

Wolfgang Ehlers

Vom Selbsthilfegruppenmitglied zum Selbsthilfesupervisor

Aus der Therapie in die Selbsthilfegruppe

Im Sommer 1996 verbrachte ich wegen einer langjährigen generalisierten Angsterkrankung mit Panikattacken acht Wochen in der psychosomatischen Parkland-Klinik in Bad Wildungen/Reinhardshausen. Als ich wieder nach Hannover kam, stand für mich fest, dass ich an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen wollte.

In der Klinik habe ich kennen und schätzen gelernt, wie wertvoll es sein kann, sich mit Menschen auszutauschen, die unter einer Angsterkrankung leiden, und sich gegenseitig konstruktive Hilfestellungen geben können.

In der daz (Deutsche Angst-Zeitschrift) suchte eine Angst-Selbsthilfegruppe neue Mitglieder in Hannover. Nach einem Vorgespräch mit dem Gruppengründer habe ich dann an der Gruppe teilgenommen. Es war für mich sehr erleichternd, festzustellen, dass es Menschen gab, die ähnliche Probleme hatten wie ich. Nach einigen Monaten fiel mir zunehmend auf, dass es Diskrepanzen zwischen den einzelnen Gruppenmitgliedern gab. Leider schaffte es der Gruppenleiter nicht, diese auszuräumen. Auch hatte die Gruppe sich vergrößert, so dass die Idee entstand, dass ich eine eigene Gruppe gründen könnte. Durch Neuorganisation und Teilung entstanden letztlich drei Gruppen.

Ich informierte mich bei KIBIS, was bei einer Gruppengründung zu beachten ist. Zunächst machte ich mich auf die Suche nach geeigneten Räumlichkeiten. Da diese in der Nähe meiner Wohnung liegen sollten und ich engen Kontakt zu meiner Kirchengemeinde hatte, habe ich mich dort umgehört und fand bei Pastor Bochow ein offenes Ohr. Er sorgte dafür, dass mir seither Räumlichkeiten kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Sowohl über KIBIS als auch im Gemeindebrief der Bugenhagengemeinde wurde über die Gruppengründung informiert. Der erste Gruppenabend fand im Januar 1998 statt. Von Beginn an stand für mich fest, dass ich eine offene Gruppe haben wollte. Am ersten Gruppenabend kamen sechs Teilnehmer. In der Folgezeit kamen neue Mitglieder, andere verließen die Gruppe. 1998 nahmen wir schon am Selbsthilfetag teil und konnten unseren Bekanntheitsgrad in der Öffentlichkeit steigern.

In der Anfangsphase war ich sehr aufgeregt und nervös und habe immer nachgefragt, wenn jemand mal nicht da war. Blieb jemand weg, machte ich mir Sorgen, ob ich mich falsch verhalten hätte, ob ich bei Auseinandersetzungen in der Gruppe als Leiter hätte anders reagieren müssen etc.

Schon vor Gruppengründung hatte ich Kontakt zu KIBIS und habe dort auch bald an Seminaren teilgenommen. So besuchte ich im November 1998 ein Se-

minar über Gruppenprozesse in Selbsthilfegruppen. Die dort bearbeiteten Themen

- Wie kann ich mich selbst und das Geschehen in der Gruppe besser wahrnehmen?
- Welche typischen Phasen in der Gruppenentwicklung gibt es?
- Welche Rollenverteilung taucht immer wieder auf?
- Wie kann der Austausch so gelingen, dass die Unterschiede Lebendigkeit und Bereicherung bringen?
- Wie behalte ich Spaß am Gruppengeschehen, auch bei belastenden Themen?
- Wie baue ich funktionierende Gruppenstrukturen auf?
- Wie kann ich auftretende Konflikte konstruktiv lösen?

waren für mich sehr hilfreich und haben entscheidend dazu beigetragen, dass ich im Umgang mit den Gruppenmitgliedern Selbstsicherheit gewann.

Die Informationen, die ich in diesem Seminar bekam, und der Austausch mit anderen Teilnehmern, die ihre Erfahrungen dort eingebracht hatten, sorgten dafür, dass ich mich nicht entmutigen ließ, wenn in der Anfangszeit nur zwei oder drei Teilnehmer zum Gruppenabend kamen.

Die erste Berührung mit dem Thema Supervision

1999 lud KIBIS zu einem Seminar ‚Supervision‘ ein. Da ich die bisherigen Fortbildungen bei KIBIS als sehr positiv für mich erlebt hatte, meldete ich mich gleich für die Supervision an, auch wenn mir noch nicht ganz klar war, was das ist und wie ich sie für meine Gruppenarbeit nutzen kann. Zu Beginn der ersten Supervisionssitzung bekamen wir die Aufgabe gestellt, unsere Position in der Selbsthilfegruppe in einem Bild darzustellen. Aus dem Bild heraus ergaben sich weitere Fragen: „Wie sehe ich meine Stellung in der Selbsthilfegruppe, wie sieht es in der Selbsthilfegruppe aus?“ Nach der Einzelarbeit erfolgte eine Besprechung in der Gruppe. Zur weiteren Klärung der eigenen Rolle erfolgte eine weitere Einzelarbeit mit der Frage, welche Erfahrungen wir in unserem Leben mit Gruppen gemacht hätten. Dazu wurde eine Zeitschiene erstellt, auf der zu folgenden Punkten Aussagen gemacht werden sollten:

- Welche Rolle habe ich übernommen?
- Wie habe ich mich in dieser Rolle gefühlt?
- War Konkurrenz vorhanden?
- Was war wichtig?

Ein weiterer Schwerpunkt lag in der Vertiefung der Dreiteilung, Wahrnehmung – Fühlen – Denken, sowie der Frage, welche Normen in einer Gruppe vorhanden sind (Beziehungsnormen, Kommunikationsnormen, Bedürfnisnormen, Gefühlsnormen, Sanktionsnormen).

Das Seminar wurde von Rita Hagemann geleitet. Sie hat in all den Jahren, in denen ich sie bei KIBIS kenne, immer ein offenes Ohr für mich gehabt und jeder Austausch, der mit ihr stattfand, führte dazu, dass ich mehr Offenheit für Selbsthilfegruppen und die Arbeit, die in ihnen geleistet wird, bekommen

habe. Für mich ist Rita Hagemann ein Vorbild in ihrem Engagement bei KIBIS und für die Selbsthilfe als solche.

Wie unsere Gruppe läuft

Unsere Gruppensitzung fand zunächst nur einmal wöchentlich statt. Als sich die Teilnehmerzahl immer weiter nach oben bewegte, war es Wunsch einiger Gruppenmitglieder, die Teilnehmerzahl auf maximal zwölf zu begrenzen. Ich habe jedoch von Beginn an Wert auf offene Gruppen gelegt und deshalb haben wir 2007 beschlossen, uns zweimal wöchentlich für jeweils zwei Stunden zu treffen. Zunächst wollte ich eine zweite Gruppe gründen, aber die Teilnehmer waren dagegen. Sie plädierten für einen weiteren Gruppenabend. Wir treffen uns seither montags und donnerstags von 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr.

Der Männer- und Frauenanteil ist von Beginn an nahezu gleich groß. Derzeit gibt es 30 Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Das Alter erstreckt sich von Mitte 20 bis Ende 70. Die Hälfte der Teilnehmer ist berufstätig, die andere Hälfte ist ohne Arbeit bzw. berentet. Die Berufsgruppen ziehen sich quer durch die Bevölkerung. Die meisten, aber nicht alle Teilnehmer haben psychotherapeutische Vorerfahrung und auch Klinikerfahrung. Mit diesen Erfahrungen befruchten sie die Gruppenabende. Teilnehmer ohne Therapieerfahrung profitieren sehr davon. Während bei der Gruppengründung zunächst nur Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Angststörungen zu den Gruppentreffen kamen, haben sich die Diagnosen im Laufe der Zeit auch auf Depressionen erweitert.

Unsere Gruppenabende finden grundsätzlich nach den Regeln der themenzentrierten Interaktion statt. Wir beginnen mit einem Blitzlicht, welches zu unterschiedlichen Fragestellungen ausgerichtet sein kann. Zum Beispiel:

- Wie bin ich heute Abend hier?
- Möchte ich ein Thema in die Gruppe einbringen?
- Ist noch etwas übergeblieben von der letzten Sitzung?

Die Themen aus der Blitzlichtrunde werden dann entsprechend vertieft. Dabei wird stark berücksichtigt, was der Teilnehmer wünscht. Manche möchten nur reden, aber keine Rückmeldungen, andere benötigen diese. Der Abend endet mit einem kurzen Abschlussblitzlicht. Nach einer Stunde ist Pause, um frische Luft in den Raum zu lassen und den Rauchern eine Befriedigung zu verschaffen. Das Trinken nichtalkoholischer Getränke während der Treffen ist erlaubt.

Es hat sich gezeigt, dass eine Moderation unserer Treffen notwendig ist. Meist ist das mein Part. Wenn die Gruppe so groß ist, dass sie geteilt wird, regeln die Teilnehmer selbst, wer in der zweiten Gruppe die Moderation übernimmt. Sollte ich mich nicht wohl fühlen, gebe ich die Moderation an andere ab. ‚Spezialisten‘ gibt es in meinen Gruppen auch, besonders für Humor, für Provokation (oft allein durch ihre Körpersprache und ihr Verhalten) und für Schweigen (sie haben dennoch den Wunsch, angesprochen zu werden, damit sie sich noch in den Gruppenprozess einbringen können).

Da es sich um offene Gruppen handelt, steht es jedem frei, zu kommen oder wegzubleiben. Drei Viertel aller Teilnehmer und Teilnehmerinnen kommen regelmäßig, ein Viertel nach Bedarf. Der älteste Teilnehmer ist seit acht Jahren dabei. Meine Erfahrungen zeigen, dass im Laufe von etwa drei Jahren durch den Wechsel der Teilnehmer eine komplett neue Gruppe entsteht.

Der positive Effekt der Gruppen ist, dass die Teilnehmer in Kontakt zu anderen kommen, dass sie gemeinsam etwas unternehmen, auch außerhalb der Gruppenabende, dass sie aus ihrer Isolation herausfinden. Die Gruppe hilft auch bei der Überbrückung bis zum Start einer Therapie bzw. sie ist Anlaufstelle unmittelbar nach Therapieabschluss. Das Selbstbewusstsein der Teilnehmer wird gestärkt.

Es findet eine gegenseitige Unterstützung bei Behördengängen, Umzügen, Arztbesuchen, Einkäufen und Aufsuchen vielfältiger angstbesetzter Situationen oder Orte statt.

Die Gruppenteilnehmer bekommen durch die Selbsthilfegruppe Informationen über die verschiedenen psychotherapeutischen Behandlungsmethoden und -ansätze und sie lernen dadurch auch, selbstbestimmter mit Therapeuten umzugehen. Da es deutlich zu wenige Therapieplätze gibt, haben sie die Möglichkeit, sich in der Gruppe über unterschiedliche Therapien und Therapeuten auszutauschen. Aufgrund der Hilfestellung innerhalb der Gruppe geht die Zahl der durch unsere Gruppenteilnehmer verursachten Notarzteinsätze übrigens zurück.

Die Selbsthilfegruppenarbeit hat natürlich auch Auswirkungen auf persönliche Beziehungen. Hier ein Beispiel: Die Partnerin, die jahrelang unterstützt hat, muss dann plötzlich zur Kenntnis nehmen, dass viele Dinge, die ich nicht allein konnte, von mir nun wieder bewältigt werden können. Das kann sich positiv bemerkbar machen und als Entlastung gesehen werden, aber es kann mitunter auch wirken, als werde sie nicht mehr gebraucht, sei überflüssig.

Öffentlichkeitsarbeit ist uns wichtig

Wichtig ist es unserer Gruppe auch, das Thema Angst und Depression u. a. durch Medienarbeit und das Entstehen einer Internetseite in die Öffentlichkeit zu tragen. Dafür haben wir während der Zeit unseres Bestehens unterschiedliche Wege gewählt. Im Laufe der Jahre gab es Veröffentlichungen im *SPIEGEL*, in der Hannoverschen Allgemeinen Zeitung sowie Fernsehbeiträge. 2007 entstand durch die Initiative des Selbsthilfe-Büros Niedersachsen eine DVD mit dem Titel „Wir bewegen – was uns verbindet“, wozu auch wir einen Beitrag leisten konnten. Das NDR Fernsehen sendete im Oktober 2008 ein Gespräch zwischen Pastor Jan Dieckmann, Edelgard Laubach und mir mit dem Thema „Wenn Ängste krank machen“. Die Aufzeichnung hat mich viel Kraft und Mut gekostet, aber ich habe auch viel Lob dafür bekommen. Auch dort habe ich praktische Unterstützung aus meiner Gruppe erfahren, indem mich ein Teilnehmer nach Hamburg ins Studio begleitet hat.

2009 wurde mir der Leinestern verliehen, eine Auszeichnung für Freiwillige, Ehrenamtliche und engagierte Unternehmen in Hannover. Die Nominierung

erfolgte über Gruppenteilnehmer und in Zusammenarbeit mit einer der hannoverschen Tageszeitungen, in der acht Personen aus unterschiedlichsten Bereichen des Ehrenamtes vorgestellt wurden. Die Leser und Leserinnen konnten ihre Stimme für den oder die jeweilige Favoritin abgeben. Davon kamen drei in die engere Auswahl. Durch eine Jury aus Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens wurde dann der Preisträger bestimmt. Wir haben uns darüber sehr gefreut, denn durch diesen Preis wurde die Wertschätzung der Selbsthilfe durch die hannoverschen Bürger und Bürgerinnen sehr deutlich.

Supervision als logische Weiterentwicklung meines Selbsthilfeengagements

Seit 1999 habe ich an sieben Fortbildungen und fünf Supervisorinnenkursen bei KIBIS teilgenommen. Aufgrund der Informationen von Frau Hagemann und weiteren Supervisorinnen entschloss ich mich, 2008 selbst eine Ausbildung zum Supervisor zu beginnen. Durch die jahrelange Leitung meiner Selbsthilfegruppen entstand in mir der Wunsch nach noch mehr Methoden, Gruppen zu leiten, Arbeitsprozesse zu verstehen und weiterzuentwickeln und letztendlich auch mich selbst besser kennen zu lernen und zu verstehen. Die zweijährige Weiterbildung zum Supervisor bei der ZEW der Universität Hannover umfasste 440 Stunden, die an Wochenenden und mit Bildungsurlaub absolviert wurden. Hinzu kamen im zweiten Ausbildungsjahr 60 Stunden Lehrsupervision. Voraussetzung hierzu war die Leitung einer Supervisionsgruppe über zehn Sitzungen, die mir durch KIBIS ermöglicht wurde.

Die vielen positiven Rückmeldungen aus dieser Supervisionsgruppe haben mich darin bestätigt, dass die Weiterbildung für mich absolut richtig war und haben mir außerdem viel Kraft gegeben, auf dem ziemlich steinigem Weg durchzuhalten und weiterzugehen, denn die Weiterbildung fand zusätzlich zu meiner Vollzeitberufstätigkeit und zu den Selbsthilfegruppen statt. Dies war eine außergewöhnliche Belastung, ich habe sie aber auch als ebenso große Bereicherung erlebt. In einer Lehrsupervisionssitzung habe ich zum Ausdruck gebracht, dass die Selbsthilfegruppenarbeit für mich damals zur Disposition stand. Ich hatte den Eindruck, ich sei möglicherweise aus der Selbsthilfegruppenarbeit herausgewachsen und könnte oder sollte jetzt zu ‚neuen Ufern‘ aufbrechen. Bei der Pro- und Contra-Diskussion zu diesem Thema merkte ich, dass mir die Arbeit mit den Selbsthilfegruppen nach wie vor sehr wichtig ist, und ich sie nicht aufgeben möchte, ja aus mir heraus gar nicht aufgeben kann. Wichtig ist mir anzumerken, dass es mir gelungen ist, die Bereiche Selbsthilfegruppen und Supervision zu trennen. Dennoch ist es auch so, dass ich viele Techniken, die ich in der Supervision gelernt habe, in meinen Gruppensitzungen anwenden kann.

Von einer Supervisionsfortbildung kann aus meiner Sicht jeder profitieren, der bereit ist, sich selbst auch kritisch zu betrachten. Ich habe dabei viele neue Erkenntnisse über mich und meine Verhaltensweisen sammeln können. Schon am Ende meiner Ausbildung habe ich mich entschlossen, Supervisionsgruppen zusammen mit Gabriele Lämmerhirt-Seibert bei der KIBIS anzubieten. Seit

2010 bereiten wir uns gemeinsam vor, führen die Gruppen durch und treffen uns im Anschluss zu Nachgesprächen. Darüber hinaus treffen wir uns vierteljährlich mit anderen Supervisoren zur Intervision. Unsere Gruppenabende werden regelmäßig protokolliert. Wir führen die Supervisionsabende beide mit großer Freude durch und empfinden die Gruppen als Bereicherung unseres Lebens. Von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern erhielten wir bisher viele positive Rückmeldungen, dass sie die von uns vermittelten Methoden in ihren Gruppen erfolgreich anwenden konnten. Wir freuen uns, wenn wir auch in Zukunft weiterhin Supervisionsgruppen bei KIBIS leiten dürfen.

Mein persönliches Fazit

Die Selbsthilfe nimmt in meinem Leben einen sehr großen Stellenwert ein, weil professionelle Hilfe in meinem Bereich zeitlich sehr begrenzt ist. Für jede Erkrankung ist der Patient grundsätzlich selbst der beste Experte, vorausgesetzt er ist bereit, sich auf seine Krankheit und auf Hilfsmöglichkeiten einzulassen. Die Zeit, die ich für die Selbsthilfe investiere, zahlt sich für mich nach wie vor aus, denn ich als ‚Leiter‘ profitiere auch von den Gruppenteilnehmern. Auch die Selbsthilfe muss sich aufgrund der Entwicklung der Medienlandschaft auf andere Gegebenheiten einstellen. Inzwischen nehmen Beratungen über das Internet zu. Ich persönlich brauche jedoch den direkten Kontakt von Angesicht zu Angesicht. So kann ich Körpersprache ‚lesen‘, die sonst für mich nicht sichtbar wäre.

Ein besonderer Dank gilt meiner Lebensgefährtin, die mir in der langen Zeit meiner Hilflosigkeit stets zur Seite gestanden hat und die mir nun den Freiraum gibt, all die Dinge zu tun, die ich zu meiner großen Freude wieder allein tun kann und möchte.

Beenden möchte ich meinen Beitrag mit einem Gedicht von Dietrich Bonhoeffer:

Hoffnung

Wenn schon die Illusionen bei den Menschen
eine so große Macht haben,
dass sie das Leben in Gang halten können –
wie groß ist dann erst die Macht,
die eine begründete Hoffnung hat?
Deshalb ist es keine Schande, zu hoffen,
grenzenlos zu hoffen!

Wolfgang Ehlers ist Kriminalbeamter mit Zusatzqualifikation als Supervisor und seit 1998 Gründer und Leiter der Selbsthilfegruppe SEHILA zum Thema Ängste und Depressionen.