

## Die Selbststärkende Gemeinschaft in einer Hand

Von Simon Greuter



Selbststärkende Gemeinschaft (SG) ist eine Form des sozialen Dialoges und eine Methode zur Durchführung von Selbsthilfegruppen. Sie wurde 1987 von Prof. Adalberto Barreto in Fortaleza, Brasilien, begründet und seit 35 Jahren weiterentwickelt, verbreitet und wissenschaftlich erforscht. Der Kern der Methode ist das wertfreie Zuhören und der Austausch hilfreicher Lebenserfahrungen unter den Teilnehmenden. Neben Brasilien, wo SG als wirksame Präventionsmethode Teil des staatlichen Gesundheitssystems ist, gibt es heute ausgebildete Moderatorinnen und Moderatoren in über 30 Ländern auf der ganzen Welt. Die wesentlichen Elemente der SG kann man an den fünf Fingern einer Hand zusammenfassen.



Die SG besteht aus den **fünf Phasen** Einleitung, Themenwahl, Kontextualisierung, Austausch und Schluss. Für jede Phase ist eine bestimmte Zeitdauer vorgesehen: Einleitung ca. 10 Minuten, Themenwahl ca. 15 Minuten, Kontextualisierung ca. 15 Minuten, Austausch ca. 40 Minuten und Schluss ca. 10 Minuten. Die Zeiten dienen der Orientierung und ermöglichen einen dynamischen Verlauf des Gruppenprozesses. Die fünf Phasen sind wiederum in insgesamt 20 Schritte unterteilt, die in der Moderationsanleitung aufgeführt und im Detail beschrieben sind.



**Vier** einfache **Regeln** bilden den Rahmen der SG: 1. Nur eine Person spricht, die anderen hören zu. Telefone sind aus oder auf stumm geschaltet. 2. Wir sprechen nur über persönliche Erfahrungen und in der Ich-Form. 3. Wir erteilen keine Ratschläge und bewerten nicht. 4. Man darf den Prozess jederzeit unterbrechen, um ein Lied zu singen, ein Gedicht vorzutragen, ein Sprichwort einzubringen, einen Witz zu erzählen oder einen Tanz aufzuführen. Die vier Regeln ermöglichen eine hohe Qualität des Gruppenprozesses und ein gutes Erlebnis für die Teilnehmenden. Zusätzlich zu den Regeln gibt es eine Reihe von Prinzipien, die ebenfalls zu beachten sind.<sup>1</sup>

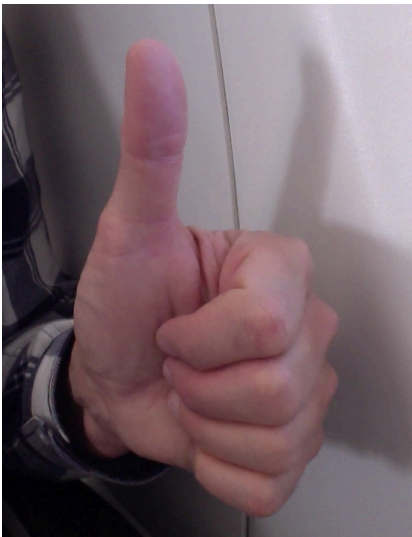


Die Essenz der SG ist in den **drei** zentralen **Fragen** der Phasen zwei, vier und fünf abgebildet:

1. Was liegt dir schwer auf dem Herzen? Wo drückt der Schuh? Was lässt dich nicht gut schlafen?
2. Wer hat eine ähnliche Erfahrung, und was hat dir dabei geholfen?
3. Was nimmst du mit vom heutigen Treffen?



Jedes SG-Treffen besteht aus **zwei Teilen**: der offiziellen Gruppensitzung von ca. 90 Minuten und anschliessend einem zweiten, informellen Teil, z.B. Teetrinken, gemeinsames Essen usw. Der zweite Teil dient dazu, dem Erlebnis des ersten Teils noch etwas nachzuschwingen und allfällige Fragen zu klären. Die Regeln des ersten Teils gelten im zweiten Teil nicht; man darf also wieder nach Belieben Ratschläge erteilen usw.



Vertrauen in den Prozess und in die Gruppe ist die **eine** entscheidende **Grundhaltung** der SG-Moderatorinnen und -Moderatoren. Als Moderatorinnen und Moderatoren dürfen wir uns auch in schwierigen Konstellationen getragen fühlen von den anderen Teilnehmenden der Gruppe und von der während über 30 Jahren entstandenen Struktur mit ihren bewährten Phasen, Regeln und Prinzipien. Während es zu Beginn der Moderationspraxis darum geht, Erfahrung zu sammeln mit der möglichst präzisen und originalgetreuen Anwendung der Methode, bietet sie mit der Zeit auch Raum für persönliche Anwendungsformen. Dabei ist die SG immer auch in den aktuellen kulturellen und historischen Kontext eingebettet.

---

i - Da es keine Garantie gibt, dass das Gesagte die Gruppe nicht verlässt, behalten wir Geheimnisse für uns. Jede\*r Teilnehmer\*in entscheidet selbst, was er/sie preisgibt.

- Man muss nicht unbedingt sprechen; Schweigen ist auch ok.
- Prinzip der offenen Tür: Man kann den Raum jederzeit verlassen und auch wieder zurückkehren.
- Es braucht keine Einigung und auch keinen Konsens. Verschiedene Meinungen und Sichtweisen sind ok.
- Wir suchen nicht nach Lösungen. Es darf mehr Fragen geben als Antworten.
- Es gibt keine langen Vorträge und keine Diskussion.
- Diskussionen, Ratschläge usw. sind möglich im informellen zweiten Teil im Anschluss an die Gruppensitzung.