

Dennis Riehle

Selbsthilfe: Ein Konzept, das nicht aus der Mode gekommen ist...

Selbsthilfe. Seit Jahrzehnten ist sie Teil des Gesundheitswesens, wird heute gar als eine vierte Säule betrachtet und neben stationärer, ambulanter und der niederschweligen Versorgung als ein Angebot gesehen, das auf die Selbstverantwortung des Einzelnen im Umgang mit Herausforderungen im Lebensalltag setzt. Bereits im Zweiten Weltkrieg gab es eine Art von „Selbsthilfegruppen“: Frauen, die um ihre Männer an der Front zitterten oder schon zu Witwen geworden waren, versammelten sich in den Häusern, um dort gemeinsam ihre Trauer und die Ängste zu teilen, sich zu ermutigen und auch Ablenkung zu finden. Spätestens in den 60er-Jahren waren es dann die stärker aufkommenden Alkoholprobleme in der Gesellschaft, die zur eigentlichen Gründung der ersten, bis heute bekannten „Selbsthilfegruppe“ führten: Bei den „Anonymen Alkoholikern“ waren es vor allem die Hinterzimmer in den Kneipen, in denen man sich traf, um nach einem ganz bestimmten Konzept die Abstinenz zu trainieren. Und diese Idee, gemeinsam an einer Krankheit, einer Lebenssituation oder einer vorübergehenden oder dauerhaften Sorge zu arbeiten, entwickelte sich in den Jahrzehnten darauf zu einem Gedanken in den Köpfen der Menschen, die in Psychotherapie, Arztbesuch oder dem Gespräch mit Freunden nicht die alleinige Möglichkeit auf eine Bewältigung ihrer Mühen gesehen haben.

Denn ersetzen sollte die Selbsthilfe nie etwas. Wenngleich die Philosophien in den einzelnen Gruppen unterschiedlich waren, sah man sich klassischerweise als eine Ergänzung zum medizinischen und therapeutischen Gesundheitswesen, um über das eigene Problem nicht nur frei und umfassender, sondern vor allem im geschützten Rahmen unter Seinesgleichen offen, vertrauensvoll und verständnisreich sprechen zu können.

Fünf Säulen tragen die Selbsthilfe bis heute, auch wenn sie sich durch Einflüsse der Digitalisierung immer weiter von ihren eigentlichen Grundsätzen entfernt. Weiterhin ist es die *Anerkennung*, die Menschen schätzen, wenn sie eine Gruppe aufsuchen. Die Bejahung der Person, ohne Vorurteile, sondern im Wissen, dass man jenen begegnet, die die Situation nicht aus bloßem Mitleid nachvollziehen können, sondern aus der eigenen Erfahrung heraus, wie schwer es ist, mit Ausgrenzung umgehen zu müssen, die Hürden im Leidensweg aus dem Weg zu räumen und Erfolge schlussendlich nicht wieder loszulassen. Im besten Falle gelingt die Zustimmung von Seiten der Gruppe zu einem Neuen auch empathisch. Denn das Klima der Geborgenheit trägt ganz wesentlich dazu bei, dass wir uns überhaupt öffnen, anvertrauen und damit unsererseits einen Beitrag zum Gruppengeschehen leisten können. Wenn wir

uns angenommen fühlen, dann sind wir uns auch klar darüber, dass die Interessen sich gleichen. Und dass gerade deshalb auch nach außen geschwiegen wird, weil niemand will, dass Details über Höchstpersönliches in die weite Welt dringen. Dieser Schutzwall wäre wohl im anonymen Chat schon deutlich niedriger...

Und auch wenn im ersten Moment eher ein Nehmen im Vordergrund steht, das Lauschen auf die Historie aller Anderen, ehe ich selbst von mir etwas preisgebe, ist es schon genau das, was hilft. Besonders durch ein *Erklären* der jeweiligen Krankheitsgeschichte des Gegenübers beginnt früh der Prozess, aus gewonnenen Informationen die richtigen Schlüsse für meine ganz individuelle Situation zu ziehen. Das Erläutern, das Beschreiben und Darlegen der Erkrankung, seiner Therapieoptionen und seiner Behandlungsmöglichkeiten, der psychosozialen Auswirkungen und der niederschweligen Unterstützungsangebote, des Umgangs und der Perspektiven mit dieser Krankheit gehört zum wesentlichen Kern einer Selbsthilfegruppe. Dabei geht es in erster Linie darum, Hintergründe zu liefern, die die Fachleute nicht bieten können, nämlich Berichte aus dem alltäglichen Umgang mit einer Krise. Nicht um eine Konkurrenz zur Fachwelt, nicht um einen Ersatz für den Arztbesuch. Sondern um eine Ergänzung die sich auf völlig anderer Ebene, nämlich der der Betroffenen untereinander, abspielt. Erfahrene Gruppenmitglieder, die schon länger mit ihrer Lage leben müssen, sind geschult im Verständnis des Problems. Durch das Zuhören der neuen Teilnehmer kann ein Gewinn für beide Seiten erwachsen: Das Erzählen hilft, andere Menschen an der eigenen Geschichte teilhaben zu lassen, daraus neues Selbstbewusstsein zu entwickeln und gleichzeitig expositiv zu verarbeiten, was in anderem Rahmen schlechter ausgesprochen werden könnte. Und die, die sich von den „alten Hasen“ unterrichten lassen, erfahren erstmals, dass es da ja noch andere Menschen gibt, die in einer ähnlichen Situation stecken wie ich. Und sicherlich erhalten sie Details, die auch keine Suchmaschine oder ein Mediziner liefern würde, weil sie keine wissenschaftlichen Erkenntnisse sind, sondern erfahrungsspezifische Besonderheiten, zwischenmenschliche Unikate, die sich so im Netz nicht finden lassen würde.

Blickt man auf weitere Aufgaben dieser „Selbsthilfeszene“, kommt man nicht umhin, zu erkennen, dass sie gerade im Bereich der seelischen Erkrankungen lange Zeit wahrlich „boomte“. Das liegt wohl an der Tatsache, dass sicher jede Herausforderung in unserem persönlichen Alltag schlussendlich auch unsere Psyche berührt. Wir müssen verarbeiten und lernen, mit einer Prüfung umzugehen, die zeitweise, manches Mal aber auch unser gesamtes Leben, an unserer Seite bleibt, und uns nicht selten provoziert, an die Grenzen bringt, uns hilflos erscheinen, hadern und gar verzweifeln lässt. Eine Reaktion der Seele ist dabei ganz selbstverständlich und etwas, was vielen Anderen auch so geht. Gerade deshalb ist es auch hier wieder das Erkennen, dass wir nicht alleine sind mit unseren Fragen, sondern sie gemeinsam diskutieren können, Wissen und Erlebnisse von verschiedenen Gleichbetroffenen als Anregung nutzen und uns zusammen Wege der Psyche in ihrem Vorgehen vor Augen führen können, wenn sie das, was wir im Augenblick durchstehen, zu verarbeiten versucht – und weshalb sie an manchen Stellen streikt. „Rezepte“, um sie wieder zu beruhigen, gibt es in der Selbsthilfegruppe sicher nicht. Aber Unterstützung beim Verstehen des großen Labyrinths

unserer Tiefen, *Psychoedukation*, das kann sie leisten. Denn Einige sind in den Wirren schon vorangekommen und können uns davon berichten.

Und genau dieses Erzählen ist ein Teil der sich in jeder Selbsthilfegruppe durch dynamische Prozesse meist von ganz allein entwickelnden *Interaktion* – auch von einem Moderator angestoßen und zurückhaltend begleitet. Die Bereitschaft zur Teilhabe und Teilgabe derjenigen, die eine solche Runde aufsuchen, ist eine wesentliche Bedingung für den gemeinsamen und persönlichen Erfolg. Niemand erwartet, dass jeder Teilnehmer von Beginn an und andauernd seinen Beitrag leistet. Das alleinige Wahrnehmen kann gleichermaßen ein wichtiger Baustein für die Arbeit der Gruppe sein, verdeutlicht es doch einen hohen Konzentrationsfaktor unter den Teilnehmern, die das aufnehmen, was nicht nur gut gemeint ist, sondern ein Modell für die eigene Situation sein kann. Dabei sind es nicht nur die Geschichten des Positiven, besonders auch die Darlegungen von Rückschlägen machen das Gespräch in einer Selbsthilfegruppe so authentisch. Denn der Solidargedanke ermutigt die Gruppe, in solchen Augenblicken mit Trost, Rat und dem Verweis darauf, dass nicht nur Hoffnung nötig, sondern die Bewältigung von dunklen Tälern mit ernstgemeinten Hilfen zur Orientierung in Therapie und Behandlung, auf gesundheitsfördernde und heilende Maßnahmen aus Eigeninitiative oder als Tipp zur bloßen Alltagsbewältigung möglich ist, einzugehen.

Denn gerade diese Eigenregie ist es, zu der die Selbsthilfe letztlich anregen soll. Selbst-Hilfe als ein Entwicklungsprozess von der Solidarität unter den Betroffenen hin zur Selbstständigkeit im Umgang mit meiner persönlichen Lebenssituation. Selbsthilfe lehrt also ganz bewusst, auf den eigenen Beinen zu stehen, ohne dabei aber auf den Rückhalt vieler Unterstützungsangebote und Anregungen verzichten zu müssen, die nicht bevormunden sollen, sondern befähigen, in einem Netz von Hilfen die passenden auszusuchen und sich damit auf den Weg zu begeben, Krankheit, Behinderung oder sozialer Not mithilfe meiner und bedarfsweise auch fremder Ressourcen zu begegnen. Wie solch ein Aufbruch letztlich aussehen kann, dafür liefern diejenigen in der Selbsthilfegruppe ein Beispiel, die bereits unterwegs sind auf dem Hürdenlauf. Anhand ihrer Rückmeldungen wird es für mich durch *Reflexion* möglich, Parallelen für meine eigene Situation zu erkennen und aus den Errungenschaften und den Misserfolgen die Schlüsse für meine Fahrt zu ziehen. Eine bloße Übernahme der Gedanken genügt meist nicht, dazu sind die Probleme zu individuell. Doch die Ansätze gleichen sich bereits aus dem einfachen Umstand heraus, dass die Ausgangslage analog ist. Denn Erkrankungen und Krisen haben oftmals doch ähnliche Muster, sprechen nicht selten auf dieselben Therapien an und werfen meistens dabei die gleichen Fragen auf, wenn es um den Alltag, die Behandlung und die Perspektiven geht. Dass Andere es auch schaffen, das erzeugt Mut und gibt Kraft, körperliche und seelische Qualen als nicht gottgegeben anzunehmen, sondern sich ihnen zu stellen.

Doch kann Selbsthilfe in Zeiten von Wissensdatenbanken, Foren und Apps all das überhaupt noch leisten? Trauen wir ihnen mehr als einem menschlichen Gegenüber, das mir Fakten nicht nur auf den Bildschirm legt, sondern dazu auch Emotionen zeigt, auf Fragen nicht nur

objektiv, sondern eben individuell eingeht und mir seine Geschichte erläutert, während Andere auf meine Stimmung reagieren und mir Feedback geben können? Es geht vor allem darum, nicht nur meine Krankheit zu verstehen, sondern das, was sie in mir auszulösen vermag, mit Anderen zu teilen. Die Gefühle, die mich belasten, wird niemand so gut verstehen wie der, der dieselbe Diagnose erhalten hat. Und niemand sonst kennt die Vorwürfe gegenüber mir selbst so genau, wie jener, der sie sich auch macht. Er fängt mich am besten auf, wenn ich neben ihm sitze, nicht vor dem Bildschirm. Daher bleibt die Selbsthilfegruppe auch heute noch das Werkzeug erster Wahl, wenn es um die ehrenamtliche Unterstützung von Menschen untereinander in gleichen Lebenslagen geht...

Autor

***Dennis Riehle**, ausgebildete PR-Fachkraft und Freier Journalist, leitet seit 2005 ehrenamtlich Selbsthilfegruppen im Landkreis Konstanz, war viele Jahre Sprecher des Selbsthilfenetzwerkes vor Ort, betätigt sich weiterhin als Leiter einer Sozial- und Pflegesprechstunde, in der Nachbarschaftshilfe und in Bürgerbeteiligungsprojekten. Seine freiwillige Tätigkeit begann er mit 14 Jahren in der Gemeinde- und Jugendarbeit der evangelischen Kirche.*

Kontakt: Selbsthilfe-BE@riehle-dennis.de

Redaktion

BBE-Newsletter für Engagement und Partizipation in Deutschland

Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE)

Michaelkirchstr. 17/18

10179 Berlin

Tel: +49 30 62980-115

newsletter@b-b-e.de

www.b-b-e.de