

Geteiltes Leid ist halbes Leid:

Weshalb ich mich in der Selbsthilfe engagiere!

Mittlerweile engagiere ich mich seit 17 Jahren in der Selbsthilfebewegung. Nachdem ich anfangs vor allem in Organisationen aktiv war, die sich für die Prävention und Aufklärung psychischer Erkrankungen einsetzen, gehöre ich heute unterschiedlichen Verbänden an, weil mich das Konzept von Selbsthilfe überzeugt hat. Nachdem es bereits nach dem zweiten Weltkrieg aufkam, als sich die trauernden Witwen der Opfer in den Hinterzimmern der Kneipen trafen, um ihren Verlust gemeinsam zu verarbeiten, war es in den 1970er-Jahren die Idee der Anonymen Alkoholiker, die bis heute als Vorreiter in der Selbsthilfearbeit gelten und durch ihre stringente Gruppenführung zu Kontroversen geführt haben. Deshalb hatten sich spätestens in den 80er-Jahren die ersten Selbsthilfegruppen gegründet, die nicht unpersönlich angelegt waren und auch in ihrer Gruppenleitung keinem festgezurrtten Ablauf folgten. Viel eher rückte der offene Austausch in den Mittelpunkt.

Bis heute sind es die Werte der Selbsthilfe, die mich überzeugen: Der niederschwellige Kontakt mit Mitbetroffenen und Angehörigen, die genau wissen, wie man sich in der Situation einer bestimmten sozialen Problemlage oder im Umgang mit einer konkreten Erkrankung fühlt. Die Erkenntnis, dass auch andere Menschen von solch einer Krankheit heimgesucht werden, ist eine Erleichterung. Denn schlussendlich gilt das Sprichwort wie die Faust aufs Auge: Geteiltes Leid ist halbes Leid! Wer sein Leiden, seine Ängste und Nöte im „Handling“ der eigenen Situation mitteilen kann und auf niederschwelliger Ebene mit jenen auf Augenhöhe in Kontakt kommen darf, die alle Zumutungen einer Erkrankung selbst erleben, statt sie nur aus Fachbüchern zu kennen und gelesen zu haben, vermag in eigenverantwortlichem Handeln wachsen und erfährt Bestätigung.

Selbsthilfe soll uns zu Menschen machen, die ihr Schicksal in die eigene Hand nehmen und nicht dabei zusehen, wie sie von Krankheit oder sozialen Engpässen gelenkt werden. Sie ist ein Ansporn zu proaktivem Agieren und ermutigt zugleich, aus dem breiten Erfahrungsschatz der Betroffenen-Gemeinde zu profitieren. Freiheit und Solidarität vereinigen sich in der Selbsthilfe: Wir werden autonome Wesen, weil wir dazu bereit sind, uns der Aufgabe zu stellen, Gegebenheiten nicht nur hinzunehmen, sondern unser Leben mit einer Last zu gestalten. Daneben bringen wir aber aus eigener Biografie einen Schatz bei, den wir in den gemeinsamen Topf der vielen guten Ratschläge werfen können, die in einer Selbsthilfevereinigung zustande kommen. Jeder leistet seinen eigenen Beitrag. Es ist ein Geben und Nehmen. Vieles, was ich noch nicht weiß, können mir ebenfalls Betroffene vielleicht beantworten. Und zu dem, wo sich manch Anderer unsicher ist, kann möglicherweise ich etwas sagen.

Die Gründe, sich in einem Selbsthilfeverein zu engagieren, liegen für mich auf der Hand:

- Eine Patientenorganisation ist politisch neutral.
- Sie wird nicht von ökonomischen Interessen getrieben.
- Ein Selbsthilfeverband ist nicht von wirtschaftlicher Lobby, wie den Pharmaunternehmen, abhängig.
- Eine Patientenorganisation hat aufgrund ihrer Mitgliederzahl gesellschaftliches Gewicht.
- Mit einem Selbsthilfeverband können Einzelinteressen gebündelt vorgebracht werden.
- Patientenorganisationen können Erfahrungswerte von Betroffenen und Fachpersonen zusammenbringen.
- Ein Selbsthilfeverband weiß um Fragen und Sorgen, die Erkrankte und Angehörige täglich beschäftigen.
- Eine Patientenorganisation genießt durch ihre Unabhängigkeit in Politik und Gesellschaft ein hohes Ansehen.
- Selbsthilfe kann durch finanzielle Unterstützung der öffentlichen Hand unbeeinflusst arbeiten.
- Durch Mitwirkung unterschiedlicher Akteure kann sie Expertise aus verschiedenen Perspektiven vorweisen.

Selbsthilfe macht aus Aussichtslosigkeit eine Perspektive, weil mir Mitbetroffene Zuversicht geben, dass auch sie es geschafft haben, mit Unwägbarkeiten zu existieren. Sie zeigen mir Wege auf, wie ich mich mit Krankheit und sozialer Härte versöhnen kann. Ihnen kann ich vertrauen, weil sie all das, was auch mir bevorsteht, am eigenen Leib ertragen haben – aber sich gleichsam damit arrangieren und aus dem Übel vielleicht sogar eine Chance herausgearbeitet haben. Aus der Not eine Tugend machen – diese Vorstellung von Selbsthilfe leitet mich.