

Erfahrungsbericht einer Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit

Als Mitglieder einer Selbsthilfegruppe, deren Schwerpunkte Ängste und Depressionen sind, möchten wir etwas erzählen über unsere Erfahrung, die Arbeitsweise der Gruppe und die Erwartungen, die wir mit dieser Form der „Therapie“ verbinden. Wir sind beide schon ein paar Jahre dabei, treffen uns regelmäßig einmal die Woche in Gießen in einem Raum, den die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen uns zur Verfügung stellt. Alle unsere Mitglieder, zurzeit drei Männer und drei Frauen unterschiedlichen Alters, haben in verschiedener Weise mit Ängsten, Depressionen oder einem Burnout-Syndrom zu kämpfen. Gemeinsam versuchen wir, uns zu stärken und Strategien zu entwickeln, wie wir den Herausforderungen und Ansprüchen des Lebens besser begegnen können.

Die Gruppenmitglieder

Gegründet wurde unsere Gruppe von ehemaligen Patienten der Giessener Psychosomatischen Klinik. Als ihre Entlassung anstand, beschlossen sie, gemeinsam an ihren Lebensproblemen weiterzuarbeiten. In der Gruppe fanden sie einen Schutzraum und die Möglichkeit, offen miteinander zu sprechen. In einer freien Atmosphäre sahen sie für sich die Möglichkeit, neue Formen des Verhaltens auszuprobieren, die sie dann auch in ihrem Alltagsleben umsetzen konnten. Seitdem hat die Besetzung der Gruppe immer wieder gewechselt. Manche ihrer Mitglieder waren nur kurz dabei, andere sind auf Dauer geblieben. Die Gruppengröße schwankte in dieser Zeit zwischen drei und neun Teilnehmern. Sobald wir uns dem unteren Limit näherten, hieß es: Wenn wir arbeitsfähig bleiben wollen, müssen wir mal wieder zum „Gesamttreffen“¹, um neue Mitglieder zu gewinnen.

Bei diesem Gesamttreffen, das die Kontaktstelle einmal im Monat ausrichtet und das von einem ihrer hauptamtlichen Mitarbeiter geleitet wird, treffen sich Interessierte, die gerne einer Selbsthilfegruppe angehören möchten, sowie Delegierte von bestehenden Gruppen, die neue Mitglieder suchen. Außerdem gibt es beim Gesamttreffen immer die Möglichkeit, anstehende Fragen oder auftretende Schwierigkeiten in einer bestehenden Gruppe unter fachkundiger Leitung zu besprechen.

Alle, die an unserer Gruppe teilgenommen haben oder teilnehmen, leiden an vergleichbaren Beschwerden. Es ist die Erfahrung, in irgendeiner Weise mit dem Dasein nicht zurecht zu kommen. Sie erfahren ihr Leben als dauernden Kampf oder als ständigen Rückzug. Letztlich entwickeln sich daraus körperliche Symptome. Das führt bei dem einen vielleicht zu Kreislaufproblemen, der andere hat ständige Magen- oder Rückenschmerzen. Es gibt kein menschliches Organ, das nicht zum Symptomträger eines schmerzhaften seelischen

Prozesses werden kann. Die erste Anlaufstelle für solche Beschwerden ist dann meistens der Hausarzt. Möglicherweise findet der eine körperliche Veränderung. Oft aber werden die Patienten wieder nach Hause geschickt mit den Worten: „Ich kann beim besten Willen keine Ursache für ihre Beschwerden finden.“ Dann heißt es, weiter auf die Suche zu gehen, und ganz oft erkennt der Betreffende, dass die Ursachen für seine Beschwerden im seelischen Bereich liegen. Daran gilt es dann zu arbeiten, und dazu ist man in unserer Selbsthilfegruppe an der richtigen Stelle.

Der äußere Gruppenrahmen

Wir treffen uns einmal pro Woche für eineinhalb Stunden. Es hat sich gezeigt, dass zusätzliche Treffen über dieses Maß hinaus den meisten zuviel sind, denn einige Gruppenmitglieder gehen parallel auch noch zu einem Psychotherapeuten und müssen erst mal die Kraft aufbringen, diese zwei Termine zu verarbeiten. Unsere Kontakte sind im Wesentlichen auf die wöchentlichen Gruppensitzungen beschränkt. Wir sind kein Freizeitclub und kein Freundeskreis, sondern – wenn man so will – eine Arbeitsgruppe. Würden sich einzelne Mitglieder auch privat treffen, so könnte dies das Gleichgewicht innerhalb der Gruppe empfindlich stören. „Hilferufe“ sind natürlich jederzeit möglich.

Wir legen großen Wert auf Pünktlichkeit und regelmäßige Teilnahme, denn nur dann kann die

Gruppe effektiv arbeiten und verliert keine wertvolle Zeit damit, säumige Mitglieder wieder auf den neuesten Stand der Information bzw. des Gruppenprozesses zu bringen. Außerdem empfinden wir es selbst als eine gute Übung, einen Termin, zu dem man vielleicht nicht immer Lust hat, dennoch regelmäßig wahrzunehmen und damit aktiv etwas für sich und seine seelische Gesundheit zu tun. Natürlich ist es möglich, auch mal abzusagen, wenn etwas anderes Dringliches ansteht; es sollte aber schon wichtiger sein als der Fernsehkrimi! Absagen sollten bis spätestens zwei Stunden vor Gruppenbeginn möglichst zentral bei einem Mitglied erfolgen. Dieses hat dann den Überblick über die zu erwartenden Teilnehmer und kann sich gegebenenfalls telefonisch mit den Anderen kurzschließen, um die Gruppe ausnahmsweise ganz abzusagen, was bei weniger als drei Teilnehmern der Fall ist. So kann vermieden werden, dass ein oder zwei Mitglieder – womöglich nach langer Anfahrt – vor verschlossener Tür stehen. Diese „Strenge“ bewirkt jedenfalls eine sehr hohe Konstanz bei unseren Treffen und trägt damit zum Erfolg bei.

Die momentanen Mitglieder gehören der Gruppe zwischen vier Monaten und zehn Jahren an. In dieser Zeit hat sich die Besetzung natürlich mehrmals geändert. Schichtdienst oder Umzug z. B. haben Mitglieder zum Ausstieg bewogen, zum Teil aber auch der Wille, es nun wieder „alleine zu packen“ und die Selbsthilfegruppe erfolgreich hinter sich zu lassen. Im Idealfall erscheint das scheidende Mitglied nach Bekanntgabe seines bevorstehenden Ausstieges

noch drei Mal zum Gruppengespräch, um gemeinsam Resümee zu ziehen und sich und den anderen einen würdigen Abschied zu ermöglichen.

Ort der Treffen ist ein schmuckloser Kellerraum, in dem man sich auf das Wesentliche konzentrieren kann. Er wird uns in einem Gebäude der Universität Gießen unentgeltlich zur Verfügung gestellt. Nachdem wir uns früher bedingt durch den Belegungsplan des Kellers am Freitag trafen, sind wir mittlerweile bei Mittwoch, 18.00 Uhr angelangt, ein Termin der sich bei allen derzeitigen Mitgliedern als günstig herausgestellt hat.

Eine Gruppengröße von fünf bis acht Personen ist für uns ideal. Sind es weniger, so ist das regelmäßige Treffen gefährdet, sind es mehr Personen, so reduziert sich logischerweise die durchschnittlich zur Verfügung stehende Redezeit für jeden Einzelnen. Die angestrebte Gruppengröße lässt sich nur im Einvernehmen aller Mitglieder ermitteln, denn es gibt z. B. Personen, denen es mit acht Leuten in unserem Kellerraum zu eng und zu bedrängend wäre.

Die inneren Voraussetzungen

Die Frage, ob und ggf. wie viele neue Mitglieder wir aufnehmen möchten, wird im Vorfeld immer lebhaft diskutiert, bis wir zu einer für Alle zufriedenstellenden Lösung gekommen sind. Zusätzlich spielt natürlich auch das „Angebot“ eine Rolle, denn es ist nicht immer leicht, passende neue Mitglieder zu finden. Bei der Auswahl achten wir darauf, dass schon Psychotherapieerfahrung in irgendeiner Form vorhanden ist und eine Diagnose feststeht, denn es würde die Gruppe bei weitem überfordern, wenn jemand noch ganz am Anfang steht und sich vielleicht noch gar nicht im Klaren darüber ist, was ihm denn eigentlich fehlt. Wir verstehen uns nur als Ergänzung oder Fortsetzung von professionell geleiteter Therapie, keinesfalls als deren Ersatz. Dieses muß jedem neuen Mitglied klar sein. Wer das Gefühl hat, er brauche Hilfe von außen oder von Fachleuten, der ist in einer Selbsthilfegruppe fehl am Platz. Unsere Hilfe, die wir den anderen geben können, ist im Prinzip nur eine „Hilfe zur Selbsthilfe“. Indem wir uns selbst helfen, aber die anderen daran teilhaben lassen, entsteht eine wechselseitige Hilfe. Wenn ich mir selbst erfolgreich helfen kann, helfe ich dadurch auch den Anderen. Man gibt eben keine Tipps, sondern überläßt es den Gruppenmitgliedern, eigene Schlüsse aus dem Gesagten zu ziehen und das, was ihnen passend erscheint, auf sich selber anzuwenden.

Das Krankheitsbild sollte natürlich auch zu dem der bestehenden Mitglieder passen, was bei den Oberbegriffen „Ängste und Depressionen“ eigentlich immer gegeben ist, egal wie unterschiedlich die Auswirkungen bei jedem einzelnen auch sind.

Wichtig ist außerdem die Bereitschaft, etwas an sich zu ändern, und nicht etwa die Frage, wie man am schnellsten Frührentner wird! Oft sind Leute auch erschrocken, wenn sie hören, wie viele Jahre wir uns schon treffen, und sie fragen, ob das denn nicht schneller geht. Sie hoffen auf Tipps und Patentrezepte, aber die gibt es nicht. Jemand hat einmal gesagt „Ratschläge sind auch

Schläge“, und genau daran versuchen wir uns zu halten. Wir sehen unsere Aufgaben darin zuzuhören, gegebenenfalls nachzufragen und von eigenen Erfahrungen zu berichten, in denen die anderen Mitglieder sich wiederfinden und spiegeln können.

Damit die Gruppe *ohne* professionelle Leitung funktioniert, müssen die Mitglieder über ein gewisses Maß an sozialer Kompetenz verfügen. Attribute wie Toleranz, Rücksichtnahme und Einfühlvermögen sind sehr wichtig, genauso wie Ehrlichkeit, Verschwiegenheit und die Fähigkeit, sich auf andere einzulassen.

Wir achten auch immer darauf, dass das zahlenmäßige Verhältnis zwischen Frauen und Männern ungefähr ausgeglichen ist, weil das von den meisten Mitgliedern als wichtig empfunden wird.

Letztlich ist die Frage ob, jemand zu uns passt, eine Sache des Gefühls, ob man sich vorstellen kann, mit dem Betreffenden über eigene Probleme zu reden. Vor der endgültigen Aufnahme neuer Mitglieder machen wir immer eine unverbindliche „Probezeit“ von drei Gruppensitzungen aus und entscheiden dann, ob das neue Mitglied zur Gruppe passt, bzw. das neue Mitglied entscheidet, ob ihm die Gruppe paßt. Diese Entscheidung muss einstimmig sein, denn nur wenn jeder mit jedem kann, ist ein konstruktives Arbeiten möglich. Meistens zeichnet sich schon nach dem ersten Treffen ab, ob „die Chemie stimmt“.

Der Ablauf einer Sitzung

Eine typische Gruppensitzung beginnt und endet bei uns jeweils mit einem sog. „Blitzlicht“. Blitzlicht bedeutet, dass jede(r) Gruppenteilnehmer/in reihum in wenigen Worten den Anderen mitteilt, wie es ihm/ihr im Moment geht und was ihn/sie beschäftigt. Manchmal wird darin schon gleich der Wunsch geäußert, später noch ausführlicher von dem Problem zu berichten. Unserer Erfahrung nach gibt das Anfangsblitzlicht auch schon den Ausschlag dafür, wie sich das Gruppengespräch fortsetzt. Wichtige Gedanken werden dann von den anderen aufgegriffen und durch Nachfragen vertieft. Seltener werden Fragen noch einmal aufgegriffen, die in der letzten Sitzung behandelt wurden. Wer zu Wort kommen will, muss sich selber darum kümmern. Ein wichtiges Lernziel der Selbsthilfegruppe ist es, das eigene Anliegen wichtig genug zu nehmen und dafür zu sorgen, dass man Gehör findet. Darin unterscheidet sich die Gruppe in einem wesentlichen Punkt von einer Einzelsitzung mit einem Therapeuten. Dort kann ich verlangen und erwarten, dass mein Anliegen ganz im Mittelpunkt steht.

Wir erleben es nicht selten, dass jemand von den Teilnehmern im Blitzlicht zu Beginn auf etwas hinweist, das er gerne bearbeiten möchte. Weil er/sie aber später den Zeitpunkt verpasst, im nachfolgenden Gespräch noch einmal darauf zurück zu kommen, verliert sich das Thema und das Gruppenmitglied geht möglicherweise enttäuscht nach Hause.

Alle Fragen, die mich selbst beschäftigen, können in die Gruppe eingebracht werden. Wenn jemand anderes Ähnliches erlebt hat, kann man sicher sein, dass ein intensives Gespräch zu Stande kommt.

Innerhalb der Gruppe halten wir uns an Regeln, die eigentlich selbstverständlich sein sollten. Die wichtigste Regel dabei ist, dass nichts von dem, was in der Gruppe besprochen wird, nach außen dringen darf. Darauf muss man sich bedingt verlassen können!

Einige weitere Regeln sind z. B.:

- Sprich über Dich, nicht über andere.
 - Du entscheidest, was und wieviel Du sagst.
 - Du kannst jederzeit „Stop“ sagen, wenn Du Dich bedrängt fühlst und das Thema beenden möchtest.
 - Störungen haben Vorrang. Das bedeutet, wenn jemand dem Gespräch nicht folgen kann, weil ihn etwas ablenkt oder irritiert, so sollte man dies zuerst ausräumen, damit für Alle wieder ein konzentriertes Gespräch möglich ist.
 - Beachte Deine Körpersignale. Die Körpersprache sagt oft mehr als Worte.
- Nach unserer Erfahrung reicht es aus, mit neuen Mitgliedern die Regeln einmal zu besprechen; danach hat das dann immer funktioniert.

Wirkungen der Selbsthilfegruppe

Unsere Gruppe hat für uns sehr viele positive Effekte. Jeder der Teilnehmer begegnet den anderen wohlwollend. Dadurch entsteht ein geschützter Raum, den die meisten in ihrem Alltagsleben so nicht vorfinden und in dem alle Mitglieder absolut gleichgestellt sind. Es gibt in unserer Gruppe keinen Leiter. Wir können offen miteinander reden ohne befürchten zu müssen, dass ein anderer das Gesagte abwertend beurteilt. Die Aufgabe einer Selbsthilfegruppe sehen wir jedoch nicht nur darin, zu schützen, sondern ihre Mitglieder haben auch die Aufgabe zu stützen, gegebenenfalls zu fordern und manchmal auch zu konfrontieren. Darin gehen die Meinungen der Gruppenmitglieder allerdings immer etwas auseinander. Wenn wir uns alleine auf den Schonraum beschränken, den die Gruppe uns bietet, nehmen wir uns die Chance zur Veränderung. Wir lassen uns stärken in dem, wie wir heute sind, betrachten die Welt draußen als unberechenbar und gefährlich und sind dadurch um so weniger bereit, den Schritt in die raue Wirklichkeit zu tun.

Jeder von uns hat Defizite im Umgang mit anderen Menschen, sonst wären wir nicht hier. Der eine hat es nicht gelernt, mit Aggressionen konstruktiv umzugehen, und zieht sich eher zurück als sich das zu nehmen, was ihm zusteht und was das Leben für ihn bereithält. Ein anderer kann sich nicht genug abgrenzen, lässt sich zu viel gefallen, anstatt Grenzen zu setzen. Ein dritter verfällt vielleicht in Jammern und Klagen darüber, dass die Welt so schlecht ist, und fühlt sich wohl in seiner Opferrolle. Auch sinnloses Kämpfen für Ziele, die nicht erreichbar sind, kann ein solches unangemessenes Verhalten sein. Wir vergeuden dabei unsere Kräfte und lenken uns von dem ab, was wir jetzt anpacken und verändern könnten. Eine Selbsthilfegruppe, die wir als stützend erleben, die, wo es angebracht scheint, auch einmal fordernd oder konfron-

tierend dem einzelnen gegenübertritt, kann Impulse geben, eigenes Verhalten in positiver Weise zu verändern.

Letztlich ist es einfach schön zu sehen, mit wie viel Respekt man sich begegnen und vernünftige Gespräche unter erwachsenen Menschen führen kann, was außerhalb der Gruppe (im „normalen“ Leben) leider ziemlich selten ist. Und man lernt, dass auch Menschen mit Ängsten und Depressionen sehr nett und liebenswert sein können.

Die Gründer unserer Selbsthilfegruppe hatten damals großen Wert darauf gelegt, dass jedes einzelne Mitglied eigene psychotherapeutische Erfahrungen mitbringt, ehe es zur Gruppe stößt. Sie wollten ein Bewusstsein haben für das, was einen erwartet; sie wünschten sich, dass jeder schon über sein Leben reflektiert hat und Themenschwerpunkte nennen konnte, an denen er gerne weiterarbeiten würde. Wir haben dann diese Vorstellungen übernommen, sie hier und da ein wenig relativiert und insgesamt positive Erfahrungen damit gemacht. Wir haben andererseits aber auch erlebt, wie trotz therapeutischer Vorerfahrungen Menschen zu uns kamen, deren Vorstellungen sich überhaupt nicht mit unseren gedeckt haben. Manche wollten einfach ein paar gute Ratschläge für ihren Alltag, andere drehten sich in ihren Gedanken ständig im Kreis und ließen an sich abprallen, was andere Gruppenmitglieder ihnen gespiegelt haben. Die meisten von ihnen sind nach kurzer Zeit von sich aus wieder aus der Gruppe ausgeschieden.

In einem Buch heißt es „Du musst dich entscheiden, ob du nur Psychotherapie machen, oder ob du dein Leben ändern willst“. Das hört sich erst einmal so an, als ob die beiden Haltungen sich gegenseitig ausschließen. Das ist aber nicht so. Sie könnten sich sehr gut ergänzen, aber die Erfahrung ist, dass manche jahrelange psychotherapeutische Erfahrungen haben und alles schon ausprobierten, was sie an Hilfen bekommen konnten, und doch keine Konsequenzen aus ihren Erkenntnissen zogen. Wer Psychotherapie, gleich welcher Art, nur dazu benutzt, von sich sagen zu können, wie viel er schon an sich gearbeitet hat, der hat keinen Gewinn davon, sondern stabilisiert eher seinen gegenwärtigen Zustand. Nur wer erkennt, dass er in Folge auch sein Leben ändern muss, kann weiterkommen, reifen und wachsen im Leben. Insofern stellt die therapeutische Vorerfahrung für den Gruppenprozess zwar eine gute Voraussetzung dar, sie scheint uns aber unvollständig ohne die Bereitschaft, neue Wege auszuprobieren und zu gehen.

Natürlich hat der therapeutische Prozess in der Selbsthilfegruppe auch Auswirkungen auf die Arbeit der einzelnen Mitglieder mit ihren professionellen Therapeuten. Manche Fragen, die in der Gruppe angestoßen und aufgeworfen werden, können im Einzelgespräch noch einmal vertieft und weitergeführt werden. Nach unserer Erfahrung können professionelle Einzeltherapie und Selbsthilfegruppen sich sehr gut ergänzen.

Dadurch, dass man sich mit Hilfe der Selbsthilfegruppe selbst verändert, verändern sich natürlich auch die Beziehungen zu den Mitmenschen. In der Familie z. B. wird anerkannt, dass man bemüht ist, etwas an der Situation zu än-

dern und die Familienmitglieder nicht ständig als seelischen Mülleimer zu missbrauchen, sondern auch an anderer Stelle etwas von seinen Sorgen los zu werden. Auch schafft man es mit Hilfe der Gruppe, sich selbst besser zu durchschauen und eingefahrene Verhaltensstrukturen zu durchbrechen, die auch innerhalb der Familie bestehen, wie zum Beispiel die Ablehnung bestimmter Aufgaben „weil man doch so krank ist und das gar nicht kann“, dass man also die Krankheit als Machtmittel oder auch als Entschuldigung missbraucht und sich damit der Möglichkeit zur Änderung und neuer Erfahrungen beraubt. Die Wertschätzung und das Verständnis Anderer nimmt zu, genauso wie die Bereitschaft über Gefühle zu reden, bzw. Gefühle überhaupt erst zu zulassen. Durch die Unterstützung der Gruppe gelingt es einem, ein Stück weit anders durchs Leben zu gehen und durch die andere Ausstrahlung auch andere Reaktionen der Mitmenschen zu erhalten.

Unterstützung der Selbsthilfegruppe

Um die Gruppenarbeit fortführen zu können, brauchen wir Unterstützung von außen. Uns wird kostenfrei ein Raum zur Verfügung gestellt, in dem wir uns treffen können. Zwar ist es nur ein Zimmer im Keller eines Universitätsgebäudes, im Winter eher dunkel und spärlich möbliert, aber für unsere Zwecke vollkommen ausreichend. Es hat immer mal wieder Vorschläge von einzelnen Gruppenmitgliedern gegeben, den Raum ein bisschen freundlicher herzurichten, vielleicht auch ab und zu Kekse oder Kaffee mitzubringen, aber wir haben die Erfahrung gemacht, dass uns das nur ablenken würde von dem, was wichtig ist, dem Gespräch und dem Austausch. So konzentrieren wir uns ganz auf den Prozess und der Gruppenabend verkommt nicht zum „Kaffeekränzchen“. Finanzielle Unterstützung braucht die Gruppe nicht, aber ab und an, wenn Schwierigkeiten auftreten, sind wir froh, uns fachlichen Rat holen zu können bei einem der Mitarbeiter der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen.

Fazit

Mit diesem Erfahrungsbericht, den wir als *ein Plädoyer für Selbsthilfegruppen* verstanden wissen wollen, möchten wir andere an unseren eigenen Erfahrungen teilhaben lassen und ihnen vielleicht etwas die Scheu vor einer Selbsthilfegruppe nehmen. Auch wir waren anfangs skeptisch und haben uns gefragt, ob wir uns damit zu den eigenen auch noch die Probleme anderer aufladen, aber die Bilanz ist eindeutig positiv! Die Erfahrung, dass man mit seinen Problemen nicht allein ist, dass es Anderen genauso geht, und dass man einen Rahmen gefunden hat, indem man sich endlich einmal nicht verstellen muss, ist unbezahlbar.

Bedanken möchten wir uns bei der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Gießen für die bereitgestellte „Infrastruktur“ (den Raum und die regelmäßigen Gesamttreffen) sowie für die Beratung und Unterstützung, wann immer es notwendig ist.