

Rückblick Fortbildung „Selbsthilfegruppen – ein Fels in der Brandung“ vom 12.10.24

Wie kann es gelingen, dass SHG ein Ort sind, wo Menschen in ihre Kraft kommen und Zuversicht entwickeln können? Mit diesen Fragen beschäftigten sich die Teilnehmenden aus verschiedenen Selbsthilfegruppen an diesem Tag.

Vereinbarungen über das Zusammensein in der Gruppe, allem voran die Vertraulichkeit, schaffen Vertrauen.

Ritualisierte Abläufe geben Struktur, Orientierung und Sicherheit.

Zu Beginn der Fortbildung konnten die Teilnehmenden in einer kurzen „Ankommens-Übung“ erfahren, wie wichtig es sein kann, die „Fäden“ vom Alltag für die Zeit des Treffens zu durchtrennen, um voll und ganz im Hier und Jetzt anzukommen. Sich gegenseitig bewusst für einige Minuten anschauen, non-verbal, ohne Worte, unterstützt die gegenseitige, ganzheitliche Wahrnehmung, vermittelt das Gefühl „gesehen“ zu werden und schafft Nähe und Vertrauen.

Gesprächsregeln fördern eine empathische Kultur des Zuhörens. Die einzelnen Teilnehmenden kommen zu Wort, werden gehört, zugleich wird die Redezeit von sogenannten „Vielrednern“ begrenzt (z.B. beim Blitzlicht die Zeit begrenzen, Zeitwächter ernennen, Redestab oder Redestein einsetzen). Diese „Handwerkszeuge“ helfen bei der Begrenzung auf das Wesentliche.

SHG sind Gemeinschaften, wo **Authentizität** gelebt werden darf. Sich mit allen Schwächen und Stärken zeigen zu können, ohne bewertet bzw. abgewertet zu werden, ermöglicht **heilsame Begegnungen**. **Verletzlichkeit** zulassen, schafft Nähe. Tränen, auch die „Perlen der Seele“ genannt, so eine Teilnehmerin, dürfen fließen.

Das Gefühl, nicht allein zu sein mit dem Problem oder der Erkrankung, tut gut. **Sein Herz „ausschütten können“**, sein Leid mitteilen können. **„Geteiltes Leid ist halbes Leid“**, so auch der Volksmund.

Die **Begegnung auf Augenhöhe** und die **Verteilung verschiedener Aufgaben auf mehrere Schultern** ermöglicht allen Gruppenmitgliedern gleichermaßen von den Treffen zu profitieren und verhindert, dass Alleinverantwortliche Gefahr laufen, unter den vielen Aufgaben zusammenzubrechen.

Kommen **neue Teilnehmende** zu den Treffen, kann es hilfreich sein, bei der Vorstellung der Gruppenmitglieder nicht jedes Mal die eigene Leidensgeschichte zum wiederholten Mal zu erzählen. Als Idee gab Klaus Vogelsänger mit auf den Weg, stattdessen eine Runde zu starten, wo reihum erzählt wird, warum sie /er in die Gruppe kommt und welchen Gewinn sie / er aus der Gruppe zieht.

Die Gruppenmitglieder konnten sich darin üben, **eigene Wünsche und Bedürfnisse zu äußern**. Werden diese wertschätzend und mit Ich-Botschaften ausgesprochen, kann dies ein Gewinn für die Gruppe sein und die Gemeinschaft stärken.

SHG können ein Fels in der Brandung sein, wenn das, was schwer ums Herz ist, in Leichtigkeit transformiert wird. Dies kann z.B. gelingen, so der Vorschlag des Referenten, wenn sich die Teilnehmenden bei den Treffen immer wieder mal über ihre Kraftquellen auszutauschen, um den Blick auf das Positive zu lenken: **Woraus schöpfe ich Kraft? Wo tanke ich auf?**