

**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).*

Gabriele Becker

## **Mobbing – (k)ein Thema für Selbsthilfegruppen?**

Wir in der WIESE e.V., Beratungsstelle für Essener Selbsthilfegruppen und Interessierte, sind in den vergangenen Jahren oft mit dem Thema Mobbing konfrontiert worden:

- Zum einen fragten viele Mobbing-Betroffene nach einer Selbsthilfegruppe. Im letzten Jahr verzeichneten wir diesbezüglich 115 Anfragen.
  - Zum anderen gab es in Essen innerhalb der letzten sieben Jahre drei Mobbing-Selbsthilfegruppen bzw. Versuche, solche Gruppen zu initiieren.
- Das unausgewogene Verhältnis der vielen Anfragen nach einer bestehenden Selbsthilfegruppe einerseits und den glücklosen Versuchen, eine stabile Gruppe ins Leben zu rufen andererseits, hat uns bewogen, das Thema Mobbing-Selbsthilfegruppe ein wenig genauer zu betrachten.

Für uns ist dabei etwas völlig Neues herausgekommen: während überall die Selbsthilfe boomt, es kaum einen Themenbereich gibt, der nicht durch Selbsthilfegruppen besetzt ist, haben wir in der WIESE erstmals bei einem Thema eine klare Grenzziehung vollzogen:

*Mobbing ist kein Thema für Selbsthilfegruppen!*

Wieso das, werden Sie sich fragen, wo es doch überall im Land existierende Mobbing-Selbsthilfegruppen gibt?

Meiner Meinung nach müssen Mobbing-Selbsthilfegruppen mit drei Phänomenen klarkommen:

- der fehlenden Gleichbetroffenheit,
- dem fehlenden aktiven und kompetenten Umgang mit der eigenen schwierigen Situation,
- der hohen Fluktuation.

### **Die fehlende Gleichbetroffenheit**

Selbsthilfegruppen sind freiwillige, meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, die sich mit der gemeinsamen Bewältigung von Krankheiten oder psychischen und sozialen Problemen auseinandersetzen, von denen sie – entweder selber oder als Angehörige – betroffen sind.

Im Unterschied zu einer professionellen Beratung oder Behandlung steht im Zentrum der Arbeit einer Selbsthilfegruppe die Gleichbetroffenheit.

Fremde Menschen fühlen sich miteinander verbunden, weil sie das gleiche Problem haben. Sie entwickeln eine besondere Sensibilität im Umgang miteinander, die Außenstehenden, eben Nicht-Betroffenen, fehlt. So leisten sie Orientierung und Information durch Erfahrungsaustausch: sie hören, wie geht der/die andere mit dem Problem um, lassen sich anregen, »kann ich das nicht genauso machen«, oder erfahren, daß ihr persönlicher Weg ganz anders aus-

recht jung ist, liegen bisher noch wenig Erfahrungen über die Rückfallgefahren bei Zwangserkrankungen vor (s.o). Wenn sich in den Gruppen der Anteil der Mitglieder mit erfolgreich abgeschlossener Therapie zukünftig erhöht, wird die Möglichkeit einer wirkungsvollen Unterstützung bei Rückfällen immer wahrscheinlicher.

Schon heute ist die Solidarität in der Krankheitsannahme eine große Stärke der Selbsthilfegruppen. Nur eine Minderheit der Betroffenen findet den Weg in eine wirkungsvolle Behandlung. Dies hängt zum Teil mit den noch geringen Angeboten zur Therapie zusammen. Es gibt aber nach wie vor eine große Anzahl von Betroffenen, die die bekannten wirksamen Behandlungsstrategien Medikamente und Verhaltenstherapie ablehnen. Andere Betroffene sehen aufgrund der Schwere ihrer Störung und dem Versagen bisheriger Ansätze zur Therapie keine Möglichkeit für eine erfolgversprechende Entwicklung. Hier kann die Selbsthilfe eine wichtige Begleitung für die häufig chronisch verlaufende Zwangserkrankung sein.

### **Literatur**

- Ciupka-Schön, Burkhard. (2001) Zwänge – Hilfe für ein häufig verheimlichtes Leiden. Walter Verlag.
- Hoffmann, N. (1990). Wenn Zwänge das Leben einengen. Mannheim: PAL-Verlag.
- Hoffmann, N. (1994) Seele im Korsett. Freiburg: Herder Verlag.
- Kuhl, J. & Beckmann, J. (1994). Volition and Personality: Action versus state orientation. Göttingen/Seattle: Hogrefe.
- Münchau, Nicole. (1995). Leitfaden für Therapeuten zum Aufbau verhaltenstherapeutisch orientierter Selbsthilfegruppen. Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V. (Herausgeber).
- Reinecker, H.S. (1994). Zwänge. Diagnose, Theorien und Behandlung (2. Auflage). Bern: Hans Huber Verlag.
- Vereinsjournal der Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V. ist die »Z-aktuell«. In unserer Zeitschrift, die viermal im Jahr erscheint, kommen Betroffene und Angehörige zu Wort, Selbsthilfegruppen geben Bericht über die Entwicklungen in den Regionen, Experten vermitteln Einblicke in die neuesten Entwicklungen
- Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.  
Postfach 15 45, 49005 Osnabrück).
- Sie erreichen uns montags bis donnerstags von 10.00 bis 12.00 Uhr und von 14.00 bis 16.30 Uhr, sowie freitags von 10.00 bis 14.00 Uhr.
- Telefon: 05 41/35 7 44-33  
Telefax: 05 41/35 7 44-35  
Internet: <http://www.zwaenge.de>

Burkhard Ciupka-Schön ist Leitender Psychologe der Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen.

sehen muß. Und gleichzeitig organisieren sie sich emotionalen Rückhalt und Unterstützung durch die Gewißheit: »die Gruppe ist ein Ort, wo ich reden kann und verstanden werde. Ich bin ja nicht alleine mit meinem Problem«.

Ich habe die Erfahrung gemacht, daß in Mobbing-Selbsthilfegruppen diese Gleichbetroffenheit fehlt. Denn: nicht jeder/jede, der/die in der eigenen Sicht ein Mobbing-Opfer ist, ist auch tatsächlich von Mobbing betroffen. Eine professionelle Beratung kann hier Klärung verschaffen.

Doch wie sieht es in einer Selbsthilfegruppe aus? Dort sind erst einmal alle willkommen, die sich als Mobbing-Opfer verstehen, die sich gemobbt fühlen. Das »Fühlen« unterliegt jedoch der subjektiven Einschätzung. Die Gleichbetroffenheit ist nur an der Oberfläche: alle befinden sich, laut eigener Aussage, in einer Mobbing-Situation.

Doch hört man dem/der anderen zu, kann man sich in seinen Aussagen nicht wiederfinden. Zweifel kommen auf, ob der/die andere auch wirklich Mobbing-Attacken ausgeliefert ist und nicht ein ganz anderes, ein psychisches Problem hat, sich beispielsweise verfolgt fühlt oder konfliktscheu ist.

Hinzu kommt die Schwierigkeit, die nicht erlebte Gleichbetroffenheit in die Gruppe zurückzumelden. Wenn jemand sagt, »ich fühle mich gemobbt«, ist das scheinbar unangreifbar. Keiner in der Gruppe kann das Gegenteil beweisen. Trotzdem zu sagen, »ich glaube dir nicht«, fällt vielen Menschen schwer. Zu sagen, »ich glaube dir nicht« bedeutet nämlich, einen Konflikt einzugehen.

Und hier kommen wir zu einem Kernpunkt des Themas Mobbing: Mobbing steht für eine konfliktbelastete Kommunikation. Menschen in einer Mobbing-Situation erleben, daß ein Konflikt gegen sie »gelöst« wird. Vor diesem Erfahrungshintergrund sich auf neue Konflikte einzulassen, erfordert großen Mut. Zumal wir in einer Gesellschaft leben, in der Konflikte oft als negativ eingeschätzt werden. Viele Menschen reagieren verunsichert auf Konflikte, da sie nie gelernt haben, sie zu bewältigen. Von dieser Verunsicherung wußten auch diejenigen Gruppen-Mitglieder zu berichten, die sich gleichbetroffen wännen. Die davon ausgingen, alle einer tatsächlichen Mobbing-Situation ausgesetzt zu sein.

Auch hier wurde bei näherem Hinsehen eine große Bandbreite von unterschiedlichen Schicksalen sichtbar, die für die anderen nicht interessant waren, da sie sich nicht wiederfinden konnten. Denn die anderen Gruppen-Mitglieder konnten die Konflikt-Situation am Arbeitsplatz nicht nachprüfen oder nachvollziehen, da jede/jeder nur den eigenen Konflikt und die ihr/ihm gemäße Art, den Konflikt anzugehen, vor Augen hatte.

Andererseits war der Drang zu reden in den Gruppen groß. Doch blieb die einzelne Rede oft einsam, da der Widerhall, die Gleichbetroffenheit fehlte. Ohne Gleichbetroffenheit kommt es in einer Selbsthilfegruppe aber nicht zu einem Klima des solidarischen Miteinander. Und gerade das wird von einer Gruppe erwartet und macht ihre besondere Form des Rückhalts aus.

## **Der fehlende aktive und kompetente Umgang mit der schwierigen Situation**

In den Gruppen treffen Mobbing-Betroffene aufeinander, denen mitunter die Situation am Arbeitsplatz erheblich zugesetzt hat: sie sind psychosomatisch erkrankt, teilweise arbeitsunfähig, depressiv, seelisch verletzt, sozial isoliert, verunsichert, verzweifelt. Sie suchen Unterstützung und Hilfe.

Selbsthilfegruppe bedeutet, sich in der Gemeinschaft mit anderen selbst zu helfen. Dazu bedarf es aber einer verbliebenen Restgesundheit und Energie, über die manches Gruppenmitglied nicht mehr verfügt. Auch fehlt die Motivation, das Thema Mobbing-Bewältigung selbständig zu bearbeiten. In solchen Sätzen wie »Schließlich ist mir Unrecht widerfahren, warum soll ich mich um mich selbst kümmern?«, kommt das sehr schön zum Ausdruck. Eine Aussage, die Betroffene leider nicht weiterbringt. Denn für die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe brauchen Teilnehmer/innen Motivation. Sie müssen selber Ideen und Kritik einbringen, damit das Gruppenleben sich mit Inhalt füllt: Wer stellt das neu erschienene Buch über Mobbing vor? Wer mag ein Rollenspiel mit mir machen? Wie trainieren wir ein sichereres Auftreten? Wer besorgt arbeitsrechtliche Informationen? Wer organisiert einen Referenten/eine Referentin für das nächste Treffen? Selbsthilfegruppe heißt, gemeinsam am Thema arbeiten. Das macht u.U. Mühe und fordert Kraft und Disziplin.

Denn nur zu lamentieren und über die Bedingungen am Arbeitsplatz zu klagen, führt auf Dauer nicht weiter. Es schafft zwar vordergründige Erleichterung und es tut gut zu hören, daß auch andere betroffen sind, aber es bringt keine wirkliche Lösung. Es besteht sogar die Gefahr, sich gegenseitig in der Opferrolle zu bestätigen und durch immerwährendes Klagen diese Rolle zu manifestieren, anstatt aus ihr herauszukommen.

Das Thema Mobbing anzugehen, bedeutet, sich auch mit der eigenen Person zu befassen: die eigene Geschichte aufzuarbeiten, sich über eigene Empfindlichkeiten und Schwächen bewußt werden, die eigenen Stärken zu benennen. Für Menschen aus psychosozialen Selbsthilfegruppen, wie beispielsweise zu den Themen Angst oder Depressionen, ist dies selbstverständlich. Sie bringen meist aus der ambulanten oder stationären Therapie viele Erfahrungen und erworbene Kompetenzen mit. In den Mobbing-Selbsthilfegruppen ist dies nicht der Regelfall. Mobbing ist ja auch kein Krankheitsbild.

Anmerkungen von Gruppen-Mitgliedern, ob nicht der eine oder andere auch eigene Anteile am Konflikt hat, führen schnell in einen Gruppenkonflikt. Vereinfacht heißt dies: »wer mich kritisiert, ist genauso gegen mich wie die Täter am Arbeitsplatz.« Hier wird das Rollenverhalten aus der Arbeitswelt in die Gruppe übertragen. Leider auch so weit, daß in einer Gruppe regelrechtes Mobbing unter den Mitgliedern vorkommt, bei dem völlig unhinterfragt das Verhalten der Mobbing-Täter reproduziert wird. So wird die Selbsterfahrung in der Gruppe für einige Mitglieder zur Wiederholung der erlebten Probleme am Arbeitsplatz: »Wo ich unter Menschen komme, werde ich fertig gemacht.«

Unter dem Strich bleibt, die Gruppe hat nicht nur nicht geholfen sondern u.U. negative Erfahrungen noch verstärkt.

## **Die hohe Fluktuation**

Fast alle Selbsthilfegruppen sind in ihrer Anfangsphase fragil. Unterschiedliche Menschen treffen in einer neuen Gruppe aufeinander. Sie wollen für sich in Erfahrung bringen, ob sie in der Gruppe richtig sind. »Geht es hier um das Thema, das mir wichtig ist? Sind mir die anderen sympathisch? Kann ich von ihnen etwas lernen? Finde ich in der Gruppe eine Rolle, in der ich mich wohl fühle?« Nur wenn diese Fragen positiv beantwortet werden, entscheidet sich die Person, auch weiterhin an der Gruppe teil zu nehmen.

In den Essener Mobbing-Selbsthilfegruppen sprangen zu Beginn viele Mitglieder ab. Das schaffte Irritation. »Warum kommen die nicht wieder, was hat ihnen mißfallen, was haben wir falsch gemacht?« Dafür kamen viele neue Interessenten und Interessentinnen, von denen niemand wußte, ob auch sie nur Gast auf kurze Zeit sein würden. Ein kontinuierliches Zusammenwachsen, ein Sich-Finden der Gruppe, eine Vertrauensbildung war aufgrund der häufig wechselnden Mitglieder nicht möglich. Die inhaltliche Weiterentwicklung der Gruppe stagnierte, da wegen der Neuankömmlinge immer wieder bei »A« angefangen wurde. Zwei der drei Essener Mobbing-Selbsthilfegruppen lösten sich direkt in den ersten Monaten nach der Gründung wieder auf.

Gründe für die Fluktuation sind im Thema Mobbing selbst zu finden. Die fehlende Gleichbetroffenheit und den fehlenden aktiven und kompetenten Umgang mit der schwierigen Situation habe ich bereits genannt. Andere Gründe sind:

- Erstens die komplexe Mobbing-Thematik.  
Die Betroffenheit der Mitglieder einer Gruppe ist durchaus unterschiedlich. Das bedeutet aber auch, daß diese Mitglieder unterschiedliche Anforderungen an das Programm, an den Inhalt der Gruppe stellen. Während für die einen die arbeitsrechtliche Seite der Problematik von Bedeutung ist, interessieren die anderen eher psychologisch ausgerichtete Inhalte. Diejenigen, die sich mit ihren Wünschen nicht durchsetzen können, bleiben der Gruppe fern.
- Zweitens der Zeitdruck, unter dem viele Mobbing-Betroffene stehen. Sie haben eine Abmahnung erhalten und wollen schnellstens reagieren; sie halten den Streß nicht länger aus und brauchen einen schnellen Ausweg aus dem Dilemma; sie sind arbeitsunfähig geschrieben und wollen eine Lösung, bevor sie wieder zur Arbeit müssen; oder sie haben demnächst einen Termin vor dem Arbeitsgericht, und dafür brauchen sie schnell Informationen und Unterstützung. Sie fragen in der Gruppe nur bestimmte Informationen ab, ohne sich eigentlich an der Gruppe beteiligen zu wollen. Die Folge: viele Gesichter sieht die Gruppe nur ein einziges Mal. Die Gruppe gibt also, ohne von den Erfahrungen der anderen zu profitieren. Das höhlt auf Dauer Gruppen aus.
- Drittens das defizitäre professionelle Hilfeangebot in Essen.

Manch einer nimmt erst einmal Vorlieb mit einer Selbsthilfegruppe aus Mangel an einer anderen Alternative. Doch wer eine professionelle Hilfe sucht und braucht, ist in einer Selbsthilfegruppe falsch. Die meisten spüren dies rasch und kommen nicht wieder.

- Und viertens die Tatsache, daß 50% der Mobbing-Betroffenen sich entscheiden, den Arbeitsplatz zu wechseln und deshalb die Gruppe verlassen, da sie der Meinung sind, das Mobbing-Problem nun hinter sich gelassen zu haben.

## **Fazit**

Aus all diesen Erfahrungen – ich führte das eingangs bereits an – haben wir in der WIESE die Konsequenz gezogen: Mobbing ist kein Thema für Selbsthilfegruppen.

Doch irritierte uns die bundesweite Existenz anderer Mobbing-Selbsthilfegruppen. Was lief dort anders als bei den Essener Gruppen? Unsere anfängliche Irritation wandelte sich in Bestätigung um. Auf Nachfrage erfuhren wir, daß andere Einrichtungen den Begriff Selbsthilfegruppe benutzten, um ein niederschwelliges Angebot zu schaffen: Es handelte sich aber um professionell geleitete Gesprächskreise, im Unterschied zu den reinen Betroffenen-Gemeinschaften, den Selbsthilfegruppen.

Die WIESE könnte sich nun bequem auf den Standpunkt zurückziehen, daß sie nicht mehr zuständig ist für Mobbing-Betroffene, da das Prinzip Selbsthilfegruppe bei Mobbing nicht funktioniert. Für die 115 Mobbing-Klienten des letzten Jahres haben wir uns bemüht, andere Hilfsmöglichkeiten zu finden. Wenig davon war in Essen, einiges kostenintensiv, alles in allem gab es keine befriedigenden Lösungen.

Vorstellbar wäre für uns, gemeinsam mit anderen Institutionen in Essen einen interdisziplinären Dialog über Mobbing zu beginnen. Ziel wären Austausch und Koordination (wer genau macht was), um dann zusammen neue Angebote für Betroffene zu schaffen, wie z.B. die Gründung eines angeleiteten Gesprächskreises. Wir von WIESE würden gerne an einem solchen Projekt mitarbeiten.

Gabriele Becker ist Diplom-Pädagogin und Mitarbeiterin der WIESE e.V., Beratungsstelle für Essener Selbsthilfegruppen und Interessierte.