

Der folgende Beitrag ist erschienen im Selbsthilfegruppenjahrbuch 2001 der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Lernen heißt Erfahrungen sammeln Fortbildungsangebote für Selbsthilfegruppen

Mir geht es in diesem Artikel darum, meine Erfahrungen aus mehreren Jahren Fortbildungsarbeit im Selbsthilfebereich zusammenzufassen und auf diesem Weg zu essentiellen Haltungen und Zielen dieser Art von Fortbildungsarbeit zu gelangen. Zu Beginn möchte ich kurz auf die Ausgangslage von Selbsthilfegruppenarbeit eingehen.

Die Kraft der Selbsthilfe kommt aus der Gruppenerfahrung

Die Attraktivität der Selbsthilfegruppen beruht auf dem Bedürfnis nach vertrauensvollem Kontakt, Austausch und dem Wunsch nach freundschaftlichen und damit heilsamen Beziehungen. Besonders in Krisen- und Wendepunktsituationen macht es vielen Menschen große Angst, mit sich und ihrer Lebenssituation allein und isoliert zu sein. In der Gruppe wird etwas möglich, was häufig in den persönlichen Lebenszusammenhängen verloren gegangen ist. Selbsthilfegruppen öffnen hier Räume in denen es (endlich) möglich wird, sich mitzuteilen und sich in der Gruppe mit dem eigenen Erleben, den wirklich wichtigen Fragen, und den Verletzungen und Schmerzen zu zeigen. Die Frustration über die Unzulänglichkeiten von medizinischer und psychosozialer Versorgung tragen außerdem zu dem Wunsch bei, endlich als ganzer Mensch unterstützt und behandelt zu werden. Selbsthilfegruppen bieten also weitaus mehr als nur Informationen zu bestimmten Fragestellungen und Krankheiten, sie richten den Blick auf den ganzen Menschen und bieten somit die Möglichkeit, in wohlwollender Atmosphäre menschliche und fachliche Lebenshilfe zu geben. Dies sollte als idealtypische Beschreibung der Essenz von Selbsthilfegruppenarbeit erst einmal ausreichen. Ich gehe hier nicht mehr auf weitere Schwerpunkte und Bereiche von Selbsthilfegruppenaktivitäten ein, wie z.B. Beratung und Information für Betroffene, Engagement in sozialpolitischen Zusammenhängen, Öffentlichkeitsarbeit, öffentliche Interessensvertretung usw. Bezugspunkt dieses Artikels ist die konkrete alltägliche Arbeit von Selbsthilfegruppen, zusammengefasst „das Gruppenleben“.

„Was kann man besser machen ...“?

In den Vorstellungsrunden von Fortbildungsseminaren und den damit verbundenen Äußerungen von Wünschen und Erwartungen an die Seminare wird immer wieder das Bedürfnis geäußert, etwas zu lernen, damit man in der Selbsthilfegruppe mit problematischen Situationen besser umgehen kann. Wie ist es möglich, die Gruppenarbeit lebendiger und interessanter zu gestalten? Typische Fragestellungen beziehen sich zumeist auf Konfliktsituationen im Blick auf die Gruppenleitung und Moderation, die Übernahme gemeinsamer Verantwortung oder den Umgang mit „schwierigen Gruppenmitgliedern“. Schnell taucht der Wunsch nach wirksamen Methoden, Tricks und Regeln auf, mit denen es dann klappen könnte, die schwierigen Situationen erfolgreich zu bewältigen. Verständliche und nachvollziehbare Erwartungen und Wünsche werden hier deutlich. Die TeilnehmerInnen sind in ihrer alltäglichen Gruppenarbeit in Situationen geraten, die ihnen Grenzen ihrer Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten deutlich

gemacht haben. „So wie es im Moment in der Gruppe läuft ist es unbefriedigend – etwas soll/muss sich ändern, damit die Selbsthilfegruppe wieder Spaß macht“. Die Entscheidung, an einem solchen Punkt die Möglichkeit von Fortbildung wahrzunehmen, macht persönliches Engagement und Wertschätzung der Selbsthilfgruppenarbeit deutlich. Häufig beinhaltet die Analyse von Problemen und Konflikten in Selbsthilfgruppen Unzufriedenheit über andere Gruppenmitglieder und Ärger über konkrete Gruppenstrukturen. „Der zieht ja die ganze Arbeit an sich...“ „Kein anderer in der Gruppe ist bereit Verantwortung zu übernehmen...“ „Die nimmt sich einfach immer soviel Platz und lässt die Anderen nicht zu Wort kommen...“ „Die Anderen wollen ja doch nur Kaffee trinken, das ist doch keine Selbsthilfegruppe mehr...“ „Wenn ich nach den Gruppentreffen nach Hause komme, bin ich völlig geschafft...“ Das sind nur einige der häufig genannten Anliegen und Probleme, mit denen TeilnehmerInnen in die Fortbildungen kommen. Gemeinsam ist allen, dass sie in ihrer Gruppenarbeit Punkte von Unzufriedenheit, Frustration und manchmal auch Wut und Resignation erreicht haben. Natürlich gibt es auch TeilnehmerInnen die ohne besonderen „Leidensdruck“ an Seminaren teilnehmen und Interesse an Fortbildung haben, um so neue Anregungen für die Gruppenarbeit zu bekommen. Unabhängig von den persönlichen Ausgangslagen besteht ein Bedürfnis nach neuen Ideen und Möglichkeiten zur Gestaltung des konkreten Gruppenlebens.

Zentrale Themen sind die Beziehungen

Zu vielen verschiedenen Themenschwerpunkten habe ich in den vergangenen Jahren Seminare entwickelt und durchgeführt, z.B. Kommunikation, Gruppenleitung und Moderation, Konfliktlösung, Rollenklärung, Angehörigenselbsthilfe u.a.. Es sind Seminare, in denen die jeweils konkreten Erfahrungen und Fragestellungen der TeilnehmerInnen im Mittelpunkt stehen. In den Seminaren wird immer wieder deutlich, wie eng die jeweiligen Themen in Verbindung stehen mit der Gruppendynamik in den Selbsthilfgruppen, also mit den Beziehungen der Gruppenmitglieder untereinander. In einem Seminar zum Thema Kommunikation werden verschiedene Modelle aus der Kommunikationsforschung vermittelt und Übungen angeleitet, die das eigene Kommunikationsverhalten trainieren und verbessern. Es ist sinnvoll solche Methoden und Techniken zu vermitteln um so die persönlichen Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten der TeilnehmerInnen zu erweitern. Wirklich interessant wird es, wenn Teilnehmerinnen erforschen, was ihre tieferen persönlichen Haltungen, Gefühle und Erwartungen im Blick auf ein Thema sind. Um beim Thema Kommunikation zu bleiben; es gibt verschiedene Ebenen, die in Seminaren berührt werden können. So ist es möglich, Techniken und Regeln zu vermitteln, die innerhalb der Selbsthilfgruppen eine erfolgreiche Kommunikation fördern. Ein tiefergehender Fokus könnte z.B. sein, zu erforschen, wie die TeilnehmerInnen mit ihren authentischen Gefühlen, Haltungen und Wertvorstellungen in Kommunikation miteinander sind und dann zu entdecken, was die individuellen Hemmnisse sind, die einer ehrlichen Kommunikation und somit klaren und vertrauensvollen Beziehungen in der Gruppe im Wege stehen. Wenn die Workshops sich diesen Fragestellungen öffnen, dann bieten sie den TeilnehmerInnen die Möglichkeit, mit ihren alten erlernten Verhaltensmustern in Kontakt zu kommen und herausfinden zu können, welche Schutzmechanismen in ihrer Kommunikation und in ihren Beziehungen zu anderen Menschen wirksam sind. Wenn diese Klärungsprozesse stattfinden, sind erste Schritte zu wirklichen Veränderungen, zu persönlichem Wachstum und zu einer unmaskierten Kommunikation möglich. In dem Moment, in dem TeilnehmerInnen ihre inneren „Spielregeln“ erfahren, entstehen Spielräume für neue Ideen und Verhaltensmöglichkeiten im Gruppenleben. Es wächst eine Bewusstheit, die

Türen öffnet für Vertrauen und das Loslassen einengender Verhaltensmuster und Schutzmechanismen, zu denen Schuldzuweisungen und auch „Rückzüge in die Schmollecke“ gehören.

Erfahrungsfeld Seminargruppe

Die Atmosphäre in den Fortbildungen ist von großer Bedeutung für die Entscheidung der TeilnehmerInnen sich auf ein Lernen einzulassen, dass die Bereitschaft für offene und authentische Kommunikation und Austausch fördert. Genau wie in der Arbeit in Selbsthilfegruppen muss auch der „Fortbildungsraum“ geschützt sein. Das heißt, alles was im Seminar mitgeteilt wird, darf nicht „nach außen getragen“ werden. Genau wie in der Selbsthilfegruppe benötigt auch die Seminargruppe diesen Schutz, damit nicht Ängste und Schamgefühle eine vertrauensvolle Kommunikation verhindern. Wenn es gelingt, einen solchen Raum von Achtsamkeit, Wohlwollen und gegenseitiger Akzeptanz zu schaffen, dann ist allein schon dies eine wesentliche Lernerfahrung. Zu erleben, dass etwas wirklich funktioniert, dass es z.B. tatsächlich möglich ist, in einer Gruppe von Frauen und Männer offen zu sprechen, und zu erleben, dass die anderen zuhören, ohne sofort alles zu kommentieren, dass es möglich ist auch Gefühle zeigen zu können. All das können wichtige Impulse für das Gruppenleben in den eigenen Selbsthilfegruppen sein. Diese Impulse erwachsen dann nicht ausschließlich aus dem intellektuellen Verstehen, sondern sind Ergebnis konkreter Erfahrungen.

In den Selbsthilfegruppen gibt es einige ungeschriebene Regeln. Eine davon lautet (entsprechend den Regeln von TZI nach Ruth Cohn) „Sprich in der Gruppe möglichst immer von dir selbst und vermeide es, andere Personen zu bewerten oder zu verurteilen“. Diesen Grundgedanken halte ich gerade in der Fortbildungsarbeit für sehr zentral. Hier hat er allerdings für mich eine spezielle Bedeutung. Von sich zu sprechen bedeutet hier, zu realisieren, dass Schwierigkeiten, Probleme und unangenehme Gefühle in der Selbsthilfegruppe zwar oftmals von andern GruppenteilnehmerInnen ausgelöst werden, es aber nicht darum geht, anderen Verantwortung und Schuld zu geben. Dementsprechend ist das Ziel der Seminare auch nicht ausschließlich das Erlernen von pädagogischen Methoden und Techniken, sondern die Erforschung und das Wahrnehmen der eigenen Haltungen und Verhaltensmuster. Genau wie die Selbsthilfegruppe wird dann auch die Fortbildung zu einem Raum, der persönliches Wachstum fördert. Wenn der Schwerpunkt lediglich in der Vermittlung von „Fachwissen“ liegt, dann wird es für die TeilnehmerInnen oftmals schwierig, das Erlernte authentisch in das konkrete Gruppenleben einzubringen. Wenn der erwartungsvolle Blick auf die Veränderungen bei Anderen sich wandelt in eine engagierte und ehrliche Betrachtung und Erforschung eigener Haltungen, Erwartungen und Wertvorstellungen, wird es auch möglich sein, anderen Menschen in den Gruppen mit Respekt und Wohlwollen zu begegnen. Dann werden Enttäuschungen und unangenehme Gefühle nicht mehr zwangsläufig als Erwartungen und Vorwürfe gegenüber Gruppenmitgliedern geäußert, sondern als das, was sie sind, als die eigenen Empfindungen, die lediglich durch Andere ausgelöst werden. Eine solche Sichtweise schafft Anregungen und Ideen, die auf Grund persönlichen Erlebens in die Selbsthilfegruppenarbeit einfließen. Es ist nicht gebunden an Erwartungen gegenüber Anderen, es ist das Geschenk eigener Erfahrungen, das einfach an die Gruppe weitergegeben wird. Auch die systemische Beratung und Therapie betont, dass sich Systeme in dem Moment verändern, in dem sich einzelnen Menschen im System verändern. „Wenn ein Teil sich ändert, verändert sich das Ganze“. In diesem Sinne sind Fortbildungen für Selbsthilfegruppen immer auch

Selbsterfahrungsseminare, die zu mehr Klarheit und Wahrheit in den Gruppenbeziehungen führen können.

Lebendiges Lernen erfordert lebendige Seminare

Fortbildungen sind Lernveranstaltungen, die zu Erweiterung von Handlungsmöglichkeiten Sichtweisen und Haltungen führen können. Ich habe immer wieder erstaunte Reaktionen über die Struktur und die Methodik in meinen Seminaren erlebt. Meine Erfahrung ist, dass viele TeilnehmerInnen mit Erwartungen in die Seminare kommen, die von ihren bisherigen Lernerfahrungen geprägt sind. Eine kollektive Erfahrung des Lernens haben alle aus ihrer Schulzeit mitgebracht. Auch heute noch findet lernen in vielen Bereichen in traditionellen Strukturen statt. Fortbildungen können eine Raum für Information, Austausch und erfahrungsnahes Lernen bieten. Die persönlichen Erfahrungen aus dem Alltag des Selbsthilfegruppenlebens bilden in meinen Seminaren die Grundlagen für erlebnisreiche, spannende und auch humorvolle Fortbildungsveranstaltungen. Es ist ein Lernen, das Spaß machen soll und gleichzeitig die Möglichkeit für ernsthafte und intensive Begegnungen und Auseinandersetzungen bietet. Lebendiges Lernen erfordert lebendige Methoden. Ich nutze in den Seminaren methodische Impulse aus unterschiedlichen Bereichen und aus vielen Jahren praktischer Erfahrungen. Immer wieder wird deutlich, dass gerade spielerische Methoden aus der Theaterpädagogik und Kunsttherapie den TeilnehmerInnen ermöglichen, sich intensiv mit den Themen der Fortbildungen auseinander zu setzen, ohne sich in Schwere und angestregter Ernsthaftigkeit verstricken zu müssen. Den Spaß an engagiertem Lernen zu unterstützen bedeutet, dass es sehr wichtig ist, Humor und Lebendigkeit in den Seminaren konkret erleben zu können. Unerwartete Fragestellungen und die Verwendung paradoxer Methoden, wie z.B. Rollentauschübungen sind eine spannende Herausforderung im Blick auf alte Gewohnheiten. Sie ermöglichen es, eigene Wertvorstellungen kritisch betrachten zu können, Altbekanntes zu reflektieren und auf dieser Grundlage zu neuen Ideen und Sichtweisen zu gelangen und das alles mit einem Spritzer Humor. Über sich selbst und die eigenen Probleme und selbstinszenierten Dramen schmunzeln und staunen zu können bietet die beste Voraussetzung, neue Wege zu entdecken. Die Fortbildungen bieten die Möglichkeit, sich angesichts der eigenen Unzulänglichkeiten und vermeintlichen Fehler nicht mit Selbstvorwürfen zu bestrafen, sondern die wahren Chancen und Ressourcen von Krisen- und Problemsituationen zu erkennen und zu nutzen.

Zum Autor:

Klaus Vogelsänger

Seit 1988 arbeite ich selbständig als Seminarleiter, Berater und Kommunikationstrainer in verschiedenen Bereichen: Einzel- und Gruppenberatung, Fort- und Weiterbildung, Seminare für Selbsterfahrung, Kunst- und Theaterpädagogik, Team-, Institutions- und Gruppenberatung, Systemische Beratung und Therapie.

Seit 1997 arbeite ich im Bereich der professionellen Unterstützung von Selbsthilfegruppen (Aufbau der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Warendorf, Mitarbeit in der Münsteraner Informations- und Kontaktstelle für Selbsthilfe, Aufbau und Leitung des Selbsthilfeszentrums in Bern, Co-Leitung der Selbsthilfeszentren Kanton Bern bis Juni 2010).

Klaus Vogelsänger - Frikartweg 16 - CH-3006 Bern - Tel: +41 (0) 31 534 39 49 - Mobil: +41 (0) 76 210 62 58
k.vogelsaenger@web.de - www.vogelsaenger.org