

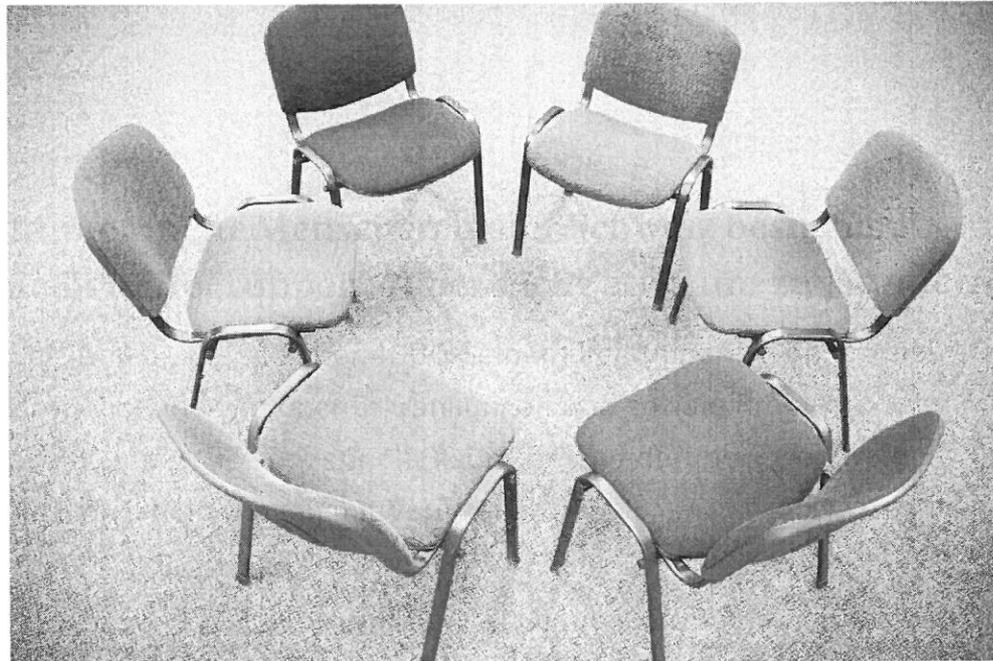
NZZ

Immer mehr Menschen in der Schweiz besuchen Selbsthilfegruppen – aber nicht etwa um zu jammern

Es gibt hierzulande über 4000 Selbsthilfegruppen, in denen sich Besucher anonym über Erkrankungen und soziale Probleme austauschen. Warum spricht kaum jemand darüber? Der erste Besuch ist ein Ringen mit Vorurteilen.

Lea Hagmann

10.02.2024, 21.45 Uhr ⌚ 6 min



- Es geht immer um die Sache selbst. Dafür reicht ein Raum mit ein paar Stühlen.

Getty Images

Der Abend beginnt mit dem üblichen Gejammer: Schon wieder ist es dunkel draussen, bitterkalt, und Stress bei der Arbeit haben auch gerade alle. Es könnte ein Treffen unter Kolleginnen sein. Je fortgeschrittener die Stunde, desto schonungsloser und ehrlicher werden die Einblicke ins

innerste Ich – aber erzählt wird der Reihe nach, und Freunde sind die hier Anwesenden auch nicht.

Einmal im Monat trifft sich in Zürich Oerlikon die Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit ADHS. Als Treffpunkt dient ein beiges Büro, die Rollläden sind geschlossen. Damit der Platz für einen Stuhlkreis reicht, wird der Holztisch in der Mitte des Raumes zur Seite geschoben. Es ist ein Donnerstag im November, und zum Treffen heute Abend sind fünf Frauen und zwei Männer unterschiedlichen Alters gekommen. Sie tauschen sich aus über Erfahrungen mit Medikamenten und über Symptome: Zeitblindheit, Abrufstörung, Prokrastination, innere Unruhe. In akkuratem Therapeutendeutsch haben sie gelernt zu beschreiben, wie sie sich fühlen. Manche von ihnen hielten sich zuvor in Kliniken auf, einige erlitten ein Burnout. Jetzt sitzen sie hier.

Viel ist die Rede von einer hypersensiblen Gesellschaft, von dem modernen Menschen, der sein Leiden wie einen Orden trage. Über Selbsthilfegruppen aber wird kaum gesprochen – weder öffentlich noch privat. In der Politik kommen Versuche, sie finanziell zu stärken, nicht durch. Wer zu den Treffen geht, will anonym bleiben, manche erzählen nicht einmal Freunden oder der Familie davon.

Die Scham treibt sie ins Versteck. Überall in der Schweiz sitzen in Büroräumen, Gemeindezentren oder Quartiervereinen Menschen, denen es schwerfällt, pünktlich zur Arbeit zu erscheinen oder überhaupt aufzutauchen. Das Gefühl des Versagens wiegt besonders schwer in einem Land wie der Schweiz, in dem man es gewohnt ist, dass immer alles funktioniert. Manche wollen nur wissen, wo sie ihre Lebensmittel einkaufen können, um den Discounttafeln für

Wein und Bier, die vor den Ladeneingängen stehen, nicht zu begegnen.

Keine Hierarchien, wenig Regeln

Was eine Selbsthilfegruppe ist, ist nur lose definiert. Betroffene sprechen mit anderen Betroffenen über gemeinsame Krankheiten oder soziale Probleme. Es gibt keine Hierarchien, wenige Regeln und meistens schlechten Kaffee. Häufig wird ein Stuhlkreis gebildet. Aber auch andere Formate sind möglich: Es gibt Spaziergruppen, Videotreffen oder gemeinsame Abendessen; Brustkrebspatientinnen zum Beispiel trafen sich kürzlich zum pinkfarbenen Fondue.

Man geht davon aus, dass in der Schweiz um die 70 000 Personen Selbsthilfegruppen besuchen; praktisch ganz Winterthur sitzt irgendwo auf Stühlen. Die Treffen sind gratis oder basieren auf einem kleinen Spendenbetrag. Erfasst sind seit letztem Jahr über 4000 Gruppen: für Shoppingsüchtige, Allergiker, Stiefmütter oder Personen, die prokrastinieren. Die Liste von Selbsthilfe Schweiz umfasst 334 Themen und wird laufend erweitert. Neben somatischen Krankheiten wie HIV oder Krebs geht es um Sucht- oder soziale Themen. Hinzugekommen sind psychische Erkrankungen. Sie machen heute 35 Prozent der Themen aus. Angehörige treffen sich in Gruppen für Partnerinnen von Narzissten, Väter von Teenagern mit Autismus oder Eltern von Kindern mit Allergien.

Ist das wachsende Angebot an Selbsthilfegruppen Ausdruck einer Jammergesellschaft? Werden wir immer kränker? Der erste Besuch ist auch ein Ringen mit Vorurteilen.

Weltweit finden pro Woche 76 000 NA-Meetings statt

Das Bild, das man hat, stammt fast immer aus Filmen oder Serien. Man schaut zu, wie die Hauptfigur in der Netflix-Komödie «Loudermilk» über die Alkoholsucht spricht, lacht zu Hause vor dem Fernseher – und erkennt erst im Hinterhof eines Quartiervereins im Zürcher Kreis 5, dass es so anders im echten Leben nicht ist.

Pro Woche finden weltweit 76 000 Meetings der Narcotics Anonymous (NA) statt. Behandelt wird jegliche Art von Drogen, dazu zählt auch Alkohol. An diesem Samstagabend im Dezember sind mehr als dreissig Personen am offenen Meeting dabei. Bald ist Weihnachten, aber nicht deshalb ist der Raum im kühlen Betonbau mit Sternen und Lichtern geschmückt: Die kommenden 75 Minuten sind ein Ritual.

NA-Meetings folgen weltweit dem gleichen Muster. Die Teilnehmenden durchlaufen ein 12-Schritte-Programm, jeder in seinem Tempo. Manche haben vor über zehn Jahren das letzte Mal Drogen konsumiert, andere erst vor wenigen Stunden. Bevor sie zu erzählen beginnen, nennen sie ihren Vornamen und sagen im gleichen Atemzug, dass sie süchtig seien.

Die Verbundenheit im Raum ist riesig, die Schilderungen so schonungslos ehrlich, dass allein das Zuhören schmerzt. Eine Frau erzählt vom Abschied ihrer Mutter, die drei Tage zuvor verstorben ist. Sie spricht von der Trauer, vor allem aber über ihre Dankbarkeit, da gewesen zu sein. Eine etwa 30-Jährige gesteht, wieder einen Kredit aufgenommen zu haben. Sie sagt, Genesung sei wie ein Garten, den man pflegen müsse. Tue

man es nicht, wachse wieder Unkraut. Ein älterer Herr erzählt – während er sein Sandwich verspeist, als sässe er bei sich zu Hause am Küchentisch –, er besuche sieben NA-Meetings pro Woche. Sie sind seine Kraftquelle, damit er den Tag ohne Marihuana übersteht. Der junge Mann, der in Begleitung seiner Schwester zu seinem ersten Treffen gekommen ist, schweigt an diesem Abend.

«Es ist eine Erleichterung, sich verstanden zu fühlen»

Hört man sich die Geschichten der Menschen an, die Selbsthilfegruppen besuchen, schälen sich Muster heraus. Sie fühlen sich alleingelassen. Sprechen sie mit Freunden, erhalten sie Ratschläge, nach denen sie nicht gefragt haben. Wer den totalen Erschöpfungszustand erreicht hat, kann nicht einfach einen Gang herunterfahren. Auch mehr Schlaf nützt irgendwann nichts mehr. In Selbsthilfegruppe hingegen ist das alles schon klar. Es besteht kein Erklärungsbedarf und erst recht kein Grund zur Rechtfertigung. «Es ist eine Erleichterung, sich verstanden zu fühlen, ohne die Unterschiede in den gelebten Erfahrungen erklären zu müssen», schreibt der nonbinäre Poetry-Star Kae Tempest – früher als Schriftstellerin und Musikerin Kate Tempest bekannt – in seinem Buch «Verbundensein».

Der Mensch braucht das Aufgehobensein in Gruppen. Zu diesem Schluss kommt auch der neue Bericht des US-Gesundheitsministeriums, in dem von «einer Epidemie der sozialen Einsamkeit» die Rede ist. Selbst wenn wir mit den Menschen zusammen sind, die uns nahestehen, sind wir oft nicht anwesend – wir lesen News, beantworten E-Mails, scrollen durch Instagram. Wir hören nicht mehr zu. Kae

Tempest sagt es so: «Wir haben einander verloren in diesem Selfie-System der Hyper-Konkurrenz.» Gerade in schwierigen Zeiten aber braucht es den Weg vom Ich zum Wir. Sehen und gesehen werden.

Natürlich, man kann argumentieren, dass es noch nie so einfach war wie heute, Sichtbarkeit für sich und seine Anliegen zu erhalten. Ein Hashtag ist dafür gemacht, dass sich Menschen über gemeinsame Themen finden. Als das Internet aufkam, war denn auch die Befürchtung gross, Foren und Chats könnten Selbsthilfegruppen ablösen. Dass Online-Beziehungen nicht annähernd dieselbe verbindende Kraft haben, wissen jedoch alle, die während des Corona-Lockdowns versuchten, ihren Freunden via Zoom zuzuprosten.

Trost statt Mitleid

Selbsthilfe Schweiz probiert es trotzdem über den digitalen Weg. Die Organisation möchte mehr jüngere Menschen (ab 18 Jahren) ansprechen, sagt der Geschäftsführer Lukas Zemp, um Unterstützung zu bieten bei der Knappheit von Therapieplätzen. Gerade von dieser Altersgruppe hört man, dass psychische Probleme besonders zugenommen hätten. Bereits gibt es Bemühungen, Selbsthilfegruppen auf Tiktok zu bewerben, aber wirklich erfolgreich passiert das noch nicht. Das Konzept will noch nicht so ganz in die digitale Welt passen – und es soll auch nicht. Selbsthilfegruppen haben nichts Glamouröses an sich, nichts, mit dem man sich inszenieren will. Es geht immer um die Sache selbst. Dafür reicht ein Raum mit ein paar Stühlen.

Wer Selbsthilfegruppen besucht und mit Betroffenen spricht, der merkt: Es geht bei diesen Zusammenkünften nicht ums

Jammern und auch nicht um Mitleid. Die Menschen hier suchen Trost. Was auch heisst: akzeptieren, ohne zu resignieren. Was nehme ich hin? Was verdränge ich? Und wie gehen andere damit um, die Ähnliches erleben wie ich – und denen es heute vielleicht schon besser geht als mir? Drei Minuten beträgt beim NA-Meeting die Sprechdauer pro Person. Die restliche Zeit hört man zu, was zuweilen heilender sein kann als das Reden selbst.