

Dem Glück auf die Sprünge helfen?

Nach der Krise dem Glück einen Platz geben

(Ein Impulsreferat aus der Sicht der Selbsthilfe)

Manfred Marold,

Geschäftsführer Kreuzbund Diözesanverband Würzburg e. V.



Einleitung:

Meine sehr verehrte Damen und Herren,
ich bin gebeten zu unserem Workshopthema „Dem Glück auf die Sprünge helfen?“ aus dem Blickwinkel der Selbsthilfe einen Beitrag zu geben! Etwas oder Jemandem auf die Sprünge helfen meint umgangssprachlich – Sie wissen es - u. a. beim Start unterstützen, jemanden, etwas ans Laufen bringen, vielleicht Geburtshilfe leisten oder über Startschwierigkeiten hinweghelfen.

Was mit Glück gemeint ist werden wir hier im Workshop gemeinsam überlegen!

Dann werde ich mich damit befassen, ob es konkret möglich ist, diesem etwas, das sich da Glück nennt, vielleicht mit Techniken, Verfahren, Übungen oder einem kontinuierlichen Training, mit Mitteln der Selbsthilfe auf die ‚Sprünge zu helfen‘ also **in den schon beschriebenen Bedeutungen in Bewegung** zu bringen und zwar möglichst in eine **positive Aufwärtsbewegung**, nachdem es vorher krisenhaft durch eine, das liegt mir als Suchtselbsthilfevertreter hier nahe, durch eine Suchterkrankung in einer stetigen Abwärtsbewegung war.

Ich werde mich mit dem Geschehen, den Qualitäten und Wirkkräften in unseren Gruppenabenden kurz befassen. Ich verstehe diese als Lebenslernwerkstätten oder Glücksschmieden, wo Menschenglück erzeugt werden kann.

Wir werden uns also mit der Fähigkeit des Menschen zur Selbstformung, seiner Fähigkeit zur Selbstveränderung zu befassen haben und damit mit seiner Fähigkeit auch seine seelischen Widerstandskräfte finden, stärken und weiterentwickeln zu können. Hier wäre die Selbsthilfegruppenarbeit mit seinem Repertoire zur Stärkung seelischer Widerstandskräfte der Gruppenbesucher – der Resilienz – zu betrachten. Resilienz möchte ich dabei als eine Art psychisches Immunsystem verstehen, das innere Stabilisierungs- und Heilkräfte umfasst.

Ich möchte Ihnen den Menschen dabei auch als übendes Wesen, bei Zuhilfenahme besonderer Techniken vorstellen, das durch sein eigenes oder angeleitetes autoplastisches, also ein selbstformendes Handeln durch Rückkopplung, sich selbst schafft und sich so selbst auch immer wieder nach Einbrüchen und Krisen erneuern kann. Zu nennen wären in diesem Zusammenhang die Übungssysteme:

1. Gesundheit förderliches Verhalten
2. Spiritualität in seinen Prägungen als Religiosität und Achtsamkeit

Der Schicksalsweg: Glück - Krise – Glück!

In der Selbsthilfe gehen wir den Weg Glück – Krise – Glück und wissen, dass wir auf uns einwirken und böse Gewohnheiten brechen können.

Wir Gruppenleute sind Krisenfachleute!

Um herauszufinden was Glück ist wird man sich mit dem Gegenteil beschäftigen müssen. Ausnahmslos jeder unserer Gruppenbesucher, sei es ein Suchtbetroffener oder Angehöriger, war oder ist mit einer massiven Lebenskrise konfrontiert!

Eine **Krise** ist ein Erlebnis, bei dem Körper und Psyche extremen Belastungen ausgesetzt sind, bei dem jemand an seine psychischen und physischen Grenzen gerät.

Ereignisse wie eine körperliche Erkrankung, eine Trennung, der Arbeitsplatzverlust, der Tod eines nahen Angehörigen die Wohnungskündigung, der Umzug ins Altersheim sind Situationen auf deren Eintreten wir kaum Einfluss haben. Uns wird ungefragt lediglich die Aufgabe zugewiesen mit diesen Situationen fertig zu werden.

Ein Segen, wenn ich all dies in vertrauter Runde in meiner Gruppe mit Menschen aussprechen und reflektieren kann, die Ähnliches erlebt haben und die ganz genau wissen und fühlen von was ich spreche!

Wir üben in der Gruppe Selbstachtung und Selbstvertrauen!

Unter Selbstwert oder auch Selbstwertgefühl, Selbsteinschätzung, Selbstachtung, Selbstvertrauen versteht die Psychologie die Bewertung, die man **von sich selbst** hat. Mein **Selbstwertgefühl** ergibt sich aus dem **Vergleich** meiner vermeintlichen Fähigkeiten mit den Anforderungen, mit denen ich mich konfrontiert sehe.

Ein hohes Selbstvertrauen gegenüber Anforderungen habe ich, wenn ich vorausschauend einschätzen kann, ob ich eine bestimmte Situation gut meistern kann.

Je nachdem wie mein sozialer Vergleich mit anderen Personen ausfällt erlebe ich mich unterschiedlich. Rückmeldungen anderer Personen stellen eine wichtige Quelle meines selbstbezogenen Wissens dar. Dieses so erlangten Wissens wirkt sich auf meine Selbstwerteinschätzung aus.

In Selbsthilfegruppen wird, das eben Gesagte, Gruppenabend für Gruppenabend reflektiert! In jedem Gruppenabend sind die mir gegenüber sitzenden Personen wohlwollende und auch kritisch helfende Spiegel, die mir auf die Sprünge helfen mich kennen zu lernen und anzuerkennen. Nicht selten wird dabei „Geburtshilfe“ geleistet und mir auf die Sprünge geholfen.

Der Mensch erzeugt den Menschen. Der Mensch bringt sich durch sein Leben in Übungen selbst hervor.

In diesem Zusammenhang möchte ich das anthropotechnische Grundgesetz, dem wir alle unterliegen, und das uns im Gruppentraining so hilfreich ist, ansprechen.

Es lautet:

„Das Gesetz der autoplastischen Rückwirkung aller Handlungen und Bewegungen auf dem Akteur“.

Das Arbeiten bringt den **Arbeitenden** in die Welt und prägt ihn durch seine bei der Arbeit ausgeübten Tätigkeiten. Das was der Mensch ständig tut drückt ihm den Stempel seines eigenen Tuns auf. Jede Tätigkeit formt rückwirkend den Operateur – und was rückwärts wirkt, wirkt auch voraus. Die **Tat** erzeugt den **Tätigen**, die Reflexion den **Reflektierten**, die Emotion den **Fühlenden**, die Gewissensprüfung das **Gewissen selbst**.

Gewohnheiten formen Tugenden und Laster, **Gewohnheitskomplexe** formen ganze Gemeinwesen. Denken Sie an die Moralgesetze!

Die Selbsthilfeaktiven der ersten Generationen, beginnend im Elendsalkoholismus der 1830er Jahre in Europa und Übersee haben dies schon intuitiv gewusst und zu Gruppenabenden eingeladen. Die Neurobiologen und Soziologen unserer Zeit wissen dies nun auch in ihrer Sprache zu beschreiben.

Gesundheitsförderliches Verhalten im Gruppendialog!

Gesundsein – das steht nicht einfach im Gegensatz zu „kranksein“. Gesundheit ist ein dynamisches Ergebnis aus dem Zusammenwirken von Körper, Geist und sozialer Lebenslage.

Kein Mensch ist völlig gesund oder völlig krank! Sondern steht irgendwo dazwischen. Es besteht ein Spannungsfeld zwischen Krankheit und Gesundheit, in der sich der Mensch einmal stärker in die eine Richtung, ein anderes mal stärker in die andere Richtung bewegt. Risikofaktoren (Stressoren) in unserem Leben treiben uns in Richtung „Krankheit“, Schutzfaktoren (Ressourcen) führen uns in Richtung „Gesundheit“. Jeder Mensch kann sich auf diesem Kontinuum lokalisieren.

Der psychische und praktische Umgang mit den Stressfaktoren macht den Unterschied!

Ob ich einen Gruppenabend besuche und mich in der Gruppe, in der ich mich wohlfühle verwurzeln kann und von den dort angebotenen Wirkkräften profitieren möchte, ist meine Entscheidung!

Die meisten Menschen leben heute nicht allzu gesund. Bewegungsmangel, Stress und ungesunde Lebensrhythmen bestimmen unseren Alltag. Dies gilt sicher in besonderem Maße für suchtkranke Menschen. Wir wissen, dass die Quote der Raucherinnen und Raucher in den Gruppen überdurchschnittlich hoch ist, viele können sich nur schwer entspannen. Auch Angehörige engagieren sich oft bis zur Erschöpfung und vernachlässigen die eigenen Bedürfnisse.

Die medizinische Vergangenheit ist, so meine persönliche Meinung, durch eine Überbetonung des Expertenturms gekennzeichnet. Immer mehr ins Gespräch kommt aber jetzt die Einsicht, dass die **menschlichen Selbstheilungskräfte** gefördert werden müssen. Unsere Heilkunde ist am Modell der Krankheit orientiert. Der Patient wurde immer mehr zum Empfänger von Hilfen der professionellen Gesundheitsversorger. Seine Fähigkeiten zur **Selbstregulation** wurden dadurch, sowohl von ihm selbst, wie von seinen Behandler, immer weniger in den Blick genommen.

Dem hat die Selbsthilfebewegung **entgegengewirkt** und das **Selbstbewusstsein** von Patienten oder Patientinnen entschieden gefördert. Wir haben wahrgenommen, dass wir unserer Situation, selbst verändern können. Wir haben auch gelernt den professionellen Gesundheitsversorgern selbstbewusster gegenüber zu stehen, wie man an den zahlreichen werdende Kooperationsvereinbarungen zwischen Selbsthilfe und Kliniken sieht.

Ein Gruppenabend ist keine therapeutische Sitzung! Allerdings bietet die Gruppenarbeit Menschen, die eine Extremlast erlitten haben die Möglichkeit so viel darüber sprechen zu können, wie sie es brauchen, und die anderen Gruppenteilnehmer sollten zum Zuhören bereit sein. Denn das darüber sprechen können und verständnisvolle Zuhörer fördert den Heilungsprozess.

Suchtkranke und Angehörige in Sucht-Selbsthilfegruppen zeichnen sich durch gegenseitige Unterstützung zur **Alltagsbewältigung** aus. Sie engagieren sich für die Verbesserung der eigenen Lebensqualität sowie der Lebensqualität ihrer Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter. Sie vermitteln Hoffnung und Zuversicht auf ein positives Leben mit bzw. trotz der Abhängigkeitserkrankung.

Die Kraft der Gewohnheiten im Gruppenalltag!

Warum gehen Suchtbetroffene und Angehörige regelmäßig und - nicht selten jahrzehntelang –in „Ihre“ Selbsthilfegruppe? Es gibt eine große Tradition des Nachdenkens über die Rolle der Gewohnheiten bei der Förderung menschlicher Existenz. Also auch und gerade bei der Bewältigung von Krisen!

Man weiß um das breite Spektrum **wirksamer Menschenbildung** durch Übung, Training und Gewöhnung. Die „Macht der Gewohnheit“ wird seit alters her nicht bloß als Überwältigtsein durch Routinen verstanden, sondern als überpersonales menschliches Entwicklungshandeln.

Resilienz und Selbsthilfe?

Für die Suchtselbsthilfe sind Überlegungen und Erkenntnisse der Resilienzforschung bereichernd und ermutigend. Resilienz gehört zu unserer seelischen Grundausstattung, mit Eigenschaften, die unsere seelische Stabilität und Verwundbarkeit mitbestimmen.

Unter Resilienz versteht man, in unserem Zusammenhang, eine **seelische Widerstandskraft**. Im deutschen gibt es kein vergleichbares Wort. Man behilft sich in einigen Bereichen mit dem Begriff **Krisenkompetenz**.

In der Physik meint der Begriff die Elastizität eines Materials unter Einwirkung von Druck und Belastung. Denken Sie an das Schilfrohr, das sich im Winddruck biegt und wieder aufstellt. Das Wort stammt vom lateinischen Begriff "resilio" ab. Es meint: ich springe zurück, oder pralle zurück, nämlich in den guten vorhergehenden gesundheitlichen Zustand, den ich vor dem schlimmen Ereignis mit meiner Erkrankung hatte. Dabei ist wichtig zu wissen, dass man Resilienz kultivieren kann. Es geht also in gewissem Sinn um „Biegsamkeit“.

Gesundheit kann sich im Laufe der Zeit, in der Regel nach vielen Übungsabenden in der Selbsthilfegruppe, wieder einstellen. Selbsthilfegruppen arbeiten im Modus '**steter Tropfen höhlt den Stein**'. Dieser Modus hat sich auch jahrzehntelang eingeübten, fatalen Trinkgewohnheiten als gewachsen gezeigt!

Eine große Überraschung in der Resilienzforschung war das Gewöhnliche an der Resilienz. Menschliche Resilienz entsteht offenbar, und hier ist der Gruppenabend ein geeigneter Übungsraum, durch das Praktizieren und Ausleben ganz normaler menschlicher Eigenschaften und Fähigkeiten. In diesem Sinne stärken wir Woche für Woche unsere Resilienzkräfte!

Spiritualität, Religiosität, Achtsamkeit als resilienzstärkende Verfahren!

Spiritualität ist das was die Seele ernährt! Also ein Grundnahrungsmittel für die Seele! Besonders suchtkranke Menschen leiden, weil sie hier zunehmend mangelernährt sind. Ihre Spiritualität ist sozusagen verschüttet oder verkümmert.

Religiosität und Achtsamkeit sind für mich Ausprägungen der **menschlichen Spiritualität**. Religiosität ist für mich eine mit speziellen Institutionen und einem ausgebildeten Wertekanon ausgefüllte Spiritualität. Also Spiritualität in einem Denk- und Ritualsystem.

Religionen sind sehr wichtige psychosoziale Übungs- und Lebenshilfesysteme. Suchtbetroffene, die Religiosität praktizieren, tun sich leichter ihre Sucht zu besiegen! In der Ausübung ihrer Religiosität und den dortigen Ritualen, Symboliken und Bildern, vertrauen Sie auf die heilende Kraft des Symbolischen, die sich über die Phantasie und die Vorstellungskraft, der Imagination entfalten kann. Jeder Gläubige kennt die über Angst oder Verzweiflung hinwegtragende Kraft eines Gebetes. Spiritualität ist eine große Kraftquelle!

Achtsamkeit meint für uns Selbsthilfeaktive mehr, als sich in **Meditation und Stille** zu üben. Achtsamkeit ist mehr als sich in der **Kunst der Langsamkeit** zu üben. In der Suchtselbsthilfe hat der **Ansatz Achtsamkeit** seinen festen Platz gefunden.

Für die Suchtselbsthilfe bieten sich alle Haltungen an, die einen achtsamen Umgang mit sich selbst und mit anderen – in der Gruppe und im gesellschaftlichen Leben – unterstützen.

3.1. Abschließende Gedanken!

Ich stehe mit meinem Beitrag aus der Sicht der Selbsthilfe am Ende meiner Ausführungen, die zum Ziel hatten Sucht-Selbsthilfe und konkret das Geschehen in Gruppenabenden als Glücksschmieden oder Glückslernwerkstätten zu beschreiben, wo Wissen, Verfahren und Handwerkszeug vorgehalten wird, um sein Lebensglück nach der Krankheit Sucht wieder herzustellen.

Ja, es kann bedenkenlos außer Zweifel stehen: seinem Lebensglück kann man auf die Sprünge helfen! Ich kann mein eigener Geburtshelfer zu einem neuen Leben sein! Ich kann mir, zusammen mit anderen in der Gruppe, mein Lebensglück neu starten und dabei

Anfangsschwierigkeiten überwinden. Ich kann – Orte und Verfahren sind bekannt – sehr persönlich nach einer Lebenskrise meine körperlichen und seelischen Widerstandskräfte, Immunsysteme, wiederherstellen und sogar ausbauen. Ich kann also meinem Lebensglück auf die Sprünge helfen!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!