

# Neue Lebensoptionen entdecken

## Eine Supervisorin berichtet von ihren Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen

**Seit Herbst 2000 gestalte ich in meiner Beratungspraxis Seminare und workshops mit Selbsthilfegruppen. Themen und Inhalte der ganztägigen Veranstaltungen werden im Vorfeld im Gespräch mit den Selbsthilfgruppen geplant.**

Mich beeindruckt die Bereitschaft der Gruppen, an sensiblen persönlichen Themen wie Angst, Wut, Schmerz und Sterben als Teil des Lebens zu arbeiten. Und mich erstaunt, wie respektvoll die workshops dazu genutzt werden, sich mit der Endlichkeit des eigenen Daseins auseinanderzusetzen und so neue Lebensoptionen zu entdecken.



Besonders freue ich mich, die „Frauenselbsthilfe nach Krebs, Mannheim Vogelstang“ (s. Foto oben und rechts) längerfristig be-

gleiten zu können. Im November 2003 begannen wir unter dem Motto: „Mit Angst, Wut und Trauer vertrauensvoll leben“, wozu zwei Workshops stattfanden. Im Anschluss formulierte die Gruppe ihr Thema für 2005: „Schritt für Schritt in ein neues Leben“.

Hier geschehen wesentliche persönliche Lernprozesse. Die Teilnehmerinnen wagen es im geschützten Raum des workshops, ihre Wirklichkeit sorgfältig anzuschauen, wodurch sich Illusionen von „Machbarkeit“ und „Können Müssen“ aufzulösen beginnen. So entsteht Raum für das Leben selbst, das sich vielleicht nicht so perfekt, leistungsstark oder zuverlässig wie erwartet zeigt. Daraus kann sich eine alternative Definition von Gesundheit entwickeln. Sie umfasst dann eher die Gesamtheit der Person und entfaltet sich in der Lebenswirklichkeit der Einzelnen. Sie könnte auch heißen: „Jetzt, in Unkenntnis und Hoffnung auf ein Morgen“. Diese Lebenswirklichkeit ist nicht so planbar wie viele Menschen es immer noch erwarten. Ihr Mittelpunkt ist das Heute, das Leben hier und jetzt, wie es ist. Und dieses Leben ist lebenswert, wahr und wertvoll.



Die Frauenselbsthilfe nach Krebs, Mannheim-Vogelstang, beim Selbsterfahrungsseminar

Als Supervisorin, Coach und Trainerin (für Situationsdynamik) arbeite ich meist mit Menschen in ihren beruflichen Kontexten. Hier werden häufig die existentiellen Lebensaspekte außer Acht gelassen. Verunsicherung wird eher vermieden. Durch meine Erfahrungen mit Selbsthilfgruppen hat sich meine beraterische Arbeit verändert. Ich gebe gern mehr Raum für existentielle Lebensfragen. Wird dieses Angebot angenommen, erlebe ich wachsende Aufgeschlossenheit und Dankbarkeit, nicht nur im engen Rahmen des Funktionieren-Müssens gesehen zu werden, sondern als Mensch in seiner jeweils ganz besonderen Welt.

Von Herzen wünsche ich den Selbsthilfgruppen auch in Zukunft Mut, Kreativität und Entschlossenheit, sich sorgfältig mit ihrem Leben zu befassen und dazu auch professionelle externe Begleitung in Anspruch zu nehmen, die dabei unterstützen kann, sich verunsichernden Situationen und Themen der Gruppe zu stellen. Auch dadurch kann eine Gruppe ihre Kräfte für die Zukunft mobilisieren und im wahrsten Sinne der Selbsthilfe weiter wachsen.

**Christiane Schmidt (Beratungspraxis für Supervision, Coaching, Training) T 2 - 12, 68161 Mannheim; [www.Christiane-Schmidt.de](http://www.Christiane-Schmidt.de)**