

selbsthilfegruppenjahrbuch
2001

DAG SHG

selbsthilfegruppenjahrbuch 2001

Herausgeber:

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen

Redaktion:

Anita Jakubowski, Koordination für Selbsthilfe-Kontaktstellen in
Nordrhein-Westfalen der DAG SHG e.V. (KOSKON),
Friedhofstr. 39, D-41236 Mönchengladbach, Tel.: 02166/248567
Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen der DAG SHG e.V.,
Friedrichstr. 33, D-35392 Gießen, Tel.: 0641/99-45612
Wolfgang Thiel, Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung
und Unterstützung von Selbsthilfegruppen der DAG SHG e.V. (NAKOS),
Albrecht-Achilles-Straße 65, D-10709 Berlin, Tel.: 030/ 8914019

Umschlag:

Lutz Köbele-Lipp, Kubik, Berlin

Satz und Layout:

Focus Verlag GmbH, Gießen

Druck:

Fuldaer Verlagsanstalt, Fulda
ISSN 1616-0665

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der
Redaktion wieder. Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher
Genehmigung der Redaktion und der Autoren.

Herstellung und Versand dieser Ausgabe des »selbsthilfegruppenjahrbuchs«
wurde gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und
Jugend, von der »GlücksSpirale« und von folgenden Krankenkassen:
Arbeiter-Ersatzkassen-Verband, Barmer Ersatzkasse, Deutsche Angestellten
Krankenkasse, Kaufmännische Krankenkasse, Schwäbisch Gmünder Ersatz-
kasse, Techniker Krankenkasse.

Wir bedanken uns ganz herzlich!

*Zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit bitten wir Sie herzlich um eine
Spende (steuerlich abzugsfähig) auf unser Konto Nr. 6.3030.05 bei der
Volksbank Gießen (BLZ 513.900.00).*

Selbsthilfegruppe »Trennung und Scheidung«

Für Manche kommt es nicht überraschend. Es bahnt sich schon von langer Hand an: das bittere Ende. Für Andere bricht von einem Tag zum anderen eine Welt zusammen. Ein zufälliger Blick aus dem Fenster ... Der Partner oder die Partnerin steigt auf der gegenüberliegenden Straßenseite gerade aus dem Wagen eines Kollegen oder einer Kollegin. Sie verabschieden sich zärtlich voneinander, und wie vom Donner gerührt beobachtet der außenstehende Betrachter, die außenstehende Betrachterin, wie die beiden Verliebten sich noch eine Kußhand zuwerfen zum Abschied. Das Herz und die Gedanken beginnen zu rasen, und das ganze Gebilde, genannt Partnerschaft, Ehe, Beziehung, Lebensgemeinschaft, ist in wenigen Augenblicken in tausend Scherben zerbrochen, und das ist erst der Anfang vom Ende.

Mehrere Jahre dauert es im Durchschnitt, bis die Folgen einer Trennung im großen und ganzen verarbeitet sind. Und so wie die Pflege einer Beziehung ständige Arbeit ist, so ist auch das Erlernen des Getrenntseins ein gehöriger Teil Arbeit.

Trennung und Scheidung ist kein irgendwann abgeschlossener Zustand, der sich nach zwei bis fünf Jahren wieder einpendelt, sondern es bleibt ein Leben mit Trennung und Scheidung, den daraus wachsenden Auseinandersetzungen und ihren Auswirkungen und Einflußnahmen auf die Entwicklung unserer Individualität und die unserer Kinder und Enkelkinder.

Alleine schafft man es kaum, damit fertig zu werden. Da tut es gut zu wissen, daß es in fast allen größeren Städten Selbsthilfegruppen gibt, in denen Betroffene zusammenkommen, um sich gegenseitig zuzuhören, zu begleiten, Ratschläge zu geben oder einfach nur, um nicht immer alleine zu Hause zu sitzen. Das Gespräch mit »Gleichgesinnten« ermöglicht es, Wut, Aggression und Trauer zuzulassen, sich wieder zu klären, um neue (Lebens-)Ziele zu finden. In Gesprächsrunden, aber auch in gemeinsam gestalteter Freizeit lernen die Mitglieder sich selbst zu akzeptieren und neue Beziehungen herzustellen.

Wie zum Beispiel in unserer Wittener Gruppe:

In der jetzigen Form existiert sie seit zehn Jahren. Regelmäßig einmal in der Woche treffen sich hier bis zu 40 Frauen und Männer in den Räumen der Wittener KISS. Vier, manchmal fünf Stunden sollte man schon mitbringen, damit jede/r in der Gruppe mindestens einmal zu Wort kommt und in Form eines »Blitzlichtes« berichtet, wie es ihr/ihm in der vergangenen Woche ergangen ist.

Fast jede zweite Woche stößt ein »Neuer« oder eine »Neue« hinzu. Manche kommen nach dem ersten Mal nicht wieder, manche bleiben ein halbes oder ein Jahr. Andere kommen auch nach mehreren Jahren noch regelmäßig.

Trennung kränkt und macht krank. Aber empfindet sich jedes der Gruppenmitglieder deswegen auch gleich als »Patient«? Wir haben bei unserem letzten

Treffen darüber diskutiert. Die Meinungen waren höchst unterschiedlich. Es gibt durchaus Teilnehmer/innen, die aus ihrer vorherigen Gesundheit extrem herausgerissen wurden durch die Trennung. Eßstörungen, Herz- und Magenbeschwerden, schwere Depressionen bis hin zur Arbeitsunfähigkeit sind sehr häufige Begleiterscheinungen bei Trennungsprozessen.

Viele der Betroffenen begeben sich auch in ärztliche Behandlung und sind von daher gesehen auch »Patienten«. Aber innerhalb der Selbsthilfegruppe möchte nicht jeder unbedingt so betrachtet werden. Wer sich bei professionellen Helfern als »Patient« sieht, fühlt sich in unserer Gruppe noch lange nicht als solcher. Wir legen nämlich großen Wert auf einen freiheitlichen Umgang miteinander. Und so handhabe ich es auch als Gruppenleiterin. Ich verstehe mich eher als Organisatorin von äußeren Angelegenheiten, denn als »autoritäre Bestimmerin« des Gruppengeschehens. Die Freiheit des Einzelnen, zu kommen oder zu gehen oder zu sagen, was er möchte, ist in dieser Gruppe garantiert, und somit entsteht eigentlich eine klassische Abkehr vom Bild des »fremdbestimmten Menschen«.

Was aber nicht heißt, daß nicht immer wieder auch gesundheitliche Fragen im Gespräch sind. So konnte ich in meiner zehnjährigen Tätigkeit in der Wittener »Trennungs- und Scheidungsgruppe« schon manchem Teilnehmer/mancher Teilnehmerin zu einer psychosomatischen Kur verhelfen. Viele wußten gar nicht, daß es solche Möglichkeiten gibt und daß auch sie eine solche Maßnahme überhaupt beantragen können. Auch bei der gesamten Organisation einer Kur konnte ich mit meinen Erfahrungen behilflich sein.

Gestärkt durch die Kur kann nach deren Beendigung der Trennungsprozeß erst einmal in die richtigen Bahnen gelenkt werden. Aber nicht nur die Gruppenleitung, auch die Teilnehmer/innen untereinander geben sich Tips, tauschen Erfahrungen aus und helfen sich untereinander, und das nicht nur auf dem gesundheitlichen Sektor. Ratschläge fallen auch in juristischen Fragen oder wenn es um den meist unvermeidlichen Gang zum Jugendamt, zum Sozialamt oder zur Wohngeldstelle geht.

Daraus entstehen im Laufe der Zeit gegenseitiges Verständnis, Anerkennung und Achtung, nicht nur für den Anderen, auch wir selber lernen uns durch Spiegelung und Rückkopplung besser kennen und verstehen.

Das ist nicht immer so einfach, wie es aussieht. Dazu gehört viel Liebe und Achtung zu sich selbst. Genau das ist jedoch meist verschüttet, eingefroren oder verloren gegangen, nicht nur bei der Trennung selbst, oft schon in den Jahren davor, wenn in der Partnerschaft alles klemmte. Durch den Zwang der Angst, durch persönliche Mißachtung, durch Verzweiflung und Aussichtslosigkeit in den Fragen: »Wie geht es weiter?«, wenn der soziale Abstieg droht, »Ich kann nicht mehr«, wenn die Gesundheit angegriffen ist, »Ich weiß keine Lösung«, wenn der Weg des »inneren Abstiegs« eingeschlagen wird.

Es bedarf eines starken inneren Willens, die »Liebe zu sich selbst« neu zu entdecken und zu leben. Es gibt ein »gutes Leben« nach der Trennung oder Scheidung. Wir stellen es in kleinsten Schritten her, finden es, indem wir uns öffnen und uns Anderen anvertrauen und zu uns »selbst« und zu unserer Situation bekennen. Wenn wir lernen, den Code des Verschweigens und

Schweigens zu durchbrechen. Nur, wenn ich an meinem Leben wachse, erfahre ich Zufriedenheit, eigene Stärke und Gesundheit. Wenn ich mit meinem Leben hadere, an ihm verzweifle oder die Ursachen im Äußeren oder bei Anderen suche, werde ich mein Schicksal nicht aktiv wenden können, sondern kraftlos bleiben.

An diesem Schnittpunkt kommen die meisten Betroffenen zu uns. Wir unterstützen uns gegenseitig, um herauszufinden: »Was brauche ich jetzt dringend? Was tut mir gut, aber auch, was tut mir nicht gut? Wie kann ich mir gut tun? Wo bekomme ich es, wo kann ich es für mich persönlich einfordern?

Meist haben wir bisher nur gelernt und gelebt, die Bedürfnisse, Forderungen, Gebote und Verbote »Anderer« zu berücksichtigen und zu »bedienen«. Wir haben in der Vorstellung gelebt, dadurch unser »Glück« zu finden, zu besitzen. Der Konflikt mit sich selbst wird sichtbar und tritt geballt in Erscheinung. Die unbewußte »Abmachung« mit dem Partner »Ich gebe Dir, Du gibst mir! Ich tue Dir nicht weh, Du tust mir nicht weh!« ist nicht aufgegangen, sondern zu einem Scherbenhaufen geworden. Die allseitige gegenseitige Versorgung findet nicht mehr statt. Man tut sich gegenseitig weh, mental, emotional und körperlich. Die Welt wird nicht mehr verstanden, und natürlich der Partner erst recht nicht. Am Ende versteht man sich selbst oft nicht mehr.

In Unkenntnis der *eigenen* persönlichen Bedürfnisse und Ziele sollen nun in dieser äußerst schwierigen Lebenssituation Entscheidungen getroffen werden, zu denen man sich nicht fähig fühlt, weil man das noch selten oder gar nicht erlebt oder gelebt hat. Werden die individuellen Bedürfnisse nicht erkannt, erfüllt oder gesättigt, entsteht ein Mangel, und man erkrankt an Körper, Gefühl, Verstand, Geist und Seele.

In diesem Zustand kommen die meisten »Getrennten« zu uns, gefühlsmäßig zerrissen, eingefroren, körperlich erkrankt. Sie haben kein Vertrauen mehr zu sich und Anderen, ihre Macht und Autorität haben sie abgegeben, an wen oder was auch immer: Eltern, Partner, Kinder, Beruf, Krankheit, Geld, Sex, Machtstreben, Verstand, Gefühle, Religion oder die große Liebe. Der Rechtsanwalt ist dann die letzte oder erste Instanz. Er soll nun für uns alles machen, was wir selber nicht mehr schaffen, weder vom Wissen noch von der Kraft her. Dabei fallen in der Regel erhebliche Kosten an, deshalb will der Umgang mit dem Anwalt gelernt sein. Auch dabei versucht die Gruppe behilflich zu sein.

Es ist unglaublich schwer für die Betroffenen, mitten in ständigen Konflikten (bis es zur endgültigen Scheidung kommt, vergehen oft Jahre) und immensen Selbstzweifeln, also im Chaos der Gefühle, Lebensentscheidungen aus der Vergangenheit heraus für die Zukunft zu fällen. Das funktioniert meist nicht. Das Leben lebt in der Gegenwart für die Zukunft! Oft werden dann alte Lebensstrategien und Mechanismen festgehalten und verteidigt, sind sie doch oft die »letzte vertraute Insel«, auf der sich die aus allen gewohnten Zusammenhängen Hinausgerissenen noch festhalten möchten. Da wird dann »aus Gewohnheit« gelebt, das Alte als Recht empfunden und mit dem Messer des Zwangs verteidigt. Der Eigenverrat ist in vollem Gange, und der/die Betroffene, ohnehin schon sehr belastet, erkennt das nicht. Er/sie ist mit der

Situation überfordert, und die unbewußte Verweigerung tritt ein. Mißkonzepte auf der Verständnisebene, Blockaden auf der Gefühls- und körperlichen Ebene werden sichtbar. Der persönliche »Zusammenbruch«, wie auch immer er sich darstellt, zwingt und lehrt, neu zu beginnen. Der Wille zu überleben durch ganz persönliches Handeln hat eingesetzt.

Mit dem Schritt zu uns in die Gruppe hat der »neue Weg« schon begonnen. Der erste Schritt zur Selbsthilfe, zur Selbstverantwortung hat stattgefunden. Durch das Handeln und Erleben des Gruppenabends werden oft Gefühle ins Rollen gebracht, die stärkend wirken. Dadurch ist der zweite selbstverantwortliche Schritt hergestellt. Die Entscheidung, jetzt so weiterzugehen, ist dann der dritte Schritt.

Wachstum und Heilung heißt der Weg der sich summierenden selbsterfahrenen kleinen Schritte. Sie wollen gelebt werden. Zu erkennen und lernen, was wir brauchen, was uns gut tut, welche – oft verdrängten – Bedürfnisse in uns schlummern, die nun geweckt und gelebt werden wollen, wird die selbstverantwortliche Entwicklung und Heilung fördern, herstellen und zu Freude und Kraft werden lassen. Man lernt, durch Selbsterkenntnis zu heilen und zu fördern, den Antrieb fördern, die innere Gesundheit und Zufriedenheit wieder herzustellen.

Deshalb fordern wir von uns selbst:

- unsere Mündigkeit wieder zu erlangen und einzusetzen,
- selbstverantwortlich zu üben, unsere wirklichen Bedürfnisse zu wecken,
- die eigene Autorität wieder zu erlangen und sie für uns einzusetzen,
- uns selbst als ganzheitliches Wesen anzunehmen, zu empfinden und zu leben.

Natürlich können diese eben genannten Schritte meist nicht ohne qualifizierte Fachkräfte bewältigt werden. Trotzdem möchten sich die Teilnehmer/innen unserer Gruppe deshalb noch lange nicht ausschliesslich als »Patient/innen« sehen. Sie kommen ja gerade deswegen in eine Selbsthilfegruppe, weil sie auch in diesem Ausnahmezustand das Heft selbst in die Hand nehmen wollen und dadurch »die Vielfalt zur Stärke machen«.

Trennung und Scheidung in Freundschaft gibt es meines Erachtens nach nicht. Trennung in Liebe und Freundschaft zu mir selbst und allem Leben ist für mich wahrheitlicher. Der Kraft und Vielfalt gebe ich meine Energie.

Für mich persönlich als Leiterin der Wittener »Trennungs- und Scheidungsgruppe« möchte ich sagen: Ich möchte mir und anderen Menschen Mut machen, die Verbindung mit sich selbst wieder aufzunehmen. Das Wichtigste ist für mich die Erlangung einer inneren Stärke, Kraft und Beständigkeit, die mich nicht mehr abhängig vom Anderen und von äußeren Dingen sein läßt!

Ursula Arnold ist Gründerin einer Selbsthilfegruppe Trennung und Scheidung.