

Carola Espenschied

## Counseling in der Selbsthilfe

Einsatz von pädagogisch-therapeutischer Beratung in  
der Selbsthilfe

IHP Manuskript 0908 G \* ISSN 0721 7870

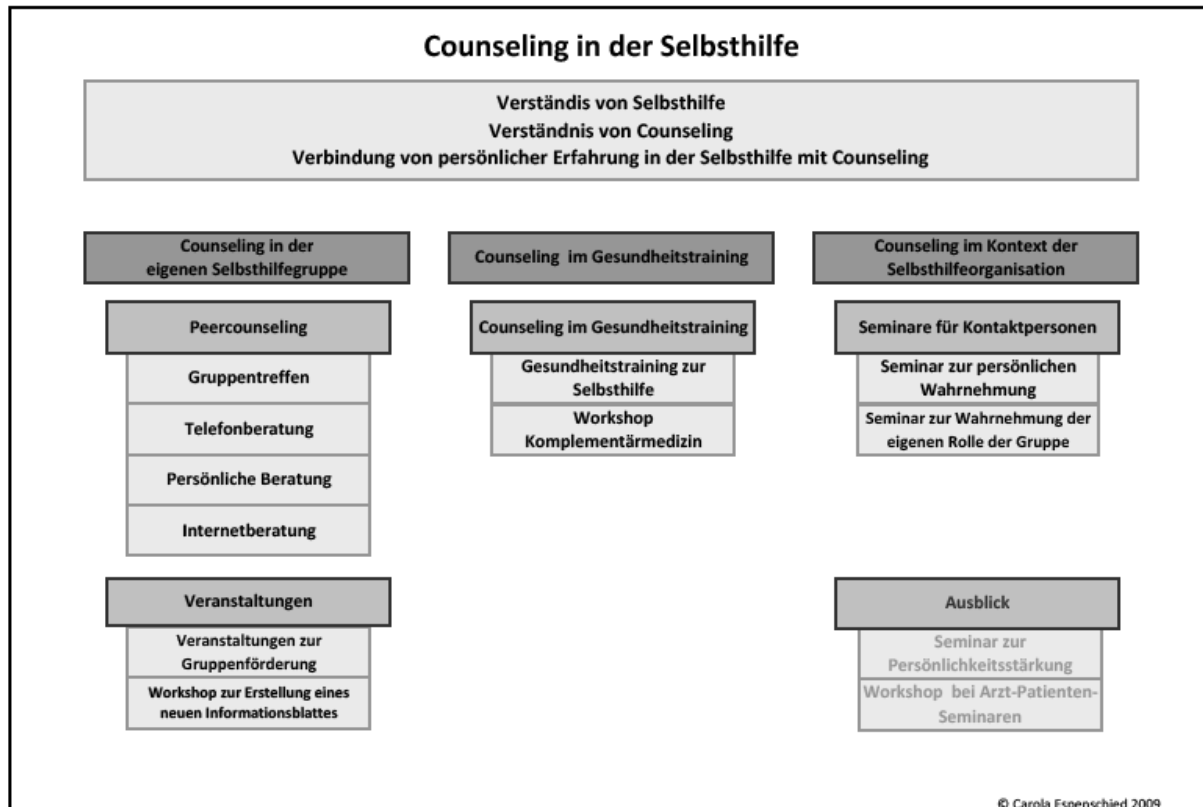


# Counseling in der Selbsthilfe

## Einsatz von pädagogisch-therapeutischer Beratung in der Selbsthilfe

### Gliederung

1. Theoretische Grundlagen
  - 1.1 Was versteht man unter Selbsthilfe, was ist eine Selbsthilfegruppe?
  - 1.2 Wie sind meine Erfahrungen in der Selbsthilfe?
  - 1.3 Warum Counseling in der Selbsthilfearbeit?
  - 1.4 Was ist Counseling?
2. Counseling in der Selbsthilfe
  - 2.1 Counseling in der eigenen Selbsthilfegruppe
    - 2.1.1 Peercounseling
      - 2.1.1.1 Gruppentreffen
      - 2.1.1.2 Telefonberatung
      - 2.1.1.3 Persönliche Beratung
      - 2.1.1.4 Internetberatung
    - 2.1.2 Veranstaltungen
      - 2.1.2.1 Workshop zur Gruppenförderung
      - 2.1.2.2 Workshop zur Erstellung eines neuen Informationsblattes
  - 2.2 Counseling im Kontext der Selbsthilfeorganisation
    - 2.2.1 Seminare für Kontaktpersonen
      - 2.2.1.1 Seminar zur persönlichen Wahrnehmung
      - 2.2.1.2 Seminar zum Wahrnehmen der Rolle in der Gruppe.
  - 2.3 Counseling im Gesundheitstraining
    - 2.3.1 Gesundheitstraining zur Selbsthilfe
    - 2.3.2 Workshop Komplementärmedizin
3. Ausblick und Schlussgedanke



**\*\*Bild 1 \*\*** *Counseling in der Selbsthilfe*

## 1. Theoretische Grundlagen

### 1.1 Was versteht man unter Selbsthilfe, was ist eine Selbsthilfegruppe?

Selbsthilfegruppen sind Gruppen von Menschen mit ähnlichen Erkrankungen, Problemen oder Anliegen im gesundheitlichen, sozialen und persönlichen Bereich.

Selbsthilfe setzt an einer Notlage oder Krise an, um durch Selbstverantwortung und kleinen sozialen Netzwerken den Einzelnen, die Gruppe, und letztendlich das Gemeinwesen zu stärken.

Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe teilen ein unschätzbar wertvolles Gut miteinander: „Wie bewältige ich meine Krankheit im Alltag, wie bewahre ich mir trotz allem ein Höchstmaß an Lebensqualität?“<sup>1</sup>. Zu spüren, nicht als Einzige/r von einem Problem oder einer schwierigen Situation betroffen zu sein, hat eine sehr entlastende Wirkung. Selbsthilfearbeit ist deutlich abzugrenzen zu professioneller Hilfe wie zum Beispiel psychologischer oder medizinischer Beratung und Therapie. Im Mittelpunkt einer Selbsthilfegruppe steht der Erfahrungs- und Informationsaustausch zwischen Gleichbetroffenen. Jede/r weiß über das eigene Probleme oder die Krankheit am besten Bescheid und ist somit Experte und Expertin für sich. Durch das Zusammenkommen vieler Betroffener in einer Gruppe entsteht eine große und vielfältige Sammlung von Erfahrungen und Wissen, aus der alle Teilnehmenden schöpfen können.

Die Selbsthilfegruppe braucht keine Leitung. Alle Teilnehmenden sind gleichermaßen verantwortlich für das Gruppengeschehen. Niemand hat eine Sonderstellung. Die Gruppe

kann wiederkehrende Aufgaben wie Moderation, Gestaltung der Gruppentreffen und Öffentlichkeitsarbeit an einzelne Gruppenmitglieder vergeben. Meist wählt die Gruppe eine Kontaktperson als Bindeglied nach außen und als Ansprechpartner für Anfragen von neuen Teilnehmern. Im Sinne der Gleichberechtigung und Förderung der Eigeninitiative und Entlastung der Teilnehmer sollten die Aufgaben nach dem Rotationsprinzip von Zeit zu Zeit neu vergeben werden.<sup>2</sup>

Dabei ist das Ziel, Benachteiligte in ihrer Eigeninitiative und ihrem Selbstbewusstsein zu stärken und somit eine positive Veränderung des Kohärenzgefühls<sup>3</sup> herbeizuführen. Nach dem Prinzip der Salutogenese von Antonovsky ist Kohärenz die Fähigkeit, die Zusammenhänge des Lebens zu verstehen, die Überzeugung, dass man das eigene Leben gestalten kann und der Glaube, dass das Leben einen Sinn hat. Zusammen mit der Stärkung der Resilienz (psychische Widerstandskraft) werden Gesundheitsentstehung und Gesundheitsempfinden gefördert.

## **1.2 Wie sind meine Erfahrungen in der Selbsthilfe?**

Im Rückblick möchte ich meine ersten Erfahrungen mit der Selbsthilfe noch einmal aufleben lassen: 22 Jahre bin ich alt, als ich auf Anraten meines Arztes eine Selbsthilfegruppe aufsuche. Seit ein paar Monaten habe ich meinen ersten schweren Schub einer chronischen Erkrankung und ernähre mich nur durch spezielle Flüssignahrung. Meine 5 Monate alte Tochter kann ich kaum halten und mich begleitet die Angst vor dem Krankenhausaufenthalt mit künstlicher Ernährung und dem Sterben. So begeben wir uns mit großer Hoffnung auf Rat, Unterstützung und Verständnis zu meinem ersten Gruppentreffen. Im Nebenzimmer einer Gaststätte sitzen (für meinen Eindruck) alte Menschen, die Speisekarte studierend oder schon fleißig bei Bier und Schnitzel. Gehör für meine Sorgen finde ich nicht, dafür bin ich dem Problem ausgesetzt, dass der Eine oder Andere aufgrund seiner Erkrankung kein Sauerkraut mehr essen kann. Schon eine Stunde später flüchte ich. Auf der Straße merke ich, dass es in Strömen regnet und mein Schirm ist noch im Gasträum; und dort bleibt er, bis ihn vielleicht ein anderer Gast einmal benötigt.

Viel später entdecke ich, was Selbsthilfe wirklich ist. Nach einem Umzug in eine andere Stadt nehme ich dort auf der Suche nach einem geeigneten Arzt den Kontakt zur örtlichen Selbsthilfegruppe auf. In dieser Gruppe finde ich Rat, Unterstützung, Verständnis und Freude.

Gerne beteilige ich mich jetzt regelmäßig an den Gruppentreffen. Das monatliche Zusammensein erleichtert mir nicht nur die Eingewöhnung in die neue Umgebung sondern gibt mir auch in gesundheitlich kritischen Phasen Halt. Ich verwurzele in der Gruppe und engagiere mich in der Selbsthilfe. Die Gruppe unterstützt mich, das Annehmen meiner Krankheit zu erlernen, motiviert mich, meine Erfahrungen anderen Betroffenen mitzuteilen und mich verantwortlich für mich und andere Betroffene zu engagieren. Ein großer Teil meiner heutigen Selbsthilfearbeit ist durch diese Verbindung entstanden.

Den Unterschied zwischen meinen beiden Kontakten zu Selbsthilfegruppen sehe ich in der Gruppenstruktur. Während die erste Gruppe einen geschlossenen, Stammtisch ähnlichen Charakter hatte, wird in der von mir später besuchten zweiten Gruppe die Integration neuer Teilnehmer gefördert und beratende Selbsthilfe praktiziert.

## **1.3 Warum Counseling in der Selbsthilfearbeit?**

Meine persönlichen Beobachtungen zur Wirkung der organisierten Selbsthilfe zeigen, dass sie eine stärkende Struktur und einen hohen gesundheitsunterstützenden Effekt besitzt. Die Teilnehmenden schätzen auf der kognitiven Ebene den sachlichen Austausch, auf der emotionalen Ebene erfahren sie Empathie und Verstehen. Diese Form des mitfühlenden Verständnisses fehlt häufig den Nichtbetroffenen in Familie und Freundeskreis. Das Angebot der Selbsthilfegruppe wird insbesondere in kritischen Lebenssituationen genutzt. Wichtig ist hierbei eine Gruppenstruktur, die den Bedürfnissen der Teilnehmer gerecht wird. Die Form der Einbindung neuer Teilnehmer muss genauso geregelt sein wie die Aufgabenverteilung innerhalb der Gruppe. Da sich die Gruppe im stetigen Wandel befindet, sind von Zeit zu Zeit Ziele und Formen zu reflektieren.

Die Fähigkeiten und Möglichkeiten der Teilnehmenden sind oft aufgrund der Belastungen durch Krankheit oder durch das soziale Umfeld sehr verschieden. Häufig wird die Bereitschaft der Teilnehmer, sich regelmäßig zu engagieren, durch Ängste oder bestehende Verhaltensmuster blockiert. Ein gruppenspezifischer Prozess führt mit der Zeit typischerweise dazu, die gleich verteilte Verantwortlichkeit auf eine oder wenige Personen der Gruppe zu verlagern. Es entstehen indirekt Leitungsaufgaben und die gleichmäßige Aufgabenverteilung, auch durch Rotation, ist nicht mehr gegeben. Im Zeitverlauf entwickelt sich ein gefestigtes Leitungsgefüge und die Selbsthilfegruppe wandelt sich in eine Gruppe mit Beratungsfunktion Einzelner.

Neue Teilnehmer lernen das Prinzip der selbstverantwortlichen Gruppenstruktur nicht mehr kennen, der Grundgedanke der Hilfe zur Selbsthilfe geht verloren. Auch in der von mir besuchten Gruppe kommt es immer wieder zu solchen Störungen. Aufgaben und Funktionen gleiten immer mehr in die Verantwortung weniger Teilnehmer. So zum Beispiel kamen zu meinen administrativen Aufgaben die Moderation der Gruppe und die Aufgabe des Sprechers hinzu.

Hier zu intervenieren um ausgewogene gruppenspezifische Prozesse und interaktiven Betroffenenberatung zu erhalten oder wieder herzustellen, verwende ich heute Counseling als unterstützendes Element.

#### **1.4 Was ist Counseling?**

Counseling kommt aus dem Amerikanischen (englisch: Counselling) und bedeutet Beratung. Der Begriff kann inhaltlich im Deutschen beispielsweise mit Beratungspädagogik oder pädagogisch-therapeutischer Beratung ausgedrückt werden. „Hinter den verschiedenen Begriffen gemeint ist eine zielgerichtete und sinnvoll organisierte Lernform zur Bearbeitung von persönlichen und beruflichen Konflikten, zum Er-Finden von Lösungen. Diese Lernform kommt unter anderem in den Feldern der Beratung zwischenmenschlicher Konflikte und existentieller Lebenskrisen zur Anwendung und dient damit der Gesunderhaltung des Menschen.“<sup>4</sup>

Die Grundhaltung des Counselors unterstützt den beratenden Austausch. Für mich als Counselor ist die Wertschätzung und Akzeptanz des Anderen wesentliche Voraussetzung. Gemäß Carl R. Rogers „Menschenbild“<sup>5</sup> liegt die Akzeptanz darin, jeden Menschen unabhängig von seiner Herkunft, Bildung, Sprache, seines Aussehens und seines Verhaltens, die Achtung seiner Menschenwürde einzuräumen. Der Mensch soll sich in der Äußerung seiner Gefühls- und Gedankenwelt angenommen und akzeptiert fühlen. Ein Weiteres ist die Empathie, das einführende Verstehen. Das einführende Verstehen ist der Versuch, den Unterstützung suchenden Menschen möglichst in ihre innere Welt zu folgen,

und diese konkret und ohne Wertung wahrzunehmen und wiederzugeben. Eine dritte Grundhaltung ist die Kongruenz, die Echtheit oder auch Wahrhaftigkeit gegenüber dem Klienten. Nur wenn ich mir meiner Gefühle, Gedanken und Handlungen bewusst bin und mich gegenüber dem Gesprächspartner offen und aufrichtig verhalte, kann ich bei ihm und seinen Sorgen sein.<sup>6</sup>

## **2. Counseling in der Selbsthilfe**

Meine Arbeit in der Selbsthilfe unterteilt sich in zwei Bereiche. Der eine Bereich ist die Beratung von Menschen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) innerhalb der Erlanger Selbsthilfegruppe. Zum Anderen arbeite ich bei dem deutschen Selbsthilfeverband für Menschen mit CED, der Crohn Colitis Vereinigung (DCCV e.V.) mit.

### **2.1 Counseling in der eigenen Selbsthilfegruppe**

Den Einsatz von pädagogisch-therapeutischer Beratung in der eigenen Selbsthilfegruppe unterscheide ich in die Bereiche Peer-Counseling und Veranstaltungen.

#### **2.1.1 Peer-Counseling**

Das Peer-Counseling ist eine wechselseitige Betroffenenberatung und das Kernstück der Selbsthilfe. „Peer“ kommt aus dem Englischen und bezieht sich auf Menschen, die "gleich" sind, und somit die gleiche Lebensumstände oder bestimmte Erfahrungen teilen. Ein Peer kann zum Beispiel sein, wer gleichaltrig ist, oder wer denselben sozio-kulturellen Hintergrund hat. Peers können auch Menschen sein, die auf gleichartige Lebenserfahrungen zurückgreifen können, weil sie mit einer chronischen Erkrankung in derselben Gesellschaft leben.

Peer-Counseling in der Selbsthilfegruppe bedeutet: Betroffene beraten Betroffene einfühlsam zuhörend, die Erfahrungen und Wünsche des anderen wertschätzend, partnerschaftlich, kompetent, solidarisch und "ermächtigend" zu selbstbestimmter Lebensführung.

Peer-Counseling findet auf den Ebenen Gruppentreffen, Telefonberatung, persönliche Einzelberatung und Internetberatung statt.

##### **2.1.1.1 Gruppentreffen**

In der von mir besuchten Selbsthilfegruppe findet einmal im Monat ein offenes Gruppentreffen statt. Ein Teil der Teilnehmer kommt sehr regelmäßig, Andere nur sporadisch. Immer ist die Gruppe offen für neue Teilnehmer, eine Anmeldung ist nicht notwendig. Es besteht keine Verpflichtung die einzelnen Termine zu- oder abzusagen, so dass die Größe und Zusammensetzung der Gruppe stets ungewiss ist. Die Struktur der Gruppe entsteht durch die Kontinuität der Termine und das Engagement regelmäßig erscheinender Teilnehmer. Auch nach Jahren der Abwesenheit steigt ein Betroffener ohne Anschlussprobleme wieder in die Gruppe ein.

Diese freie Form bedingt eine besondere Form der Betreuung. Strukturebende Regeln und wertschätzende Umgangsformen sind immer wieder in den Fokus zu rücken und neuen Mitgliedern zu vermitteln.

Ich versuche durch meine innere Haltung den Teilnehmern diese Wertschätzung des Einzelnen zu vermitteln und insbesondere bei der Moderation des Treffens den Rahmen

der Gruppengespräche zu gestalten. Durch die fragende und mitfühlende Einstellung profitiert mein jeweiliger Gesprächspartner und die Haltung wirkt sich auf die Gesprächskultur aller Teilnehmer aus.

Als unterstützende Maßnahmen verwende ich einige Methoden und Regeln aus der Kommunikationslehre und der TZI (Themenzentrierte Interaktion)<sup>7</sup>. So erweist sich zu Beginn ein kurzes „Blitzlicht“ als hilfreich, in dem jeder Teilnehmer seine aktuellen Befindlichkeiten, Wünsche und Themen vorbringen kann. Wenn neue Teilnehmer die Gruppe besuchen, wird die Runde gleichzeitig zur gegenseitigen Vorstellung genutzt.

Gruppenregeln aus der TZI, wie „Ich gebe nichts an Außenstehende weiter“, „Ich übernehme die Verantwortung für mich selbst“, „Ich spreche von mir selbst und nicht von „man“ oder „wir“. „Ich höre aufmerksam zu und falle Anderen nicht ins Wort“, sind unumgänglich für ein positives Umfeld. Vertrauen wird gebildet, die eigene Wertschätzung und die des Anderen werden gefördert und intensive und auch sehr persönliche Gespräche werden möglich.

#### *2.1.1.2 Telefonberatung*

Die Telefonberatung findet in der Regel für den Beratenden spontan statt. Ein Betroffener fragt zu einem beliebigen Zeitpunkt an und wünscht schnelle Auskunft oder Unterstützung. Häufig entsteht während des Gespräches aufgrund einer Krise des Anrufenden eine pädagogisch-therapeutische Beratung. Auch hier ist das wertschätzende Zuhören die wichtigste Eigenschaft. Viele Betroffene suchen auf der sachlichen Ebene medizinischen Rat, unsicher ob sie sich oder ihrem Arzt vertrauen können. Dahinter steckt häufig die Angst vor dem zu erwartenden Verlauf der noch unbekanntem Erkrankung. Neben der Aufklärungsarbeit sind gezielte Fragen zu aktuellen und dominierenden Gefühlen, wie zum Beispiel Angst, Verzweiflung, Mutlosigkeit, wichtig, um gedankliche Blockaden zu lösen und Verdrängungsmechanismen bewusst zu machen. Oft bedanken sich die Anrufer am Ende des Gespräches für die erhaltenen Informationen und für die Möglichkeit, sich auf diesem Wege auszusprechen. Darüber hinaus sind sie meist gelöst und gestärkt, können ihre Gefühle und Gedanken wieder ordnen und klarer in die Zukunft blicken. Sie haben jetzt eine Idee oder einen Vorsatz, was ihr nächster Schritt auf dem Weg der Krankheitsbewältigung sein wird. Immer lade ich die Anrufenden schon am Anfang des Telefonates zu den Gruppentreffen ein und biete ihnen an, die gesammelte Kompetenz der Gruppe in Anspruch zu nehmen. Manchmal hat ein Anrufer mehrfaches Mitteilungsbedürfnis, was zu häufigen Telefonaten führt. Scheut er den Weg in die Gruppe und gelingt es mir nicht, den Anrufenden in der notwendigen Weise zu erreichen, verweise ich auf weiterführende Beratungsstellen in medizinischen oder psychologischen Bereichen.

#### *2.1.1.3 Persönliche Einzelberatung*

Persönliche Beratungsgespräche in Form von therapeutischen Einzelterminen sind nicht dem Bereich der Selbsthilfe zuzuordnen. Trotzdem ergibt sich manchmal spontan durch die Kontakte im Peer-Counseling Bedarf zu einem persönlichen Beratungsgespräch. Hierbei haben die Betroffenen oft nur sekundär Fragen zu der Erkrankung. Meist sind es Krisen, welche als Folge der Erkrankung und manchmal davon losgelöst zu sehen sind, die den Beratungsbedarf verursachen. Zufällige Begebenheiten wie beispielsweise eine gemeinsame Bahnreise oder ein zufälliges Treffen vor einem Kaffeehaus eröffnen ungeplanten Raum für Einzelgespräche. Hier erfordert die Situation von mir Flexibilität, um das passende Umfeld zu finden, da das Setting einer Beratungsstunde entfällt.

Ist es vorteilhaft im Gespräch gestalterisch zu arbeiten, so ist Anpassung an die Umgebung notwendig. Spontan verwende ich Dinge des Alltags, wie Papier, Bleistift, Pfeffer- und Salzstreuer. Ebenso wie im Peer-Counseling und in der Telefonberatung ist die ungeteilte Aufmerksamkeit und Wertschätzung das größte Gut. Der Unterschied zum Peer-Counseling liegt darin, dass ich keine Lösungen und Handlungsbeispiele aus meiner eigenen Erfahrung anbiete, sondern eine Counselor-Klienten-Beziehung in diesem Gespräch aufbaue. Falls es möglich ist, erarbeite ich einen Lösungsansatz mit dem Klienten. Ist der Prozess dazu zu komplex, bewirkt das Gespräch zumindest eine Entlastung für den Klienten und gibt somit Raum für weitere Entwicklungen. Meist gibt es keinen Folgetermin, jedoch bringt der Klient die Themen und deren Entwicklung oft in die Peergruppe wieder ein.

#### **2.1.1.4 Internetberatung**

Im Bereich der technischen Medien kommt das Internet mit den Kommunikationsmöglichkeiten Mail-Verkehr, Forum und Chat hinzu. Während der Kontakt über Mail meist ein bilateraler Austausch ist, kommuniziert in Chatrooms und Foren in der Regel ein größerer Kreis Betroffener. Die Foren dienen hierbei meist dem fachlichen Austausch in nacheinander folgenden Sequenzen. Der Chatroom ist ein für Berechtigte offener Raum, vergleichbar einem Treffpunkt. Hier entstehen zwischen den Teilnehmern häufig Peergruppen.

Counseling im klassischen Sinne der Beratungsfunktion ist über diese Medien ebenfalls möglich. Aufgrund der räumlichen Distanz unterliegt diese Beratung jedoch anderen Mechanismen. In der Arbeit als Counselor mit Schwerpunkt Kunst- und Gestaltungstherapie fehlen bei der Fernberatung der persönliche Kontakt und die gestalterischen Möglichkeiten. Das Wahrnehmen des Anderen mit allen Sinnen ist für die Beratungstätigkeit sehr wichtig. Das geschriebene Wort lässt für Anfragenden und Berater zu viel Interpretationsspielraum. Daher begrenze ich die Beratung per Internet auf Mailanfragen. Meist kommen die Anfragen von Interessenten über die Homepage. Der Inhalt ist identisch mit der Telefonberatung, jedoch weniger intensiv. Da beim Mailverkehr die spontane akustische Reaktion des Gesprächspartners für mich nicht wahrnehmbar ist, versuche ich nicht, tief in die Themen einzusteigen. Zur Einbindung in die Peergruppe und zum Aufbau persönlicher Beziehungen lade ich den Anfragenden stets in die Gruppentreffen ein.

#### **2.1.2 Veranstaltungen**

Gemeinschaftsfördernde Aktivität unterstützt den Zusammenhalt einer offenen Gruppe. Daher rege ich in den Gruppentreffen regelmäßig besondere Veranstaltungen an. Neben dem gern besuchten Weihnachtsessen und in manchen Jahren auch einer kleinen Gartenparty haben sich Veranstaltungen zur persönlichen Wahrnehmung und Entwicklung als hilfreich erwiesen.

Beispielhaft sind hier Veranstaltungen zur Gruppenförderung und ein Workshop zur Gestaltung eines neuen Informationsblattes beschrieben. Die Dokumentation der Veranstaltungen zur Gruppenförderung ist kurz gehalten, da der Gestaltungsworkshop alle wesentlichen Elemente wiederholt und miteinander verbindet und der Unterschied lediglich im Ziel der Unternehmungen liegt.

Da ich mich bei der Durchführung der Aktivitäten für die eigene Gruppe gleichzeitig in der Rolle eines Gruppenmitglieds und der eines leitenden Counselors befinde, veranstalte ich



die Aktivitäten teilweise gemeinsam mit einer Counselor-Kollegin in deren Räumlichkeiten. Die Moderation der Veranstaltung wird durch sie ausgeführt und gruppenspezifische und fachspezifische Themen der Erkrankung werden von mir moderiert. Auf diese Art kann ich innerhalb der Veranstaltung problemlos und klar für mich und alle anderen Teilnehmer den Rollenwechsel von Counselor zu Teilnehmenden oder umgekehrt durchführen.

#### *2.1.2.1 Veranstaltung zur Gruppenförderung*

Das gemeinsame Miteinander beim Kennenlernen des „Raumes der Stille“ (einem Raum, der vollkommen vor den Geräuschen der Außenwelten geschützt ist) hat sich sehr eingepreßt. Ein seltener „Zeit-Raum“, genutzt zur Entspannung und zum Erleben von Stille, Musik und Farbmeditationen im Wechsel, schärft die Wahrnehmung des eigenen ICHs und die Wahrnehmung des ICHs der Anderen. Es entsteht ein Harmoniegefühl und ein Gemeinschaftsgefühl. Die Meditation regt an, sich im Alltag einen Platz der Stille einzurichten und die Konzentration auf das ICH zu lenken. Körpergefühl und Bewusstsein für gesundheitsförderliche Maßnahmen werden gestärkt.

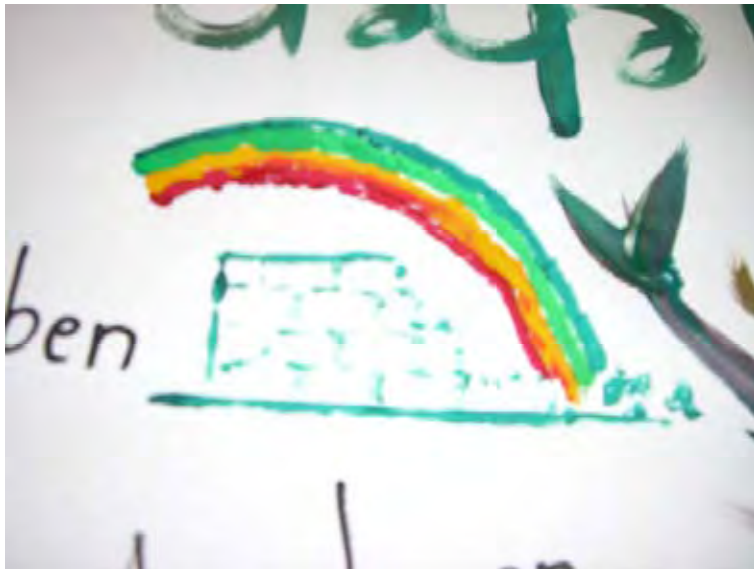
Eine andere Erfahrung ist ein „Klangerlebnis“ ausgeführt mit Klangschalen und Gongs, meditativer Körperreise und anschließendem Malen eines wandfüllenden Gemeinschaftsbildes. Auch hier liegt das besondere Augenmerk auf dem Wahrnehmen des eigenen ICHs sowie dem Getragen-Werden in der Gruppe.

#### *2.1.2.2 Workshop zur Erstellung eines neuen Informationsblattes*

Erstellen eines Faltblattes mit kunsttherapeutischen und musiktherapeutischen Methoden

Die Erstellung des neuen Faltblattes für die Gruppe ist eine scheinbar ungeliebte Aufgabe. Obwohl die jährliche Neuauflage unter Kritik steht, finden sich kaum Teilnehmer zur Überarbeitung und Neugestaltung.

Für die kommende Neuauflage schlage ich zu Jahresanfang vor, einen Workshop, in dem die gemeinsamen Ziele als Grundlage zur Faltblattgestaltung herausgearbeitet werden, durchzuführen. Auf Wunsch der Gruppe bereite ich den Workshop vor. Die meisten Teilnehmer kennen die Räumlichkeit und die Kollegin aus einer früheren Veranstaltung, so dass schnell eine vertraute Atmosphäre entsteht. Zu Beginn und zum Ankommen und Austauschen der Neuigkeiten gibt es einen Brunch, der teilweise durch Speisen der Gruppenteilnehmer bestückt ist. Dem Brunch schließt sich ein Klangerlebnis mit Klangschalen und Gongs durch meine Kollegin an. Die meisten Teilnehmer kennen diesen Teil und schätzen die entspannende Wirkung und die Möglichkeit zur inneren Sammlung. So hat Jeder die Möglichkeit ganz bei sich anzukommen. Mit Fragen zu den Wünschen an die Gruppe und die Gruppentreffen bitte ich die Teilnehmer, in einem Gemeinschaftsbild jeweils die ganz persönlichen Bedürfnisse an die Selbsthilfegruppe zu gestalten. Während und nach dem Malen betrachten die Maler die eigenen Bildteile und die der Anderen mit Freude und Wertschätzung.



**\*\*Bild 2\*\***

„Hilfe, wenn ich nicht mehr weiter weiß“  
Teil eines Gemeinschaftsbildes

Die Freude ist auch bei dem Erkennen von gemeinsamen Bedürfnissen groß. In einer Gesprächsrunde bekommt jeder Maler die Möglichkeit aufzuzeigen, was ihm besonders wichtig ist. Es wird sowohl bereits Bekanntes als auch überraschend Neues und Persönliches genannt. Die wichtige Pause dient zur Stärkung am noch gedeckten Tisch und zum Abstand-Gewinnen aus der sehr persönlichen Welt. Danach wird ein Extrakt des Gesagten schriftlich für das Informationsblatt festgehalten und die grundsätzliche Gestaltung des Blattes diskutiert. Die Umsetzung der soeben bewusst gemachten Elemente der Selbsthilfe in die Struktur eines Flyers geht jetzt sehr leicht und flüssig. Innerhalb kurzer Zeit sind die Aufgaben für die Flyer-Gestaltung verteilt. Der Abschluss ist das Angebot an Alle, die Resonanz auf die Gemeinschaftsarbeit zu töpfern. Mit der Inspiration durch meine Kollegin töpfer die Gruppe Gefühlsfische<sup>8</sup>, es entsteht zum Beispiel ein zufriedener Fisch, ein platter Fisch, ein stolzer Fisch. Alle nehmen sich an diesem Tag und in dieser Gruppe noch einmal intensiv wahr. Zehn Tage später geht das Informationsblatt in Druck.



**\*\*Bild 3\*\***

„Unsere Erwartungen an die Selbsthilfegruppe“  
Gemeinschaftsbild

Aus der Sicht des Counselors ist das Entscheidende bei diesem Workshop das Durchleben von mehreren Handlungsebenen und Entwicklungsstufen gemäß dem Modell „Cycles of Power“ nach Pamela Levin<sup>9</sup>. Das Modell unterstellt dem Menschen lebenslanges Lernen, wobei der Mensch sich zur gleichen Zeit bei unterschiedlichen Lebensthemen in verschiedenen Entwicklungsstadien befinden kann. Die kunst- und musiktherapeutischen Elemente bringen den Menschen mit seinem Inneren in Kontakt. Durch das Malen wird ein kreativer Prozess angeregt, der im Töpfern durch die Gestaltung eines „fertigen“ Werkes seinen momentanen Abschluss findet. Durch die Konzentration auf die eigene Person und dem „Ausdruckgeben im Tun“ wird die innere Blockade vor der anstehenden Aufgabe gelöst, der Mensch ist frei, sich in den „Cycles of Power“ weiter zu bewegen. Das weithin als schwierig empfundene Hindernis, Allgemeingültiges druckfähig festzuhalten, wird durch die Einbindung in den persönlichen Kontext überwunden. Durch Fühlen und Zusammenfassen der eigenen Bedürfnisse wird das abstrakte Thema „Was macht, was bietet (mir) die Selbsthilfegruppe?“ erfahrbar, verbalisierbar und somit auch vermittelbar.

## **2.1 Counseling im Kontext der Selbsthilfeorganisation**

### **2.2.1 Seminare für Kontaktpersonen**

#### **2.2.1.1 Seminar zur persönlichen Wahrnehmung**

Ein Seminar mit kunsttherapeutischen Methoden für Kontaktpersonen und Sprecher von Selbsthilfegruppen zum Thema: „Welche Farben tun mir gut“

Das Seminar dient der Anregung, gestalterische Arbeit in Selbsthilfegruppen durchzuführen und gibt Hinweise, wie ohne künstlerische Fähigkeiten das Malen Menschen im Alltag stärken kann. Dabei leite ich die Gruppe nach kurzen Körperübungen mit Themenvisualisierungen an. Die Teilnehmer werden aufgefordert, nacheinander zu den Grundfarben jeweils ein Bild zu malen. Zum leichteren Einstieg verlese ich vor jedem Bild einen kurzen fröhlichen Text zur jeweiligen Grundfarbe. Ziel ist es, die Teilnehmer die persönliche Resonanz auf die Farbe spüren zu lassen und die Wahrnehmung der Körperempfindungen zu stärken.

Dazugehörige Fragen sind: Welche Farbe/was tut mir gut? Welche Farbe/was tut mir weniger gut? Welche Farbe/was belastet mich?



**\*\* Bild 4\*\*** *Farbgedicht blau*



**\*\* Bild 5\*\*** *„Blau ist für jeden anders“*

Den meisten Teilnehmern ist diese Herangehensweise eher fremd. Sie erwarten Regeln und Vorgaben zum Malen. Malen ohne besondere Vorgabe erfordert die meist nach außen gerichtete Wahrnehmung auf das Innere des Menschen zu lenken. Es ermöglicht dem Teilnehmer, mit sich selbst in Kontakt zu treten, die eigenen Körpersensationen zu spüren, und somit sich der eigenen Bedürfnisse bewusst zu werden.

Gleichzeitig entsteht aus der ungewohnten Situation eine andere Form des Gespräches. Im Blickpunkt ist nicht mehr der kranke Mensch, sondern der Mensch mit seinen Bedürfnissen und seinen persönlichen Fähigkeiten.

Für die Arbeit in den eigenen Selbsthilfegruppen nehmen die Teilnehmer die Erfahrung mit, dass gemeinsame kreative Aktivität durch „Freude am Tun“ stärkende Funktionen hat.

#### *2.2.1.2 Seminar zum Wahrnehmen der eigenen Rolle in der Gruppe*

Ein Seminar mit kunsttherapeutischen Methoden für Kontaktpersonen und Sprecher von Selbsthilfegruppen zum Thema: „Annehmen und Geben“, Wahrnehmen der eigenen Rolle in der Gruppe und dabei spielerisch sich der eigenen Emotionen bewusst werden.<sup>10</sup>

Die Teilnehmer bekommen die Möglichkeit, in diesem Seminar mehr über ihre Rolle und Funktion als Kontaktperson oder Sprecher der Gruppe zu erfahren. Durch das gemeinsame Gestalten einer großen Ma(h)lzeit, konkret eines Bildes, wird die Gruppenarbeit in der eigenen Selbsthilfegruppe gespiegelt. Hierzu teilen sich die Teilnehmer in zwei Gruppen. Die eine Gruppe übernimmt die malende Rolle, sinnbildlich für die speisenden Gäste an einer großen Tafel. Die anderen Teilnehmer sind die Diener, die Farbe und Wasser servieren. Beide Gruppen werden getrennt in ihre Rollen eingewiesen, hierbei fordere ich sie dazu auf, ganz bewusst alltägliche Schwierigkeiten im zwischenmenschlichen Verhalten zu simulieren. Sehr schnell entstehen beim Rollenspiel durch Malen und durch das Reichen der Farben Gespräche über

„Ich und die Anderen“,  
„Meine Rolle jetzt, meine Rolle in der Selbsthilfegruppe, meine Rolle sonst im Leben“,  
„Hilfe annehmen müssen aufgrund der Erkrankung“,  
„Angst sich auf unbekannte Situationen einzulassen“ und  
„Vertrauen haben“.

Aber auch diese Themen spiegeln das Miteinander in der Gruppe wieder:

„Wie geht der Andere mit mir um?“,  
„Was erwartet er alles von mir?“ und  
„Kann und will ich das leisten?“



**\*\*Bild 6\*\*** „Mein Platz in der Gruppe“ Gemeinschaftsbild

Die Teilnehmer werden sich ihrer Rolle in der Gruppe bewusst. Das gibt ihnen die Möglichkeit, ungünstige gruppensdynamische Prozesse oder sie persönlich in ihrer Gruppenrolle betreffende Störungen anzusprechen aber genauso Verantwortung für Lösungsfindungen zurück an die Selbsthilfegruppe als gemeinsame Aufgabe zu geben.

## 2.3 Counseling im Gesundheitstraining

### 2.3.1 Gesundheitstraining zur Selbsthilfe

Eine neue Möglichkeit zum Gesundheitstraining im Selbsthilfebereich eröffnet die Mind-Body-Therapie. Die Mind-Body-Therapie ist eine multimodal zusammengesetzte ganzheitliche Therapieform. Sie setzt sich zusammen aus konventioneller medizinischer Therapie, welche von Ärzten und Therapeuten mit dem Klienten durchgeführt wird, sowie der klassischen Naturheilkunde mit dem Schwerpunkt Lebensstiländerung. Ziel der Mind-Body-Therapie ist die Aktivierung von geistigen und emotionalen Fähigkeiten, um positiven Einfluss auf körperliche Erkrankungen zu nehmen. Zum Einsatz kommen dabei Methoden der Spannungsregulation wie Meditation, Hatha Yoga, Tiefenentspannung und Entspannungstraining nach Jacobson. Weitere Schwerpunkte liegen auf der Betrachtung der emotionalen und sozialen Aspekte im Leben des Klienten und in den Verhaltensbereichen Ernährung, Bewegung und naturheilkundliche Selbsthilfestrategien. Dabei spielt die Ordnungstherapie nach Sebastian Kneipp eine große Rolle: „Ich konnte den Menschen erst helfen, als ich Ordnung in die Seele brachte...“. Gleichmaßen greifen die Erkenntnisse über die Selbstregulation und das Kohärenzgefühl nach Aaron Antonovsky: „Nicht die Umstände bestimmen des Menschen Glück, sondern seine Fähigkeiten zur Bewältigung der Umstände...“ Durch Kognitive Umstrukturierung und Achtsamkeitsbasierte Interventionen erfährt der Klient realistische, konstruktive Perspektiven und baut unangemessene, ihn behindernde Denk- und Einstellungsmuster ab. Hierbei unterstützen ihn die Methoden der Kunst- und Gestaltungstherapie.

Aktuell wird die Mind-Body-Therapie ambulant oder stationär von Kliniken durchgeführt. Mit meinem Beratungsangebot übertrage ich diesen Ansatz in den ambulanten Bereich niedergelassener Ärzte und Therapeuten. Mit chronisch kranken Menschen wird ein für sie sinnhaftes und handhabbares Konzept als Gesundheitstraining herausgearbeitet und die erarbeiteten Strategien werden zur Umsetzung eingeübt. Durch die ambulante Vorgehensweise findet die Einübung alltagsbezogen statt und kann so leichter dauerhaft im Leben integriert werden. Die bestehende Therapie, meist schulmedizinischer Art, wird beibehalten, und durch zusätzliche gesundheitsfördernde, lebensstiländernde und ganzheitliche Therapieformen ergänzt. In der Folge kann eine Umstellung bestehender Behandlungen sinnvoll sein, da die Lebensstiländerung beispielsweise eine Reduzierung der Medikamentengabe ermöglichen kann. Zum anderen bewirkt das Gesundheitstraining, dass sich der Klient bei gleicher Erkrankungsintensivität gesünder fühlt und somit mehr Lebensqualität verspürt.

Zu Beginn findet mit dem Klienten ein Vorgespräch über seine persönlichen Bedürfnisse und Ziele statt. Im anschließenden Gruppentraining erarbeitet der Klient seine persönlichen Therapiebausteine. Parallel dazu ergänzt er sein Kompetenznetz an Ärzten und Therapeuten. Mit jeder Trainingseinheit begleite ich ihn bei der Lebensstiländerung. Theoretische Aufklärung über die verschiedenen Therapieformen und praktische Umsetzung von Kunsttherapie, Gestaltungstherapie, Entspannung und Stressbewältigung sind im Beratungskonzept enthalten. Bei anderen Therapieformen wie den klassischen Naturheilverfahren und Bewegungsformen helfe ich bei der Suche nach Therapeuten. Unterstützung findet der Klient auch im Gruppentraining durch die Peergruppe. Der Austausch über die persönlichen Erfahrungen und Entwicklungen während der Trainingsphase ist ein stärkendes und stabilisierendes Element der Therapie. Entwickelt sich aus einer solchen Trainingsgruppe nach Abschluss der Einheiten eine selbständige

Peergruppe, entsteht für den Einzelnen zusätzlich zur eigenen Kompetenz neue Selbsthilfe.

### *2.3.2 Workshop Komplementärmedizin*

Ein anderer Ansatz über die Counselor-Arbeit die Selbsthilfe zu stärken, sind Workshops mit Modulen aus der Komplementärmedizin. Unter Komplementärmedizin wird die Ergänzung klassischer schulmedizinischer Therapieformen durch ganzheitliche Therapieformen verstanden.

Gemeinsam mit anderen Beratern, Trainern und Therapeuten entsteht das Konzept eines Patienten-Seminars für Komplementäre Medizin, bezogen auf chronisch entzündliche Darmerkrankungen. Der Patient hat an diesen Seminartagen die Möglichkeit, aktiv verschiedene Therapieformen mit den Methoden der Musiktherapie, Kunst- und Gestaltungstherapie, dem Bewegungs- und Entspannungstraining sowie Ernährungstraining auszuprobieren. Dahinter steht neben der Information, auch die Motivation, in Eigeninitiative neue Wege zu gehen und unterstützende Angebote zu erfahren.

Ich zeige bei diesen Kurzseminaren mit kunsttherapeutischen Methoden auf, wie die persönlichen Ressourcen zur Krankheitsbewältigung gestärkt werden können und rege die Patienten an, auf andere Art über ihre Krankheit nachzudenken. Mit der Frage „Was will mir die Krankheit sagen, wozu ist sie mir von Nutzen?“ besteht die Chance, mit Methoden der Kunst- und Gestaltungstherapie sich auf den Weg zu Ursachen oder verstärkenden Auslösern der Krankheit zu begeben. Dahinter steht der gedankliche Ansatz, dass Symptome zwar durch Dritte behandelt werden können, aber die Ursachen oft nur durch den betroffenen Menschen selbst geändert werden können.

## **4. Ausblick und Schlussgedanke**

Die aufgezeigten Möglichkeiten zum Einsatz von Counseling in der Selbsthilfe sind noch erweiterbar. Bestimmt werde ich in den nächsten Jahren noch neue Wirkungsfelder entdecken und bearbeiten. So entstehen aktuell Konzepte im Kontext der Selbsthilfeorganisation für Seminare zur Persönlichkeitsstärkung und für Workshops auf Arzt-Patienten-Seminaren. Doch zum Ende der Abhandlung kommend, gehe ich nochmals zum Anfang zurück. Im Mittelpunkt der Selbsthilfearbeit steht der Erfahrungs- und Informationsaustausch zwischen Gleichbetroffenen, das Lernen vom Anderen. Counseling ist das Werkzeug, um das Ziel der Selbsthilfe ganz im Sinne nach Marschall B. Rosenberg zu erreichen:

„Was ich in meinem Leben will, ist Einfühlsamkeit, ein Fluss zwischen mir und anderen, der auf gegenseitiges Geben von Herzen beruht.“<sup>11</sup>

---

## Literatur

### Artikel aus Zeitschriften:

<sup>1</sup> KISS: „magazin von selbsthilfegruppen mittelfranken 01/2007“, Seite 2.

<sup>2</sup> KISS: „Wege entstehen beim Gehen, Tipps und Anregungen für die Arbeit in Selbsthilfegruppen,“ Nürnberg 10/2002.

### Artikel aus Büchern:

<sup>3</sup> ANTONOVSY, Aaron und FRANKE, Alexa: Salutogenese, zur Entmystifizierung der Gesundheit. Dgvt-Verlag, Tübingen 1997.

<sup>4</sup> LUMMA, Klaus: „Humanistische Psychologie COUNSELING, Theorie und Praxis, S.5.

<sup>5</sup> ROGERS, Carl R. Rogers: „Therapeut und Klient – Grundlagen der Gesprächspsychotherapie“, 1977 Kindler Verlag GmbH München.

<sup>6</sup> ROGERS, Carl R. Rogers: „Therapeut und Klient – Grundlagen der Gesprächspsychotherapie“, 1977 Kindler Verlag GmbH München.

<sup>7</sup> LAANGMAACK, Barbara: „Einführung in die Themenzentrierte Interaktion“, 2001 Beltz Verlag Weinheim und Basel

<sup>8</sup> HOFFMANN, Birgit: „Eintauchen in die Welt der Gefühlsfische“ aus „Die offene Werkstatt im „Atelier Miteinander““ Nürnberg 08/2010.

<sup>9</sup> LEVIN, Pamela: „Cycles of Power, a User`s Guide to seven Seasons of Life“, Dearfield Beach, Florida (Health-CommunicationsInc) 1988.

<sup>10</sup> ALBRICH, Beate: „Indisches Farbmahl“ in: LEUKART Christine/ WIELAND, Elke/ WIRTENSOHN-BAADER, Irmgard „Kunsttherapie aus der Praxis für die Praxis“, verlag modernes lernen, Dortmund(2004), S.128-130.

<sup>11</sup> ROSENBERG, Marshall B.: „Gewaltfreie Kommunikation“, 2005, Junfermann Verlag, Paderborn.



Carola Espenschied

## **Counseling in der Selbsthilfe**

Einsatz von pädagogisch-therapeutischer Beratung in der Selbsthilfe  
IHP Manuskript 0908 G

### **Zusammenfassung**

*„Wenn auch einmal nur spurenhafte eine Begegnung von Menschen gelingt, wenn zwei oder drei so ins Gespräch kommen, dass einer den anderen an seinem Schicksal teilhaben lässt, dann merken sie erst, wie vereinsamt und unverstanden sie gemeinhin leben, selbst wenn sie mit vielen anderen in „Kontakt“ stehen. BETZ 1977, S. 60“*

LUMMA Klaus, Counseling Theorie & Praxis der Beratungspädagogik 1/1999

Dieser Aufsatz beschreibt die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten und die Chancen der pädagogisch-therapeutischen Beratung in der Selbsthilfe. Counseling im Alltag einer Selbsthilfegruppe gibt den Teilnehmern Motivation und Stärkung zur Gruppenarbeit, unterstützt sie bei der Bewältigung von Krisensituationen und fördert die persönliche Weiterentwicklung. Die Betroffenenberatung erhält eine Qualität, welche Mut machen darf für den Fortbestand und die Ausweitung persönlichkeits- und gesundheitsorientierter Arbeit in der Selbsthilfe.

### **Biographische Notiz**

Carola Espenschied

91466 Gerhardshofen-Willmersbach

Betriebswirt (VWA)

Counselor grad.BVPPT; Fachrichtung Kunst- und Gestaltungstherapie

Kontaktperson der Selbsthilfegruppe Crohn-Colitis Erlangen

Mitglied im Arbeitskreis Komplementärmedizin der DCCV (Deutsche Crohn Colitis Vereinigung e.V. )

Lehrcounseling bei: Manuel Rohde, Wuppertal; Elke Wieland, Burgebrach; Eva-Maria Haußner-Stauch, Strullendorf/Bamberg

Lehrtrainer der Weiterbildung: Elisabeth Tomalin, London; Dagmar und Dr. Klaus Lumma, Eschweiler; Brigitte Michels, Mettmann; Manuel Rohde, Wuppertal; Monika Claire Locher, Aachen

Psychopathologie: Brigitte Michels

Organisationsentwicklung: Gerhard Kern, Christa Stein

Steinbildhauen: Reinhard Voss und Dr. Klaus Lumma

Asco Mentalita (Orientierungsanalyse): Dagmar und Dr. Klaus Lumma

Mediation: Jutta Manecke, Eva Sauermann

Patientenakademie der DCCV: Komplementärmedizinische Methoden bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen/Dr. Harald Matthes (Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe, Berlin)

