

Wohin geht's mit der MASH?

Herausforderungen im Bereich der Angstselbsthilfe erkennen und meistern. Eine persönliche Bestandsaufnahme aus Sicht der Münchner Angstselbsthilfe (MASH).

Von *Christian Zottl*

Ich arbeite seit Januar 2012 als Sozialpädagoge bei der Münchner Angstselbsthilfe (MASH). Die relativ lange Geschichte des Vereins seit seiner Gründung vor 22 Jahren ist mir nur aus Erzählungen bekannt. Auch mit dem Thema Selbsthilfe allgemein war ich bis dahin noch nicht in Kontakt gekommen. Als wissenschaftlicher Mitarbeiter beschäftigte ich mich die Jahre zuvor mit Bürgerbeteiligung und dialogischen, partizipativen Verfahren in Bereichen des Risikomanagements und der Qualitätsentwicklung sozialer Organisationen. In meiner Arbeit bei der MASH habe ich jedoch einige Erfahrungen mit Selbsthilfe im Angstbereich sammeln können, die mich dazu ermuntern haben, in den folgenden Überlegungen eine erste Bilanz zu ziehen. Zusätzlich zu meiner täglichen Arbeitspraxis inspirierte mich dazu ein Beitrag von Wolfgang Thiel im diesjährigen Selbsthilfegruppenjahrbuch (1) sowie das aktuell erschienene Buch „Selbsthilfe und Soziale Arbeit“ (2).

Wie bleibt wirksame Gruppendynamik in Schwung?

Sowohl die einzelnen Gruppenmitglieder als auch die Gruppenleiter möchten sich in ihrer Gruppe wohl und gut aufgehoben fühlen. Gleichzeitig sollen aber auch unangenehme Themen besprochen und eingeschliffene Muster durchbrochen werden. In diesem Spannungsfeld bewegt sich eine Selbsthilfegruppe und mit ihr der Gruppenleiter. Dieser spielt eine wichtige Rolle: Er muss einen Rahmen schaffen, der es jedem Gruppenmitglied ermöglicht sich zu öffnen, sich preiszugeben, verletzlich zu sein zu dürfen. Gleichzeitig muss er immer wieder „verstörende“ Impulse geben und Veränderungen vornehmen, welche die Gruppenroutinen aus dem Takt bringen, damit sich „Geselligkeit“ und „Wohlfühlen“ nicht zu „Abwehr- oder Vermeidungsstrategien auswachsen“ (Thiel 2012, S.89).

Erfahrungen in der Angstselbsthilfe zeigen folgende Faktoren, die es zu beachten gilt: Bei zu geringem Teilnehmerwechsel können sich verkrustete Gruppenstrukturen bilden. Fehlt die Gruppenleitung längere Zeit, kann eine Art Wildwuchs entstehen: Regeln werden nicht eingehalten und die Treffen immer unverbind-

licher. Man trifft sich mehr aus Sympathie und zum Plaudern anstatt lösungsorientiert an den eigenen Problemen zu arbeiten. Auch dieselbe Gruppenleitung über lange Jahre hinweg kann ungewollt und mehr oder weniger unbemerkt zu solchen Strukturen führen.

Wie könnte man dem entgegenwirken? Ein rollierendes Gruppenleiter-System wurde bei der MASH immer wieder diskutiert, aber bisher noch nicht ausprobiert. Hospitierende neue Gruppenleiter, die eine neue Sichtweise und Haltung in eine bestehende Gruppe tragen und den routinierten Gruppenleiter im Idealfall zur kritischen Selbstreflexion inspirieren, gab es in der Vergangenheit bereits – sie sollen wieder öfter zum Einsatz kommen. Auch der gemeinsame Erfahrungsaustausch in einer Gruppenleiter-Supervision bietet immer wieder die Möglichkeit, eigene Routinen zu hinterfragen und Neues auszuprobieren. Eine Öffnung und ein Austausch der Gruppen untereinander erscheint uns ebenso als wichtiger Baustein. Dazu sollen auch gruppenübergreifende Angebote und Kooperationen zu anderen Vereinen und Einrichtungen beitragen.

Wie viel Institutionalisierung ist gesund?

Zur Gründung einer Selbsthilfegruppe bedarf es eines gewissen Unternehmergeistes. Aus einer Problemlage wird eine Bedarfssituation abgeleitet und Ideen zu deren gemeinschaftlicher Behebung mit anderen Betroffenen erdacht. Allein dies ist schon ein äußerst innovativer Vorgang, der anschließend in die Phase der Umsetzung übergeht. Man braucht Menschen, die mitmachen; Räumlichkeiten, um sich zu treffen; feste Zeiten, die für alle realisierbar sind. Man muss ein Netzwerk bilden und dieses wiederum mit bestehenden Infra- und Förderstrukturen verknüpfen. Und letztlich geht es darum, das Ganze dauerhaft am Laufen zu halten.

Sicher ist es auch kein Weltuntergang, wenn die eine oder andere Initiative nur temporär besteht, um die Probleme ihrer Mitglieder zu lösen. Ein gesundes Kommen und Gehen ist auch in der Selbsthilfe völlig in Ordnung. Doch wenn sich zeigt, dass eine Gruppe den Bedarf vieler betroffener Menschen deckt, diese sich aus ihrer Betroffenheit heraus in Gemeinschaft organisieren lassen und die Mehrzahl der Teilnehmer dies als Gewinn an Lebensqualität und Problembewältigung erleben, so wäre es doch aus vielerlei Hinsicht schade, dieses wert-

(1) Thiel, W.(2012): Handlungsfelder und Entwicklungsprozesse gemeinschaftlicher Selbsthilfe: Risiken erkennen und meistern. In „Selbsthilfegruppenjahrbuch 2012“; Dt. Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (Hgs.), S. 85-94.

(2) Thiel, W. (2013): Reden, Handeln, Teilhabe – Das Soziale in der Selbsthilfe. In: Hill, B. et al. (Hrsg.): Selbsthilfe und Soziale Arbeit, S. 71-86

volle Pflänzchen wieder eingehen zu lassen. So werden sicherlich einige findige und besonders aktive Gruppenmitglieder beginnen, nach Möglichkeiten des Erhalts und der Weiterentwicklung der Gruppe zu suchen.

Dabei werden sie zwangsläufig auf bestehende Förderstrukturen stoßen und sich in gewissem Rahmen an diese anpassen. Denn organisierte Selbsthilfe kostet neben viel ehrenamtlicher Zeit auch Geld, und diese Kosten sollen nicht nur von sowieso schon überdurchschnittlich engagierten Bürgern übernommen werden. Hier steht ganz klar auch die Gesellschaft und – in ihrer politisch legitimierten Vertretung – der Staat in der Pflicht. Dieser hat ein entsprechendes Fördersystem für gemeinschaftliche Selbsthilfe eingerichtet, weil deren (präventive, fiskalische, soziale u.a.) Vorteile mittlerweile allgemein anerkannt sind (s. Thiel 2013, S. 71ff.). Um an dieses Fördersystem anzudocken, müssen sich Selbsthilfegruppen daran anpassen und Abstriche in ihrer autarken Entwicklung machen. Hierin sieht Wolfgang Thiel zu Recht ein Risiko, d.h. gleichzeitig die Chance der Bewahrung und des Gedeihens der Gruppe als auch die Gefahr ihrer inhaltlichen wie organisatorischen Engführung und Abhängigkeit.

Die Münchner Angstselbsthilfe hat es unter diesen Vorzeichen in 22 Jahren geschafft, sich als eine fest im Hilfesystem verankerte Selbsthilfeorganisation zu behaupten. Sie war eine der ersten ihrer Art und ist deutschlandweit wohl auch eine der größten im Bereich der Angstselbsthilfe. Die Organisation von 15 Gruppen ist aus meiner Sicht auf Dauer nur unter (semi-)professionellen Bedingungen gut zu managen. Daher ist ein Institutionalierungsprozess unvermeidbar, wenn nicht sogar ein zentraler Bestandteil des langjährigen Erfolges. Der Verein wurde tatsächlich, so wie Wolfgang Thiel es beschreibt, zu einem Traditionsverein, zu einer „Marke“. Jedoch: „Immer weniger Menschen in unserer Gesellschaft wollen sich dauerhaft an eine Organisation binden und irgendwo Mitglied werden. [...] Die Berufung auf Traditionen kann nicht nur einer Öffnung zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe dienen, sondern [...] Interessierte ausschließen. [...] In Bestanderhaltungs- und Etablierungsprozessen

Chancen, Risiken und Angst

Die Überschrift führt in die Irre! „Chancen und Risiken“ ist eigentlich doppelt gemoppelt, denn im Begriff des „Risikos“ ist die Chance schon enthalten. Vereinfacht gesagt steht er für den ungewissen Ausgang von Ereignissen in der Zukunft, über die wir aber gegenwärtig zu entscheiden haben. Oder anders ausgedrückt: Entscheidungen ohne eindeutig vorhersehbare Folgen sind riskant. Sie enthalten Chancen und Gefahren zugleich. Es können erhoffte Effekte oder gefürchtete, aber auch gänzlich unbedachte Folgen eintreten. Somit sind als positiv bewertete Chancen ebenso im Risiko enthalten wie mögliche negative Folgen. Der Begriff des Risikos spielt bei genauerer Betrachtung im Bereich der Angstselbsthilfe eine nicht ganz unwichtige Rolle.

Vermutlich wird jeder Mensch – und insbesondere Menschen mit einer Angsterkrankung – die Schwierigkeiten im Umgang mit Unsicherheit aus eigener Erfahrung kennen. Ständig verlangt uns das Leben Entscheidungen ab, die mit mehr oder weniger großer Ungewissheit und eventuellen Gefahren verbunden sind. Man denke nur an den Straßenverkehr, wichtige berufliche Entscheidungen, Kindererziehung, Fragen der Gesundheit oder der Altersvorsorge. Wir treffen heute Entscheidungen auf der Grundlage unseres momentanen Wissensstandes. Das heißt, wir schließen aus vergangenen Erfahrungen auf einen möglichen zukünftigen Zustand oder Verlauf. Doch kann man sicher wissen, was die Zukunft bringt? Je ferner die Zukunft, desto mehr Variablen tauchen

auf, sodass jede Prognose letztlich auf wackeligen Beinen steht. Tatsächlich könnte unser heutiges Wissen in der Zukunft ziemlich veraltet und überholt sein. Genauer betrachtet treffen wir also alle ständig Entscheidungen, deren Ausgang zum größten Teil ungewiss ist. Insofern ist es, zumindest theoretisch, eigentlich ein Wunder, dass die Menschheit in der Praxis des alltäglichen Lebens nicht völlig verunsichert die Segel streicht und vor lauter Unwägbarkeiten entscheidungsunwillig aufgibt. Stattdessen ist jeder von uns in Wirklichkeit eine Mischung aus echtem Abenteurer und kühlem Wahrscheinlichkeitsmathematiker. Jeder sucht, bei aller Unsicherheit, auch immer wieder die eigenen Chancen auszuloten und zu nutzen.

Trotzdem ist es unter diesen Voraussetzungen kein Wunder, dass es Menschen gibt, bei denen die Verunsicherung ein beeinträchtigendes Übergewicht bekommt, „angemessene“ in „unangemessene“ Ängste übergehen, sich schleichend festsetzen und/oder sich als Panikattacke plötzlich Luft verschaffen. Chancen und Potenziale treten angesichts übermäßiger Angst in den Hintergrund und werden zum schmerzlichen Verlust. Natürlich spielen bei der Ausprägung einer Angsterkrankung viele individuelle, gesundheitliche, soziale und psychologische Faktoren eine Rolle. Dennoch scheint mir der aus soziologischer Sicht diagnostizierte Verlust an gesellschaftlichen, sozialen Sicherheiten hier ebenso bedenkenswert.



DER AUTOR



Christian Zottl

ist Diplom-Sozialpädagoge (FH), Mitarbeiter der Münchner Angst-Selbsthilfe (MASH) und Sozialwissenschaftler mit dem Schwerpunkt Risikoforschung und dialogische Qualitätsentwicklung.

Foto: privat

kann sich eine Selbsthilfegruppe, -initiative, -vereinigung nämlich von den Zielen und Handlungshorizonten gemeinschaftlicher Selbsthilfe ablösen“ (Thiel 2012, S. 92).

Hier stellt sich für die MASH die Frage: Inwiefern sind wir noch ein gemeinschaftlicher Selbsthilfeverein – oder sind wir schon vielmehr ein professioneller Dienstleistungsanbieter? In dieser Hinsicht wird sich die MASH in nächster Zeit selbst verorten und gezielt positionieren müssen, damit es ihr auch in Zukunft gelingt, sich gemeinsam mit den Gruppenmitgliedern eigenständig, innovativ und unabhängig weiterzuentwickeln.

Wo ist die Eigeninitiative geblieben?

Die Münchner Angstselbsthilfe bietet derzeit für bis zu 180 Angstbetroffene die Möglichkeit, wöchentlich an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen. Der Andrang neuer Mitglieder ist ungebrochen hoch, nachweislich gehören Angststörungen auch zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Die Motivation, ehrenamtlich eine Gruppenleitung zu übernehmen, scheint jedoch in jüngster Zeit zu sinken. Eine existenzielle Schieflage!

Die Aufgaben eines Gruppenleiters bringen mit Sicherheit inhaltlich wie zeitlich einen gewissen Druck mit sich. Da ist ein unterstützender professioneller Rahmen von seiten der Organisation sinnvoll. Eine Gruppenleiter-Schulung und regelmäßige Supervisionen gehören daher bei uns zum Standard. Fortbildungsveranstaltungen werden auch bundesweit für externe Selbsthilfegruppen angeboten (siehe Kasten Seite 6). Trotzdem trauen sich viele Gruppenmitglieder die Aufgabe des Gruppenleiters nicht zu, insbesondere weil neben Beruf, Familie, Freunden und Hobbys kaum Zeit dazu bleibt. Aber auch bei anderen ehrenamtlichen Aktivitäten sinkt die Bereitschaft der Gruppenmitglieder, sich aktiv zu beteiligen. Woran liegt das?

Wolfgang Thiel scheint richtig zu liegen, wenn er hinsichtlich des „Professionalisierungssogs“ auch in der Selbsthilfe kritisch anmerkt: „Je betonter Hilfe angeboten wird, desto größer kann die Nachfrage von Betroffenen sein, ohne dass allerdings eine Mitwirkungsbeurteilung entsteht. ‚Selbsthilfe-Konsum‘ wird üblicher“ (Thiel 2012, S. 89). Eine solche Haltung ist auch in den Gruppen der MASH zu beobachten.

„Eine Rückbesinnung auf die Wurzeln des eigenen Selbsthilfeengagements kann neue Kräfte freilegen“, schlussfolgert Thiel. Man solle sich hinsichtlich der Außenwirkung die Frage stellen: Soll für ein Hilfsangebot geworben oder sollen Mitwirkende gewonnen werden? Eine wichtige Frage, auch für die Zukunft der MASH. Wir können die Zeit nicht zurückdrehen. Die Münchner Angstselbsthilfe braucht aus meiner Sicht beides: Sowohl Professionalität in der Organisation als auch Eigeninitiative aus den Gruppen heraus. Das aktivierende Moment, das Wir-Gefühl, sollte – im Vorstand und der Geschäftsführung, bei den Angestellten, Ehrenamtlichen, Förder- und Gruppenmitgliedern gleichermaßen – wieder gestärkt, und eine gemeinsame Vision von Angstselbsthilfe entwickelt werden.

Fazit und Ausblick

Wie positioniert und entwickelt sich die MASH als Selbsthilfeorganisation nun am besten für die Zukunft? Inwiefern sollte man versuchen, zum ursprünglichen Kern gemeinschaftlicher Selbsthilfe zurückzukehren? Ist das überhaupt möglich, ohne das bestehende Angebot zu gefährden? Wie können Gruppenmitglieder motiviert werden, später auch eine Gruppenleitertätigkeit zu übernehmen? Braucht es neue, flexiblere Formen der Gruppenleitung? Wie werden Gruppenmitglieder motiviert, sich für den Verein zu engagieren, neue Ideen einzubringen? Ist es notwendig bzw. der konsequente nächste Schritt, die Professionalisierung weiter voranzutreiben – und wie wirkt sich das auf die Eigeninitiative der Gruppenmitglieder aus?

Es scheinen grundsätzliche Richtungsentscheidungen für die MASH anzustehen. Diese sind mit Risiken verbunden. Ziel ist es in jedem Fall, die Chance zu nutzen, weiterhin ein für Angstbetroffene hilfreiches und wirkungsvolles Selbsthilfeangebot zu erhalten sowie gegebenenfalls auszubauen und gemeinsam weiterzuentwickeln.

Buchtip:

Burkhard Hill u.a. (Hrsg.):
Selbsthilfe und Soziale Arbeit.
Das Feld neu vermessen
 Verlag Beltz Juventa 2012,
 ISBN: 978-3-7799-2831-7
 19,95 €

