

Leitung von Selbsthilfegruppen....

...eigentlich ein Widerspruch, basiert der Grundgedanke von Selbsthilfe doch auf einer sehr basisdemokratischen Haltung.

Wie ist es möglich, besondere Verantwortung für das Gruppenleben zu übernehmen, die Gruppentreffs zu moderieren, zu strukturieren und zu leiten und gleichzeitig Teil der Gruppe zu bleiben, also auch selber von der Selbsthilfegruppe zu profitieren? Bei vielen GruppenleiterInnen oder Kontaktpersonen wird deutlich, dass es ihnen sehr wichtig ist, dass es möglichst Allen in der Gruppe gut geht. Sie übernehmen die Verantwortung für die Struktur und das Programm der Gruppe. Das bedeutet auch, dass sie den Anspruch an sich selbst haben, in der Lage zu sein, alle schwierigen Gruppensituationen zu klären und möglichst aufzulösen... schliesslich wollen sie ihren „Job“ ja gut machen. Gut bedeutet in diesem Zusammenhang häufig, es so zu tun, wie sie es in der eigenen Lebensbiografie in vielen Bereichen erfahren und gelernt haben.

Die Gruppenerfahrungen der meisten Menschen sind allerdings von eher hierarchischen Modellen geprägt, in denen Einzelpersonen oder Vorstände die massgebliche Verantwortung und Entscheidungsgewalt haben. Gleichzeitig existieren entsprechende Bilder von normaler Mitgliedschaft in Gruppen - und das bedeutet eine eher passive und konsumierende Rolle in der Gruppe und die Respektierung der Gruppenleitung. Von diesen eher kulturell geformten Voraussetzungen ausgehend erscheint es nur logisch, dass wir auch in den Selbsthilfegruppen nach bestem Wissen und Gewissen nach dem handeln, was wir gelernt haben. Und das sind in der Regel eben nicht gleichberechtigte, basisdemokratische Prinzipien, die jedem Einzelnen Mitgestaltung und Ausdruck eigener freier und kreativer Lebensimpulse ermöglichen.

Das irgendetwas nicht stimmt, wird in Situationen deutlich, die mir immer wieder in meinen Seminaren begegnen. Eine häufig genannte Schwierigkeit in Selbsthilfegruppen äussert sich darin, dass es GruppenleiterInnen als problematisch erleben, Nachfolger für die Leitung oder Moderation zu finden. „Niemand will es tun“, niemand will anscheinend Verantwortung übernehmen und die alte Gruppenleitung ablösen. Es scheint unangenehm zu sein, diesen Job zu übernehmen. Da wird es jemandem zu viel in der Leitungsrolle und es ist spürbar, dass diese Aufgabe stressig sein kann, dass sie mit einem Mass an Verantwortung verknüpft ist, die zu einer Belastung, zu Arbeit und Anstrengung ausarten kann. Es scheint mir sehr logisch und möglicherweise auch sehr gesund zu sein, wenn sich die meisten Gruppenmitglieder da eher zurückhaltend zeigen. Wer will sich schon freiwillig einen stressigen Job an Land ziehen. Aber möglicherweise gibt es ja jemanden in der Gruppe, der sich dann doch irgendwann bereiterklärt, die ungeliebte Aufgabe zu übernehmen, so nach dem Motto: „Es macht ja sonst keiner.“ Da „opfert“ sich dann möglicherweise jemand, weil er/sie es einfach schlecht aushalten kann, dass die alte Gruppenleitung zu sehr leidet, sie hat schliesslich so viele Jahre gut für die Gruppe gesorgt. Solche Entscheidungen entstehen aus einer Notlage. Es ist kein engagiertes Ja, das mit Freude und Interesse gegeben wird. Der Gedanke der Selbsthilfe beruht aber in ihrem Fundament auf dem Prinzip von Freiwilligkeit und dem Bemühen, sich selbst etwas Gutes zu tun.

Solange dieses Dilemma nicht bewusst wahrgenommen und angeschaut wird, werden wir viele Gruppenleiterinnen und Leiter haben, die sich irgendwie opfern für den Fortbestand der Gruppe und für das Festhalten an alten Vorstellungen und Traditionen. Das alles sind letztendlich Erfahrungen und Beobachtungen, die mich dazu führen, neue Visionen und Wege für eine Selbsthilfegruppenarbeit zu suchen, die das Wohlergehen aller in den Mittelpunkt stellt.

In ihrem Kern ist die Selbsthilfe in Gruppen in gewisser Weise „revolutionär“, da sie neue Möglichkeiten für zwischenmenschliche Kommunikation und freiheitliche und ressourcenorientierte Modelle von Gruppenarbeit herausfordert. Eigentlich haben wir die Möglichkeit, in Selbsthilfegruppen etwas Neues zu kreieren, etwas, das in vielen anderen Institutionen, Vereinen und häufig auch in Familien nicht gepflegt und entwickelt wird: Lebendige Formen von Kommunikation und Beziehungen, die den freien Willen und kreativen Ausdruck von Menschen in den Mittelpunkt stellen und fördern. Selbsthilfegruppen können in diesem Zusammenhang Werkstätten und Experimentierfelder sein, um neue Wege einer Energie spendenden Gruppenarbeit zu erforschen und zu kultivieren. Dazu braucht es natürlich 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 sind. 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.

In meinen Fortbildungen arbeite ich daher gerne mit kreativen und lebendigen Methoden. So ist es sehr effektiv, mit Ideen aus der Theaterpädagogik ganz konkrete Probleme und Krisen aus dem Alltag von Selbsthilfegruppen auf die Bühne zu bringen und gemeinsam neue Wege auszuprobieren. Die Szenen sind Simulationen der Wirklichkeit und die Teilnehmer sind eingeladen und herausgefordert, neue Ideen spielerisch auszuprobieren. Auch hier gilt die Regel von Versuch und Irrtum. Wenn eine neue Idee in der simulierten Situation gut funktioniert, dann entstehen brauchbare Anregungen für das Gruppenleben. Wenn sich eine Idee als nicht brauchbar herausstellt, dann ist auch das eine wichtige Erfahrung, weil man den gleichen Fehler nicht noch einmal im richtigen Leben machen muss. Auf jeden Fall ist es ein Lernen, das lebendig ist und Spass macht und welches das Fühlen und Erleben in den Mittelpunkt stellt. Und wenn wir Menschen uns weiterentwickeln und neue Dinge lernen möchten, sollten wir uns an eine ganz einfache Lebensweisheit erinnern: „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen – Übung macht den Meister!“

Zum Autor:

Klaus Vogelsänger

Seit 1988 selbständig als Seminarleiter, Berater und Kommunikationstrainer in verschiedenen Bereichen tätig: Einzel- und Gruppenberatung, Fort- und Weiterbildung, Seminare für Selbsterfahrung, Kunst- und Theaterpädagogik, Team-, Institutions- und Gruppenberatung, Systemische Beratung und Therapie. Seit 1994 arbeitet er im Bereich der professionellen Unterstützung von Selbsthilfegruppen (Aufbau der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Warendorf, Mitarbeit in der Münsteraner Informations- und Kontaktstelle für Selbsthilfe, Aufbau und Leitung des Selbsthilfezentrums in Bern, Co-Leitung der Selbsthilfezentren Kanton Bern bis Juni 2010).

Klaus Vogelsänger - Frikartweg 16 - CH-3006 Bern - Tel: +41 (0) 31 534 39 49 - Mobil: +41 (0) 76 210 62 58
k.vogelsaenger@web.de - www.vogelsaenger.org