

selbsthilfegruppenjahrbuch

2003

**Deutsche Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen**

selbsthilfegruppenjahrbuch 2003

Herausgeber:

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

Redaktion:

Anita Jakobowski, Koordination für Selbsthilfe-Kontaktstellen in
Nordrhein-Westfalen der DAG SHG e.V. (KOSKON),

Friedhofstr. 39, 41236 Mönchengladbach, Tel.: 02166/248567

Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen der DAG SHG e.V.,
Friedrichstr. 33, 35392 Gießen, Tel.: 0641/99-45612

Wolfgang Thiel, Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung
und Unterstützung von Selbsthilfegruppen der DAG SHG e.V. (NAKOS),
Wilmsdorfer Straße 39, 10627 Berlin, Tel.: 030/31018960

Umschlag:

Lutz Köbele-Lipp, Kubik, Berlin

Satz und Layout:

Focus Verlag GmbH, Gießen

Druck:

Druckkollektiv, Gießen

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:

Deutsche Angestellten Krankenkasse – DAK, BARMER Ersatzkasse,
Gmünder Ersatzkasse – GEK, Kaufmännische Krankenkasse – KKH,
Hamburg-Münchener Krankenkasse, Hanseatische Krankenkasse – HEK,
Krankenkasse für Bau- und Holzberufe – HZK, BRÜHLER – Die Ersatzkasse,
Buchdrucker-Krankenkasse, KEH-Ersatzkasse, 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).*

Selbsthilfe in (der) Bewegung

Liebe Kolleginnen und Kollegen, meine Damen und Herren,

zunächst bedanke ich mich, daß Sie mir die Gelegenheit geben, zu Ihnen und mit Ihnen zu sprechen. Daß ich mit Ihrer Bewegung besonders verbunden bin, gesteht mir sogar die neue Brockhaus-Enzyklopädie zu. Die nennt unter dem Stichwort »Selbsthilfegruppen« an erster Stelle mein 1972 erschienenes Buch »Die Gruppe«. Tatsächlich war der Beginn der 70er Jahre das Geburtsdatum einer Bewegung, in welcher die Gruppe mit ganz neuen Hoffnungen erfüllt wurde. Im vollständigen Titel hieß mein Buch: »Die Gruppe – Hoffnung auf einen neuen Weg, sich selbst und andere zu befreien.«

Der Grundgedanke, der damals wie eine Offenbarung große Teile der jungen Generation mitriß, lautete: Wir müssen uns ein neues Gemeinschaftsbewußtsein erarbeiten – als Basis, um uns persönlich zu stärken, um Isolation und Ohnmacht zu überwinden, aber auch, um durch Einfühlung und mitverantwortliches Helfen einen erweiterten sozialen Horizont zu gewinnen. Zugleich breitete sich in den 70er Jahren der *Gruppendanke als generelles Prinzip* zur Neustrukturierung des Zusammenlebens aus. Das Thema lautete: Gegenseitigkeit, Ebenbürtigkeit, Gerechtigkeit, Abbau von autoritären Strukturen. Es fing an mit dem Verlangen, Partnerschaft und Familie von Unterdrückung und Bevormundung zu befreien. Es entstanden die Kinderläden, in denen Eltern gruppenweise an ihren Problemen arbeiteten, um diese nicht mehr unbewußt an ihren Kindern abzureagieren. Und die Kinder sollten schon im Vorschulalter Toleranz üben, um ihre Auseinandersetzungen ohne Ausgrenzungen und Gewalt auszutragen. Studentische Wohngemeinschaften erprobten gerechte Arbeitsteilung zwischen den Geschlechtern und übten sich in analytischen Gesprächen in der Art von eigentherapeutischer Selbsterfahrung. In die Arbeitswelt hielten gruppensdynamische Gedanken Einzug, verbunden mit vielen Reform-Initiativen. Überall erstrebte man mehr Mitbestimmung und Beseitigung hierarchischer Repression. Vielerorts bildeten sich spontan Initiativgruppen, die sich konkrete Aufgaben setzten, zum Beispiel Betreuung von Gefangenen oder Unterstützung von Randgruppen in sozialen Brennpunkten. Der verbindende Leitgedanke lautete, Stigmatisierte und Benachteiligte in ihren Eigeninitiativen und ihrem Selbstbewußtsein zu stärken, um trennende soziale Barrieren zu überwinden. In der Ära Willy Brandt trafen sich viele dieser Basis-Initiativen in der Zielsetzung mit politischen Konzepten. In der großen Psychiatrie-Reform beispielsweise konnte die sozialpsychiatrische Bewegung eine ganze Reihe ihrer kritischen Ideen mit staatlicher Hilfe umsetzen. Währenddessen breitete sich die eigentliche Selbsthilfegruppen-Bewegung unaufhaltsam mit Entdeckung immer neuer Probleme aus, die Anlaß zu wechselseitiger Unterstützung boten.

Auf dem Felde der medizinischen Selbsthilfegruppen erwies sich die Gruppenbewegung bis heute als besonders widerstandsfähig. Hier spielt der jeweilige *Leidensdruck* eine maßgebliche Rolle. Wo die Gruppeninitiativen indessen mehr von politischem Enthusiasmus abhingen, büßten viele allmählich an Zugkraft ein. Zahlreiche Kinderläden lösten sich auf. Neue folgten nur spärlich nach. Auf dem radikalen Flügel formierten sich indessen kleinere Kreise zu bewaffnetem Kampf. Größere Protest-Initiativen versammelten sich gegen Naturzerstörung, Kernenergie und Atomrüstung. Wieder andere Gemeinschaften widmeten sich beharrlich der Unterstützung von Ausländern, Asylbewerbern, traumatisierten Flüchtlingen.

Aber eine Weile sah es so aus, als habe man an das Modell Gruppe zu große Hoffnungen übertragen. Als müßten die Einzelnen im kapitalistischen Wettbewerb vor allem für ihre Selbstbehauptung sorgen. Die Rede kam auf vom unterernährten Selbst. Narzißtische Defizite wurde ein Hauptthema in den Therapien. Zum Standardproblem der Familientherapeuten wurden Eltern, die ihre Kinder zur Auffüllung eigener narzißtischer Defizite benutzten. Das Interesse an Gruppentherapie ließ nach. In den Therapiegruppen selbst veränderten sich die Zielvorstellungen. Neuerdings ging es weniger um das Erlernen von Gemeinschaftsfähigkeit. Die einzelnen Teilnehmer konkurrierten eher um Zufuhr von Zuwendung und Bestätigung für sich selbst durch die anderen und den Gruppenleiter. Kritische Auseinandersetzungen mit dem Gruppenleiter wurden seltener.

Wie schon gesagt, waren es vor allem die therapeutischen Selbsthilfegruppen, die dem narzißtischen Zeittrend widerstanden. Sie hielten an einem gesellschaftlichen Fortschritt von fundamentaler Bedeutung fest. Denn diese Selbsthilfegruppen bedeuten ja beileibe nicht nur eine neue Komponente des Gesundheitssystems. Vielmehr taucht in ihnen ein fundamental *neues Bewußtsein* auf. Menschen reagieren auf ein Leiden nicht mehr automatisch mit dem passiven Anspruch, Linderung oder Heilung von der Institution Medizin zu fordern. Sondern sie erkennen in ihrem Leiden zugleich die eigene Verantwortung, sich aktiv mit diesem Schicksal auseinanderzusetzen. Und dafür suchen sie den Austausch mit anderen Betroffenen zur gegenseitigen Unterstützung. Aber was an diesem Ansatz soll von fundamentaler Bedeutung sein? Ich meine, in diesen Initiativen drückt sich ein *gereiftes Selbstverständnis des Menschen* aus. Das mag vielleicht sehr abstrakt und überzogen klingen. Aber ich meine einen ganz einfachen Sachverhalt. Als Mitglied einer Selbsthilfegruppe überwindet der Einzelne den modernen Trend, sich vor sich selbst und vor allem vor seiner Umgebung als möglichst fit, jugendlich und o.K. darzustellen. Er akzeptiert, daß er (oder sie) ein zerbrechliches Wesen mit dieser und jener Schwäche ist. Er definiert sich vor den anderen mit eben dieser Schwäche, dieser Angst, dieser Gefährdung, dieser Not. Das bedeutet bereits den Durchbruch zu einer Wahrhaftigkeit, die sonst eher unterdrückt wird. Sonst lautet die unausgesprochene Regel: Wer leidet, soll sich möglichst im Hintergrund halten, damit er die anderen nicht beunruhigt, damit die anderen

ihre eigenen Schwächen und Defekte leichter verstecken und verdrängen können.

Ein weiterer wichtiger Reifungsschritt besteht darin, daß der Einzelne in der Selbsthilfegruppe für sein Leiden persönliche Verantwortung übernimmt. Er unterwirft sich nicht automatisch der Autorität des Arztes bzw. des therapeutischen Systems. Er liefert sein Leiden nicht nur passiv zur Reparatur ab wie ein Kind, das erwartet, daß Mutter oder Vater ein Übel vertreiben. Sondern er will in der Gruppe lernen, offen zu sagen: Ich habe dieses Problem. Ich bin ein Patient. Ich lebe damit. Ich will selbst daran und damit arbeiten. Und ich hoffe, daß wir uns dabei gegenseitig unterstützen können.

Das ist der nächste Schritt, die Stärkung der *Verantwortlichkeit* nicht in der Isolation, sondern zusammen mit anderen, und zwar auf gleicher Augenhöhe. Die Ebenbürtigkeit ist gewährleistet durch die Betroffenheit der Mitglieder von dem gleichen Problem. Die Selbsterfahrungsgruppe drückt einen existentiellen Zustand aus, den wir uns sonst vielfach nur unvollständig oder gar nicht bewußt machen. Nämlich daß wir alle in der Gesellschaft gegenseitig aufeinander angewiesen sind. Das hat der Philosoph Martin Buber so klar wie kaum ein anderer erläutert. Unser Leben ist auf Mutualität gegründet, auf Wechselseitigkeit. Auch wenn wir uns in diesem historischen Moment einbilden, daß jeder von uns ein in sich abgeschlossenes Individuum sei mit einer Seele, die er wie eine Kapsel mit sich herumträgt, so stimmt das nicht. Wir sind in jedem Augenblick miteinander vernetzt. Erwachsen sind wir erst dann, wenn wir lernen, uns miteinander gleichrangig auszutauschen, mit den anderen mitzufühlen, ihnen zu helfen und ihre Hilfe anzunehmen. Dieses Verbundsein in Offenheit, Sensibilität und Mitverantwortung für die anderen und für die Gemeinschaft der Gruppe, das ist es, was ich das Erreichen einer höheren Reifestufe nenne. Dafür ist die Werkstatt der Selbsthilfegruppe ein Mustermodell, gerade auch deshalb, weil darin die einzelnen sich nicht exhibitionistisch präsentieren, sondern die wechselseitige Diskretion als Vertrauensgrundlage pflegen.

Auch in dieser Hinsicht beweist dieses Modell eine achtenswerte Reifestufe in einer Spaßgesellschaft, die sonst auch die delikatesten menschlichen Probleme im Fernsehen täglich zur Schau stellt und die intimsten Geheimnisse als Kick für die Erhöhung der Einschaltquoten ausbeutet. Die Selbsthilfegruppe schirmt die Geheimnisse der Einzelnen nach außen ab. Aber sie trägt sie mit. Die Gruppe ist somit kein Instrument zur Uniformierung der Mitglieder. Das Leiden, das man miteinander teilt und an dessen Bewältigung man zusammen arbeitet, stiftet Gemeinsamkeit und bietet den Einzelnen Halt. Zugleich kann man sich gemeinsam erfolgreich gegen Stigmatisierungen und soziale Benachteiligungen wehren, denen die Träger mancher chronischer Leiden oder Behinderungen ausgesetzt sind. Man kann leichter auf Mißstände laut aufmerksam machen, wovor Einzelne vielfach aus Ohnmacht oder Scheu zurückschrecken. Die Gruppe kann stärker, mutiger und widerstandsfähiger machen. Noch einmal möchte ich unterstreichen: Die Selbsthilfegruppe repräsentiert im Kleinen ein Prinzip, das für unsere zivilisatorische Weiterentwicklung einen

Weg vorzeichnet. Die Überschrift lautet: *Vom Ich zum Wir*. Als der westliche Mensch sich aus der Unmündigkeit des Mittelalters löste, orientierte er sich lange, zum Teil bis heute, an dem Bilde des einen Gottes und wollte so werden wie er. Die Gemeinschaftsbindung trat zurück. Die Idee von einem vergöttlichten Ich, das sich allmählich durch Fortschritt von Wissenschaft und Technik gottähnliche Allmacht verschafft, prägt noch immer unsere Kultur. Aber das Streben nach dieser maximalen Selbsterhöhung hat einen rücksichtslosen Wettlauf entfacht, der in einen Neoliberalismus eingemündet ist, in dem eine siegreiche Minderheit dem Wunschziel eigener Grandiosität immer näher kommt, aber um den Preis einer riesigen Masse von Verlierern, deren Ohnmacht die Übermacht der Minderheit erst ermöglicht. Der Traum der Gewinner ist, daß sie durch Verfügung über überlegene Machtmittel der Wirtschaft, der Technik, des Militärs eine gottähnliche Unabhängigkeit und Leidfreiheit erreichen können. Aber das ist eine wahnhaftige Illusion, eine Egomane – wie ich sie in meinem neuen Buch zu beschreiben und kritisch zu analysieren versuche.

Meiner Kritik ist der 11. September zu Hilfe gekommen, der vor allem eines gezeigt hat: Der Besitz der höchsten Machtmittel und des aufwendigsten Sicherheitssystems ändert gar nichts an unserer gegenseitigen Abhängigkeit, die uns wechselseitig verbindet über alle Gegensätze von reich und arm, von Macht und Ohnmacht hinweg. Auch der Mächtigste trägt immer noch einen Rest Ohnmacht mit sich herum, durch den er vernetzt bleibt mit einem Rest von Macht der Ohnmächtigsten. Er bleibt grundsätzlich verletzlich, etwa durch Selbstmordtäter wie die vom 11. September.

Ein vergleichbares, nicht minder eindrückliches Beispiel beobachten wir seit langem in Nahost. Da haben sich zwei Völker auf kleinem Raum miteinander in eine endlose Kette von Gewalt verwickelt. Das eine ist bis an die Zähne bewaffnet, sogar atomar, aber kann das andere nicht niederzwingen, das zwar total verarmt und militärisch praktisch ohnmächtig ist. Aber im Elend gedeiht ein fundamentalistischer Fanatismus, der Menschen dazu treibt, sich selbstmörderisch als Waffe einzusetzen. Und dagegen sind Panzer, Raketen und Bomben machtlos. Nur wenn beide Völker lernen würden, daß sie auf dem umstrittenen Stückchen Erde lediglich in gegenseitiger Achtung zusammenleben können, da sie auf Gedeih und Verderb aufeinander angewiesen sind, nur dann vermögen sie die Spirale der mörderischen Gewalt zu beenden. Und wenn der Krieg gegen den Terrorismus nicht zu einer Wiederholung des Nahost-Traumas in Großformat führen soll, müßte ebenfalls die Einsicht siegen, daß Menschen in den Geburtsregionen des Terrorismus aus ihrer Armut und vor allem auch aus dem Bewußtsein ihrer Erniedrigung und der Mißachtung ihrer religiös-kulturellen Tradition herausgeholfen werden müßte.

Mit dieser Abschweifung will ich die grundsätzliche Bedeutung eines neuen Menschenbildes herausstellen. Das Menschenbild des sich selbst vergötternden Einzelnen oder auch eines nationalen Großindividuum »in Gottes eigenem Land« kann nicht länger das kulturelle Ziel sein. Allein unsere Sterblich-

keit, die jede Generation zu einem Glied in einer grossen Generationenkette relativiert, nötigt uns zu einem bescheidenerem Selbstverständnis. Wir sind von Geburt an aufeinander angewiesen, als kleine Kinder und gebrechliche Alte abhängig von Helfern, und auf der sogenannten Höhe des Lebens können wir unsere Selbstverwirklichung keinen Augenblick trennen von der fürsorglichen Verantwortung für die anderen und für das Ganze. Auch die Stärksten sind und bleiben Morituri, Todgeweihte. Jeder von uns kann jeden Tag verletzt werden. Und jeder von uns hat in der Familie oder in seinem Umfeld Leiden vor Augen, die ihn zum Mitfühlen und zur Anteilnahme auffordern.

Der neuerdings viel zitierte amerikanische Philosoph Richard Rorty hat eine These geprägt, die ich meinem neuen Buch vorangestellt habe. Die lautet: »Der moralische Fortschritt ist davon abhängig, daß die Reichweite des Mitgefühls immer umfassender wird. Er ist nicht davon abhängig, daß man sich über die Empfindsamkeit erhebt und zur Vernunft vordringt.«

Die Selbsthilfegruppe pflegt diese Empfindsamkeit in hohem Maße. Sie kann nur existieren, wenn jeder darin zum Mitfühlen mit den anderen bereit ist und umgekehrt auf deren Mitfühlen bauen kann. Die Kraft, die aus der Selbsthilfegruppe gewonnen wird, stammt aus diesem unsichtbaren Netz, das primär aus Mitfühlen geknüpft ist. Das Bewußtsein der unmittelbaren Verbundenheit muß in einer neoliberalen Konkurrenzgesellschaft aber besonders gepflegt werden, in der schon Kinder darauf trainiert werden, möglichst robust und durchsetzungsfähig zu werden und anderen keine Schwächen als Angriffsfläche zu bieten. Dementsprechend werden Selbsthilfegruppen mitunter von außen abschätzig als kleine private Sanatorien betrachtet, als Schonräume alternativer Zirkel außerhalb der Realität. Aber was ist die Realität?

Dazu noch ein paar Bemerkungen. Es gibt eine materielle und eine psychische Realität. Zwischen beiden besteht eine Wechselbeziehung. Zusammen mit Elmar Brähler verfolge ich seit Ende der 60er Jahre, wie sich die Bundesdeutschen in ihren Befindlichkeiten und in ihren sozialen Einstellungen einschätzen. Danach haben sie sich seit Ende der 70er Jahre lange Zeit mehr als *Ich-Menschen* gesehen. Aber seit Ende der 90er Jahre betonen sie wieder stärker das *Wir*. Die Zweierbeziehung, die Familie und die Gruppe gewinnen wieder an Bedeutung. Es wird wieder mehr *soziale Nähe* gesucht. *Verlässlichkeit* und *Dauerhaftigkeit* von Beziehungen gewinnen erneut an Bedeutung. Die Bereitschaft, *sich um die anderen zu sorgen* und *Verantwortung* zu übernehmen, steigt wieder an. Und dies im Kontrast zu ökonomischen Strukturen, die gerade umgekehrt die Festigkeit und Dauerhaftigkeit von menschlichen Beziehungen erschweren. Arbeitsverhältnisse werden unsicherer und kurzfristiger, da die Wirtschaft zunehmend durch schnellen Wandel, durch Umbrüche oder auch Zusammenbrüche charakterisiert ist. Dadurch werden Menschen hin- und hergeworfen, können schwerer feste Wurzeln schlagen. Flexibilität wird ihnen als Wert an sich vermittelt. Das sind Bedingungen der materiellen Realität. Aber wir sehen, daß die Menschen dadurch nicht etwa automatisch in ihrer Befindlichkeit und ihren Bedürfnissen gelenkt werden. Denn, wie gesagt,

sie wollen neuerdings gerade wieder mehr *Wir-Menschen* sein, wollen an Beziehungen festhalten, sich mehr *um andere kümmern, anderen vertrauen* und sich selbst als *vertrauenswürdig* erweisen. Vielleicht entsteht der Trend nicht trotz der Instabilität der ökonomischen Verhältnisse, sondern geradezu als Gegenreaktion. Richard Sennett schreibt in seinem faszinierenden Buch »Der flexible Mensch – die Kultur des neuen Kapitalismus«: »Die wichtigste Architektur der Gemeinschaft ist die Mauer gegen eine feindliche Wirtschaftsordnung. Es ist eingestandenermaßen fast ein universelles Gesetz, daß »das Wir« als Abwehr gegen Verwirrung und Verwurzelung gebraucht wird.«

Insofern stellt die Selbsthilfegruppe mit ihren Prinzipien also keine künstliche und realitätsferne Konstruktion dar. Sondern sie schult gerade solche Fähigkeiten, wie sie für diejenige Form des modernen Zusammenlebens gebraucht werden, die den Menschen als notwendig vorschwebt. Nähe, Offenheit, Ehrlichkeit und verantwortliches Einstehen füreinander in der Gemeinschaft. Diese Prinzipien der Selbsthilfegruppe haben nach unseren repräsentativen Testbefunden im Durchschnitt der Menschen neuerdings deutlich einen Vorrang gegenüber dem Ego-Kult der jüngsten Vergangenheit gewonnen.

Niemand weiß natürlich, ob dieser Trend noch zunehmen, ob er anhalten oder auch wieder abnehmen wird. Im Augenblick entdecken wir um uns herum immerhin gerade eine neue politische Selbsthilfebewegung. Sie ist spontan aus der Mitte der Gesellschaften entstanden, vor allem in der Jugend in der Nachfolge der »Generation Golf«. In rascher Folge bilden sich überall kleine Gruppen, in denen die Teilnehmer schon vorhandene Zielvorstellungen traditioneller Initiativen aufnehmen, so aus der Öko-, der Friedens- und der Gewerkschaftsbewegung. Vornean stellen sie das Ziel sozialer Gerechtigkeit, innenpolitisch und weltweit. Die Abspaltung der Verlierer der Globalisierung von den Chancen einer gerechteren Verteilung der Gewinne, das ist eines ihrer Zentralthemen. Dazu üben sie immer mehr Druck aus auf die Gipfelveranstaltungen der großen internationalen Organisationen. Sie engagieren sich gegen den gegenwärtigen Krieg und die Fernhaltung der armen Länder von einem Welthandel, in dem die Reichen sich mit Schutzzöllen und Subventionen gegen Exporte der Armen schützen. Es ist der phantastische Versuch, der Globalisierung der kapitalistischen Egoisten mit einer Globalisierung des Prinzips der Solidarität der Menschen entgegenzutreten und dies sowohl zur Befriedigung von persönlichen Gerechtigkeitsvorstellungen als zur Verhütung der Eskalation kriegerischer Gewalt, wie sie durch die Verschärfung der sozialen Gegensätze jetzt schon bedrohliche Ausmaße angenommen hat.

Es ist ein weiter Sprung von den kleinen Spontangruppen von *attac*, die erst tragfähige Gemeinschaftsformen in ihrem Binnenleben entwickeln müssen, zu den großen Reformen, die ihnen vorschweben. Und der Unterschied ist auch groß zu den Gruppen, in denen die wechselseitige Hilfe nur auf ein spezielles umgrenztes persönliches Leiden bezogen ist. Aber es gibt einen verbindenden Punkt. Das ist die grundsätzliche Überschreitung des Ich hin zu einem Wir, zur prinzipiellen Anerkennung der Gegenseitigkeit und des Aufeinander-Ange-wie-senseins in einer universellen Vernetzung unseres Lebens.

Prof. Dr. Dr. Horst-Eberhard Richter war viele Jahre lang Direktor der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie der Justus-Liebig-Universität Gießen, danach Direktor des Sigmund-Freud-Instituts in Frankfurt. Als Psychoanalytiker hat er sich immer wieder politisch engagiert und in Initiativgruppen mitgearbeitet. Diesen Vortrag hielt er auf der Fachtagung »Selbsthilfe in (der) Bewegung« der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. am 10. Juni 2002 in Gießen.