

Methodenwerkstatt

Vom Abschied zum Neubeginn

Begleitung von Veränderungen in Selbsthilfegruppen

Klaus Vogelsänger

Kommunikationstrainer, Köln

In der professionellen Unterstützung von Selbsthilfegruppen geht es essenziell immer wieder darum, Gruppen zu ermutigen und anzuregen, jegliche konkreten Prozesse und Herausforderungen im Sinne eines „größeren Ganzen“, also im Sinne der Gruppe zu nutzen. Je vertrauensvoller und selbstbewusster eine Gruppe in der Lage ist, interne Herausforderungen gemeinsam zu bewältigen und zu klären, desto stärker wird sich der innere Zusammenhalt und das Gemeinschaftsgefühl entwickeln.

Veränderungsprozesse in Gruppen beinhalten auch, einen wertschätzenden und selbstkritischen Rückblick zu erlauben und wieder neu auf das zu schauen, was es aktuell braucht und was möglicherweise neue Bedürfnisse und Visionen in der Gruppe sind.

Wenn es darum geht, dass die Moderation und Leitung einer Gruppe Veränderung braucht, z.B. wenn sich die bisherige Gruppenleiterin oder der bisherige Gruppenleiter verabschieden möchte, dann ist das eine gute Möglichkeit für die Gruppe, die bisherigen Erfahrungen zu reflektieren und offen und neugierig zu erforschen, wie sich die Strukturen und Abläufe der Gruppe in Zukunft entwickeln sollen. Wenn dies ein lebendiger, ehrlicher und gemeinsamer Prozess ist, dann wird dies im Ergebnis eine hohe Identifikation aller mit den möglicherweise neuen Wegen und Ausrichtungen ergeben.

Kreative Methoden sind hier sehr inspirierend, belebend und gemeinschaftsbildend. Eine Gruppe kann ein gemeinsames Bild malen, in dem alle visionären Aspekte des Gruppenlebens sichtbar werden. Je nach Gruppengröße können solche Bilder aber auch in Kleingruppen entstehen und zusammen in der Gesamtgruppe ausgetauscht werden. Künstlerisch-kreative Methoden öffnen spannende Räume, in denen auf spielerische Art kommuniziert wird und manchmal erstaunliche Ergebnisse entstehen, die nicht nur intellektuell, verstandesmäßig begründet sind, sondern im wahrsten Sinne ganzheitlich. Auch die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall B. Rosenberg können sehr hilfreich sein, damit sich eine Gruppe Klarheit verschafft darüber, wie sie ihre Vergangenheit und Gegenwart erlebt und wie eine zukünftige Ausrichtung des konkreten Gruppenlebens aussehen könnte.

Wenn in einer Gruppe im Rahmen von Struktur- und Leitungswechseln verschiedene Aufgaben zu erledigen oder bestimmte Zuständigkeiten und Dienste neu zu besetzen sind, dann ist es spannend und effektiv, wenn diese Neuorientierung in einem gemeinschaftlichen Prozess geschieht. Eine kreative Möglichkeit ist es, wenn sich alle Gruppenmitglieder gegenseitig für die entsprechenden „Jobs“ und Dienste konkret empfehlen. Dies kann anonym mit spontan geschriebenen Vorschlägen geschehen, die dann in der Gruppe vorgelesen werden, oder aber indem diese Empfehlungen ganz konkret in der Gruppe ausgesprochen werden. Grundsätzlich geht es hier darum, dass die Qualitäten und Ressourcen einzelner Gruppenmitglieder konkret benannt werden. Und natürlich ist dies ein offener Prozess, in dem sich niemand gezwungen fühlen sollte, unliebsame Aufgaben übernehmen zu müssen.

Weitere konkrete Impulse aus dem Methodenworkshop:

- Anregung regelmäßiger Gruppeninventuren, in denen die aktuellen Erfahrungen reflektiert und neue Impulse und Ideen entstehen können
- Patenschaften für neue Gruppenmitglieder, um deren Integration zu erleichtern
- Patenschaften für unterschiedliche Aufgabenbereiche in der Gruppe einrichten
- Eine Willkommenskultur für neue Gruppenmitglieder etablieren (Willkommenskarte oder -brief)
- Gruppentreffen speziell für neue interessierte Gruppenmitglieder anbieten, bei denen die Gruppe und neue Interessierte sich kennenlernen können. Damit erhalten alle Beteiligten eine gute Möglichkeit, zu entscheiden wer neu in die Gruppe kommen wird. Die Gruppen können dadurch auch längere Phasen der Festigung und Gemeinschaftsentwicklung erleben, in denen nicht immer wieder neue Interessierte die Gruppentreffen prägen.
- Professionelle Selbsthilfeunterstützer/innen sollten immer wieder dazu anregen, gemeinschaftsbildende Strukturen im Gruppenleben zu etablieren, damit sich eine gesunde Klarheit über die Abläufe und Ausrichtungen entwickeln kann.
- Gesamt- und Austauschtreffen der Selbsthilfegruppen sind eine sehr wertvolle Möglichkeit für Vernetzung und kollegiales Coaching der Gruppen untereinander. Selbsthilfekontaktstellen können diesen Treffen außerdem inhaltliche Impulse geben.

Zum Schluss noch ein Text, der essenzielle Ressourcen von Selbsthilfegruppen gut beschreibt und im Workshop vorgelesen wurde:

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)