

Manfred Bieschke-Behm, Götz Liefert, Vera Vötter,
Wolfgang Wendlandt

Arbeitsgemeinschaft Angst – Erfahrungen, die beflügeln

Ausgangspunkt und Projektidee

Angsterkrankungen stellen die dritthäufigste Erkrankung in der Bevölkerung dar und beeinträchtigen die Lebensqualität auf gravierende Weise. Kein Wunder, dass sich in Berlin über 40 Angstselbsthilfegruppen gebildet haben, in denen sich die Betroffenen dabei unterstützen, mit ihren Ängsten besser umzugehen. Diese »große Nachfrage an Selbsthilfemöglichkeiten zeigt, dass im Bereich der Angsterkrankungen in Deutschland eine Versorgungslücke besteht« (vgl. Sörensen 1997). Trotz der weiten Verbreitung von Angsterkrankungen wird das Thema Angst in unserer Gesellschaft noch immer weitgehend tabuisiert. Nicht zuletzt deswegen zeigen sich viele Angststörungen in »verkleideter« Form – als psychosomatische Beschwerden, die »belegbare« körperliche Symptome aufweisen. Von medizinischer Seite werden häufig nur die körperlichen Begleiterscheinungen der Ängste (z.B. Schwindel, Herzrasen) behandelt, von verhaltenstherapeutischer Seite häufig nur die Bewältigung der Angst forciert, die Ursachen aber vernachlässigt (vgl. Reithmeier 1992). Tiefenpsychologische Ansätze zentrieren zwar auf die Ursachen, vermitteln aber kaum Kompetenzen für den Umgang mit der Angst (vgl. Richter 1992).

Was passiert, wenn Betroffene aus der Angstselbsthilfe mit Professionellen zusammen kommen, die sich in ihren beruflichen Tätigkeitsfeldern in unterschiedlicher Weise mit der Thematik von Angsterkrankungen beschäftigen? Diese Ausgangsfrage knüpft an der Idee der »Psychose-Seminare« aus dem Bereich der Sozialpsychiatrie an, bei denen die gleichberechtigte Begegnung von psychiatrieerfahrenen Menschen, Betroffenen und Angehörigen, sowie den Fachkräften stattfindet (vgl. Bock / Buck / Esterer 2000). Die Treffen dienen »dem gemeinsamen Lernen aller Beteiligten mit dem Ziel, neue Erkenntnisse zu gewinnen, neue Umgangsweisen zu finden, eine gemeinsame Sprache zu entwickeln sowie Vorurteile abzubauen und damit auch das öffentliche Bild von Psychosen (in unserem Fall Angsterkrankungen) zu verändern« (Kettler / Meinhardt-Bocklet 2003, S. 95).

Im April 2003 wurde die »Arbeitsgemeinschaft Angst«, in Zusammenarbeit des Selbsthilfetreffpunkts Siemensstadt und der Alice-Salomon-Fachhochschule für Sozialpädagogik und Sozialarbeit (ASFH) in Berlin-Hellersdorf gegründet. Die *Arbeitsgemeinschaft Angst* tagte über drei Jahre bis Dezember 2005 einmal monatlich im Semester zum festgelegten Termin (Jour-Fix) in den Räumen der Hochschule. An den 26 Treffen nahmen insgesamt 446 Teilnehmer/innen teil, durchschnittlich waren 17 Personen anwesend. Jede Sitzung wurde von einem Betroffenen protokolliert; die Protokolle standen jeweils in der darauf

folgenden Sitzung für alle Teilnehmer/innen zur Verfügung. Initiatoren und Leiter dieser Veranstaltung waren Wolfgang Wendlandt, Hochschullehrer für Psychologie und Spezialist insbesondere für den Umgang mit sozialer Angst sowie Götz Liefert, Diplompädagoge und Leiter einer Kontaktstelle sowie Fachmann auf dem Gebiet der professionellen Selbsthilfeunterstützung. Teilnehmer/innen waren Betroffene und Fachleute aus ganz Berlin, sowie Studierende der ASFH. Neben dem regelmäßigen Erfahrungsaustausch zwischen den Anwesenden wurde für jede Sitzung ein spezifischer Themenschwerpunkt gewählt, der mit dem Thema »Angst« in Beziehung steht. Dabei sollten theoretische Erkenntnisse mit praktischen Übungen verknüpft werden, sodass Betroffene und Helfer gleichermaßen Anregungen für die »Angstbearbeitung« erhalten. Als weiterreichendes Ziel sollte der Jour-Fix zu einer Verbesserung der Lebenssituation angstkranker Menschen beitragen und Impulse für die psychosoziale Versorgung angstkranker Menschen in Berlin geben.

Themenschwerpunkte

Die Themen der einzelnen Treffen orientierten sich an den Wünschen der Teilnehmer/innen. Sie wurden anfänglich erfragt bzw. durch Bilanz- und Planungseinheiten am Ende jedes Semesters neu bestimmt. Einige Inhalte wurden von den Moderatoren eingebracht. Insgesamt kristallisierten sich folgende Themenstränge heraus:

Spezifische Ängste und dazu passende Bewältigungsmöglichkeiten

Hierzu gehörten Themen wie »Sprechangst und ihre Bewältigung« »Symptome von Angststörungen« und »Schritte der Angstbewältigung – ein Modell zur Orientierung«.

Auseinandersetzung mit Grundängsten von Menschen

Mit zunehmender Dauer verstärkte sich bei den Teilnehmer/innen das Bedürfnis, sich unabhängig von störungs- bzw. krankheitsbedingten Ängsten grundsätzlich mit menschlicher Angst überhaupt auseinanderzusetzen. Themen wie »Angst vor Veränderungen« oder »Angst vor dem Alter« rückten stärker in den Mittelpunkt der Auseinandersetzung mit Ängsten. Bei diesen Fragen und Auseinandersetzungen waren alle Beteiligten (ganz gleich ob Profis, Betroffene oder Studierende) gleichermaßen gefragt, sich ganz persönlich und direkt einzubringen. Dies brachte gerade die Stammbesucher des Jour-Fix noch näher zusammen und führte zu einer großen Dichte in der Veranstaltung.

Erweiterung der eigenen Kompetenzen und Handlungsmöglichkeiten

In der zweiten Hälfte der gemeinsamen Veranstaltungen entstand bei vielen Teilnehmer/innen der Wunsch, sich nicht mehr in erster Linie problemorientiert mit den eigenen Ängsten zu beschäftigen, sondern mit der Frage »Was brauche ich, um mein Leben besser zu gestalten«. Themen wie »Positiv denken – was hat das für eine Funktion«, »Umgang mit Kritik« »Selbstsicherheit im

Alltag« oder »Biografisches Schreiben« rückten zunehmend in den Mittelpunkt des Interesses der Anwesenden. Die Arbeit an und mit den eigenen Ressourcen stand nun im Vordergrund.

Erweiterung der Kompetenzen für die Gruppenarbeit

Beim Jour-Fix wurden vor allem solche handlungsorientierten Methoden eingesetzt, die von den Betroffenen für die Gestaltung und Weiterentwicklung ihrer Selbsthilfe-Gruppenarbeit genutzt werden konnten. Zusätzlich beschäftigten wir uns mit Themen wie »Normen und Vorurteile in Gruppen«, » Wie entsteht Vertrauen und Offenheit?« oder »Wie wird eine Gruppe arbeitsfähig?«.

Arbeitsweisen, Methoden und Rituale im Jour-Fix

Die beiden Initiatoren und Moderatoren des Jour-Fix brachten ein breites Methodenrepertoire in die Veranstaltung ein, was in erster Linie dazu diente, die Teilnehmer/innen zu einer aktiven und verantwortlichen Gestaltung der Treffen zu bewegen. Darüber hinaus sollten solche methodischen Fertigkeiten als »Handwerkszeug« vermittelt werden, die den teilnehmenden Fachleuten, Studierenden und Betroffenen speziell für ihre Gruppenarbeit bzw. ihre Funktion als Gruppenleiter hilfreich sein können. – Folgender Aufbau und folgende Elemente trugen wesentlich zum Gelingen der Sitzungen bei:

Anwärmübung

Jeder Jour-Fix begann mit einer kleinen Anwärmungsübung, die in erster Linie die Funktion hatte, die Anwesenden gut in Kontakt miteinander zu bringen. Manchmal stellte die Übung schon eine erste Brücke zum Themenschwerpunkt des Abends dar. Das Spektrum der Anwärmübungen reichte von einem Stimmungsblicklicht mit unterschiedlichen kreativen Medien (Stimmungskärtchen, Symbole, Metaphern) über Improvisations- und Bewegungsübungen bis hin zu soziometrischen Aufstellungen, in denen die Vorerfahrungen der Teilnehmer/innen zum jeweiligen Thema des Abends ermittelt wurden.

Thematischer Input

Es folgte ein kurzer thematischer Input: Mal geschah dies in Form eines Kurzvortrags, mal in Form weniger Thesen oder Fragestellungen. Hierzu nutzten die Moderatoren unterschiedliche Anschauungsmaterialien, vor allem aber immer wieder vielfältige Varianten der Rollenspielerarbeit: unterschiedliche Kommunikationsformen und soziale Haltungen konnten spielerisch vorgestellt und Bewältigungsmöglichkeiten für schwierige Alltagssituationen der Teilnehmer/innen lustvoll erspielt werden.

Moderierter Dialog

Dem thematischen Input folgte die Phase des moderierten Dialogs. Hierbei entwickelte sich stets eine große Diskussionsfreude: Fragen konnten geklärt und persönliche Bezüge und Stellungnahmen zu den präsentierten Inhalten deutlich werden.

Kleingruppenarbeit

In der nächsten Phase wurde das vorgestellte Thema in kleinen Arbeits- und Übungsgruppen bearbeitet. Hier tauschten sich die Teilnehmer/innen sehr persönlich über die verschiedenen Fragestellungen aus, setzten sich in Rollenspielen mit alten Verhaltensmustern auseinander, erprobten gezielt neue Handlungsmöglichkeiten für ihren Alltag oder kreierten (allein oder in Kooperation mit anderen) kleine künstlerische Produkte wie Gedichte, Kurzgeschichten oder Zeichnungen und Bilder.

Vorstellung im Plenum

Die verschiedenen Ergebnisse und Produkte dieser Kleingruppen wurden anschließend dem Gesamtplenum präsentiert, was zu lebhaften Resonanzen und Diskussionen führte. Die Teilnehmer/innen nahmen hierbei noch einmal intensiv an unterschiedlichen Erlebens- und Sichtweisen Anteil.

Abschluss und Open Mike

Den Abschluss des Abends bildete dann ein Ritual, welches – bereits in der ersten Veranstaltung eingeführt – in der gesamten Zeit seinen festen Platz bekam: Im Vorderraum wurde eine kleine Bühne eingerichtet, in der Mitte ein Mikrofon platziert. Alle Teilnehmer/innen hatten die Möglichkeit, auf die Bühne zu gehen und etwas ins Mikrofon zu sprechen – ganz gleich, ob zum Verlauf des Abends, zum Thema oder zu etwas, was sie sonst noch bewegte. Dieses »Open Mike« war immer wieder mit Überraschungen und kleinen Wundern gespickt und regte alle Anwesenden zu Beiträgen an, mit denen sie oft selbst nicht gerechnet hätten. Berührende Momente aus dem eigenen Leben, Hoch- und Tiefpunkte aus verschiedenen Lebensabschnitten, Wünsche und Träume, unerwartete Bekenntnisse – alles hatte hier seinen Platz.

Methodisches Arbeiten im Spiegel einer Teilnehmerin

Eine Teilnehmerin erinnert sich an ihren ersten Jour-Fix. In dieser Sitzung geht es um das Thema »Veränderung wagen«. Die *Arbeitsgemeinschaft Angst* besteht bereits seit einem Jahr. Sie betitelt ihren Bericht – in Bezugnahme auf die vielen bewegungsorientierten Gruppenübungen – »Bewegung fördert Selbsterkenntnis«:

»Ein Abend im Internet auf Suche nach Anti-Angst-Therapie. Da war doch was!

Ich schreibe eine Mail, Ende Januar 2004 kommt die Antwort. Ich darf noch teilnehmen! Im Februar, dieser Mittwoch; losgestürmt voller Hoffnung, dann kurz davor wieder die panische Angst: Was wird da passieren? Wie sind die Anderen? Was sind es für Leute? Wie werden sie mir begegnen? Dann bin ich angekommen. Ein Kreis sehr unterschiedlicher, doch angenehmer Menschen – zugewandt, zuhörend. Zwei Herren eröffnen den Gesprächsreigen mit einfühlbaren Worten. Wir bewegen uns in einem geschützten Raum voll gegenseitiger Achtung. Ich fühle mich wohl und mache mit. In einer Übung geht es darum, seinen Platz zwischen den Begriffen »Bewahren – Verändern«, »Dis-

tanz – Nähe« zu finden, angeordnet auf dem Boden wie die vier Himmelsrichtungen. Jeder stellt sich in den Raum, gibt eine Erklärung zu seiner gewählten Position. Ich befinde mich auf der Grenze zwischen Bewahren und Distanz. Nur keine Nähe! Festhalten am Bekannten, das gibt Sicherheit. Alles Neue verunsichert. Aber das war nicht immer so! Da höre ich die Stimme des Moderators, » ... und dann gehen Sie bitte einen Schritt in eine andere Richtung.« Mir wird klar, diese Begriffe, diese sich gegenüberliegenden Eckpunkte, sie sind keine sich ausschließenden Gegensätze, sondern die Pole eines zusammengehörenden Gemisches. Das birgt den Sinn! Der Mensch braucht jeweils beides. Ich gehe in Trance einen Schritt in Richtung »Veränderung«. Bei diesem Schritt blitzt ein Gedanke wie ein Licht auf: Veränderung ist möglich, gehört zum Leben! Auf die Balance kommt es an! Ich war aus der Balance! Ich werde es ändern! I C H muss mich ändern! Ich K A N N mich ändern! Nichts ist sicher. Ein gewisses Risiko gehört immer zum Leben. Früher konnte ich das aushalten. Das muss ich wieder akzeptieren lernen. Ein tolles Gefühl erfüllt mich. Die Barrikaden der Angst zerfallen. Hier, in der Gruppe, finde ich Kontakte und übe Kommunikation. Hier erfahre ich Zugehörigkeit und die stabilisierenden Gefühle von Anerkennung, so wie ich bin. Hoffnung und Zuversicht kehren zurück.«

Besondere Veranstaltungen – öffentliche Auftritte

Im Laufe unserer gemeinsamen Gruppenarbeit wurde deutlich, dass bei der überwiegenden Mehrheit der Teilnehmer/innen eine große Scheu vor dem öffentlichen Sprechen und dem Auftritt in fremden Gruppen bestand. Dieses Problem stellt einen typischen Bestandteil sozialer Ängste dar.

In der neueren Fachliteratur werden soziale Ängste vielfach als »soziale Phobien« bezeichnet, die Betroffenen werden dementsprechend nach den neueren Diagnoseschemata als »Sozialphobiker« diagnostiziert. Sozialphobiker stellen die größte Teilgruppe der Menschen mit Angsterkrankungen dar. »Mit einem gemittelten Wert für die Lebenszeitprävalenz von 13,3 % stellt die Sozialphobie in den USA nach Major Depression und Alkoholismus die dritthäufigste psychische Störung dar« (Juster u.a. 2000, S. 44). Empirische Untersuchungen bei uns sprechen von 11,1 % bei den Männern und 15,5 % bei den Frauen (ebenda).

Die methodisch angeleitete Gruppenarbeit unserer *Arbeitsgemeinschaft Angst* hatte unter anderem das Ziel, gerade den sozialen Unsicherheiten und Ängsten der Teilnehmer/innen gezielt entgegen zu wirken. In diesem Zusammenhang sollten sie Möglichkeiten erhalten, unter Anleitung und Begleitung öffentliche Auftritte zu wagen und sich im öffentlichen Raum zu behaupten. Das Open Mike stellte hierzu – noch im geschützten Rahmen des Jour-Fix –, eine der Experimentierfelder dar. Zusätzliche »Auftritte unter erschwerten Bedingungen« wurden für die Teilnehmer/innen im Rahmen hochschulöffentlicher Veranstaltungen organisiert, zu denen Studierende und Fachleute aus der psycho-sozialen Praxis kamen.

Teilnahme am Hochschul-Sommerfest: Mit der gesamten Gruppe besuchten wir das Sommerfest: kleine soziale Aufgabenstellungen (Ansprechen fremder Menschen; Kärtchen mit Fragen fungierten als Erinnerungshilfen) wurden gewagt und ein Auftritt auf der Musikbühne initiiert: Über Mikrofon wurde die Angstgruppe angekündigt, Festteilnehmer strömten zur Bühne, acht Teilnehmer/innen stellten sich dem Publikum vor, berichteten über die Arbeit in der Arbeitsgemeinschaft Angst, über Sinn und Bedeutung der Selbsthilfe und gaben persönliche Stellungnahmen ab.

Öffentliche Lesung Biografischer Texte: Nachdem in zwei AG-Sitzungen Anregungen zum biografischen Schreiben vermittelt und Probelesungen veranstaltet worden waren, präsentierten Betroffene im Audimax der Hochschule ihre eigenen Texte, die von Krisen und Stillstand, von Aufbruch und Lebenslust, von Veränderung und Zukunftsträumen handelten. Einsichten und Erfahrungen aus Therapie- und Selbsthilfeprozessen wurden präsentiert. Fragen aus dem Plenum (über 60 Personen) und Diskussionen schlossen sich an.

Begegnungsforum: An einer weiteren öffentlichen Veranstaltung im Audimax nahmen, neben Studierenden und Fachleuten als Publikum, Teilnehmer/innen aus unserer Arbeitsgemeinschaft Angst, Betroffene aus der Stotterer-Selbsthilfe und stotternde Klienten teil (über 90 Personen). Schwerpunktthema war der eigene Veränderungsprozess: Betroffene zeigten auf, was notwendig ist, um Wege aus der Angst und Selbstunsicherheit, aus Kontaktschwierigkeiten und Depression zu finden. Sie machten auf die Notwendigkeit der Überwindung von Kommunikationsbarrieren zwischen Betroffenen und Nichtbetroffenen aufmerksam. Die Arbeitsgruppen, die gebildet wurden, wurden von Betroffenen geleitet.

Die Teilnahme an den drei Veranstaltungen war für die Mitglieder der *Arbeitsgemeinschaft Angst* ein besonders nachhaltiges Erlebnis. Durch Angst mindernde Moderationstechniken und stützende Arbeitsformen kam es nicht nur zu einem vertrauensvollen Austausch mit fremden Veranstaltungsteilnehmer/innen, sondern die persönliche Selbstpräsentation auf der Bühne und im Großgruppengespräch wurde – trotz aller Aufgeregtheiten und teilweise starker somatischer Reaktionen – gesucht und genutzt.

Positive soziale Erfahrungen, die bei derartigen Stress-Bewältigungsübungen gesammelt werden, sind in besonderem Maße geeignet, auf die alltägliche Lebenspraxis übertragen werden zu können. (Das methodische Vorgehen zur Initiierung sozialer Lernprozesse in derartigen Belastungssituationen orientierte sich an neueren Konzepten einer verhaltenstherapeutischen In-vivo-Arbeit; vgl. Wendlandt 2003).

Unvorhergesehene Entwicklung

Das ursprüngliche Konzept unserer *Arbeitsgemeinschaft Angst*, die einen gleichgewichtigen und kontinuierlichen Austausch zwischen Professionellen,

Studierenden und Betroffenen vorsah, hatte nur im ersten Jahr Bestand. Danach gehörten, bis auf wenige Professionelle, fast ausschließlich Betroffene aus verschiedenen Selbsthilfegruppen zum »Stamm« des Jour-Fix. Das Alter der verbliebenen Teilnehmer/innen lag in etwa zwischen 35 und 70 Jahren, mit dem Schwerpunkt um 50. Warum blieben neben den Fachleuten zunehmend auch die Studierenden weg? Hierzu gibt es aus unterschiedlichen Perspektiven verschiedene Antworten:

Zum Wegbleiben von Fachleuten

Vielleicht haben die Profis – aufgrund der durch die Moderatoren bedingten Ausrichtung auf die Probleme und Personen der Betroffenen – keine ausreichend vertieften Sachinformationen erhalten. Vielleicht war ein Teil der Fachleute nicht vorrangig an dem Methodeninventar interessiert, das von den Moderatoren für die Gruppenarbeit in Therapie und Selbsthilfe präsentiert wurde. Vielleicht erwies es sich für die Fachleute als besonders schwierig, ihre Helferrolle zu verlassen und sich mit ihren eigenen Betroffenheiten und Problemen einzubringen. Dass gerade ein solcher Prozess des Sich-Einlassens mit Schwierigkeiten und Identitätskonflikten verbunden sein kann, aber am Ende doch auch einen besonderen Gewinn mit sich bringt, zeigt die Aussage einer Fachfrau, die bis zum Schluss zum Stamm der Teilnehmer/innen gehörte:

»Seit 1992 leite ich Gesprächskreise für Mütter, deren inzwischen erwachsene Töchter oder Söhne in ihrer Kindheit sexuelle Gewalt erfahren haben. Im Herbst 2003 hörte ich vom Jour-Fix und wagte mich interessiert, neugierig und ein wenig gespannt zum ersten Mal dorthin. Offenheit und Wärme von Teilnehmer/innen und Moderatoren ergaben eine angenehme Arbeitsatmosphäre, so dass ich mich bereits am ersten Tag passend und integriert fühlte. Dieses Gefühl änderte sich schlagartig, als im Rahmen einer Übung vorgegeben wurde, dass sich Student/innen, Betroffene und Professionelle zu getrennten Kleingruppen aufstellen mögen. Damit hatte ich nicht gerechnet. Eine ganze Flut von Fragen stürmte in diesem Moment auf mich ein. Wo sollte ich mich zuordnen? Ich konnte mich nicht mehr zu den Student/innen zählen, auch Teilnehmerin einer Angst- oder Depressionsgruppe war ich nicht. Was würde mich erwarten, wenn ich zu der Gruppe der Professionellen gehen würde? Reicht mein Erfahrungshintergrund aus, um mich als «professionell» zu bezeichnen? Und vor allem: Was würde von mir im Rahmen dieser Übung erwartet werden? Wäre diese Zuordnung auch für weitere Übungen verbindlich? Fragen über Fragen, die ich in diesem Moment weder äußern noch formulieren konnte. Also stellte ich mich nach langem Zögern – alle anderen hatten sich nach meiner Wahrnehmung scheinbar ohne größere Probleme eingeordnet – zur Gruppe der Professionellen. Voller Bangen und Ungewissheit wartete ich auf die nächste Instruktion. Aufgrund der Unwägbarkeit spürte ich Unsicherheit und Überforderung: Worauf hatte ich mich jetzt eingelassen? In diesem Moment spürte ich keine Spur von Professionalität. Mit Sicherheit stand ich hier völlig falsch. Sollte ich die Gruppe noch wechseln? Wie würde das ankommen? Und dann änderte ich meinen Standort – wechselte mit zwei,

drei Schritten zur Gruppe der »Betroffenen«, wo ich mich sofort besser und passender fühlte. Gelassen konnte ich abwarten wie es weitergehen würde. Mir war nicht nach Leistungsdruck und Unwägbarkeit zu Mute. Den Gruppenwechsel zu vollziehen bedeutete für mich nicht »Rückschritt«, sondern steht aus heutiger Sicht für »Kraft« und »Mut«. – Unmittelbar nachdem ich die Gruppe gewechselt hatte, entstand Bewegung im Raum. Auch andere Teilnehmer/innen wechselten plötzlich den Standort. Die eigene Gruppenzugehörigkeit zu definieren, war offenbar auch für andere nicht so leicht, wie ich das zu Beginn der Übung geglaubt hatte.

Bei jedem Treffen hieß es aufs Neue, sich unter Berücksichtigung der eigenen Befindlichkeit, auf die momentane Situation und die anwesenden Menschen einzulassen. Jedes Mal galt es eigene Grenzen und Möglichkeiten auszutes-ten, sie gegebenenfalls zu überschreiten, ohne die Grenzen anderer Teilnehmer/innen in Frage zu stellen. Ich hatte jedes Mal die Möglichkeit und Freiheit, mich als Fachfrau, Betroffene oder Lernende in das aktuelle Gruppengeschehen einzubringen. Die freiwillige Bereitschaft sich aufeinander einzulassen, ermöglichte uns allen einen individuellen Rollen und Perspektivenwechsel.«

Zum Wegbleiben von Studierenden

Student/innen studieren an der Hochschule, um sich Wissenskompetenzen anzueignen. Das sind auch an einer Fachhochschule für Sozialarbeit und Sozialpädagogik tragende Motivationen. Selbsterfahrungsprozesse, die mit der Bearbeitung eigener Probleme und Alltagsfragen einhergehen, liegen eher außerhalb des üblichen studentischen Erwartungshorizonts. Moderatoren, die gleichzeitig auch Dozenten der Studierenden sind und für Bewertungen, Zensuren und Diplomarbeitsthemen zuständig sind, machen die Selbstöffnung nicht leichter.

Aus Sicht eines Betroffenen stellt sich das Wegbleiben der Studierenden wie folgt dar:

»Als Betroffener und Leiter einer Selbsthilfegruppe erschien mir das Verhalten der Student/innen anfangs abwartend, manchmal sogar gehemmt. Wir als Betroffene entsprachen in unserem Alter ihrer »Elterngeneration«. Dies war möglicherweise problematisch. Ich stellte mir die Frage: Was bin ich bereit gegenüber Student/innen von mir preiszugeben? Was können mir Student/innen geben? Immer wieder war ich es, der Student/innen motivierte, über sich zu erzählen. War dies gelungen, erfuhr ich beachtlich viel von deren Ängsten, sozialen Problemen und dass ihnen Depressionen zum Teil aus eigenen Erfahrungen nicht fremd sind. Zu kurz kam mir die Neugierde der Student/innen über meine persönliche Problematik. Dennoch gab es auch hierbei einen sehr interessanten Gedankenaustausch.«

Zum Bleiben der Betroffenen

Auch hierzu soll wieder die Perspektive eines Betroffenen wiedergegeben werden:

»Erstaunt hat mich die Tatsache, dass bereits von der ersten Zusammenkunft an die Betroffenen eine für mich ungewöhnliche Offenheit zeigten. Angst war

häufig erst auf den »zweiten Blick« erkennbar. Diese Wahrnehmung zeigte mir, dass die hier Anwesenden Profis waren, wenn es darum ging mit ihren Defiziten umzugehen.

Natürlich gab es in jeder Zusammenkunft Teilnehmer/innen, die durch ihre Befindlichkeit zu erkennen gaben, dass Grenzen erreicht waren und schwer zu überwinden sind. Insgesamt aber war es stets sehr lebendig und motivierend, zog sich doch das Prinzip des aktiven Handelns (Interaktions-Übungen, Kleingruppen-Arbeit, Rollenspiele usw.) wie ein roter Faden durch alle Treffen. Der Erfolg der Veranstaltungsreihe ist aus meiner Sicht darin begründet, dass nicht belehrend agiert wurde, und dass es nie den Moment der Bloßstellung gab. Diese Vorgehensweise war der Garant für eine fruchtbare dreijährige Zusammenarbeit.«

Gedanken zur Professionalisierung der Angst-Selbsthilfe

Sozialphobiker erleben ihre Selbsthilfegruppe oft als einen weitgehend »angstfreien Raum«, der ihnen Kontakt, Selbsterkenntnis und vielfältige Hilfestellungen bietet und zu einer Verbesserung des Lebensgefühls beiträgt. Eine langjährige Mitarbeit in einer Angst-Selbsthilfegruppe führt allerdings bei den Betroffenen nicht zwangsläufig zu einer Abnahme ihrer Angstsymptomatik. Das muss nicht erstaunen. Aus den Forschungsergebnissen der Lernpsychologie (vgl. Edelman 2000; Berk 2005) wissen wir, dass Veränderungen kontextabhängig sind: Ein Symptomrückgang, der im Kontext A (beispielsweise in der Selbsthilfegruppe) auftritt, zeigt sich nicht zwangsläufig auch im Kontext B (beispielsweise in der Lerngruppe der Volkshochschule). Dies kann erst dann gelingen, wenn ein Generalisierungsprozess in Gang gebracht wird, bei dem eine Übertragung der in der Selbsthilfegruppe gelernten Fähigkeiten auf neue Situationszusammenhänge stattfindet. Dieser Vorgang ließe sich durch neue Arbeitsweisen in Angst-Selbsthilfgruppen verändern. Hierzu wäre es erforderlich, sich gezielter mit Veränderungswissen und Veränderungsmethoden zu beschäftigen, die bereits zum Bereich ‚Soziale Angst‘ existieren (vgl. Hinsch / Pflingst 1998; Margraf 2000). Die Angst-Selbsthilfegruppe könnte genutzt werden, um die persönlichen Ängste und Vermeidungsgewohnheiten nicht nur zu besprechen, sondern zu versuchen, sie durch ein noch gezielteres methodisches Vorgehen zu bearbeiten. Damit würden sich die Chancen einer generellen Symptomreduktion für Sozialphobiker verbessern.

Nun könnte man durchaus argumentieren, dass dieser Anspruch gerade für Selbsthilfgruppen nicht sinnvoll erscheint und viel eher in den Bereich der Therapie gehöre. Darüber hinaus sei er ganz und gar nicht mit den Prinzipien einer selbstverantwortlichen Gruppenarbeit in der Selbsthilfe verträglich. Blicken wir allerdings auf eine andere Gruppierung in der deutschsprachigen Selbsthilfelandschaft, die Stotterer-Selbsthilfe, dann können wir dort eine Entwicklung erkennen, die zu einem anderen Selbstverständnis von Selbsthilfearbeit geführt hat und mit einer zunehmenden Professionalisierung der Gruppenarbeit einher gegangen ist: Dort wird systematisch daran gearbeitet, dass die Reduktion der Stottersymptomatik aus dem Kontext »Selbsthilfegruppe«

auf andere Kommunikationssituationen im Alltag erweitert wird. Selbsthilfe wird in diesem Sinne immer auch als »Veränderungsinstrument« begriffen, das Hilfestellungen für Symptomfreiheit im Alltag geben will (so wie es auch das erklärte Ziel beraterischer und therapeutischer Verfahren ist). Dieses mittlerweile selbstverständliche Ziel der Stotterer-Selbsthilfearbeit wird dadurch zu erreichen versucht, dass die Gruppen in ihren Sitzungen Vorgehensweisen aus der logopädischen Stottertherapie berücksichtigen, ein breites Spektrum an wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Stottern und zu aktuellen Behandlungsansätzen nutzen, bei ihren Zusammenkünften gezielt Methoden einer professionellen Gruppenarbeit anwenden, in der Arbeit mit Eltern und Jugendlichen Konzepte aus der klientenzentrierten Beratung und sozialpädagogischen Erlebnispädagogik verwenden und Trainings im öffentlichen Lebensraum durchführen (s.o.: In-vivo-Arbeit),

In der deutschen Stotterer-Selbsthilfebewegung (vgl. www.bvss.de) hat sich also bereits seit Jahren ein Professionalisierungsschub etabliert, der in der Angst-Selbsthilfe nur zögerlich zu beginnen scheint. Allerdings weisen Veröffentlichungen aus Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeorganisationen zunehmend häufiger auf die Notwendigkeit hin, die Selbsthilfe-Gruppenarbeit gezielt zu unterstützen (vgl. Selbsthilfegruppenjahrbuch 2003), beispielsweise durch Trainingsseminare für »Selbsthilfeaktivisten«, in denen Betroffene und Profis Kenntnisse und Fertigkeiten aus der sozialpädagogischen Gruppenarbeit erwerben können (vgl. Schneider-Schelte / Liefert 2003).

Aus der dreijährigen Arbeit in der *Arbeitsgemeinschaft Angst* und unter Bezug auf die Stotterer-Selbsthilfe, lassen sich folgende Empfehlungen geben:

- Die Angst-Selbsthilfe benötigt eine stärkere Professionalisierung, um ihre eigenen Zielvorstellungen optimaler realisieren zu können.
- Es gilt Organisationsformen und Arbeitsweisen zu entwickeln, die für die spezifischen Belange der Menschen mit z.B. starken sozialen Ängsten in den Angst-Selbsthilfegruppen hilfreich sind.
- Dabei sollte bei der Gruppe der Sozialphobiker ein Schwerpunkt auf Veränderungsansätze gelegt werden, die einen gezielten Symptomabbau im alltäglichen Lebensbereich verfolgen und dabei das soziale Gefüge und die Unterstützungspotentiale ihrer Selbsthilfegruppe nutzen.
- Es existieren bereits bewährte Selbsthilfebücher und Trainingsleitfäden (vgl. z.B. Hambly 2000; Kaufmann-Mall / Mall 2003; Markway / Markway 2003; Bessett 2004; Wendlandt 2005). Es müsste untersucht werden, welche Beratungsliteratur für den Einsatz in Angst-Selbsthilfegruppen hilfreich sein kann.
- Die Erfahrungen der Stotterer-Selbsthilfe sollten systematisch ausgewertet und für die Angst-Selbsthilfe genutzt werden. Hier zeigte sich, dass es immer einzelne Gruppen waren, die sich gezielter mit der Aneignung von Veränderungswissen und methodischem Handwerkszeug zum Symptomabbau beschäftigt hatten und die dadurch Vorreiterfunktion für andere Selbsthilfegruppen und dann letztendlich für die gesamte Stotterer-Selbsthilfebewegung bekamen.

Perspektiven zur Fortsetzung der begonnenen Arbeit

Für die meisten Teilnehmer/innen war es schmerzhaft zu erfahren, dass die regelmäßigen Treffen mit Ablauf des Jahres 2005 eingestellt werden mussten, weil die Fachhochschule kein Budget mehr dafür zur Verfügung stellen konnte. Ein »Aus« wollte weder verstanden, noch akzeptiert werden. Erste Ideen, wie weitere Treffen in Selbsthilfeinitiative organisiert werden können, wurden entwickelt. Ein glücklicher Umstand beschleunigte die Überlegungen für eine langfristige Weiterarbeit: Eine Arbeitsgruppe »Fortbildung in der Berliner Selbsthilfe« – bestehend aus engagierten Mitgliedern aus Selbsthilfegruppen und Mitarbeiter/innen aus Selbsthilfekontaktstellen – war unabhängig von unserer *Arbeitsgemeinschaft Angst* gerade damit beschäftigt, Modelle zu entwickeln, wie Selbsthilfegruppen mit seelischen Erkrankungen besser unterstützt werden können. Eine Zusammenarbeit mit dieser Arbeitsgruppe wurde in die Wege geleitet. Im Februar 2006 wurde das »Selbsthilfenetzwerk Ängste und Depressionen – Berlin-Brandenburg« ins Leben gerufen. Mitglieder sind in erster Linie aktive Betroffene aus den Angst- und Depressionsselbsthilfegruppen, die von professionellen Selbsthilfeunterstützer/innen aus den Kontaktstellen sowie anderen Fachleuten unterstützt werden. Das Netzwerk hat sich unter anderem auf folgende Aufgaben und Zielsetzungen verständigt:

- Gegenseitige Unterstützung und Vernetzung der Gruppenarbeit (beispielsweise durch den regelmäßigen Erfahrungsaustausch zwischen den Gruppenleiter/innen)
- Ermöglichung eines Informationstransfers zu allen gruppen- und themenspezifischen Aspekten (z.B. Weitergabe von Berichten über neueste medizinische Erkenntnisse, Erstellen von Fachklinik-Katalogen, Notdiensten und Therapeut/innenlisten)
- Entwicklung von geeigneten Weiterbildungsmaßnahmen und Veranstaltungen zu speziellen Thematiken mit moderiertem Erfahrungsaustausch
- Entwicklung spezifischer Angebote zur Optimierung und Verbesserung der Gruppenarbeit
- Schaffung einer Anlaufstelle für einzelne Betroffene, die nach geeigneten Selbsthilfegruppen oder Informationen zum Thema suchen
- Öffentlichkeitsarbeit (Internet-Nutzung, Web-Seite, »Rundbrief«)
- Kooperation mit Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens.

Unter dem Dach des »Selbsthilfenetzwerks Ängste und Depressionen – Berlin-Brandenburg« hat die *Arbeitsgemeinschaft Angst* mittlerweile ihren neuen Platz eingenommen. Als *Forum Angst und Depression* wird die Arbeit mit einem erweiterten Inhaltsspektrum fortgesetzt. Die Betroffenen werden zukünftig noch mehr Verantwortung bei der Vorbereitung von Themenschwerpunkten übernehmen. Die Moderation und die methodische Durchführung der Treffen werden bis auf weiteres Mitarbeiter/innen der Berliner Selbsthilfekontaktstellen übernehmen, die auch die Räume für das Forum zur Verfügung stellen.

Selbsthilfe heißt kreativ sein, Eigeninitiative entwickeln und Spaß haben, sich und anderen zu helfen. In der *Arbeitsgemeinschaft Angst* ist dies in ganz besonderer Weise gelungen. Erfahrungen, die beflügeln, konnten entstehen. Das *Forum Angst und Depression* wird in diesem Sinne weiter machen und hofft auf Unterstützung von all denen, die davon überzeugt sind, dass Selbsthilfe keine Einbahnstraße, sondern ein gemeinsamer Weg in eine bessere Zukunft ist.

Literatur

- Bassett, Lucinda: Angstfrei leben. Das erfolgreiche Selbsthilfeprogramm gegen Stress und Panik. Weinheim 2004
- Bock, Thomas, Buck, Dorothea, Esterer, Ingeborg: Es ist normal verschieden zu sein. Psychose-Seminare, Hilfe zum Dialog. Bonn 2000
- Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe e.V. (Hrsg.): Der Kieselstein – monatliche Zeitschrift der deutschsprachigen Stotterer-Selbsthilfegruppen. info@bvss.de / www.bvss.de
- DAG SHG (Hrsg.): Selbsthilfegruppenjahrbuch 2003. Gießen 2003
- Edelmann, Walter: Lernpsychologie. Weinheim 2000
- Hambly, Kenneth: Am liebsten ginge ich nicht mehr aus dem Haus. Agoraphobie und Panikattacken überwinden. Weinheim 2000
- Hinsch, Rüdiger, Pfingsten, Ulrich (Hrsg.): Gruppentraining Sozialer Kompetenzen (GSK). Weinheim 1998
- Juster, Harlan, Brown, Elissa, Heimberg, Richard: Sozialphobie. In: Margraf, Jürgen (Hrsg.): Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Band 2: Störungen, Glossar. Berlin 2000, S. 43-59
- Kaufmann-Mall, Klaus, Mall, Gudrun: Wege aus der Depression. Hilfe zur Selbsthilfe. Weinheim 2003
- Kettler, Ulrich, Meinhardt-Bocklet, Henriette: Die Neuwieder Veranstaltungsreihe »IRRwege verstehen«. In: DAG SHG (Hrsg.): Selbsthilfegruppenjahrbuch 2003. Gießen 2003, S. 94-99
- Margraf, Jürgen (Hrsg.): Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Band 2: Störungen, Glossar. Berlin 2000, 2. Aufl.
- Markway, Barbara, Markway, Gregory: Frei von Angst und Schüchternheit. Soziale Ängste besiegen – ein Selbsthilfeprogramm. Weinheim 2003
- Reithmeier, Dieter: Selbsthilfe bei Angststörungen. Psychomed, Jg. 4 (1992), S. 283-287
- Richter, Horst-Eberhard: Umgang mit Angst. Hamburg 1992
- Schneider-Schelte, Helga, Liefert, Goetz: »Gruppentraining« – Berliner Erfahrungen mit Fortbildungskonzepten in der Selbsthilfe. In: DAG SHG (Hrsg.): Selbsthilfegruppenjahrbuch 2003. Gießen 2003, S. 84-93
- Sörensen, Arne: Selbsthilfegruppen bei Angststörungen. In: DAG SHG (Hrsg.): selbsthilfegruppen nachrichten 1997. Gießen 1997, S. 11-16
- Wendlandt, Wolfgang: Veränderungstraining im Alltag. Eine Anleitung zur In-vivo-Arbeit in Therapie, Beratung und Selbsthilfe. Stuttgart 2003
- Wendlandt, Wolfgang: Entspannung im Alltag. Ein Trainingsbuch. Weinheim 2005, 2. Aufl.
- Götz Liefert ist Diplompädagoge, Psychodramaleiter und Supervisor (DGSv) und leitet den regionalen Selbsthilfetreffpunkt in Berlin-Siemensstadt.
- Manfred Bieschke-Behm ist Leiter der Selbsthilfegruppe »Positiv denken« und Initiator des »Selbsthilfenetzwerks Ängste und Depressionen Berlin-Brandenburg«.
- Vera Vötter leitet Gesprächsgruppen für Mütter bei Wildwasser Berlin e.V.
- Dr. Wolfgang Wendlandt arbeitet als Professor für Psychologie (Schwerpunkt Beratung und Therapie) an der Alice-Salomon-Fachhochschule Berlin und als Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis.