

Veranstaltungsbericht

Neujahrsempfang des Selbsthilfebüro KORN für ehrenamtlich Engagierte aus der Selbsthilfe zum Jahresmotto „Gemeinschaft trägt“ am 23.01.2026 in Ulm

Das Selbsthilfebüro KORN e. V. (**KO**ordinationssstelle **R**egionales **N**etzwerk) lud am 23. Januar 2026 alle regionalen Selbsthilfeaktiven zum Neujahrsempfang ins Regionale Ausbildungszentrum Ulm der Stiftung Liebenau ein. Rund fünfzig Menschen aus vielfältigen Selbsthilfegruppen folgten der Einladung.

Eröffnet wurde die Veranstaltung von Christine Lübbers, Geschäftsführerin des Selbsthilfebüro KORN, die den Teilnehmenden für ihr wertvolles Engagement in der Selbsthilfe dankte.



Foto: Christine Lübbers begrüßt die Anwesenden



Foto: Teilnehmende im Plenum

Vortrag „Beziehung leben“

In Anlehnung an unser Jahresmotto „Gemeinschaft trägt“ hielt Dr. Klaus Hönig (Stellv. Vorsitzender des Selbsthilfebüro KORN e. V., Leiter der Konsiliar- und Liaisonpsychosomatik am Universitätsklinikum Ulm und Leiter der Krebsberatungsstelle Ulm) anschließend einen Impulsvortrag zum Thema „Beziehung leben“.

Im Vortrag wurde deutlich, dass es eine sehr gute Datenlage dafür gibt, dass Menschen von Verbindung und Zugehörigkeit in Gruppen profitieren und soziale Beziehungen mit Wohlbefinden, Gesundheit und sogar dem Überleben verknüpft sind.

Ein zentraler Fokus lag auf der Lebenszufriedenheit im Zusammenhang mit Partnerschaften. Untersuchungen zeigen, dass die Lebenszufriedenheit bei Singles, die mit einer*em Partner*in zusammenziehen, ansteigt. Dieser Effekt erreicht meist ein bis zwei Jahre nach dem Zusammenzug seinen Höhepunkt. Entscheidend ist dabei jedoch weniger der formale Beziehungsstatus als vielmehr die Qualität der Beziehung. Studien aus den 1990er-Jahren etwa fanden heraus, dass eine Heirat zwar soziale Absicherung bringen konnte, jedoch nicht automatisch zu höherer Lebenszufriedenheit führte. Die Beziehung selbst – nicht ihr rechtlicher Rahmen – sei das Tragende.

Aus evolutionärer Perspektive sind Beziehungen eine zentrale Kraft des Überlebens. Sie bieten Sicherheit, unterstützen bei der Bewältigung von Herausforderungen und waren für das Überleben und die Fortpflanzung des Menschen essenziell. Der Mensch hat sich als Spezies nicht zuletzt durch Gruppenbildung und Kooperation durchgesetzt. Diese Bedeutung von Beziehungen zeigt sich jedoch nicht nur auf gesellschaftlicher oder evolutionärer Ebene, sondern auch im individuellen Erleben: Auch wenn jeder Mensch seinen Schmerz als individuellen Schmerz erlebt, kann Bindung Trost spenden – selbst dann, wenn Isolation oder schwierige Lebensumstände objektiv bestehen bleiben. Gute Bindungen wirken stabilisierend und haltgebend.

Besonders eindrücklich ist ein Befund aus der Langzeitforschung: Menschen mit ausreichend guten sozialen Beziehungen haben eine um etwa 50 Prozent höhere Überlebenswahrscheinlichkeit als Personen mit schlechten oder unzureichenden sozialen Kontakten. Soziale Bindungen spenden damit nicht nur emotionalen Trost, sondern hat auch messbare gesundheitliche Effekte. Gleichzeitig wurde im Vortrag betont, dass „ausreichend soziale Beziehungen“ nicht allein eine Frage der Anzahl sind. Vielmehr ist die Qualität entscheidend. Eine sichere, tragfähige Paarbeziehung kann ausreichen – während man sich zugleich selbst in einer Großfamilie einsam fühlen kann. Das Bedürfnis nach Nähe und Austausch ist individuell verschieden: Manche Menschen kommen gut allein zurecht, andere benötigen mehr soziale Verbundenheit.

Ein zentrales Fazit des Vortrags: Gute zwischenmenschliche Beziehungen sind einer der stärksten bekannten Resilienzfaktoren. Gleichzeitig entstehen sie nicht von selbst. „Gut“ bedeutet auch, dass Beziehungen aktiv gestaltet, gepflegt und weiterentwickelt werden müssen.

In den anschließenden „**Murmelgruppen**“ 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.



Foto: Vorraum mit Buffet

Thementische nach der „World Café Methode“

An den Thementischen kamen die Teilnehmenden in lockerer Atmosphäre miteinander ins Gespräch und teilten Ideen und Anregungen für die Gruppenarbeit und zum Thema Gemeinschaft/Beziehung. Jeder Tisch wurde moderiert und betreut. Insgesamt konnte jede*r drei der fünf Thementische besuchen. Ein „Plaudertisch“ lud zum offenen Austausch ohne Moderation ein. Im Anschluss wurden die Ergebnisse der jeweiligen Thementische an Stellwände gepinnt und im Plenum vorgestellt.

Ergebnisse der Thementische

Thementisch 1 *Beziehung leben (persönliche Ebene)*

Der Thementisch beschäftigte sich mit Fragen wie diesen: Was macht eine gute Beziehung aus? Welchen Beitrag muss ich leisten, damit Beziehung ermöglicht wird? Was erwarte ich von meinem Gegenüber? Und was macht eine lebendige Beziehung aus, also eine, die gelebt wird und nicht nur behauptet?

Der Titel „Beziehung leben“ weckte viele Fragen und Assoziationen, die in der Kürze der Zeit nicht alle im Detail diskutiert werden konnten.

Die Teilnehmenden haben dazu wichtige Stichworte genannt, z.B. Respekt, wohlwollendes und aktives Miteinander, Verlässlichkeit, den Partner/die Partnerin am eigenen Leben teilhaben lassen und Interesse an ihm/ihr haben.

Dass Beziehung Arbeit ist und Zeit erfordert, war allen bewusst. Dazu wurden auch Beispiele aus dem eigenen Leben erzählt.

Interessant war auch das Stichwort ‚Schweigen aushalten können‘, d.h. mit dem Partner/der Partnerin auch Situationen, in denen Worte fehlen, durchzustehen.

Insgesamt lässt sich sagen, dass es für die Teilnehmenden ein interessantes und wichtiges Thema war, nicht zuletzt auch für ihre Selbsthilfegruppen.

Thementisch 2 *Gemeinschaft trägt*

An diesem Thementisch gingen die Teilnehmenden der Frage nach, welche Faktoren zu einer gelingenden Gemeinschaft einer Selbsthilfegruppe beitragen, die den Einzelnen, so wie auch die Gemeinschaft trägt.

Folgende **Grundwerte** hielten die Teilnehmenden für wichtig: Toleranz gegenüber anderen Meinungen, Vertrauen, Interesse am Anderen, Wertschätzung und Wohlwollen im Miteinander und Ehrlichkeit (Dinge offen ansprechen, ehrliche Rückmeldung geben).

Gruppenregeln geben Struktur und Halt, wie z.B. Verschwiegenheit, sich gegenseitig ausreden lassen, einander zuhören, nicht bewerten, Grenzen der Gruppe wahren (z.B. falls Teilnehmende eher professionelle Hilfe benötigen).

Hinsichtlich **Ablauf und Inhalt der Treffen** wurde Folgendes genannt: wiederkehrender Ablauf (z.B. erst Infoweitergabe dann Austausch), Präsenztreffen, eine feste Aufgaben-/Rollenverteilung, Erfahrungs- und Wissensaustausch, gemeinsame Freizeitaktivitäten wie wandern, Schmerzhaftes und Negatives darf seinen Raum bekommen (ohne ins Jammern zu verfallen), praktische Hilfen teilen, sich mit etwas Positivem beschäftigen (insbesondere als Abschluss, um Positives mit nach Hause zu nehmen), Angehörigen Unterstützung bieten, im geschützten Rahmen der Gruppe darf alles offen angesprochen werden/keine Tabus, Resonanz geben und empfangen, gemeinsam Neues erproben wie z.B. Qi-Gong oder Entspannungsübungen.

Folgende positive Effekte einer gelungenen Selbsthilfegemeinschaft wurden von den Teilnehmenden genannt:

- Gewissheit, dass man mit seinem Problem nicht allein ist.
(„Geteiltes Leid ist halbes Leid“)
- Gleichbetroffene schenken Verständnis.
- Die Gespräche bringen einen Mehrwert.
- Alltagsbeschwerden können besser bewältigt werden.
- Der Umgang mit einer (schweren) Diagnose fällt leichter.
- Die Gemeinschaft trägt durch die Therapie.
- Positive Vorbilder ermutigen und geben Orientierung.
- Teilnehmende werden bei Problemen aufgefangen.

Thementisch 3 <i>Gestaltung von Gruppentreffen / Ideen für 2026</i>

An diesem Thementisch zeigte sich die große Vielfalt an Erfahrungen und Meinungen. Deutlich wurde: Es gibt **keine einheitliche Form**, die für alle Gruppen gleichermaßen passt – vielmehr orientiert sich die Gestaltung der Selbsthilfegruppentreffen an den jeweiligen Bedürfnissen, Zielen und Dynamiken der Gruppe.

Unterschiedliche Haltungen zeigten sich insbesondere in Bezug auf **Struktur und Rahmen**. Während einige Gruppen von festen Abläufen, thematischen Impulsen oder klaren Zeitplänen profitieren, bevorzugen andere bewusst offene und wenig strukturierte Treffen. Ähnlich unterschiedlich wurden Gruppenregeln bewertet: von klar formulierten und konsequent gelebten Regeln bis hin zu einem weitgehenden Verzicht darauf.

Auch bei **Methoden und Inhalten** gingen die Erfahrungen auseinander. Rituale, meditative Elemente oder kreative Methoden wurden von manchen als unterstützend erlebt, von anderen jedoch nicht als passend empfunden. Als bereichernd genannt wurden zudem der Austausch in Kleingruppen sowie informelle Begegnungen, die Einladung von Ärzt*innen/Fachreferent*innen und gemeinsame Aktivitäten außerhalb der regulären Treffen.

Weitere Themen waren die Bedeutung einer geschützten und angenehmen **Atmosphäre**, der Einsatz von **Humor**, der Umgang mit Erstkontakten sowie unterschiedliche Sichtweisen zur Kommunikation außerhalb der Treffen, etwa über WhatsApp.

Insgesamt wurde deutlich, dass die Vielfalt an Ansätzen eine Stärke der Selbsthilfe ist. Entscheidend ist, dass Gruppen ihre eigenen Wege finden und Gestaltung immer wieder gemeinsam reflektieren.

Krisen gehören dazu – überall dort, wo Menschen mit unterschiedlichen Geschichten, Hoffnungen und Persönlichkeiten zusammenkommen, entstehen Reibungen.

Entscheidend ist nicht, **dass** es sie gibt – sondern **wie** wir ihnen begegnen: eine offene, wertschätzende Haltung macht den Unterschied. Wenn Probleme angenommen und ausgesprochen werden dürfen und jede Person ihre Sicht teilen darf, entsteht Vertrauen. Wer sich gehört fühlt, ist bereit, mitzudenken und nach Lösungen zu suchen. So werden Konflikte nicht zum Hindernis, sondern zur Chance, als Gruppe zu wachsen und enger zusammenzurücken.

Verantwortung verteilen statt überlasten

Wird die Verantwortung auf zu wenige Schultern verteilt, entsteht schnell Überforderung – besonders, wenn es nur eine Leitungsperson gibt oder jemand ausfällt. Ein kleines Leitungsteam mit mehreren Verantwortlichen entlastet und stärkt die Gruppe. Wichtig ist: Überforderung ansprechen, statt sie allein zu tragen. Aufgaben können klar benannt und auf freiwilliger Basis verteilt werden. Dabei gilt: niemanden drängen, sondern Mitglieder entsprechend ihrer Stärken behutsam an kleine Aufgaben heranzuführen. An der Übernahme von Verantwortung können Menschen wachsen und sich wieder als selbstwirksam erleben.

Gesprächsregeln schaffen Raum für alle

Manchmal nehmen einzelne zu viel Redezeit ein. Hier helfen klare Absprachen – etwa eine begrenzte Redezeit mit dem Hinweis, dass alle gehört werden sollen. Bei Bedarf kann ein Thema auch im Anschluss an das Treffen im Zweiergespräch weitergeführt werden. Wird die Gruppe zu groß, kann eine Teilung sinnvoll sein – vorausgesetzt, es ist ein weiterer Raum vorhanden.

Verbindlichkeit klären

Unregelmäßige Teilnahme sorgt oft für Irritation, besonders wenn ehemalige Mitglieder weiterhin Informationen erhalten über eine WhatsApp Gruppe oder einen Verteiler, aber nie wieder auftauchen, sozusagen „still mitlesen“. Hier braucht es gemeinsame Entscheidungen der Gruppenmitglieder. Was verstehen wir unter regelmäßiger Teilnahme? Soll es feste Absprachen geben? Wie gehen wir mit Personen um, die nicht mehr kommen? Wird z.B. 1-mal im Jahr abgefragt, wer weiter im Verteiler oder in der WhatsApp Gruppe bleiben möchte? Wer nicht antwortet, wird gelöscht? Solche Fragen lassen sich gut bei einem gemeinsamen Reflexionstreffen – zum Beispiel am Jahresende oder am Jahresanfang – klären. Dort können Wünsche, Erwartungen und Regeln offen besprochen und neu vereinbart werden.

Grundsätzlich gilt:

Selbsthilfegruppen gestalten ihre Treffen selbstbestimmt, ohne professionelle Anleitung. Inhalte, Form und Regeln sind so individuell wie die Menschen darin. Wichtig ist, dass die Mehrheit diese mitträgt – denn eine starke Gemeinschaft entsteht dort, wo Verantwortung, Respekt und Offenheit geteilt werden.

Gerade im Umgang mit Herausforderungen zeigt sich, was verbindet: Wenn wir einander zuhören, Verantwortung teilen und gemeinsam Lösungen finden, wird spürbar, was unser Jahresmotto lebendig macht – **Gemeinschaft trägt.**

Abschließend wurden die **Ergebnisse der Thementische im Plenum vorgestellt**.



Fotos: Olivia Schmid (links) und Lydia Ringshandl (rechts) stellen Ergebnisse vor

Die Selbsthilfearbeit wertzuschätzen, hilfreiche Impulse für die Gruppenarbeit zu vermitteln und die Vernetzung der Selbsthilfeaktiven untereinander waren Ziel der Veranstaltung. Dies ist dem KORN-Team gelungen, wie die zahlreichen positiven Rückmeldungen wie auch die schriftliche Auswertung der **Rückmeldekarten** ergaben. In Anlehnung an unser Jahresmotto „Gemeinschaft trägt“, wurde beim Neujahrstreffen deutlich, dass Gemeinschaft die tragende Kraft in Selbsthilfegruppen ist. Sie entsteht dort, wo Menschen einander begegnen, sich zuhören und füreinander da sind.



Foto: Das KORN-Team, Olivia Schmid, Christine Lübbers und Lydia Ringshandl (v.l.n.r.)