

selbsthilfegruppenjahrbuch
2000

DAG SHG

selbsthilfegruppenjahrbuch 2000

Herausgeber:

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen

Redaktion:

Anita Jakubowski, Koordination für Selbsthilfe-Kontaktstellen in
Nordrhein-Westfalen der DAG SHG e.V. (KOSKON),

Friedhofstr. 39, D-41236 Mönchengladbach, Tel.: 02166/248567

Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen der DAG SHG e.V.,
Friedrichstr. 33, D-35392 Gießen, Tel.: 0641/99-45612

Wolfgang Thiel, Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung
und Unterstützung von Selbsthilfegruppen der DAG SHG e.V. (NAKOS),
Albrecht-Achilles-Straße 65, D-10709 Berlin, Tel.: 030/ 8914019

Umschlag:

Lutz Köbele-Lipp, Kubik, Berlin

Satz und Layout:

Focus Verlag GmbH, Gießen

Druck:

Fuldaer Verlagsanstalt, Fulda

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der
Redaktion wieder. Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher
Genehmigung der Redaktion und der Autoren.

Herstellung und Versand dieser Ausgabe des »Selbsthilfegruppenjahrbuchs«
wurde gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und
Jugend, von der »GlücksSpirale« und von folgenden Krankenkassen:

Arbeiter-Ersatzkassen-Verband, Barmer Ersatzkasse, Deutsche Angestellten
Krankenkasse, Kaufmännische Krankenkasse, Schwäbisch Gmünder Ersatz-
kasse, Techniker Krankenkasse.

Wir bedanken uns ganz herzlich!

*Zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit bitten wir Sie herzlich um eine
Spende (steuerlich abzugsfähig) auf unser Konto Nr. 6.3030.05 bei der
Volksbank Gießen (BLZ 513.900.00).*

Depressions-Selbsthilfegruppe

Umgang mit der Gruppe, Konfliktbewältigung in der Gruppe

Ich bin zweiundfünfzig Jahre alt und unverheiratet, lebe seit dreißig Jahren in einer festen Beziehung und bin seit mehr als vier Jahren wegen Depressionen erwerbsunfähig berentet. Ich hatte viele (Kur-)Klinikaufenthalte und eine Verhaltenstherapie über fünfundvierzig Stunden. Seit November 1998 habe ich Berührungen mit Selbsthilfegruppen. Mein Bestreben ist es, persönliche Erfahrungen, Erwartungen und Schwierigkeiten im Umgang mit Selbsthilfegruppen mitzuteilen, und ich glaube, daß nachfolgende Bemerkungen, nicht nur für Depressions-Selbsthilfegruppen gelten, sondern für alle Selbsthilfegruppen. Vielleicht gelingt es mir, der / dem einen oder anderen die Angst zu nehmen, selbst eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen oder sogar eine neue Gruppe zu gründen.

Selbsthilfegruppen und ich

Ich hatte keinerlei Erfahrungen im Umgang mit Selbsthilfegruppen. Über meinen letzten Klinikaufenthalt erfuhr ich von der Existenz von Selbsthilfegruppen. Ich entschied mich für das *Alte Waschhaus* in Berlin-Lichterfelde, weil ich nirgends anderswo Aufnahme gefunden hätte. Leider gab es zum Zeitpunkt meiner Kontaktaufnahme mit dem *Alten Waschhaus* keine Depressions-Selbsthilfegruppe. Deshalb besuchte ich eine schon seit längerer Zeit bestehende Angstgruppe. Ich glaubte, daß Angst und Depression in einem engen Zusammenhang stehen, und dachte, in der Angstgruppe gut aufgehoben zu sein. Sehr schnell merkte ich jedoch, daß ich mit meinen diffusen Ängsten nicht den richtigen Rahmen gefunden hatte, um meine Depressionen abzubauen zu können, und daß meine eigentliche Krankheitsproblematik hier nicht besprochen werden kann. In der Angstgruppe waren Teilnehmer/innen, die *greifbare Ängste* hatten (z. B. Höhen-, Brücken-, Wetterängste). Durch intensive Gespräche und Schocktherapie (in kleinen Gruppen Brücken überqueren, gezielt auf Türme steigen usw.) war die Möglichkeit gegeben, an diesen greifbaren Ängsten zu arbeiten. Durch Angstzustände ausgelöste oder erweiternde Depressionen waren in dieser Gruppe kaum zu spüren, und deshalb gab es für mich keine Basis, an *meinen* Symptomen zu arbeiten bzw. *meine* Zustände begreifbar zu machen. Mir fehlten Gleichgesinnte. Wobei ich nicht so verstanden werden will, daß ich depressiven Menschen grundsätzlich abrate, eine Angstgruppe zu besuchen. Es kommt immer auf die Gruppensammensetzung und auf den Gesundheitszustand der / des einzelnen an. Welche Ursachen eine Rolle spielten, weiß ich nicht, die Angstgruppe jedenfalls löste sich – ohne für mich erkennbaren Grund – auf.

Fast übergangslos gründete sich eine Depressions-Selbsthilfegruppe, der ich

sofort beitrug. Hier war ich nun richtig! Für mich war alles neu. Ich war sehr befangen und hatte große Berührungsangst, die ich aber, wie ich sehr schnell spürte, mit anderen Teilnehmer/innen teilte. Durch die anderen erfuhr ich, daß ich mit meinen Schwierigkeiten, Probleme des Alltags zu bestreiten, nicht allein war. Das war ein schönes und gleichzeitig beruhigendes Gefühl. Gut war, daß ein Gründungsmitglied Erfahrung im Umgang mit Selbsthilfegruppen hatte und auf alle unwissenden, unerfahrenen Teilnehmer/innen positiv einwirken konnte. Auch die Anwesenheit einer dem *Alten Waschhaus* angehörigen geschulten Mitarbeiterin bot gewisse Sicherheit. Wenn ich mich recht erinnere, waren ca. fünfzehn Personen am ersten Abend dabei. In meiner Naivität glaubte ich, daß diese fünfzehn Personen eine eingeschworene Interessengemeinschaft werden und daß alle Gruppenteilnehmer/innen in wenigen Wochen depressionsfrei durchs Leben gehen können. Irrtum! Sehr schnell bröckelte es. Schon beim zweiten Treffen fehlten Personen, die beim dritten und vierten Treffen durch andere ersetzt wurden. Ein kleiner Gruppenkern blieb zwar übrig, aber ein konstruktives Arbeiten war – zumindest aus meiner Sicht – nicht möglich. Es fehlte die notwendige Beständigkeit und dadurch die innere Ruhe in der Gruppe. Für mich – aber auch für andere Gruppenteilnehmer/innen – war es äußerst schwierig, sich häufig auf neue Personen und deren Schicksale einstellen zu müssen. Ich hatte mich nach einigen Gruppentreffen von der Gruppe gelöst und mußte mit Bedauern zur Kenntnis nehmen, daß kurz danach die gesamte Selbsthilfegruppe ohne ein abschließendes, klärendes Gespräch auseinanderbrach.

Für mich waren die negativen Erfahrungen mit der Angst-Selbsthilfegruppe, aber vor allen Dingen diejenigen mit der Depressions-Selbsthilfegruppe wichtig, um bei der Neugründung einer Depressions-Selbsthilfegruppe erkannte Fehler möglichst zu vermeiden.

Die neue Depressions-Selbsthilfegruppe

Im November 1998 gründete ich eine neue Depressions-Selbsthilfegruppe. Jeden Dienstag trafen wir (neun Frauen und ein Mann) uns von 17.30 bis 19.30 Uhr. Anfänglich waren wir uns einig, daß wir bis Anfang Januar 1999 eine sogenannte *offene* Selbsthilfegruppe sein wollten. Das hieß, jede/r Interessent/in konnte uns aufsuchen, um sich zu prüfen, ob wir die Geeigneten sind. Aber auch wir wollten prüfen, ob Neuzugänge unserer Gruppe mehr schaden als nutzen würden. Schon bei unserer Gruppengründung war zumindest mir klar, daß die Gruppe in der ursprünglichen Zusammensetzung nicht bestehen bleibt. Die gleichen Euphorien, die ich seinerzeit hatte, spürte ich wieder, diesmal jedoch nur bei den anderen. Aus meiner Erfahrung heraus teilte ich meine Befürchtung über zu erwartende Veränderungen der endgültige Zusammensetzung den anderen in der Depressions-Selbsthilfegruppe mit. Meine Aussage wurde teils mit großer Skepsis aufgenommen. Niemand kann davon ausgehen, daß in einer Selbsthilfegruppe die ›Chemie‹ zwischen den einzelnen auf Anhieb stimmt. Auch in einer Depressions-Selbsthilfegruppe treffen Menschen mit den unterschiedlichsten Biographien zusammen. Zwar haben alle

das gemeinsame Ziel, nämlich an den Störfaktoren, die die Lebensqualität zum Teil erheblich beeinflussen, zu arbeiten bzw. einen Weg aus der Depression zu finden, aber dennoch können persönliche Befindlichkeiten dazu führen, nicht in der Gruppe zu bleiben.

Geschlossene, offene, halboffene Gruppe

Trotz Bedenken einiger Gruppenteilnehmer/innen hatten wir Januar 1999 beschlossen, eine *geschlossene* Gruppe zu sein. Das heißt, daß wir für *neue* Interessent/innen nicht zur Verfügung stehen. Diese Vorgehensweise erscheint vielleicht auf den ersten Blick sehr radikal und rücksichtslos gegenüber Mitbetroffenen, aber als Selbstschutz für die Gruppe unumgänglich. Nur unter der Voraussetzung, daß Kontinuität eine Vertrauensbasis in der Gruppe schafft, die zur Folge hat, daß der eine mehr, der andere weniger bereit ist, aus seinem Leben zu berichten, kann konstruktiveres Arbeiten entstehen. Eine Selbsthilfegruppe treibt nicht Effekthascherei, sondern ist bemüht, sich und anderen durch Gedankenaustausch zu helfen. Die Gruppe soll vorbeugend helfen, eventuell beginnende Depressionen aufzufangen bzw. aus einer akuten Depressionsphase herauszuhelfen. Und das ist sehr schwierig, wenn sich der Personenkreis der Gruppenteilnehmer/innen häufig / ständig verändert. Jede/r weiß aus eigener Erfahrung, wie schwierig es ist, selbst innerhalb seiner Familie / seines persönlichen Umfeldes (Arbeitskollegen / Bekannte) über eigene Probleme zu sprechen. Um so gefährlicher ist es, ein neu aufgebautes, noch ganz junges Vertrauen durch Neuzugänge in Frage zu stellen.

Ein weiterer Aspekt, der meiner Meinung nach gegen eine *offene* Depressions-Selbsthilfegruppe spricht, ist der Umstand, daß das neue Mitglied nur schwer einen Durch- bzw. Überblick über die Problematik der Stamm-Mitglieder bekommt. Und die Bereitschaft jedes einzelnen Mitglieds, sich gegenüber dem Neuzugang zu öffnen, ist kaum gegeben und kann m. E. auch nicht erwartet werden. Hinzu kommt, daß sich umgekehrt (gezwungenermaßen) die gesamte Gruppe auf die Problematik des neuen Mitgliedes einstellen muß. Dieser Umstand kann natürlich auch fruchtbar für die gesamte Selbsthilfegruppe sein, lenkt aber in der Regel von der Bearbeitung allgemein *bekannter* Situationen erheblich ab. In der Konsequenz werden beide Seiten unbefriedigt bleiben.

Nach Austritten von Gruppenmitgliedern hatten wir uns zu einem abgesprochenen Termin entschlossen, Interessierte, die auf der Warteliste im *Alten Waschhaus* standen, einzuladen. Nun befanden wir uns in dem Zustand einer *halboffenen* Gruppe. Jede/r, die Neuen aber auch der Gruppen-Kern, bekamen die Möglichkeit sich zu prüfen, ob eine gemeinsame Arbeit möglich ist. Vier Personen hatten den Wunsch, Mitglieder werden zu dürfen, und wir waren gerne bereit, diesem Wunsch zu entsprechen. Auch die fünfte Person, zumal es der zweite Mann in der Gruppe gewesen wäre, hätten wir gerne in unserem Kreis aufgenommen. Leider hat er sich durch Wegbleiben gegen die Gruppe entschieden. Diese Vorgehensweise, die Mitgliederzahl der Gruppe zu

erweitern, hat sich letztendlich als positiv herausgestellt. Unsere Gruppe besteht nun aus vierzehn Personen.

Möglicherweise gibt es den einen oder anderen Leser, der im Umgang mit *offenen*, *halboffenen* und *geschlossenen* Gruppen andere, möglicherweise sogar positive Erfahrungen gemacht hat. Ich will dies überhaupt nicht in Frage stellen. Letztendlich muß jede Gruppe für sich entscheiden, welche Gruppenform gewählt werden soll, und welche Form der Gruppe gut tut.

Zahl der Teilnehmer/innen

Vielleicht noch ein Wort zur Gruppenstärke. Auch hierüber gibt es sehr unterschiedliche Meinungen (auch in unserer Gruppe). Meine Meinung ist, daß neun bis zwölf Personen eine ideale Gruppenstärke ist. Warum? Durch Urlaub, Krankheiten oder sonstige Abwesenheitsgründe können oft nicht alle Teilnehmer/innen präsent sein – wobei der Gruppentermin immer Priorität haben sollte. Die Gruppe kann bei einer zu geringen Teilnehmerzahl auf Dauer nicht produktiv arbeiten. Zumal die Angst bei dem einen oder anderen Gruppenmitglied bei einer weiteren dauerhaften Verringerung der Gruppenstärke zur Panik führen kann. Bei einigen Gruppenteilnehmer/innen kann das Gefühl aufkommen, daß das Ende der Gruppe bereits spürbar ist und sich somit eine gewisse Gruppen-Lähmung blockierend auswirken könnte. Wogegen eine zu hohe Anzahl von Gruppenmitgliedern zu einer internen Gruppenspaltung führen kann. Hinzu kommt, daß das wöchentliche Treffen zeitlich (1 1/2 bis 2 Std. sind die Regel) begrenzt ist, und bei einer zu hohen Teilnehmerzahl kaum die Chance besteht, daß jeder / jede zu Wort kommt. Ein Ausdiskutieren ist meines Erachtens überhaupt nicht möglich. Zu viel würde im Raum stehen bleiben und unverdaut nach draußen getragen. Erfahrungsgemäß haben wir manchmal erheblichen Streß in den zwei zur Verfügung stehenden Stunden, annähernd die Mitteilungsbedürftigkeit zu erfüllen.

Gruppenstruktur, Gruppenregeln

An dieser Stelle ist es günstig, über die Struktur und Gruppenregeln einer Selbsthilfegruppe zu sprechen. Das hört sich zunächst sicherlich wie Vereinsmeierei an. Ein bißchen stimmt dies auch. Personen, die Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen haben, werden mir sicherlich rechtgeben. Ohne gewisse Regeln funktioniert auch eine Selbsthilfegruppe nicht.

Zunächst werden viele Interessierte denken und glauben, daß eine Selbsthilfegruppe gar nicht produktiv arbeiten kann. Wie denn auch? Es gibt keine Führungsperson (Therapeut/in, Sozialarbeiter/in, Person mit Erfahrung im Umgang mit Selbsthilfegruppen), die bei dem wöchentlichen Treffen dabei ist. Wie soll eine Selbsthilfegruppe in Krisensituationen ohne professionelle Hilfe funktionieren? Es besteht keine *Teilnahmeverpflichtung*. Vielleicht kann es passieren, daß nur eine Person zum Gruppentermin erscheint? Niemand trägt die Verantwortung für die Gruppe, jede/r kann *ungebremst* (seelischen) Schaden anrichten, ohne dafür von *geschulten* Teilnehmer/innen verantwortlich

gemacht zu werden. Es gäbe sicherlich noch viele weitere Bedenken, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Vielleicht glauben oder befürchten viele sogar, mehr Schaden zu nehmen als Nutzen aus der Gruppe zu ziehen. Aber wie es der Name schon sagt, muß sich die Selbsthilfegruppe *selbst helfen*.

Das geht viel besser als Pessimist/innen es je zu glauben wagen, sofern jedes Gruppenmitglied bereit ist, gewisse Spielregeln anzunehmen und die Erwartungen nicht zu hoch zu setzen. Erfahrungen zeigen, daß Gruppenmitglieder glauben, nach zwei- bis dreimaligem Erscheinen müßten sich alle Probleme, mit denen sie in die Gruppen kamen, erledigt haben. Diesen Kandidat/innen sei schon jetzt gesagt: Es ist verschenkte Zeit für Sie und die Gruppe. Enttäuschungen sind vorprogrammiert. Ausdauer und eine gewisse Disziplin sind schon gefordert.

Selbstverständlich sollte es für jede/n Gruppenteilnehmer/in sein, pünktlich zum Treffen zu erscheinen. Es ist nicht nur unhöflich der Gruppe gegenüber, sondern auch ein Störfaktor. Ein Gruppentreffen sollte nach Möglichkeit pünktlich beginnen und, was genauso wichtig ist es, pünktlich zu enden. Es empfiehlt sich, die Gruppensitzung mit einer *Blitzlichtrunde* zu beginnen (Schon deshalb ist Pünktlichkeit angesagt. Warten auf Zuspätkommende verkürzt die Zeit der produktiven Gruppenarbeit.). Was ist eine Blitzlichtrunde? Jede/r Teilnehmer/in soll / muß / kann die Möglichkeit bekommen, seine momentane Stimmung / Verfassung oder seine Erwartungen an dieses Treffen, mit wenigen Worten (Blitz) der Gruppe mitzuteilen. Hieraus ergibt sich in aller Regel, wer ein akutes Problem hat, und wem später die Gelegenheit gegeben werden sollte, ausführlicher berichten zu können. Hier darf aber seitens der Gruppe kein Druck ausgeübt werden. Es ist selbstverständlich, daß jede/r für sich entscheidet, ob er / sie etwas sagt, und was er / sie sagen will. (Dies gilt übrigens nicht nur für die Blitzlichtrunden, sondern für die gesamten Gruppensitzungen.) Die Blitzlichtrunde dient nur zur Kurzinformation, ist nicht Grundlage für Gegenfragen und dient nicht als Basis für sofortiges Diskutieren. Dafür ist später (hoffentlich) mehr Zeit.

Die Gruppenarbeit besteht darin, jedem Mitglied die Möglichkeit zu geben, eigene Probleme der Gruppe mitzuteilen und zum Gedankenaustausch anzuregen. Hierbei soll aus Rücksicht aller Mitglieder darauf geachtet werden, daß der / die einzelne nicht über Gebühr viel Zeit für sich in Anspruch nimmt. Es sei denn, die Gruppe entscheidet sich anders, weil die Brisanz der Situation erkannt wird und sie bereit ist, die Behandlung der Probleme anderer Mitglieder zurückzustellen. Eine solche Entscheidung muß aber sehr sorgfältig getroffen werden. Es sollte / muß unbedingt verhindert werden, daß akut problembelastete Mitglieder sich nicht ausgegrenzt fühlen. Angemerkt sei noch, daß der / die Berichtende ganz allein entscheidet, wie weit er / sie sich öffnen kann / will, und auch das Recht hat, jederzeit abzubrechen, wenn er / sie an die eigenen Grenzen gestoßen ist. Sensibilität im Umgang mit den Mitgliedern steht mit an vorderster Stelle. Selbstverständlich darf und muß es aber auch möglich sein, seine eigenen Erfahrungen, Gedanken (auch negative) in angemessener Form einzubringen. Dabei ist darauf zu achten, nicht zu verletzen und nach Möglichkeit immer bei *sich* zu bleiben. Das heißt in der *Ich-Form* zu spre-

chen. Dies ist nicht leicht, läßt sich aber wunderbar üben bzw. lernen. Gerade in einer Selbsthilfegruppe findet jede/r Teilnehmer/in hierfür die beste Plattform. Wenn die Gruppe es wünscht, kann selbstverständlich auch ein festes Thema – wie z.B. Medikamentenmißbrauch oder Erfahrungen mit Therapeut/innen – das Gruppentreffen füllen. Zu beachten bitte ich nur, daß akute, erkennbare Probleme bzw. Krisensituationen Vorrang haben sollten.

Ganz wichtig ist es zu sagen, daß immer nur eine/r sprechen kann, um auch allgemein verstanden zu werden. Der Austausch von Meinungen untereinander hat wenig Sinn, und der Sprechende wird unter Umständen verunsichert. Es gibt immer Möglichkeiten, ein Signal zu geben, um die eigene Meinung loszuwerden. Gruppenarbeit bedeutet nämlich auch, alle Teilnehmer/innen einzubeziehen. Ein Ziel der Gruppe sollte sein, Gefühle mit größtmöglicher Offenheit äußern zu können. Nur so ist produktive Gruppenarbeit möglich. Schlecht für die Gruppe ist es, wenn einige in bestimmte Situationen bereits eingeweiht sind und der Rest der Gruppe sich ausgegrenzt fühlen muß. Natürlich bleibt es jedem Mitglied selbst überlassen, was sie / er wem erzählen will, aber es muß dabei bedacht werden, daß bei dieser Vorgehensweise keine konstruktive Gruppenarbeit möglich ist. Es kann dadurch auch sehr schnell Mißtrauen in der Gruppe entstehen. Und Vertrauensverlust ist das Ende jeder Selbsthilfegruppe. Es wird immer wieder Gruppenteilnehmer geben, die aus Scham, Angst oder Wut, aber auch aus Abneigung, Schwäche und mangelndem Selbstbewußtsein nicht in der Lage sind, sich mitzuteilen. Eine gut funktionierende und sensibel handelnde Selbsthilfegruppe wird diese Situation erkennen und der Teilnehmerin / dem Teilnehmer mitteilen, daß hierfür Verständnis vorhanden ist und daß die Gruppe jederzeit bereit ist zuzuhören, wenn der Knoten geplatzt ist. Gerade Depressive haben oft erhebliche Schwierigkeiten, Vertrauen zu fassen, weil sie allzuoft die bittere Erfahrung des Mißverstehens, der Ablehnung und der Gleichgültigkeit gemacht haben. Gerade diesen Gruppenmitgliedern soll der Weg des sich Öffnen-Könnens gebnet werden.

Die Gruppe soll auch erheblich dazu beitragen, daß bei jeder/m einzelnen das Selbstbewußtsein gefördert bzw. geweckt wird. Auch die Art sich mitzuteilen, (um z. B. von anderen richtig verstanden zu werden) kann durchaus in einer Selbsthilfegruppe erlernt und geübt werden (z. B. im Rollenspiel). Schwächeren Mut zu machen, lernen, Bedürfnisse beim Namen zu nennen, aber auch der gesunde Umgang mit kritischen Anmerkungen oder Äußerungen anderer Mitglieder, sind Ziele der Selbsthilfegruppe. Wichtig ist, daß jedes Mitglied erkennt, daß es beim Erfahrungsaustausch kein *richtig* oder *falsch* gibt. Und vor allen Dingen, daß die vorgetragenen Probleme nicht gewichtet werden. Das Problem einer jeden / eines jeden ist so groß, daß der / die Betroffene (gegenwärtig) nicht damit umgehen kann. Es sollte nicht der Fehler begangen werden, das eigene Problem gegenüber den Problemen der anderen Mitglieder als so klein einzustufen, daß der Mut fehlt, hierüber zu sprechen. Es gibt in der Aufarbeitung kein kleines und kein großes Problem. Es gibt nur *das* Problem. Wichtig ist, daß Gespräche, die in der Gruppe geführt werden bzw. wurden, gegenüber Außenstehenden tabu sind und bleiben.

So wie jede Gruppenstunde mit einer Blitzlicht-Runde beginnen sollte, sollte

es auch eine *Blitzlicht-Schlußrunde* geben. Auch hier wäre es begrüßenswert, wenn jedes Gruppenmitglied blitzartig den anderen in der Gruppe mitteilt, wie sein / ihr Zustand am Ende der Sitzung ist. Dabei kann durchaus die Befindlichkeit bei Sitzungsbeginn korrigiert, aber auch, wenn erforderlich, der negative Zustand bestätigt werden. Diskussionen über das Gesagte sollten ausbleiben. »Blitze« sollten nicht zerredet werden. Möglicherweise können sie beim nächsten Treffen wieder aufgegriffen werden. Aber auch hier gilt das Grundprinzip: Wer auch in der Blitzlicht-Schlußrunde nichts sagen kann oder will, ist von der Gruppe zu akzeptieren.

Selbsthilfegruppe ohne professionelle Hilfe, geht das?

Bei Selbsthilfegruppen-Gründungen oder in Krisen-Situationen sollte nach Möglichkeit, so wie es im *Alten Waschhaus* praktiziert wird, an den ersten drei bis vier Gruppentreffen mindestens eine erfahrende Person (Sozialarbeiter/in, Psycholog/in, Person mit praktischer Erfahrung in der Selbsthilfe-Gruppenarbeit) anwesend sein. Die Aufgabe dieser Person besteht darin, die Teilnehmer möglichst zu einer Gruppe zusammenzuführen, die Vorstellungsrunde zu koordinieren, gewisse Spielregeln zu erklären, Erwartungen der Anwesenden an eine Selbsthilfegruppe zu erfragen und vor allen Dingen den meisten der Anwesenden die Schwellenangst zu nehmen. Die Person sollte auch signalisieren, daß sie jederzeit für die Gruppe zur Verfügung steht, wenn es an Gruppendynamik fehlt oder sonstige Probleme entstanden sind, die die Gruppe meint, nicht allein lösen zu können.

Wichtig! Jede frühzeitige Auflösung einer Selbsthilfegruppe wegen Hilflosigkeit ist nicht zum Wohle der Betroffenen, sondern kann in neue Depressionen führen.

Jede/r Teilnehmer/in sollte nach Möglichkeit seine Erwartungen gegenüber der Gruppe klar formulieren können, damit die Selbsthilfegruppe entscheiden kann, ob die Gefahr der Überforderung besteht. Es sollte selbstverständlich sein, daß jedes Gruppenmitglied das Recht hat, kritische Äußerungen gegenüber der Gruppe zu machen. Nur *ausgesprochene* Mißfallensäußerungen können zum Nutzen aller behandelt werden. Frust, den man in sich hinein frißt, kann kurz über lang zu depressiven Verstimmungen führen. Und davon wollen wir doch weg. Oder?

Als letzten Punkt möchte ich noch etwas zu der Gruppenzusammensetzung sagen. Ich habe die Erfahrung gemacht, daß *akut* Depressive in einer Selbsthilfegruppe nicht gut aufgehoben sind. Die Gruppe kann keinerlei Hilfestellung geben, weil der akut Depressive in seinem Zustand keine Hilfe aus der Gruppe annehmen kann. Empfehlungen über Medikamente oder von an sich selbst (erfolgreich) erprobten Therapie-Strategien als Patentrezept an akut erkrankte Gruppenmitglieder, das kann verheerende Folgen haben. Kein Mitglied einer Selbsthilfegruppe hat eine fachbezogene Ausbildung. Alle Teilnehmer/innen können nur über ihre eigenen Erfahrungen berichten. Akut Gefährdeten sei angeraten, einen Facharzt oder eine Krisenstation um Hilfe zu bitten bzw. sich in stationäre Behandlung zu begeben.

Ich möchte noch etwas, wie ich finde, sehr wichtiges sagen: Allen Selbsthilfegruppen-Teilnehmer/innen muß bewußt sein, oder bewußt gemacht werden, daß eine Selbsthilfegruppe auf keinen Fall eine notwendige Therapie bei einem Facharzt / Psychologen ersetzt, auch nicht ersetzen kann. Sowohl der / die Betroffene, als auch die Gruppe insgesamt ist bei dem Versuch, zu heilen, überfordert und sie tragen auch nicht in die Verantwortung für Handlungen, für die das einzelne Mitglied sich allein entscheidet.

Konflikte in Selbsthilfegruppen

Jedes Mitglied einer Selbsthilfegruppe freut sich, einen Kreis gefunden zu haben, wo es sich gut aufgehoben fühlt. Endlich einen Kreis *Gleichgesinnter*, wo frei über die eigenen Probleme gesprochen werden kann, ohne sich ständig erklären, ohne sich ständig entschuldigen zu müssen. Das ist für die meisten Gruppenmitglieder eine Erweiterung der eigenen Lebensqualität bzw. eine Möglichkeit, sich wenigstens für Stunden wohl zu fühlen.

Aber bei aller Harmonie-Bedürftigkeit gibt es (leider) auch Konfliktsituationen in Selbsthilfegruppen. Sehr schnell kann eine Selbsthilfegruppe dabei an die Grenze ihrer eigenen Belastbarkeit gelangen. Man glaubt, daß die aussichtslos erscheinende Situation nicht zu bewältigen ist. Es besteht dadurch die Gefahr, daß die Gruppe auseinanderbricht. Es gibt gerade in Selbsthilfegruppen immer wieder Situationen, wo die Meinungen einzelner weit von der Meinung der anderen entfernt liegen. Wegen mangelnder Übereinstimmungen werden sehr schnell Äußerungen gemacht, die im nachhinein betrachtet, das gewünschte Ziel – nämlich sich durch sachlichen Austausch von unterschiedlichen Auffassungen wieder zu nähern – in weite Ferne rücken lassen. Oft werden leichtfertig Dinge unterstellt, unüberlegte Aussagen gemacht, die Grenze der Zumutbarkeit überschritten usw., usw.

Sind solche Situationen vermeidbar? Ich meine: Ja! Offensichtlich ist es in emotionsgeladenen Situationen schwer und scheint es unmöglich, sachbezogen zu diskutieren. Stimmt aber nicht. Wenn jedes Mitglied diszipliniert vorgeht, kann es gar nicht erst zu stimmungswaltigen Auseinandersetzungen kommen.

Genauso schwierig scheint es zu sein, in der Ich-Form zu sprechen: z. B. ich empfinde, ich glaube, ich meine. Es ist auch schwer, aber durch ständiges Üben erlernbar. Sich gegenseitig Vorwürfe zu machen, vergiftet jede Gruppenarbeit. Es fehlt eine der wichtigsten Grundbedingungen für erfolgreiche Gruppenarbeit, wenn keine allgemeine Bereitschaft besteht, Aussagen zunächst zu sammeln, um sie dann konstruktiv gemeinsam zu bearbeiten.

Eine äußert ungünstige Ausgangsposition ist es, über nicht anwesende Gruppenmitglieder zu diskutieren oder sogar zu streiten. Es ist unfair und kann zu keinem Ergebnis führen, das für alle zufriedenstellend ist, wenn Kritiken über nicht anwesende Gruppenmitglieder vorgebracht werden. Hier entsteht sehr schnell Mißtrauen gegenüber anders argumentierenden Gruppenmitgliedern. Hinzu kommt, daß der / die Abwesende nicht die Möglichkeit hat, selbst Stellung zu beziehen und es wird verhindert, daß der / die Abwesende nicht die

Möglichkeit hat, sich selbst zu äußern, und es wird verhindert, daß der / die Betroffene sich die Meinung aller Anwesenden anhören kann. Es werden in Abwesenheit Meinungen gebildet, Vorgehensweisen kritisiert oder sogar Urteile gefällt, die möglicherweise so nicht entstanden wären, wenn die Person Gelegenheit dazu gehabt hätte, sich selbst der Kritik zu stellen bzw. die eigene Position vorzutragen.

Kritik üben, Kritik hinnehmen und aushalten aber auch sachlich zu argumentieren, ist ein (über-)lebenswichtiger Punkt. Wir alle wissen, wie schwer es ist, mit Kritik umzugehen. Jede/r einzelne von uns sollte deshalb die Chance, die eine Selbsthilfegruppe bietet, nutzen und sich im Umgang mit Kritik üben.

Ein ganz schlechtes Verhaltensmuster, das lernen ausschließt, ist es, die Flucht zu ergreifen, indem die angegriffene Person den Raum verläßt – wenngleich jede/r sicherlich in der Lage ist, eine solche Vorgehensweise zu begreifen. Hier ist es unbedingt wichtig, daß es wenigstens ein Mitglied gibt, das versucht, die eskalierende Situation wieder zu einem akzeptablen Miteinander zu bringen. Es muß die Frage erlaubt sein: Was wird mit Flucht erreicht? Nichts! Oder fast nichts! Die Parteien sind zerstritten und die Problematik bleibt im Raum stehen. Eine sachbezogene Auseinandersetzung führt in der Regel zu einem Ergebnis, weil miteinander sachlich ausgetauschte Argumentation die auslösende Situation besser begreifbar und den Konfliktpunkt lösbar macht.

Manchmal ist es auch nicht falsch, das Lösen der Konfliktsituation auf das nächste Treffen zu vertagen. Bei dieser Vorgehensweise haben alle Gruppenmitglieder die Gelegenheit, über den Auslöser der Konfliktsituation und dessen Eskalation in Ruhe nachzudenken.

Das Ziel bei der Auseinandersetzung mit der Gruppe darf aber nicht sein: *Nur wenn ich Recht bekomme geht es mir gut, und nur das zählt! Nur wenn ich meine Meinung durchgesetzt habe, bin ich zufrieden. Und ich bin nicht dazu bereit, die Meinung der anderen zu akzeptieren oder zu tolerieren, ja nicht einmal dazu bereit, über anders lautende Meinungen nachzudenken.*

Auch wenn es zu keinem positiven Ergebnis kommt, ist es wichtig, die Persönlichkeit der / des einzelnen nicht zu verletzen. Vielmehr ist es jetzt besonders wichtig, daß jedes Mitglied der Selbsthilfegruppe eine Sensibilität entwickelt, die ein Zerfallen der Selbsthilfegruppe ausschließt. Toleranz üben, ohne dabei die Sensibilität anderer außer acht zu lassen, und *nicht die eigene Befindlichkeit (Sensibilität) in den Vordergrund zu stellen*, führt zu einem homogenen Miteinander.

Schlecht für die Gruppe ist es auch, wenn Verhaltensweisen einzelner Gruppenmitglieder als Temperamentsausbruch entschuldigt, und somit akzeptiert werden, und das gleiche Verhalten eines anderen Gruppenmitgliedes mißbilligt und weder toleriert noch geduldet wird, und dies zu der Aussage führt, daß dieses Gruppenmitglied nicht gruppenfähig ist. Hier meine ich, bewegt sich die Gruppe auf einen gefährlichen Weg der Gruppenspaltung, ja sogar Auflösung der Selbsthilfegruppe.

Folgende Fragen stellen sich und sind *von der Gruppe* zu beantworten:

Wer in der Gruppe hat das alleinige Recht zu entscheiden, wer gruppenfähig ist oder nicht?

Wer in der Gruppe hat das alleinige Recht, sein eigenes Verhalten als das einzig Richtige darzustellen?

Wer in der Gruppe hat das alleinige Recht, über die Teilnahme eines Mitgliedes an dem Gruppentreffen zu entscheiden?

Jedes Gruppenmitglied sollte *sich selbst* die Frage stellen:

Wer ist eigentlich gruppenfähig? Der, der glaubt, durch die Gruppe Hilfe zu bekommen, und zwar nicht professionelle, sondern durch Gedankenaustausch Mitbetroffener, oder der, der sein Leben so zu steuern in der Lage ist bzw. glaubt in der Lage zu sein, und die Hilfe anderer nicht benötigt?

Es kann nur zu Eskalationen kommen, wenn diese wichtigen Punkte keine oder keine genügende Berücksichtigung finden.

Ein weiterer Punkt ist es, den Versuch zu unternehmen, die eigene Meinung auf andere zu transferieren oder zu unterstellen, daß andere sich selbst etwas vormachen und deshalb die Unwahrheit sagen. Jede/r muß lernen, und meines Erachtens ist es erlernbar, die Verhaltensweisen der anderen auszuhalten und sich damit auseinanderzusetzen.

Natürlich muß es möglich sein, Verhaltensmuster, die selbst als unangenehm empfunden werden, anzusprechen. Hierbei ist es wichtig, vor allem bei sich selbst zu bleiben und somit seine eigene Empfindung zum Ausdruck zu bringen und nicht den anderen aufzufordern, sein Verhalten abzustellen, nur damit es der / dem Kritisierenden gut oder besser geht. Es ist auch unfair, in bestimmten Situationen von anderen zu verlangen, sich so zu verhalten wie man selbst, und bei Nichtbeachtung (massive) Kritik zu üben und damit den Kritisierten in eine fast ausweglose Situation zu bringen bzw. das kritisierte Verhalten in seiner Auswirkung noch zu steigern.

Es ist auch unfair, eigene Stärken oder besser gesagt, eigene Erfahrungen oder Erkenntnisse aus Therapien o. ä., die die eigene Persönlichkeit gestärkt haben, bei denen, deren Entwicklung in der Genesung noch nicht so weit fortgeschritten ist, negativ anzulasten.

Zwei kritische Fragen sollte sich *jedes Gruppenmitglied* stellen und ehrlich beantworten:

Brauchen wir nicht alle mehr oder weniger viel Zeit, um uns zu lebensbejahenden Menschen zu machen?

Wieviel Geduld mußte und muß – zum Teil noch heute – aufgebracht werden, um uns dahin zu bringen, wo wir jetzt stehen?

Diejenigen, die sich besser im Leben zurecht finden, müssen / sollten den Schwächeren Hilfe sein und nicht durch unüberlegte Äußerungen, um nicht zu sagen durch *Überheblichkeit*, noch mehr zu verunsichern. Wir alle wissen, daß private Bindungen (Ehen, Partnerschaften, Familien, Freundschaften, Ar-

beitsverhältnisse) in die Brüche gegangen sind, nur weil nicht genügend Geduld und Verständnis vorhanden war. Wir wissen auch um die Schwierigkeit, von Nicht-Depressiven verstanden zu werden, und um die Schwierigkeit, unsere Krankheit anderen zu erklären. (Wobei es uns zum Teil bis heute noch nicht gelungen ist, uns selbst die eigene Krankheit verständlich zu machen.) Haben wir vergessen, wie es uns in den schlechten Tagen, in Phasen tiefster Depression erging, als wir spürten, daß keiner oder nur sehr wenige Verständnis für uns hatten?

Konnten wir es verstehen, ertragen und annehmen, wenn man uns mit Ratschlägen überschüttete?

Ist unser Leidensweg schon so lange her, daß Mitglieder der Selbsthilfegruppe für depressive Lebenssituationen anderer kein Verständnis haben, keine Geduld aufzubringen bereit sind? Daß Andersfühlende, Andersdenkende lästig sind, ja daß sogar soweit gegangen wird zu sagen, daß die Gruppenharmonie durch unbequeme Mitglieder gestört wird?

Gruppenarbeit ist Geben und Nehmen, ohne die / den anderen positiv oder negativ abzustempeln. Dazu gehört auch, daß die Wortwahl und die Folgen bestimmter Aussagen überlegt sein müssen.

Eigentlich sollte es allen Gruppenmitgliedern bekannt sein, daß Gesprächsinhalte außerhalb der Gruppen-Stunden tabu sind. Es bringt der Gruppe keinen Nutzen, wenn einzelne Mitglieder Probleme miteinander austauschen und die Gruppe selbst nicht involvieren. Diese Vorgehensweise kann irritierende Folgen haben. Schnell fühlen sich andere Mitglieder ausgegrenzt und werden (zurecht) mißtrauisch.

Auch Äußerungen von einzelnen Mitgliedern, daß das Gefühl vorhanden ist, daß sich Teile der Gruppe solidarisch gegen eine Person stellen, bedürfen der offenen Klärung und nicht der Unterstellung. Woher kommen solche Annahmen? Was ist der Auslöser zu solch einer Aussage, und weshalb kommt so ein ungutes Gefühl überhaupt erst auf?

Gruppenarbeit kann nicht zum Ziel haben, alle Teilnehmer/innen dahin zu bringen, gleiche Meinungen zu haben und das gleiche Verhaltensmuster zu entwickeln. Im Gegenteil: Gruppenarbeit heißt, die Meinung Andersdenkender, Andersfühlender zu begreifen versuchen, indem in Diskussionen nach der Ursache unterschiedlicher Auffassungen geforscht wird. Kompromißbereit sein – oder es zu lernen – ist genauso wichtig, wie sachliche Gegenargumente vorzutragen und damit zu leben, daß die eigene Meinung durch andere nicht geteilt werden kann. Es muß davon ausgegangen werden, daß die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe auch damit begründbar ist, daß eigene oder von anderen Mitgliedern als negativ empfundene Verhaltensmuster durch Training abgebaut werden können, um damit die eigene Lebensqualität zu verbessern. Auch das Aushalten, das Tolerieren manchmal als unbequem erscheinender Gruppenmitglieder ist Ziel einer Selbsthilfegruppe.

Weshalb scheint oder ist mir ein Mitglied unbequem?

Erinnert mich sein Verhalten an eigene Lebenssituationen?

Habe ich ähnliche Verhaltensmuster, die mir durch das unbequeme Gruppenmitglied anschaulich vorgeführt werden?

Fühle ich mich ertappt, und weiß ich nicht, wie ich schadlos aus dieser Situation herauskomme?

Die eigene Isolierung haben in der Regel nicht andere verursacht, sondern jede/r hat sich selbst in sein Schneckenhaus zurückgezogen und hat bald bemerkt, daß die Isolation das eigene Leben nicht lebenswerter macht. Jede/r weiß, wie schwer es war / ist, wieder zurück in die Gesellschaft zu gelangen. Unser Bemühen, *die anderen* zu verändern, gelingt uns nicht. Vielmehr müssen wir lernen, *uns* in unserem Verhalten zu ändern, damit wir mit dem Umfeld klarkommen. Unsere eigene Historie, die uns zu depressiven Menschen gemacht hat, hat uns in unserem Wesen (stark) verändert und wir lernen – auch durch die Selbsthilfegruppe – unseren Alltag attraktiv zu gestalten. Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe spiegeln die unterschiedlichsten Charaktere wider, die jedem einzelnen Mitglied auch draußen ständig begegnen. In der Selbsthilfegruppe hat jedes Mitglied die einmalige Gelegenheit, den Umgang mit Mitmenschen zu üben, und erfährt aus den Reaktionen von den anderen Mitgliedern, wie gut oder schlecht Äußerungen angekommen sind: Wie geht es mir, und was macht es mir, wenn ich mit Unbequemem konfrontiert werde. Wenn wir die Chance, die uns die Mitgliedschaft einer Selbsthilfegruppe bietet, nicht dazu nutzen, das eigene Verhaltensmuster, das oft selbst als störend empfunden wird, zu ändern, werden wir draußen immer wieder auf Ablehnung stoßen. Wenn wir nicht selbst dazu beitragen, daß uns die Mitmenschen außerhalb der Selbsthilfegruppe so nehmen, wie wir sind, dann liegt es meistens an uns selbst, weil unser schwer erlerntes Selbstbewußtsein umschlägt in Überheblichkeit und Arroganz.

Nur bei Berücksichtigung der genannter Problemfelder durch alle Teilnehmer/innen kann eine Selbsthilfegruppe wachsen und zu einer stabilen Form gelangen. Nur dann ist sie lebensfähig und Hilfe für alle. Vertrauen wächst nur sehr langsam und ist Grundbedingung für jede Selbsthilfegruppe.

Deshalb darf durch vermeidbares falsches Verhalten das Gruppenziel ›Hilfe zur Selbsthilfe‹ nicht in Frage gestellt werden. Konfliktsituationen sollten nicht durch einen Austritt aus der Gruppe oder durch Vergraulen gelöst werden. Wenn wir alle unser Leben draußen zur eigenen Zufriedenheit bestreiten könnten, bräuchten wir keine Selbsthilfegruppe.

Wie anfangs schon erwähnt, würde ich mich freuen, wenn meine Erfahrungen im Umgang mit Selbsthilfegruppen andere motivieren, selbst aktiv zu werden. Ich für meinen Fall bin dankbar, die Institution Selbsthilfegruppe für mich entdeckt zu haben.

Sollten Sie meinen, daß ich zu hohe Ansprüche stelle, so müssen Sie wissen, daß ich nur durch eigene positive wie negative Erfahrungen zu diesen Einsichten gelangte. Jeder muß sich selbst seinen Weg suchen. Ich habe meinen gefunden.