

Hilde Schulte

## **Wer immer nur gibt, muss auch auftanken.**

### **Erfahrungen aus Seminaren der Frauenselbsthilfe nach Krebs**

Ehrenamtliche Arbeit ist keine Seltenheit. Bundesweit ist im Bevölkerungsdurchschnitt jeder Dritte in irgendeiner Weise ehrenamtlich tätig. Der Begriff Ehrenamt steht als Oberbegriff für viele Tätigkeiten in unterschiedlichen Bereichen, die mit Freiwilligenarbeit, Bürgerengagement oder Initiativen- und Projektarbeit bezeichnet werden. Der Begriff Selbsthilfe wird hauptsächlich im Gesundheitsbereich verwendet. Bemerkenswert ist, dass der Anteil der Frauen bei ehrenamtlicher Arbeit im Gesundheitsbereich, im sozialen Bereich und in Kirche/Religion nahezu 70 % beträgt, während in der Gesamtbetrachtung mehr Männer als Frauen ehrenamtlich tätig sind.

Selbsthilfe ist ein Grundbedürfnis des Menschen, sie hat viele Gesichter. Selbsthilfegruppen, die von freiwilligem, ehrenamtlichen Engagement getragen werden, sind Bestandteil unserer Demokratie. Sie sind Netze der Hoffnung, der Solidarität und der gegenseitigen Unterstützung, sie sind Ausdruck von Eigenverantwortung, Selbstbewusstsein und Kompetenz. Im Gesundheitsbereich, speziell im Bereich der Krebserkrankungen, decken sie ab, was als Mangel im Gesundheitssystem empfunden wird. Je weniger die Medizin auf die Bedürfnisse und Vorstellungen der Patienten eingeht, um so stärker ist der Gedanke an Selbsthilfe und um so notwendiger werden die Initiativen von Selbsthilfeorganisationen.

Dem Einzelnen ist überwiegend bekannt, was Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten vermag. Die Nachfrage nach Unterstützung durch Selbsthilfegruppen ist ungebrochen. Das belegt auch z.B. das stetige Wachsen der Frauenselbsthilfe nach Krebs mit ihren zwölf Landesverbänden und 430 Gruppen, in denen etwa 48.000 krebserkrankte Menschen Rat und Hilfe finden. An die Mitglieder des Verbandes werden hohe Anforderungen gestellt, die sich gerade in den vergangenen Jahren stark verändert haben. Die Fortschritte in der Medizin und die vielfältigen Umgestaltungen im Gesundheitssystem haben entsprechende Auswirkungen auf den Bedarf an Beratung und auf die Qualität der Beratung mit sich gebracht.

Einerseits werden die Erwartungen an die Hilfe zur Selbsthilfe sehr unterschiedlich wahrgenommen. Andererseits muss das Selbstverständnis der eigenen Rolle als Mitglied einer Selbsthilfegruppe und als Beraterin immer wieder bewusst gemacht und überprüft werden. Nicht umsonst kommt es gerade hier zu Lustlosigkeit, Überforderungen, zum »burnout«-Syndrom.

Der Frauenselbsthilfe nach Krebs ist es ein besonderes Anliegen, ihren Mitgliedern sowohl das Rüstzeug für die Erfüllung ihrer Aufgaben und Ziele zu vermitteln, als auch sich selbst wichtig zu nehmen und achtsam mit den eigenen Kräften umzugehen. Motivation und Lust sind in ehrenamtlicher Arbeit in besonderem Maße gefordert und müssen besonders gefördert werden. Im Beruf, in einer bezahlten Tätigkeit, ist für die Arbeit ein finanzieller Anreiz gegeben, der Lohn honoriert Zeit und persönlichen Einsatz. Honorierung der ehrenamtlichen Arbeit erfolgt nicht mit Geld, sondern durch Anerkennung, Bestätigung und Wertschätzung. »Es ist noch zu wenig Ehre im Ehrenamt« sagte Johannes Rau als Bundespräsident und forderte eine Aufwertung des Ehrenamtes. Es ist seither nicht viel geschehen.

Die Frauenselbsthilfe nach Krebs als eine der größten Selbsthilfeorganisationen nach Krebs führt Seminare durch, um ihren Mitgliedern die Möglichkeit zu geben, sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen, ihre Rolle als ehrenamtlich Tätige bewusst zu machen und näher zu beleuchten. Zunächst wird von den Teilnehmern als wohltuend empfunden, dass sie sich ohne die Verpflichtungen des Alltags auf das angebotene Programm einlassen können. Erwartet werden die praktischen und greifbaren Dinge, die Gestaltung der Gruppentreffen, Lösungen für anstehende Probleme, Ideen und Anregungen für die Aufgaben im Rahmen des 6-Punkte-Programmes des Verbandes. Der Einstieg in unsere Seminare verläuft für die meisten unerwartet. Es wird nämlich ein Perspektivwechsel vorgenommen und das eigene Ich, die eigene Person, in den Blick genommen.

#### 6-Punkte-Programm

Wir wollen

1. Krebskranke psychosozial begleiten,
2. helfen, die Angst vor weiteren Untersuchungen und Behandlungen zu überwinden,
3. Vorschläge zur Stärkung der Widerstandskraft geben,
4. die Lebensqualität verbessern helfen,
5. informieren über soziale Hilfen, Versicherungs- und Schwerbehindertenrecht,
6. die Interessen Krebskranker sozialpolitisch und gesundheitspolitisch vertreten.

Wir befassen uns mit dem erweiterten Verständnis von Gesundheit nach der Definition des Weltgesundheitsjahres 1999, die Gesundheit bezeichnet als:

- physisches und psychisches Wohlbefinden
- physische und psychische Leistungsfähigkeit
- Erhaltene Aktivität im Sinne der Ausübung persönlich bedeutsamer Aufgaben
- Selbstständigkeit im Alltag

- Selbstverantwortung in der Alltagsgestaltung und Lebensplanung
- Offenheit für neue Erfahrungen und Anregungen
- Fähigkeit zur Gründung und Aufrechterhaltung tragfähiger Beziehungen
- Fähigkeit zum durchdachten Umgang mit Belastungen und Konflikten
- Fähigkeit zur psychischen Verarbeitung bleibender Einschränkungen und Verluste
- Fähigkeit zur Kompensation bleibender Einschränkungen und Verluste.

Die Punkte machen nachdenklich. Bei manchen Punkten wird lange verweilt. Insbesondere bei den beiden letzten werden Erlebnisse aus der eigenen Krankheitsgeschichte beschrieben, die genau unter diese oder jene Überschrift passen. Die unterschiedlichen Krankheitsphasen stehen vor Augen und der lange, oft tränenreiche Prozess, der notwendig war, um zur Kompensation bleibender Einschränkungen und Verluste, zur Akzeptanz der Krankheit und zur Gesundung zu gelangen. In der akuten Krankheitsphase fühlt sich kaum jemand offen für neue Erfahrungen und Anregungen, es fällt schwer, vorhandene soziale Beziehungen aufrecht zu erhalten, geschweige denn neue tragfähige Beziehungen zu knüpfen. Die Empfindungen und Reaktionsweisen nach der Diagnose werden beschrieben, das Nicht-Wahrhaben-Wollen, das Verdrängen, die Wut, der Zorn und Neid, die zwanghaften Vorsätze, die Angst, die Depressionen, die Gefühle von Verlust, Trauer und Schuld, die Wechselbäder der Gefühle. Letztlich wird wieder einmal von Betroffenen deutlich belegt, dass Krebs eine ganzheitliche Erkrankung ist, dass die Krankheitsbewältigung durchaus nicht mit der medizinischen, rein organischen Behandlung abgeschlossen ist und dass die psychische Gesundheit das Kernstück der Gesundheit ist. Sie kann die Entstehung organischer Erkrankungen, die Reaktion darauf und deren Bewältigung sowie das Fortschreiten einer Erkrankung wesentlich beeinflussen.

Der Verarbeitung und Kompensation bleibender Einschränkungen und Verluste stehen häufig ärztliche Empfehlungen im Weg. »Wir haben mit der Operation den Krebs weggenommen, es ist alles in Ordnung, Sie können leben wie vorher« – das ist ein Ziel, das selten erreichbar ist. Wie kann ich nach einer Brustamputation wieder Tennis spielen oder Paddeln. Wie schmerzlich und deprimierend können Versuche sein, die bisherigen Hobbys wieder aufzunehmen. Die neuen Grenzen zu akzeptieren, bedeutet, zu schauen, was ich jetzt noch kann, und diesen Spielraum zu nutzen. Es bleibt eine Fülle von Möglichkeiten. Kein Mensch ist global krank, auch wenn Störungen und Funktionseinschränkungen bestehen. In jedem Menschen sind auch bei einer fortschreitenden, körperlichen Erkrankung gesunde Anteile vorhanden. Darauf gilt es den Blick zu lenken, bei uns selbst und bei denen, die Rat und Hilfe bei uns suchen. Diese Reflexion bedeutet letztlich nichts anderes, als sich nicht nur die eigenen Grenzen bewusst zu machen, sondern vor allem auch die bestehenden eigenen Ressourcen bewusst werden zu lassen. Unter diesem Aspekt ist Gesundheit die gelungene Balance zwischen äußeren und inneren

Anforderungen und äußeren und inneren Ressourcen. Diese Balance ist eine wichtige Voraussetzung in der Selbsthilfearbeit.

Wie kommt es nun zu den häufigen Klagen über die viele Arbeit, die hohen Anforderungen, die mangelnde Unterstützung gerade in der Selbsthilfearbeit, im Ehrenamt?

Wir schauen die Anforderungen und Ressourcen mal genauer an. Was sind denn die Anforderungen, die zur Überforderung führen? Allgemein werden als äußere Anforderungen die Arbeits- und Umweltbedingungen sowie die Aufgaben in Familie und Haushalt genannt. Bei letzterem wird schon die notwendige Differenzierung deutlich. »Jeden Samstag muss ich das ganze Haus putzen, vor allen Dingen auch die Treppe nach draußen und den Hof kehren«. »Die Wäsche muss spätestens um 08.00 Uhr morgens auf der Leine hängen, das ist so bei uns in der Nachbarschaft«. Sind das wirklich äußere Anforderungen, Erwartungen, die andere an mich haben? Steckt da nicht viel mehr die eigene Anforderung an mich selbst dahinter? Sind da nicht viele Anteile von meiner Erziehung und meinen eigenen Wertvorstellungen enthalten? Dass die Wäsche aufgehängt werden muss, ist durchaus als äußere Anforderung im Rahmen der Hausarbeit anzusehen. Dass sie aber morgens um 08.00 Uhr bereits hängen muss, ist meine innere Anforderung, ist der Anspruch, den ich an mich als gute Hausfrau habe. Erst recht entwickeln sich heftige Diskussionen, als es um die Anforderungen geht, die die ehrenamtliche Arbeit als Gruppenleiterin an mich stellt. Hier einige Beispiele, die symptomatisch sind:

Gruppenleiterin: »Ich habe Ärger mit meinem Mann. Gerade habe ich das Schnitzel in die Pfanne gelegt, da klingelt das Telefon. Es ist eine Neuerkrankte am Apparat, die mich mehr als eine halbe Stunde aufhält. Das kommt in den unterschiedlichsten Situationen immer wieder vor und dann hängt bei uns der Haussegen schief«. Gesprächspartnerin: »Können Sie das Telefon nicht klingeln lassen, wenn es unpassend ist? Oder können Sie nicht, wenn Sie den Anruf entgegengenommen haben und feststellen, dass es kein privater Anruf ist, eine andere Zeit für das Gespräch vereinbaren?«

Gruppenleiterin: »Nein, die Anruferin erwartet doch, dass ich jetzt mir ihr spreche, die ruft doch deshalb jetzt an«.

Gesprächspartnerin: »Haben Sie das hinterfragt?«

Gruppenleiterin: »Nein, das vermute ich.«

Gesprächspartnerin: »Kann es sein, dass es ihr eigenes Selbstverständnis ist, das Sie von sich als Gruppenleiterin haben? Dass Sie immer ansprechbar sein wollen und immer auf die Bedürfnisse der anderen eingehen müssen?«

Gruppenleiterin: »Ja, das muss ich doch!«

Nein, sie muss es mitnichten. Aber sie hat die innere Anforderung an sich selbst, dass sie immer telefonisch erreichbar sein muss. Nur dann ist sie eine gute Gruppenleiterin. Dafür stellt sie ihre eigenen Bedürfnisse und die der Familie zurück.

Ein anderes Beispiel macht dies noch deutlicher. Eine Gruppenleiterin wird häufig des nachts von einer Betroffenen angerufen, weil diese gerade jetzt

starke Ängste überkommen. Die Gruppenleiterin schleicht sich aus dem ehelichen Schlafzimmer, versucht möglichst leise zu reden, die Anruferin zu beruhigen, kann dann aber selber lange nicht wieder einschlafen. Nach zahlreichen nächtlichen Gesprächen fragt sie die Anruferin, ob sie denn nicht im Haus jemanden habe, zu dem sie bei diesen Angstattacken hingehen könne. Darauf antwortet diese: »Mein Mann ist doch da, aber den will ich nicht wecken!«

Bei der Organisation von Gruppentreffen gibt es ähnliche Beispiele, die zu einem Aha-Erlebnis führen. »Die erwarten doch, dass schon alles hergerichtet ist, wenn sie kommen, dass ich mich um alles kümmere, dass ich die Krankenbesuche mache, das war doch schon immer so ...« Bei näherer Betrachtung stellt sich heraus, dass viele Aufgaben, die wahrgenommen werden, die Stress verursachen, nicht die vermeintlich äußeren Anforderungen sind, sondern zu den inneren gehören. Das sind die eigenen Zielsetzungen, die eigenen Werte, das Anspruchsniveau, die Erziehung, die geprägt hat. Es ist nicht leicht, diese Spur zu verlassen, aber es ist möglich. Ich selbst habe ich es in der Hand, eine Veränderung herbeizuführen, und ich selbst kann den Anstoß dazu geben. Allein der Bewusstmachungsprozess, ob sich mir eine äußere oder innere Anforderung stellt, kann gewohnte Bahnen in Frage stellen und helfen, neue Wege auszuprobieren.

Bleiben noch die äußeren und inneren Ressourcen zu betrachten. Wobei z. B. Familie und soziale Kontakte gleichzeitig als äußere Anforderung und äußere Ressource anzusehen sind. Nicht anders ist es mit den sozialen Netzen und der ehrenamtlichen Arbeit in der Selbsthilfegruppe. Sie stellt zweifellos Anforderungen an mich, aber sie muss auch gleichzeitig eine Quelle der Kraft für mich sein. Ist dies nicht der Fall, stimmt etwas nicht und ich muss genauer hinschauen. Als innere Ressourcen werden z. B. Gesundheit, Wissen, Fähigkeiten, Charaktereigenschaften, Selbstsicherheit, Belastbarkeit usw. angesehen. Diese Ressourcen trage ich immer bei mir und kann jederzeit darauf zurückgreifen.

Seelische Gesundheit als Grundpfeiler der Gesundheit besteht dann, wenn Anforderungen und Ressourcen sich die Waage halten. Bin ich müde, lustlos, ausgebrannt, ist das ein Zeichen dafür, dass meine Waage nicht im Gleichgewicht ist. Ich muss innehalten und die Balance wieder herstellen. Dafür gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder ich reduziere die Anforderungen oder ich erschließe mir mehr Ressourcen. Beachte ich die Alarmsignale nicht, gelingt mir die Ausbalancierung nicht, setze ich mich langfristig dem Ungleichgewicht aus, wird sich seelische und/oder körperliche Gesundheit mehr und mehr reduzieren und allmählich Krankheit Platz machen.

Diese Regel gilt nicht nur in der ehrenamtlichen Arbeit. Aber gerade da ist sie besonders wichtig. Das Besinnen auf sich selbst und die Bewusstmachung der eigenen Anforderungen und Ressourcen ist ein fruchtbarer Prozess, ein persönlicher Gewinn und eine innere Bereicherung für Selbsthilfegruppenmitglieder. Quellen der Kraft sind bei dem hohen persönlichen Einsatz, den sie

leisten, notwendig. Um ihren großen Erfahrungsschatz, ihr Wissen und ihre Kompetenz immer wieder an andere weitergeben zu können, müssen sie auch immer wieder auftanken. Die Seminare tragen zu der Erkenntnis bei, dass es ihnen selbst gut gehen muss, damit sie anderen helfen können. Sie erkennen, dass es ihr gutes Recht ist, egoistisch zu sein, auch wenn sie nach dem Motto »edel sei der Mensch, hilfreich und gut« erzogen sind, dass die häufig an ältere Frauen vermittelte Devise »erst kommen die anderen, dann komme ich« ihr Leben eher verhängnisvoll geprägt hat. Sie lernen, dass sie es nicht allen recht machen können und nicht auf der Welt sind, um so zu sein, wie andere sie haben wollen.

Die Seminarteilnehmer fahren mit der Gewissheit nach Hause, dass kein Mensch, auch nicht der in ehrenamtlicher Arbeit, immer nur geben kann. Er muss sich selbst auch stärken, erholen und regenerieren, er muss auch auftanken. Die Zeilen von Max Feigenwinter bringen es zum Ausdruck:

*Sich dem Treiben entziehen*

*Es ist nötig,  
manchmal anzuhalten,  
auszusteigen,  
selbst wenn es noch gut geht,  
selbst wenn es noch läuft,  
selbst wenn ich noch produktiv bin.*

*Ich will anhalten,  
meinen Atem spüren,  
mir in die Augen sehen,  
meine inneren Bilder leuchten lassen.*

*Ich muss anhalten,  
zur Ruhe kommen,  
zu mir kommen,  
damit ich anderen begegnen kann.*

Hilde Schulte ist Bundesvorsitzende der Frauenselbsthilfe nach Krebs. In diesem Artikel berichtet sie über Erfahrungen aus Seminaren, die zur Unterstützung von Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern dieser Selbsthilfeorganisation angeboten werden.