

## **Tipps für die Arbeit von Gesprächsselbsthilfegruppen**

### **Wie sollte eine Selbsthilfegruppen vorgehen?**

### **Wie können Schwierigkeiten in der Gruppenarbeit vermieden werden?**

Es gibt keine festen Regeln oder gar Vorschriften für die Arbeit von Selbsthilfegruppen. Jede Gruppe entwickelt im Laufe der Zeit ihren eigenen Stil. Aber man muss das Rad nicht zweimal erfinden und kann von den Erfahrungen anderer Gruppen lernen. Das ist besonders dann hilfreich und geboten, wenn das Gruppengeschehen stockt, Konflikte nicht zu bewältigen sind oder die Selbsthilfegruppe Auflösungserscheinungen zeigt. Einige wichtige Rahmenbedingungen und Empfehlungen für den Umgang miteinander in der Gruppe haben wir hier zusammengestellt. Solche Empfehlungen können allerdings den unmittelbaren Erfahrungsaustausch mit anderen Selbsthilfegruppen im Rahmen von „Gesamttreffen“ nicht ersetzen. Bei solchen Treffen ist ein lebendiger Nachvollzug des Geschehens in der eigenen wie in anderen Gruppen möglich. Das schafft einen neuen Blickwinkel und erleichtert es, Probleme und Krisen in der eigenen Gruppe zu bewältigen.

### **Rahmenbedingungen klären**

- Die Gruppengröße sollte 6 Personen nicht unter- und 12 Personen nicht überschreiten. Bei einer zu geringen Anzahl würde die Angst vor dem Zerfall der Gruppe steigen. Ist die Zahl der Teilnehmer\*innen hingegen zu groß, wird das Gruppengeschehen unüberschaubar und die persönliche Bindung der Gruppe leidet.
- Die Gruppentreffen sollten in einer neutralen Umgebung stattfinden. In Privatwohnungen gibt es immer Unruhe: durch Kinder, Telefonanrufe und das Gefühl, nicht ungestört zu sein. Ganz besonders gilt das für die jeweiligen Gastgeber\*innen, denen es oft schwer fällt, sich von dieser Rolle freizumachen.
- Die Häufigkeit der Treffen (zum Beispiel einmal pro Woche oder vierzehntägig) als auch die Dauer der Treffen (1,5 bis 2 Stunden) sollten verbindlich festgelegt werden.
- Verbindlichkeit in der Anfangsphase herstellen. Aller Anfang ist schwer. Am Anfang „fremdelt“ jede\*r Neue in der Gruppe. Man ist einander noch unbekannt und die Perspektive der Selbsthilfegruppe ist ungewiss. Mit Vorwänden und scheinbar überzeugenden Argumenten möchte man der Gruppe fernbleiben. Um mehr Sicherheit und Vertrauen zu schaffen, ist es zu empfehlen, die Teilnahme für einen bestimmten Zeitraum (zum Beispiel für 3 oder 5 Treffen) fest zu verabreden. Danach sollte man sich klar entscheiden, ob man der Gruppe weiterhin angehören möchte oder nicht.
- Die Regelmäßigkeit der Teilnahme jedes Gruppenmitglieds ist sehr wichtig, weil sich erst in einem kontinuierlichen Prozess die eigenen Konflikte und die Bewältigungsmöglichkeiten deutlich

abzeichnen. Wenn jemand einmal nicht kommen kann, sollte das vorher mitgeteilt werden, damit die Gruppe nicht auf Fehlende warten muss.

- Auf Pünktlichkeit achten! Pünktlicher Beginn und pünktliches Ende sind für den Gruppenprozess sehr wichtig. Daher sollte immer zu der verabredeten Zeit begonnen und geendet werden, auch dann, wenn noch nicht alle da sind oder etwas noch weiter zu besprechen wäre. Über Unpünktlichkeit sollte in der Gruppe gesprochen werden; vielleicht verbergen sich Unsicherheiten und Konflikte dahinter.
- Für das freie Gespräch in der Gruppe ist eine starre Sitzordnung ungünstig. Am besten ist es, ohne Tische in einem geschlossenen Kreis zu sitzen; alle sind dann gleich nah an der Gruppenmitte.
- Um eine konzentrierte Atmosphäre zu schaffen, in der sich alle uneingeschränkt aufeinander beziehen, ist von Trinken, Essen und Rauchen während der Treffen eher abzuraten, da das erfahrungsgemäß ablenkt.
- Wenn jemand aus der Gruppe ausscheiden will, sollte das nicht einfach durch Wegbleiben erfolgen. Die Gründe für diese Entscheidung sollten vor der Gruppe erläutert werden. Der Entschluss wird dadurch Ausscheidenden selbst wie auch der Gruppe klarer.

## Empfehlungen für die Gruppenarbeit

Es ist ein verbreiteter Irrtum, dass die Bewältigung von Problemen in einer harmonischen Atmosphäre vonstatten gehe. Seelische Gesundheit und Konfliktlosigkeit sind nicht gleichzusetzen. Es geht gerade auch in Selbsthilfegruppen darum, Konfliktfähigkeit zu lernen. Schwierigkeiten und Konflikte tauchen in der Selbsthilfegruppenarbeit also zwangsläufig auf. Und sie sind notwendig, wenn auch oft unbequem.

Das Austragen von Konflikten bedeutet zugleich auch die Chance, etwas an den eigenen Problemen zu ändern und sich zu entwickeln. Von dieser Konfliktarbeit sind aber solche Schwierigkeiten zu unterscheiden, die sich aus Unerfahrenheit im Vorgehen der Gruppe ergeben. Diese wollen wir mit folgenden Empfehlungen vermeiden helfen.

- Zu Beginn und am Ende der Gruppensitzung kann eine Blitzlichtrunde durchgeführt werden. Jede\*r kommt reihum kurz zu Wort und berichtet über die augenblicklichen Gefühle und Erwartungen. Eine solche Runde ist auch dann nützlich, wenn das Gruppengespräch ins Stocken geraten ist, wenn nur „gelabert“ wird, wenn langes Schweigen eintritt oder heftige Konflikte aufbrechen.
- Dem Gruppengespräch muss kein festes Thema zugrunde liegen, es ist ja in aller Regel keine Diskussion. Der Gesprächsverlauf ist offen. Es sollte extra vereinbart werden, wenn einmal schwerpunktmäßig über ein bestimmtes Thema gesprochen werden soll.
- Jede\*r ist für sich selbst verantwortlich. Jede\*r bringt sich frei mit eigenen Problemen, Gefühlen und Ideen ein. Selbsthilfegruppen haben oft keine feste Leitung. Aufgaben sollten von allen wahrgenommen werden – etwa die Eröffnung und Beendigung der Gruppensitzung, die Information neuer Gruppenmitglieder, Kontakte nach außen usw.

- Es kann immer nur eine\*r sprechen. Dabei sollte jede\*r den Mut zur „Ich-Form“ aufbringen. Die „Man-“ oder „Wir“-Form sollte vermieden werden. Jede\*r sollte sich direkt an die anderen Gruppenteilnehmer\*innen wenden, mit ihnen und nicht über sie sprechen. Ebenso sollte auch nicht über Außenstehende (zum Beispiel Partner\*in), sondern von sich selbst, von den eigenen Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen geredet werden.
- Gefühle mit der größtmöglichen Offenheit äußern. Dies gilt auch für „negative“ Empfindungen, die im Alltagsleben häufig unterdrückt werden: Angst, Schwäche, Abneigung, Sorgen, Ärger, Gekränktheit, Scham usw. Gerade diese Gefühle sind sehr wichtig für den Fortschritt der Gruppe und für die Kontaktfähigkeit der Einzelnen.
- Störungen haben Vorrang. Wer nicht mehr zuhören kann, beunruhigt, traurig oder wütend ist, sollte das möglichst bald aussprechen. Die Gruppe unterbricht den Verlauf, um sich diesen Gefühlen zuzuwenden. Dadurch können schwelende Konflikte vermieden und auch bislang unerkannte Probleme offengelegt werden.
- Eigenständigkeit respektieren. Nur über Meinungen kann diskutiert werden. Beim Erfahrungsaustausch gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Jede\*r muss lernen, Erfahrungen und Gefühle als solche stehen zu lassen und nicht zu bewerten oder zu kritisieren. Auch sollte niemand beschwichtigen oder Ratschläge erteilen (außer es wird ausdrücklich darum gebeten), wo jede\*r nur selbst entscheiden und das eigene Tun verantworten kann.
- Probleme offen lassen, das heißt sich bei der Lösung der eigenen wie der Schwierigkeiten anderer unter keinen zeitlichen Druck setzen. Wie Probleme nicht von heute auf morgen entstehen, können sie auch nicht in kurzer Zeit gelöst werden. Daher ist es sehr wichtig, sich und anderen gegenüber Geduld zu entwickeln, auch wenn immer wieder die gleichen Probleme geäußert oder sichtbar werden.
- Über die Gespräche in der Selbsthilfegruppe wird Außenstehenden gegenüber Stillschweigen bewahrt.

## Kontakt

Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen (NAKOS)  
Otto-Suhr-Allee 115, 10185 Berlin  
Tel. 030 | 31 01 89 60  
Fax 030 | 31 01 89 70  
E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)

Das Wissensportal zur Selbsthilfe:  
[www.nakos.de](http://www.nakos.de)