

Kompetenzen in der Selbsthilfegruppenarbeit

Während der 1970er Jahre wurden in der aufkommenden Selbsthilfebewegung bereits die spezifischen Qualitäten untersucht, die in der selbstorganisierten Gruppenarbeit beobachtet wurden. Dies geschah nicht zuletzt deshalb, um die Selbsthilfe als damals neue Organisations- und Handlungsform gegenüber den etablierten medizinisch-therapeutischen Settings, aber auch als politisch und am Gemeinsinn orientierte Aktionsform, argumentativ besser in Szene setzen zu können. Dabei stand die Frage nach den besonderen Qualitäten und Fähigkeiten im Mittelpunkt, die die Gruppenzusammenhänge auszeichneten. Aus bis dahin vorliegenden amerikanischen und deutschen Studien wurden u.a. besondere Eignungsmerkmale der Gruppenmitglieder dargestellt, die als „dreifache Fähigkeit zu Aktivität – Beziehung – Gefühlsausdruck“ bezeichnet wurden (Moeller 1978, S. 154). Demnach bestand die besondere Beziehungsqualität in Selbsthilfegruppen darin, dass die „Selbsthilfegruppenmitglieder ihr Verhalten in der Gruppe ähnlich wie ihr übliches Verhalten Freunden gegenüber“ erlebten. In diesen Gruppen wurden im Wesentlichen vier Grundwerte entwickelt: Selbstbestimmung, Authentizität, Hoffnung und Solidarität, die Moeller als ideale Zielvorstellung der Selbsthilfearbeit („Entwicklungswerte“) bezeichnete (ebd., S. 239).

Seit diesen Analysen ist einige Zeit ins Land gegangen, die Selbsthilfe findet sich heute in anderen gesellschaftlichen Kontexten wieder, und es steht die Frage im Raum, ob die damals formulierten Prämissen heute noch gelten. Allerdings wird die Frage heute anders gestellt: Ist die Selbsthilfe ein Mittelschichtenphänomen, das entsprechende Kompetenzen voraussetzt, und werden dadurch bestimmte Zielgruppen quasi automatisch ausgeschlossen? So analysieren die Autoren des Projektes „Aktivierung von Selbsthilfepotenzialen“ die Situation dahingehend, dass die Teilnahme an Selbsthilfe spezifische Kompetenzen erfordere, die insbesondere sogenannte Benachteiligte ausschließe, weshalb schwer erreichbare Personen besondere Beachtung finden müssten (Nickel u.a. 2006, S. 3). Diese Argumentation verweist auf Legitimationsprobleme: Angesichts der wachsenden sozialen Ungleichheit und des Drucks auf die öffentlichen Haushalte erscheint die Förderung von mittelschichtorientierten Angeboten dann eher nicht als legitim. Im nachfolgenden Beitrag wird der Versuch unternommen, anhand aktueller Befragungen von Kontaktpersonen, die ihre Selbsthilfegruppen nach außen vertreten und zum Teil auch organisatorisch leiten, die wesentlichen Kompetenzen¹ herauszuarbeiten, die in der Selbsthilfearbeit als Voraussetzung erlebt werden. Wir wollen damit weder die „Mittelschichtenthese“ verifizieren / falsifizieren noch die Legitimationsbedürfnisse öffentlicher Haushalte bedienen, sondern im Rahmen des Projektes „Soziale Arbeit und Selbsthilfe“ in München der Frage nachgehen, welche Kompetenzen als Ressourcen der Selbsthilfearbeit angesehen werden können bzw. welche Entwicklungspotenziale für die einzelnen

Subjekte in der selbstorganisierten Gruppenarbeit liegen. Dabei ist unter anderem von Interesse, ob sich Merkmale identifizieren lassen, die die Selbsthilfe, die inzwischen häufig unter dem Dach des „bürgerschaftlichen Engagements“ subsumiert wird, besonders qualifizieren.

1. Das Münchner Projekt „Soziale Selbsthilfe und Soziale Arbeit“ und seine Fragestellungen

Das Modellprojekt „Soziale Selbsthilfe und Soziale Arbeit“² wurde 2006 als Projekt von Mitarbeitern des Selbsthilfezentrums und der Hochschule München auf den Weg gebracht, die bis 2012 zusammenarbeiten wird. Einerseits soll der aktuelle Bestand der Förderung der sozialen Selbsthilfe aufgenommen werden, andererseits sollen modellhafte Formen der Kooperation zwischen Selbsthilfe und Sozialer Arbeit entwickelt werden. Dazu wurden inzwischen mehr als 30 Experteninterviews mit Personen aus der Selbsthilfegruppenarbeit, aus Politik, Verwaltung und der sozialen Arbeit geführt. Es verdichtete sich die Beobachtung, dass die Zusammenarbeit von professioneller Sozialarbeit und Selbsthilfe verbessert werden kann, da vorhandene Möglichkeiten nicht genutzt werden. Auch in der Vermittlung adäquater Handlungskonzepte für die Selbsthilfeunterstützung im Studium der Sozialen Arbeit wurden Defizite festgestellt. Im Zusammenhang mit dem forschenden Lernen (Schönberger / Hill 2009) an der Hochschule München ergab sich die Möglichkeit, im Rahmen von Diplom- und Masterarbeiten Fragestellungen aus dem Modellprojekt zu bearbeiten und in die Lehre zu integrieren. Melanie Reis und Christina Strötz führten für ihre Masterarbeit 11 ausführliche Experteninterviews mit Kontaktpersonen und Gruppenleitungen aus der Münchner Selbsthilfelandchaft durch (Reis / Strötz 2009) und untersuchten, welche Zugänge und Schwellen zur Selbsthilfe vorhanden sind, welche Ressourcen nach Einschätzung der Expert/innen benötigt werden, was die Themen und Inhalte der Gruppen sind und in welcher Form bisher Kontakt zur Sozialen Arbeit bestand. Diese Interviews sind auch die Basis für den vorliegenden Text, in dem die Kompetenzen herausgearbeitet werden, die thematisiert wurden. Auf diese Weise sollen die konzeptionellen Begriffe „Empowerment“ und „Ressourcenorientierung“ (vgl. Herriger 2002; Stark 1996) für die sozialpädagogischen Fachkräfte anhand von Praxisbeispielen und Expertenaussagen anschaulicher werden. Gegebenenfalls kann auch die Fachdiskussion über die Leistungen der Selbsthilfearbeit daraus Erkenntnisse gewinnen.

2. Die Thematisierung und Analyse von Kompetenzen der Selbsthilfegruppenarbeit

Reis und Strötz fragten die Vertreter/innen der Selbsthilfegruppen implizit und explizit nach den Voraussetzungen der Selbsthilfearbeit. Was in den Interviews daraufhin thematisiert wurde, entspricht den Beobachtungen und Einschätzungen der Interviewten und bildet entsprechende Ausschnitte der Selbsthilfearbeit ab. Es kann davon ausgegangen werden, dass die Interview-

ten bemüht waren, ein möglichst ‚objektives‘ Bild von der Selbsthilfearbeit im Rahmen einer Befragung zu liefern, über deren Hintergrund sie zuvor aufgeklärt worden waren und an der sie als Expert/innen mitwirken wollten. Die Interviewpassagen sind interpretationsbedürftig, wenn aus den Aussagen strukturelle Merkmale und implizites Wissen sowie Beobachtungen, Orientierungen und Einstellungen herausgearbeitet werden sollen. Die entsprechenden Interpretationsschritte müssen, im Sinne von Qualitätskriterien der qualitativen Forschung, nachvollziehbar dokumentiert sein, so dass auch der analytische Hintergrund der Forscher/innen erkennbar wird. Der folgende Text ist deshalb so aufgebaut, dass die Interviewpassagen durch Interpretationen ergänzt werden, in denen die Merkmale zur Beschreibung von Kompetenzen nach und nach herausgearbeitet wurden. Es wurden solche Merkmale fokussiert, die in mehreren Interviews und nicht nur als Einzelphänomene thematisiert wurden. Trotz des begrenzten Samples wurden auf diese Weise Kompetenzmerkmale herausgearbeitet, die geeignet sind, die Anforderungen und Qualitäten der Selbsthilfearbeit zu beschreiben.

Die Überwindung von Zugangsbarrieren und Schwellenängsten

Eine Gruppenvertreterin formuliert im Zusammenhang mit der Frage nach den erforderlichen Fähigkeiten zur Teilnahme an der Selbsthilfegruppe Folgendes: *„Es ist wirklich nicht wichtig, richtig reden zu können oder sich gut artikulieren zu können, es ist nicht wichtig. Es ist wichtig, sich zu trauen, da zu sein.“* Nach ihrer Auffassung ist also weniger die Sprachkompetenz eine wichtige Voraussetzung, sondern die Fähigkeit, Mut aufzubringen, die Schwelle in eine Selbsthilfegruppe zu überschreiten, die eigene Betroffenheit einzugestehen und sich als Person damit zu identifizieren. Der Schritt aus der Anonymität erfordert eine gewisse Risikobereitschaft, sich der unbekannteren Gruppe auszusetzen und die Situation anfangs nicht einschätzen zu können. Selbst in dem geschützten Rahmen haben die Betroffenen in der Regel mit Schwellenängsten zu kämpfen. Schlechte Erfahrungen mit ähnlichen Situationen heben die Schwelle ggf. weiter an. Das *„Richtig-reden-Können“* wird demgegenüber als wesentlich weniger wichtig eingeschätzt. Vielfach wird der Antrieb zur Überwindung der Ängste im wachsenden Leidensdruck der Betroffenen gesehen, so wurde es in mehreren Interviews formuliert. Diese Theorie erscheint als plausibel für Gruppen, in denen gesundheitliche, psychische und soziale Probleme oder Störungen im Vordergrund stehen. Bei politischen Initiativen und solchen des bürgerschaftlichen Engagements kann dagegen ggf. davon ausgegangen werden, dass die Gruppenmitgliedschaft nicht mit entsprechenden Stigmatisierungen und der Gefahr der sozialen Abwertung verbunden ist.

Offenheit und Vertrauen herstellen

In fast allen Interviews wird auf eine notwendige Grundhaltung der „Offenheit“ hingewiesen. Ein wechselseitiges *„Geben-und-nehmen-Können“* der Mitglieder gilt als unerlässlich. Dazu müssten sie Beeinträchtigungen, Schwächen, Fehler und Defizite eingestehen und teils sehr intime Details offenlegen. Es kann entlastend sein, dass das, was in der Außenwelt als defizi-

tär und auffällig wirkt, in der Gruppe als Normalität gilt. Das Wissen um die kollektive Betroffenheit kann einzelne auch von ihrer Angst sich zu outen befreien und den Leidensdruck relativieren. Der Erfahrungsaustausch stellt zudem eine spezifische Gemeinsamkeit her, die Gruppenarbeit erhält in Form von wechselseitiger Empathie, ggf. aber auch durch ‚solidarische‘ Kritik, ihre besondere Qualität. Obwohl die Selbsthilfegruppe einen „geschützten“ Rahmen bietet, stellt die erforderliche Offenheit für viele anfangs ein großes Problem dar. In einem Interview wird das so formuliert: *„Ich sag mal so: Selbsthilfegruppen sind nicht für jeden was, manche tun sich halt schwer, in der Gruppe was auszusprechen oder auszuapludern, ne? Aber das is halt des, ich mein, einigen hilft’s, drüber zu reden, andere woll’n das lieber nicht, aber da wird’s halt schwierig, weil davon die Gruppe halt auch lebt.“*

Von der Interviewten wird ein offenbar ‚naturegegebener‘ Unterschied markiert (*„... tun sich halt schwer ...“*): es gibt demnach Menschen, die nicht über sich selbst reden können oder wollen. Die Formulierung *„was auszusprechen oder auszuapludern“* verweist auf die Angst, Geheimnisse preiszugeben und dadurch angreifbar zu werden. Dagegen stellt sie die Erfahrung, dass Offenheit für die Betroffenen hilfreich sein kann (*„... einigen hilft’s, drüber zu reden ...“*). Hier werden unterschiedliche Strategien benannt, mit Problemen umzugehen, sich entweder zu öffnen und dadurch Solidarität und Hilfe von Gleichbetroffenen zu ermöglichen oder sich zu verschließen und auszuschließen, nämlich das Prinzip der Wechselseitigkeit in Selbsthilfegruppen zu verletzen. Die Interviewte geht von einer quasi natürlichen Befähigung zur Selbsthilfegruppenarbeit aus, spricht also nur implizit von erforderlichen Haltungen und Kompetenzen.

In einem anderen Interview wird an einem Beispiel dargestellt, wie ein neues Gruppenmitglied verunsichert reagiert, kein Vertrauen gewinnt und die Gruppe fluchtartig verlässt: *„Also es war mal eine da – weil ich schreib’ immer mit, mach’ mir immer Notizen – und dann war eine da, dann hieß es, was schreiben Sie da auf und [sie] ist dann unter einem Vorwand raus entwischt – die hatte dann eben Verfolgungsgefühle, und Aufzeichnungen sind eben nur dafür, dass ich eben weiß, was ist jetzt heut’ gelaufen oder worum geht’s bei demjenigen, dann kann ich nachblättern, aber im Nachhinein dacht’ ich mir, naja, wär ich halt ’n bisschen vorsichtiger gewesen und hätte sie vorher gefragt, ob sie das will, dann wär’s vielleicht nicht passiert.“*

Die Beschreibung macht deutlich, wie sensibel sich die Situation gestaltet, wenn neue Mitglieder in Erscheinung treten und eine vertrauensvolle Atmosphäre geschaffen werden soll. Das Mitschreiben der Gruppenleiterin erfolgte zwar aus für sie gutem Grund und war von der Gruppe auch toleriert. Bei der neuen Teilnehmerin wirkte es aber offenbar massiv bedrohlich. Denkbar ist, dass sie sich an Situationen erinnerte, in denen sie Professionellen gegenüber saß, die mitschrieben, während sie etwas über sich erzählte, was ihr später (aus ihrer Sicht) zum Nachteil gereichte. Die Flucht aus der Gruppe als Zeichen einer besonderen Betroffenheit verhinderte jede Aufarbeitung der Situation für beide Seiten. Bei den Vorerfahrungen der Menschen, die in Selbsthilfegruppen Hilfe suchen, die in der Regel von psychischen und kör-

perlichen Belastungen geprägt sind, die oft auch aus ihrer Sicht negative Erfahrungen mit Professionellen gesammelt haben, ist der Aufbau von Vertrauen eine zentrale Voraussetzung, dass sie sich möglichst unbefangen in der Gruppe bewegen können.

Komplexe Problemlagen verbalisieren und verstehen können

Immer wieder wird in den Interviews auf die Bedeutung einer sprachlichen Kompetenz hingewiesen. Sprache wird dabei nicht nur als Kommunikationsmittel, sondern auch als Verstehensgrundlage begriffen: *„Ich denke, bei uns würd's für jemanden, der sich nicht leicht tut, sich sprachlich auszudrücken, nicht so einfach sein, einzusteigen. Da müsste man sich richtig was überlegen, was ja möglich wäre, aber nicht von selber passiert. Das ist vielleicht auch, weil dieses Syndrom, also wenn man sich auseinandergesetzt hat und verschiedenes, es erfordert 'n gewisses intellektuelles Niveau, weil es sehr komplex ist, es ist schwer zu verstehen. Und viele kommen erst, wenn sie das schon 'n Stückweit verstanden haben und erkannt haben, ja, die Person ist wirklich jemand, der da betroffen ist.“*

Die Interviewte bezeichnet mit Sprachkompetenz hier sowohl eine aktive Ausdrucksfähigkeit sowie eine rezeptive Fähigkeit, komplexe Sachverhalte erkennen und abstrakt nachvollziehen zu können. In ihrem Fall geht es um eine Angehörigengruppe von psychisch erkrankten Menschen, in der sehr viele familiendynamische Aspekte und komplexe Zusammenhänge zur Sprache kommen, die nicht als einfache Ursache-Wirkungszusammenhänge darstellbar sind. Neben dem sprachlichen Ausdruck wird von ihr eine Abstraktionsfähigkeit („... 'n gewisses intellektuelles Niveau ...“) als Voraussetzung zur Gruppenmitgliedschaft angenommen („... viele kommen erst, wenn sie das schon 'n Stückweit verstanden haben ...“). Es geht aber nur vordergründig um Sprache und Verbalisierung, mehr noch um die Fähigkeit des Verstehens und Reflektierens, die sich darin ausdrückt, dass über die vorhandenen Probleme angemessen gesprochen werden kann.

An dieser Stelle wird implizit ein erweiterter Problemhorizont angesprochen: Ausdrucks- und Verständnisprobleme können weltanschaulich, religiös, kulturell oder milieuspezifisch bedingt sein. Die Selbsthilfegruppen sind auf Sprach- und Verständnisebenen angewiesen, die für alle Beteiligten gleichermaßen nachvollziehbar sind. Am Beispiel der zahlreichen selbstorganisierten Gruppen von Migrantinnen und Migranten in München wird deutlich, dass ein gemeinsamer (kultureller) Verständnishintergrund wichtig ist. Die Migrantengruppen realisieren neben der Kulturpflege und Integrationsarbeit eine umfassende Selbsthilfe, wo sie die unterschiedlichsten sozialen und gesundheitlichen Probleme in adäquater Form bearbeiten.

Die Arbeit in Selbsthilfegruppen läuft überwiegend vermittelt durch die Sprache. Die Sprachkompetenz ist – auch zu verstehen als gemeinsamer Verständnishintergrund – eine wichtige Voraussetzung. Dies führt in der Praxis dazu, dass viele Gruppen nicht interkulturell zusammengesetzt sind.

Probleme identifizieren und mit adäquaten Mitteln bearbeiten können

In den Selbsthilfegruppen ist ein spezifisches Problemwissen versammelt, das aus der Sicht der Betroffenen zusammengetragen wird. Die Verarbeitung und Verdichtung von Erfahrungen führt zu eigenen Schlussfolgerungen, die auch mit möglichen Handlungsoptionen verknüpft sind. Dieses Handlungswissen wird in der Gruppe weitergereicht. Es bezieht sich oft nicht nur auf die Symptomatik des Erleidens und den unmittelbaren Umgang mit entsprechenden Situationen, sondern vor allem auch auf bisher unternommenen Schritte zur Problembearbeitung und ausbleibende Wirkungen. Viele Betroffene haben bereits lange Wege hinter sich, auf denen sie ermüdende Situationen in Institutionen und mit Experten erlebten. Sie waren diagnostischen Verfahren und Interventionen ausgesetzt, die ihnen nicht wie erwartet halfen. Vor diesem Hintergrund mussten die Betroffenen ihre Situation immer wieder neu bewerten, Entscheidungen treffen und nach weiterer Hilfe suchen. Sie haben sich dabei oft eine Expertise von erstaunlicher Breite erworben. Viele Ratschläge, die in Selbsthilfegruppen erteilt werden, basieren auf diesem spezifischen Wissen und den dazugehörigen Erfahrungen. Eine Interviewte formuliert dies im Kontext einer Argumentation gegenüber einer verzweifelnden Teilnehmerin als Ermutigung so: *„... in der Gruppe bekommst Du so viel Knowhow, du bekommst so viel Anregungen ...“* Sie macht darauf aufmerksam, dass die vorhandenen Erfahrungen und Kompetenzen der Gruppenmitglieder übertragbar sind, angeeignet und zur Problemlösung eingesetzt werden können. Gruppenmitglieder geben ihre Erfahrungen weiter und stützen damit ein Beratungssystem, in dem die spezifische Kompetenz zur Problembearbeitung aus der Betroffenenensicht zentrales Element ist.

Wechselseitigkeit praktizieren und Regeln anerkennen

Für den Bestand einer Selbsthilfegruppe wird immer wieder die Notwendigkeit herausgestellt, sich wechselseitig „auf Augenhöhe“ zu begegnen, um sich mit den verschiedenen Erfahrungen und Handlungskonzepten der anderen Mitglieder auseinandersetzen zu können. Eine Interviewte findet dafür das Bild einer gemeinsam zusammengestellten Mahlzeit: *„Es ist wie bei 'ner Mahlzeit, da bringt jeder was mit, und man isst dann zusammen. Bei den Gruppentreffen bringt jeder so seins mit, des was ihm wichtig ist und jeder kann wieder was davon mitnehmen.“*

Damit diese Mahlzeit wie geplant stattfinden kann, braucht es einen Konsens über den Rahmen und seine Basisregeln: Toleranz, Wechselseitigkeit, etwas geben und nehmen können, den Beitrag der anderen als gleichwertig akzeptieren usw. Dies entspricht nicht unbedingt den gängigen Regeln der Berufswelt, in der oft hierarchische Strukturen gelten, Offenheit in der Konkurrenz eher zum Nachteil wird usw. Selbsthilfegruppen bieten daher oft einen Kontrast zu sonstigen sozialen Erfahrungen und fordern von den Mitgliedern ungewohnte Eigenschaften und Verhaltensweisen.

Im folgenden Interviewausschnitt drückt ein Gruppenmitglied diese Anforderungen wie folgt aus: *„... also, die Ehrlichkeit, mit sich selbst umzugehen, ist gefordert, ne, also wasch' mich, aber mach' mich nicht nass, ne, also: ich*

möcht' was haben, ohne was zu geben, funktioniert des nicht, des funktioniert nur im Austausch, ne, und das muss derjenige verstehen, der da reinkommt, und das versteht er dann, wenn er tatsächlich Not hat, ne, weil dann is es ihm wurscht, dann braucht er was, und dafür ist er dann auch bereit, etwas zu geben.“

Der Interviewte formuliert eine ganze Kette von Bedingungen, die an sein Grundverständnis von Selbsthilfe geknüpft sind: Offenheit, Ehrlichkeit und Wechselseitigkeit. Die Motivation für diesen unüblichen Weg sieht er mit dem Leidensdruck wachsen. Das Prinzip der Wechselseitigkeit, das Prinzip des Tauschhandels mit einem wechselseitigen Nutzen, ist zentral. Wenn einzelne Gruppenmitglieder andere übervorteilten und ausnutzten, käme das ebenso einem Bruch der Selbsthilferegeln gleich, wie die Dominanz einer Person.

Die Selbsthilfegruppenarbeit folgt also zahlreichen impliziten oder expliziten Regeln. Es gibt Regeln der Gruppenarbeit, des Vertrauensschutzes, der Toleranz, der Gesprächsführung und der Wechselseitigkeit. Neue Gruppenmitglieder werden diesbezüglich unterschiedlich eingeführt. Teilweise sind die Regeln schriftlich niedergelegt und öffentlich per Internet zugänglich. Teilweise werden die Regeln mündlich vermittelt und während der Gruppensitzungen verdeutlicht. Einzelne Gruppen folgen sogar einem relativ strengen Regelwerk („Zwölf-Schritte-Programm“), das ähnlich eines Therapieablaufes angelegt ist und Disziplin erfordert.

Vielen Menschen bereitet es große Probleme, sich nach Regeln in eine Gruppe zu integrieren. Wenn sie es beispielsweise gewohnt sind, den Ton anzugeben oder sich eher zu verstecken und passiv zu bleiben, müssen sie in Selbsthilfegruppen etwas an ihrem Verhalten ändern, um ihrem Grundverständnis zu entsprechen.

Perspektiven übernehmen und Empathie zeigen

Die Fähigkeit zur Empathie bedeutet, sich in andere hineinversetzen zu können, ihre Situation, ihre Gefühle und ihr Erleiden nachvollziehen zu können. Die Aussage *„... und man fühlt sich dann natürlich auch wohler, wenn man weiß, aah, die weiß, wie's mir geht!“*, beschreibt aus der Sicht einer Betroffenen, wie die erlebte Empathie das Gefühl stärkt, sich in der Gruppe aufgehoben zu fühlen. Auf diese Weise kann Vertrauen entstehen, die Bereitschaft sich zu öffnen und der Gruppe etwas preis zu geben. Empathie bedeutet nicht nur zuhören können, sondern die Situation anderer Menschen verstehen und nachvollziehen zu können.

Eine andere Interviewpartnerin bearbeitet in folgendem Zitat eine damit verbundene Problemstellung, nämlich die Problematik, rechtzeitig zu erkennen, wann bei einzelnen Gruppenmitgliedern eine emotionale Grenze erreicht ist, über die nicht hinweggegangen werden sollte, um sie nicht weiter zu belasten: *„Und da muss man, sag'n ma mal so 'ne Art – auch mal zu einer Mediation vielleicht fähig sein, so dieses Verbindende, das braucht man dann schon und möglichst nicht unbedingt ein' Anheizer von Kontroversen – also selber Öl ins Feuer gießen, es sei denn, man macht sich mal 'n Spaß und beurteilt dann*

aber mit Zartgefühl die Teilnehmer, ob die des aushalten, aber ich hab' des nie so gemacht."

Das Zitat bezieht sich zwar besonders auf die an eine Gruppenleitung gestellte Anforderung, wirft gleichzeitig aber auch ein Licht auf die insgesamt sensibel zu gestaltende Gesprächskultur in den Gruppen.

Für sich und andere Verantwortung übernehmen

Zunächst einmal steht die Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen, im engen Kontext mit dem Gebot der Wechselseitigkeit in der Gruppe, wie es eine Teilnehmerin darstellt: *"... jeder trägt Verantwortung für des Gelingen der Gruppe, des is' ganz wichtig, dann geht auch jeder anders 'ran und denkt nicht, jetzt lass' mal die machen, Patentrezept und so."*

Verantwortung übernehmen bedeutet demnach zum Beispiel, sich des eigenen Beitrags zur Gruppenarbeit bewusst zu sein, nicht in einer Konsumentenhaltung zu verharren und auf die Vermittlung eines „Patentrezepts“ zu warten. Verantwortung übernehmen kann bedeuten, das verantwortliche Handeln der anderen einzufordern und ihnen die Rolle des Konsumenten unmöglich zu machen.

Verantwortung für sich zu übernehmen wird oft bereits durch den Schritt realisiert, sich regelmäßig und aktiv in die Gruppe einzubringen, Kontinuität und Engagement zu zeigen und damit für die anderen Gruppenmitglieder zum verlässlichen Partner zu werden. Verantwortung für andere zu übernehmen geschieht zum Beispiel dadurch, dass Gruppenmitglieder in schwierigen Situationen auch außerhalb der Gruppe begleitet werden, dass mit ihnen Aufgaben vereinbart werden, die sie abzarbeiten haben, was von der Gruppe nachgefragt wird usw.

Kontinuierliches Engagement ist eine weitere Form, Verantwortung zu übernehmen: Auf sich und die anderen zu achten, entsprechend zu kommunizieren oder zu intervenieren. Sicher wird diese Fähigkeit nicht immer von Beginn an mitgebracht, aber sie ist ein zentraler Bestandteil der Gruppenarbeit und wird von jedem Gruppenmitglied früher oder später gefordert. Insofern ist sie Voraussetzung und Lerneffekt in einem.

Das eigene Handeln reflektieren können

In der folgenden Zitatstelle wird erinnert, wie die Betroffene nach Operationen und sich anschließenden ärztlichen oder therapeutischen Behandlungen das Bedürfnis entwickelt, zur Selbstreflexion in Austausch mit anderen Menschen zu treten: *"... also als ich nach München herzog, das war ... im Jahr dreiundneunzig, äh, wo ich ... also durch Operationen bedingt also hier dann in Behandlung blieb, machte ich mich auf die Suche nach einer Gruppe, um einfach meine Erlebnisse, äh, die ich aufgeschrieben habe in der Zeit mit den Leuten dort zu besprechen, zu diskutieren und so weiter ..."*

Die Betroffene hatte zuvor durch das Aufschreiben ihrer Erlebnisse bereits eine selbstreflexive Technik entwickelt, die ihr offenbar aber noch nicht ausreichte, denn sie wollte sich mit anderen austauschen und ihre Erfahrungen interpretieren. Sie brachte eine wichtige Voraussetzung mit, weil sie sich

durch das Aufschreiben bereits mit ihrer Lage auseinandergesetzt hatte. In der Perspektive von anderen sah sie eine weitere Quelle und dehnte die Selbstreflexion auf einen Gruppenkontext aus. Damit beschreibt die Interviewte an ihrem Fall ein generelles Prinzip der Selbsthilfgruppenarbeit. Ausgehend vom unmittelbaren Erlebnisbezug aller Mitglieder wird ein Erfahrungsaustausch in Gang gesetzt, der das eigene Erleben ggf. in ein neues Licht rückt, Distanz entstehen und Verhaltensmuster erkennen lässt. Die Erfahrungen von anderen können auf die eigene Situation als Modell oder Handlungsoption übertragen werden.

Diese kollektive und selbstbestimmte Reflexion von konkreten Erlebnissen und Erfahrungen zeichnet die Arbeit von Selbsthilfgruppen aus. Viele Betroffene haben schlechte Erfahrungen mit Experten und ihren Deutungen der eigenen Situation gesammelt. Durch die Selbstreflexion kann sich dagegen jeder als Experte seiner selbst ins Spiel bringen, wobei diese Perspektive dem kritischen Blick der Gruppe ausgeliefert ist. Die Fähigkeit, von den unmittelbaren Erfahrungen zu abstrahieren und einen distanzierten Blick auf sich selbst zu entwickeln, wird ggf. auch erst im Gruppenkontext erworben. Mitgebracht werden muss dagegen die Haltung, dass in der Gruppe eine neue Sicht auf die eigenen Probleme gewonnen werden kann.

Mit Kritik produktiv umgehen können

Kritikfähigkeit besteht einerseits aus der Fähigkeit, Kritik an der eigenen Person produktiv zu verarbeiten, andererseits aus der Fähigkeit, Kritik gegenüber anderen in einer konstruktiven Form vorzubringen. Eine Interviewpartnerin liefert dafür ein positives Beispiel: *„Gestern Abend hat mir grad’ die eine aus der Gruppe gesagt, ‚ich glaube, Du führst hier Clutter-Methoden ein‘ (lacht). Und des ist dann auch wichtig, dass sich jemand wehrt ...“*

Die Betroffene bekommt auf diese Weise vermittelt, dass sie in der Gruppe Unordnung und Verwirrung stiftet, wie es mit der gruppenspezifischen Ausdrucksweise *„Clutter-Methoden“* gekennzeichnet wird: Die Erzählerin muss sich damit auseinandersetzen, dass sie in der Gruppenleitung zu reproduzieren droht, was als Kennzeichen der Messie-Symptomatik gilt. Offenbar kann sie damit aber gut umgehen, da ihr die Kritik konstruktiv etwas deutlich macht, was ihr sonst entgangen wäre.

In den Selbsthilfgruppen ist es offenbar durchaus üblich, miteinander hart und respektvoll ins Gericht zu gehen, denn die Beteiligten verfügen über ein spezifisches Insiderwissen, das es den Betroffenen erschwert, die gebräuchlichen Strategien zur (Selbst-)Täuschung über die eigene Lage anzuwenden, die gegenüber Außenstehenden erfolgreich sind. Die Empathie in der Selbsthilfgruppe hat demnach zwei Seiten: das Verstehen-Können im mitfühlenden und im aufdeckenden Sinn, um Betroffene durch offen konstruktive Kritik auf ihre Situation aufmerksam zu machen.

3. Selbsthilfekompetenzen sind keine Selbstverständlichkeit

Ausgehend von den zu Anfang formulierten Fragestellungen kann an dieser Stelle bilanziert werden: Die von Moeller 1978 formulierte Zugangsvoraussetzung als „dreifache Fähigkeit zu Aktivität – Beziehung – Gefühlsausdruck“ wird in den analysierten Interviewstellen differenziert bestätigt. Durch diese Grundeinstellung eröffnet sich die Möglichkeit, die vorhandenen persönlichen und sozialen Kompetenzen einzubringen und ggf. zu erweitern. Einige der herausgearbeiteten Fähigkeiten werden oftmals erst im Gruppenprozess erworben. Die Selbsthilfe bietet demnach einen (geschützten, anonymen) Rahmen für positive Selbstwirksamkeitserfahrungen, die sich nur in einem entsprechenden Gruppenklima entfalten können.

Haltungen und Schlüsselkompetenzen

Begriffe wie Vertrauen, Kritikfähigkeit, Reflexivität usw. haben eine große Bedeutung für die Lebensbewältigung, weil sie den Einzelnen in schwierigen Situationen stärken können. Es handelt sich um persönlich-soziale Schlüsselkompetenzen, die dazu beitragen können, einen gelingenden Alltag zu bewältigen.

Wenn in der Selbsthilfegruppenarbeit nun aber überwiegend Menschen aktiv sind, die aus einem Problemverständnis oder Leidensdruck heraus handeln, die in diesem Zusammenhang sicher auch über zahlreiche Erfahrungen der Ausgrenzung, der Überforderung und des Scheiterns verfügen, dann wird die besondere Herausforderung deutlich, die es bedeutet, sich zu öffnen, Vertrauen zu entwickeln, Gruppenfähigkeit zu zeigen, Verantwortung zu übernehmen. Die Selbsthilfegruppe bietet dazu einen geschützten Rahmen mit besonderen Regeln, die sich von denen des Alltags so weit unterscheiden, dass sie es erleichtern, die geforderten Kompetenzen zu zeigen oder zu entwickeln. Selbsthilfegruppenmitglieder sind nicht immer von Beginn an in der Lage, allen Anforderungen in der Gruppe gerecht zu werden, sie müssen aber die Bereitschaft mitbringen, sich diesen Herausforderungen zu stellen. Analog zu Moeller geht es dann also nicht allein um Kompetenzen, sondern auch um Haltungen und eine grundsätzliche Bereitschaft, sich in die Gruppe einzubringen. Die Aussage *„Ich sag’ mal so: Selbsthilfegruppen sind nicht für jeden was, manche tun sich halt schwer, in der Gruppe was auszusprechen ...“* belegt die Differenzen in grundsätzlichen Einstellungen und Haltungen. Sie verweist implizit sicher auch auf milieu-, bildungs- oder kulturbedingt unterschiedlich ausgeprägte Haltungen und Schlüsselkompetenzen. Diese Verschiedenheit der Zusammensetzung von Selbsthilfegruppen wird in den Selbsthilfekontaktstellen und von den betreuenden Fachkräften in der Regel bestätigt. Die daraus erwachsenden Probleme werden von den Gruppen überwiegend alleine bewältigt. Ansonsten wird durch die Begleitung der Fachkräfte in den Kontaktstellen und sozialen Einrichtungen die erforderliche Unterstützung gewährt, die den Zugang erleichtert und eine funktionierende Gruppenarbeit ermöglicht, sofern die entsprechende Infrastruktur an qualifiziertem Personal und Räumen vorhanden ist.

Die Anerkennung der Gruppe als Medium

Das Medium, über das diese Prozesse vermittelt werden, ist die Gruppe. Die Anerkennung einer Gruppe als relevante soziale Umgebung, in der Betroffene etwas für sich erreichen können, ist wohl die zentrale Voraussetzung für die Selbsthilfearbeit. Dabei steht die Selbsthilfe durchaus in Konkurrenz zu anderen Problemlösungsstrategien. In den zunehmend individualisierten Lebenslagen bilden sich Muster der individualisierten Problemwahrnehmung und -bearbeitung heraus, wobei der Zugriff auf anonyme Internetforen, Beratungsliteratur, Zeitschriftenartikel und ein schlecht überprüfbarer Expertenrat individualisierte Verarbeitungsmuster unterstützt, die sich in der sozialen Isolation durchaus als problematisch erweisen können. Im Gegensatz zu den 1970er und 1980er Jahren, als die Gründung von Selbsthilfegruppen boomte und Durchsetzung gemeinsamer Interessen in Bürgerinitiativen, Stadtteil- oder Kulturgruppen gang und gäbe war, stehen heute vermehrt individualisierte Problemlösungsstrategien im Vordergrund. Nach der Beobachtung von Reis und Strötzt, die in Ihrer Befragung einen Altersdurchschnitt von 57 Jahren ermittelten (Reis / Strötzt 2009, S. 130), könnte Selbsthilfegruppenarbeit eine generationenspezifische Handlungsstrategie sein, die von denjenigen praktiziert wird, die entsprechend sozialisiert und aufgeschlossen sind. Angesichts einer Tendenz zur Individualisierung von Problemlagen (Keupp 1997), angesichts eines hohen Konkurrenz- und Individualisierungsdrucks in allen Lebensbereichen entsprechen selbstorganisierte Formen der solidarischen Beteiligung und Lebensbewältigung vielleicht nicht mehr in dem Maße dem Zeitgeist, wie es in den Gründerjahren der Selbsthilfe der Fall war.

Gelegentlich vermeiden es selbstorganisierte Gruppen auch, den Begriff Selbsthilfe für ihre Aktivitäten zu verwenden, obwohl er treffend wäre. Hier werden vielleicht andere Vorbehalte deutlich: Selbsthilfegruppe klingt nach Bedürftigkeit, nach ‚handgestrickter‘ Gesprächsmethode, nach dem Mythos der Alt-68er. All diese Assoziationen sollen vermieden werden.

Offenbar benötigt die selbstorganisierte Gruppenarbeit besonders in den Feldern der gesundheitlichen und sozialen Selbsthilfe eine deutliche soziale Aufwertung ihrer Arbeit, damit ihre Attraktivität auch äußerlich steigt.

Extrinsische oder intrinsische Motive des freiwilligen Engagements

Die Selbsthilfearbeit benötigt auf Seiten der Aktiven spezifische Kompetenzen, die mit denen im (inhaltlich breiter angelegten) bürgerschaftlichen Engagement nicht immer deckungsgleich sind. Unterschiede können z.B. in der Überwindung von Schwellenängsten, in der Entwicklung von Vertrauen und Offenheit gegenüber anderen und schließlich im Angewiesensein auf einen geschützten Rahmen einer Gruppe bestehen. Das Bestreben, sich *für andere* einzusetzen, folgt einer anderen Motivation, als *für sich selbst* an der Bewältigung von Problemlagen in einer selbstorganisierten Gemeinschaft zu arbeiten. Wenn die Motive – so wie bei einer caritativen Tätigkeit – sich zunächst *extrinsisch* auf andere richten, dann wächst ggf. der individuelle Lebenssinn, die subjektive Bestätigung und das soziale Prestige, oder es ergibt sich auf eine andere Weise ein mittelbarer Nutzen (und damit ein eher verdecktes in-

trinsisches Motiv). In den Selbsthilfegruppen sind es dagegen die zunächst *intrinsisch* anmutenden Motive, die die Betroffenen leiten, weil sie ihre Notlagen und Probleme gemeinsam mit anderen bearbeiten wollen. Aber durch die gemeinschaftliche Aktivität entstehen zunehmend extrinsische Motive, anderen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen zu helfen, der Gruppe etwas zurückzugeben. Thiel sieht das Spezifische der Selbsthilfe „in der Verbindung von direkter eigener Betroffenheit und solidarischem Engagement für andere. Aus ihrem Tun in der Gruppe Gleichbetroffener erwarten die in der Selbsthilfe engagierten Menschen primär einen Nutzen und Effekte für sich selbst – und erst dann, aber genau dann, richten sie ihren Blick auf andere Betroffene, übernehmen sie Verantwortung über die Gruppe hinaus für die Lösung von Problemen in der gesundheitlichen / sozialen Versorgung, im Gemeinwesen und in der Gesellschaft.“ (Thiel 2001, S. 7)

Dieser Hinweis ist bedeutsam, da es neben der gesprächsorientierten Gruppenarbeit auch die Aktivitäten der Selbsthilfe gibt, die den Rahmen der Gruppe überschreiten, sich an die Öffentlichkeit wenden und trotz (oder wegen) der eigenen Betroffenheit ein Engagement für andere entwickeln. Dies geschieht z.B. bei der Durchführung eines Selbsthilfegruppen-Tages, eines öffentlichen Infostandes, bei der Pressearbeit, während eines Sommerfestes im Kiez, bei einer Demonstration usw. Dann kommen die vorhandenen kommunikativen Kompetenzen, die organisatorischen Kompetenzen, politisch-strategische Kompetenzen zum Tragen, die für viele Selbsthilfegruppenmitglieder wiederum neue Aktivitäten und Lernmöglichkeiten eröffnen. Dabei sind die Übergänge zum politischen und bürgerschaftlichen Engagement fließend.

Anmerkungen

1 Der Kompetenzbegriff findet hier im erziehungswissenschaftlichen Sinn Anwendung: Bezeichnet werden damit nach Weinert (1999) Kenntnisse, Fertigkeiten, Strategien, Routinen und motivationale Voraussetzungen, die auf die Bewältigung von Anforderungen bezogen sind. Dieses Bündel personenbezogener Fähigkeiten stellt Handlungsoptionen bereit, die zum Beispiel zur Problemlösung aktiviert werden können.

2 Der Titel „Soziale Selbsthilfe“ verweist darauf, dass durch die gesetzliche Krankenkassenförderung von Selbsthilfegruppen mit gesundheitsbezogenen Themen inzwischen faktisch eine Trennung in „gesundheitliche“ und „soziale“ Selbsthilfe entstanden ist, obwohl „das Soziale“ zentraler Bestandteil jeder Gruppenarbeit ist.

Literatur

Herriger, Norbert: Empowerment in der Sozialen Arbeit. Eine Einführung. Stuttgart; Berlin; Köln 2002, 2. überarb. Aufl.

Hill, Burkhard: Selbsthilfe und soziales Engagement – Motor für die Zivilgesellschaft? Herausforderungen und Potenziale für Kooperationen von Selbsthilfekontaktstellen und Einrichtungen der Sozialen Arbeit in der Gemeinde. In: NAKOS (Hrsg.): NAKOS EXTRA 37. Berlin 2008, S. 7-61

Hill, Burkhard: Selbsthilfe, bürgerschaftliches Engagement und sozialräumliche Soziale Arbeit. In: DAG SHG (Hrsg.): Selbsthilfegruppenjahrbuch 2009. Gießen 2009, S. 142-155

Keupp, Heiner: Ermutigung zum aufrechten Gang. Tübingen 1997

Kirchner, Christine / Schulte, Hilde / Borgetto, Bernhard: Wissen und Entwicklung in Selbsthilfeorganisationen am Beispiel der Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. Bundesverband der Betriebskrankenkassen (BKK BV). Essen 2005

Moeller, Michael Lukas: Selbsthilfegruppen. Selbstbehandlung und Selbsterkenntnis in eigenverantwortlichen Kleingruppen. Reinbek 1978

Nickel, Stefan / Werner, Silke / Kofahl, Christopher / Trojan, Alf (Hrsg.): Aktivierung zur Selbsthilfe.

Chancen und Barrieren beim Zugang zu schwer erreichbaren Betroffenen. Bundesverband der Betriebskrankenkassen (BKK BV): Gesundheitsförderung und Selbsthilfe Bd. 15. Bremerhaven 2006

Reis, Melanie / Strötz, Christina: Selbsthilfegruppenarbeit und freiwilliges Engagement. Ergebnisse aus Experteninterviews mit Kontaktpersonen Münchner Selbsthilfegruppen. Hochschule für angewandte Wissenschaften – Fachhochschule München. München 2009

Schönberger, Christine / Hill, Burkhard: Beobachten, hinhören, fragen. Lehrforschung in den modularisierten Studiengängen der Sozialen Arbeit. In: Blätter der Wohlfahrtspflege, Heft 2/2009, S. 52-54

Stark, Wolfgang: Empowerment. Neue Handlungskompetenzen in der psychosozialen Praxis. Freiburg i. Br. 1996

Thiel, Wolfgang: Profil und Brückenschläge – beides ist nötig. Die Diskurse im Gesundheits- und Sozialbereich. In: NAKOS (Hrsg.): Selbsthilfe in der Zivilgesellschaft. NAKOS EXTRA 31. Berlin 2001, S. 6-7

Weinert, Franz E.: Konzepte der Kompetenz. OECD. Paris 1999

Dr. Burkhard Hill ist Professor an der Hochschule München, Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften, mit dem Lehrgebiet „Berufliches Handeln in der Sozialen Arbeit“. Arbeitsschwerpunkt ist auch die Forschung in der Sozialen Arbeit. In Kooperation mit dem Selbsthilfezentrum realisiert er eine Studie zu den Bedarfen, Ressourcen, Schwellenängsten und Blockaden sozialer Selbsthilfe in München.