

N. H.

Reden lernt man durch Reden (Marcus Tullius Cicero)

Im Juni 2009 gründete ich die Selbsthilfegruppe „Überwindung sozialer Ängste – Miteinander kommunizieren“. In der Vergangenheit hatte ich bereits Selbsthilfegruppen kennengelernt, die sich mit der Grundthematik sozialer Ängste befassen. Aufgrund der mich nicht überzeugenden Gruppenarbeit blieb ich jedoch nie längerfristig dabei. Nachdem ich im vergangenen Jahr eine Selbsthilfegruppe in Hamburg besucht hatte, die sich speziell mit der Problematik „Redeangst“ auseinandersetzt und diesbezüglich entsprechendes Redetraining anbietet, entwickelte ich Ideen für eine eigene Gruppengründung.

Soziale Kompetenz beinhaltet unter anderem die innere Möglichkeit eines Menschen, auf andere zuzugehen und mit diesen in Kontakt zu treten. Soziale Ängste bzw. Phobien können sich unter anderem darin äußern, dass ein solcher Kommunikationsversuch mit Angst besetzt ist und als verunsichernd empfunden wird. Die Einzigartig- und Unverwechselbarkeit eines jeden Menschen spiegelt sich immer auch in der Art und Weise seiner Kommunikation wider. Das war die Grundidee eines Konzeptes, das ich vor Gründung ‚meiner‘ Selbsthilfegruppe entworfen hatte. Es soll dabei in der Gruppe um kein Besser oder Schlechter gehen, sondern nur um das eigene und gemeinschaftliche Sein und um das wertungsfreie Zulassen. Wieder Lust und Spaß am Sprechen und Kommunizieren/Interagieren zu entwickeln, beinhaltet auch den Aspekt, wieder mehr Lust und Spaß am eigenen Sein und Wirken zu empfinden sowie in eigene Fähigkeiten und positive Lebensentwürfe zu vertrauen.

Ich stellte mein Erstkonzept in einem Beratungsgespräch bei der KIBIS vor, der Selbsthilfekontaktstelle in Hannover. Man beriet mich hier sehr kompetent und bestärkte mich in meinem Vorhaben. Bereits wenige Wochen nach einer öffentlichen Bekanntgabe der Gruppenneugründung seitens der KIBIS fand ein Ersttreffen von Interessierten in den Räumlichkeiten der Kontaktstelle statt.

Von der Idee zur Gruppe

Zum Gründungsabend erschienen vier Personen, die auch gegenwärtig noch an der Gruppe teilnehmen. Das erste Treffen verlief aufgrund meiner fehlenden Erfahrungen im Bereich der Moderation eher unstrukturiert. Im Wesentlichen stellte ich mein Konzept vor. Ich freute mich daher sehr, als beim darauf folgenden Treffen die Erstteilnehmer wieder erschienen. Im Augenblick besteht unsere Selbsthilfegruppe aus 13 Mitgliedern. Die Beteiligung an den Gruppenabenden variiert, zum Teil aus persönlichen Gründen, aber auch, weil aufgrund der Symptomatik und der damit einhergehenden Tagesform nicht immer bei allen eine Teilnahme gewährleistet ist. Die Teilnehmerzahl von sechs Personen wird aber in der Regel nicht unterschritten.

Wir sind acht weibliche und fünf männliche Gruppenteilnehmer, deren Altersspanne von circa 19 bis 45 Jahren reicht. Die Zusammensetzung reicht von Berufstätigen, von denen einige trotz ihrer sozialen Ängste im sozialen Bereich arbeiten, bis zu Menschen, die von Arbeitslosigkeit oder Berufsunfähigkeit betroffen sind, mit und ohne akademischen Hintergrund.

Die Mitglieder unserer Selbsthilfegruppe sind von sozialen Ängsten mit unterschiedlicher Ausprägung der Symptomatik und unterschiedlicher Alltagsauswirkung betroffen. Während bei einigen die soziale Phobie die Hauptbeeinträchtigung darstellt, sind einzelne auch an anderen psychischen Störungsbildern erkrankt. Alle haben bereits ambulante und zum Teil stationäre therapeutische Erfahrungen gesammelt und befinden sich teilweise noch in Therapie. Die Erwartungen an unsere Selbsthilfegruppe sind verschieden. So besteht beispielsweise sowohl der Wunsch, mittels der Selbsthilfegruppe praktisch an sich zu arbeiten, um seinen Problemen aktiv und konstruktiv zu begegnen, als auch ganz schlicht aber wichtig: der Wunsch nach Austausch und Kommunikation mit Gleichbetroffenen.

Was wir genau tun

Das derzeit Inhalt und Struktur gebende Konzept unserer Gruppe ist gekennzeichnet durch den sich wiederholenden festen Ablauf der Treffen. Die Gruppengestaltung gewinnt so an Ritualen, die uns Sicherheit bieten. Praktisch bedeutet das: Die Gruppentreffen finden einmal wöchentlich von 18.15 Uhr bis circa 20.00 Uhr statt. Wir können hierfür kostenlos einen Tagungsraum in einem Krankenhaus nutzen. Das von mir entworfene Konzept bietet einen Grundrahmen, der nach und nach durch die Vorschläge/Anregungen der Teilnehmer/innen ausgestaltet wird.

Ein typisches Treffen beginnt mit der allgemeinen *Gruppenbegrüßung*. Darauf folgt eine *rituelle Begrüßung*, die uns neben der positiven Verstärkung des Gefühls ‚Willkommen zu sein‘ auch als Interaktionsübung dient. Wir reichen hierbei jeweils dem uns zunächst Sitzenden zur Begrüßung die Hand und formulieren eine persönliche Begrüßungsformel. Als Nächstes stellen wir unsere persönlichen und im Anschluss daran unsere *Gruppenleitsätze* vor. Dies kann im Sitzen, im Stehen oder in Bewegung erfolgen. Gruppenleitsätze sind zum Beispiel:

- Jeder hat Lust und Spaß daran, er selbst zu sein!
- Wir stehen unter keinem Leistungsdruck!
- Wir haben Lust und Spaß daran, etwas frei zu sagen!
- Wir glauben an uns selbst!

Diese Übungen dienen einerseits dazu, sich positive Grundgedanken nachhallig zu verinnerlichen und bieten andererseits einen Ansatz, sich aktiv mit seiner Redeangst auseinanderzusetzen. Im Anschluss folgt eine organisatorische Runde.

Schließlich eröffnet der Moderator den Raum für unterschiedliche *Kommunikations- und Interaktionsübungen*. Entsprechende Übungen habe ich unter anderem aus der Selbsthilfegruppe in Hamburg, aus dem Internet, aus der Literatur und aus einem von mir absolvierten Seminar, das von der KIBIS ange-

boten wurde, zusammengestellt. Es ist uns wichtig, allgemeine Übungen miteinander zu gestalten, in die jedes einzelne Mitglied bei persönlicher Zustimmung einbezogen ist. Eine solche Übung kann zum Beispiel eine gegenseitige Frage- und Antwortrunde oder eine kreative ‚Erzählkette‘ sein. Die Kommunikationsübungen sollen einerseits Schwellenangst in Bezug auf das Sprechen vor der Gruppe mindern und andererseits das spontane Bilden von Fragen und Antworten trainieren. Darüber hinaus geht es uns um die Erfahrung, in einen Redefluss zu kommen und für eine zuvor abgestimmte Zeit nach Möglichkeit diesen aufrechtzuerhalten. Im Anschluss an das allgemeine Training bieten wir Raum und Zeit für individuelle Wünsche, beispielsweise Rollenspiele in Bezug auf bevorstehende Bewerbungen oder auch nicht gelöste zwischenmenschliche Konflikte.

Auf die handlungsorientierten Übungen folgt die *freie Redezeit*. Diese gestalten wir zunächst mit einer Themen-Vorstellungsrunde, in der die Teilnehmer kurz über ein sie derzeit bewegendes Thema berichten. Hierbei reichen wir sogenannte ‚Bedürfniskarten‘ weiter, von denen wir uns eine nehmen, wenn wir ein Thema vertiefen wollen. Nach dieser Eröffnungsrunde folgt eine kurze Entscheidungsrunde, in der die Teilnehmer/innen mit gezogener Bedürfniskarte entscheiden, ob sie die Zeit für ihr Thema nutzen möchten oder nicht. Grundintention dieser Strukturen ist, die Redehemmung / Sprechhangst einzelner Teilnehmer mit Hilfe von rituellen Zwischenschritten abzubauen und das eigene Mitteilungsbedürfnis deutlicher wahrzunehmen.

Um uns ein gewisses Handwerkszeug an positiven und bestärkenden Kommunikationsmöglichkeiten anzueignen, haben wir lösungsorientierte Fragen zusammengetragen. Auf die von einem Teilnehmer geschilderten Probleme reagiert die Gruppe mit konstruktiven Fragen, um diesen zur Entwicklung eigener Lösungswege zu ermutigen. Die Fragen lauten zum Beispiel: „Wie könnte ein erster Schritt bei deiner Problemlösung aussehen?“ Oder: „Kann dir unsere Gruppe bei der Problemlösung helfen? Wenn ja, wie?“, „Was möchtest du, was hier passieren soll?“. Zudem bemühen wir uns, die Regeln der „Themenzentrierten Interaktion“ (TZI) für die Arbeit mit Gruppen zu berücksichtigen.

Nach Abschluss der freien Redezeit gestalten wir den *Abschlussblitz* und im Anschluss nochmals die persönlichen sowie die Gruppenleitsätze sowie eine *rituelle Verabschiedung*. Der Moderator beendet daraufhin die Gruppensitzung.

Einige Regeln und Empfehlungen für ein gutes Gelingen

Für ein verbindliches Miteinander ist es wichtig, pünktlich zu erscheinen. Bei Nichterscheinen erwarten wir ein rechtzeitiges Absagen, damit sich diejenigen, die zur Gruppe erscheinen, auf die jeweilige Gruppengröße einstellen können. Persönliches bleibt natürlich in der Gruppe.

Während des Gruppentreffens empfehlen wir und bemühen wir uns, dass – jede/r für sich selbst die Verantwortung übernimmt. Das heißt zum Beispiel: selbst bestimmen, was und wie viel ich in die Gruppe einbringe, in der Ich-Form sprechen, Notizen machen, um wichtige Gedanken festzuhalten.

- wir uns mit Interpretationen und Kommentaren gegenüber anderen zurückhalten
- wir zuhören und nicht unterbrechen, wenn andere etwas sagen
- Seitengespräche vermieden werden
- ausnahmslos positive Rückmeldungen gegeben werden, wenn jemand den Mut gefunden hat, sich vor der Gruppe zu äußern.

Als Ansprechperson und Moderatorin bin ich aber dennoch nicht die Leiterin

Seit der Gruppengründung bin ich sowohl Ansprechpartnerin für die Teilnehmer/innen als auch für weitere Interessierte und die Öffentlichkeit. Regelmäßig formuliere ich den Vorschlag, in Intervallen die Moderatorenrolle zu wechseln. Dennoch hat es sich ergeben, dass ich bis auf wenige Ausnahmen bis zum gegenwärtigen Zeitpunkt die Gruppe moderiere. Meine Moderationsarbeit wird von der Zustimmung, der Mitarbeit und der Mithilfe der anderen Teilnehmer/innen getragen. Aufgrund meiner eigenen sozialen Unsicherheit ist für mich die Unterstützung der Gruppe in meiner Moderatorenrolle notwendig. Zurzeit nehme ich außerdem an einer von der KIBIS angebotenen Supervision für Moderatoren von Selbsthilfegruppen teil. Ich hoffe, mir mittels des Kurses variable Handlungsmöglichkeiten anzueignen, die für unsere Gruppengestaltung und Durchführung unserer Treffen sinnvoll sein können. Ich sehe mich aber nicht in einer Leitungsposition. Es ist für uns bedeutsam, innerhalb der Gruppe keine Hierarchien zu haben. Wir verstehen uns in Bezug auf die Organisation, die Durchführung beziehungsweise Ausgestaltung der Gruppe als gleichberechtigt.

Wodurch wirkt unsere Gruppe?

Das Konzept, nach dem wir miteinander arbeiten, bietet regelhafte Strukturen, formelle Vorgaben und symbolische Handlungen. Dadurch wird den Mitgliedern unserer Selbsthilfegruppe eine gewisse Sicherheit vermittelt. Vielen von uns fällt die selbstbestimmte und Raum einnehmende Orientierung ‚unter anderen Menschen‘ schwer. Die vorgegebenen Strukturen wirken als ‚ermutigende Wegweiser‘, um auf der kommunikativen und interaktiven Ebene zu einem eigenen selbststärkenden Ausdruck zu finden. Dabei greifen wir aber Vorschläge und Anregungen aus der Gruppe bei Bedarf auf und überlegen gemeinsam die Umsetzung. Durch diese Zusammenarbeit können wir in der Gruppe die eigene Selbstwirksamkeit kennenlernen und ausloten.

Bei Menschen mit sozialer Phobie besteht tendenziell die Gefahr, sich in eine passive Rolle hineinzubewegen und mit der Zeit handlungsunfähig zu werden. In unserer Gruppe versuchen wir hier gegenzusteuern. Beispielsweise ziehen wir regelmäßig in Form einer allgemeinen Gruppenrunde Bilanz. Bei dieser Reflexion kann der einzelne Kritik äußern, Positives hervorheben oder auch überlegen, wie er / sie die Gruppe für sich selbst noch sinnvoller gestalten könnte und welchen Anteil daran die Gruppenmitglieder insgesamt haben.

Darüber hinaus wirkt die Selbsthilfegruppe als eine Art ‚Minikosmos‘, innerhalb dessen sich Kommunikationsstörungen oder auch zwischenmenschliche Differenzen ebenso ergeben können wie im Alltag. Hier bietet die Gruppe die Möglichkeit, mit und an Störungen bewusst und auf konstruktive Art und Weise zu arbeiten. Ein Ziel ist es, in der Gruppe erlebte positive Lösungsansätze in den Alltag zu übertragen.

Für welche Betroffenen ist eine Selbsthilfegruppe eine angemessene Hilfsmöglichkeit?

Selbsthilfegruppen bieten einen Austausch über individuelle Lösungsmodelle beziehungsweise Erfahrungsberichte. Selbsthilfegruppen, die handlungsorientiert arbeiten, stellen außerdem eine Möglichkeit dar, innerhalb eines geschützten Rahmens bestehende Verhaltensmuster aufzulösen und neue Verhaltensstrategien zu entwickeln und anzuwenden. Der Grund für die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann beispielsweise der Wunsch sein, bestehende Probleme abzuschwächen oder langfristig zu überwinden. Das gelingt vor allem denjenigen, die sich in der Gruppe von Gleichbetroffenen angenommen fühlen.

In unserer Selbsthilfegruppe, die keine professionelle Leitung oder Moderation hat, trägt jeder einzelne für sich selbst die Verantwortung und dazu gehört es, nach eigenen Lösungsversuchen zu streben. Aufgrund der besonderen Gewichtung der Selbstverantwortlichkeit sehe ich insbesondere eine Effizienz für Menschen, die psychisch so stabil sind, dass sie ausreichend Sorge für sich selbst tragen können. Die Gruppe kann Anregungen, Lösungsansätze und Erfahrung vermitteln, die die oder der einzelne annehmen kann. Es ist uns aber nicht möglich, bestehende Probleme vertiefend zu behandeln. Auch vor dem Hintergrund der individuellen sozialen und psychischen Probleme ist uns eine gleichwertige Aufmerksamkeit für jedes Mitglied wichtig und für die Gruppendynamik förderlich.

Was brauchen wir für unsere Gruppe?

Strukturell benötigen wir vor allem kostenlose Räumlichkeiten. Für einige unserer Teilnehmer/innen wäre die Übernahme von Mietkosten nicht tragbar. Daher ist für uns die Selbsthilfeförderung durch die Krankenkassen sehr sinnvoll.

Inhaltlich ist unsere Gruppe daran interessiert, eine Vernetzung zu anderen Gruppen herzustellen, insbesondere zu solchen, die sich mit ähnlichen Schwerpunkten befassen wie wir. Hier befinde ich mich bereits mit einem Gruppenleiter im Gespräch. Wir erhoffen uns mittels des Austausches gegenseitiger Erfahrungswerte neue förderliche Ansätze für unsere Gruppenarbeit. Bisher haben wir unsere Gruppentreffen immer ohne professionelle Hilfe durchgeführt. Zukünftig würden wir gerne entsprechend unserer Thematik Referenten einladen, um die Möglichkeiten unserer Gruppe weiter auszu-

bauen. Außerdem würden wir gern gemeinsam an Informationsveranstaltungen zum Thema „Soziale Phobien“ teilnehmen. Zurzeit brauchen wir ein gewisses Maß an Ruhe und Kontinuität. Eine gewisse Teilnehmerfluktuation ist in einer Selbsthilfegruppe normal. Immer mal wieder erscheinen Teilnehmer/innen nach einiger Zeit nicht mehr, dafür kommen Neuinteressierte hinzu. Aufgrund unserer steigenden und derzeit hohen Teilnehmerzahl haben wir aber beschlossen, unsere Gruppe vorerst zu ‚schließen‘ und für Interessierte eine Warteliste für frei gewordene Plätze einzurichten.

Warum habe ich diesen Artikel geschrieben?

Ich habe mich entschlossen, einen Beitrag für das Selbsthilfegruppenjahrbuch zu erstellen, weil ich mich als ‚Neueinsteigerin‘ in der Selbsthilfe über die fortlaufenden Entwicklungen und die positive Wirkung unserer Gruppe sehr freue. Es war für mich besonders ermutigend mitzuerleben, dass meine Erstkonzeption bei den Neuinteressierten soviel Anklang gefunden hat. In einem geradezu schwungvollen ‚Selbstlauf‘ wird mein ursprünglicher Entwurf nun von anderen Teilnehmer/innen mit eigenen Ideen und Konzeptentwürfen immer weiter ausdifferenziert.

Die Möglichkeit dieser Publikation möchte ich aber auch nutzen, um auf die gesellschaftliche Wertung von Kontaktängsten beziehungsweise sozialer Phobie kurz einzugehen. Julian Kurzidim, erster Vorsitzender des norddeutschen Verbands der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten e.V. (intakt), regt zu der Überlegung an, stärker ausgeprägte ‚Schüchternheit‘ nicht nur negativ zu werten und nicht ausschließlich als eine psychosoziale Beeinträchtigung zu verstehen. Sein Ziel ist unter anderem, für die besonders feinsinnigen und empathischen Wahrnehmungsfähigkeiten zu sensibilisieren, die mit sozialen Ängsten und Selbstunsicherheiten einhergehen können. Ich selbst bin immer wieder auf Menschen oder Institutionen gestoßen, die mich aufgrund meines zurückhaltenden und teils unsicher wirkenden Auftretens in meinen Fähigkeiten und bereits erworbenen Qualifikationen negativ einschätzten. Ich weiß auch von anderen Betroffenen, die ähnliche Erfahrungswerte haben. Soziale Unsicherheit kann zwar je nach Ausprägung sowie individueller Beeinträchtigung ein handlungsbedürftiges Defizit in der Sozial- und Selbstkompetenz darstellen. Es sollte aber nie die Bereitschaft und die Fähigkeit Betroffener in Abrede gestellt werden, zwischenmenschliche Beziehungen verantwortungsbewusst zu leben und zu gestalten. Ebenso wenig lassen sich aufgrund einer bestehenden sozialen Phobie allgemein gültige Rückschlüsse in Bezug auf andere persönliche Fähigkeiten ziehen. Daher appelliere ich dafür, den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit, mit seinen Fähigkeiten und seelischen Ressourcen wahrzunehmen.

N. H., 28 Jahre alt, ist Auszubildende an einer Erzieherfachschule und Gründerin der hannoverschen Selbsthilfegruppe „Überwindung sozialer Ängste – Miteinander kommunizieren“.