

## Selbsthilfe auf neuen Wegen

### **Es war einmal: der Weg zum Fluss**

*Es war einmal in einer fernen Zeit in einem fernen Land. Ein wunderschönes Flusstal mit grünen, saftigen Wiesen erstreckte sich so weit das Auge reichte. Hier wohnten Stämme wie „Grünes Gras“ und „Liebliches Tal“, deren Mitglieder gut gelaunt, satt und zufrieden lebten.*

*Doch schon ein paar Kilometer weiter versperrten undurchdringliche Wälder und dornige Sträucher den Zugang zum Fluss. Dort lebte kein Stamm, sondern nur einzelne Verzweifelte, die sich orientierungslos und alleine durch das dunkle Dickicht kämpften und die geschwächt vom Durst waren. Diese Menschen hörten voller Neid das Platschen der Anderen am Fluss und die fröhlichen Gespräche aus der Ferne.*

*Eine dieser Verzweifelten war „Dorniges Herz“, eine Frau, der das Leben übel mitgespielt hatte. Doch „Dorniges Herz“ hatte auch einen starken Willen, und so nahm sie eines Tages die Machete in die Hand und versuchte sich einen Weg durchs Gestrüpp zu bahnen. Das war sehr anstrengend und auch irgendwie aussichtslos: Doch dann kam ihr die Idee, andere anzusprechen und um Mithilfe zu bitten.*

*Diese kleine Gruppe schaffte es dann tatsächlich. Es war zwar mühsam durchzukommen, doch die Pioniere wuchsen im Kampf gegen die Dornen zusammen. Nach wochenlanger Arbeit erreichten sie den Fluss. Der Jubel war groß, als der erste Durst gestillt werden konnte.*

*Immer mehr nutzten diesen Weg, und er wurde schon durch den Gebrauch breiter. Um die Gemeinschaft zu stärken und den Ausbau des Weges zu organisieren, entschloss sich die Gruppe den Stamm der „Trauerweiden“ zu gründen und „Dorniges Herz“ als Häuptlingsfrau einzusetzen.*

*In den nächsten Jahren wuchs der Stamm der „Trauerweiden“ und die Pioniere ärgerten sich nur manchmal, wenn Neue den inzwischen schönen breiten Weg nutzten, ohne die Leistung des Baus gebührend zu würdigen.*

*Einige aus der Gruppe gingen jedoch nicht nur Wasser holen, sondern lernten auch schwimmen und gingen im Fluss baden. Dabei fanden die guten Schwimmer Anschluss an die anderen Stämme und waren nicht mehr gesehen. Das war zwar manchmal traurig, eigentlich aber auch ziemlich schön, denn es ging ihnen ja gut, doch der Stamm schrumpfte zusehends.*

*Es blieb aber ein Teil, denen die Gemeinschaft am Herzen lag, die die Dornen immer noch spürten und die durch die lange Zeit ohne Wasser sehr geschwächt waren. Kraftlos wie sie waren, konnten die einen nicht schwimmen lernen.*

*Doch dann geschah etwas Unerwartetes und Bedrohliches. An einer Stelle weiter vorne am Fluss hatte eine neue Gruppe um „Humpelnden Hirsch“ einen eigenen Weg durchs Dickicht geschlagen. Er war sehr schmal und noch*

*etwas unbequem, aber die „Trauerweiden“ merkten sehr schnell, dass ein Teil neuer Verzweifelter jetzt diesen Weg nutzte.*

*Sorge breitete sich aus, und die Vermutung lag nahe, dass nun nicht mehr so viele ihre Straße nutzen würden.*

*Und da hatte „Dorniges Herz“ wieder eine gute Idee: Sie lud alle Stammesmitglieder zum Großen Rat ein und sie überlegten gemeinsam, wie es weitergehen könnte. Es entstand die Idee zu einer Querverbindung zum Weg von „Humpelndem Hirsch“ und die Mitglieder des dortigen Stamms zu Begegnung und Austausch einzuladen. Gesagt – getan: Das erste Kennenlernen verlief anregend, und die Stammesmitglieder tauschten sich bis spät in die Nacht aus: Es wurden neue Treffen vereinbart. Einige Zeit später entstand als Gemeinschaftsprojekt eine gemeinsame Versammlungshütte am Fluss mit Flussanleger. Alle halfen mit und durch die gemeinsame Arbeit entstanden neue Freundschaften und Verbindungen.*

*Und wenn Sie nicht gestorben sind, dann gibt es den Stamm der „Trauerweiden“ und den Stamm von „Humpelndem Hirsch“ noch heute, und vielleicht, ganz vielleicht nennen sie sich jetzt ganz anders: „Wasserfinder“, „Wasserfall“, oder „Aqua Vita“.*

### **Selbsthilfe in Bewegung: Trampelpfade und Autobahnen**

Am Anfang standen Krisen: Menschen in diesen Krisen fühlten sich plötzlich vom Leben der „Gesunden“ und „Glücklichen“ abgeschnitten und meinten, sich alleine durchschlagen zu müssen. Dann kam der Mut dazu, sich zu seinem Problem oder zu der eigenen Erkrankung zu bekennen. Den nächsten Schritt gehen immer nur wenige: echte Pioniere wie „Dorniges Herz“ oder „Humpelnder Hirsch“, die genug Energie und Idealismus haben, trotz Widerständen und Widrigkeiten eine Gruppe aufzubauen und Verantwortung zu übernehmen. Diese Menschen der Gründergeneration der 1970er und 1980er Jahre werden weniger. Das Angebot der Selbsthilfe wiederum ist vielerorts weit gefächert und organisatorisch zum Teil gut aufgestellt. So kommen für die Selbsthilfe immer mehr Aufgaben und Verantwortlichkeiten hinzu. Das ist gut so, aber manchmal auch „ein bisschen schlecht“, vor allem wenn irgendwann alles nur noch am Laufen gehalten werden muss.

Dann kann aus dem schönen breiten Weg eine Betonpiste werden, auf der keiner mehr laufen mag. Oder der alte Trampelpfad funktioniert manchmal doch noch, oder er wird umgelenkt oder umgebaut. Manchmal wird er auch zu einer großen breiten Autobahn mit Mautgebühren und Vorschriften, die so vielfältig und schwer durchschaubar sind, dass kaum jemand mehr die Autobahn nutzt. Und dann entsteht vielleicht nach einigen Jahren wieder ein neuer Weg und schafft neue Zugänge zum „Wasser des Lebens“.

Nachfolgend möchte ich einige neue Wege aufzeigen, die in den letzten Jahren in der Selbsthilfe verstärkt beobachten werden konnten. Ganz neu sind diese oft gar nicht, sondern manchmal einfach in Vergessenheit geraten. Teils werden sie selbst von der etablierten Selbsthilfe beschritten, teils aber auch von Menschen neu „erfunden“, die sich überhaupt nicht bewusst sind, dass sie „Selbsthilfe“ leben. Selbsthilfekontaktstellen haben hier oft eine zentrale

Rolle, um neue Zugangswege und Formen gemeinschaftlicher Selbsthilfe zu ermöglichen und den Blick weit zu halten. Denn nur in einem Klima von Offenheit und ohne gleich Konkurrenzen zu wittern, sind kreative Wege in die Zukunft gemeinschaftlicher Selbsthilfe möglich.

### **Der Weg zur Lebendigkeit**

Menschen in Selbsthilfegruppen spielen, laden zum Lachyoga ein, sie organisieren einen Floh- oder Tauschmarkt und erzählen sich Geschichten, probieren neue Formen des Treffens aus, backen Plätzchen, gehen zusammen wandern oder zum Schwimmen. Auf den Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen wird Squaredance getanzt oder neue Anregungen fürs Gruppentreffen werden ausprobiert. Auf Weihnachtsmärkten werden Plätzchen oder Selbstgebasteltes verkauft, auf einer Gesundheitsmesse wird ein gemeinsamer Stand gestaltet und auf der Bühne eine Modenschau für Übergewichtige durchgeführt.

### **Der Weg über Fantasie und Kreativität**

Selbsthilfeaktive malen gemeinsam und gestalten eine Ausstellung, lernen Künstler kennen, die ihr Thema ins Bild umsetzen, schreiben Geschichten im Forum oder in der Selbsthilfezeitung, geben Kalender heraus, singen gemeinsam im Selbsthilfechor, spielen Theater, lachen über junge Aktionskünstler, lesen sich Gedichte vor, fotografieren und musizieren. Dabei wird ein Teil ihres Schmerzes Kunst und ein Teil ihrer Trauer frei.

In der Kunst finden Betroffene gemeinsam neue Ausdrucksformen und finden neue Anregungen, um auch daheim die frei gewordene Zeit hilfreich zu gestalten. Dabei entdecken Menschen, dass sie auch ohne ihre Berufstätigkeit neue Ideen in Taten umsetzen können, entdecken neue Talente und finden oft zu noch mehr Tiefe.

### **Der Weg in die soziale Zukunft**

Selbsthilfeaktive haben erlebt, wie gut die Gemeinschaft tut und wie sehr gegenseitige Hilfe nützt. Sie wollen Gesellschaft verändern und ihr Alter sinnvoll und aktiv gestalten. Sie gründen Zeitbanken und Seniorengenossenschaften, engagieren sich in Nachbarschaftshilfen und im Stadtteil und nutzen ihr Wissen aus der Selbsthilfegruppe dafür, sich und andere zu organisieren. Dabei können sie Vorreiter/innen einer neuen Bewegung sein, die unsere Gesellschaft im demografischen Wandel so dringend braucht. Menschen, die nicht warten, dass der Staat etwas für sie richtet, sondern die gelernt haben, sich in Gruppen zu organisieren, Durchsetzungskraft zu entwickeln und für neue Ideen zu begeistern.

### **Der Weg zu mehr Gesundheit**

Selbstmanagement stärkt die gesunden Anteile trotz Krankheit. Selbsthilfeaktivisten wissen das, und bilden neue Gruppen: Sie meditieren gemeinsam, üben sich in gewaltfreier Kommunikation oder machen in Kochkursen die Erfahrung, dass auch Diätküche oder gesunde Kost ziemlich gut schmecken

kann. Dabei lernen sie andere mit zum Teil ganz anderen Diagnosen und Problemen oder Vorgeschichten kennen. Aber allen ist gemeinsam, dass sie zukünftig achtsamer mit ihren körperlichen und psychischen Ressourcen umzugehen haben und aktiv ihre Gesundheit stärken wollen. Gemeinsam sind sie bereit, zu lernen und an sich zu arbeiten. Dabei helfen Selbsthilfekontaktstellen, durch passende Fortbildungsangebote Anregungen zu geben. Angebote zu Meditation, gesunder Ernährung und Bewegung sind zum Beispiel neue Schwerpunkte, denen sich jeder Mensch mit einer chronischen Erkrankung oder mit einem sozialen oder psychischen Problem zuwenden kann.

### **Der Weg in und aus der virtuellen Welt**

Im Foren und Chats bekennen sich viele zum ersten Mal zu ihren Problemen oder Krankheiten. Die empfundene Anonymität ermöglicht den Einstieg in eine Welt, in der es erlaubt ist, Gefühle und Einschränkungen zu zeigen, in der es eine Nische für Sorgen geben darf. Oft entwickelt sich aus der virtuellen Unterstützung auch das Bedürfnis nach persönlichem Kennenlernen und nach gelebter Gemeinschaft. Auch etablierte Selbsthilfegruppen bieten immer häufiger zusätzlichen Austausch im Internet an.

Immer schneller entsteht ein unübersichtliches Geflecht von Trampelpfaden, kleinen Straßen und Autobahnen zu Wissen, Kontakten und Hilfen, die Menschen manchmal völlig überfordert zurücklassen. Umso wichtiger ist es hier, Orientierung und seriöse Zugänge zu schaffen, wie es beispielsweise [www.selbsthilfe-interaktiv.de](http://www.selbsthilfe-interaktiv.de) seit drei Jahren bietet.

### **Der Weg zurück ins normale Leben**

Stotternde Menschen trainieren sich gegenseitig, um flüssiger zu sprechen. Angstpatient/innen begleiten sich ins Gruppentreffen oder in den Großstadttubel. Psychiatrieerfahrene und Suchtkranke bilden Patenschaften, um sich in einer akuten Situation per Smartphone, Forum, Telefonkette oder durch ein persönliches Treffen gegenseitig zu unterstützen und nicht in alte Verhaltensmuster zurückzufallen.

### **Der Weg zurück zu den Wurzeln**

Reden, reden und nochmals reden: so fing alles an. Gruppen-Selbsthilfe hat seinen Ursprung im offenen persönlichen Gespräch unter Gleichbetroffenen bzw. Gleichgesinnten. Dabei ist nicht nur aktives Reden, sondern in erster Linie das gute Zuhören der Schlüssel zu Hilfe und Angenommensein. Denn chronisch Erkrankte leiden darunter, dass „Es“ im Freundes- oder im Verwandtenkreis keiner mehr hören will oder kann. Erschöpfung macht sich breit, wenn die Sorgen über Nebenwirkungen von Medikamenten, anstrengende Therapie oder die Suche nach einer hoffnungsvollen Perspektive nicht enden wollen.

Auch Trauernde stoßen auf Unverständnis, wenn nach einem Jahr das Zimmer von Verstorbenen immer noch nicht geräumt, der Weg zurück in die Normalität noch nicht gefunden ist.

Da ist das Gespräch in der Gruppe Balsam für die Seele und Unterstützung in einer Welt, die Krankheit und Tod gerne verdrängt. Jede/r ist zwar anders, hat aber doch das gleiche Problem, und das verbindet. Wieder mehr miteinander reden und aufmerksam und wohlwollend zuhören, das ist ein neuer, aber auch ganz alter Weg, der Menschen in Krisen größtmögliche Unterstützung bietet.

### **Die blühende Selbsthilfelandchaft der Zukunft**

Manche Betonpisten wachsen langsam zu. Sie werden nicht mehr gebraucht. Alte überwucherte Straßen werden neu entdeckt und gemeinsam von Unkraut und Gestrüpp befreit. Ganz neu entsteht ein unregelmäßiges Netz von kleinen, neuen Trampelpfaden und gemütlichen Waldwegen. Sie laden zu Entdeckungsreisen und Erkundungsgängen ein. Schattige Plätze und helle Lichtungen werden zu Besuchen, aber auch zur ruhigen Begegnung mit sich selbst genutzt. Jede/r darf neue Ideen einbringen, wenn er auch die anderen im Blick hat und nicht zerstört, was für alle wichtig ist. Behutsam wird Neues ausprobiert, Bewährtes gepflegt und viel Raum zur Entfaltung gelassen. So entsteht eine blühende Landschaft der Selbsthilfe, die ihren alten Idealen treu und um neue Ideen bereichert ist.

Theresa Keidel, Dipl. Sozialpädagogin mit Coaching- und Entspannungspädagogenausbildung, war 14 Jahre lang im Selbsthilfebüro der Stadt Würzburg in der regionalen Arbeit mit Selbsthilfegruppen engagiert. Seit 2001 ist sie als Geschäftsführerin der Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern) und nebenberuflich als Fortbildnerin im Selbsthilfebereich tätig.