

Das im Rahmen der „Selbsthilfe Krebs“ erarbeitete Konzept einer Beratungsstelle scheint mir ein neuer und erfolgversprechender Ansatz zu sein, damit Experten und Betroffene zusammenwirken, voneinander lernen und neue Impulse erhalten können. Der Wegweiser „Hilfe durch Selbsthilfe“ des Senators für Gesundheit und das „Stadtbuch“ der alternativen Projekte zeigen, daß in Berlin inzwischen eine lebendige Bewegung entstanden ist: Weit über 20 Krebs-selbsthilfegruppen und viele andere gesundheitsbezogene Projekte zeugen vom Unbehagen gegenüber einer bürokratisch gesteuerten staatlichen Versorgung und ausschließlichen Ausrichtung der Ärzte auf die somatische Seite unserer Erkrankung.

Obwohl das Thema Selbsthilfe – je nach Standort – kontrovers gesehen wird (für die einen ist es eine „Modeerscheinung“, für die anderen „das Zauberwort der Sparpolitik“ oder „der Ort der Selbstfindung“), meine ich doch, daß durch Eigeninitiative der Betroffenen vielerlei Anstöße zum sozialen Wandel sich ergeben haben. Ich denke, daß die Selbsthilfebewegung in Zukunft mehr als bisher „Korrektiv für den erstarrten Wohlfahrtsstaat“ sein könnte.

Wenn ich aus langjähriger Arbeit in und mit Selbsthilfegruppen ein Fazit für mich selbst ziehe, dann ist es das: Die Krebserkrankung hat mein Leben verändert. Trotz aller Qualen, die diese Krankheit mit sich gebracht hat, war ihre Überwindung doch ein Stück positive Arbeit. Als Auslöser war sie von großer Bedeutung dafür, mein bisheriges Leben zu überdenken, meine kreativen Kräfte wieder neu zu entdecken, politisch aktiver zu werden und mehr eigene Verantwortung zu übernehmen.

(Literatur bei der Verfasserin)

Hans Keller

Suchtkranke in der Gemeinde Erfahrungen eines Betroffenen

Keller erzählt hier, wie er – nach endlich gelungener „Heilung“ seiner Alkoholkrankheit – mühsam in die eigene kirchliche Gemeinde

und in die Gesellschaft zurückgefunden hat und wie er dann aber durch die Gründung von Selbsthilfegruppen gerade in der Gemeinde den Ort gefunden hat, um gemeinsam mit anderen Betroffenen und mit anderen Gruppen den eigenen Weg weitergehen und anderen helfen zu können. red

Suchtmittelabhängigkeit ist eine Krankheit, die alle sozialen Schichten unserer Gesellschaft durchzieht. Die Anzahl der Alkohol-, Medikamenten-, Drogen- und Mehrfachabhängigen hat einen bisher nicht gekannten Höchststand erreicht. Hiervon sind sowohl Männer als auch Frauen betroffen, dabei in zunehmendem Maße auch junge Menschen. Es gibt wohl niemanden, der nicht helfen möchte, wenn er mit den Folgen der Suchtkrankheit konfrontiert wird. Alkohol, für die meisten von uns ein Genußmittel, wird für den abhängigen Trinker zur schleichenden tödlichen Krankheit. Zahlen geben dabei nur ein sehr unvollständiges Bild menschlicher Not und menschlichen Leidens wieder. Es ist nicht zu übersehen, daß viele Eheleute unter der Sucht ihres Ehepartners mitleiden und viele Eltern unter der Abhängigkeit ihrer Kinder und umgekehrt.

Weite Teile unserer Gesellschaft sind über Ursachen und Folgen des Alkoholmißbrauchs, des Mißbrauchs von Medikamenten sowie weiterer Suchtstoffe nicht ausreichend informiert. Sie sind daher zum Teil kaum in der Lage, den suchtkranken und suchtgefährdeten Menschen sowie deren Angehörigen Möglichkeiten der Hilfe aufzuzeigen.

Hier ist es eine wichtige und unerläßliche Aufgabe der kirchlichen Gemeinden, sich der betroffenen Familien und Einzelpersonen in brüderlicher Liebe anzunehmen und Hilfen zu ermöglichen.

In diesem Zusammenhang möchte ich als ein Betroffener von meinen eigenen Erfahrungen berichten.

Mühsame Heilung – schwierige Rückkehr in die Gemeinde

Nach einer langen Phase meiner akuten Alkoholabhängigkeit (mindestens 15 Jahre) und immer wieder mißglückten Versuchen der Selbstheilung war ich nach einem zwei-

maligen totalen Zusammenbruch im Jahre 1980 bereit, die Hilfe mir wohlgesonnener Menschen, so auch der Caritas-Beratungsstelle, anzunehmen. Nach einer Reihe von Gesprächen folgte dann in der Zeit von März bis September 1981 eine sechsmonatige stationäre Therapie in einer Suchtkranken-Fachklinik. Hier lernte ich, mich mit meiner Vergangenheit auseinanderzusetzen, mich anzunehmen, so wie ich bin, und in kleinen Schritten eine notwendige Neuorientierung meiner Persönlichkeit zu beginnen.

Außerdem hatte ich während dieser sechs Monate Gelegenheit, verschiedene Selbsthilfegruppen für Suchtkranke kennenzulernen, so u. a. auch den Kreuzbund, die katholische Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke, Suchtgefährdete und deren Angehörige (Alkohol- und Medikamentenabhängige). Der Kreuzbund ist Fachverband des Deutschen Caritasverbandes.

Zu Ende der Therapiezeit stand es für mich fest, daß ich mich einer Selbsthilfegruppe anschließen wollte, und es war mein Wunsch, zum Kreuzbund zu gehen. Ausschlaggebend hierfür war für mich, daß die Mitglieder des Kreuzbundes sich mit ihren mitbetroffenen Partnern in der selben Gruppe, und zwar einmal wöchentlich trafen. Zum anderen fand ich es sehr gut, daß die Kreuzbundgruppen sich zum Teil in den Pfarrgemeinden treffen und daß es ein dringendes Anliegen des Kreuzbundes ist, neben anderen Gruppen der Gemeinde als *ein* Glied der Gemeindegemeinschaft zu wirken. Wo dieses seinerzeit noch nicht der Fall war, sollte verstärkt darauf hingearbeitet werden.

Als ich nach der Therapie nach Hause und auch in unsere Gemeinde zurückkehrte, mußte ich feststellen, daß ich mir meine Rückkehr in die Gemeinde anders vorgestellt hatte. Schließlich war ich doch kein Unbekannter durch meine vorherige Tätigkeit als Lektor, als langjähriges Vorstandsmitglied in der KAB, und auch hatte ich über viele Jahre im Kirchenchor mitgesungen. Auch an so mancher Aktion innerhalb der Gemeinde hatte ich mich beteiligt.

Nach meinem ersten Kirchengang, zusammen mit meiner Frau, hatte ich nach dem Gottesdienst auf dem Kirchplatz das Gefühl: hier

werde ich geschnitten! – Und das in *unserer* Gemeinde.

Am Tage darauf, als ich, gleichfalls mit meiner Frau, einen Bummel durch die Stadt machte, mußte ich die gleiche Erfahrung machen: Vorstandsmitglieder aus der KAB wechselten die Straßenseite, als wir auf sie zukamen – ein flüchtiger Gruß von der anderen Seite, und schnell weiter. Dieses war für mich eine erste bittere Erfahrung, und ich konnte es mit einem Male gut verstehen, daß ein Abhängiger kurz nach seiner Therapie wieder rückfällig werden kann, wenn er in eine solche Situation gerät und ihm von keiner Seite Hilfe zukommt. Ich hatte zum Glück meine Frau und meine Familie; und hier fühlte ich viel Liebe und Geborgenheit. Meine Frau war es dann auch, die mir eine erste Brücke zur Gemeinde baute, indem sie ein erstes Gespräch mit unserem Pfarrer führte; am selben Tag gab es dann ein ausführliches Gespräch zwischen dem Pfarrer und mir. Auch mit den übrigen vorstehend genannten Personen und Gruppen habe ich nach und nach gesprochen. Ich hatte es geschafft: Ich konnte auf sie zugehen.

Bei den Gesprächen stellte sich dann heraus, daß ich mich bei den ersten Begegnungen nicht geirrt hatte. Ihr Verhalten war jedoch keine böse Absicht, sondern eine gewisse Unsicherheit mir gegenüber: wie sollen wir uns verhalten – können wir ihn fragen, wie es ihm jetzt geht?

Aufbau von Selbsthilfegruppen in der Gemeinde

Jetzt wurde es mir noch mehr bewußt, daß Suchtkrankenhilfe in der heutigen Zeit ein wesentlicher Bestandteil christlicher Nächstenliebe ist und daß hier die kirchlichen Gemeinden aufgerufen sind, mitzuhelfen, daß niemand draußen vor der Türe bleibt. Für mich stand mein Entschluß jetzt fest: zum Pfarrer gehen und mit ihm über die Möglichkeit der Kreuzbundarbeit in unserer Gemeinde zu sprechen. Hierbei lief ich nicht nur die sprichwörtlichen offenen Türen ein, sondern ich bekam gleich weitestgehende Unterstützung, wie Zurverfügungstellen eines Raumes, das Auslegen von Informationsmaterial über die Arbeit des Kreuzbundes im Schriftenstand der Kirche, eine Veröf-

fentlichung über die Neugründung unserer Gruppe in den Gemeindenachrichten etc.

Da nicht nur in meiner Heimatgemeinde, sondern im gesamten Dekanat bisher keine Kreuzbundgruppe bestand, bedeutete die Neugründung in unserer Gemeinde, gleich auch mit den übrigen Gemeinden des Dekanates Verbindung aufzunehmen. In meinem Vorhaben wurde ich nicht nur in der Gemeinde selbst, sondern auch von den Sozialarbeitern der Suchtberatungsstelle des Dekanats-Caritasverbandes bestärkt und unterstützt. Von dort aus bekam ich auch die ersten Kontakte zu weiteren Betroffenen und deren Angehörigen, die gleichfalls den Wunsch hatten, sich einer Kreuzbundgruppe anzuschließen. Und so wurde von einem anfänglich kleinen Kreis von fünf Personen in wenigen Wochen eine Gruppe, in der sich einmal wöchentlich bald 10, dann 15 und innerhalb eines Jahres ca. 20 Personen trafen. Jetzt standen wir zum ersten Mal vor dem Problem einer Gruppenteilung; denn zwanzig Personen, und in nächster Zeit eventuell noch mehr, sind zuviel für nur einen Gesprächskreis. In einer Selbsthilfegruppe muß die Zahl der Mitglieder überschaubar sein. Eine überschaubare Größe fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl, und gerade das ist für jeden Einzelnen von großer Wichtigkeit. Die Zahl der Gruppenmitglieder sollte 12 bis höchstens 15 nicht übersteigen. Bei einer solchen Gruppengröße hat jedes Mitglied die Möglichkeit, sich in die Gruppe einzubringen, und das „Versteckspiel“ einzelner Gruppenmitglieder wird von vornherein unterbunden. Besonders wichtig ist die hier vorgegebene Gruppengröße für den Neuhinzugekommenen, den „Neuling“ mit seinen anfänglich meist vorhandenen Hemmungen und Ängsten. Die Integration in die Gruppe gelingt ihm besser, weil die Hilfe der einzelnen Gruppenmitglieder intensiver sein kann.

Bei der nun für uns anstehenden Gruppenteilung stand zunächst die Frage nach einem weiteren Gruppenleiter, der die Verantwortung für einen weiteren Gesprächskreis zu übernehmen bereit war, im Vordergrund. Nachdem wir hier eine Lösung gefunden hatten, ergab sich die Frage: wie teilen wir auf? Denn in jeder Gruppe sollten nach Möglich-

keit alle Altersgruppen und auch alle sozialen Schichten vertreten sein. Bei einer solchen Zusammensetzung der Gruppe ist eine Auseinandersetzung mit den zwischenmenschlichen Problemen am ehesten gewährleistet, da sie so die gesellschaftliche Vielfalt am besten widerspiegelt. Auch hier konnten wir uns bald einigen, da äußere Umstände, wie etwa Mitfahrgelegenheiten usw., uns zu Hilfe kamen. Gut für beide Gruppen war es, daß wir uns am gleichen Wochentag im Pfarrzentrum treffen konnten; denn dadurch war ein enger Kontakt zwischen den Gruppen gegeben.

Neben der Arbeit in den eigenen Gruppen nahmen wir Kontakt zu den übrigen Vereinigungen in der Gemeinde auf, hier vor allem mit dem Kreis der Caritashelferinnen und -helfer. Bei gemeinsamen Veranstaltungen sprachen wir mit den Mitgliedern anderer Vereine sowohl über das Suchtproblem allgemein als auch über die Möglichkeit der Hilfe für die Betroffenen oder Gefährdeten und deren Angehörige innerhalb der Gemeindegemeinschaft. Diese Offenheit unserer Gruppe gegenüber den anderen Vereinigungen innerhalb der Gemeinde machte die Hilfsmöglichkeiten, die Zielrichtung und auch die Arbeitsweise des Kreuzbundes immer bekannter, und so erfuhren nicht zuletzt auch immer mehr Suchtkranke und vor allem auch deren Angehörige von den Hilfsmöglichkeiten, die eine Selbsthilfegruppe bietet. So und in der Zusammenarbeit mit der Suchtberatungsstelle des Caritasverbandes, mit den Krankenhäusern, Ärzten und den Fachkliniken für Suchtkranke in der näheren Umgebung ist ein schnelles Anwachsen unserer Selbsthilfegruppen zu verzeichnen.

Fast vier Jahre sind seit der Gründung der ersten Kreuzbundgruppe in unserer Gemeinde vergangen, und wir treffen uns jetzt wöchentlich mit rund hundert Personen in sieben Gruppen, wovon fünf in unserer Gemeinde und je eine weitere in zwei Nachbargemeinden zu Hause sind. Ich sage das bewußt so, denn wir fühlen uns in den Gemeinden recht wohl und uneingeschränkt angenommen.

Bei den „Weggefährten“ unseres Kreuzbundes – so nennen sich Kreuzbundmitglieder –

handelt es sich nicht ausschließlich um Mitglieder unserer Gemeinde, sondern auch aus den Nachbarparolen; auch sind es nicht nur Katholiken, die zu uns kommen, obwohl wir eine katholische Selbsthilfegruppe sind und innerhalb der kirchlichen Gemeinde wirken wollen. Zu uns kann jeder kommen, der unsere Hilfe benötigt und bereit ist, sie anzunehmen. Wir bieten allen Suchtkranken, Suchtgefährdeten und deren Angehörigen unsere helfende Weggefährtenschaft an.

Gruppe und Gruppengespräch – Begleitung bis zur Selbständigkeit

Weggefährtenschaft im Sinne des Kreuzbundes bedeutet, den Suchtkranken und seine Angehörigen solange ein Stück des Weges helfend begleiten, bis dieser seinen Weg wieder allein gehen kann. Im Mittelpunkt der Hilfsangebote steht das Gruppengespräch. Die Gruppenarbeit ermöglicht, in und mit der Gruppe Geborgenheit und Vertrauen zu finden, Probleme zu erkennen und zu lernen, diese auszusprechen. Die wichtigsten Voraussetzungen für eine solche Gruppenarbeit sind Vertrauen und Offenheit eines jeden in der Gruppe, Vertraulichkeit der Gespräche und Verschwiegenheit nach außen. Im Miteinander in der Gruppe erfahren die Teilnehmer lebensbegleitende Hilfe in der Ausrichtung auf abstinenten, sinnvolle Lebensgestaltung, eigenverantwortliche Lebensführung unter Einbeziehung religiöser Bindungsmöglichkeiten. Dabei ist die Abstinenz nicht das Ziel unserer Arbeit, sondern die *Voraussetzung* zur ebenfalls notwendigen Neuorientierung der Persönlichkeit. Das bedeutet im einzelnen: Der suchtkgefährdete und suchtkranke Mensch – selbstverständlich auch dessen Partner – bedarf der Stütze durch eine Gemeinschaft. Jede mitmenschliche Hilfe braucht das Ja zum Du und setzt damit die Bereitschaft zum Miteinander und Füreinander voraus, wobei die Sorge und Bereitschaft für den Mitmenschen zugleich ein Stück Sorge um mich selbst enthält. Persönliche Zuwendung, Kontakte und Beziehungen sind daher besonders wichtig für den Gesundheits- und Reifungsprozeß. Nur ein vorurteilsfreier und ehrlicher Umgang miteinander ermöglicht der Gruppe, für sich als

Ganzes und auch für den Einzelnen hilfreich zu arbeiten.

Für den „Neuen“ in der Gruppe ist hier die Offenheit der übrigen Gruppenmitglieder ihm gegenüber äußerst wichtig, und sie hilft ihm, seine Isolation zu überwinden. Die offene Schilderung der eigenen Situation sowohl in der Phase der akuten Abhängigkeit mit allen Tiefpunkten, eigenen Ängsten und Verzweiflung wie auch das Gespräch über den Prozeß der eigenen Gesundung durch ältere Gruppenmitglieder hilft hier, Vertrauen zu bilden und so sich öffnen zu können. Eine solche Offenheit und das Sich-Bekennen zur eigenen Lebensgeschichte, vor allem zur eigenen Abhängigkeit, erzeugt in jeder Gruppe eine heilende therapeutische Wirkung. Außerdem macht sie dem Neuen Mut und vermittelt Selbstvertrauen und Kraft, den eigenen Teufelskreis der Abhängigkeit zu durchbrechen und einen Weg in ein besseres Leben, frei vom bisherigen Suchtstoff, zu finden.

Hier möchte ich einen Vergleich ziehen zur biblischen Geschichte des Volkes Israel: Nach langer Zeit harter Gefangenschaft machte es sich auf den Weg der „Flucht aus Ägypten“. Eine Flucht aus der Knechtschaft in die Befreiung. Es war für sie ein Weg voller Entbehrungen, Hunger, Durst – ja selbst einer harten Verfolgung durch die Ägypter. Auf der langen Wegstrecke waren sie oft daran aufzugeben. Aber immer wieder erzählten die Führer und Ältesten des Volkes von der Verheißung, in ein gelobtes Land zu gelangen, und von der Auserwählung des Volkes durch Jahwe, den Gott Israels. Hieraus und aus dem Glauben an die Treue Gottes zum einmal geschlossenen Bund schöpfte das Volk Israel die Kraft, den Weg zu Ende zu gehen: den Weg von der Gefangenschaft in die Freiheit. – So besteht auch für den Suchtkranken und seine Angehörigen durch die helfende Weggefährtenschaft im Kreuzbund die Möglichkeit, einen Weg zu finden aus der Gefangenschaft der Abhängigkeit in die Befreiung einer zufriedenen Abstinenz.

Ohne vorausgehende Therapie in die Selbsthilfegruppe?

Sicher ist diese Arbeit in den Gruppen nicht immer leicht und problemlos; denn oft be-

darf es sehr vieler Mühe und Geduld und vor allem gegenseitiger Rücksichtnahme, um den anderen Menschen mit all seinen Schwierigkeiten und persönlichen Problemen zu erreichen. Auch ist es nicht immer leicht, dem Abhängigen das Gefühl zu vermitteln, hier in der Gruppe kannst du dich vertrauensvoll öffnen und über deine Probleme frei sprechen. Auch spielt hierbei die persönliche Veranlagung des Einzelnen eine sehr große Rolle. Es gibt Menschen, die können von vornherein sehr offen sein und sich auch zu ihrer Abhängigkeit bekennen. Diese Menschen haben es auch leichter, sich selbst zu erkennen und sich selbst anzunehmen. Anderen wiederum fällt gerade dieses alles sehr schwer, und da ist es Aufgabe der gesamten Gruppe mitzuhelfen, in der Gruppe ein Klima zu schaffen, in dem jeder, auch der verschlossene und verängstigte Mensch, sich – in oft nur ganz kleinen Schritten – öffnen kann. Hier kann auch die Methode eines Gruppengesprächs hilfreich sein; denn die Erfahrung zeigt, daß z. B. in einem sogenannten Rundgespräch, in welchem jedes Gruppenmitglied von sich entweder aus seiner akuten Phase der Abhängigkeit oder aber auch von einer augenblicklichen aktuellen Situation, z. B. am Arbeitsplatz oder im Umgang mit Bekannten etc., erzählt, auch der verschlossene Mensch Mut und Vertrauen faßt, sich der Gruppe, oft auch nur zögernd, mitzuteilen. Hier kommt den Gruppen eine immer größere Aufgabe zu; denn immer mehr Suchtkranke kommen ohne vorherige stationäre Therapie in die Gruppe, weil aus Angst vor einem Verlust des Arbeitsplatzes viele die Zeit für eine Kurz- oder gar Langzeittherapie für sich nicht mehr in Anspruch nehmen mögen. Wie überhaupt das Problem der Arbeitslosigkeit bei Suchtkranken oft eine große und immer häufigere Rolle spielt.

Um dieser veränderten Situation gerecht zu werden, nicht nur Nachsorge nach einer erfolgten Therapie anzubieten, sondern in den Gruppen selbst mehr therapeutisch zu wirken, bietet der Kreuzbund über den Diözesanverband, aber auch in der örtlichen Gruppe, seinen Mitgliedern mehrmals im Jahr Tages- oder Wochenendseminare an, in denen neben einem Erfahrungsaustausch

zwischen den verschiedenen Gruppen auch die Möglichkeit besteht – und das in jedem Fall vorrangig –, persönliche Probleme anzusprechen. Auch werden in solchen Seminaren viele Impulse für die örtliche Gruppenarbeit gegeben, und das nicht nur für die Gruppenleiter, sondern für jeden, der daran teilnehmen möchte.

Trotz der nicht immer leichten Aufgaben in der Suchtkrankenhilfe hilft mir diese Tätigkeit, mich immer wieder persönlich mit meiner Abhängigkeitskrankheit auseinanderzusetzen und dabei für mich ein Leben in zufriedener Abstinenz zu finden. Dazu trägt auch manche frohe und gesellige Stunde in unseren Gruppen bei; denn auch die Pflege der alkoholfreien Geselligkeit ist wesentlicher Bestandteil unserer Tätigkeit. Auch das Gefühl, einmal persönlich erfahrene Hilfe anderen weitergeben zu können, bestärkt mich immer wieder aufs neue in meinem Tun.

Ich bin davon überzeugt, daß uns unser Bemühen um und mit dem suchtkranken und suchtgefährdeten Menschen und seiner Familie besser gelingt, wenn wir uns von einer ganzen Gemeinde mitgetragen wissen. Ich kann für mich persönlich hinzufügen, daß ich aus dem gemeinsamen Leben mit der Gemeinde und aus dem gemeinsamen sonntäglichen Opfer am Altar viel Kraft für meine Arbeit schöpfe.

Gabi Treschnitzer – Angelika Pressler

Der Laie als Leiter liturgischer Feiern im Krankenhaus

Am Salzburger Landeskrankenhaus wirkt ein Team aus Priestern und Pastoralassistenten, das ab März 1986 auch Grundkurse zur berufsbegleitenden Einführung in die Krankenhausseelsorge durchführt. Im folgenden bringen wir einige Gedanken zur Tätigkeit von Laien als Krankenhausseelsorger, insbesondere ihre Erfahrungen mit der Feier von Wortgottesdiensten mit Kommunionfeier sowie ein konkretes Modell einer solchen Feier.

red