

Christiane Schmidt

## **Schritt für Schritt ins neue Leben**

### **Aus der Workshop-Arbeit mit einer Selbsthilfegruppe**

Als Supervisorin und Trainerin begleite ich in Mannheim seit einigen Jahren eine Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs in jährlichen Workshops. Dabei lasse ich mich von Lebenssituation und Themen der Frauen leiten und biete dazu passende Arbeitsmethoden an. So ermöglichen die ganztägigen Veranstaltungen den Frauen eine sanfte und zugleich konsequente Selbsterfahrung in ihrer Selbsthilfegruppe, die sich kontinuierlich fortsetzt, indem der nächste Schwerpunkt und Titel jeweils zum Abschluss des Workshop-Tages von der Selbsthilfegruppe diskutiert und entschieden wird.

Vor vier Jahren begann unsere Zusammenarbeit unter dem Motto „Mit Angst, Wut und Trauer vertrauensvoll leben“; ein herausforderndes Thema, das zum Einstieg in die kontinuierliche Zusammenarbeit wurde. Mich beeindruckte die Entscheidung für dieses Thema, denn im sogenannten „gesunden“ Alltag werden Angst, Wut und Trauer sehr vorsichtig kommuniziert oder sogar als Tabu-Themen ganz aus der Kommunikation ausgeschlossen. Ebenso werden Behinderungen, chronische und lebensbedrohliche Erkrankungen, vor allem das Sterben im öffentlichen Leben unsichtbar gemacht, als hätte all das mit unserem Leben nichts zu tun.

Diese Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs hatte sich also diesem Thema entschlossen gestellt und beendete ihren ersten Workshop mit dem Fazit, dass es sich leichter lebt, wenn wir unsere Energie nicht zur Vermeidung von Angst, Wut und Trauer einsetzen, sondern lernen, sie als existentielle Bestandteile unseres Lebens zu respektieren. So entstand in den ersten beiden Veranstaltungen unter diesem Motto ein neuer Raum für das Leben selbst, das vielleicht nicht so perfekt, nicht so leistungsstark, nicht so zuverlässig ist wie erwartet. So wurde den Frauen ein neuer Blick auf ihre Lebenswirklichkeit möglich, auch auf die vertrauten Illusionen von „Machbarkeit“ und „Können-Müssen“, die uns den Blick auf die Lebenswirklichkeit hier und jetzt völlig verstellen können und auch nicht erkrankte Menschen immer wieder zu der Überzeugung verführen, wir hätten unser Leben „im Griff“ oder „unter Kontrolle“.

Wer glaubt, dieser Idee nicht aufzusitzen, möge sich einmal selbst beobachten, wie wir auf plötzliche Erkrankungen, Leistungsknicke oder Erschöpfungszustände reagieren. Wer kennt dann nicht die frustrierten, verunsicherten und ängstlichen Gedanken, die dem Ausfall postwendend folgen: „Jetzt kann ich nicht ..., ich müsste aber doch...“ Was bin ich denn wert, wenn ich nicht arbeiten kann“?

Sind wir dankbar, wenn wir morgens aufstehen können? Nein. Wir „müssen“ aufstehen, weil so vieles zu tun und zu bewältigen ist. Wir freuen uns nicht, am Leben zu sein, denn es scheint uns permanent mehr Anstrengung, Leistung

und Erfolgsbeweise abzuverlangen. Bloß: wem geben wir denn die Verantwortung für Maß und Auswahl dessen, was wir im Leben „leisten müssen“? Die Selbsthilfegruppe hat in den ersten beiden Workshops gründlich mit dieser „Leben unter Kontrolle haben“-Illusion aufgeräumt und formulierte im Anschluss ihr nächstes Thema „Schritt für Schritt ins neue Leben“, zu dem wir im Oktober 2005 und im Oktober 2006 jeweils einen ganzen Tag zusammen gearbeitet haben.

Als ich die Gruppe im Herbst 2005 zum dritten Mal wiedertraf, bemerkte ich, dass sie inzwischen ein ganzes Stück weiter gegangen war. Angst, Wut und Trauer konnten von den Frauen mit größerer Selbstverständlichkeit besprochen werden. Und die Gruppe hatte mit Erfolg begonnen, gruppeninterne Konflikte auch während ihrer Sitzungen anzusprechen und zu bearbeiten.

Schritt für Schritt vertieften die Teilnehmerinnen im dritten und vierten Workshop, welche Wünsche und Erwartungen, welche Herausforderungen und Verunsicherungen für sie mit „ihrem neuen Leben“ verbunden sind. Mit Basis-Eutonie-Übungen im Sitzen, mit plastischem Gestalten und assoziativen Gesprächen näherten wir uns zunächst den zentralen Aspekten, die von den Frauen als die wichtigsten für ihr neues Leben mit und nach Krebs empfunden werden.

Liebevolle Beziehungen in Familie, Freundeskreis und Selbsthilfegruppe wurden als nährende Basis für eine neue Lebensqualität beschrieben. Und zwar einschließlich der Wirklichkeit von Konflikten, Enttäuschungen und der Auseinandersetzungen mit unrealistischen Erwartungen, wodurch Beziehungen eine nährende und stabile Basis bekommen.

Beziehungen innerhalb der Selbsthilfegruppe wurden auch mit Geschwisterbeziehungen assoziiert, mit enttäuschten Erwartungen, daraus resultierenden Konflikten und gegenseitigem Unverständnis. Das passiert in der Selbsthilfegruppe auf ganz ähnliche Weise auch.

Der nächste Schritt ins „neue Leben“ hieß infolgedessen, Erwartungen an Beziehungen sorgfältig zu prüfen und zu kommunizieren, um gegenseitiges Verständnis zu ermöglichen und dann sorgfältig zu prüfen, welche Erwartungen in der Selbsthilfegruppe von wem erfüllt werden wollen und können. Das setzt allerdings die Kunst voraus, gegenseitige Abhängigkeiten so zu managen, dass Frau genügend Distanz hält, um zunächst einmal gut für sich zu sorgen – um dann um so besser auch für andere sorgen zu können.

Diese Erkenntnis führte uns zum nächsten wesentlichen Aspekt „neuen Lebens“: das eigene Leben im Rahmen seiner Möglichkeiten und Grenzen wertzuschätzen und zu schützen, es nicht vom Urteil anderer Menschen be- oder entwerten zu lassen. Eine der „neuen“ Lebens-Gestalten der Frauen, die sie nach der Eutonie-Übung schweigend mit geschlossenen Augen mit Knetmasse gestalteten, zeigte uns diesen Aspekt in Gestalt einer zierlichen, zerbrechlichen, weit geöffneten Schale in zarten Farben, bereit, alles zu empfangen, nichts zurückzuweisen und zugleich schutzbedürftig. Niemand sollte dieses fragile Kunstwerk, und sei es noch so unabsichtlich, zerstören.

Wer ist für dessen Schutz verantwortlich? Der Ehemann, die Kinder, die Geschwister, die FreundInnen, die Selbsthilfegruppe?

Mit Hilfe solcher Fragen wurde deutlicher, dass wir diese Verantwortung nicht an andere Menschen abtreten können, die als Mitbetroffene, wenn Ehefrau, Mutter oder Freundin an Krebs erkrankt, häufig noch verunsicherter reagieren als die Betroffene selbst – und folglich noch weniger als sie selbst für ihren Schutz sorgen können. Es sei denn, sie unterstützen die Betroffene im Rahmen der Grenzen, die nur sie selbst ziehen und anderen deutlich machen kann.

Im vierten Workshop „Schritt für Schritt ins neue Leben Teil 2“ gingen wir hier noch einen Schritt weiter. Einige Frauen bemerkten, dass sie immer noch viel stärker auf das Wohlergehen anderer Menschen konzentriert sind als auf das eigene.

Gefühle von Enttäuschung und Undankbarkeit folgen diesem Ungleichgewicht häufig auf dem Fuß, wenn die eigenen Wünsche und Bedürfnisse vom Gegenüber nicht gehört, wahr- und ernstgenommen werden.

Diesmal entwickelten die Frauen ihre nächsten Schritte „ins neue Leben“ im freien Gestalten mit Wachsmalstiften auf großen Papierbögen in Form von Bildern.

Nach dem Gestalten luden sich die Frauen zur gegenseitigen freien Assoziation über ihre Bilder ein – und erhielten zum Teil überraschende Antworten auf Fragen, die sie schon seit vielen Jahren beschäftigten.

Die Verantwortung für den Schutz des eigenen Lebens und der Lebensgestaltung war nun keine Frage mehr, sondern hatte die Tür zur Basis des Lebens geöffnet: Was ist es, das mich im Leben trägt, was mein Leben, auch über mich selbst hinaus, schützt, stärkt und bejaht?

Neue Aspekte tauchten jetzt auf: Das Reisen in der Welt, zarte Beziehungsgespinnste wie Spinnennetze, wodurch wir neugierig in Beziehung mit anderen bleiben, an der Welt mitbauen und nicht nur um uns selbst rotieren. Denn wir sind nicht allein!

Der im Bild tief verwurzelte Baum kann vom Blitz gespalten und halb verbrannt sein, er weiß, dass seine Wurzeln in der nährenden Erde verankert sind: Die Erde sorgt für uns und je stärker wir uns darauf verlassen, desto tiefer reichen die Wurzeln und desto stabiler bleibt der Baum auch im Sturm, mit allen Narben von Verletzungen und zugleich strotzend vor Leben. In diesem Bild steckte auch die Herausforderung, sich selbst immer besser kennenlernen zu wollen, als Wesen, das sich zwischen Erde und Himmel ausstreckt und dessen Lebensspanne ungewiss bleibt. Nährende Erde war hier auch die Aussage: Hier und jetzt leben, keine alten Befürchtungen in die Zukunft projizieren, die unbekannt und offen bleiben darf.

Das Bild eines kraftvollen Herzens in Verbindung mit einem Kreuz weckte Assoziationen von Wegekrenzungen, Kreuzigungen und „mein Joch ist leicht“. Der Gedanke an Wiederauferstehung, an nicht vergeblich gelebtes Leben lud die Gruppe nicht zur theoretischen Erörterung von Glaubensfragen ein, sondern zur Betrachtung gelebten Glaubens, der Basis, was uns über uns selbst

hinaus im Leben trägt, wie trotz tiefer Verletzungen und Schmerzen die Liebe nicht verloren geht und uns sogar auf den Weg der Liebe zurückbringen können.

Spannend blieb in allen Gesprächen: wir ahnen eine verlässliche Basis und sind ebenso entschlossen wie sehnsüchtig in Dickichten und Wüsten des Lebens unterwegs – aber meistens ist es so: wir sehen das neue Ufer (noch) nicht!

Zum Abschluss dieses Workshops war es der Gruppe am wichtigsten, sich um das zu kümmern, was die einzelnen Mitglieder und die Gruppe als Ganzes brauchen.

Akute Angst vor einem Rezidiv zu erleben, ist der Gruppe nicht fremd, jedoch gibt es Strategien zur Bewältigung dieser Angst, die anderen Angst machen, was zu Konflikten in der Gruppe führen kann. Nun ging es im Beratungsgespräch ganz konkret um Verantwortung der Selbsthilfegruppe für ihre Mitglieder, für ALLE Frauen, die von den anderen im geschützten Raum der Gruppe angenommen sein möchten. Wie kann die Gruppe das gewährleisten?

Zwei wesentliche Ergebnisse standen am Ende als praktikable Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung: Zum einen ist und bleibt es wichtig, mit sich selbst ein Angebot zu machen, auch von der eigenen Angst zu erzählen und so andere anzuregen, sich auf den geschützten Rahmen der Gruppe einzulassen und darauf zu verlassen. Damit werden Freiräume und Grenzen der Offenheit im Gespräch signalisiert. Zum anderen braucht die Gruppe Regeln, die bereits im wesentlichen vereinbart sind. Diese sollen überprüft werden, in Zukunft allen Mitgliedern jederzeit zugänglich sein und sollen in Zukunft in der Gruppe noch deutlicher kommuniziert werden.

Für alle Mitgliedern verbindlich ist die Regel der Schweigepflicht bezüglich aller persönlichen Äußerungen in der Selbsthilfegruppe und Respekt für die Grenzen der Gesprächsbereitschaft der Mitglieder.

Sehr wichtig ist der Gruppe auch die Intention, ihre Mitglieder in ihrer Eigenverantwortung und Entfaltung ihrer Kraft zu stärken und zu unterstützen sowie mit ihrem Engagement Lebenslust und Hoffnung zu fördern.

In diesem Sinne wird nun entschieden, als ausdrückliche neue Regel festlegen und kommunizieren zu wollen, dass niemand durch Aktivitäten der Selbsthilfegruppe verunsichert, frustriert oder verängstigt werden soll.

Wenn wir uns zum fünften Mal in den Räumen der Frauenselbsthilfegruppe wieder treffen, werden wir unter dem Motto „Glaube, Liebe, Hoffnung“ arbeiten, für das sich die Teilnehmerinnen beim letzten Mal mit großer Mehrheit entschieden haben.

Bis dahin bedanke ich mich bei der Gruppe ganz herzlich für die vertrauensvolle Zusammenarbeit und freue mich schon auf die Fortsetzung unserer ungewöhnlichen Workshop-Reise.

Wenn ich gefragt werde, inwiefern meine Arbeit mit Selbsthilfegruppen sich von der mit anderen Gruppen unterscheidet, dann fällt mir vor allem folgende Differenz ein:

Als Supervisorin und Trainerin für Situationsdynamik (SD) bin ich für berufsbezogene Beratungen und Lernprozesse ausgebildet. Berufsbezogene Beratungen bringen aus meiner Sicht andere Chancen und Risiken mit sich als die begleitende und beratende Arbeit mit Selbsthilfegruppen, die mit ganz anderen Strukturen und Intentionen arbeiten. In Supervision, im Coaching und auch im Situationsdynamik-Training wird an Fragen gearbeitet, welche die berufliche Lebenswelt betreffen. Theorie und Konzepte der angewandten Situationsdynamik tragen dazu bei, dass trotz des berufsbezogenen Reflexionsrahmens auch sehr persönliche Fragen angesprochen werden. Dennoch bleiben die professionellen Kompetenzen und die Gestaltung von Arbeitsbeziehungen im Mittelpunkt der Gespräche.

Die Konzentration auf „Professionalität“ sorgt zwar einerseits für eine eingeschränkte Offenheit der Kommunikation, da private Lebenswelten im beruflichen Beratungskontext als mitwirkender Hintergrund verstanden werden und nicht primäres Anliegen der Beratung sind. Andererseits trägt die Konzentration auf professionelle Kontexte auch zum Schutz der Beteiligten bei. Alle an der Beratung beteiligten Personen wissen, wer in welcher Funktion, mit welcher fachlich-beruflichen Kompetenz und mit welchem Auftrag in den vereinbarten Beratungskontext gehört. D.h.: die Grenzen des Systems sind relativ stabil, auch personelle Veränderungen sind relativ vorhersehbar und planbar. Die Beteiligung am Beratungs-Setting ist auch im Rahmen der vereinbarten Dauer und Ziele der Beratung verbindlich abgesichert. Diese Aspekte tragen zu einer sichereren Kommunikation im Schutz professioneller Funktionen, Aufträge und Vereinbarungen bei. Dadurch engen sie einerseits die Bereitschaft zu einer offeneren und konfliktfreudigeren Kommunikation ein. Andererseits können dieselben Bedingungen auch als Chance genutzt werden, im „abgesicherten Modus“ der Beratung zumindest so viel mehr riskieren zu können, als das System unter dem Druck des alltäglichen Funktionieren-Müssens annimmt, sich an Risiko erlauben zu können.

Im Gegensatz dazu gibt es in Selbsthilfegruppen keine verbindlichen Gruppengrenzen, sondern Offenheit für diejenigen Menschen, die sich als Betroffene von einem der vielen Themen-Angebote der Selbsthilfe angesprochen fühlen. Sie können an Gruppentreffen teilnehmen, wenn sie sich dazu entschließen. Sie können der Gruppe auch fernbleiben. Jede Person ist und bleibt für sich selbst verantwortlich und bahnt sich durch fortgesetzte Entscheidungen ihren Weg, der zu einer gelegentlichen oder regelmäßigen Beteiligung an der Selbsthilfegruppe oder zu einem skeptischen oder zufriedenen Zaungast-Dasein ebenso führen kann wie zum Selbsthilfegruppen-Hopping, wenn es nicht so recht gelingt, die passende Gruppe zu finden. Im Mittelpunkt der Gespräche einer Selbsthilfegruppe steht nach meiner Beobachtung ihr Thema, eine chronische somatische Erkrankung, eine Suchterkrankung oder eine Behinderung mit all ihren Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen und/oder ihrer Angehörigen. Die Offenheit der Gruppe und die persönliche Betroffenheit vom Thema, das immer wieder auch einander völlig fremde Menschen zusammen bringt, betrachte ich als grundlegend beschreibende Elemente der Organisation von Selbsthilfegruppen.

Im Vergleich zu professionellen Gruppen leben Selbsthilfegruppen also in einem wesentlich weniger gesicherten Rahmen, vor allem an den Rändern, den Gruppengrenzen gibt es keinen Schutz und folglich keine organisierte Sicherheit der Mitgliedschaft.

Der zunehmende Bekanntheitsgrad der Selbsthilfe sowie deren wachsende Organisiertheit, ihre Einbindung und Zusammenarbeit mit übergeordneten Selbsthilfeverbänden, Kontaktstellen und gemeinnützigen Vereinen verändert meines Erachtens nicht wesentlich die Basis-Struktur der vor Ort aktiven Gruppen.

Hier sind und bleiben die persönlich betroffenen Lebenswelten im Mittelpunkt des Gruppengeschehens. Berufliche Kontexte können ein möglicherweise wichtiger Aspekt der Gespräche sein, aber sie bieten keinen Raum, in den sich die Beteiligten zurückziehen können. Auch Mitglieder, die in ihrer Selbsthilfegruppe verbindliche Führungsfunktionen übernommen haben, können sich als Betroffene der direkten Kommunikation am gemeinsamen Thema nicht entziehen. Durch ihren verbindlichen Einsatz machen sie (paradoxiertweise?) erst das Angebot einer an den Rändern offenen Gruppe möglich. Insofern könnte man die hier ansatzweise skizzierten organisational verbindlichen Strukturen sogar als die Garanten und den Schutz für die Realisierung der Selbsthilfe-Idee und deren Grundsätze an der Basis betrachten. Dort kann man nicht vorhersagen und planen, wie viele und welche Menschen zum nächsten Treffen kommen, wer vielleicht wieder schwer erkrankt oder sogar verstorben ist, wer sich von der Gruppe aus anderen Gründen vorübergehend oder ganz verabschiedet haben könnte. Folglich fehlt einer Selbsthilfegruppe generell der Schutz, den klar definierte Gruppengrenzen und Teilnahme-Vereinbarungen ihren Mitgliedern bieten können.

Hiermit habe ich nun einige Grundlagen meines Staunens als professionelle Supervisorin und Trainerin für Situationsdynamik zusammengefasst, die mir in den Sinn kommen, wenn ich mit der Lebendigkeit und Beweglichkeit, dem Erfindungsreichtum und der Entwicklungsfähigkeit einer Selbsthilfegruppe in Kontakt komme und mich frage: wie kriegen die das hin, was institutionell gebundene professionelle Gruppen hinsichtlich persönlichem, gruppendynamischem und thematischem Risiko nicht wagen würden?

Wenn ich versuche, diese Frage zu beantworten, fällt mir als erstes und immer wieder die Tatsache ein, dass sich Selbsthilfegruppen im Gegensatz zu professionellen und institutionell organisierten Gruppen selbst organisieren müssen, um als Gruppen längerfristig zu überleben. Die im Rahmen ihrer Organisationen arbeitenden Profis haben im Vergleich dazu einen wesentlich geringeren Spielraum, der immer mehr in Vergessenheit gerät, je länger verbindliche Strukturen bestehen bleiben und nicht mehr hinsichtlich ihres Sinns und Nutzens untersucht werden. Sie dürfen sich *nicht* selbst organisieren. Im Laufe der Jahre konnte ich in der Selbsthilfegruppe, auf die sich mein Artikel bezieht, beobachten, wie von ihrem Anspruch her offene Selbsthilfegruppen eine genügend stabile Innenstruktur aufbauen und erhalten, ohne sich an ihren Rändern zu verfestigen. Daraus schließe ich: Mit dieser Struktur bewälti-

gen sie einen ebenso notwendigen wie paradoxen Auftrag: Sicherheit und Offenheit zugleich gewährleisten. Ich durfte miterleben, wie Gesprächsthemen, die vielen „gesunden“ Menschen zu bedrohlich erscheinen, zur Mobilisierung von Energiereserven beitragen, die den Beteiligten zuvor nicht zugänglich waren, womit sie ein weiteres Paradoxon angehen: Wege zur Gesundheit mit Hilfe der Erkrankung finden. Und ich habe die (noch) seltene Gelegenheit bekommen, eine solche Gruppe in einem Gespräch zu erleben, in dem es darum ging: „Wie regeln wir als Gruppe unser Regeln?“ – womit sie weitere Schritte auf einem Weg macht, die „Gruppe als etwas Gestaltendes und Gestaltbares“ versteht. Eine solche Ausrichtung bezeichnet Karl Schattenhofer als Gruppen mit „Brille der Selbststeuerung“.

Eine Gruppe, die durch diese Brille schaut, äußert sich z.B. folgendermaßen über sich selbst: „Wir haben als Gruppe dazugelernt. Am Anfang war das alles wahnsinnig chaotisch, alle haben durcheinander geredet, niemand hat dem anderen zugehört. So eine Gruppe funktioniert nicht von heute auf morgen. Manche haben am Anfang sowieso den Mund nicht aufgebracht. Aber wenn ich uns jetzt mit anderen Gruppen vergleiche, geht's sehr geordnet bei uns zu. Man müsste sich öfter mal Gedanken darüber machen, was los war und wie's weitergehen soll, auch innerhalb der Gruppe. Dazu laden wir uns manchmal auch jemanden von außen ein.“

Die Aussage: „Dazu laden wir uns manchmal auch jemanden von außen ein“ halte ich für einen gelungenen Ausdruck des „abgesicherten Modus“ für Selbsthilfegruppen. Sie benötigen nach meiner Erfahrung ausreichenden Schutz und Sicherheit, wenn sie sich entscheiden, die „Brille der Selbststeuerung“ aufzusetzen, um auf ihrem Weg – zwischen erforderlichem Schutz der Mitglieder in einer offenen Gruppe und dem ebenso erforderlichem Anspruch, an ihrem Thema und der Qualität ihrer Auseinandersetzung zu wachsen – eine ihnen gemäße Balance zu finden und diese weiter zu entwickeln. Wenn Selbsthilfegruppen dann in der Lage sind, punktuell und gezielt ihren Reflektionsbedarf durch Unterstützung von professioneller Beratung zu decken, verstehe ich solche Anfragen bereits als qualitativen Ausdruck ihrer selbstorganisierenden Gruppenprozesse.

Solange also weder Beratungs-Profis noch die Gruppen auf die Idee kommen, dass die Selbsthilfe Hilfe braucht, können sie in kompetenter Zusammenarbeit voneinander lernen und gegenseitig profitieren.

### **Literatur:**

Schattenhofer, Karl: Selbstorganisation und Gruppe. Entwicklungs- und Steuerungsprozesse in Gruppen. Opladen 1992

Schmidt, Christiane: Situationsdynamik. [www.Situationsdynamik.de](http://www.Situationsdynamik.de), 30.6.2005

Christiane Schmidt arbeitet freiberuflich als Trainerin für Situationsdynamik (SD) und Supervisorin (SD) in Mannheim.