

selbsthilfegruppenjahrbuch

2003

**Deutsche Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen**

selbsthilfegruppenjahrbuch 2003

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, 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).*

»Gruppentraining« – Berliner Erfahrungen mit Fortbildungskonzepten in der Selbsthilfe

Seit vier Jahren führen wir in Berlin die Fortbildungsreihe »Gruppentraining« durch. Sie setzt sich aus vier Bausteinen zusammen und wendet sich an Kontaktpersonen, Leiter/innen und aktive Gruppenmitglieder von Selbsthilfegruppen. Hauptziel des Fortbildungskonzepts ist der Erwerb von sozialen und kommunikativen Kompetenzen der Teilnehmer/innen zur Förderung der eigenen Selbsthilfegruppenarbeit. Das Gruppentraining ist ein Kooperationsprojekt von SEKIS (der zentralen Berliner Selbsthilfekontaktstelle) und den regionalen Selbsthilfetreffpunkten in Berlin-Spandau.

Vorgeschichte und Entwicklung des Konzepts

Vor der Entwicklung der Baustein-Reihe leiteten wir mehrere Jahre lang Wochenendseminare zu typischen Themen und Problemen von Selbsthilfegruppen wie z. B. »Aufbau von Selbsthilfegruppen«, »Umgang mit Störungen« oder »Methoden der Gruppenarbeit.« Deutlich wurde hierbei, daß die Beschäftigung mit einzelnen Aspekten der Gruppenarbeit für die Teilnehmer/innen zwar gewinnbringend, aber andererseits auch nicht erschöpfend genug ist. Es entstand ein Appetit auf mehr, verbunden mit einem Bedürfnis, sich auf längere und intensivere Lernprozesse in einer stabilen Lerngruppe einzulassen. Wir konzipierten daraufhin das Gruppentraining, welches sich aus vier Wochenenden mit insgesamt acht Seminartagen zusammensetzt und sich etwa über ein halbes Jahr erstreckt.

Die vier Bausteine orientieren sich an einem Gruppenverlaufsmodell, welches auch für Selbsthilfegruppen eine große Relevanz hat. Gruppen durchlaufen immer wieder Anwärm- und Orientierungsphasen, Konflikt- und Klärungsphasen, produktive Phasen und nicht zuletzt Abschluß- und Abschiedsphasen. Jeder Baustein unserer Fortbildungsreihe widmet sich schwerpunktmäßig einer dieser Phasen. Hierbei erarbeiten wir, welche spezifische Bedeutung solche Phasen für die jeweiligen Gruppen haben und wie sie diese meistern können. Der gemeinsame Lernprozeß in der Seminargruppe vollzieht sich dabei auf drei verschiedenen Ebenen:

- Anhand der Erfahrungen der Teilnehmer/innen und ganz konkreten Fallbeispielen analysieren wir die zentralen Themen und Probleme in Selbsthilfegruppen und erproben gegebenenfalls angemessene Lösungen dafür. Hierfür bieten wir ein breites Repertoire an ganzheitlichen und handlungsorientierten Methoden, welches wir vor allem aus dem Psychodrama und aus systemischen Ansätzen ableiten.
- Anhand von nachvollziehbaren Modellen zur Kommunikation und zum Ablauf von Gruppenprozessen können die Teilnehmer/innen ihre eigenen Erfahrungen neu einordnen und ihr Wissen erweitern.

- Die Seminargruppe selbst macht einen intensiven Gruppenprozeß durch, der an wichtigen Stellen immer wieder gemeinsam reflektiert und ausgewertet wird.

Damit alle damit verbundenen Lernziele erreicht werden können, legen wir inzwischen sehr viel Wert auf eine verbindliche und kontinuierliche Teilnahme. Die Teilnehmer/innen können *nicht* einzelne Seminare buchen, sondern nur das Gesamtpaket. Die Größe der Gruppe schwankt zur Zeit zwischen 16 und 18 Personen.

Baustein 1:

Meine Gruppe und ich

Zwei Schwerpunkt-Themen bestimmen den ersten Teil der Baustein-Reihe: Das Kennenlernen in Gruppen und die eigene Rolle in der Selbsthilfegruppe. Am ersten Tag geht es darum, daß die Seminargruppe gut miteinander in Kontakt kommt und die Erwartungen an die Fortbildung abgeklärt werden. Unser Anliegen ist es, einen Boden für ein tragfähiges Gruppenklima herzustellen. 18 Menschen mit den unterschiedlichsten Erfahrungshintergründen aus den verschiedensten Bereichen der Selbsthilfe – z. B. chronische oder sehr seltene Krankheiten, Sucht, Familienthemen, Homosexualität, Depression – stellen ein riesiges Potential dar, welches Zeit und Raum braucht, um sich entfalten zu können. Von Anfang an hilft uns dabei unser ganzheitlich ausgerichtetes Methodenkonzept bei der Bewältigung dieser nicht leichten Aufgabe.

Wir beginnen mit einer sogenannten soziometrischen Anwärmung. Alle Teilnehmer/innen werden gebeten, ihren Stuhl zu verlassen. In der Mitte steht ein kleiner Hocker, stellvertretend für die neue Mitte Berlins, den Potsdamer Platz. Wo befinden sich die Treffpunkte der verschiedenen Selbsthilfegruppen der Beteiligten? Jede/r nimmt auf dem gedachten Berliner Stadtplan einen Platz im Raum ein und stellt sich und seine Gruppe kurz vor. Wir haben ein erstes Bild. Ost/West-Zugehörigkeit, welche Gruppenthemen tauchen auf, Männer-Frauen-Verhältnis etc.

Nächster Schritt. Wieviel Erfahrung in Selbsthilfegruppen bringe ich mit? Wir bilden die Jahresringe der Gruppenerfahrung im Raum ab. Im Innenkreis stehen die mit der meisten Erfahrung, z. B. 20 Jahre Arbeit im Epilepsie-Selbsthilfeverband oder in der kleinen selbst gegründeten Angst- und Panikgruppe. Ganz außen befinden sich die »Newcomer«, diejenigen die als potentielle Gründer von Gruppen staunend und neugierig auf die viele Erfahrung schauen, die sich mittlerweile sprachlich und räumlich abgebildet hat.

Der letzte Schritt in dieser längeren Einheit zum Kennenlernen besteht im Abbilden der gegenseitigen Erwartungen und Befürchtungen. Hierzu liegen überall im Raum Postkarten, Symbole und Puppen aus, die von den Teilnehmer/innen für die verschiedensten Aspekte dieses Themas ausgewählt werden können. Nacheinander wird jede/r gebeten, sie auf einer vorbereiteten Präsentationsfläche auszulegen und den anderen vorzustellen. Dieser erste Bühnenauftritt ist für alle Beteiligten mit der großen Herausforderung verbunden, sich selbst mit seinen ganz speziellen Wünschen und Zielvorstellungen zu zeigen.

- Wünsche an das Gruppenklima im Seminar werden abgebildet: Eine Postkarte mit einer spielenden Mannschaft soll ausdrücken, daß alle am gleichen Strang ziehen sollen.

- Wissen soll erworben werden: Ein Bild mit Meer und Sand soll ausdrücken, daß die eigene Gruppe aus verschiedenen Temperamenten besteht - »Was kann ich dazu beitragen, daß die verschiedenen Temperamente gut miteinander auskommen?«
- Eigene Ziele werden aufgezählt: Ein Elefant steht für das Erreichen von Ruhe und Gelassenheit - »Bisher tangieren mich die Probleme der anderen noch zu stark.«
- Befürchtungen werden benannt: Ein Krokodil steht für die sehr erfahrenen »alten Hasen« in der Selbsthilfe-Arbeit - »... die könnten mich auffressen.«

Nach diesen ersten drei Stunden des Kennenlernens ist bereits eine große Dichte in der Gruppe entstanden. Jede/r hat etwas von sich gezeigt, ist in Kontakt mit anderen gekommen. Die methodische Vielfalt hat unterschiedliche Sinne angesprochen und neugierig gemacht auf den nächsten Schritt. Es folgt ein kurzer theoretischer Input über die Bedeutung von Gruppen im Leben von Menschen. Im Anschluß daran werden die Wirkfaktoren in Gruppen vorgestellt, wie z. B. Rahmenbedingungen (Ort, Zeit, Größe der Gruppe), Ziele der Gruppe oder Leitung (Wie leitet sich die Gruppe?, Gibt es einen Leiter? etc). Anhand der Wirkfaktoren schreiben alle Beteiligten einen Steckbrief über die eigene Gruppe. Anschließend folgt Kleingruppenarbeit: Jede/r hat 15 Minuten Zeit, die eigene Gruppe anhand der Wirkfaktoren vorzustellen. Das Abschlußplenum beschließt den ersten Tag. Die vielen Eindrücke müssen sich setzen.

Meine Rolle in der Selbsthilfegruppe

Der zweite Tag steht im Zeichen der Rollenabklärung. Welche Rolle nehmen die Teilnehmer/innen in ihren jeweiligen Selbsthilfegruppen ein, wie zufrieden sind sie damit und wo sehen sie Veränderungsbedarf? Die Notwendigkeit der Rollenabklärung zieht sich durch die ganze Fortbildungsreihe und ist damit von zentraler Bedeutung. Häufiges Thema ist dabei die Überforderung und allumfassende Zuständigkeit der Kontaktpersonen in den Selbsthilfegruppen. Die Überforderung bewußt zu machen und die eigene Zuständigkeit für die diversen Aufgaben und Probleme zu begrenzen, ist ein zentrales Anliegen unseres Fortbildungskonzepts.

Den Einstieg in das Thema stellt eine Metapher dar: Wenn die Selbsthilfegruppe der jeweiligen Teilnehmer ein Fortbewegungsmittel wäre, was wäre dies für eins und welche Rolle nehmen sie selbst darin ein? Bilder sagen oft mehr als Worte. Wir fordern die Teilnehmer/innen auf, ein Bild zu malen, wo das Fahrzeug und die beteiligten Akteure abgebildet sind. Die Auswertung erfolgt wieder in kleinen Gruppen nach einem klar strukturierten Frageschema. Diese Kleingruppenarbeit ist sehr intensiv und weckt Erstaunen und Achtung über die Arbeit der anderen in deren Gruppen.

Ein Beispiel: Sabine¹ ist Kontaktperson einer Freizeit- und Aktivitätengruppe. Sie malt einen großen Traktor mit überdimensionalen Rädern. Sie selbst sitzt allein im Führerhäuschen, alle anderen sitzen im vorderen Teil des Traktors (dort, wo normalerweise der Motorenraum ist). In der Besprechung in der Kleingruppe wird deutlich, daß Sabine trotz ihrer zentralen Rolle sehr einsam in der Gruppe ist. Sie steuert Prozesse aller Art, hat aber persönlich wenig davon. Es gibt kaum Leute, mit denen sie auf »einer Wellenlinie« ist. Die Kleingruppe spiegelt Sabine ihre Position in der Gruppe wider: Es gibt ein allgemeines Unwohlsein darüber, wieviel Energie sie in die Gruppe steckt und was sie dafür herausbekommt.

Nach dieser Kleingruppenarbeit gehen wir im Plenum in der ganzheitlichen Bearbeitung unseres Themas noch einen Schritt weiter: Wir bitten ein oder zwei Teilnehmer/innen, ihr Bild von der eigenen Gruppe in Form einer Gruppenskulptur mit Hilfe der anderen Seminarmitglieder abzubilden. Diese versetzen sich dabei in die verschiedenen Mitglieder der Selbsthilfegruppe, die von der jeweiligen Seminarteilnehmerin / dem jeweiligen Seminarteilnehmer vorgestellt werden, und spiegeln diesen dabei im Rollen-Feedback erstaunliche Eindrücke.

Sabine baut eine aktuelle Situation aus dem letzten Gruppentreffen auf. Die Gruppe hat sich außerhalb der Kontaktstelle in einem Restaurant getroffen, um die Aktivitätenplanung für das Wochenende zu besprechen. Schon bei der Vorstellung der Gruppenmitglieder wird deutlich, daß die meisten daran gar nicht interessiert sind. Manche scheinen eher auf der Suche nach kurzfristigen Bekanntschaften zu sein, der eine oder andere deftige Spruch fällt in der Runde. Sabine wird noch mal deutlich, daß ihr Engagement in dieser Gruppe zwar einerseits gern in Anspruch genommen wird (»Gut, daß wir jemanden haben, der unsere Treffen organisiert und der immer ein offenes Ohr hat.«), sie aber so gut wie nichts davon hat. Auf Nachfragen ergeben sich einige biographische Anhaltspunkte für Sabines scheinbar nicht nachvollziehbares Verhalten. Sehr nachdenklich und beeindruckt von dem Gesamtbild und den vielen stimmigen Feedbacks der Mitspieler/innen beendet Sabine ihre Skulpturarbeit.

Die Skulpturarbeit vertieft die Arbeit an der eigenen Rolle in der Gruppe und bezieht die Blickwinkel der anderen Mitglieder in der Gruppe zusätzlich mit ein. Wichtige Erkenntnisse ergeben sich dabei nicht nur für jene, die den Fall einbringen. Andere Seminarteilnehmer/innen entdecken Parallelen zu ihrer eigenen Gruppe. Alle sind auf diese Weise mit ihrer eigenen Rolle und der Rolle der anderen beschäftigt. Mit vielen Eindrücken und Anregungen zum Thema »Meine Gruppe und ich« schließt der erste Baustein ab.

Baustein 2:

Eine arbeitsfähige Gruppe werden

Der zweite Baustein beginnt mit einer Bestandsaufnahme. Hat sich meine Rolle in der Gruppe und mein Blickwinkel auf sie seit dem letzten Mal verändert? Es ist immer wieder erstaunlich, wie häufig sich bereits zu diesem Zeitpunkt Veränderungsprozesse andeuten oder in Gang gebracht worden sind.

Marion ist Leiterin einer Alkoholikergruppe. Der erste Baustein hat ihr deutlich gemacht, daß sich die Rolle der für alles zuständigen Kontaktperson für sie überlebt hat. Ähnlich wie Sabine sucht sie nach Veränderungen. Sie weiß noch nicht genau, ob sie einen Rollenwechsel in ihrer Gruppe erreichen kann oder sich eine ganz andere Gruppe suchen will – dies wird zu klären sein. Sie will sich dafür bis zum Ende der Baustein-Reihe Zeit nehmen.

Der Schwerpunkt dieses Bausteins konzentriert sich auf die oft schwierige Gärungs- und Klärungsphase in Gruppen – ein sehr umfassendes und oft mit vielen Schwierigkeiten behaftetes Thema. Es ist die Phase in Gruppen, die häufig mit tiefen Krisen verbunden ist. Manche Selbsthilfegruppen scheitern daran, für andere stellt die Krise eine Chance dar, sich weiterzuentwickeln

oder sich neuorientieren. Entscheidend für den Verlauf der schwierigen Situation ist also der Umgang mit ihr.

Was sind schwierige Situationen und Hindernisse in Selbsthilfegruppen? Zum Einstieg in dieses Thema finden sich die Teilnehmer/innen häufig in Kleingruppen zusammen, um solche Schwierigkeiten zu sammeln. Aus der Erfahrung heraus, daß eine ausschließliche Fixierung auf die Defizite dazu führen kann, daß die Ressourcen aus dem Blickfeld geraten, lassen wir parallel dazu auch die spezifischen Stärken der Gruppen aufschreiben. Es ist immer wieder beeindruckend, welche umfassenden Listen an Stärken und Schwierigkeiten in den Gruppen angefertigt werden. Die Erfahrungen der Teilnehmer/innen sind dabei so vielfältig wie es kein Vortrag darüber vermitteln kann – sie müssen also nur zusammengetragen werden.

Die nächsten Schritte bestehen darin, aus den Erfahrungen einzelne Schwierigkeiten herauszugreifen, aus deren Beispielhaftigkeit die gesamte Gruppe lernen kann. Diese werden in der Regel im Rollenspiel bearbeitet.

Susanne präsentiert das Beispiel einer Vielrednerin in einer Gruppe von chronisch kranken Menschen. Zunächst stellt sie mit Hilfe von Seminarmitgliedern, die sie in die Rolle von Gruppenteilnehmern wählt, die Ist-Situation dar: Die Vielrednerin ist nicht zu stoppen, die Mitspieler/innen folgen ihr mit einer Mischung aus Bewunderung, unterdrücktem Ärger und Resignation. Nacheinander werden verschiedene Lösungsmöglichkeiten durchgespielt – von noch mehr Reden bis zum provozierenden Gähnen als Reaktion ist alles dabei. Susanne guckt von außen zu und holt sich viele Anregungen.

Die verdienten Pausen zwischen den Rollenspielen nutzen wir immer wieder zu kurzen Theorie-Einschüben: angeregt von den plastischen Beispielen folgt eine Einheit »Dynamik und Eskalation von Konflikten« oder »Verschiedene Rollen in Konfliktsituationen«. Dieser am Prozeß orientierte Einschub von kleinen Theorie-Elementen hat sich sehr bewährt. Theorie wird auf diese Weise klarer und nachvollziehbar.

Der weitere Verlauf dieses Bausteins nimmt aus unserer langjährigen Erfahrung immer wieder sehr unterschiedliche Wege: Mal treten, passend zum Schwerpunkt des Wochenendes, Konflikte in der Seminargruppe auf, die Zeit zur Bearbeitung brauchen, mal haben wir Zeit, uns in Kleingruppen mit Übungen zum »Aktiven Zuhören« zu beschäftigen, um auf diese Weise Grundlagen für eine Kommunikation in Gruppen zu legen, die Schwierigkeiten vorbeugt bzw. bearbeiten hilft.

Baustein 3:

Die Gruppe lebendig erhalten

Wie entwickelt eine Gruppe Produktivität und Spaß an ihrer Arbeit? Darum geht es schwerpunktmäßig in diesem Baustein. Eine Grundlage bietet hier die Orientierung an Teams aus der Arbeitswelt – »Was ist eigentlich ein gutes Team und wann ist es erfolgreich?« Erfolgskriterien wie »Orientierung an einer gemeinsamen Aufgabe« oder »Jede/r hat eine Rolle entsprechend ihrer /

seinen Fähigkeiten« werden benannt. Es gibt erste Überlegungen, welche Kriterien davon auf Selbsthilfegruppen übertragen werden können.

Den Kern dieses Bausteins bildet ein Teamtraining. Die Teilnehmer/innen sollen dabei an sich selbst erfahren, was ein Team oder eine Gruppe voranbringt und wo Hindernisse entstehen können. Die Gruppe wird in drei Untergruppen mit je sechs Mitgliedern aufgeteilt. Drei verschiedene Tageszeitungen stehen zur Verfügung. Sie dienen als Anregung für die Gruppen, sich auf ein gemeinsames Thema zu verständigen, mit dem alle etwas anfangen können. Die weitere Aufgabe besteht darin, zu dem ausgewählten Thema eine Collage anzufertigen, die später der Gesamtgruppe präsentiert wird. Wichtiger als das Ergebnis ist der Arbeitsprozeß. Schon während des Teamtrainings wird die Gruppenarbeit ein bis zweimal unterbrochen, um eine kurze Prozeßanalyse zu machen. Leitfragen sind dabei: »Wie empfinde ich den Gruppenprozeß? Wie kann ich mich einbringen? Was soll sich ändern?« Die Teilnehmer/innen üben dabei gleichzeitig, wie man sich ein gegenseitiges Feedback geben kann.

Am Ende des ersten Tages werden die fertiggestellten »Kunstwerke« in Form einer »Ausstellungseröffnung« der Gesamtgruppe präsentiert. Die Produkte spiegeln unterschiedliche Gruppen- und Lebensthemen wider. Eine Gruppe hat sich mit der sozialen Realität auseinandergesetzt: Eine Collage zum Thema »T-Euro« beschäftigt sich mit drohenden sozialen Kürzungen und dem Widerstand dagegen. Eine andere Gruppe hat das Thema »Reise und Erholung« aufgegriffen und präsentiert uns eine erholsame Landschaft aus Meeresrauschen, tiefen Wäldern und saftigen Wiesen. Die dritte Gruppe vergleicht zwei Zeitungsreportagen zum gleichen Thema und nimmt dabei besonders das dafür verwendete Bildmaterial unter die Lupe. Das Potential einer Großgruppe wird deutlich: Alle geben und präsentieren etwas, jede/r ist mal neugieriges Publikum und bekommt Anregungen für die Lebensgestaltung. Der Tag endet mit vielen Eindrücken, die verarbeitet werden wollen.

Der nächste Tag steht im Zeichen einer intensiven Auswertung der verschiedenen Gruppenprozesse. Hier hat sich die sehr strukturierte Methode des »Reflecting Teams« bewährt. Jedes Gruppenteam hat 30 Minuten Zeit, in einem Innenkreis folgende Fragen zu beantworten: »Wie zufrieden bin ich mit dem Prozeß? Wie zufrieden bin ich mit dem Ergebnis? Was waren Teamverstärker?« Alle anderen Teilnehmer/innen sitzen im Außenkreis, hören zu und geben dem Innenkreis-Team am Ende ein Feedback zu der Leitfrage »Was kann ich von diesem Teamprozeß lernen?«. Auf diese Weise erhalten wir ein umfassendes Material zu der uns zentral leitenden Frage des Wochenendes »Was macht eine Gruppe lebendig und produktiv?« Hier eine kleine Auswahl von Aussagen über Teamverstärker:

- Es ist wichtig, Vertrauen und Wertschätzung in die Fähigkeiten der anderen zu entwickeln.
- Es ist gut, den Arbeitsprozeß zu unterbrechen und zu gucken, wo wir stehen.
- Bei konkurrierenden Themen kann man ein drittes Thema finden, auf das sich alle einigen können.
- Jede/r braucht eine Aufgabe, mit der er / sie zufrieden ist.

– Es ist wichtig, die eigenen Möglichkeiten und Grenzen zu kennen und das Team als Unterstützung zu holen.

Andererseits werden beim Auswertungsprozeß auch Kommunikationsschwierigkeiten und Hindernisse benannt, die bei diesem Teamtraining noch nicht bewältigt werden konnten. Für die Betroffenen ist dies manchmal nicht leicht auszusprechen. Die Entschädigung liegt in der oft positiven Resonanz der Gesamtgruppe, die sich in dem beschriebenen Verhalten wiedererkennt und dankbar dafür ist, daß sich jemand traut, die »Karten auf den Tisch zu legen«.

Am Ende dieses Bausteins sind die Teilnehmer/innen oft besonders darüber fasziniert, welche Erkenntnisse und Veränderungsprozesse das Teamtraining ermöglicht. »Ich wußte erst gar nicht, was das Spielchen soll, und dann ist das alles dabei rausgekommen« ist eine typische Teilnehmeraussage zu diesem Baustein.

Baustein 4:

Potentiale für die Weiterentwicklung der Gruppe

Der letzte Baustein widmet sich allen Themen, die mit typischen Abschlußphasen in Gruppen zu tun haben. Folgende Fragen stehen dabei im Mittelpunkt: »Was ist noch offen? Wie können Abschiede in Selbsthilfegruppen gestaltet werden? Welche Möglichkeiten gibt es, um eine gemeinsame Bilanz zu ziehen? Welche Perspektiven gibt es für die Zukunft?« Alle diese Fragen brauchen Raum und Zeit und müssen auf verschiedenen Ebenen bearbeitet werden: Der Abschied von der Seminargruppe steht bevor, vieles in den verschiedenen Selbsthilfegruppen ist in Bewegung gekommen und will auf dem aktuellen Stand noch einmal betrachtet werden ...

Marion hat den Sprung in eine neue Gruppe für Frauen mit Eßstörungen gefunden. Sie fühlt sich wohl in dieser Gruppe von lauter aktiven Frauen und ist froh darüber, hier eine unter Gleichen zu sein, ohne eine besondere Verantwortung tragen zu müssen. Die Leitung in der Alkoholikergruppe hat sie abgegeben, und sie ist ganz aus der Gruppe hinausgegangen. Sie ist stolz darauf, daß sie in einer Übergangsphase dafür sorgen konnte, die Verantwortung in andere Hände zu übergeben. Die Gruppe existiert weiter – auch ohne sie!

Wir nehmen uns Zeit, wichtige Themen abzuschließen und noch offene Fragen zu einem vorläufigen Abschluß zu bringen. Die Themen, die sich dabei ergeben, sind in jedem Durchgang andere. Manchmal gibt es das Bedürfnis nach einigen theoretischen Zusammenfassungen (Wie war das noch mal mit der Sach- und Beziehungsebene in einer Gruppe? Gibt es so etwas wie einen idealtypischen Ablauf einer Gruppensitzung?), oft überwiegt jedoch das Bedürfnis, noch einmal an einem konkreten Fall eine wichtige Fragestellung zu bearbeiten.

Petra hat während des Gruppentrainings die Leitung einer Frauengruppe bei chronischen Krankheiten übernommen. Diese wurde vorher von einer anderen Frau geleitet, die aus der Gruppe herausgegangen ist. »Vor welchen Herausforderungen stehe ich, wenn ich Verantwortung für eine bereits länger bestehende Gruppe übernehme?«

Wieder verschaffen wir uns mehr Klarheit mit Hilfe der Aufstellung einer Gruppenskulptur. Alle Beteiligten, inklusive der alten Leiterin, werden auf die Bühne gebracht. Aus den Rollen-Feedbacks der Beteiligten wird deutlich, wie sehr die frühere Gruppenleiterin noch als Geist über der Gruppe schwebt und es Petra dadurch schwerfällt, in der Gruppe Fuß zu fassen. Wir spielen verschiedene Strategien durch, wie Petra ihre Rolle als neue Leiterin ausfüllen und die alte Gruppengeschichte abgeschlossen werden kann.

Der letzte Tag der Baustein-Reihe

Der letzte Tag. In der Seminargruppe ist die Spannung groß: »Wie wird unsere Seminarleitung den Abschluß dieser intensiven Zeit gestalten?« Um den vielen unterschiedlichen Bedürfnissen der Teilnehmer/innen gerecht zu werden, haben wir uns eine Reihe von Übungen und Ritualen überlegt, die diesem Tag einen guten Rahmen geben.

Zunächst wird das Thema »Abschied in Selbsthilfegruppen« thematisiert. Wir betrachten das Thema aus zwei Perspektiven: auf der einen Seite aus der Sicht von Personen, die in einer Selbstgruppe bleiben und auf der anderen Seite von denjenigen, die gehen wollen. Wir bitten die Teilnehmer/innen, sich in jeweils eine Perspektive hineinzudenken. Auf diese Weise entstehen zwei sich gegenüberstehende Gruppen, die ihre Positionen und Haltungen miteinander austauschen. Noch einmal wird auf diese Weise viel Erfahrung und Feedback zu einem ganz zentralen Thema in Selbsthilfegruppen ausgetauscht. Es wird deutlich, wie sehr der Weggang von Mitgliedern aus Selbsthilfegruppen die Zurückgebliebenen beschäftigt. Umgekehrt haben auch diejenigen, die gehen, sehr viel zu bewältigen.

Nächster Schritt. »Wie geht es weiter in der Selbsthilfegruppe? Wo sehen sich die Teilnehmer/innen, wenn sie sich in fünf Jahren wiedertreffen würden?« Wir machen eine Phantasiereise, in der jede/r einzelne seine inneren Bilder entwickeln und der Gruppe mitteilen kann.

Es folgt die Prozeßanalyse für unsere Seminargeschichte. Noch einmal kommen die gesamten »Schätze« unseres Kreativkoffers zum Vorschein. Die Teilnehmer/innen wählen aus den ausgelegten Symbolen, Postkarten und Puppen Gegenstände aus, die für sie wichtige Entwicklungen und Momente unseres gemeinsamen Prozesses darstellen. Anhand eines »Zeitfadens«, der mit Stichworten wie Kennenlernen, Konflikte in der Gruppe und Teamtraining versehen ist, legen sie ihre Symbole an die für sie richtige Stelle. Danach wird die Geschichte unseres Seminars erzählt – von den ersten Anfängen bis zum heutigen Tag. Jede/r trägt an der Stelle, an der einer seiner Gegenstände liegt, einen kleinen Teil zum Verständnis der Gesamtentwicklung bei.

Was steht am Ende unseres Gruppentrainings? Wir haben uns für ein sogenanntes »Ressourcen-orientiertes Feedback« entschieden. Jede / Jeder kann jeder / jedem ein Abschlußgeschenk machen durch die Mitteilung, was sie / er an ihr / ihm besonders schätzengelernet hat. Diese Übung braucht noch einmal viel Zeit, denn es ist für die meisten ungewöhnlich, sich auf diese Weise wertzuschätzen. Das öffentliche Mitteilen dieses Feedbacks ist immer wieder sehr berührend und hat eine starke Nachwirkung.

Stimmen der Teilnehmer/innen zum Gruppentraining

»Die Teilnehmer/innen erhalten hier, häufig in spielerischer Art, das »Rüstzeug«, das zum Gelingen einer Selbsthilfegruppe erforderlich ist.«

»Die Fortbildung hat mir sehr gut getan. Ich glaube, sonst hätte ich das mit meiner Gruppe nicht durchgehalten. Mir haben die kreativen Sachen bei den Bausteinen am besten gefallen. Hier ist mir am meisten deutlich geworden.«

»Ich bin sehr dankbar für das Erlebte und Erlernete, wovon ich vieles auch privat gut gebrauchen kann. Ich denke oft an die spannenden Wochenenden und die netten Leute, die ich dabei kennenlernen durfte und die mir viel Kraft gegeben haben. Das Gruppentraining hat sicher auch zu meinem Entschluß beigetragen, die Gruppe zu verlassen. Ich finde es trotzdem nicht kontraproduktiv – vielleicht war diese Einsicht einfach nötig, damit ich meinen Weg finde.«

»Ein ganz wichtiger Aspekt dieses Seminars ist die Tatsache, daß die Teilnehmer aus den unterschiedlichen Bereichen kommen. Damit ist der Blick über den eigenen »Tellerrand« erforderlich. Und die Kunst, die sich daraus ergebenden Betrachtungsweisen und Befindlichkeiten so zu koordinieren, daß die / der einzelne das Gefühl bekommt, dazuzugehören, verstehen die Seminarleiter auf hervorragende Weise.«

Die Supervisionsgruppe

Was kommt nach dem Gruppentraining? Manche Teilnehmer/innen möchten auch nach der Fortbildungsreihe auf gemeinsame Zusammenkünfte mit einem konzentrierten Austausch zu wichtigen Fragestellungen nicht verzichten. Dieses Bedürfnis haben wir aufgegriffen. Wir führen seit drei Jahren vierteljährlich einen dreistündigen Supervisionstermin durch, zu dem mittlerweile regelmäßig etwa zehn bis zwölf Teilnehmer/innen aus drei verschiedenen Jahrgängen des Gruppentrainings zusammenkommen. Aufgegriffen werden die aktuellen Themen aus der Selbsthilfegruppenarbeit, die wir in der anschaulichen Art und Weise bearbeiten, wie sie den Teilnehmer/innen mittlerweile sehr vertraut ist. Auf diese Weise lassen sich auch längerfristige Entwicklungen von Gruppen und Einzelpersonen verfolgen. Dies ist für alle Beteiligten – für Leiter/innen wie Teilnehmer/innen – sehr erfüllend.

Gleichzeitig werden in einer solchen Gruppe immer wieder auch spezifische Fortbildungsbedürfnisse artikuliert, die wir an anderer Stelle umsetzen können. So hat sich hieraus zum Beispiel die Nachfrage nach einem Trainingsseminar »Selbsthilfe und Beratung« entwickelt, in dem es um Kompetenzen im Beratungsgespräch geht. Gerade Kontaktpersonen in Selbsthilfegruppen kommen immer wieder in die Situation, Einzelgespräche mit neuen oder alten Gruppenmitgliedern zu führen. Hier ist es gut, die Möglichkeiten und Grenzen solcher Gespräche auszuloten.

Zusammenfassung und Ausblick

Das Gruppentraining stellt mittlerweile ein unverzichtbares Element zur Unterstützung der Berliner Selbsthilfelandchaft dar. Die vielen positiven Feedbacks der Teilnehmer/innen und das anhaltende Interesse an der Teilnahme unterstreichen dies. Die Zusammensetzung der jeweiligen Jahrgänge spiegelt in jedem Jahr neu die Vielfalt und Unterschiedlichkeit der Selbsthilfe wider. Spannend und erfreulich zugleich ist es, daß sich auch immer mehr Männer für das Gruppentraining interessieren. Während zu Anfang nur etwa zwei bis drei Männer an der Weiterbildung teilnahmen, ist das Verhältnis zwischen den Geschlechtern im laufenden Durchgang erstmals nahezu ausgeglichen. Was bedeutet dies für den Verlauf und das Ergebnis dieses Durchgangs? Es gibt viele Fragen, die durch das Gruppentraining aufgeworfen werden und die es verdienen, weiterverfolgt zu werden. Als Leitungs- und Entwicklungsteam dieser Fortbildungsreihe fühlen wir uns in jedem Jahr wieder neu erfüllt von dem Reichtum an Erfahrungen, den die Teilnehmer/innen mitbringen und die wir mit ihnen teilen dürfen. Wir freuen uns in diesem Sinne auf viele weitere Jahre, in denen wir dazu beitragen können, daß Gruppen besser laufen lernen.

Anmerkung

¹ Die Namen aller hier aufgeführten Personen wurden verändert.

Helga Schneider-Schelte ist Diplomsozialpädagogin und Familientherapeutin, hat fast zehn Jahre bei SEKIS in Berlin gearbeitet und ist heute bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft beschäftigt.

Götz Liefert ist Diplompädagoge, Psychodramaleiter und Supervisor (DGSv) und leitet den regionalen Selbsthilfetreffpunkt in Berlin-Siemensstadt.