



25 Jahre Angstselbsthilfe: Wohin des Weges?

Die Münchner Angstselbsthilfe MASH gibt es bereits seit 25 Jahren. Der Selbsthilfebewegung verdanken wir einen neuen, selbstbestimmten Umgang mit seelischen Problemen. Im Rückblick auf das Erreichte stellt sich die Frage: Wie sieht die Zukunft der Angstselbsthilfe aus – im Zeichen schrumpfender Gesundheitsbudgets einerseits und zunehmender Psycholeiden andererseits?

Von Wolfgang Goede*

Ein Blitzlicht auf das Jahr 1990 dürfte für manche Leser wie ein Stilleben aus längst vergangenen Zeiten anmuten: Das Fax zog gerade in deutsche Büros ein und beschleunigte für damalige Verhältnisse geradezu blitzartig unsere Post. Trutti Futti schlug als erste erotische TV-Show hohe Wogen. Inline Skates, Schlabberhosen und grungige Musik waren der letzte Schrei. Der Mauerfall hatte Kohls Kanzlerschaft gerettet und Rot-Grün für acht Jahre auf die Wartebank gesetzt. In dieser Zeit begann in München die Geschichte der Angstselbsthilfe.

Die 80er- und frühen 90er Jahre boten eine Verschnaufpause und markierten zugleich eine historische Zäsur. Zum einen liefen die Protestbewegungen der unruhigen späten 60er und 70er Jahre aus. Auf ihren Wellen war die Selbsthilfe in den Hafen unseres Gesundheitssystems geschwappt. Zum anderen öffnete das Ende des Kalten Krieges der Globalisierung Tür und Tor. Sie hat unser aller Leben mit Tur-

bokapitalismus und digitaler Vernetzung radikal umgekrempelt, rastloser und unsicherer gemacht. Die Angstselbsthilfe, mit einem Bein noch im letzten Jahrhundert stehend, holt nun aus zum Schritt in die Postmoderne.

Wie alles begann

Doch nehmen wir zunächst ihre Entstehungsgeschichte unter die Lupe. Der eher autoritäre Staat der Nachkriegszeit war seit 1968 massiv unter Beschuss geraten. Aus dem Ringen mit der Atomkraft ging schließlich die Umweltbewegung hervor, die Grünen brachten eine neue Farbe in die Politik, Frauen emanzipierten sich gegen die Männervorherrschaft und auch die Throne der Halbgötter in Weiß wackelten. Ärztliche Autorität und schulmedizinische Weisheiten galten nicht mehr als absolut. Die Menschen begannen, offizielle Doktrinen zu hinterfragen, sich selbst mehr um ihre Gesundheit zu kümmern – und organisierten sich in Selbsthilfegruppen, zum Verdross konservativer

politischer Kreise. Als sich 1985 etwa das Münchner Selbsthilfezentrum (SHZ) konstituierte, witterte die CSU darin einen Komplott gegen die gute alte staatliche Ordnung. Das SHZ aber fand in der Öffentlichkeit ein großes Echo und ermutigte mit seinem Vorbild auch zu einem ambitionierten Projekt auf dem dornigen Terrain der Psychosomatik: die Angstselbsthilfe.

Deren Geschichte begann mit der Person des MASH-Gründers und langjährigen Leiters Gerhard Schick. Ende 1988 schaltete er in der Münchner Stadtzeitung eine Anzeige: „Wer hat auch Panikattacken oder Angst und will an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen?“ Nach ersten Treffen in seiner Wohnung bot ihm das SHZ Räume unter seinem Dach an. 1990 erreichten die junge Initiative bereits über 200 Anfragen. Sie gründete ihren eigenen Verein, die Münchner Angstselbsthilfe MASH e.V., und formulierte ihren bis heute gültigen Kern: regelmäßige Gruppensitzungen von Angstbetroffenen unter der Leitung eines ebensolchen.

*) Der Kolumnist hat MASH 20 Jahre lang in verschiedenen Funktionen begleitet.

Als Methode für die Gruppengespräche bot sich die Themenzentrierte Interaktion (TZI) an. Sie lässt sich auf zehn Regeln reduzieren, die zur Navigation dienen. Die Gruppenleiter wurden geschult und zu einer regelmäßigen Supervision durch einen erfahrenen Psychologen verpflichtet. Ziel war und ist es, in den Gruppensitzungen zu Gesprächen und Austausch über die eigenen Ängste zu kommen und TZI-Erfinderin Ruth Cohns zentrales Anliegen zum Schwingen zu bringen: dass jeder für sich selbst, in der Angstgruppe, im Beruf oder der Familie sich als „Chairman“, als Lenker und Regisseur seines Lebens anzunehmen lernt, intrinsisch (wollen, möchten) statt extrinsisch (müssen, sollen). Diese Ermächtigungsformel mit der Grundprämisse, dass Menschen keine willenlosen Lämmer sind, ermöglicht Entlastung, Orientierung, Fokussierung.

Eine MASH-Mitbegründerin, bis heute im Vorstand, erinnert sich: „Wir Initiatoren, die ersten Gruppenleiter und Gruppenteilnehmer waren von Pioniergeist beseelt.“ Etwas

bewegen zu können statt sich immer nur mit Krankheit zu befassen und darüber in Verzweiflung zu versinken, „das ließ uns ticken“, berichtet sie. Viele Mitglieder der ersten Stunde hatten eine ausgesprochen kritische Haltung gegenüber dem offiziellen Behandlungssystem, auch wegen der Ärzte-Odyssee, die viele auf der Suche nach Lösungen für ihre Ängste durchlitten hatten. Noch in den 1980er Jahren hatten mit diesem Themenkreis nur wenige Mediziner etwas anfangen können.

Selbst etwas bewegen können

Der Erfolg des alternativen Selbsthilfeporstoßes lehrte in den Worten der MASH-Mitbegründerin Folgendes: Dass, „wenn wir die Vereinzelung aufsprengten und eine neue gemeinschaftliche Kompetenz schufen, wir plötzlich auch von außen ernst genommen wurden“. Diese Erkenntnis wurde wenig später, um die Jahrtausendwende, der Leitgedanke der sich international formierenden Bürgergesellschaft, zu der die deutsche Selbsthilfelandschaft wichtige Impulse lieferte.

Die Idee und die Methode wurden ihr, sapper gesagt, buchstäblich aus der Hand gefressen. Anfragen überschwebten den jungen Verein, darunter auch die zahlreicher Medien. 1991 eröffnete der Münchner Merkur mit der Schlagzeile „100 000 Münchner leben in Angst“. In der Folgezeit berichteten sämtliche deutschen Leitmedien, von Spiegel bis Focus, Stern über Brigitte bis Geo über die neue Volkskrankheit namens Angst und machten das bis dahin verdrängte Tabu gesellschafts- und diskussionsfähig. Journalisten gaben sich in den MASH-Räumen in der Bayerstraße unweit des Münchner Hauptbahnhofs die Klinke in die Hand, berichteten zum Teil sogar aus den Gruppensitzungen.

Das Thema eroberte auch die TV-Kanäle und erreichte damit Millionen von Menschen. Etwa 50 Fernsehsendungen, darunter Publikumsgiganten wie „Schreinemakers“, griffen das Thema Angstselbsthilfe in den 1990er Jahren auf – längst nicht nur extern: Ich erinnere mich, wie ein deutschlandweit bekanntes TV-Gesicht in meiner Gesprächsgruppe saß und Bewältigungsstrategien für

Wie gehen die Angstselbsthilfe und MASH ins nächste Vierteljahrhundert?

Wie gehen wir mit den gegenwärtigen sozio-ökonomischen Veränderungen um? Fünf Anregungen für die Angstselbsthilfe:

1 Selbsthilfe konsequent neu denken

Dazu rief der 36. Bayerische Selbsthilfetag im Mai 2014 auf. Der traditionelle Stuhlkreis wirke auf junge Leute nicht mehr besonders einladend, bemerkte Theresa Seidel, Geschäftsführerin der Selbsthilfekoordination (SEKO). Auch der Name „Selbsthilfe“ habe Patina angesetzt. Peppt ein neuer Begriff, etwa „Begegnungsgruppe“ oder „Peer Group“ die alte Tante auf?

2 Selbsthilfe 2.0 ins Auge fassen

Mit der digitalen Explosion kommen immer mehr digitale Assistenten auf den Markt, auch auf den Psychomarkt. Derzeit wird die Offensive von kommerziellen Start-ups angeführt, die mit Anti-Stress- und „Mindfulness“ (Achtsamkeits-)Programmen auf dem Smartphone werben. Dass der Nutzer nicht weiß, was mit den Daten passiert und er möglicherweise so-

gar ein digitales Suchtverhalten nach den elektronischen Impulsen und Ratschlägen entwickelt, steht auf einem anderen Blatt. Doch fehlen nicht auch von der Selbsthilfe selbst entwickelte Apps, nach dem Motto „Angstselbsthilfe via Smartphone“?

3 Inklusion von Migranten

Einwanderer, besonders aus anderen Kultur- und Religionsräumen, scheint die Selbsthilfephilosophie wenig anzusprechen – grenzt sie solche Zielgruppen durch ihre gewachsenen Strukturen ungewollt aus? Wenn der Islam zu Deutschland gehört, wie Politiker betonen, müsste die Angstselbsthilfe sich mehr den individuellen und kollektiven Ängsten z.B. auch von Muslimen öffnen. Brauchen wir eine reformierte, mehr inkludierende Methodik?

4 Grenzüberschreitende Kooperation

Im Oktober 2013 schlug die Europäische Kommission Alarm: Die mentale Gesundheit sei auf dem Rückzug in Europa. Mit einem Drittel der Bevölkerung unter Ängsten, Depressionen und Burnout leidend, könne man schon beinahe von einer Pande-

mie sprechen. Angesichts schrumpfender kommunaler Etats und wohlgefüllter Geldtöpfe in Brüssel: Wer launcht das erste bi- oder trinationale Angstselbsthilfeprojekt?

5 Schluss mit Stigmatisierung

Nach dem tragischen Absturz des Germanwing-Airbus über den französischen Alpen im März 2015, wohl in suizidaler Absicht durch den Co-Piloten verursacht, wurden die Seelenkranken zur öffentlichen Gefahr abgestempelt. Diskriminierungen wie dieser muss auch die Angstselbsthilfe, noch resoluter als bisher, einen Riegel vorschieben.

Das sind einige der großen Fragen und Herausforderungen, die nach einer 25-jährigen Erfolgsgeschichte auf die Angstselbsthilfe und MASH zukommen. Doch zunächst einmal, sicher auch im Namen der vielen Menschen, die in den letzten Jahrzehnten davon profitiert haben:

Ein wohlverdientes wie auch inspirierendes Jubiläumsjahr 2015!

(wg)

seine quälenden Ängste vor der Kamera suchte. MASH und der selbsthelferische Umgang mit dem Menschheitsthema Angst waren gegen Ende des Jahrhunderts nicht nur ein Medienereignis. Der neue, offene Umgang damit machte vielen Menschen Mut, sich mit ihren eigenen Ängsten auseinanderzusetzen und diese in die MASH-Gesprächsgruppen einzubringen.

Eine von MASH und dem SHZ in den 1990er Jahren durchgeführte Studie zeigte: Jeder Euro, mit dem die öffentliche Hand die Angstselbsthilfe unterstützt, bringt vielfach Rendite. Die gestärkte Psyche der Gruppenteilnehmer kommt der Wirtschaft zugute, macht sie als Arbeitnehmer „resilienter“, also stressfähiger mit weniger Krankschreibungen. Und die Krankenkassen können sich über sinkende Behandlungs- und Verschreibungskosten freuen. MASH und diese Studie trugen auch zu einem Umbruch im Gesundheitswesen bei: Die Krankenkassen führen inzwischen einen kleinen Teil ihrer Einkünfte an die Gesundheitsselfhilfe ab und finanzieren damit

deren Erhalt mit. Allerdings gibt es noch viel zu tun in diesem Bereich, etwa sollten auch private Kranken- wie auch die Rentenversicherungen einen finanziellen Beitrag zur Finanzierung der Selbsthilfe leisten, denn auch ihre Mitglieder profitieren davon. Zusätzlich müssten sich Unternehmen mehr für das psychische Wohl ihrer Mitarbeiter engagieren, etwa durch Angst-, Depressions- und Burnout-Beauftragte, geschult möglicherweise auch in der Selbsthilfe.

20 Jahre „daz“-Zeitschrift

Weil sie den Nerv der Zeit getroffen hatte, wurde MASH ein fast kometenhafter Aufstieg zuteil:

- 1994 Aufnahme in die Regelförderung der Landeshauptstadt München und deren ambulant psychiatrische Versorgung.
- 1995 Gründung einer deutschlandweiten Angstselbsthilfe, der DASH e.V., später mit Ablegern auch im deutschsprachigen Ausland, etwa Österreich und Südtirol.
- Seit 1995 Herausgabe der „daz“, die als Selbsthilfe- und zugleich Fachzeitschrift

mit dieser 70. Ausgabe ihr 20-jähriges Bestehen feiern kann.

Darüber hinaus verzeichnet die MASH-Chronik viele andere Höhepunkte wie eine enge Zusammenarbeit mit der Forschung, etwa beim Veranstellen gemeinsamer Fachtagungen mit dem Max-Planck-Institut für Psychiatrie; regelmäßige Besuche und Informationsveranstaltungen in psychosomatischen Kliniken, organisiert und durchgeführt von MASH-Gruppenmitgliedern; dazu wurden über die Jahre viele neue gruppendynamische Formate ausprobiert wie Selbsterfahrungsseminare, Expositionstrainings in angstspezifischen Situationen, Schreibkurse zu „Erzählen gegen Angst“ und Theaterkurse.

Immerhin, Ende der 1990er Jahre war die Selbsthilfe bereits so hoch angesehen, dass der damalige Gesundheitsminister Horst Seehofer sie als „vierte Säule des Gesundheitssystems“ pries, nachdem seine Kollegen sie Jahre zuvor noch zur Staatsgefahr erklärt hatten. „The times they are a-changin' ...“, wie schon Bob Dylan sang.

25 Jahre Angstselbsthilfe in München – Wir feiern! – Das Programm:

- **11. Juli 2015:** Tag der offenen Tür bei MASH mit Führung durch die Gruppenräume und offenem Gespräch (15-17 Uhr) sowie MASH-Sommerfest (18-22 Uhr) für alle MASH-Mitglieder und ihre Angehörigen, Freunde, Interessenten und Sympathisanten der Münchner Angst-Selbsthilfe. Ort: MASH, Bayerstraße 77a (Nähe Hauptbahnhof), je nach Witterung im Hof bzw. in den Gruppenräumen im 2. Stock.
- **1. Oktober:** „Neueste Ansätze in der Behandlung von Angststörungen“, eine Fortbildungsveranstaltung für Ärzte und Psychotherapeuten. Referent: Prof. Dr. Michael Kellner (Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der MASH). Ort: Seidlvilla, Nikolaiplatz 1b in Schwabing, 18.30-20.00 Uhr.
- **13. Oktober:** Vortrag „Angst und Depression“ in Kooperation mit dem Bündnis gegen Depression, Referent: Prof. Dr. Markos Maragkos (Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der MASH). Ort: Haus des Stiftens, Landshuter Allee 11, 18-20 Uhr
- **24. November:** Die TELI (Journalistenvereinigung für technisch-wissenschaftliche Publizistik) lädt Medienvertreter zu einer Gemeinschaftsveranstaltung mit MASH im Münchner Presseclub (Marienplatz). Thema: Mind-Apps. Auf dem Podium u.a. Dr. Hans Morschitzky, Angst-Experte und Autor eines Ratgebers mit „Panik-App“. Zeit: 18.30-21.00 Uhr. Weitere Interessenten nach Voranmeldung unter 089/51 55 53 11 Vor der Veranstaltung (17.30-18.30 Uhr): Pressekonferenz „25 Jahre Münchner Angstselbsthilfe (MASH)“.
- **3. Dezember:** „Die Angst ist eine Kraft.“ Lesung und Podiumsdiskussion mit Prof. Dr. Willi Butollo, Angst- und Trauma-Experte, und MASH-Mitgliedern. In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München. Ort: Ev. Stadtakademie, Herzog-Wilhelm-Straße 24, Beginn: 19.00 Uhr
- **16. Dezember:** Vortrag „Wege aus der Angst“ von Roland Rosinus. In Kooperation mit dem Selbsthilfezentrum München, Ort: Selbsthilfezentrum, Westendstraße 68, Beginn: 19.00 Uhr.