

Wie und warum funktioniert eine Selbsthilfegruppe?

Der Begriff Selbsthilfegruppe ist eigentlich ungenau und kann durchaus missverstanden werden:

Es ist eben nicht: eine Gruppe von „Sich-selbst-Helfenden“. Könnte man sich selbst helfen, wäre die Gruppe ja überflüssig.

Es ist: Eine Gruppe, die sich zusammengefunden hat, damit alle allen helfen. Die also durch die Gruppen„arbeit“ das leistet, was der Einzelne nicht schaffen würde.

Zusammengeführt wird die Gruppe durch ein gemeinsames Thema.

In unserem Fall ist das die sogenannten „stofflichen Süchte“. Unter diesem Begriff werden diejenigen Süchte zusammengefasst, deren Befriedigung durch Zuführung des Suchtmittels (Stoffes) erreicht wird.

Hiervon zu unterscheiden sind „Verhaltenssüchte“, die den Betroffenen zu einem bestimmten unnatürlichen Verhalten zwingen (z.B. Putzsucht, Spielsucht, Ess- und Magersucht, Sexsucht).

Jedes Individuum erlebt objektiv gleiche Situationen subjektiv anders und in der Regel sogar einmalig anders. Ebenso wird auch jeder Mensch auf die gleiche Ausgangssituation anders reagieren.

Das ist die Chance, die Gruppenarbeit bietet: was dem Einen als unüberwindliche Schwierigkeit erscheint, macht einem Anderen überhaupt kein Problem und – im Idealfall – umgekehrt. Aus dem Blickwinkel des anderen eröffnet sich eine andere Sichtweise auf die Situation, und im besten Fall finde ich dadurch auch für mich eine gangbare Möglichkeit, auf die ich alleine nicht gekommen wäre. Da in der Gruppe aber nicht nur zwei sich austauschen, sondern fünf oder zehn, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, neue Wege kennenzulernen, die zur Lösung meines eigenen Problems beitragen.

Voraussetzung für eine erfolgreiche Gruppe ist unbedingte Verschwiegenheit über alles in der Gruppe gesagte nach außen hin. Nur sie garantiert ein unbeschwertes und zutiefst ehrliches Gespräch. Ohne das geht gar nichts. Und auch nicht ohne das Bewusstsein, aufeinander angewiesen zu sein. Gruppenmitglieder fühlen mit der Zeit eine Art Verpflichtung, Solidarität den anderen gegenüber. Und gewinnen daraus Motivation, sich so zu verhalten, dass sie das gemeinsame Ziel nicht gefährden. Dadurch fällt es jedem leichter, selbst „standhaft“ zu bleiben, und somit voranzukommen.

Konrad Hempel

P.S.: Die Erfahrung hat gezeigt, dass das wirklich funktioniert. Daher sind Selbsthilfegruppen inzwischen längst auch auf Gebieten tätig, die überhaupt nichts mit Sucht, ja nicht einmal überhaupt mit Erkrankungen zu tun haben. Letzten Endes gehen auch die sogenannten Netzwerke, die aus dem Geschäftsleben kaum mehr wegzudenken sind, auf die Idee der Selbsthilfegruppe zurück.