

Selbsthilfe als gutes Beispiel für demokratische Partizipation – demokratische Partizipation als gutes Beispiel von Selbsthilfe

Ein literarischer Ausblick auf die Zeit nach der Pandemie – dargestellt an der fiktiven Person Dr. Malte Müller, Oberbürgermeister der Stadt Goslar ab dem Jahr 2031

Einleitung

Wir verwenden in unserem Beitrag die Beschreibung des „Idealtypus“ Dr. Malte Müller, um an ihm, wie von dem Soziologen Max Weber (1884–1920) beschrieben, ein Gedankenbild darzustellen, bestimmte Gesichtspunkte seiner Person zu steigern, andere wegzulassen, Kausalitäten wie den eigenen Peer Approach als Ursache für bestimmte eigene – soziale – Handlungen zu konstruieren, darzulegen und zur Anregung zu geben und zur Diskussion zu stellen – *„zu einem in sich einheitlichen Gedankenbilde. In seiner begrifflichen Reinheit ist dieses Gedankenbild nirgends in der Wirklichkeit empirisch auffindbar, es ist eine Utopie“* (Weber, in Kaiser 2018). Wir als Autorinnen hoffen, dass unsere Utopie Impulse für die zukünftige Gestaltung der gesundheitsbezogenen und sozialen Selbsthilfelandchaft geben kann.

Goslar, im Frühjahr 2031 – ein Traum zerplatzt

„So hatte ich mir das nicht vorgestellt!“, seufzte Malte Müller. Gerade war er im beruflichen Aufschwung und auf dem Absprung, weg aus seiner Region gewesen, als im Frühjahr 2031 eine Mutation des Coronavirus die Welt – und damit auch seine Karrierechancen – wieder einmal in die Knie zwang. Er ließ den Blick nochmals über seine Bewerbungsunterlagen schweifen und blieb am tabellarischen Lebenslauf hängen: Jahrgang 1996, im Landkreis Goslar geboren und aufgewachsen, seit vier Jahren wissenschaftlicher Mitarbeiter im CUTEC Forschungszentrum der Technischen Universität Clausthal, davor Promotion, Studium in Clausthal – mit einem Auslandssemester in der Schweiz.

Seine Pläne, an der Université de Lausanne zu arbeiten und mit der Familie für eine Weile wieder in die Schweiz zu ziehen, wurden durch den erneuten Ausbruch des Virus nicht nur erschwert, sondern leider im Moment zunichte gemacht. Er hatte sich so darauf gefreut, an dieser Universität zu arbeiten, die in ganz besonderem Maße interdisziplinäre Forschung und Lehre in den Mittelpunkt stellte,

und hierdurch Themen- und Sachgebiete verband, die für eine zukunftsweisende Gestaltung der Lebenswelten relevant waren. Und er bedauerte auch, nun nicht mehr auf dem Genfer See paddeln zu können und von den Hochebenen des la Blècherette zu paragliden.

Er hatte sich wohlgefühlt in der Schweiz, als er sein Auslandssemester an der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich absolvierte. Allerdings hatte er dort auch seine ersten, einschneidenden Erfahrungen gemacht, was es heißt, plötzlich im Alarmzustand einer Pandemie zu leben und zu studieren: die Umstellung auf die Online-Lehre, das Bemühen, die Studieninhalte so weit wie möglich im virtuellen Raum vermittelt zu bekommen – und ja, auch das Wegbrechen von Fördermitteln, die anderweitig investiert werden mussten. Und last not least die geplante und schon gesichert geglaubte Forschungskarriere wieder ganz neu anzugehen.

Die Erinnerungen an seine Zeit mit Long Covid kommen zurück

Das Schlimmste aber war seine eigene Coronaerkrankung gewesen. Er hatte sich als gut durchtrainierter Sportler, der täglich seine Runden joggte und rege das Breitensportprogramm der Hochschule nutzte, durch ein vermeintlich gestärktes Immunsystem vor einer Infektion geschützt geglaubt. Trotzdem hatte es ihn erwischt, zwar nur mit leichten Symptomen – sodass er nach zwei Wochen sofort wieder loslegen wollte mit Sport und Krafttraining. Es war pures Glück, dass sein damaliger Hausarzt sich als Facharzt für Sportmedizin schon sehr früh über die möglichen Langzeitfolgen von Corona informiert hatte: Long Covid. So riet er – trotz Symptomfreiheit – zu einem Belastungs-EKG, bemerkte dort tatsächlich Unregelmäßigkeiten und schickte seinen Patienten zu weiteren Untersuchungen an das Universitätsspital Zürich, wo eine Herzmuskelentzündung festgestellt wurde – eine lebensgefährliche Erkrankung, die im Extremfall immer wieder zum Tod auch junger Sporttreibender führt.

Damals half ihm ein Selbsthilfverein, die Erkrankung zu bewältigen

Ein weiteres Glück war es dann, dass der behandelnde Arzt ihn auf den in Zürich frisch gegründeten Verein „Leben mit Corona“ aufmerksam machte, dessen Ziel es war, Langzeiterkrankten und ihren Angehörigen Unterstützung, Informationen und Hilfe zu bieten. Dazu gehörten die Begleitung von Betroffenen in kritischer Lebenssituation, das Initiieren von Selbsthilfgruppen, die Vernetzung mit und die Beratung durch Fachpersonen, eine aktive Öffentlichkeitsarbeit, die Organisation von Fachveranstaltungen sowie der Informationsaustausch in öffentlichen Foren. Der Verein war der erste seiner Art im deutschsprachigen Raum. Der ersten Selbsthilfgruppe, die in Zürich angeboten wurde, trat Malte Müller dann schnell bei. Er hatte es bitter nötig gehabt: Denn auch nach erfolgreicher Behandlung der akuten Herzmuskelentzündung konnte er sein gewohntes, von geballter Aktivität geprägtes Leben nicht gleich wieder aufnehmen. Die Schlappeit blieb vorerst

noch, ebenso der Verlust des Geschmacksvermögens – und die Befürchtung, dass diese Einschränkungen sein weiteres Leben begleiten würden, sodass er niemals wieder seine geliebten Sportarten hätte aufnehmen können, hatte ihn noch zusätzlich in eine tiefe Depression gestürzt.

Aber der Kontakt zu anderen Betroffenen in der Selbsthilfegruppe hatte ihm un-
gemein geholfen: der Austausch unter Mitsreiter*innen, die Versorgung mit wic-
tigen Informationen, die gegenseitige ideelle Unterstützung, die Versorgung mit
Expert*inneninformationen zu möglichen RehaMaßnahmen und die Möglichkeit,
als Gruppe auf die Existenz und die Interessen von Long-Covid-Patient*innen in
Gesellschaft und Politik aufmerksam zu machen. Langsam, aber letztlich dann doch
noch schneller als gehofft, waren seine Kräfte zurückgekehrt und dank passgenauen
Rehatrainings hatte er seine geliebten Sportarten wieder aufnehmen können und
sein Geruchssinn hatte sich wieder eingestellt. Er fühlte sich sozusagen „wie neu
geboren“, als er dann zum Wintersemester 2021 an die TU Clausthal zurückkehrte,
um seine Masterarbeit anzugehen. Die Kontakte zur Gruppe in Zürich, innerhalb
derer er einige nette Freundschaften geschlossen hatte, blieben erhalten. Jetzt,
2031 hatten sie sich schon auf ein Wiedersehen gefreut.

Eine neue Idee wird geboren: Malte Müller geht in die Politik

Ja, auch deshalb bedauerte er es sehr, dass nun aus dem Umzug in die Schweiz
nichts wurde. Das Bedauern seiner Frau und der Kinder hingegen hielt sich in
Grenzen, wollten sie doch gerne in ihrer gewohnten Heimat, an ihrem Arbeitsplatz
bzw. in ihrer Schule bleiben und bei den Freundinnen. Als er wieder einmal mit der
Situation haderte, konterte seine Frau: „Hier gibt es auch genug zu tun.“ Und sie
hatte recht: Die Technische Universität Clausthal gilt als Hochschule mit guter Ex-
pertise, bot gute berufliche Perspektiven und ein Bleiben bedeutete weniger Stress
mit Umzug, Eingewöhnung und Ankommen in einer neuen Region.

Da es aber Malte Müller nach neuen Herausforderungen drängte, warf er, ohnehin
gefühl chancenlos und eher aus einer Laune heraus, den Hut in den Ring, als es
2031 um die Neuwahl des*der Oberbürgermeister*in seiner Heimatstadt Goslar
ging. Ein bisschen stolz machte es ihn schon, wenn er abends mit dem Rad vom
Institut nach Hause fuhr und sein Gesicht auf den Wahlplakaten sah. Gefühlt bleich
wurde sein Gesicht allerdings, als er am Abend des 14. Septembers 2031 fest-
stellen musste, dass er seine Chancen unterschätzt hatte. Der Bürger*innenwille
beförderte ihn genau in die neue Herausforderung, die er sich gewünscht hatte:
Er war nach 1945 zum 21. Oberbürgermeister der Stadt Goslar gewählt worden.

Nach dem Erfolg gilt es, die Probleme einer ganzen Region zu lösen

Und da stand er nun mit seinen Kompetenzen und wünschte sich zuweilen die ihm
bekannten und klaren Strukturen eines Universitätsinstitutes zurück. Jetzt musste
er noch intensiver als zuvor netzwerken, repräsentieren und Menschen für seine

Ideen gewinnen. Es hatte große Veränderungen gegeben in den letzten zehn Jahren, und nicht nur wegen des Coronavirus und dessen Folgen. Die Wälder des Harzes hatten unter den Dürrejahren gelitten, die überwiegende Bewaldung des Harzes, die Fichten, waren in Folge dem Borkenkäfer zum Opfer gefallen und mussten mehrheitlich gefällt werden. Jetzt befand sich der Wald in der Renaturierung zum Urwald, aber es dauerte, bis nennenswerter Wald nachwuchs. Die Talsperren, die vielen Menschen, Einheimischen und Besucher*innen, als Erholungsgebiete dienten, waren in den meisten Sommern ab August kaum noch gefüllt. Zudem unterlag der Tourismus starken Schwankungen, die den Virusmutationen und seinen Inzidenzen geschuldet waren, und war seit Jahren nicht mehr stabil aufgestellt.

Der Berg an Herausforderungen war hoch wie der Harz und Aufgeben keine Option. „Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Segel anders setzen“ war, auch grade als Paraglider, immer Malte Müllers Motto in stürmischen Zeiten. Und so kamen ihm die Programme des Landes Niedersachsen und des Bundes gerade recht. Sie hatten zum Ziel, kleine und mittlere strukturschwache Kommunen durch nachhaltige Konjunkturprogramme zu stärken und sichtbar zu machen. Er sah hier eine gute Chance.

Malte Müller entwickelt eine Zukunftsvision – und setzt auf Partizipation

Seit 2015 war Goslar eine anerkannte Gesundheitsregion und hier war, glaubte er, das Potenzial noch nicht voll ausgeschöpft. Ihm schwebte ein moderner, nachhaltiger und naturschonender Tourismus und eine interdisziplinäre Gesundheitswirtschaft vor. Seit Jahren gab es zum Beispiel eine Klinik für traditionelle chinesische Medizin im Oberharz, die zuvor eine Rehabilitationseinrichtung eines Rentenversicherers gewesen war. Außergewöhnlich gute medizinische Angebote, Heil- und Solebäder, die Neuansiedlung von Expert*innen im Gesundheitsbereich und eine sagenumwobene Natur machten ihn zuversichtlich, dass sich hier etwas Gutes entwickeln ließe. Er beauftragte „seine rechte Hand“, Wirtschaftsförderer und Stadtentwickler Tobias Laube, ihm einen Vorschlag zu machen, wie ein gemeinsames Gespräch mit den Dienstleister*innen aus der Gesundheitswirtschaft vor Ort gelingen könnte. Laube schlug vor, zu einem Austauschabend in Hybridform einzuladen. Und so trafen sich am frühen Abend des 13. Novembers 2021 Ärzt*innen, Heilpraktiker*innen, Therapeut*innen, Vertreter*innen der Krankenhausesellschaft, Krankenkassenvertreter*innen, Pflegedienste, Gemeindefrauen und -pfleger, die Seniorenvertretung und der Behindertenbeirat und die Selbsthilfekontaktstelle zum Austausch: „Goslar – Exzellenzregion für Gesundheit und nachhaltigen Tourismus“. Malte Müller hatte den üblichen Teilnehmendenkreis erweitert und hoffte so auf eine aussagekräftigere Resonanz und eine tragfähige Identifikation der Akteure mit den Ideen und Ergebnissen des Gremiums.

An diesem Abend war er, wie viele Begegnungen zuvor, konfrontiert mit den Sorgen und Nöten der Teilnehmenden: wegbrechenden Einnahmen und Förderungen, hoher Arbeitsbelastung, großem unternehmerischen Risiko sowie einer zunehmend

gefühlten Druck- und Konkurrenzsituation. Fast war er überfordert und er wollte nach Hause, aber so konnte er nicht schließen. Da fiel ihm ein Motto aus früheren Zeiten ein, das er für ein gutes Abschlussstatement des Abends hielt: „Liebe Teilnehmerinnen und liebe Teilnehmer, nur ich alleine verantworte es, aber ich kann es nicht alleine ... Ich bitte Sie um Ihre Unterstützung.“

Das kam an, nahm viele mit. Seine Aussage hatte eine gewisse Demut, war aber nicht entmutigend und lud zum Mitmachen ein. Einige bedankten sich für seine offene Art und beschlossen so den Abend.

Seine eigene Erfahrung ermöglicht Kooperationen zwischen Politik und Selbsthilfe

Am nächsten Morgen meldete sich Bibiane Möbus, die Einrichtungsleiterin der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Goslar, bei Malte Müller. Sie waren sich schon in einigen Veranstaltungen begegnet und waren ungefähr im gleichen Alter.

„Herr Müller, Ihr Schlusswort von gestern Abend – so ähnlich sagen wir das in unseren Selbsthilfegruppen auch“, schlug sie die Brücke zwischen ihren Arbeitsgebieten.

„Ja, Frau Möbus, ich weiß“, antwortete er und erzählte von seiner Coronaerkrankung und davon, dass er sich in der Schweiz dem ersten Selbsthilfeverein „Leben mit Corona“ angeschlossen hatte und Teilnehmer der Selbsthilfegruppe für Coronaerkrankte gewesen war.

Frau Möbus zeigte sich einerseits betroffen, andererseits aber war sie angenehm berührt. Sie war so gut wie überzeugt, dass sein Erfahrungswissen die zukünftige Zusammenarbeit zwischen Kommunalverwaltung und örtlicher Selbsthilfekontaktstelle produktiv zum Wohl der Region und seiner Einwohner*innen gestalten würde.

Verwendete und weiterführende Literatur

Bundesministerium für Arbeit und Soziales/Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit: Einladung zur virtuellen Fachkonferenz "Für eine ökologische Transformation der Sozialwirtschaft" am 8. Juni 2021

Goslarsche Zeitung: Der Harz tracknet aus. 11. Mai 2021, S. 10

Goslarsche Zeitung: „Wir haben einen Allergie-Tsunami“ – durch den Klimawandel. 5. Mai 2021, S. 13

Horx, Matthias: Die Zukunft nach Corona. Berlin 2020

Kaiser, Ulrich: Modell, Idealtypus, Hermeneutik und die Funktionale Analyse. Der Idealtypus-Begriff. 2018, Link: <https://musikanalyse.net/tutorials/hermeneutik-funktionaleanalyse/> (14.10.2021)

Leben mit Corona – „Verein der Langzeiterkrankten und deren Angehörige der Corona Pandemie“, Link: <https://www.leben-mit-corona.ch/> (26.05.2021)

- Leitner, Christine (2021): Mit Selbsthilfegruppen Covid besiegen. Link: <https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/infektionskrankheiten/coronavirus/mit-selbsthilfegruppen-covid-besiegen-762767.html> (27.01.2021)*
- NAKOS: Selbsthilfe und Corona. Link: <https://www.nakos.de/aktuelles/corona/> (26.05.2021)*
- NAKOS: Konzepte und Praxis 1. Selbsthilfe unterstützen. Fachliche Grundlagen für die Arbeit in Selbsthilfekontaktstellen und anderen Unterstützungseinrichtungen. Ein Leitfaden. Berlin 2006*
- Rigotti, Thomas/Schilbach, Miriam: Angst durch Corona. 2021, Link: <https://www.forschung-und-lehre.de/karriere/angst-durch-corona-3543/> (02.03.2021)*
- Ruppert, Franz: Wer bin ich in einer traumatisierten Gesellschaft? Stuttgart 2020*
- von Schirach, Ferdinand: Jeder Mensch. München 2021*
- Welt am Sonntag: Nach der Pandemie. 3. Januar 2021, S.15ff.*
- zukunftsInstitut: Adaption. Community für resilientere Gesellschaft nach der Corona-Krise. 2020, Link: <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/aufloesung-4-zukunftsszenarien-nach-corona/> (26.05.2021)*
- zukunftsInstitut: Der Corona-Effekt: 4 Zukunftsszenarien für Wirtschaft und Gesellschaft). 2020, Link: <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/der-corona-effekt-4-zukunftsszenarien/> (26.05.2021)*

Christine Mahlstedt ist Diplom-Sozialpädagogin und leitet seit 2002 die AWO – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Goslar.

Dr. Johanna Junk ist seit 2019 freie Mitarbeiterin in der AWO – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Goslar.

selbsthilfegruppenjahrbuch 2021

Herausgeber:

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen
www.dag-shg.de

Gemeinschaftlich vertretungsbefugt:

André Beermann
Sabine Bütow
Angelika Vahrenbruck

Redaktion und verantwortlich i.S.d. § 55 Abs. 2 RStV:

Niclas Beier und Dr. Jutta Hundertmark-Mayser, NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen), Florian Czeschinski, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Gießen, Anja Eberhardt und Dörte von Kittlitz, Selbsthilfe-Büro Niedersachsen, Hannover, Anne Kaiser, KOSKON NRW (Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in NRW), Mönchengladbach

Registergericht:

Amtsgericht Gießen, Vereinsregister Gießen Nr. 1344
als gemeinnützig anerkannt FA Gießen St.-Nr. 20 250 64693 v. 04.02.2021

Umschlag: Lutz Köbele-Lipp, Entwurf und Gestaltung, Berlin

Satz und Layout: Diego Vásquez, Berlin

Druck: Kössinger AG

ISSN 1616-0665

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder der fördernden Krankenkassen wieder. Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und der Autor*innen.

Copyright: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Herstellung und Versand dieser Ausgabe des *selbsthilfegruppenjahrbuchs* wurden im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V finanziell gefördert aus Mitteln der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Förderern:



*Zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit bitten wir Sie herzlich um eine
Spende (steuerlich abzugsfähig) auf unser Konto:
IBAN: DE18 5139 0000 0006 3030 05 BIC:VBMHDE5F*