

9. Bayerischer Selbsthilfekongress am 25.10.2013 in Landshut

Workshop 8: Balance zwischen Selbstsorge und Fürsorge

Zusammenfassung der Ergebnisse

Eine große Gruppe war es, die sich beim Workshop eingefunden hatte. Aus vielen unterschiedlichen Bereichen kamen die TeilnehmerInnen. Es waren 2 Stunden, die vom Austausch untereinander getragen waren.

In Kleingruppen tauschten sich die TeilnehmerInnen darüber aus, was Menschen in Selbsthilfegruppen dabei unterstützen kann, eine gute Balance zwischen Selbstsorge und Fürsorge zu entwickeln. Aber auch Stolpersteine und Schwierigkeiten wurden thematisiert, also die Fragen, was eine gute Balance verhindert, bzw. wie wir sie oftmals selbst boykottieren.

Die Frage von Selbst- und Fürsorge stellt sich speziell für die LeiterInnen und ModeratorInnen von Selbsthilfegruppen. Aus dieser Optik und „Betroffenheit“ wurde sie im Workshop im Wesentlichen thematisiert.

Hier einige Ergebnisse in Form von Stichpunkten:

Das fördert die Entwicklung einer guten Balance zwischen Selbst- und Fürsorge:

- Die eigenen Bedürfnisse deutlich wahrnehmen und wertschätzen
- Grenzen erkennen und klar in den Austausch mit der Gruppe bringen
- Transparente Kommunikation über das persönliche Erleben der jeweiligen Rolle und Funktion in der Gruppe
- Den Puls der Gruppe spüren und immer wieder „Gruppeninventuren“ anregen, durch die die Gruppen erkennen können, wo sie als Gemeinschaft gerade stehen, was verändert werden möchte, und wo es etwas zu klären gibt
- Gefühle von Anstrengung, Überforderung, Stress und Hilflosigkeit bei der Leitung von Gruppen sind deutliche Hinweise, dass etwas nicht im Gleichgewicht ist. Im Sinne einer positiven Entwicklung der Gruppe ist es sehr wichtig, dass mit diesen Gefühlen sehr offen umgegangen wird, damit die Gruppe Möglichkeiten, Ideen und Wege finden kann, neue angemessene Strukturen zu entwickeln. Damit bleibt die Leitung auch ein authentischer Teil der Gruppe.
- Die Gruppenleitung trägt immer wieder alle offenen Themen und Fragen in die Gruppe und die Gruppe steigt in gemeinsame Klärungs- und Entwicklungsprozesse ein
- In den Gruppen sollte das Thema Leitung und Moderation immer wieder kreativ und lebendig thematisiert werden, nur so ist es möglich, angemessene und konstruktive Gruppenstrukturen zu entwickeln, die den echten Bedürfnissen der Gruppen entsprechen und nicht zu Überforderung und Stress führen

- Teamorientierte Modelle von Gruppenleitung oder Rotationsverfahren, in denen die Gruppenmitglieder abwechselnd leiten und moderieren - dass macht erfahrbar, dass es möglich ist, dass alle Gruppenmitglieder über Ressourcen und Kompetenzen verfügen, Verantwortung für das Gruppengeschehen zu übernehmen

Das erschwert und boykottiert die Entwicklung einer guten Balance zwischen Selbst- und Fürsorge:

- Starre Gruppenstrukturen
- Anspruch der Gruppenleitung auf Perfektionismus, der sich im Wesentlichen an den Bedürfnissen der Anderen orientiert
- Der Vorstellung zu folgen, als Leitung die gesamte Verantwortung für die Gruppe und für die Gruppenprozesse zu tragen
- „Alte“ Bilder von Gruppenleitung und Moderation, die einem hierarchischen Denken folgen und die Leitungsperson eher von der Gruppe trennen – sie ist dann nicht mehr gleichwertiger Teil der Gruppe
- Die eigenen Gefühle und Befindlichkeiten als Leitungsperson in den Hintergrund zu stellen – „sich selbst nicht so wichtig zu nehmen...“

Im Workshop wurde deutlich, dass all diese Erkenntnisse nicht wirklich neu sind, dass es aber dennoch immer wieder passiert, dass sie aus den Augen verloren werden. So sehr „eingebannt“ sind die „alten“ Bilder und Wertvorstellungen von Gruppenleitung. Es scheint von daher wichtig zu sein, dass es immer wieder Austauschmöglichkeiten in Form von Workshops und Vernetzungstreffen für LeiterInnen und ModeratorInnen gibt, um sich ständig daran zu erinnern, dass eine gesunde Balance zwischen Selbstsorge und Fürsorge nicht nur für das persönliche Wohlergehen Einzelner, sondern auch für die Qualität und die Weiterentwicklung des Gruppen- und Gemeinschaftslebens in Selbsthilfegruppen von entscheidender Bedeutung ist.