

Michael Fischer

in Zusammenarbeit mit weiteren Gruppenmitgliedern *

Wege aus der Isolation. Das Beispiel einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen

Eine Selbsthilfegruppe stellt sich vor

Unsere Gruppe für „Menschen mit Depressionen“ besteht seit etwa zwölf Jahren. Die Teilnehmer sind derzeit zwölf Frauen und Männer zwischen 33 und 65 Jahren mit unterschiedlichen sozialen Hintergründen und Berufen. Durch diese Altersspanne und die Vielfalt der Lebensumstände kann die Gruppe auf einen großen Erfahrungsschatz zurückgreifen.

Wir waren über fast zwei Jahre lang mit dieser für uns maximal möglichen Mitgliederzahl eine geschlossene Gruppe. Um eine Atmosphäre des Vertrauens und der Offenheit im Rahmen einer Kleingruppe zu gewährleisten, hat sich während unserer Arbeit gezeigt, dass es sehr wichtig ist, den Teilnehmerkreis zu begrenzen. Solch ein enger Rahmen stellt eine der Säulen unserer Zusammenarbeit dar. Als einige Mitglieder nur noch sporadisch an unseren Treffen teilnahmen und uns die Gruppe daher zu klein wurde, haben wir sie wieder geöffnet (s.u.). Obwohl sich unsere Arbeit auch im kleineren Rahmen sehr gut bewerkstelligen lässt, wollten wir vermeiden, in Ausnahmen, wie z. B. in der Urlaubszeit, eine mögliche Grenze zu unterschreiten. Darüber hinaus wird die Gruppe durch die Aufnahme eines Mitgliedes frischen Impulsen ausgesetzt werden, was sie sicherlich vorantreiben wird. Für die von uns gewählte Arbeitsweise (s.u.) hat sich eine Anzahl von 4 bis 12 Personen als optimal herausgestellt.

Bei unseren wöchentlichen Treffen stellt sich immer wieder heraus, dass Menschen mit ähnlichem Erfahrungshintergrund wirklich wissen, wovon sie sprechen. Deswegen lässt sich von gleichfalls Betroffenen auch besser etwas annehmen. Wir möchten gerade wegen des großen Hilfebedarfs auf unsere erfolgreiche Arbeit aufmerksam machen, indem wir an dieser Stelle aufzeigen, was in der Selbsthilfe alles möglich ist. Wir würden uns freuen, wenn unser Beispiel anderen Betroffenen hilft, die mit dem Thema Depression verbundene Scheu zu überwinden, so wie wir es getan haben. Schließlich ist die Depression keine Charakterschwäche, sondern eine ernst zu nehmende Erkrankung. Jeder kann unter bestimmten Voraussetzungen in solch eine Krise geraten. Auf der einen Seite fordert es viel Ausdauer, sich mit unserem gemeinsamen Thema auseinander zu setzen. Im Gegenzug lässt in der Gruppenarbeit viel Kraft während der Bearbeitung der damit verbundenen persönlichen Probleme schöpfen.

Unsere Arbeitsweise

Während unserer wöchentlichen zweistündigen Treffen arbeiten wir in einer kleinen Räumlichkeit in der Selbsthilfekontaktstelle Frankfurt an einem runden Tisch. Im Gegensatz zu den bekannteren Anonymous-Gruppen sind wir vom Prinzip her eine „freie Gesprächsgruppe“ ohne professionelle Leitung. Nach einer kurzen Eingangsrunde, dem sog. „Blitzlicht“, mit einigen einführenden Worten zum momentanen Stimmungszustand, folgt eine längere Hauptrunde mit persönlichen Themen. Es wird darauf geachtet, dass jedem eine angemessene Zeit zu Verfügung steht.

Eine wichtige Funktion unserer Treffen ist die Reflexion der eigenen Problematik. Persönliche Bewertungen und psychologische Deutungen sollten weitgehend im Hintergrund bleiben. Bei der Rückmeldung versuchen wir lediglich aufzuzeigen, was das Vorgetragene beim Zuhörer auslöst bzw. bewirkt. Wir arbeiten ohne übergeordnete Instanz in Form eines Therapeuten, daher ist jeder Einzelne bei der Verwirklichung des Gruppenziels gefordert. Das beinhaltet Stabilisierung des seelischen Befindens der Gruppenmitglieder. Nachfolgend möchte ich die wichtigsten Merkmale unserer Arbeit noch mal im Detail beschreiben.

Umgang mit der Zeit in der Gruppe

Auf eine gerechte Aufteilung der Sprechzeiten wird genau geachtet, damit jedes Mitglied, je nach Bedürfnis, zu Wort kommen kann. Während unserer zweistündigen Treffen wird die noch zur Verfügung stehende Gesamtzeit nach der Eingangsrunde als Faustregel durch die Zahl der Anwesenden geteilt. Ausnahmen erfolgen dann, wenn ein oder mehrere Mitglieder aus einer akuten Situation heraus etwas mehr Zeit benötigen. Das gleicht sich jedoch meist mit denen aus, die einen nicht so hohen Gesprächsbedarf haben. Wenn am Ende noch Freiraum vorhanden ist, folgt eine Abschlussrunde mit einigen Schlussfolgerungen und einer nachhaltigen Stimmungslage der einzelnen Mitglieder. Mit dieser Regelung kann sich jeder einbringen und zu Wort melden, falls er das Bedürfnis hat, und das haben meist alle.

Hieraus resultiert: Je höher die Teilnehmerzahl der Gruppe an den jeweiligen Treffen, desto weniger Zeit steht für das einzelne Mitglied zu Verfügung. Dies gleicht sich jedoch meist durch die Vielfalt der Einflüsse und ein lebendigeres Gruppengeschehen aus. Umgekehrt lassen sich im kleineren Rahmen die Problematiken intensiver bearbeiten, da einfach mehr Zeit für die einzelnen Mitglieder zur Verfügung steht. Wie es sich jedoch zeigt, haben beide Konstellationen ihre Vor- und Nachteile. Die Praxis belegt, dass es sehr schwierig ist, eine genaue Teilnehmerzahl zu steuern, deswegen sollten die jeweiligen Vorteile genutzt werden.

Kontinuität – Eine Voraussetzung der Gruppenarbeit

Aktuell beläuft sich die Mitgliederzahl unserer Gruppe auf zwölf Personen. Um bei der Anwesenheit eine gewisse Verbindlichkeit herbei zu führen, wurde vereinbart, sich abzumelden, wenn ein Gruppentreffen nicht wahrgenommen werden kann. Diese Vereinbarung wird auch meist eingehalten und stärkt als selbst auferlegte Verpflichtung den Zusammenhalt unserer Gruppe. Bei unseren Treffen sind jedoch meist nicht alle Mitglieder anwesend. Wir haben einen festen Stamm von etwa 4 bis 6 Personen, die regelmäßig unsere Treffen besuchen. Hinzu kommen noch einige Mitglieder, die nur gelegentlich an unseren Treffen teilnehmen. Diese sporadischen Teilnahmen begründen sich beispielsweise durch berufliche Verpflichtungen, Urlaube und andere Auslandsaufenthalte. Zu lange Auszeiten wirken sich jedoch auf Dauer störend aus, wie unsere Erfahrung gezeigt hat. Die größten Nachteile hat hierbei der Abwesende selber zu tragen, denn er verliert den Anschluss ans Gruppengeschehen und den Kontakt zur Gruppe. Auf der anderen Seite geht ein Mitglied auf lange Sicht verloren. Es hat sich im Laufe der Jahre jedoch gezeigt, dass es leider nicht möglich ist, eine kontinuierliche Teilnahme aller Mitglieder zu gewährleisten, so wie es eigentlich wünschenswert wäre.

Das Arbeiten ohne Leitung

Wir arbeiten ohne professionelle Anleitung und niemand übernimmt bei uns eine direkte, fortwährende Führungsrolle. Wir benötigen weder einen Sprecher, noch einen Leiter in unserer Gruppe, weil wir alle gemeinsam und gleichberechtigt am Geschehen in unserer Gruppe teilhaben. Die Interessen und Fähigkeiten der einzelnen Mitglieder liegen in unterschiedlichen Bereichen, was auf die verschiedenen Charaktere zurückzuführen ist, und zusammengefasst macht dies letztlich die Wirksamkeit der gesamten Gruppe aus.

Es gab in der Vergangenheit einige wenige Konflikte, in deren Auswirkungen Mitglieder zu „Moderatoren“ oder zu „Zeitwächtern“ ernannt wurden, um den Ablauf einer oder mehrerer Sitzungen besser regeln zu können. Solche Aufgaben wechselten unter den Mitgliedern, damit sich dabei keine Leitungsrolle einspielte. Diese Ordnungsämter wurden jedoch nur in Sondersituationen für eine kurze Zeit benötigt und sind in der Regel bei uns nicht erforderlich. Durch den ständigen Wechsel eines jeden Mitgliedes von der Rolle des aktiven reflektierenden bzw. fragenden Zuhörers zu der Rolle des reflektierten darstellenden Vortragenden, wird verhindert, dass bei einzelnen Personen Führungsansprüche aufkommen oder sich eine leitende Funktion verfestigt.

Die Reflexion in der Gruppe

Eine der wichtigsten Aufgaben der Gruppe ist die Reflexion in Form von Rückmeldungen. Wir versuchen, während einer solchen Reflexion in der Regel Bewertungen soweit wie möglich zu vermeiden. Es sollte in der Rückmeldung le-

diglich aufgezeigt werden, was das Vorgetragene beim Zuhörer auslöst bzw. bewirkt. Hierbei ist es manchmal nicht möglich, ohne eine solche Bewertung auszukommen, und deshalb ist es im Ausnahmefall auch erlaubt. So hat sich gezeigt, dass eine aufrichtige Meinung häufig mehr bewirkt als das sprichwörtliche „um den heißen Brei herum reden.“ Falls der Vortragende, aus welchen Gründen auch immer, *keine* Rückmeldung wünscht, so muss er dies vorher äußern. Das wird dann auch von jedem Gruppenmitglied respektiert. Obwohl eine Äußerung der anderen Mitglieder zunächst die Gefahr eines Konfliktes in sich birgt, wünscht sie sich jedoch meist jeder Vortragende. Die Reflexion der Anderen auf das Vorgetragene stellt den Hauptteil unserer Arbeit dar. So findet sich jeder in den Beiträgen oder in den Rückmeldungen der Anderen wieder. Da diese jedoch nur individuelle Spiegelbilder sein können, sollte jedoch jeder für sich selbst entscheiden, was er annehmen mag oder was nicht auf ihn zutrifft. Es sind häufig auch geäußerte Meinungen oder Ansichten zu den jeweiligen Themen; sie müssen nicht mit der eigenen Realität übereinstimmen und sollten deswegen nicht ungeprüft übernommen werden. Solch eine Arbeitsweise bedingt jedoch einen gewissen Entwicklungsstand der Gruppe und sollte von anderen Gruppen nicht ungeprüft übernommen werden. Sie setzt sich aus der Fähigkeit der einzelnen Mitglieder zusammen, Kritik aufrichtig anzunehmen und zu verstehen, aber sie auch wohl überlegt üben zu können. Jeder kann sich soweit öffnen, wie er die zu erwartende Rückmeldung zu verkraften im Stande ist. Die Wortwahl der Rückmeldung sollte besonnen sein, damit das gerade mühsam und vertraulich Offenbarte nicht unnötig verstärkt wird. Umgekehrt muss der Vortragende eine offene und subjektive Rückmeldung abwägen können. Ohne solche ehrlich gemeinten, wenn auch eventuell schmerzlichen Äußerungen werden keine Veränderungen zu erwarten sein. Hierbei sind natürlich beleidigende Aussagen auszuschließen, da diese nur verletzend wirken. Dies könnte die Arbeit für den Betroffenen in der Gruppe auf Dauer unmöglich machen.

So wie gerade zuvor beschrieben, gehen wir jedoch weit über die aus der Gruppentherapie bekannten Gesprächsregeln hinaus. In den Informationsmaterialien der Selbsthilfe-Kontaktstellen und der Fachliteratur werden solche Arbeitsrichtlinien ausführlich erörtert und mit anderen Selbsthilfeformen verglichen. Es bleibt jedoch jedem Mitglied unserer Gruppe überlassen, wie weit es sich in diese individuelle Arbeitsweise hinein begibt.

Sicherlich ist es in diesem Rahmen schwierig, objektiv zu bleiben. Auch uns unterlaufen während unserer Zusammenarbeit gelegentlich noch Fehler, wie z. B. anderen unsere Meinungen aufzudrängen oder sich die von anderen aufdrängen zu lassen. Dies zu erkennen und daraus zu lernen, ist jedoch eine Bestätigung, sich auf dem richtigen Weg zu befinden. Nur im Zusammenspiel mit anderen lässt sich das erfahren und mit dieser Schwierigkeit auseinandersetzen. Aber vielleicht ist genau diese Auseinandersetzung einer der Hauptaufgaben freier Gesprächsgruppen.

Die Verantwortung eines jeden Mitgliedes ist gefordert

Da wir ohne eine übergeordnete Instanz, z. B. eines Therapeuten, arbeiten, ist jedes Mitglied in seiner Verantwortung gefordert. Das Erreichen unseres Gruppenziels, nämlich die Verbesserung des Befindens aller Mitglieder, wird nur so gelingen. Ein Mitglied allein kann durch mangelnde Rücksichtnahme oder Nichtbeachtung der zuvor beschriebenen und zu beachtenden Verhaltensweisen die Arbeit blockieren oder sogar vereiteln. Nur wenn sich jedes Mitglied seiner großen Verantwortung bewusst ist, kann dieses gemeinsame Ziel erreicht werden. Diese große Verantwortung, nämlich ohne Leitung zu arbeiten, stellt aber auch eine treibende Kraft in unserer Arbeit dar, weil uns niemand vorgibt, was zu tun ist. Unter den gegebenen Voraussetzungen ist Eigeninitiative zwingend notwendig. Nur so lassen sich persönliche Lösungswege im Rahmen der individuellen Möglichkeiten erarbeiten.

Probleme bei der Aufnahme neuer Mitglieder

Nach einer langen Phase von etwa zwei Jahren, in der unsere Gruppe geschlossen war, öffneten wir im letzten Jahr, aus den oben genannten Gründen, unsere Gruppe wieder. Es wurde ein Bedarf von zwei Mitgliedern in unserer Selbsthilfe-Kontaktstelle angemeldet. Nach fast zwei Monaten meldeten sich die ersten Interessenten bei uns. Im Laufe des Jahres wurden uns danach insgesamt etwa sechs Personen über die Kontaktstelle vermittelt.

Wir lehnen es ab, unsere Mitglieder direkt über öffentliche Veranstaltungen, wie z.B. den jährlichen "Markt der Selbsthilfegruppen" zu werben. Von unserer Seite aus halten wir es nicht für realisierbar, auf so einer Basis unserem Thema gerecht zu werden. Wir würden sicherlich viele Interessenten erreichen, die sich als potenzielle Mitglieder eignen würden, wie es sich bei unseren letzten Teilnahmen an dieser Veranstaltung gezeigt hat. Bei uns sind aber weder Kapazitäten, noch Möglichkeiten und Energien vorhanden, die damit verbundenen Auswahlverfahren organisieren zu können.

Es sind leider keine der sechs von der Kontaktstelle vermittelten Personen auf längere Sicht in der Gruppe geblieben. Nach einigen der kurz aufeinander folgenden Neuvorstellungen hätte man den Eindruck haben können, dass wir uns in eine „Vorstellungsgruppe“ verwandeln. Jedem der alten Mitglieder war es hierbei möglich, sich mehrfach über seinen Weg zur Gruppe und in der Gruppe bewusst zu werden. Später verkürzten wir jedoch unsere Vorstellungen, die zeitweise sicherlich ihr Gutes hatten, um wieder zur unserer eigentlichen Arbeit zurück zu kehren.

Eine Person blieb über fast drei Monate in der Gruppe und brachte sich sehr konstruktiv ein. Eine andere hatte nur an etwa drei Sitzungen teilgenommen. Der Rest kam über ein Vorstellung im ersten Treffen bedauerlicher Weise nicht hinaus.

Die Gründe dafür lassen sich nur vermuten. Ähnlich, wie in den beiden ersten Fällen zurückgemeldet wurde, könnte unsere Gruppe eine Überforderung dargestellt haben. Jedem dieser Kontaktversuche war eine mehr oder weniger

starke Erfahrung mit Behandlungen von professioneller Seite vorausgegangen. Dies prägte möglicher Weise eine ganz andere Erwartungshaltung an unsere Vorgehensweise. Eine Erfahrung unserer Gruppe ist, dass in der akuten Phase einer Depression eine Auseinandersetzung in Form unserer Gruppenarbeit für den Betroffenen sehr schwierig sein kann, obwohl sie dringend notwendig wäre. Viele unserer Interessenten steckten mitten in einer solchen Phase oder es war gerade kurz zuvor eine Depression ausgebrochen. Andere hatten schon Erfahrungen mit Anonymous-Gruppen und zogen womöglich deren offenen, unverbindlicheren Rahmen vor, in dem aber auch keine direkten Rückmeldungen zum Vorgetragenen zulässig sind. Bei den Personen, die nicht über den Erstkontakt hinausgekommen waren, lässt sich nur mutmaßen.

Es ist keine Rückfrage in der ersten Phase möglich, weil wir noch keine persönlichen Daten erhalten. An dieser Stelle dürfte für die Zukunft Abhilfe geschaffen werden, indem man sie von den Betroffenen gleich im ersten Treffen erbittet. (Sei es auch nur um Gründe für einen Abbruch zu erfahren) Andererseits könnte eine gewisse Bedenkzeit offen gehalten werden, da es sich gezeigt hat, dass es in der Eingangsphase doch viel Überwindung kostet, einen Entschluss für die Gruppe zu fassen. Ich denke, dass in diesem Zusammenhang von der Kontaktstelle berechtigterweise sehr viel Druck ausgeübt wird, um eine kontinuierliche Teilnahme zu gewährleisten. Dieser Druck kann aber dazu führen, dass sich die Interessenten im Zweifelsfalle gegen die Gruppe entscheiden.

Die wenigen Absagen, die wir nach so einem ersten Treffen erhielten wiesen deutlich auf eine Überlastung im Zusammenspiel mit einer dramatischen Situation des Bewerbers hin, genau wie in den beiden Fällen, die etwas länger teilnahmen.

Ein anderer wichtiger Faktor unserer Arbeit ist, eine Basis der Vertrautheit zu schaffen, die sich erst über einen längeren Zeitraum aufbauen lässt. Einen möglichen persönlichen Anspruch, über einen denkbaren Zeitraum von zehn bis zwanzig Minuten über sich Sprechen zu müssen kann, den Betroffenen überfordern, obwohl jedem selbst überlassen ist, was oder wie viel er von sich preisgibt. Es kann anfangs sehr belastend sein, frei vor einer Anzahl von in etwa acht Personen, die einem nahezu unbekannt sind, zu sprechen. Dieses Problem lässt sich auch aus eigener Erfahrung bestätigen und kann selbst nach einigen Jahren noch, je nach Befinden, manchmal sehr schwer fallen.

Was kann ein Betroffener von einer Selbsthilfegruppe wie der unseren erwarten?

In der Selbsthilfe treffe ich mit Menschen zusammen, die unter ähnlichen Schwierigkeiten leiden wie ich. Die Mitglieder der Gruppe lernen mit ihren Problemen zu leben, mit ihnen umzugehen und sammeln, so wie ich, schon zuvor viele Erfahrungen. Nur im Austausch in der Gruppe lässt sich, sonst nur isoliert im eigenen Erleben, über seinen Erfahrungshorizont hinausblicken. Bei der Wahl einer professionellen Hilfe, der bestmöglichen Arztwahl oder speziell helfenden Institutionen, spielt die Erfahrung der Gruppe für mich eine

wichtige Rolle. Ein Teil der Mitglieder nehmen oder nahmen möglicherweise Medikamente, um die Symptome der Krankheit zu lindern. Sie könnten eine gewisse Vorbildfunktion haben, genau wie diejenigen, die Medikamente ablehnen. Es ist jedoch meine Entscheidung, welchen Weg ich gerade zu gehen vermag oder gehen möchte. Auch ich würde bei meiner Suche anderen Menschen Wege aufzeigen, wenn ich meine eigenen Ansichten und Erfahrungen zu unserem Thema einbringe. Es ist eine wichtige Erfahrung, welche Bedeutung eine Gruppe für jemanden haben kann, und welche Bedeutung man selber möglicherweise für eine Gruppe hat. So ist es dann möglich, eine vollkommen neue Sichtweise seiner Problematik und seines Leidenshintergrundes zu erhalten.

Anmerkung

* Der Text wurde von der Gruppe gemeinsam erarbeitet und dann von Michael Fischer in die endgültige Version gebracht.