themen brennen uns unter den Nägeln? Viele Menschen in Selbsthilfegruppen haben in ihrem Leben grosse Herausforderungen und schmerzhaft Erfahrungen durchlebt. Diese haben oftmals Auswirkungen auf alle Lebensbereiche, auch auf solche, über die wir uns selbst in unbelasteten gesunden Tagen nicht zu sprechen trauen. Vor einiger Zeit leitete ich einen Workshop für Mitglieder verschiedener Selbsthilfegruppen in Mannheim. Im Anschluss an das Seminar hatte ich ein spannendes Gespräch mit dem Leiter einer Parkinson-Selbsthilfegruppe. Er erzählte mir von den unterschiedlichen Nebenwirkungen von Medikamenten auf das Sexualleben von Parkinsonpatienten. Sie können anscheinend sowohl zu einer deutlichen Steigerung der Libido als auch zu Potenzproblemen führen. Was mich an dem Gespräch berührte, war die Offenheit und Selbstverständlichkeit, mit der er über dieses Thema sprach, und in diesem Zusammenhang auch über seine ganz persönlichen Erfahrungen. Er berichtete darüber, dass diese Themen auch in seiner Selbsthilfegruppe mit viel Offenheit, Feingefühl und Respekt the-

matisiert werden. Solche Themen sind zentral und brauchen ihren Platz, speziell in Gruppen und Gemeinschaften, in denen es um den sehr persönlichen Austausch im Blick auf herausfordernde Lebenssituationen geht. **Wenn wir also das Feuer in unseren Gruppen entfachen wollen, sollten wir nach brennenden Themen Ausschau halten.** Sie beschäftigen uns am meisten, sie wollen gelebt werden und sie brauchen unsere unerschrockene und mutige Unterstützung. Wenn wir mehr und mehr die Bereitschaft, den Mut, ja sogar die Lust entwickeln, uns unseren brennenden Fragen zu stellen, dann müssen wir uns über unser Gruppenfeuer wenig Sorgen machen: Dann sind wir mit dem Puls des Lebens verbunden – lebendig, präsent und voll im Saft.

Das Feuer erhalten: Selbsthilfegruppen sind lebendige Gemeinschaften

In ihrem Kern ist die Selbsthilfe in Gruppen in gewisser Weise revolutionär, denn sie regt neue Möglichkeiten für zwischenmenschliche Kommunikation und freiheitliche und ressourcenorientierte Modelle von Gruppenarbeit an. Wir haben die Möglichkeit in Selbsthilfegruppen etwas Neues zu kreieren, etwas, das in vielen anderen Institutionen, Vereinen und häufig auch in Freundeskreisen und Familien nicht gepflegt und entwickelt wird: Lebendige Formen von Kommunikation und Beziehungen, die die Bedürfnisse, die Empathie und den kreativen Ausdruck von Menschen in den Mittelpunkt stellen und fördern. Selbsthilfegruppen können in diesem Zusammenhang Werkstätten und Experimentierfelder sein, um neue Wege eines Energie spendenden Gruppenlebens zu entwickeln und zu kultivieren. Dazu braucht es den Mut und die Experimentierfreude, sich auf etwas Neues einzulassen. Das einzige Risiko ist, dass scheinbar gute Ideen in der Praxis nicht funktionieren und dem Gruppenleben nicht dienlich sein könnten. Wenn in der Gruppe allerdings eine neugierige Offenheit für Neues existiert, dann sind mögliche Misserfolge keine Katastrophe, sondern Lerneffekte, die Lust machen, weiter zu forschen. Wenn es gelingt, ein Gruppenleben zu entwickeln und zu pflegen in dem es nicht vorrangig darum geht, bestimmte festgelegte Ziele zu erreichen, sondern darum, offene Räume zu gestalten, in denen Menschen sich entfalten und öffnen können, dann wird Gruppenarbeit für alle Beteiligten zu einer lebendigen, inspirierenden, heilsamen und spannenden Erfahrung.

Impulse für ein lebendiges Gruppenleben

In letzter Zeit sind mir einige Vertreter und Vertreterinnen neuer Ideen und Sichtweisen über Gruppen- und Gemeinschaftsleben begegnet und haben meine ganz konkrete Arbeit mit Gruppen und Teams enorm bereichert. Zu Ihnen gehören Marshal Rosenberg mit seiner Lehre über die gewaltfreie Kommunikation, Scott Peck mit seinen leidenschaftlichen Anregungen neue Wege zu authentischer Gemeinschaftsbildung einzuschlagen, Davis Bohm mit der Dialogmethode, die ein offenes Gespräch am Ende der Diskussionen ermöglicht und die Ökophilosophin Joanna Macy, die Gruppenprozesse anregt, durch die Menschen ermutigt und bestärkt werden, sich als Teil des grossen lebendigen Ganzen zu verstehen und so zu handeln, mitzuwirken an einer langfristig lebenserhaltenden Gesellschaft.

Beenden möchte ich meinen Vortrag mit einem Zitat von Richard Beauvais aus dem Jahre 1964:

Wir sind hier

Wir sind hier, weil es letztlich kein Entrinnen vor uns selbst gibt. Solange der Mensch sich nicht selbst in den Augen und Herzen seiner Mitmenschen begegnet, ist er auf der Flucht. Solange er nicht zulässt, dass seine Mitmenschen an seinem Innersten teilhaben, gibt es für ihn keine Geborgenheit. Solange er sich fürchtet, durchschaut zu werden, kann er weder sich selbst noch andere erkennen - er wird allein sein.

Wo können wir solch einen Spiegel finden, wenn nicht in unseren Nächsten? Hier in der Gemeinschaft kann sich ein Mensch erst richtig klar über sich werden und sich nicht mehr als den Riesen seiner Träume oder den Zwerg seiner Ängste sehen, sondern als Menschen, der - Teil eines Ganzen - zu ihrem Wohl seinen Beitrag leistet. In solchem Boden können wir Wurzeln schlagen und wachsen; nicht mehr allein – wie im Tod, sondern lebendig als Mensch unter Menschen.

Richard Beauvais (1964)