

# Hilfe für sich und andere

## Die Selbsthilfe scheint selbst Hilfe zu brauchen

DENNIS RIEHLE

Dennis Riehle, PR-Fachkraft und Journalist, ist Selbsthilfegruppenleiter im Landkreis Konstanz, u.a. für psychische Krankheiten. Er ist ehrenamtlicher Leiter einer Sozial- und Pflegesprechstunde und seit Jahren in verschiedenen Bereichen bürgerschaftlich engagiert.  
www.@riehle-dennis.de

**Die »Kernkompetenz« der Selbsthilfe ist der Austausch in einer Gruppe ähnlich betroffener Menschen. Doch dieses Fundament wird durch Individualisierung und Digitalisierung brüchig.**

Vor über zehn Jahren begann ich mit meinem ehrenamtlichen Engagement in der Selbsthilfe. Eigentlich ist ein solcher Zeitraum in einer gefühlt immer schnelleren Entwicklung kaum eine große Distanz. Doch wenn ich dieser Tage eine Bestandsaufnahme vornehme über das, was sich in der Bewegung getan hat, die nicht erst seit den 1960er-Jahren durch die Zusammenkunft von Menschen in ähnlichen Lebenssituationen einen besonderen Stellenwert in der niederschweligen Selbstverantwortung für die persönlichen Probleme eingenommen hat, bin ich ernüchtert.

### Erfahrungen

Von Jahr zu Jahr gestaltete es sich schwieriger, diejenigen für die Selbsthilfe zu begeistern, die noch kurze Zeit davor von der Kraft der Selbsthilfearbeit schwärmten. Die Epoche einer zunehmenden Individualisierung hatte sich nicht nur in der Gesellschaft spürbar breit gemacht. Auch die Idee, dass der Austausch über die eigenen Tiefen und besonders die Erfolge ein wechselseitiges Profitieren ist, war offenbar verkommen. Denn nicht selten hörte ich doch plötzlich diesen Standpunkt aus Egoismus, vielleicht aber auch Angst: »Was soll ich mich da hinsetzen, damit die anderen was davon haben und ich dennoch nichts mitnehmen kann!«

Aber nicht nur die Fokussierung auf die eigenen Gewinne haben der Selbsthilfe schwer zugesetzt. Der Vormarsch an digitalen Kontakten macht zunichte, was über Jahrzehnte in freiwilliger Arbeit von vielen Betroffenen und Angehörigen errichtet wurde.

Heute trifft man sich nicht mehr persönlich, in dem mit vielen Vorurteilen besetzten und in den Köpfen der Allgemeinheit weiterhin omnipräsenten Stuhlkreis. Auch immer mehr Selbsthilfeorganisationen bieten stattdessen die virtuelle Selbsthilfegruppe an. Im Videochat tauscht man sich scheinbar ebenso gut aus wie dort, wo man früher noch Auge in Auge miteinander sprechen, auf Körperhaltungen eingehen, Emotionen spüren und auf Gefühle des Anderen adäquat eingehen konnte.

Für eine Gruppe wie meine, in der auch Soziale Phobien das Thema waren, ist solch eine Entwicklung der wahrhaftige Dolchstoß. Denn waren wir nicht genau dafür angetreten? Dafür, die Menschen aus ihren vier Wänden wieder zurück in die Realität zu holen? Zunächst über den Weg des bewusst geschützt gewählten Außenrahmens einer Gruppe, die an Orten zusammenkommt, an denen es anonymisiert machbar war, später dann auch mit gemeinsamen Ausflügen in die Welt dieses für viele Erkrankte so beängstigenden pulsierenden Lebens? Dabei ist dieser Prozess, sich wieder verstärkt in die Privatsphäre zurückzuziehen, mit dem Trend zur Entsolidarisierung problemlos in Verbindung zu setzen.

Die eigenen Sorgen haben stetigen Vorrang – dieser Gedanke zeigt auch, dass die Szene trotz umfangreicher Aufklärungsarbeit noch immer nicht vermitteln konnte, dass Selbst-Hilfe nur bedingt etwas mit der Überlegung gemein hat, die sprichwörtlich in »Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott« ihren Ausdruck findet. Mit Gleichbetroffenen die Erfahrungen auszutauschen, das

## Gesucht: Ideen, Personal, Ressourcen



Nicht das Verteufeln einer Entwicklung bringt uns weiter, sondern der für alle Seiten nutzwolle und sinnvolle Umgang mit ihren jeweiligen Erscheinungsformen. So sind es auch die institutionellen Verbände, die mit ihren Kontaktstellen, aber ebenso den Ansprechpartnern in den einzelnen Regionen nicht nur dabei unterstützen können, finanzielle Mittel für neue Wege der Werbung zu akquirieren. Sie sind auch gute Berater in der Öffentlichkeitsarbeit.

Denn die nächste Generation derjenigen, die Selbsthilfe bedarf, muss anders angesprochen werden als jene, die sie bisher genutzt haben. Von pffiffigen Plakaten bis zum Video – Selbsthilfe scheint stärker denn je erklärt werden zu müssen, damit sie manch alten Mief aus der Vergangenheit verliert. Dafür braucht es Ideen, Personal und Ressourcen, die nicht allein auf ehrenamtlichen Schultern gestemmt werden können. Das Miteinander mit Trägervereinen, die sich hauptamtlich damit befassen, wie das Engagement gestärkt werden kann, wird zunehmend an Bedeutung gewinnen. Denn es braucht auch öffentliche Fürsprache für die, die an der Basis auszubrengen drohen – gleichsam wie auch Hilfestellungen, von Seminaren bis zu gemeinsamen Aktivitäten, bei denen Ehrenamtliche lernen, ihre Grenzen zu erkennen und ebenso zu beachten.

*Dennis Riehle*

tut nicht nur deshalb gut, weil man ein Gespür dafür bekommt, wie heilsam eigentlich die Hilfe für den Anderen ist. Vielmehr wird derjenige, dem man sich zu öffnen bereit ist, ebenso mit seinen Auf und Abs im eigenen Leben eine Unterstützung, hat er doch vielleicht das erlebt, was auch mir in meiner Situation eine Linderung bringen könnte.

Diese Philosophie scheint zu wenig vermittelt worden zu sein, wenn es nun darum geht, es sich auf der Couch daheim gemütlich zu machen und dort darauf zu warten, dass die Hilfe durch den Laptop kommen möge – um gleichzeitig noch darauf abzielen, dass dabei ausschließlich der persönliche Nutzen herauspringt.

### Umwälzungen

Wie sehr sich ängstliche Symptome, die bei nahezu jeder Krankheit in irgendeiner Art und Weise eine Rolle spielen, durch eine solche Haltung verfestigen, musste ich bei mehreren Betroffenen miterleben, die sich bei mir nach einer Gruppe erkundigten, dann jedoch nie bei einem Treffen aufgetaucht sind – und stattdessen in regelmäßigen Abständen erneut ihre Mails schickten und letztlich attestierten, dass sie sich mittlerweile gar nicht mehr vor die Türe trauten. Und das, zu ihrem großen Erstaunen, obwohl sie doch wöchentlich an einer Chat-Gruppe teilnahmen. Eine Moderation

gab es nicht – und so endeten die dortigen Gespräche entweder beim »geilsten« Burger einer großen Fast-Food-Kette oder im selbstmitleidigen Tränensee, den über die Kamera niemand so wirklich trocknen kann.

Kann der Leidensdruck wirklich groß sein, wenn man mit seiner Erkrankung so lax umgeht? Wahrscheinlich ist es eher die Hilflosigkeit vieler Menschen, wie sie mit den Umwälzungen der Moderne verfahren sollten.

Nicht anders kann ich mir auch die Ergebnisse aus Befragungen erklären, die ich über einige Monate vorgenommen habe, nachdem ich bei meinen Gruppentreffen trotz einer ständigen Nachfrage plötzlich alleine dsaß – und durchaus an meinem Engagement zwei-

nicht auch online ein Angebot gebe, das man in Anspruch nehmen könne.

Auf den Einwand, warum man nicht an einem persönlichen Treffen interessiert sei, waren immerhin 13 ehrlich und gaben an, dass sie nicht zuverlässig seien, um regelmäßig zu einer Zusammenkunft zu kommen. Von allen Kontaktsuchenden meinten nach einer Information darüber, was eigentlich eine Selbsthilfegruppe sei, doch 23: »Was habe ich davon, wenn ich da dabei bin?« Und 29 stellen am Ende fest, dass sie eigentlich nur eine Frage hätten – um dann aber doch anzufügen, ob sie denn nochmals anrufen oder schreiben könnten.

Selbsthilfe – und vor allem ihre Ehrenamtlichen – begeben sich durch solche Standpunkte zunehmend in die Situation des Gemischtwarenladens, eine Dienstleistung, die mit der eigentlichen Ideen eines wirklichen »Gebens und Nehmens« nicht mehr allzu viele Gemeinsamkeiten hat.

Eine Tendenz ist dagegen klar: Das Bedürfnis nach einer individuellen – aber eben nicht mehr kollektiven – Stütze wird in einem Miteinander des fortwährenden Rückzugs immer größer. Verzeichnete ich vor einigen Jahren pro Jahr noch 200 Kontakte, sind es heute mehr als 500. Da wird aus einem Selbsthilfegruppenleiter ein Zuhörer, ein Wegweiser und ein Hoffnungsträger, der über Kommunikationsmittel die Resultate einer Entwicklung auffangen muss, die er eigens nie gewollt hat.

### Auswege

Und doch fühle auch ich mich machtlos, wenn es darum geht, wie sich die Selbsthilfe heute selbst helfen kann.

»Im Zweifel sind es immer noch die Freiwilligen, die zuhören, wenn es die Daseinsvorsorge nicht mehr tut«

felte. Bei 34 Mail- und Telefonkontakten innerhalb von vier Wochen, von denen sich 27 nach einer Selbsthilfegruppe zunächst erkundigten, dann aber doch zu zögern begannen, als es um eine konkrete Teilnahme gehen sollte, fragten schlussendlich immerhin 21, ob es denn

Natürlich versuchen wir, mit der Zeit zu gehen und auch das auszuprobieren, was uns in der Dynamik eines transhumanistischen Denkens an Chancen, aber eben auch an Risiko aufgebrummt wird. Da entstehen interaktive Webseiten und ansprechende »Tools« für die

jungen Menschen, da werden »Apps« bereitgestellt, die die Seele trösten sollen, »QR-Codes« auf Plakaten wie in der Unternehmenswerbung oder das Forum, das die Nöte genauso ernst nehmen soll wie eben der Freund oder der Partner.

Bei aller Entpersonalisierung wird deutlich: Ist die Selbsthilfe tatsächlich mit dieser Vision über unsere Gegen-

sur einer Bewegung, die nicht umsonst auf Traditionen setzen darf.

Nein, wir brauchen keine Bemutterung und auch keine Versuche, die Selbsthilfe wiederzubeleben. Viel eher sollten wir uns auf unsere Kernkompetenz besinnen: Die Hilfe für uns, aber viel eher auch für Andere. Denn daraus ziehen wir – und eben nicht der Einzel-

menfinden wollen, sondern auch solche, die bereit sind, sie zu organisieren und zu moderieren. Hier sind Wohlfahrts- und Sozialverbände die, die mit ihrer Arbeit nah bei denen sind, die für solche Aufgaben in Frage kommen. Die Vernetzung zwischen den Bereitwilligen, die Anleitung derer, die sich zutrauen, ein Ehrenamt zu übernehmen, die Koordination der Zusammenarbeit zwischen Kontakt- und Beratungsstellen der Selbsthilfe mit den Engagierten ist eine herausfordernde Arbeit, die nur Institutionen mit Erfahrung gelingt.

Daher braucht es einen Pakt, eine Wiederbelebung dieser einzigartigen Form des Bürgerschaftlichen Engagements, dem eine Sanierung gut stünde, ohne ihm sein Fundament zu nehmen. Und dazu sind alle eingeladen, denen es wichtig ist, die Selbstverantwortung des Einzelnen, aber auch die Solidarität des Miteinanders neu zu stärken. Ob der einzelne User im Forum, der nach Hilfe sucht – oder der Betroffene, der seine Erfahrung weitergeben will – bis hin zu allen Organisationen, denen die Eigeninitiative der Menschen am Herzen liegt ...

»Die Selbsthilfe benötigt nicht nur Menschen, die sich in Gruppen zusammenfinden wollen, sondern auch Menschen, die das organisieren und moderieren«

wart und unsere Zukunft kompatibel? Ist sie nicht auch ein Opfer des Verlustes an Empathie, an Menschlichkeit und wachsender Einsamkeit? Und muss sie hinnehmen, dass solche Tatsachen nun geschaffen wurden – oder ist sie nicht sogar verpflichtet dazu, diese Veränderung kritisch zu betrachten?

Die Selbsthilfe war besonders stark in Zeiten um 1968. Sie kennt also Umbrüche und weiß, wie es gerade in derartigen Augenblicken einer reflektierten Kraft bedarf. Denn sie ist wahrlich nicht nur mit Ideologien beschäftigt, sondern auch mit pragmatischen Problemen.

In meiner Arbeit wird mir stets neu deutlich, wie sehr sich an der Selbsthilfe auch ein Zeitgeist widerspiegelt, den die Politik kreiert: Da fange ich auf, was im Gesundheitswesen immer schiefer läuft. Die wenigen Minuten beim Therapeuten, die nicht reichen, um zumindest das Grundproblem näher zu erklären. Die monatelangen Wartezeiten bis zu einem Termin beim Facharzt. Der Hausarzt, der eigentlich glücklich ist, am Wochenende das Handy klingeln zu lassen. Oder die frühzeitige Entlassung aus der Klinik, weil die Pauschale doch schon verbraucht ist.

Im Zweifel sind es wieder diese Freiwilligen, die ihre Ohren öffnen, wenn die öffentliche Daseinsvorsorge nicht mehr lauscht. Das soll Ehrenamt eigentlich nicht sein – und doch fehlt es auch der Selbsthilfe heute an einem gesunden Bewusstsein. Sie muss sich wahrlich nicht unter ihrem Wert verkaufen. Vielleicht ist das die Lehre aus einer spürbaren Zä-

ne – unseren kräftigsten Nutzen. Wo es denn geht, natürlich am besten in der Gruppe und mit leibhaftigen Teilnehmern. Und daneben immer dort, wo wir diesem Ideal letztlich noch am allernächsten kommen.

### Konzepte

Und hierzu brauchen wir die Unterstützung derjenigen, die die Möglichkeiten für einen strukturellen Halt auch bieten können.

Selbsthilfeorganisationen sind bereits dabei, Konzepte dafür zu entwickeln, wie man die virtuelle und die reale Welt rational miteinander in Einklang bringen kann. Die Arbeit mit den sozialen Medien als Werbepattform für das Gewinnen neuer, vor allem auch junger Interessierter für die Selbsthilfe, fällt gerade denen nicht leicht, die bisher allein auf Mund-zu-Mund-Propaganda in der Suche nach neuen Mitstreitern für die eigene Gruppe gesetzt haben.

Wie wichtig sind da die Fortbildungen der Dachverbände, die auch dabei helfen, Facebook nicht als Alternative für das persönliche Zusammenkommen von Betroffenen zu verstehen, sondern als Hebel für ein Bekanntmachen der Selbsthilfe in einer »Community«, die als Ort für das Teilen von Sorgen und Nöten genutzt, aber eben oft nicht ausreichend ist.

Nur die, die für ihre Aufgabe gut vorbereitet sind, werden sich auf eine freiwillige Tätigkeit einlassen, die verantwortungsvoll ist und gleichsam viel Ausdauervermögen bedarf. Es benötigt daher nicht nur Menschen, die sich wieder in Gruppen zusam-



Malteser Hilfsdienst

»Sie fehlen uns noch!«

Aktiv werden – ehrenamtlich engagieren:

Erfüllen Sie Ihre Freizeit mit Sinn:  
Schenken Sie hilfebedürftigen Menschen Ihre Zeit und Ihre Fähigkeiten, z.B. in der

**Behindertenbetreuung.**

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf – wir beraten Sie gerne.

Weitere Infos unter:  
[www.malteser.de/aktiv-werden](http://www.malteser.de/aktiv-werden)

 **Malteser**  
...weil Nähe zählt.