

## **Die Essenz der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in Gruppen fördern**

Die Essenz der Selbsthilfe in Gruppen ist eng verbunden mit menschlichen Essenzen, also mit dem, was grundsätzlich für die Gesundheit und gesunde Entwicklung von Menschen bedeutsam ist. Es geht um Grundbedürfnisse wie Wärme, Verständnis, Wertschätzung, gegenseitige Hilfe, Zugehörigkeit, persönliche Entwicklung und natürlich Gesundheit, um nur einige wesentliche Aspekte zu nennen.

### **Was bedeutet das für die Essenz des Gruppenlebens, also des Miteinanders in Selbsthilfegruppen?**

Um zur Essenz der Selbsthilfe zu gelangen braucht es einen ruhigen und konzentrierten Raum. Vielleicht braucht es das auch mehr in den *Selbsthilfegruppen*, ruhige und konzentrierte Räume, in denen die Essenz und das eigentlich Wesentliche aufsteigen kann und fühl- und erkennbar wird. So viel ist über die Arbeit, die Strukturen und Regeln von Selbsthilfegruppen veröffentlicht worden, mir gehen viele dieser Texte und Ratgeber aber nicht genug in die Tiefe. Die Essenz berührt jedoch etwas in der Tiefe.

Nach vielen Jahren intensiver Beschäftigung mit der Arbeit, den Strukturen, Ausrichtungen und konkreten Formen des Gruppenlebens in Selbsthilfegruppen möchte ich in diesem Text versuchen, einigen Aspekten dieses Essenziellen im Gruppenleben von Selbsthilfegruppen näherzukommen. Und natürlich sind das nicht objektive und unverrückbare Wahrheiten, sondern meine ganz persönlichen Sichtweisen, Erfahrungen und Haltungen zu diesem spannenden Thema.

In Selbsthilfegruppen geht es um jede/n Einzelne/n, um individuelle Entwicklung, das Entdecken und Wiederfinden eigener Ressourcen, Qualitäten und Visionen. Es geht um tiefes Verstehen und Integration von Herausforderungen auf vielen Ebenen. Neben diesen individuell-persönlichen Aspekten bildet jede Selbsthilfegruppe eine Gemeinschaft, einen kollektiven Raum der Vernetzung und Zusammengehörigkeit. Dieser geht weit über die persönlich-individuellen Ebenen hinaus. Und alles vermischt sich, ist miteinander vernetzt, bedingt sich gegenseitig und ist voneinander abhängig. In einem gleichwertigen gemeinschaftlichen Kreis kann sich ein Gruppenbewusstsein, ja eine Gruppenintelligenz entfalten, die über die reine Ansammlung von einzelnen Individuen weit hinausgeht. In solchen Feldern entstehen und gedeihen Impulse und Inspirationen, die jeder und jedem Einzelnen und der Gemeinschaft dienen. Außerdem nährt gemeinschaftliches Miteinander ein tiefes menschliches Bedürfnis nach sozialer Verbindung, Nähe, Wärme und Empathie.

Was braucht es, damit sich diese Qualitäten und Möglichkeiten tatsächlich entwickeln können in den vielen Selbsthilfegruppen? Wie kann mehr und

mehr ein gemeinschaftlicher Geist in den Gruppen keimen und erblühen, zum Wohle jeder und jedes Einzelnen und der Gemeinschaft?

Um uns diesen spannenden Fragen zu nähern, werden wir verschiedene Ebenen und Bereiche des Gruppenlebens neugierig in den Blick nehmen:

- die schöpferische Klärung der Absichten und Ausrichtungen der Gruppen
- die Modelle und Vorstellungen von Leitung, Moderation und Begleitung von Gruppen
- die konkreten Abläufe und Strukturen der Gruppentreffen
- die guten Ideen und Tools für eine gleichwertige Kommunikation und gemeinschaftliches Gruppenleben.

## **Warum treffen wir uns eigentlich?**

Meine Erfahrungen mit vielen Selbsthilfegruppen sind, dass der essenzielle Sinn, die wirkliche Ausrichtung häufig nicht neugierig und ressourcenorientiert thematisiert wird. Viele Gruppen folgen der Idee, dass schon der gemeinsame Austausch von Menschen, die eine ähnliche Lebenssituation erleben, bereichernde Erfahrungen und nährenden Lebenshilfen ermöglicht. Dem stimme ich unbedingt zu, würde aber entschieden auf die Qualität, die tiefere Intention und bewusste Ausrichtung der Gruppenprozesse schauen. Da braucht es Neugier und einen lebendigen, kreativen und auch fokussierten Entwicklungsprozess in den Gruppen, um herauszuarbeiten, was wirklich dazu beiträgt, dass Menschen einen selbstverantwortlichen und selbstbewussten Umgang mit ihrer jeweiligen Lebensrealität entwickeln können.

Gerade wenn es um gesundheitliche, emotionale oder soziale Herausforderungen geht, ist es so wichtig, nicht die Opferrolle von Menschen zu pflegen, sondern eine entwicklungsorientierte Ausrichtung zu kultivieren, die sich immer mehr auf das Hier und Jetzt, auf Ressourcen und Potenziale und auf den Wunsch nach Gesundheit, Lebensfreude und Lebendigkeit bezieht. Selbsthilfegruppen sollten daher deutlich die Bedürfnisse und Visionen der Menschen in den Mittelpunkt rücken.

## **Leiten oder begleiten?**

Ein ewig spannendes Thema in Selbsthilfegruppen ist die Frage nach der „richtigen“ Form von Leitung und Moderation. Es ist die Suche nach Ideen und Methoden, die tatsächlich den essenziellen Anliegen und den wirklichen Ressourcen von Selbsthilfegruppen gerecht werden. Traditionelle, meist hierarchische Strukturen, werden noch in vielen Gruppen gelebt. Sie basieren auf der Vorstellung, dass es immer einen Menschen braucht, der die Gruppentreffen leitet und strukturiert, der also eine spezielle Verantwortung übernimmt und maßgeblich das Gruppenleben prägt und bestimmt.

Ich finde die Zeit ist reif für neue Formen von Gruppenleben, in denen der Gemeinschaftsgeist und die Gruppenintelligenz gefördert werden, in denen Menschen angeregt und ermutigt werden, sich selbst als kompetente, lebenserfahrene und kreative Wesen zu erleben. Dann wandelt sich Gruppenleitung

zu Gruppenbegleitung, also zu einer Form des Miteinanders, in der wirklich alle in einem Boot sitzen. Dann wird jede und jeder in seiner / ihrer Einzigartigkeit sichtbar und die Strukturen und Abläufe des Gruppenlebens sind dann Ergebnis eines gemeinschaftlichen Austausches. Dieser Prozess ist dynamisch und an den Bedürfnissen und Notwendigkeiten der gesamten Gruppe orientiert. Und dafür braucht es keinen Chef, keine Chefin, sondern kreative Ideen und Rituale, die die Gleichwertigkeit untereinander fördern und immer wieder die vorhandenen Erfahrungen und das Wissen und die Weisheit der Gruppe nutzen.

## **Kommunikation, was denn sonst?**

Selbsthilfegruppen leben mit und von der Kommunikation. Kommunikation ist alles. Man kann nicht nicht kommunizieren! Egal was ich tue, wo ich bin, ich bin in Kommunikation, wenn nicht mit anderen, dann mit mir selbst. Ich bin mir unsicher, ob wir selbst im Schlaf kommunizieren, ob auch unsere Träume eine Art Kommunikation sind und ob auch dort Kommunikation stattfindet.

Der Grundgedanke von Selbsthilfe in Gruppen, so wie ich es verstehe, liegt im gemeinschaftlichen Austausch von Menschen, die ähnliche Lebenssituationen erleben. Aber was macht eine Kommunikation zu etwas, das Menschen in ihrer Entwicklung fördert und vielleicht sogar in ihrem Heilungsprozess unterstützt? Welche Formen von Kommunikation dienen der Entfaltung von Gemeinschaftsgefühl, Empathie und motiviertem Engagement? Welche Sprachen sind besonders ausdrucksstark: die der Worte, die des Körpers, die der inneren Prozesse und Gefühle? Alle zusammen gestalten unsere mitmenschlichen Kommunikationsprozesse.

## **Konkrete Tools**

Was gibt es da zu lernen, was könnte unterstützend sein bei der Entwicklung einer solchen verbindenden Art von Kommunikation in Gruppen? Weisheiten aus vergangenen Kulturen, die heute wieder an Aktualität gewinnen, tauchen auf, wie zum Beispiel das Council, „der Rat der Hörenden“. Eine einfache und sehr effektive Methode, die schon in früheren indianischen Kulturen gleichwertige, wertschätzende und effektive gemeinsame Austauschrunden ermöglichte.

Auch die Dialogmethode nach David Bohm fördert eine wertschätzende, offene und neugierige Kommunikation. Bei ihr geht es darum, alle Meinungen und Sichtweisen gleichberechtigt nebeneinander im Raum schweben zu lassen und nicht die richtigen oder falschen Ideen und Gedanken zu debattieren. Dann liegt es in der freien persönlichen Entscheidung und Verantwortung jeder / jedes Einzelnen, welche Ideen und Gedanken rasonieren und sich plausibel anfühlen.

Und natürlich hat Marshall B. Rosenberg mit der Gewaltfreien Kommunikation großartige und inspirierende Werkzeuge für eine ehrliche und empathische Kommunikationskultur entwickelt. Er vertritt die Haltung, dass Sprache unsere

Beziehungen zueinander entscheidend gestaltet. Es ist eine Methode, die in vier Schritten eine erstaunlich einfache und friedvolle Kommunikation möglich macht. Aber sie hat es auch echt in sich, da sie unsere gewohnheitsmäßigen Muster von menschlicher Kommunikation deutlich in Frage stellt. Sie führt zu mehr Gleichwertigkeit und Wertschätzung in unseren zwischenmenschlichen Begegnungen.

All diese Methoden können uns helfen, Schritt für Schritt menschlicher, liebevoller und ehrlicher miteinander zu leben. Und genau darum geht es in der Essenz auch in Selbsthilfegruppen. All das können wir in den Gruppen erproben und üben. Es braucht „Fitnessstudios“ für neue Formen des gemeinsamen Austausches und einer wirklich vertrauensvollen und somit auch heilsamen Kommunikation in Selbsthilfegruppen.

### **Die innere Kommunikation: den Botschaften unseres Körpers und unserer inneren Bewegungen lauschen**

Auf den eigenen Körper und die eigenen inneren Bewegungen zu hören, darin können sich Menschen in Selbsthilfegruppen unterstützen und anregen. Wenn wir wirklich an der Bewältigung oder Integration unserer körperlichen und seelischen Herausforderungen interessiert sind, dann bieten Selbsthilfegruppen eine sehr unterstützende Anregung, der inneren Kommunikation in sich selbst eine wache Aufmerksamkeit zu schenken. Wir können in den Gruppen unsere Wachheit gegenüber unserem Körper-Seele-Geist-System schärfen und uns sensibler machen gegenüber den Botschaften unserer Körper und inneren Vorgänge. Das ermöglicht uns nach und nach auch eine feinere Kommunikation mit uns selbst und ein Erkennen von heilsamen Strategien uns selbst gegenüber und zu mehr Selbstliebe, was für mich eine wesentliche Voraussetzung von seelischer und körperlicher Gesundheit ist.

### **Konflikte erwünscht: Selbsthilfegruppen sind Werkstätten für ein neues Konfliktmanagement**

Viele Dinge fallen uns Menschen leicht – das entspannte Lösen von zwischenmenschlichen Meinungsverschiedenheiten und Konflikten gehört für viele von uns nicht dazu. Konflikte machen häufig Angst, verunsichern und führen schnell zu Rückzügen, Streit oder Kampf. Wenn in Selbsthilfegruppen immer mehr eine Atmosphäre von Vertrauen, Offenheit und Neugier entsteht, dann bieten sich auch echte Chancen zu lernen, mit Konflikten offen, ehrlich und friedlich umzugehen!

Dann werden wir immer weniger etwas aussitzen, des lieben Friedens willen, sondern hinschauen und mittel en und lösungsorientierte Entwicklungen möglich machen. Und da können wir alle gut Übungen gebrauchen, mit denen wir eine neue Routine entwickeln und unsere psychischen Muskeln stärken können. Dann wächst in uns ein neues Vertrauen, das mehr und mehr dem Wert von ehrlicher und empathischer Kommunikation vertraut. Selbsthilfegruppen

sind dann wirkliche Erforschungsräume für das Erlernen einer vertrauensvollen Kommunikation, die menschlich und wachstumsfördernd orientiert ist.

## **Ein Blick in die Zukunft**

Wie ich es erlebe, befinden wir uns gegenwärtig in einer kulturellen, vielleicht sogar evolutionären Veränderungsphase. Es tut sich etwas, „alte“ Modelle und Strukturen von Institutionen, Organisationen und Gruppen werden zunehmend in Frage gestellt und sind für die jüngeren Generationen vielleicht nicht mehr wirklich attraktiv. Mein Bedürfnis ist es, Teil eines Wandlungs- und Entwicklungsprozesses zu sein, in dem die essenziellen menschlichen Bedürfnisse im Mittelpunkt stehen und in dem gemeinschaftliches Denken und Handeln gefördert werden: speziell in Selbsthilfegruppen!

### **Literatur**

Bohm, David: Der Dialog – Das offene Gespräch am Ende der Diskussion. Klett Cotta. Stuttgart 2014, 7. Aufl., 175 S.

Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Jungfermann Verlag. Paderborn 2001, 240 S.

Klaus Vogelsänger ist Dipl. Sozialpädagoge, Coach, Kommunikationstrainer und Seminarleiter. Er verfügt über langjährige Erfahrungen in der professionellen Unterstützung, Fortbildung und Förderung von Selbsthilfeverbänden und -gruppen in Deutschland, Österreich und der Schweiz.