

Geteiltes Leid: Am Münchner Selbsthilfetag stellen 70 Gruppen ihre Angebote am Marienplatz vor

Experten in eigener Sache

MÜNCHEN Wie lange Bärbel Hoffmann (Foto) gemobbt wurde, kann sie nicht mehr genau sagen. „Zehn Jahre? Zwölf? Jedenfalls lange“, sagt die 74-Jährige und blickt auf den Tisch vor ihr in den heute leeren Gruppenraum im zweiten Stock der Westendstraße 68. Hoffmann ist Expertin in eigener Sache: Vor 25 Jahren wurde hier die Selbsthilfegruppe „No Mobbing“ gegründet, deren Leitung sie gleich nach der ersten Sitzung über-

heißt. Bis sie erkannt habe, dass sie gemobbt werde, habe es gedauert: „Es ist ein schleicher Prozess. Anfangs denkt man noch, man hat sich verhört. Oder man hat Verständnis für das Verhalten einer Person, weil man weiß, dass sie gerade in Scheidung lebt oder so.“ Ruhig und besonnen spricht sie, blickt immer wieder geradeaus auf den leeren Tisch vor ihr. An eine „besonders böartige Schikane“ erinnert sie sich noch genau. Hoffmann hatte eine Projektwoche zum Thema „Gesunde Ernährung“ vorbereitet und wollte mit den Schülern in der Küche kochen. Alle Lebensmittel hatte sie bereits feinsäuberlich vorbereitet und zurechtgelegt. Dann kam die Hauptmobberin herein, ebenfalls eine Lehrerin im Fachbereich. „Sie hatte Tongefäße dabei. Es gibt da so ein bestialisch stinkendes Öl, das den Ton fest werden lässt, wenn man ihn in den Ofen stellt. Sie meinte, die Gefäße nun brennen zu müssen. Die ganze Küche hat gestunken und ich musste

das ganze Essen nach draußen bringen“, erzählt Hoffmann. Sie ist sich sicher, dass der Neid die betreffende Lehrerin so handeln lies: „Sie war eifersüchtig, weil ich bei den Schülern so gut angekommen bin.“

Etwa um die Zeit, als sich Hoffmann um eine Schulversetzung bemühte, hatte sie in der Zeitung von einer neuen Selbsthilfegruppe gelesen. „22 Leute mit Erfahrungen wie ich sie hatte, saßen in dem Raum.“ Es wurde nach einer Leitung gesucht und weil ich einmal eine Fortbildung zur Gesprächsführung gemacht

hatte, fiel es mir leicht, den Posten zu übernehmen“, so Hoffmann.

In den vergangenen 25 Jahren beobachtete Hoffmann, dass das Mobbing schlimmer geworden ist. Auch hätten sich die „Mobber“ geändert: „Heutzutage geschieht vieles systematischer. Die Schikanen kommen oftmals von ‚oben‘ und sind Teil der Firmenphilosophie.“ So berichten sogenannte „Low Performer“ in Hoffmanns Sit-

zungen. „Am Ende geht es nur ums Geld“, sagt Hoffmann, die Betroffene wenn nötig bis vors Arbeitsgericht begleitet.

Der überwiegende Teil der Selbsthilfegruppen arbeitet ohne Förderung und ehrenamtlich. So auch Hoffmann. Zwei Mal pro Monat trifft sich ihre Gruppe. „Der Effekt von Selbsthilfe greift sofort – es ist der erste Schritt aus der anfänglichen Einsamkeit und Ohnmacht“, weiß Hoffmann. „Bei uns muss viel gelacht werden, damit man sich von dem Thema distanziert, damit man wieder Mut hat.“ **dbo**

Apotheken-Notdienste
0800-00 22 833
 Apothekennotdienste-Hotline der deutschen Apotheker kostenlos aus dem deutschen Festnetz 22833 vom Handy (max. 69 Cent/Min.)
<http://www.blak.de/notdienstplan-suche.html>

nahm. Etwa 1300 Gruppen, Initiativen und Organisationen der Selbsthilfe gibt es in der Landeshauptstadt, mehr als 200 davon im Selbsthilfezentrum (kl. Foto). Am Samstag, 6. Juli, zeigen sie beim Münchner Selbsthilfetag in der Fußgängerzone Gesicht (siehe Kästen).

Hoffmann ist pensionierte Lehrerin für Hauswirtschaft, Textilarbeiten und Werken – beziehungsweise für „Ernährung und Gestaltung“ wie es heutzutage

„Arbeitskreis der Pankreatektomierten“



Seit 14 Jahren leitet Horst Dillschnitter die Münchner Regionalgruppe für Bauchspeicheldrüsenerkrankte: „Wir haben die Betroffenenkompetenz – und sind damit oft dichter dran als die Mediziner.“

„Nahtod-Erfahrung“



„Eine Gratwanderung zwischen Esoterik, Spinnerei und Träumen“ – so beschreibt Gruppenleiter Werner Barz die öffentliche Wahrnehmung der Nahtod-Erfahrung in der. „Es ist wichtig, dass anerkannt wird, dass es diese Erfahrungen gibt.“

„Junge Aphasiker/Schlaganfall“



Uwe Wildberger ist Leiter einer Gruppe von Schlaganfall- und Aphasie betroffenen und will weitere Menschen ermutigen: „Ich selbst habe Schwierigkeiten zu sprechen – aber ich habe gelernt, damit umzugehen.“

Bärbel Hoffmann leitet seit 25 Jahren die Selbsthilfegruppe „No Mobbing“.

Fotos: dbo



„Kreativ und Selbstbewusst“



In der Gruppe von „Kreativ und Selbstbewusst“ von Yusir Alshorofey kommen vor allem Frauen aus verschiedenen Nationen, oftmals aus Kriegsländern, zusammen. „Wir treffen uns einmal wöchentlich und es geht in erster Linie ums Wohlfühlen. Dass man nicht einsam ist, Freundschaften knüpft und sich integriert“, erklärt Alshorofey.

MAMMUTS LÖWEN MAGIE
LASCAUX
 DIE BILDERWELT DER EISZEIT
 BIS 08. SEPTEMBER
 KLEINE OLYMPIAHALLE MÜNCHEN
 WWW.LASCAUX-AUSSTELLUNG.DE

AB 4. JULI
ATTRAKTIVE Preis-Specials
 Sa + So Führungen

Dordogne Aquitaine
 Nouvelle-Aquitaine
 HALLO münchen
 AUSSTELLUNGSSOMMER
 OLYMPIAPARK MÜNCHEN
 exhibitions

Münchner Selbsthilfetag

Das Selbsthilfezentrum organisiert alle zwei Jahre den Selbsthilfetag auf dem Marienplatz. Heuer präsentieren sich am Samstag, 6. Juli, verschiedene Gruppen an etwa 70 Ständen von 10.30 bis 16.30 Uhr interessierten Besuchern. Darüber hinaus stellen auch einige Einrichtungen, die mit dem Selbsthilfe-Konzept arbeiten, ihr Angebot vor. Weitere Infos zu Teilnehmern sowie das Programm unter www.shz-muenchen.de und www.muenchner-selbsthilfetag.de.