



„Rede, damit ich Dich sehe“ (Sokrates): Strukturen, Wirkungen und Nebenwirkungen der „Erzählgemeinschaft Suchtselbsthilfe“

Wiebke Schneider, Guttempler Deutschland, Hamburg

Teil 2: Ergänzender Text zur Präsentation

Vortrag in der Arbeitsgruppe 1 „Erfahrungsaustausch“

auf der 35. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

in Chemnitz vom 13. bis 15. Mai 2013 mit dem Thema

„Kompetenzen fördern – Tatkraft stärken“: Handlungsfelder und Potenziale der gemeinschaftlichen Selbsthilfe

Suchtselbsthilfe hat eine lange Tradition und tiefe Wurzeln. Bereits vor mehr als 150 Jahren entstanden (Volks-)Bewegungen, die zum einen das Ziel der „Trinkerrettung“ hatten, zum anderen gegen die mächtige Alkohol-Lobby kämpften und die gesamte betroffene Familie vor den Folgen des Alkoholkonsums – meist des Vaters – schützen wollten. Auch die Guttempler-Bewegung entstand vor mehr als 150 Jahren als Abstinenz- und Menschenrechtsorganisation, zunächst in Amerika; sie breitete sich über die ganze Welt aus. In Deutschland gibt es die Guttempler seit nunmehr fast 125 Jahren.

Mit dem legendären Bundessozialgerichtsurteil im Jahre 1968 „Alkoholsucht ist Krankheit“ und Impulsen aus der Bewegung der Anonymen Alkoholiker (AA) veränderten sich auch die Haltung und die Arbeitsweisen in den Abstinenz-Verbänden. Selbsthilfe in der heute immer noch klassischen, gesprächsorientierten Form, fand ihren Einzug. Neue Gruppen entstanden, sowohl in den traditionellen Verbänden als auch bei den Wohlfahrtsverbänden und zunehmend auch als nicht verbandsgebundene Gruppen. Diese Wurzeln und Entwicklungsschritte sind auch heute noch in der Suchtselbsthilfe wirksam und spürbar. Auch das so genannte „Helfer-Therapie-Prinzip“ ist nach wie vor von großer Wichtigkeit. Es bedeutet, dass Menschen, die selbst einmal hilfebedürftig waren (oder vielleicht noch sind), anderen Menschen in ähnlichen Lebenslagen und gesundheitlichen und psychosozialen „Schief lagen“ helfen können und darüber erfahren und erleben, dass sie Kompetenzen und Stärken haben. Die Einbeziehung von Angehörigen in die Angebote der Suchtselbsthilfe ist heute in den circa 9.000 Gruppen der Suchtselbsthilfe in Deutschland (weitgehend) selbstverständlich, zumal im System der Suchtproblematik alle Beteiligten betroffen sind.



Suchtselbsthilfe greift auf verschiedene Formen der Artikulation zurück. Immer geht es darum, das Gegenüber – also die anderen Menschen in der Gruppe oder in der Einzel- beziehungsweise Paarberatung – zu erleben, zu verstehen und über verbale (und natürlich auch nonverbale) Äußerungen Wege aus der Problematik zu finden. Sprache macht Gedanken „greifbar“, gibt ihnen sozusagen eine Gestalt, mit der im kommunikativen Prozess gearbeitet werden kann.

Dabei werden die in Worte gefassten Gedanken, Gefühle und damit auch die Fragen und Zweifel jeweils im Spiegel der eigenen Gedanken und Gefühle erlebt. Das macht die Wirksamkeit der gesprächsorientierten Selbsthilfe einerseits aus, birgt aber auch gleichzeitig Fallstricke. Die Äußerungen der anderen Person(en) werden eingeordnet in das eigene Erleben und in die eigene Gedankenwelt: Alles, was „bekannt“ scheint, kann auch einen Baustein zur eigenen Bewältigungsstrategie liefern, Neues und Unbekanntes dagegen wird häufig abgewehrt oder abgewertet.

Eine gängige Formulierung in der Suchtselbsthilfe ist „Verstehen und Verstanden werden“ – dabei bezieht sich das „Verstehen“ auch immer darauf, dass Geschildertes nachvollzogen werden kann, weil es in ähnlicher Form selbst erlebt wurde. Mit einigen Schlagworten belegt heißt dies: Wirkfaktoren in der gesprächsorientierten Selbsthilfe sind zum Beispiel geteilte Erfahrung, Zugehörigkeitsgefühl, Identifizierung mit den anderen und damit auch Identitätsentwicklung, gleiche Augenhöhe und Artikulation von Bedürfnissen, Gefühlen und Gedanken.

Einige Gesprächsformen in der Suchtselbsthilfe seien hier kurz skizziert – mit ausgewählten Aspekten ihrer Vor- und Nachteile:

Monolog

- Vorteile:

Im Aussprechen der eigenen Gedanken entwickelt sich die „Gestalt“.

Erkenntnisse ergeben sich aus den eigenen Formulierungen, ohne Fremdbeeinflussung.

- Nachteile:

Eigene Verirrungen und Wirrungen werden nicht aufgelöst.

Zuhörer/innen sind – insbesondere bei langen Monologen – gelangweilt.



Dialog

- Vorteile:

Gesprächsinhalte entwickeln sich weiter.

Erkenntnisse ergeben sich aus den Rückmeldungen, Reaktionen und Impulsen des Gegenübers.

- Nachteile:

Beeinflussung oder Manipulation durch Gesprächspartner/in möglich.

Nicht beteiligte Zuhörer/innen sind gelangweilt.

Triolog (Dialog plus Berater/in)

- Vorteile:

Gesprächsinhalte werden von drei Seiten eingebracht – in der Regel Betroffene/r + Angehörige/r + Berater/in.

Komplexität wird deutlicher – verschiedene Sichtweisen können eingebracht werden.

Berater/in kann strukturieren.

- Nachteile:

Häufige Fixierung auf „Symptomträger/in“ und das akut geäußerte oder vordergründige Problem.

Beeinflussung oder Manipulation möglich.

Selbstgespräche erfolgreich führen

- Vorteile:

„Kopfkino“ kann genutzt werden.

„Inneres Team“ vereint unterschiedliche Aspekte, Argumente und Sichtweisen und kann Pro und Contra abwägen helfen.

- Nachteile:

„Hamsterrad“ führt zu Gefangenheit in den eigenen Argumenten.

Impulse von außen und anderer Sichtweisen fehlen.

Ohne Worte

- Gestalten, Malen, Schweigen, non-verbale Aktionen, meditative Übungen und so weiter können helfen, sich innerlich auf die „Reise“ zu begeben, sich bei dem inneren Kommunikationsprozess zu begegnen und eigene Antworten zu entwickeln.



In der Regel finden sich in der Gruppenarbeit, die auf gegenseitige Unterstützung zielt, Mischungen aus allen Gesprächs- und Aktionsformen. Und es zeigt sich immer wieder: Reden hilft – und das nicht nur derjenigen oder demjenigen, die / der selbst die Rede führt, sondern auch den anderen Anwesenden und Beteiligten in der Gruppe!

Seit geraumer Zeit werden in Schulungen für Helfer/innen und Gruppenleiter/innen auch die Werkzeuge und Haltungen des „Motivational Interviewing“ (MI) vermittelt. Mit diesem, auf die Person der / des Hilfesuchenden ausgerichteten Ansatz, können besonders hilfreiche Beratungs- und Begleitungsprozesse angeschoben werden. Die / der Hilfesuchende entwickelt eigene Antworten und kann daher die daraus resultierenden Handlungsschritte auch besser und erfolgreicher umsetzen. Bei der Anwendung des MI geht es insbesondere um die Verwirklichung einer Haltung:

- Jeder Mensch hat seine eigenen Antworten und kann sie auch selbst finden.
- Jeder Mensch kann und muss seinen eigenen Weg finden – und kann diesen mit Hilfe anderer Menschen reflektieren, besprechen und ausprobieren.

Wünschenswert ist – aus meiner Sicht – eine vermehrte und intensivere Anwendung dieser „Begleitungsform“ in der helfenden Arbeit.

Wiebke Schneider

Dipl. Pädagogin / Dipl. Sozialpädagogin / Dipl. Supervisorin

Guttempler in Deutschland, Hamburg