Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 54 (1997)
Heft: 11: Arthrose beginnt mit Überlastung der Gelenke

Artikel: Seilschaften für die Seele
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554920

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Seilschaften für die Seele

Selbsthilfegruppen gibt es für fast alles. Auch Menschen mit Depressionen haben sich vielerorts zu Seilschaften zusammengeschlossen. Wo liegen die Stärken, wo die Schwächen der Selbsthilfe? Die «GN» haben in Dornbirn (A) den Club Antenne, eine Arbeitsgemeinschaft für psychosoziale Selbsthilfe, besucht und eindrücklich erfahren, wie wertvoll und hilfreich, aber auch wie schwierig das Gespräch in der Gruppe für Menschen sein kann, die zunächst nichts anderes vereint als das gleiche, qualvolle Leiden.

Aufstieg aus dem Dunkel der Depression: Man muss kein ausgeprägter Gruppenmensch sein, um in einer Selbsthilfe-Seilschaft neues Vertrauen und neuen Lebensmut zu finden – gerade wenn es darum geht, schwierige Lebenssituationen wie z.B. Krankheiten zu durchqueren.

«Herzlich gerne geben wir Ihnen Auskunft über unsere Selbsthilfegruppe – aber bei einem Meeting dabeisein, nein!» Die Antwort auf meine Frage ist so freundlich wie bestimmt. Menschen, die unter Depressionen leiden und sich das innerste Leid von der Seele reden – das ist nicht der Ort für Voyeure (und Journalisten). Dennoch ein paar Tage später das Telefon: «Kommen Sie am Dienstag im Club vorbei. Wir werden Ihnen zu sechst über unsere Erfahrungen Auskunft geben, damit auch andere davon profitieren können.»

Der Club Antenne liegt im Zentrum der Stadt Dornbirn, einen Katzensprung vom Bahnhof entfernt. Als ich eintrete, sind die sechs Personen, vier Frauen, zwei Männer, bereits da, unter ihnen *Isabella Tschemernjak*, die den seit 1981 bestehenden Club leitet. Die Atmosphäre ist ungezwungen, man trinkt Mineralwasser oder Kaffee – sitzt in einer Runde wie tausend anderen, fast ausgelassen, mit Leuten wie du und ich: Angestellten, Hausfrauen, Handwerkern. Nichts weist auf Depression und Düsternis hin, zumindest nicht auf den ersten Blick. Doch dann, das Stichwort ist kaum gefallen, brechen die Geschichten auf, und schnell wird klar: Mit dem, was jede und jeder hier erlebt hat, lassen sich Bücher füllen.

Gelähmt im Dunkel der Depression

Christiane L.* zum Beispiel, die Hausfrau und Mutter zweier Kinder. Sie habe nur für die Familie gelebt, stets die anderen aufgemuntert, sich für alles verantwortlich gefühlt und die eigenen Bedürfnisse jahrelang zurückgestellt. Irgendwann sei das nicht mehr gegangen, und sie sei zusammengebrochen. Der Internist, den sie aufgesucht habe, konnte nichts feststellen – «alles in bester Ordnung» –, erst der Neurologe bestätigte, was sie schon längst wusste: Dass sie nervlich ausgelaugt, dass sie völlig am Ende sei und in einer tiefen seelischen

**Name von der Redaktion geändert.*

Krise stecke. Was folgte, waren Therapien, Medikamente und, unumgänglich und mit grossen Schwierigkeiten verbunden, eine Veränderung des gesamten Alltags – eine enorme Belastungsprobe auch für die Familie. Zur Selbsthilfegruppe sei sie erst gestossen, als sie den tiefsten Punkt überschritten habe. Erst als sie wieder Licht am Ende des Tunnels gesehen und die innere Lähmung überwunden habe, habe sie auch den Mut gehabt, sich der Depression zu stellen.

Heute ist Christiane L. überzeugt: «Ohne Selbsthilfegruppe könnte ich nicht mehr leben. Sie gibt mir Halt und fängt mich auf. Es geht mir besser, und ich habe sogar von mir aus eine neue Selbsthilfegruppe gegründet. Diese Gruppe ist inzwischen mein Lebensinhalt geworden.» Leider sei es aber die Regel, dass die meisten Leute viel zu spät in eine Gruppe kämen. Zwischen der sogenannt fachmännischen Therapie und der Selbsthilfe klaffe ein Loch. Oft falle man nach der Therapie oder dem Klinikaufenthalt wieder in die gleiche alte Lebensweise zurück, die einen krank gemacht habe.

Reden und reden lassen – oder schweigen

Diesen Teufelskreis zu durchbrechen, gehört zu den wichtigsten Aufgaben der Selbsthilfegruppen. Der Weg dazu heisst reden – oder schweigen. Meist werden die Meetings, an denen im Club Antenne maximal sechs Leute teilnehmen, einmal pro Woche durchgeführt. Kein Treffen verläuft gleich, bei keiner Selbsthilfegruppe. Identisch sind nur die Rahmenbedingungen, etwa das Ritual der Begrüssung, das Sprechen darüber, wie es einem heute geht, und das sogenannte Nachmeeting beim Kaffee. Ansonsten bleibt alles anonym und vor allem: freiwillig. Niemand, weder die Gruppe noch einzelne Teilnehmer, soll irgendwie erpressbar werden etwa nach dem Motto: Wenn Du nicht mehr kommst, dann passiert dies oder das. Deshalb wird auch niemand, der es nicht will, in der Gruppe festgehalten. Wer nicht mehr kommen will, kommt einfach nicht mehr. Wer gehen will, steht auf und geht. Wer nichts sagen will, muss nichts sagen.

Helmuth B.* schildert dazu ein Beispiel: «Während zweier Jahre ist Woche für Woche eine Frau in unsere Gruppe gekommen, die nie auch nur ein einziges Wort gesagt hat. Man stelle sich das vor: Sie sass da, zwei Jahre lang, und schwieg – wie eine Statue. Das Schöne aber war: Die Gruppe hat das akzeptiert. Mit der Zeit wurde ihre stille Gegenwart ganz normal. Die Frau selbst hat mir später gesagt, dass sie nur geblieben sei, weil sie *nicht* reden musste – erst so habe sie ihre Sprache wieder gefunden. Heute hat auch sie eine eigene Selbsthilfegruppe gegründet und kann mit ihrer Depression umgehen.»

Laien: Fachleute der eigenen Seele

Zu den Voraussetzungen einer Selbsthilfegruppe gehört im weiteren, dass aus der Gruppe keinerlei Ratschläge, keine Urteile und schon gar keine Verurteilungen kommen. Selbstverständlich ist, dass an den Meetings auch keine medizinischen oder therapeutischen Fachleute teilnehmen. Die Laien bleiben, als Spezialisten ihrer Seele, unter sich.

Depressionen können viele Ursachen haben – und nicht zuletzt saisonal bedingt sein. Es ist in jedem Fall aber wichtig, sie als das zu erkennen, was sie sind: eine Krankheit, die, wie jede andere, behandelt werden kann.
(Bild: Leo Bereuter)

Auf die Frage, ob Zusammenkünfte, an denen so viel Bedrückendes berichtet wird, die Teilnehmenden nicht eher be- als entlasten, antwortet Isabella Tschemernjak: «Nein. Aber wichtig ist, dass jeder für sich schaut, nicht für die anderen. Man muss sich abgrenzen und nicht etwa noch die Probleme anderer auf sich laden wollen. Andererseits, und das ist heilsam, wird man ständig mit seinen alten Verletzungen konfrontiert und kann abschätzen, wo man jetzt steht.»

Gruppendynamik, Konflikt und Komik

Natürlich gibt es, wie in allen Gruppen, auch innerhalb eines Selbsthilfeteams Konflikte. Sie können positiv sein und (Heil-)Prozesse beschleunigen. Negativ, u.U. sogar gefährlich sind sie, wenn jemand deshalb der Gruppe fernbleibt. Die Kommunikations-Grundregel lautet, dass man in jeder Situation liebevoll miteinander umgehen soll, nur von sich spricht und keine Schuld auf sich oder andere überträgt. Sie gewährt einen wirksamen Schutz davor, sich angegriffen zu fühlen oder jemanden, vielleicht unwissentlich, anzugreifen.

Dass neben aller Tristesse auch Situationen von eigener Komik entstehen können, erzählt Christian H.*: «An einem Treffen wollte einfach niemand etwas sagen. Die ganze Gruppe sass da und wartete. Keiner machte den Anfang. Es blieb mäuschenstill, nur die Kaffeemaschine gurgelte. Die Spannung stieg wie der Druck in einem Kochtopf. Plötzlich hielt es keiner mehr aus: Es gab, buchstäblich, einen Knall, und alle sechs begannen wie wild aufeinander loszuplappern.»

Exkurs: Was ist das – eine Depression?

Die Antwort auf die Frage, was Depressionen sind, fällt für jeden anders aus. Die Seele ist kein Organ, sondern der ganze Mensch. Schon das griechische Wort «Psyche» weist darauf hin: Es bedeutet nicht nur Seele, sondern auch Leben, Hauch. Wenn die Seele leidet, ist davon der ganze Mensch betroffen. Die Psychologie unterscheidet drei Arten von Depressionen: 1. Am weitesten verbreitet sind die *reaktiven psychogenen Depressionen*. Sie stellen eine psychische Reaktion auf eine akute oder lang andauernde Überforderungs- oder Problemsituation dar. 2. Eine *larvierte oder maskierte Depression* zeigt sich nicht primär als seelische Verstimmung. Sie versteckt, maskiert sich und tritt in Form von Kopf-, Nacken-, Kreuz-, Herz- und anderen Beschwerden und Störungen auf. 3. Die *endogene oder phasenhafte Depression* entspricht der klassischen Melancholie. Sie gehört zu den schwersten Formen von Depressionen und tritt familiär gehäuft auf.

Depressionen äussern sich meist in Gefühlen von Hoffnungslosigkeit, Einsamkeit, Verlorenheit, Interesselosigkeit und Niedergeschlagenheit. Der Gedankengang ist verlangsamt, Auffassung, Orientierung und Aufmerksamkeit sind eingeschränkt, Entschluss- und Tatkraft lassen nach. Oder das Gegenteil kann der Fall sein: Ruhe-, Rast- und Schlaflosigkeit treten auf, ebenso körperliche Beschwerden wie etwa Verstopfung, Durchfall, Herzklopfen oder Atemprobleme. Oft kommen zusätzlich noch Schuldgefühle und Selbstvorwürfe hinzu.

Kann man von Depressionen geheilt werden?

«Ja», lautet eine spontane Antwort aus der Runde. Eine andere: «Die Anlage ist immer da, aber man lernt, damit umzugehen». Und eine dritte: «Vielleicht kann man nicht ‹geheilt› werden, aber man weiss, wie man mit einem neuen Schub umgehen muss, und dass er vorübergeht.» Das Schwierigste ist, darin sind sich alle einig, zu akzeptieren, dass die Depression ein Teil der eigenen Person ist. Erst dann kann man lernen, mit ihr umzugehen – ein Lernprozess, bei dem für alle sechs Anwesenden die Selbsthilfegruppe zentrale Bedeutung besitzt. Gerade deshalb sei es unerlässlich, meint Isabella Tschemernjak, «dass die Arbeit der Selbsthilfegruppen in der Öffentlichkeit anerkannt und nicht einfach als ‹billige Schiene› abgetan wird. Nur so kann der Graben zwischen Therapie und Alltag wirklich überwunden werden. Eine Konkurrenzsituation zwischen Arzt und Selbsthilfe bringt niemandem etwas – am allerwenigsten den Betroffenen.»

Clubs, Teams und Organisationen zuhauf

Die Vielfalt der Gruppen ist gross. Für welche Seilschaft man sich entscheidet, spielt aber keine so grosse Rolle. Entscheidend ist, dass man sich wohl fühlt. Im Club Antenne bestehen neben der Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und einer für emotionale Gesundheit (EA) über zehn weitere Teams. Die *Emotional Anonymous-Gruppen (EA)*, deren 12-Schritte-Programm von den *Anonymen Alkoholikern (AA)* stammt, gibt es in fast jeder Stadt. Gewiss braucht es etwas Mut, um den ersten Schritt in eine Selbsthilfegruppe zu tun. Doch es lohnt sich: Im Rückblick hat niemand in der Sechsergruppe diesen Schritt bereut, im Gegenteil. Sie alle verweisen dabei – bewusst oder unbewusst – auf das Zitat von P. Rössler, das an der Wand im Club Antenne hängt: *«Gesundheit ist nicht das Freisein von Problemen, sondern der Mut, mit ihnen umzugehen.»* • CU

Adresse:
Club Antenne – Arbeitsgemeinschaft für psychosoziale Selbsthilfe
Isabella Tschemernjak
Moosmahdstrasse 4
A 6850 Dornbirn
Tel./Fax A 05572/26 374

Weiterführende Literatur:
- ***«Wegweiser Selbsthilfegruppen», Jürgen Matzat, Psychosozial-Verlag, 112 Seiten, sFr./DM 9.90/öS 72.–***
- ***«Vom Ich zum Wir, Selbsthilfegruppen. Finden, gründen, führen.» Winfried Kösters, Trias-Verlag, Stuttgart, 100 Seiten, sFr. 19.10/ DM 19.80/öS 145.–***

Anlaufstellen für Adressen von Selbsthilfegruppen

In Österreich:
- SIGIS Service- und Informationsstelle für Gesundheitsinitiativen und Selbsthilfegruppen im Fonds Gesundes Österreich
Laxenburger Strasse 36
A 1100 Wien
Tel. A 01/71 172/4367
Fax A 01/71 172/4398

(SIGIS stellt Adressen aus ganz Österreich sowie eine Broschüre «Tips zur Gründung einer Selbsthilfegruppe» zur Verfügung.)

In der Schweiz:
- Pro Mente Sana
Postfach
CH 8042 Zürich
Tel. CH 01/361 80 05
- Selbsthilfezentrum Hinterhuus Basel
Feldbergstrasse 55
CH 4057 Basel
Tel. CH 061/692 81 00

(Bei Pro Mente Sana und beim Hinterhuus sind Adressen von Selbsthilfegruppen in der ganzen Schweiz erhältlich.)

In Deutschland:
- NAKOS Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
Albrecht-Achilles-Str. 65
D 10709 Berlin
Tel. D 030/891 40 19

(Vermittelt kostenlos Angaben sowie Kontaktadressen von bundesweit tätigen Selbsthilfevereinigungen; Anfragen bitte schriftlich mit Beilage von DM 3,– Rückporto.)