

Wirkprinzipien von Selbsthilfegruppen (SHG)

Solidarität

Leitidee der Solidarität ist das Recht auf gesellschaftliche Teilhabe und Teilnahme, Rückhalt durch soziale Kontakte, die verhindern sich verlassen zu fühlen. SHG können Teil eines intakten sozialen Umfeldes sein: eigenes durchgestandenes Leid wird nachträglich für andere nutzbar gemacht – für „Neue“ in der Gruppe mitfühlende Weggefährten. Selbsthilfe ist emanzipatorische Sozialität und praktizierte Solidarität.

Der Mensch braucht den Menschen

Dauerhaftes Ohnmachtsgefühl kann als gefährliche Illusion gewertet werden. Ohnmachtsempfinden wirkt immunsuppressiv und ist gesundheitsschädlich. Jeder Mensch ist wichtig. Jeder Mensch wird gebraucht. Als das beste Mittel, lähmende Ohnmachtsgefühle und Hilflosigkeit zu überwinden, erweist sich erfahrungsgemäß das Hilfeleisten; das Gefühl, Teil einer gemeinschaftlichen Genesung zu sein.“(aus: ‚Die Schockstrategie‘, Naomi Klein)
Durch unser Handeln antworten wir auf Fragen, die das Leben uns stellt. Und eben dadurch *verantworten* wir das Leben.

Sinnfindung durch Perspektivänderung

Was auch immer Menschen in ihrer Lebensführung beeinträchtigt, stets lässt sich durch Sinnfindung und Solidarität Gutes daraus machen (= Lebenskunst). Wenn der Sinn die menschliche Existenz erhellt und befeuert, werden ungeahnte Lebensenergien frei; Energien, die offenbar Kraft geben und jung erhalten. Energien, die den Lebenswillen stärken und die Leistungskraft steigern; Energien, die die Existenz zu einer sinnvollen Aufgabe machen. Existenz heißt vom Wortsinn her: über sich selbst hinauswachsen. Die Welt ändert ihr Angesicht, wenn du deine Ansicht änderst. Der Mensch ist es, der etwas aus dem macht, was das Leben mit uns macht.

Vorbild für Mut – Öffentlich sichtbar sein

„Chronisch Kranke und ihre Angehörigen in Selbsthilfegruppen können die besten Lehrmeister darüber sein, was die wahren Werte im Leben sind; schlichtere und einfacher Errungenschaften als da sind: Die Bewältigung des Alltags ohne sich zu dauerndem Murren verleiten zu lassen, die Dankbarkeit für die kleinen Freuden die Rücksichtnahme auf einander ohne die Geduld miteinander zu verlieren und vieles mehr. Sie machen durch ihr Vorbild sogar jene stärker, die ohne Beeinträchtigungen vielleicht aufgegeben haben“. V. Frankl.

Glück definieren

Sich nicht als Opfer zu fühlen, sondern dankbar zu sein für das, was mir geschenkt und für das, was mir erspart geblieben ist, wäre Glück im Sinne Viktor Frankls. Dankbar sein für scheinbare Kleinigkeiten macht glücklich. Krankheit und Krisen gehören zum Leben. Zwischen Gesundheit und Krankheit, Glück und Not sind nur hauchdünne Wände, von denen keiner weiß wie lange sie stehen.

Wissen

Erfahrungs- und Gedankenaustausch hilft, durch Einordnung in Zusammenhänge mit vielen Fakten und Erfahrungen von vielen Geschehnisse besser nachzuvollziehen und zu verstehen. Antworten, Lösungsmöglichkeiten und neue Perspektiven werden so gefunden. Gemeinsames Lernen und Wissen weiterzugeben macht zufrieden und froh. Es ist zugleich Angst- und Lebensbewältigung.

H. Ebel

15/10/2019