

## Rezension

Boden, Marie / Rolke, Doris - Krisen bewältigen, Stabilität erhalten, Veränderung ermöglichen

Ein Handbuch zur Gruppenmoderation  
und zur Selbsthilfe

Psychosoziale Arbeitshilfen 25

Psychiatrie-Verlag GmbH Bonn, 2008

Zum Lesen von Handbüchern mag es verschiedene Gründe geben. Für die Beschäftigung mit dem vorliegenden hatte ich einen besonders guten Grund und der heißt Neugier. Seit Jahren höre ich von ehemaligen Patienten/innen der psychiatrischen Klinik (Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Evangelisches Krankenhaus Bielefeld gGmbH) , wie gut ihnen die so genannte Stabilisierungsgruppe bei Frau Boden und Frau Rolke getan habe. Klar dass ich neugierig wurde zu erfahren, was für eine Grundhaltung, was für ein Konzept und welche Methodik hinter diesem Gruppenangebot steht. Da konnte es für mich natürlich nur noch heißen „nimm und lies!“.

Schon beim Durchblättern stellte ich fest, dass mir im Vergleich zu den zahlreichen psychoedukativen und therapeutischen Angeboten, die jährlich wie Pilze neu aus dem Boden sprießen die Boden-Rolke-Variante besonders sympathisch war.

Mit ihrer Arbeitsweise und entsprechend mit dem vorliegenden Manual setzen sich die beiden Autorinnen souverän über den gegenwärtigen Trend störungs- und diagnosespezifischer Techniken hinweg. Zielgruppe sind schlicht Menschen in (Lebens-) Krisen und instabilen Lebensphasen. Als Ausschlusskriterien werden lediglich hochakute Krankheitsphasen und gravierende Sprach- und Schreibschwierigkeiten genannt. Damit haben sich die beiden Kolleginnen einen selten gewordenen Freiraum für eine kreative, fantasievolle Arbeitsmethodik geschaffen. Freiraum, das heißt in diesem Fall: Raum für Poesie, alltagsnahe Lebensregeln, spirituelle Weisheiten und für das genaue aufmerksame, geduldige Eingehen auf unterschiedliche Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmer/innen ohne einen vorweg bestimmten Zeitrahmen. Letzteres heißt, dass an der Gruppenarbeit von einigen Wochen bis zu einigen Jahren teilgenommen werden kann.

Manche Passagen des Handbuchs kommen bisweilen dem Tonfall von allgemeinen Lebenshilfebüchern nahe. Erstaunlicher Weise hat mich das nicht gestört, vielleicht deshalb, weil zu spüren ist, dass es gerade dadurch gelingt, die behandelten Themen aus allgemein menschlicher Sicht anzugehen, sie nicht durch eine psychiatrische, symptomzentrierte Brille in den Blick zu nehmen und so vorschnell zu pathologisieren. - Ein diskreter Beitrag zur viel beschworenen „Normalisierung“.

Da geht es z. B. um Verständnis und Toleranz, um das rechte Genießen, das Träumen und Wünschen, den Umgang mit Krisen, das Zurechtkommen mit Stress, um die Möglichkeit (neue) Chancen zu entdecken trotz widriger Schicksalsschläge und Krankheitsepisoden. Als Basis auf der die Behandlung all dieser Lebens-Themen aufsetzt wählen die Autorinnen „Achtsamkeit“. Damit bekommt ihre Arbeit einen meditativen Charakter, durch den jede Hektik und jeder übereilte Veränderungsdruck vermieden wird. „Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.“ Dieses, dem Buch vorangestellte, Motto hat nicht nur die äußere Gestaltung des Buches - mit viel grünem Gras bis hinein in die Innenseiten - inspiriert, sondern in ihm findet auch die achtsame Grundhaltung der Autorinnen einen sehr schönen Ausdruck.

Von gängiger Lebenshilfeliteratur und entsprechenden Ratgebern unterscheidet sich das vorgelegte Material insofern, als es den Autorinnen gelungen ist, alle behandelten Themen in eine beachtliche didaktische Systematik einzubinden, jeder Gruppenstunde einen

wiederkehrenden Rhythmus zu geben und sämtliche Themen durch einfach gestaltete Arbeitsblätter für die Gruppenarbeit handhabbar zu machen. Großzügig werden diese Arbeitsblätter (nebst einer Sammlung kurzer nachdenklichen Texte verschiedener Autoren zu den unterschiedlichen Themen) auf einer dem Handbuch beiliegenden CD als Arbeitsmaterial zur Verfügung gestellt. Leserinnen und Leser werden ermutigt, es in ihrer jeweiligen Arbeit – sei es Selbsthilfearbeit oder professionelle Arbeit anzuwenden – in Gänze oder auch modifiziert.

Die Rezensentin jedenfalls fände es außerordentlich wünschenswert, wenn Stil und Methodik dieser Arbeit viele Nachahmer/innen fänden.

Wer das bisher Erwähnte zu wenig wissenschaftlich findet, dem sei noch schnell verraten, dass die Gesamtkonzeption keineswegs bar jeder theoretischen Grundlegung da steht, sondern eine solche wesentlich aus der Dialektisch-Behavioralen Therapie bezieht, die zu Beginn des Handbuchs von Regina Kettelsen in kurzer Zusammenfassung dargestellt wird. Auch Elemente aus Euthymer Therapie und Traumatherapie, z. B. Imaginationsübungen werden herangezogen und beschrieben.

Dem Buch ist anzumerken, dass die Autorinnen mit hoher Motivation und mit Lust arbeiten, das erfreut nicht nur wegen der damit zusammenhängenden guten Lesbarkeit, sondern auch deshalb, weil es auf ein unterstützendes Arbeitsumfeld hinweist, das offensichtlich auch Arbeitsweisen Raum gibt, die nicht gerade im Trend liegen.

*Renate Schernus*

Erschienen in Soz. Psych. Inf. 4/2008