

Selbsthilfe

Heute beginnt die Hilfe in der Gruppe. Was erlebt man da? Ein guter Freund hat dieses Erlebnis einmal als "Das Wunder in der Gruppe" bezeichnet. Was meinte er damit? Damit meinte er zunächst einmal die eigene Überwindung, die Überwindung der großen Angst, die man vor dem ersten Gruppenbesuch hat. Das Wunder erlebt man, wenn man das erste Mal in der Gruppe sitzt. Viele Fragen, mit denen man gekommen ist, haben sich wie von selbst beantwortet: "Was sind das für Menschen?", "Was machen die mit mir?" und dann, so kurz vor dem Überschreiten der Schwelle: "Was soll ich eigentlich hier?" Dann kommt das Wunder, das Erleben: Das sind Menschen wie du und ich. Die erzählen meine Geschichte. Und ich erfahre: Die nehmen mich ernst. In der Gruppe höre und finde ich – nicht beim ersten Besuch - Worte für das, was mich bewegt. Hier könnte ich Hilfe bekommen. Und - wenn mich der erste Besuch auch überwältigt hat und ich mich nach diesem Treffen kaum mehr an das erinnern kann, was im einzelnen gesprochen wurde - es bleibt das Gefühl des Angenommenseins, der Offenheit. Ich darf wiederkommen.

(Nur als kleine Anmerkung: Manche Gruppen stürzen sich förmlich auf die Neuen, stellen sie in den Mittelpunkt, fragen sie aus – das ist nur selten richtig.)

Häufig sind es noch zwei weitere Eindrücke, die helfen, die Woche bis zum nächsten Treffen zu überstehen: Dem (oder der) ging es ja noch schlechter als mir. Und: So weit soll es bei mir nicht kommen.

Verstand und Gefühl, Kopf und Bauch fordern, dass diese Besuche fortgesetzt werden. Und die Hoffnung keimt auf: Es könnte ja helfen. Vielleicht wird doch noch - endlich - alles anders, alles wieder gut.

Selbsthilfegruppen geben Menschen mit dem gleichen Problem die Möglichkeit sich zu treffen und sich auszutauschen. Im Gruppengespräch liegt die Chance, die eigene Kraft zu mobilisieren und sich gegenseitig helfen, eigene Entscheidungen zu treffen. Es ist nicht so, dass man dort die Hilfe erfährt, die den Ausstieg aus der Sucht sichert, sondern was man dort erfährt gibt die Möglichkeit, sich selbst zu helfen. (Hilfe zur Selbsthilfe!)

Wir wissen heute, dass es nicht reicht, jemanden aufzufordern: „Du musst Dir helfen lassen“, oder „Du sollst Dich öffnen“. In die Gruppe zu kommen und sich zu öffnen, bereit zu sein für das, was die anderen sagen, das können ganz unterschiedliche Zeitpunkte sein.

Dazu bedarf es aber auf jeden Fall anderer Menschen. In der Gruppe geht es um das Beispiel. Jeder erzählt von sich, von seinen Problemen, von seinen ungelösten und gelösten Problemen. Da ist es nicht nötig, Ratschläge zu geben. Ratschläge ersetzen häufig die eigene Auseinandersetzung. Nicht: „Du musst Deinen Geburtstag alkoholfrei feiern“, sondern: „Als mein erster Geburtstag vor mir stand, nachdem ich nicht mehr getrunken habe, war wieder die Angst da. Was würde meine Familie sagen? Kann man Geburtstag ohne Alkohol feiern? Kann man dann eigentlich Spaß haben? – Aber es war toll. Es war für alle selbstverständlich, dass kein Alkohol auf den Tisch kam. Ich denke heute noch gerne gerade an diese erste Feier ohne Alkohol. Danach fühlte ich mich wieder angenommen und angekommen in meiner Verwandtschaft. Wie habe ich mich für all das geschämt, was ich meinen Verwandten angetan habe.“

Was es auf keinen Fall in einer Selbsthilfegruppe geben darf ist eine Hierarchie. Oder

einen "Guru", der allen sagt, wo es lang geht. Hierarchie bedeutet nicht, dass alle auf der gleichen Stufe stehen müssen. Im Gegenteil: Ohne die Menschen, die durch ihr langjähriges Beispiel bezeugen, dass zum Beispiel ein Leben ohne Alkohol möglich ist, dass es sich lohnt, alkoholfrei zu leben, kann eine Gruppe nicht wirken. Keine Hierarchie bedeutet, dass jeder seinen eigenen Weg finden muss, dass es keinen gibt, der allen sagt, wo es lang geht oder wie man es zu tun hat. Keinen der meint - oder den anderen das Gefühl gibt - dass er alleine die Verantwortung (für sie) trage. Selbstverständlich gibt es Verantwortlichkeiten. Für den Schlüssel, für den Kaffee-Automaten, für Anfang und Ende. (Das ist übrigens das Schlimmste für eine ernsthaft arbeitende Selbsthilfegruppe: Dass man nicht weiß, wann es beginnt und wann Schluss ist. Wenn man so einfach hineingleitet aus den persönlichen Gesprächen in das Gruppengespräch. Oder wenn zum Schluß jemand aufsteht und einfach geht, weil sein Bus fährt. Nein, das Gruppengespräch muss sich deutlich herausheben. Allein schon deshalb, weil all das, was dann gesprochen wird, niemanden außerhalb der Gruppe etwas angeht. Es ist und bleibt ein Geheimnis der Menschen, die sich hier als Gruppe gefunden haben. Auch dieses Prinzip macht die Gruppe so wirksam.) Natürlich ist es etwas Anderes, ob

- jemand neu in eine Gruppe geht, voller eigener Probleme. Mit dem Drang, über die letzte Woche zu erzählen und unter dem Druck, in der nächsten Woche einige Situationen, die er sonst nur mit Alkohol durchgestanden hat, ohne Alkohol zu bewältigen. Dazu möchte er sich Hilfe holen. Wie schaffen das die anderen? Erzählen Sie etwas darüber, was für ihn wichtig sein könnte? Traut er sich zu fragen? Noch einmal: Es geht nicht um Ratschläge. Die helfen langfristig nicht. Es müssen Hilfestellungen sein, die zu eigenen Entscheidungen führen. Denn es geht ja nicht um das "Du sollst", sondern um das "Ich will".

- oder ob man schon länger ohne Alkohol lebt, aber dennoch gerne weiter in die Gruppe geht, um Stück für Stück Verantwortung zu übernehmen. Hier beginnt das freiwillige Engagement. Man entscheidet sich dazu, regelmäßig teilzunehmen. Vielleicht um darauf zu achten, dass jeder am Gespräch beteiligt wird. Oder dafür verantwortlich zu sein, um nach denen zu fragen, die heute nicht da sind oder da sein können.

An diesem Punkt geht es nicht mehr alleine um mich. Diese freiwillige Arbeit setzt Zuverlässigkeit, Berechenbarkeit voraus. Für mich und für andere. Hier beginnt Hilfe zur heilenden Kraft zu werden.

Hier schließt sich der Kreis zum Beispiel am Anfang. Jetzt könnte die Geschichte vielleicht so lauten: "Wieder war Donnerstag. Ich hatte heute eigentlich keine Lust, in die Gruppe zu gehen. Es gab etwas Gutes im Fernsehen. Da war Vieles zu tun, was eigentlich nur heute getan werden könnte. Aber ich ging in die Gruppe. Und wieder habe ich gemerkt, dass es für andere wichtig war, dass ich da war. Und wenn ich dann nach Hause komme, den Abend noch einmal Revue passieren lasse oder Tagesrückschau

halte, bin ich froh, in die Gruppe gegangen zu sein. Es war wichtig und schön. Auch für mich. Ich habe ein gutes Gefühl".

[ZURÜCK](#)