

Manfred Bieschke-Behm, Götz Liefert  
**Fünf Jahre Arbeitskreis Forum Angst und  
Depressionen**  
**Ein gelungenes Beispiel für die Kooperation  
von Betroffenen und Selbsthilfeunterstützern**

## **Vorgeschichte**

Im April 2003 gründete sich die Arbeitsgemeinschaft Angst<sup>1</sup> in Zusammenarbeit des Selbsthilfetreffpunkts Siemensstadt und der Alice-Salomon-Fachhochschule für Sozialpädagogik und Sozialarbeit in Berlin-Hellersdorf unter der Leitung von Prof. Wolfgang Wendlandt. Drei Jahre lang trafen sich monatlich von Angst, Depression und sozialen Ängsten betroffene Personen sowie Studierende und Fachpersonal aus psychosozialen Berufsfeldern. Neben dem regelmäßigen Erfahrungsaustausch zwischen den Anwesenden wurde für jede Zusammenkunft ein spezifischer Themenschwerpunkt gewählt, wie zum Beispiel: „Schritte der Angstbewältigung“, „Selbstsicherheit im Alltag“, „Umgang mit Kritik“, „Ängste und Depressionen – Wo kommen sie her, wo führen sie hin?“. Das Besondere in der Themenbearbeitung war die kreative Umsetzung unter Einbindung aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Dabei wurde deutlich, dass das Projekt vor allen Dingen bei den Betroffenen einen hohen Wirkung hatte. Offen blieb nach dem Ende des an der Hochschule angesiedelten Projekts im Jahre 2005, ob die begonnene Arbeit in anderer Form fortgesetzt werden kann. Voraussetzung für die Weiterführung waren seinerzeit zwei Bedingungen:

1. Ein neuer Veranstaltungsort außerhalb der Hochschule musste gefunden werden. Hierzu gab es das Angebot des Selbsthilfetreffpunkts Siemensstadt, Räume zur Verfügung zu stellen.
2. Zukünftige Veranstaltungen dieser Art konnten nur zustande kommen, wenn sich die Betroffenen aktiv an der Vorbereitung und Durchführung beteiligen würden.

## **Neustart mit den Betroffenen**

Der Bedarf und der Wunsch nach einer Weiterführung unter den Betroffenen war stark. Deshalb wurde eine Fortsetzung unter den genannten Bedingungen beschlossen. Bereits im September 2005 fand das erste Informationstreffen „Wie soll es weitergehen“ in der Selbsthilfekontaktstelle Siemensstadt statt. Die Beteiligten verständigten sich auf folgende Eckpfeiler für die zukünftige Zusammenarbeit:

– Das zu diesem Zeitpunkt gerade neu gegründete Selbsthilfenetzwerk Depressionen und Ängste Berlin-Brandenburg (SHN), einem Zusammenschluss aktiver Mitglieder bestehender Selbsthilfegruppen, und der Selbsthilfetreff-

punkt Siemensstadt setzen als neue Kooperationspartner das an der Hochschule begonnene Projekt fort.

– Das Projekt bekommt den neuen Namen „Arbeitskreis Forum Angst und Depressionen“. Eine Vorbereitungsgruppe, bestehend aus drei Mitgliedern des Selbsthilfenetzwerks und Götz Liefert als Mitarbeiter der Selbsthilfekontaktstelle, bereitet jede Veranstaltung des Forums vor und ist gleichzeitig verantwortlich für ihre Durchführung.

Noch im Jahr 2006 wurden die ersten drei Veranstaltungen in der neu gewonnenen Regie geplant und durchgeführt und trugen folgende Überschriften: „Selbstwert und Selbstbewusstsein“, „Der Weg zur inneren Zufriedenheit“ und „Der rote Faden in meinem Leben“. Diese drei Veranstaltungen markierten zugleich die inhaltliche Ausrichtung für die nächsten Jahre: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wünschten sich den Austausch und die Auseinandersetzung mit zentralen Lebensthemen – und das unabhängig von der eigenen spezifischen Problematik oder Krankheitsgeschichte.

Ab 2007 finden unter der Leitüberschrift „Auf meinen Spuren“ verteilt auf das Jahr acht Veranstaltungen statt<sup>2</sup>. Bei den Themenabenden handelt es sich analog zu den „AG Angst“-Veranstaltungen nicht um Vortragsveranstaltungen, sondern um solche Veranstaltungen, bei denen die Anwesenden aktiv teilnehmen können. Eingeladen sind alle, die an den Themen interessiert sind, unabhängig von der Zugehörigkeit zu einer bestimmten Selbsthilfegruppe. Die Vielfalt der Themen, die im Forum bearbeitet werden, wird exemplarisch am Programm für das aktuelle Jahr 2011 deutlich:

- „Der Reichtum in mir oder In mir schlummert mehr als ich denke“ (Februar 2011)
- „Flirten mit dem Leben oder Einfach mal Neues wagen“ (März 2011)
- „Selbstwertgefühl – Selbstvertrauen oder Den Glauben an sich selbst nicht verlieren“ (April 2011)
- „Bin ich eigentlich nett zu mir? oder Warum es gut ist, netter zu sich selbst zu sein“ (Juni 2011).
- „Abgrenzung oder Warum fällt mir ‚Nein-Sagen‘ so schwer?“ (August 2011)
- „Gewaltfreie Kommunikation oder Damit Worte nicht zu Waffen werden“ (September 2011)
- „Umgang mit dem Altwerden oder Ab wann ist man alt?“ (Oktober 2011)
- „Achtsamkeit mit mir selbst oder Sich dessen bewusst zu sein, was gerade jetzt innen und außen passiert“ (Dezember 2011).

Der Veranstaltungsablauf gestaltet sich, unabhängig vom Thema, in etwa immer gleich: Es gibt eine sogenannte Anwärunde. Was folgt ist eine kreative Herangehensweise an das eigentliche Thema häufig unterstützt durch ein Rollenspiel, ausgeführt von den leitenden Personen. Anschließend wird die Themenbearbeitung im Forum intensiviert und in mehreren Kleingruppen aufgearbeitet. Den Abschluss bilden die Präsentation der Ergebnisse aus den Kleingruppen und eine Abschlussrunde.

Für die Veranstaltungsvorbereitung treffen sich drei Mitglieder des Selbsthilfenetzwerks und der hauptamtliche Mitarbeiter der Selbsthilfekontaktstelle. Diese tragen themenbezogene Ideen zusammen und planen und organisieren gemeinsam die Veranstaltung. Dieses Team agiert gleichberechtigt und gesamtverantwortlich.

Seit seinem Bestehen im Jahr 2006 verzeichnet das Forum „Angst und Depressionen“ 522 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die sich auf insgesamt 32 Veranstaltungen verteilen. Die Einzelveranstaltungen der letzten Jahre werden durchschnittlich von 20 Personen besucht, Tendenz steigend. Weibliche Teilnehmerinnen sind noch in der Überzahl, jedoch nimmt der Anteil der männlichen Teilnehmer merklich zu. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kommen aus allen Berliner Stadtbezirken und zum Teil aus dem Land Brandenburg. Überwiegend gehören die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer Selbsthilfegruppe mit psychischsozialem Hintergrund an. Die Zugehörigkeitsdauer zu den einzelnen Selbsthilfegruppen ist sehr unterschiedlich. Es nehmen sowohl Gruppenmitglieder als auch Gruppenleitungen teil.

### **„Ruhe und Gelassenheit und ihr Stellenwert in meinem Leben“ – ein lebendiger Eindruck von einem Themenabend des Forums**

Ein Donnerstagabend im November 2009. Über 20 Interessierte, überwiegend Stammgäste, aber auch einige Neulinge, haben sich im Selbsthilfetreffpunkt zusammengefunden, um sich mit dem Thema „Ruhe und Gelassenheit“ auseinanderzusetzen. Zur Einstimmung liegen Symbole und Motivkarten aus, die die Teilnehmer/innen dazu anregen, einen ersten Kontakt zum Thema zu finden. Welches Motiv spricht mich zum heutigen Thema an? Jede/r hat die Möglichkeit, zu seinem gewählten Objekt einen kurzen Kommentar abzugeben. So steht ein Bild mit einer Schneelandschaft für Ruhe und Zufriedenheit, ein Kieselstein für Gelassenheit auch in stürmischen Zeiten oder eine brennende Kerze für den Inbegriff von Ruhe überhaupt. Manfred vertieft die aus dieser Anwärunde gewonnenen ersten Eindrücke zum Thema mit einem selbst verfassten Gedicht:

#### **Ruhe**

Das Wort *Ruhe* ist farblos, aber nicht blass.  
Es strahlt nach innen mit einer Leuchtkraft,  
die Farben erahnen, aber nicht erkennen lässt.

Das Wort *Ruhe* schmeckt gaumenfreundlich,  
ist appetitanregend und lässt hoffen  
auf einen langen Genuss.

Das Wort *Ruhe* riecht unaufdringlich  
und dennoch intensiv betörend  
und gleichzeitig ausgleichend.

Das Wort *Ruhe* hat weder Ecken noch Kanten,  
ist nicht rund, auch nicht oval,  
hat dennoch eine Form, die gut tut,  
lässt nach sich greifen auf ewig, aber nicht festhalten.

Das Wort *Ruhe* hört sich an wie atemlose Stille,  
wie ein Ruf nach innen ohne Echo.

Das Wort *Ruhe* bedeutet allein sein mit sich,  
ohne das Gefühl von Einsamkeit.

(Gedicht von Manfred Bieschke-Behm)

Welchen Stellenwert hat Ruhe und Gelassenheit gegenüber anderen Aspekten des Lebens für mich? In welchem Verhältnis stehen sie zu anderen Werten, Charaktereigenschaften oder Lebensbereichen? Welche Farbe hat Ruhe für mich? Wie schmeckt und riecht Ruhe für mich? In der folgenden Phase bewältigen alle Teilnehmer/innen verschiedene kleine kreative Aufgaben für sich allein und tauschen sich dann zu zweit über ihre Ergebnisse aus. Jede/r lässt sein Gegenüber einen Blick auf die eigene selbst gefertigte „Energie-torte“ werfen. Ruhe und Gelassenheit finden sich immer wieder in neuer Gesellschaft: Mal ganz klein und von Hektik und Stress umgeben, dann wieder farbig und von unerwarteter Größe. Alle haben sich mittlerweile voll auf das Thema einlassen können und sind nach einer kurzen Pause offen für die Vertiefung des Themas.

Die Moderatoren laden zu einem „Zauberladen“ ein. Der „Zauberladen“ ist ein Spiel, bei dem gekauft und verkauft wird. Gekauft werden kann Ruhe und Gelassenheit, dies darf jedoch nicht mit barer Münze erworben werden. Die Käufer zahlen mit Eigenschaften, von denen sie zu viel besitzen, wie z.B. Schnelligkeit, Getriebenheit oder Angst. Die Gruppe teilt sich in Verkäufer und Käufer. Die Verkäufer richten sich kleine Tische ein, auf denen sie Symbole und Motivkarten ausbreiten, die für sie verschiedene Aspekte von Ruhe und Gelassenheit darstellen. Diese bieten sie den vorbeikommenden Käufern zum Tausch an. Ob ein Tauschgeschäft zustande kommt, ist Verhandlungssache und hängt davon ab, ob der Verkäufer bereit ist, die jeweils angebotene Ware anzunehmen.

Die nächste Stunde ist von intensiven Gesprächen geprägt, in denen manchmal sehr erfolgreich Ruhe und Gelassenheit erworben werden kann, manchmal aber auch Tauschgeschäfte scheitern oder nur zum Teil zustande kommen. Verkäuferinnen merken an, dass sie „Gewissenhaftigkeit“ und „Strenge“ gern gegen Gelassenheit oder Unbeschwertheit getauscht haben, andererseits „Grübeleien“ nur zu kleinen Teilen angenommen haben, weil es sich so schwer in Energie umwandeln lasse. Auch „Pingelichkeit“ wurde in einem Laden nur zu 30 Prozent und nur übergangsweise eingetauscht.

Insgesamt wird gefunden, was gebraucht wird. Es ist für die Verkäufer wichtig, sich auf die spezifischen Eigenheiten der Käufer einzulassen und bestrebt

zu sein, den Kunden mit Humor und viel Einfühlungsvermögen zufriedenstellen zu können.

## **Zusammenfassung und Ausblick**

Die Veranstaltungen des Forums sind für Teilnehmerinnen und Teilnehmer – ganz unabhängig von ihrer jeweiligen physischen und psychischen Verfassung – zu besonderen Highlights in ihrem Leben geworden. Dass es möglich ist, auch in einer Großgruppe mit über 20 Personen innerhalb von kurzer Zeit Vertrauen aufzubauen, aktiv mitzuwirken und wieder Vertrauen in die eigenen Antriebskräfte zu gewinnen, ist in jeder Sitzung immer wieder faszinierend zu beobachten. Manche Mitglieder des Forums bezeichnen die hier gemachten Erfahrungen als wirksamer als viele Therapiesitzungen, die sie in ihrem Leben gemacht haben. Die Beteiligten gehen gestärkt und erfüllt aus den Treffen heraus und nehmen die gemachten Erfahrungen in ihren Alltag und in ihre Selbsthilfegruppen mit. Das gelungene Zusammenwirken von Betroffenen und Professionellen in der Vorbereitung und Durchführung der Veranstaltungen tragen dabei maßgeblich zum Gelingen bei.

Der wachsende Erfolg der Forumsveranstaltungen wirkt auch auf das Team der vier Menschen zurück, die das Forum vorbereiten und durchführen: Motiviert durch die wachsende Resonanz auf die Themenabende werden immer wieder neue Methoden der Themenbearbeitung ausprobiert und kreiert. Grenzen der Schaffenskraft liegen zur Zeit nur in den räumlichen Gegebenheiten, denn sobald mehr als 25 Personen zum Forum zusammenkommen, wird es eng im Selbsthilfetreffpunkt. Sollte der Zulauf noch größer werden, muss überlegt werden, wo die Veranstaltungen zukünftig stattfinden sollen.

## **Anmerkungen**

1 Im Selbsthilfegruppenjahrbuch 2006 ist über die Arbeitsgemeinschaft Angst ausführlich berichtet worden; siehe Bieschke-Behm, Manfred / Liefert, Götz / Vötter, Vera / Wendlandt, Wolfgang: Arbeitsgemeinschaft Angst – Erfahrungen, die beflügeln. In: DAG SHG (Hrsg.): Selbsthilfegruppenjahrbuch 2006. Gießen 2006, S. 76-87.

2 Es handelt sich um dreistündige Veranstaltungen, jeweils donnerstags zwischen 18:00 und 21:00 Uhr.

Manfred Bieschke-Behm ist als Betroffener Initiator des „Selbsthilfenetzwerks Ängste und Depressionen Berlin-Brandenburg“. Götz Liefert ist Dipl. Pädagoge und Leiter des Selbsthilfetreffpunkts Siemensstadt in Berlin.