

Manfred Bieschke-Behm, Susanne Fischer, Bernd Kipp

Auf meinen Spuren

10 Jahre Arbeitskreis Forum Angst und Depressionen

Zeitreise

Aus der Sicht des Gründungsmitgliedes Manfred Bieschke-Behm: Als die „Arbeitsgemeinschaft (AG) [später Arbeitskreis] Forum Angst und Depressionen“ am 19. April 2006 unter dem Dach des „Selbsthilfenetzwerks Ängste und Depression Berlin-Brandenburg“ zum Gründungstreffen zusammentraf, konnte niemand ahnen, dass dem Forum eine lange, erfolgreiche Zeit bevorsteht. An jenem Tag trafen sich neunzehn Interessierte im „Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt“. Es waren alles Teilnehmer/innen der „AG Angst“, die sich in den Jahren 2003 bis 2005 einmal im Monat gemeinsam mit Studierenden und Fachpersonal aus psychologischen Berufsfeldern in der „Alice Salomon Hochschule Berlin (ASH)“ getroffen hatten. Unter der Leitung von Prof. Dr. Wolfgang Wendlandt (ASH) und Götz Liefert (Dipl. Pädagoge und ehemaliger Leiter des „Selbsthilfetreffpunkts Siemensstadt“) wurden in lebendiger, anschaulicher, kreativer und informativer Weise Alltagsthemen behandelt. Beispiele: Positiv denken heißt positiv leben – Leichtigkeit – Gelassenheit @ Selbstsicherheit und Selbstvertrauen. Die Teilnehmer/innen hatten die Möglichkeit, sich auszuprobieren und unterschiedliche Sichtweisen kennenzulernen. Am 7. Dezember 2005 fand für alle Teilnehmer/innen überraschend die letzte Veranstaltung statt. Besonders die Betroffenen bedauerten das Ende der Veranstaltungsserie. Schnell waren sich viele Betroffene einig, dass es irgendwie weitergehen muss.

Bei dem Gründungstreffen wurde sehr schnell klar, dass das Grundkonzept von der „AG Angst“ übernommen wird: Erfahrungsaustausch und Selbsterfahrungsmöglichkeiten von Betroffenen.

Das neuformierte Forumsteam konnte bereits im Mai 2006 das Herbstprogramm vorstellen. Der erste dreistündige Workshop „Selbstwert und Selbstwertgefühl“ wurde von einundzwanzig Interessierten besucht. Das Veranstaltungskonzept hat den „Macher/innen“ gezeigt, dass der eingeschlagene Weg der richtige ist. Das Team hatte es geschafft, auch ohne den Dialog „Studierende – Fachpersonal – Betroffene“ den Anwesenden ein Thema nahezubringen und sie zu animieren, ihre Veranstaltung aktiv mitzugestalten.

Die Vorbereitungsgruppe

Jeder Veranstaltung ging vor zehn Jahren und geht bis heute ein Treffen einer Vorbereitungsgruppe voraus. Viele Jahre setzte sich diese Gruppe aus Götz Liefert und Manfred Bieschke-Behm sowie zwei Personen aus dem Kreis der Teilnehmer/innen zusammen (die bei Bedarf die Workshops aktiv unterstützten). Im Juni 2010 erweiterte sich der Kreis der Moderator/innen um Susanne

Fischer, die zunächst Forumsnutzerin war. Die Vorbereitungsgruppe erarbeite Umsetzungsmöglichkeiten zu zentralen Lebensthemen. Die Wahl der Themen war nicht abhängig von eigenen spezifischen Problematiken oder Krankheitsgeschichten. An dieser Vorgehensweise hat sich bis heute nichts geändert.

Große Resonanz und Umzug

In Berlin-Siemensstadt fanden insgesamt zweiundvierzig unterschiedlich stark besuchte Veranstaltungen statt. Der Zuspruch wuchs von Monat zu Monat, von Jahr zu Jahr. Längst hatte sich auch im Land Brandenburg herumgesprochen, dass in Berlin-Siemensstadt sechs bis acht Veranstaltungen im Jahr stattfinden, die der Reflexion dienen und helfen, den Selbstwert der Einzelnen zu stärken und das Selbstwertgefühl zu fördern.

So manches Mal wurden die räumlichen Kapazitätsgrenzen erreicht. Auch wegen personeller Veränderung war ein Umzug in eine größere Berliner Kontaktstelle unumgänglich. Zum Thema „Abgrenzung *oder* warum fällt es mir schwer, *nein* sagen zu können?“ trafen sich die Forumsanhänger/innen am 25. August 2011 das letzte Mal in Berlin-Siemensstadt. Der neue Veranstaltungsort wurde der „Selbsthilfetreff im Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.“. Das Forumsteam hatte sich neu aufgestellt und bestand jetzt aus vier Personen. Alle brachten eigene Erfahrungen mit dem Krankheitsbild Angst und Depressionen und aus der Selbsthilfearbeit mit. Mit dem Umzug hoffte das Team, eine neue „Heimstätte“ gefunden zu haben. Durch Personal- und Strukturveränderungen waren wir gezwungen, uns nach nur einem Jahr mit insgesamt sechs Veranstaltungen vor Ort und zwei Veranstaltungen in Berlin-Lichtenberg, neue Räumlichkeiten zu suchen. Dabei war das Glück auf unserer Seite. Die Berliner „Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf im Mittelhof e.V.“ erklärte sich spontan bereit uns ein Ausweichquartier zu bieten. Sehr schnell kristallisierte sich heraus, dass ein Dauerquartier gefunden war. Am 31. Januar 2013 fand der erste Workshop im „Mittelhof“ statt. Er trug den der Situation angepassten Titel: „Endlich anfangen, nicht nur wollen – Neues wagen und Gutes bewahren“. Die Besetzung des Teams mit vier Personen erwies sich als nicht praktikabel. Die zuletzt Dazugestoßenen verließen das Team, so dass Manfred Bieschke-Behm und Susanne Fischer allein verantwortlich für die Planung und Durchführung bis Ende 2015 waren.

Besonders durch den letzten Umzug gingen viele bekannte Gesichter verloren. Anfangs gab es berechtigte Ängste, ob der „Arbeitskreis Forum Angst und Depressionen – AUF MEINEN SPUREN“ weiter existieren kann. Mundpropaganda und Öffentlichkeitsarbeit haben es möglich gemacht, zuversichtlich in die Zukunft zu schauen.

Mittlerweile fühlen sich das Team, das ab 2016 durch Bernd Kipp ergänzt wird, und auch die Teilnehmer/innen im „Mittelhof“ pudelwohl. Längst hat es sich herumgesprochen, dass die Teilnahme nicht von bestimmten Krankheitsbildern abhängig ist. Die bunte Mischung ist die Würze. Die Begegnungen von Menschen aus unterschiedlichen Herkunfts-, Interessen- und Befindlichkeitslagen machen die Veranstaltungen zu dem, was sie sein sollen: aktives Mit-

einander erleben – dabei sein – sich spüren – sich ausprobieren – voneinander erfahren – sich (neu) entdecken.

Die Entwicklung der Zahl der Teilnehmer/innen zeigt, dass alles seine Zeit braucht und ein langer Atem benötigt wird. Die Veranstaltungen im „Mittelhof“ werden durchschnittlich von vierzehn Teilnehmer/innen besucht (80 % Frauen und 20 % Männer, Durchschnittsalter 50 Jahre), die Tendenz ist steigend.

Umfrage unter den Teilnehmer/innen: Erwartungen, Nutzen, Wünsche

Das Team hat anlässlich des Jubiläums eine Umfrage unter den Teilnehmer/innen gemacht.

1. Auf die Frage: „*Mit welchen Erwartungen nimmst Du an den Veranstaltungen teil?*“ erhielten wir folgende Antworten:

Anstöße – Austausch – Austausch über das aktuelle Thema – Die wechselnde Gruppendynamik mit zu kreieren und mit zu erleben – Die Welt hinter sich zu lassen oder wieder die Tür öffnen – Schritt für Schritt – Drei Stunden über mich nachdenken, ohne trauriges Grübeln – Gute Tipps für den Alltag – Hilfe und andere Sichtweisen zu erfahren – Gute Rahmenbedingungen von den Moderator/innen – Ich bin nicht allein mit meiner Depression – Ich komme immer ohne Erwartungen, bin aber überrascht, wie mich die Themen persönlich treffen – Immer wieder Neues zu lernen – Inspiration – Mich fallenlassen und auftanken lassen (tagesformabhängig) – Neue Anregungen – Seelischer Aufbau – Vermitteln neuer Erkenntnisse.

2. Auf die Frage „*Welchen Nutzen ziehst Du aus den Veranstaltungen?*“ erreichten uns folgende Antworten:

Andere Menschen besser zu verstehen – Andere Menschen haben auch Probleme – Trost – Anregungen – Auflockerung – Bin nicht alleine mit meinem Problem – Depression ist keine Erkältung – Treffen für jung und alt – Ein guter Grund, aus dem Haus zu gehen – Entspannung – Erfahrenes umsetzen und vertiefen – Erkenntnisse kommen ja nicht sofort – Nachhaltige Wirkung – Fester Termin in meinem Kalender – Ich dachte zuerst, es wäre ein Vortrag. Ich hatte trotzdem mitgemacht. Ich habe neue Dinge gelernt beziehungsweise andere Betrachtungsweisen. Vielleicht lassen sie sich umsetzen – Ich wollte positive Betrachtungsweisen kennenlernen – Ich gehe jedes Mal lebendig, erregt (positiv) und mit viel gutem Gefühl nach Hause – Probleme sind leichter zu ertragen – Ich sehe manche Sachen anders – Nette Leute treffen – Neue Erkenntnisse im Zusammenleben – Selbsterkenntnis – Erst mal den Augenblick genießen, egal was mich gerade positiv oder negativ getroffen hat – Später zu Hause: Einsicht, Aufbruch, Langsamkeit et cetera – Viele nützliche Anregungen – Ehrliche, offene, authentische Lebensausschnitte, die mich oft bereichern und berühren – Weiß ich noch nicht – Zumindest ein neue Erfahrung im Leben – Zusammenarbeiten führt weiter, als allein.

3. Auf die Frage: „*Was wünschst Du Dir vom Forumsteam?*“ kamen folgende Antworten:

Balance – Energie – Ich nehme an dem Forum teil, weil es eine sehr angenehme positive Atmosphäre unter Gleichen ist – Kann ich noch nicht sagen – Macht weiter so – Tausend Dank – Nicht aufzugeben – Themen – Weiter so! – Weiterhin drei tolle Stunden in einem geschützten Raum. Danke – Weiterhin gut hinterfragen – Beschützen – Kritik auch mal zu äußern, zum Beispiel zu spät zum Forum erscheinen – weiterhin Lockerheit zu bewahren.

Das Forum aus Sicht eines Teilnehmers

Das neue Teammitglied Bernd Kipp über seine Teilnahme am Forum:

An meine erste Forumsteilnahme (31. Januar 2013) erinnere ich mich noch sehr gut. Ich betrat einen schön dekorierten Raum voller fröhlicher Menschen. Sie begrüßten sich, redeten miteinander, schrieben Vornamensschilder und klebten sie sich an. Ein freudiges Gewusel mit einer mir nicht bekannten Choreografie. Ich war angenehm berührt, machte mir mein Schild und zahlte meinen Obolus von 1 Euro. Dann suchte ich mir einen Platz im Stuhlkreis, beobachtete und wartete. Gegen 18 Uhr senkte sich eine gespannte Stille über die Teilnehmer/innen. Darauf eröffneten die Moderatorin und der Moderator den Abend. Was dann folgte war ein Kennenlernspiel. So war ich schnell Teil einer mir bis dahin unbekannt Gruppe von Menschen. Darauf folgte ein Reigen von kreativen Übungen, die alle das zentrale Thema des Abends behandelten. Ich dachte an die oft quälenden und schweren Therapiesitzungen in meinem Leben. Diese Leichtigkeit der Themenbearbeitung wäre mir schon viel früher gut bekommen. Und das alles machten zwei von Krankheit betroffene Menschen aus der Selbsthilfe.

Später ging ich fröhlich und zugleich verwundert nach Hause. Am nächsten Tag war ich immer noch erfüllt von der heilsamen Wirkung. Seitdem nahm ich an fast jeder dieser Veranstaltungen teil. Oft ging ich überhastet hin, ohne den Titel der Veranstaltung verinnerlicht zu haben. Stets war ich positiv überrascht. Es wurde ein fester Bestandteil in meinem Leben. Dort habe ich Menschen mit und ohne Krankheitsbezug getroffen, die sich wirklich mit den Themen beschäftigen. Sie wollen Gleichgesinnte treffen, inspiriert werden, Kontakte knüpfen und Fortschritte machen. Stärkendes, zukunftsweisendes und positives Denken herrscht vor.

Wie meine Selbsthilfegruppe gab und gibt mir das Forum Kraft und Lebensmut. Diese Form der Selbsthilfe ist das Beste, was mir in meinem Leben passiert ist, besser als alle Therapieerfahrungen. Umso mehr freut es mich, nach Fortbildungen und einem einjährigen Praktikum, ab 2016 im Forumsteam mit dabei zu sein.

Das Forum aus Sicht einer Moderatorin

Die Moderatorin Susanne Fischer über Planung, Durchführung und ihr Erleben des Forums:

Meist vierzehn Tage vor der Veranstaltung treffen sich die AK-Mitglieder und tragen themenbezogene Ideen zusammen. Anschließend werden der Ablauf der Veranstaltung geplant und die Rollenverteilung beschlossen. Die Teammitglieder agieren gleichberechtigt und gesamtverantwortlich. Grundlage dieses Konzepts sind vielfältige kreative Methoden der lösungsorientierten Psychotherapie, der Soziometrie und der Sozialtherapie. Die Kompetenz hierfür haben die Teammitglieder in umfangreichen Aus- und Weiterbildungsprozessen erworben.

Der inhaltliche Verlauf der Veranstaltungen ist immer an den Ressourcen der Teilnehmer/innen orientiert. Die Haltung des Teams ist geprägt von Humor und Respekt gegenüber allen Teilnehmer/innen, was eine wichtige Vorbildfunktion hat. Diese Haltung wird auch deutlich durch die Gestaltung des Seminarraums als Erfahrungsraum. Zum Beispiel hat das Team zu dem Workshop mit dem Thema „Umgang mit Schuldgefühlen“ ein großes gelbes Schild mit schwarzer Schrift „Schuld abladen verboten“ aufgestellt.

Zu dem Thema „Ob das Glas halb voll oder halb leer ist, entscheide ich selbst“ wurden zur Begrüßung halbgefüllte Gläser mit Wasser angeboten. Verschiedenfarbige Strohhalme symbolisierten halbvolle oder halbleere Gläser. Die Teilnehmer/innen hatten die Möglichkeit sich für ihre Variante zu entscheiden.

Der Veranstaltungsablauf gestaltet sich unabhängig vom Thema in etwa gleich: Zur Einstimmung werden die Teilnehmer/innen zu einer Anwärunde eingeladen. Sie beinhaltet meist eine themenbezogene persönliche Vorstellung. Danach wird das Thema im kreativen Prozess bearbeitet. Die Teilnehmer/innen sammeln dabei persönliche Erfahrungen in Bezug auf das Thema. Anschließend bilden sich in der Regel Kleingruppen, die die Möglichkeit bekommen, Erkenntnisse zu vertiefen. Am Ende stehen die Präsentation der Ergebnisse aus den Kleingruppen und eine Abschlussrunde.

Alle Teilnehmer/innen entscheiden eigenverantwortlich, wie weit sie persönlich mitarbeiten wollen.

Exemplarisch haben wir den Workshop „Die vier Elemente: Feuer – Wasser – Luft – Erde“ ausgewählt, um die Ausgestaltung und den Ablauf deutlich zu machen.

Zur Einstimmung liegen Karten mit unterschiedlichsten Motiven aus. Die Teilnehmer/innen wählen ein Motiv, das ihre Befindlichkeiten symbolisiert. Im nächsten Schritt beschäftigen sich die Teilnehmer/innen mit den Fragen: „Welches der vier Elemente entspricht meinem Charakter und meinen Wesenszügen? Schlummern Merkmale anderer Elemente in mir, die es gilt, zu entdecken, zu überdenken und auszuprobieren?“.

Für die kreative Bearbeitung der Aufgabe wird in vier Ecken jeweils ein Stuhl gestellt. Jeder Stuhl ist mit einem Elementesymbol und dazu gehörenden Fragen versehen:

Die Teilnehmer/innen platzieren sich um das gewählte Element und tauschen sich aus. Danach interviewen die Moderatorin und der Moderator die Teilnehmer/innen zu der Bedeutung des Elements für sie. Anschließend kommen die

<p>FEUER Wie viel Feuer steckt in mir? Wofür brenne ich? Drohen die Flammen manchmal zu erlöschen und wenn ja, was brauche ich, um das Feuer wieder lodern zu lassen: Wie wirkt sich mein Feuer auf andere aus?</p>	<p>WASSER Was für ein Wasser bin ich (See, Fluss, Strom, Meer)? Was verbinde ich mit dem Element Wasser? Mit welcher Geschwindigkeit „fließe“ ich durch mein Leben? Könnte ich mehr Fluss gebrauchen und wie ließe sich das erreichen?</p>
<p>LUFT Wie viel Luft brauche ich zum atmen? Was macht „dicke Luft“ mit mir? Geht es bei mir luftig leicht zu oder eher behäbig? Spüre ich Sturm aufkommen und wie gehe ich damit um?</p>	<p>ERDE Wie fest fühle ich mich mit der Erde verbunden? Was gibt mir halt? Nutze ich mein Erdendasein? Wie viel Erde brauche ich?</p>
<p>Schaubild 1 © Arbeitskreis Forum Angst und Depressionen</p>	

vier Elementegruppen miteinander ins Gespräch. Sie erörtern die Vor- und Nachteile der gewählten Elemente. Bei Bedarf können die Teilnehmer/innen ihr Element wechseln, und den Wechsel begründen.

Für die nächsten Aufgaben werden Kleingruppen gebildet. Die Teilnehmer/innen erhalten die Möglichkeit, zu ihrem Element zu malen oder ein „Elfchen“ (eine kurze Gedichtform besonderer Art) zu dichten. Die Kleingruppen werden von der Moderatorin und dem Moderator in ihre Aufgaben eingeführt und über den gesamten Zeitraum begleitet. In den zwei Gruppen entwickelt sich nach anfänglicher Unsicherheit (kann nicht malen, kann nicht dichten) eine ruhige Einzelarbeit mit anschließendem Austausch.

Nach einer vorgegebenen Zeit kommt die Gruppe in ihrer Gesamtheit wieder zusammen. Die Ergebnisse (häufig eine Kombination von Wort und Bild) werden in der Mitte des Stuhlkreises präsentiert und betrachtet. Es entsteht ein lebendiger, von großer Wertschätzung geprägter Austausch.

Zum Abschluss der Veranstaltung haben alle Teilnehmer/innen die Möglichkeit zu sagen, was ihnen nicht gefallen hat, wie es ihnen geht und was sie als Erfahrung aus der Aufgabe mitnehmen.

Schlussbemerkung

Die Veranstaltungen des Forums sind für die Teilnehmer/innen unabhängig von ihrer psychischen Verfassung zu besonderen Highlights in ihrem Leben geworden. Dass es möglich ist, durch die besondere Herangehensweise auch in größeren Gruppen mit wechselnder Beteiligung innerhalb von kurzer Zeit Vertrauen aufzubauen, aktiv mitwirken zu können und Zugang zu den eigenen Antriebskräften zu gewinnen ist in jeder Sitzung spürbar. Die hier gemachten Erfahrungen werden von einigen Teilnehmer/innen wirksamer als manche Therapiesitzung beschrieben. Sie gehen gestärkt und erfüllt aus den Treffen.

Am 21. April 2016 feierte das Forum sein 10-jähriges Bestehen. Die „Macher/innen“ und Unterstützer/innen dürfen stolz auf zehn Jahre erfolgreiche Arbeit zurückblicken.

Das Team möchte es an dieser Stelle nicht versäumen, den Krankenkassen für die Projektförderung über all die Jahre zu danken. Ohne die finanziellen Unterstützungen wäre es nicht möglich, die Qualität der Veranstaltungen zu halten. Besonderer Dank gebührt den Mitarbeiterinnen Hanne Theurich und Petra Glasmeyer von der Berliner „Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf im Mittelhof e.V.“. Ihr unermüdlicher Einsatz trägt nicht unerheblich dazu bei, dass alle „Macher/innen“ und die Nutzer/innen zufrieden und zuversichtlich in die Zukunft schauen können.

Für alle Interessierten besteht im Internet die Möglichkeit, mehr über das Forum zu erfahren; Link: www.kreativeselbsthilfe.de

Manfred Bieschke-Behm hat eine berufliche Ausbildung als Groß- und Außenhandelskaufmann. Er ist seit 1995 in der Selbsthilfe aktiv und Mitgründer des „Arbeitskreises Forum Angst und Depressionen“. Seine Betätigungen / Aktivitätsfelder in der Selbsthilfe sind Selbsthilfegruppenleitung, Gruppenbegleitung, Workshops, Seminare, Lesungen, Vorträge. Er ist Autor des Buches „Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden“. Susanne Fischer ist Sozialpädagogin und Soziotherapeutin. Sie hat viele Jahre in sozialen Projekten gearbeitet und ist seit 2008 in der Selbsthilfe aktiv. Ihre Betätigungen / Aktivitätsfelder in der Selbsthilfe sind Selbsthilfegruppenleitung, Gruppenbegleitung und Workshops. Sie ist Mitglied im „Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe“ von Selko Berlin, dem Dachverband der Berliner Selbsthilfekontaktstellen. Bernd Kipp war im Management tätig. Seit 2012 ist er in der Selbsthilfe aktiv. Er ist Gründer der Initiative „Mehr Männer in der Selbsthilfe“ und betätigt sich als Seminarleiter.