

Veranstungsbericht

Neujahrsempfang zum Thema Vertrauen für ehrenamtlich Engagierte aus der Selbsthilfe am 24.01.2025 in Ulm

Das Selbsthilfebüro KORN e. V. (**KO**ordinationstelle **R**egionales **N**etzwerk) lud am 24. Januar 2025 alle Selbsthilfeaktiven zum Neujahrsempfang ins Regionale Ausbildungszentrum Ulm der Stiftung Liebenau ein. Rund fünfzig Menschen aus vielfältigen Selbsthilfegruppen folgten der Einladung.



Foto: Geschäftsführerin Christine Lübbers begrüßt die Anwesenden



Foto: Teilnehmende unterschiedlicher Selbsthilfegruppen

Eröffnet wurde der Neujahrsempfang von Christine Lübbers, Geschäftsführerin des Selbsthilfebüro KORN. Frau Lübbers dankte den Selbsthilfeaktiven für ihr wertvolles ehrenamtliches Engagement. Sie betonte die Wertigkeit der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, die mit viel Solidarität, Vertrauen und Zuversicht gemeinsam und mutig Krisen verschiedenster Art meistert. Die rund 200 Selbsthilfegruppen in der Region Ulm, Neu-Ulm und dem Alb-Donau-Kreis bilden ein Netzwerk von Gemeinschaften, die von Vielfalt, basisdemokratischen Strukturen und einem vertrauensvollen Miteinander auf Augenhöhe geprägt sind. In der Selbsthilfe begegnen sich Menschen mit Respekt, Toleranz und in Achtung verschiedener Lebensentwürfe und Lebensweisen, unabhängig von Herkunft, Behinderung oder Erkrankung.

Vortrag „Immer wieder neu – Vertrauen gewinnen“

Vertrauen ist ein zentrales Thema in unserem Leben, besonders wenn es darum geht, wie wir es aufbauen, bewahren und wiederfinden können. Es ist eine grundlegende Voraussetzung für persönliche Entwicklung, zwischenmenschliche Beziehungen und Gemeinschaften. Vertrauen schenkt Sicherheit und Stabilität, eröffnet neue Perspektiven und ermöglicht die Entfaltung von Potenzialen.

Die Referentin Claudia Köpf (Leitung TelefonSeelsorge Ulm/Neu- Ulm, Dipl. Sozialpädagogin (FH), systemische Familientherapeutin, systemische Supervisorin und Coach (DGSF)), thematisierte in ihrem Vortrag, dass Vertrauen ein Prozess sei, der oft Mut und Vorsicht gleichermaßen erfordere. Auch wenn wir enttäuscht werden, haben wir die Möglichkeit, nicht in der Verletzung zu verharren, sondern Schritt für Schritt wieder den Weg zu einem gesunden Vertrauen wieder zu finden. Dieser Schritt zur Öffnung erfordert Mut. Jede*r erfahre im Leben Situationen oder Gespräche, die das eigene Vertrauen erschüttern könnten, so wie etwa verletzende Worte, die tief in uns haften bleiben.

Solche Zuschreibungen und Verletzungen könnten jedoch dazu führen, dass wir uns vor der Welt verschließen. Verletzende Erfahrungen können dazu führen, dass sich Menschen eine Art „Schutzschild“ anlegen. Solch ein Selbstschutz könne hilfreich sein aber zugleich auch dabei hinderlich sein, sich verletzlich zu zeigen und Nähe und wirkliche Begegnung und Beziehung zuzulassen. Eine Chance liege in der Fähigkeit zu entscheiden, wann der Panzer gut sei und wann er ein wenig abgelegt werden könne.



Foto: Referentin Claudia Köpf

Claudia Köpf regte dazu an, Erfahrungen und Zuschreibungen zu hinterfragen: Stimmen sie wirklich? Denn oft läge in der Reflexion eine Möglichkeit, wieder Vertrauen zu finden. Vertrauen zu verlieren, sei schmerzhaft und tiefgreifend. Erst wenn wir dem Schmerz Raum geben, können wir das Vertrauen ins Leben wieder aufbauen. Vertrauen bedeute auch Verlässlichkeit. Es brauche Regeln und Rituale, die Sicherheit und Stabilität böten. Diese Strukturen machten Vertrauen greifbar und spürbar. Wir kommen nicht völlig unbelastet zur Welt, sondern beginnen mit einer „neutralen Fläche“, die mit der Zeit durch Erlebnisse gezeichnet wird – vergleichbar mit einem Blatt Papier, das zerknüllt werde. Wie das zerknüllte Papier können sich auch Menschen wieder entfalten.

Übung zur Selbstreflexion:

Nehmen Sie ein Blatt Papier zu Hand und denken an eine Situation, in der Ihr Vertrauen enttäuscht wurde. Falten oder bearbeiten Sie das Papier, um darzustellen, wie sich das angefühlt hat. Falten Sie es wieder auf, um darzustellen, welche neuen Wege oder Erkenntnisse sich aus dieser Situation entwickelt haben. Wir sind alle nicht perfekt, tragen Narben und Verletzungen mit uns. Diese können sich wandeln.

Das Urvertrauen ist die Basis für eine positive Grundeinstellung zum Leben. Bestenfalls entwickelt es sich bereits im Kindesalter. Wenn Kinder die Welt als einen sicheren und vertrauenserweckenden Ort erleben, können sie sich getragen und aufgefangen fühlen. Ein Kind gibt seinen Eltern einen Vertrauensvorschuss. Vertrauen entsteht über Zuwendung, Einfühlsamkeit und Verlässlichkeit in Beziehungen, trotz Unsicherheiten und Herausforderungen, die das Leben mit sich bringt.

Es sei hilfreich, den Blick auf Vertrauenszeichen zu lenken, denn diese seien oft subtil: Sie zeigten sich in der Form von Verbindungen, die uns stärkten, in der Zuwendung zu uns selbst und in der Sensibilität für die eigenen Bedürfnisse. In dem wir auf solche Zeichen achten, können wir selbst Vertrauen erzeugen, in dem wir unseren Blick auf das Positive lenken. So wie Bienen den Nektar sammeln, können wir Begegnungen, Erfahrungen, Gedanken und Gefühle sammeln. Vielleicht entdecken wir in den „zerknüllten“ Teilen von uns irgendwann sogar neue Möglichkeiten – wie beispielsweise ein Flugobjekt, das uns wieder fliegen lässt.

Vertrauen werde stark durch Gemeinschaften und Zugehörigkeit geprägt. Wenn wir uns in einer Gemeinschaft verletzlich zeigen könnten und wahrgenommen würden, entstünden tiefe Verbindungen, die Vertrauen wachsen lassen. Es seien oft diese „Seilschaften“, die uns ein Sicherheitsnetz böten und uns helfen könnten, erneut Vertrauen zu schöpfen, selbst nach schmerzhaften Erfahrungen. Denn Vertrauen in andere und in das Leben selbst sei eine Quelle der Heilung. Menschen, die uns zuhören, wertschätzen und annehmen, wie wir sind, beispielsweise in Selbsthilfegruppen, trügen dazu bei, dass wir das Vertrauen in uns und in die Welt wiederverfänden. Eine Willkommenskultur in der Begegnung mit anderen und das Achten von Grenzen seien ebenso Teil eines vertrauensvollen Miteinanders.

Vertrauen sollte man genauso wie Honig in einem Honigglas sammeln: mit jeder positiven Erfahrung fülle sich das Glas ein Stück mehr. So wie sich der Honig im Glas langsam anhäufe, werde auch das Vertrauen durch stetige, vertrauensvolle Handlungen immer größer und stabiler. Vertrauen sei nicht immer selbstverständlich, doch es sei etwas, das sich durch kontinuierliches Bemühen wiederherstellen lasse. Wir Menschen sind resilient: wir können trotz Vorfällen und Vertrauensmissbrauch oder -verlust, diese überstehen und gerade deswegen oder trotzdem, zu uns stehen und auch wieder zu anderen Menschen in Beziehung gehen. Es gibt unterschiedliche Wege der Heilung.

Auch wenn das Vertrauen manchmal versteckt und kaum auffindbar sei, lohne es sich, immer wieder neu danach zu suchen, denn Vertrauen sei immer da.

Fragen zur Selbstreflexion:

Worauf lege ich im Moment meinen Fokus?

Was wäre, wenn ich mich entscheide, mehr Vertrauenszeichen in meinem Leben wahrzunehmen?

Wo bringt mir jemand bereits sein Vertrauen entgegen?

Vertrauen lasse sich auch in den eigenen Ressourcen und Fähigkeiten finden, im eigenen Stand im Leben sowie in einer wohlwollenden Grundhaltung sich selbst und anderen gegenüber.

Übung zur Selbstreflexion:

Stellen Sie sich auf ein Bein und spüren, wie es manchmal gelingt und manchmal nicht. Sie dürfen ins Wackeln geraten, wie auch im übertragenen Sinn im Leben. Wir dürfen um Hilfe bitten und diese annehmen, in den Austausch gehen.

Was Menschen trägt, um zu vertrauen, sei sehr individuell. Das kann z.B. Folgendes sein: ein Spaziergang in der Natur, das Betrachten von etwas Schönerem, etwas Neues oder Verrücktes tun, in Gemeinschaft gehen, Musik, sich engagieren und etwas gestalten (wie z.B. in der Selbsthilfe), sich selbstwirksam erleben oder schöpferisch tätig zu sein.

Abschließend verdeutlichte die Referentin, dass Vertrauen der Schlüssel zu einem gesunden Leben sei. Es reduziere Stress, schaffe Nähe und schenke Geborgenheit. Es mache uns nicht nur resilienter, sondern bringe uns auch in Kontakt mit den Wundern des Lebens. Vertrauen sei ein kostbares Gut, das wir durch kleine Schritte und mit der Unterstützung anderer wieder aufbauen könnten.

Zum Abschluss zitierte Claudia Köpf mit folgenden Worten Hilde Domin: „Ich setzte den Fuß in die Luft und sie trägt“. Dieses Zitat fasse die Essenz des Vertrauens treffend zusammen: Es erfordere Mut, den ersten Schritt zu machen, doch am Ende trage uns das Vertrauen.

Bleiben Sie guten Mutes, voller Vertrauen, immer wieder neu. Erwarten Sie Wunder.

„Auf nichts war Verlass. Außer auf Wunder.“ (Mascha Kaleko)

In den anschließenden „**Murmelgruppen**“, erklärt von Olivia Schmid, hatten die Teilnehmenden die Gelegenheit, sich in Kleingruppen näher kennenzulernen und einen Einblick in das ehrenamtliche Engagement der anderen zu bekommen. Zugleich gab es die Gelegenheit, sich mit Kaffee, Tee, Kuchen und herzhaften Snacks, die von Schüler*innen des regionalen Ausbildungszentrums zubereitet wurden, zu stärken.



Fotos: Einladender Vorraum mit Buffet

Thementische nach der „World Café Methode“

Daraufhin führte Lydia Ringshandl in die Arbeitsweise an den **Thementischen** ein. Dort kamen die Teilnehmenden in lockerer Atmosphäre miteinander ins Gespräch und teilten ihren reichen wie vielfältigen Erfahrungsschatz im Bereich der Selbsthilfe und zum Thema Vertrauen. Jeder Tisch wurde moderiert und betreut. Insgesamt konnte jede*r drei der sechs Thementische besuchen. Zwei „Plaudertische“ luden zum offenen Austausch ohne Moderation ein. Im Anschluss wurden die Ergebnisse der jeweiligen Thementische an Stellwände gepinnt. Die Teilnehmenden hatten die Gelegenheit, diese in Form eines „Gallery Walks“ zu betrachten.

Ergebnisse der Thementische

Thementisch 1 *Vertrauen in mich*

An diesem Thementisch gingen die Teilnehmenden der Frage nach, was das Vertrauen in sich selbst stärkt. Zusammengetragen wurde ein bunter Strauß an Ideen. Manche Teilnehmende berichteten, dass es Ihnen schwerfalle, sich selbst Vertrauen zu schenken. Insbesondere negative (Kindheits)Erlebnisse, Zuschreibungen von außen und negative Glaubenssätze können das Selbstvertrauen schwächen. Für manche Teilnehmende gaben negative Zuschreibungen von außen jedoch einen motivierenden Anstoß. Ein wichtiger Grundstein für die Entwicklung von Urvertrauen wird bereits in der Kindheit gesetzt. Insgesamt waren sich die Teilnehmenden darüber einig, dass das Vertrauen in sich und seine Fähigkeiten jederzeit wieder gefunden und gestärkt werden kann.

Folgende vertrauensstiftende Faktoren wurden zusammengetragen:

- Anerkennung / Lob / Wertschätzung
- Positive Gedanken
- Mut, etwas Neues auszuprobieren z.B. die Teilnahme am Neujahrsempfang
- Gemeinschaft
- Schönes Umfeld / das Zuhause angenehm gestalten
- Musik hören oder selbst musizieren
- Abgrenzung / Termine auch mal absagen
- Schöne Erlebnisse in Erinnerung rufen
- Selbstfürsorge
- Achtsamkeit
- erreichbare Ziele setzen und diese kleinschrittig angehen
- Perfektionismus verabschieden, er erzeugt Druck
- vergangene Erfolge anerkennen und wertschätzen
- eigene Glaubenssätze erkennen und überprüfen
Glaubenssätze sind Annahmen über sich und die Welt, die einen positiv (z.B. „Ich bin gut genug, genauso wie ich bin.“) oder negativ (z. B. „Ich bin unfähig / zu alt dafür.“) beeinflussen können.
- Eigenmotivation, z.B. trotz Kopfschmerzen den Tag kleinschrittig angehen und nicht alles pessimistisch sehen
- Feedback von außen wichtig, z.B. Resonanz auf die Frage „Wie denke ich über mich?“ aber auch zu sich stehen und ggf. anderer Meinung sein
- Sport und Bewegung
- Freundeskreis erweitern
- auf sich und weniger auf andere Menschen achten
- der Frage nachgehen „Was brauche ich gerade?“ Keine falsche Bescheidenheit zeigen
- sich selbst vertrauen und sich nicht an falschen / unrealistischen Idealen und Vorbildern orientieren z.B. in den sozialen Medien
- sich von Rückschlägen nicht verunsichern lassen und einen neuen Versuch starten

Thementisch 2 *Vertrauen in andere Menschen – Vertrauenspersonen*

Dieser Thementisch befasste sich hauptsächlich mit folgenden zwei Fragen:

- Welche Personen sind für mich Vertrauenspersonen?
- Was zeichnet Vertrauenspersonen aus?

Dass zuerst die Oma als Vertrauensperson genannt wurde, war sicherlich überraschend und zugleich ein Hinweis, dass Menschen in unserer frühesten Kindheit großen (negativen wie positiven) Einfluss auf uns ausüben.

Dann wurden die Ehepartner, die beste Freundin, SHG und Eltern und Geschwister genannt. Je länger die Liste wurde, desto unspezifischer wurden die Antworten. Es waren Antworten auf Zuruf.

Was zeichnet die Personen aus, denen wir vertrauen können und wollen?

Wichtige Antworten: ihr Reden und ihr Tun stimmen überein, sie haben ein offenes Herz, hören zu, statt zu bewerten, sind verschwiegen, geben Halt und sind verlässlich.

Später haben die Teilnehmenden dies noch einmal durch die Fragen ergänzt, was einen selbst auszeichnen muss, um zur Vertrauensperson für andere werden zu können. Hier wiederholten sich die Antworten zur zweiten Frage, jedoch auf sich selbst bezogen.

Vertrauen ist der Schlüssel zum Erfolg und zur Wirksamkeit einer Selbsthilfegruppe.

Welche Rahmenbedingungen braucht es in Gruppen, damit Vertrauen entstehen und wachsen kann?

Gemeinsam Vereinbarungen zu den Treffen und Regeln für eine wertschätzende Kommunikation erarbeiten

Vereinbarungen zu den Treffen:

- Kontinuität: regelmäßige Treffen an einem neutralen Ort
- Kontaktperson, Schlüsselverantwortliche und Mitglieder kommen pünktlich
- angenehme Atmosphäre schaffen
- eine Struktur für die Treffen kann hilfreich sein: z.B. Blitzlicht, Hauptteil, Schlussrunde

Regeln für eine wertschätzende Kommunikation:

- Zuhören und Ausreden lassen, aber auch die Begrenzung der Redezeit für Vielredner*innen
- keine Wertung / Bewertung von Erfahrungen und Gefühlen: Gefühle sind individuell und erlaubt, sie werden nicht in Frage gestellt. Nur dann können Teilnehmende ihre Gefühle ohne Angst äußern.
- Akzeptanz und Toleranz unterschiedlicher Ansichten und Lebensstile – Vielfalt ist erlaubt
- Respektvoller Umgang
- Verständnis und Empathie entgegenbringen
- keine Ratschläge (ungewollte Ratschläge können wie „Schläge“ sein)
- Freundlichkeit und Wertschätzung
- Grenzen setzen: SHG können eine medizinische oder therapeutische Behandlung nicht ersetzen. Menschen in akuten psychotischen Krisen oder Menschen, die Regeln missachten, überfordern die Gruppe und dürfen auch aus der Gruppe verwiesen werden.

Gemeinsam schöne Dinge erleben, z.B. Spazieren gehen, Waldbaden, Kochen

Ähnliche Erwartungen, Wünsche und Ziele

Es ist empfehlenswert, regelmäßig gemeinsam zu überlegen (z.B. zu Jahresbeginn oder am Ende), welche Ziele die Gruppe und welche Erwartungen und Wünsche die Teilnehmenden haben.

Neue Teilnehmende – gute Willkommenskultur pflegen

Ein sensibler Umgang mit neuen Teilnehmenden ist elementar für eine vertrauensvolle Atmosphäre, sowohl für die bestehenden Mitglieder als auch für neue Teilnehmende.

Wie können neue Teilnehmende vertrauensvoll in die Gruppe eingeführt und integriert werden?

- vorab Infos geben, was eine Selbsthilfegruppe leisten kann und was nicht, wie Treffen ablaufen
- über Gruppenregeln informieren, sofern welche bestehen
- Neue freundlich in Empfang nehmen, evtl. schon 15 Minuten vorab treffen
- Teilnehmende stellen sich vor:
Idee / Anregung: nicht bei jedem Treffen die ganze persönliche Geschichte erzählen, sondern von den positiven Erfahrungen in der Gruppe berichten, wie der Austausch mit anderen Betroffenen bei der Bewältigung der Erkrankung / des Problems hilft

- manche Gruppen benennen eine Art „Pate/Patin“ für Neue

Thementisch 4 *Immer wieder neu – Vertrauen gewinnen*

Die Teilnehmenden fanden aus ihrer Erfahrung heraus, übergeordnete Worte oder Sätze, die ihnen selbst oder anderen Mut machen können, sich immer wieder neu einzulassen, zu vertrauen.

Eine Erinnerung, wie: Durchatmen; Kampfgeist; nach vorne schauen; Wir schaffen das! Mut; ich bin zufrieden mit allem, was ist; Glaube; Wertschätzung; Kontaktaufnahme; zu wissen, ich kann jeden Tag neu anfangen; ich bin genug; ich bin mir genug.

Aus dem Vortrag wirkte einiges nach: Gedanken, Impulse, Empfindungen, die geteilt wurden:

- Es ist gut, wichtig und leichter sich mit Betroffenen, die ähnliche Erfahrungen haben, auszutauschen, außerhalb der Familie
- Immer wieder nachzufragen: „Wie ist es bei dir?“, um den Unterschieden im Empfinden Raum zu geben
- Sich für neue Menschen und neue Qualitäten öffnen, eine neue Chance!
- Neue Perspektiven für sich nutzen, daraus Hoffnung schöpfen, sich auf Neues einlassen (siehe Reflexionsübung auf S. 2 Papier zerknüllen und auffalten)
- Hoffnung, dass aus Netzwerken Kraft geschöpft werden kann
- Von anderen lernen, sich nicht allein fühlen
- In Bewegung gehen
- Vertrauen in sich (wieder) finden
- Offenheit, die Angst zu überwinden, immer wieder auf Herausforderungen zuzugehen
- Vertrauen geben und gewinnen
- Freundlichkeit in die Welt geben, dass sie ein guter und vertrauenserweckender Ort ist
- Ehrlichkeit, Kontinuität und Verlässlichkeit in der Gruppe erlebbar machen
- Der Wahrnehmung Raum geben
- Den eigenen Panzer abschütteln, sich öffnen
- Auch den Schutzraum bewahren, darin Kraft finden
- Positives sehen, Zeichen für Vertrauen erkennen
- Aktiv bleiben
- Den Zusammenhalt leben
- Auch anderen vertrauen, sie gehen ihren Weg!

Es fanden sich viele Möglichkeiten und Sichtweisen, dem Vertrauen immer wieder neu den Weg zu ebneten.

© Selbsthilfebüro KORN, 2025

Anlage

Programmübersicht



Programm

- 14:00 Uhr Ankommen
- 14:30 Uhr Impulsvortrag
 "Immer wieder neu - Vertrauen gewinnen"
 Claudia Köpf, Leiterin der Telefonseelsorge Ulm
- 15:30 Uhr Kennenlernen in Murmelgruppen
- 15:45 Uhr Pause mit Kaffee, Tee und Kuchen
- 16:00 Uhr Austausch an Thementischen und
 Vorstellung der Ergebnisse im Plenum
- 17:45 Uhr Verabschiedung
- 18:00 Uhr Ende der Veranstaltung



Begrüßungstüte für Teilnehmende



Karte Aktivierungsübung

Wie heiße ich?

Welche Vortragsinhalte fand ich besonders
interessant?

Was schätze ich an meiner Selbsthilfegruppe?

Postkarte Vertrauen

