

07. Dezember 2019

Gemeinsam zurück ins Leben: Austausch in Selbsthilfegruppen

In Deutschland gibt es mindestens 70 000 Selbsthilfegruppen. Dahinter steckt mehr als das Klischee von Stuhlkreis und schummrigen Räumen. Was Selbsthilfe tatsächlich bewirken kann.

Am Tiefpunkt ihrer Krankheit hatten die Ärzte Lea Gericke aufgegeben. Austherapiert - so lautete die niederschmetternde Bilanz nach 15 Jahren Magersucht, nach unzähligen Klinikaufenthalten und Therapiestunden. Nun also die Kapitulation: Keine Hoffnung mehr, ärztlich bestätigt. Was folgte, war Einsamkeit. Die Anorexie übernahm die volle Macht und ließ keinen Platz für das Leben.

Heute, Jahre später, hat Lea Gericke es sich zurückerobert. Die 31-Jährige ist immer noch zierlich - aber stabil. Der Grund dafür? „Meine Selbsthilfegruppe“, sagt sie. „Erst durch sie habe ich mich erholt.“ Dort finden sich keine Menschen, die mit hängenden Schultern und trüber Stimmung im Stuhlkreis ihre Schicksale erzählen. „Ein Klischee aus amerikanischen Filmen und Serien“, sagt Ella Wassink von Sekis, der Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle in Berlin.

Klar gibt es die klassischen Stuhlkreise - aber eben noch viel mehr: zum Beispiel die tangotanzenden Parkinsonpatienten, die Spaziergänger, Sport- und Theatergruppen. Mindestens 70 000 Selbsthilfegruppen gibt es in Deutschland. Menschen mit denselben Krankheiten, Ängsten, Sorgen und Nöten treffen sich hier. Sie tauschen sich aus, hören zu und stützen sich gegenseitig.

Herzlichkeit und persönlicher Austausch

So unterschiedlich Selbsthilfegruppen sein können, eins haben sie immer gemeinsam: Die Betroffenen bleiben unter sich. Kein Arzt, kein Therapeut hat das Heft in der Hand und moderiert die Treffen. Sich nicht erklären zu müssen, unter sich zu sein - das war es, was auch Lea Gericke half. Weil es für Menschen mit Magersucht noch keine Selbsthilfegruppe in Berlin gab, gründete sie mit Hilfe von Sekis selbst eine.

Der Zulauf war so groß, dass daraus das Projekt „Ana Dismissed“ entstand. Es bietet neben der Selbsthilfe Beratung und Begleitung für Menschen mit Anorexie und Bulimie. In Gericke's Gruppe treffen sich bei ihr zu Hause regelmäßig neun Menschen mit Essstörung. Herzlich gehe es zu, erzählt die Berlinerin. „Erstmal werden alle gedrückt.“ Dann suche sich jeder einen Platz - auf dem Sofa, Bett oder Klappstuhl - und mit Tee in der Hand dürften alle von sich erzählen.

Die Idee der Selbsthilfe ist nicht neu. Bereits in den 1950er-Jahren bildeten sich Gruppen von Menschen mit Alkoholproblemen, die sich gegenseitig unterstützten. Daraus entstanden die Anonymen Alkoholiker und später unzählige andere Selbsthilfegruppen. „Der große Nutzen ist der persönliche Austausch“, sagt Jutta Hundertmark-Mayser, stellvertretende Geschäftsführerin von Nakos, der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen.

Selbsthilfegruppe nicht für jeden das Richtige

Natürlich könne man sich heutzutage im Internet informieren und austauschen. „Aber dort kann einen keiner in den Arm nehmen“, so Hundertmark-Mayser. Genau diese Nähe zu anderen Betroffenen sei für viele Menschen heilsam. Doch es gibt auch Risiken. „Gerade magersüchtige Menschen vergleichen sich viel mit anderen“, weiß Gericke. „Es besteht also auch die Gefahr, sich sogar in der Selbsthilfegruppe noch zu dick zu fühlen, weil vielleicht eine andere Person noch dünner ist.“

Außerdem stürze das Leid der anderen völlig ungefiltert und ohne ärztliche Einschätzung auf die Teilnehmer ein. „Deshalb betone ich auch immer, dass Selbsthilfe nicht für jeden das Richtige sein muss“, sagt Gericke. Sie empfiehlt jedoch, es einfach auszuprobieren. Damit die Treffen nicht in die falsche Richtung abdriften und Betroffene sogar zum Abnehmen animieren, führt sie vor jeder Neuaufnahme ein Einzelgespräch. So kann sie die individuelle Situation der Teilnehmer besser einschätzen.

Außerdem gibt es Regeln, an die sich alle Mitglieder halten. „Wir reden beispielsweise nie über Mitglieder, die nicht anwesend sind und führen niemals Kaloriendiskussionen“, sagt die 31-Jährige. Die Regeln hat die Gruppe gemeinsam entwickelt. „Das ist ein wichtiger Aspekt der Selbsthilfe“, sagt Wassink. „Die Gruppe entscheidet ganz allein, wie sie ihre gemeinsame Zeit gestaltet.“

Krankenkassen fördern Selbsthilfegruppen

Aber was, wenn Probleme auftreten? Wenn Gruppenmitglieder sich etwa gegenseitig hochschaukeln und Ängste entstehen anstatt Erleichterung? „Dann können sich die Gruppen an uns wenden“, bietet Wassink an. „Unsere geschulten Mitarbeiter kommen dann auch persönlich in die Gruppen und helfen.“

Mehr als 300 Selbsthilfekontaktstellen gibt es in Deutschland. Sie sind nicht nur Ansprechpartner für die Gruppen, sondern helfen auch dabei, eine neue zu gründen. „Hierfür benötigt niemand sein privates Geld“, erklärt Wassink. „Die Krankenkassen fördern gesundheitliche Selbsthilfegruppen.“ Wer auf der Suche nach einer bereits bestehenden Gruppe ist, findet bei Nakos eine deutschlandweite Datenbank.

Hundertmark-Mayser betont jedoch: „Selbsthilfe ersetzt nicht den Arzt oder Psychologen. Sie kann aber eine sehr sinnvolle Ergänzung sein.“ So sieht es auch Lea Gericke, die ein Buch über ihre Erfahrungen geschrieben hat: „Wir bieten keine medizinische Hilfe, dafür aber unsere eigenen Erfahrungen. Jeder darf erzählen, muss aber nicht. Es gibt keine Zwänge, nur einen geschützten Raum, in dem dich jeder versteht.“