

psychologisches Wissen.[10]

Die Psychotherapeutin Sylvia Neuberger hat aus systemischer Sicht ein Beratungsmodell entwickelt, um Betroffene aus einer spirituellen Krise zu begleiten.[11] Dazu legt sie fünf Aspekte der Identität zugrunde: die Leiblichkeit, das soziale Netz, die materielle Sicherheit, einen Lebenssinn und persönliche Werte und Normen. Durch ein genaues Erfassen, welche Säule der Identität in der aktuellen Lebenssituation der Betroffenen instabil ist, kann die Ursache des Ausweichverhaltens besser verstanden werden. Wenn der Weg in eine geschlossene ideologische Gruppe systemisch als Lösungsversuch für einen persönlichen Mangel identifiziert wurde, kann sie durch die Behebung des Mangels im Idealfall behoben werden. 🌟

Anmerkungen

[1] Pohl, S. (2022). Spiritueller Schiffbruch? Sich selbst und anderen in Seelennot helfen. Göttingen: V&R.

[2] Lamberty, P., Nocun, K. (2022). Gefährlich Glaube. Die radikale Gednakenwelt der Esoterik. Köln: Quadriga.

[3] Zwingmann, C., Klein, C., & Jeserich, F. (Hg.), (2017). Religiosität: Die dunkle Seite: Beiträge zur empirischen Religionsforschung. Münster: Waxmann .

[4] Hofmann, L., Heise P. (Hg.), (2017). Spiritualität und spirituelle Krisen. Handbuch zu Theorie, Forschung und Praxis. Stuttgart: Schattauer.

[5] Ciupka-Schön, B. & Becks, H. (2018). Himmel und Hölle. Religiöse Zwänge erkennen und behandeln. Ostfildern: Patmos.

[6] Huth, W. (2023). Glaube, Ideologie, Wahn. Der Mensch zwischen Realität und Illusion. Freiburg: Herder.

[7] Winell, Marlene: Recovery from harmful religion: Religious trauma syndrome. Cognitive Behaviour Therapy Today 2011, (zugänglich unter https://www.ndavidhubbardlmhc.com/uploads/8/9/3/1/8931162/religious_trauma_syndrome.pdf)

[8] Hofmann, L., Heise, P.(Hg.). (2017). Spiritualität und spirituelle Krisen. Handbuch zu Theorie, Forschung und Praxis. Stuttgart: Schattauer.

[9] Baatz, U. (2017). Spiritualität, Religion, Weltanschauung. Landkarten für systemisches Arbeiten. Göttingen. V & R.

[10] Utsch, M., Demmrich, S. (2023). Psychologie des Glaubens. Einführung in die Religionspsychologie. Göttingen: V&R.

[11] Neuberger, S. (2018). Menschen auf der Suche. Beratung und Psychotherapie im Umfeld von von sog. Sekten und weltanschaulichen Gemeinschaften vor dem hintergrund systemischen Denkens. Wien: Facultas

Empowerment fördern

Recovery Colleges als entstigmatisierende Gemeindearbeit

Von Michael Schulz und Michael Löhr

Einleitung

Mit Empowerment bezeichnet man Strategien und Maßnahmen, die den Grad an Autonomie und Selbstbestimmung im Leben von Menschen oder Gemeinschaften erhöhen sollen und es ihnen ermöglichen, ihre Interessen (wieder) eigenmächtig, selbstverantwortlich und selbstbestimmt zu vertreten („Hilfe zur Selbsthilfe“) (Lauer & Rösler, 2004). Empowerment bezieht sich aber nicht nur auf die eigene Person, sondern auch auf die Fähigkeit, auf unterschiedlichen Ebenen der Gesellschaft für die Interessen einer bestimmten Gruppe – z.B. Menschen mit seelischen Erschütterungserfahrungen – einzutreten und die innerhalb der Gruppe als notwendig erachteten Veränderungsprozesse auch umzusetzen. In der Auseinandersetzung mit psychiatrischen Institutionen oder dem Versorgungssystem braucht es also Möglichkeiten, eine erlebte Machtlosigkeit und gesellschaftspolitische Ohnmacht zu überwinden und Gestaltungsräume zu erkennen, wahrzunehmen und zu nutzen. Die Auseinandersetzungen mit dem traditionellen psychiatrischen System haben eine lange Geschichte und wurden nicht nur von Patient*innen oder Außenstehenden vorangetrieben, sondern immer wieder auch von Menschen, die in der Psychiatrie gearbeitet haben, z.B. Basaglia („Freiheit ist therapeutisch“) oder Klaus Dörner („die Psychiatrie ist sozial oder sie ist keine Psychiatrie“). Die Überwindung erlebter Ohnmacht und die Eroberung von Gestaltungsspielräumen haben in der Psychiatrie also eine lange Tradition und nicht selten steht die Suche nach alternativen Konzepten einhergehend mit einem Ringen um die Definitonsmacht im Hinblick auf den Kern von psychischen Krisen und deren Behandlung und Versorgung im Zentrum der Debatte. Sowohl bei Basaglia als auch bei Dörner war der Gedanke des Empow-



Michael Schulz
Prof. Dr. habil.,
Stellv. Pflegedirektor
am LWL-Klinikum,
Honorarprofessor an
der FH der Diakonie,
Vorstandsvorsitzen-
der des Recovery-
Colleges Gütersloh



Michael Löhr
Prof. Dr., Pflegedi-
rektor am LWL-
Klinikum, Hono-
rarprofessor an der
FH der Diakonie,
Vorstandsmitglied
Recovery-Colleges
Gütersloh

erments der Betroffenen wichtig. Dass Menschen für ihre Ziele selber eintreten können, war handlungsleitend. Die Zeiten haben sich grundlegend geändert und antipsychiatrische Bewegungen gegenüber der Psychiatrie und deren Behandlungsmethoden sind weniger zu vernehmen – auch weil die Psychiatrie sich verändert und humaner geworden ist. Dennoch stellt sich die Frage, welche Rolle alternative und nutzergetriebene Bewegungen im Hinblick auf psychische Krankheit und psychische Gesundheit heute spielen und inwiefern dem etablierten und professionellen System eher mit Kooperation oder aber mit Ablehnung bzw. Abgrenzung begegnet wird. Seit den 90er Jahren entstanden vor allem im englischsprachigen Raum Formen von Betroffenen-Bewegungen, welche vor allem durch Menschen mit eigenen Erfahrungen seelischer Erschütterungen vorangetrieben wurde. Patricia Deegan ist ein Beispiel für eine Frau, die als Patientin von der Behandlung, die sie als junger Mensch erfahren hat, mindestens enttäuscht, wenn nicht traumatisiert war. In der Folge hat sie Psychologie studiert und

setzt bis heute der traditionellen Forschung ihre Forschung entgegen, was sie zu einer Ikone der Selbsthilfe gemacht hat. Ein weiteres Beispiel wäre die Stimmenhörerbewegung („Hearing Voices“ - www.hearing-voices.org). Dieses sehr stark von Betroffenen vorangetriebene Netzwerk produziert mittlerweile ebenfalls wissenschaftliche Ergebnisse, z.B. durch Prof. Eleena Londgen, die selber Stimmen hört (vgl. Corstens et al., 2014).

Recovery- und Stimmenhörerbewegung als Beispiele präfigurative Politik

Sowohl Patricia Deegan, als auch die Impulse, die aus der „Hearing Voices“ Bewegung hervorgegangen sind, lassen sich der Recovery-Bewegung zurechnen, welche zum Ziel eine Steigerung der Autonomie, eine Förderung des Wohlbefindens auf der Grundlage sozialer Inklusion hat.

Bei solchen Entwicklungen, die häufig eine große Idee formulieren, dann aber vor allem im Kleinen wirken, sind Mechanismen erkennbar, die in der Literatur als „präfigurative Politik“ bezeichnet werden. Sie gehen einher mit einer kritischen Haltung gegenüber dem tradiertem Status Quo und bieten gleichzeitig eine gelebte Alternative dazu. Berühmte gesellschaftliche Beispiele sind die Gezi-Park Proteste in Istanbul (2013) oder die Occupy-Bewegung. Dabei fokussieren solche Prozesse immer auf die Menschen, die vor Ort leben, also die Gemeinde bzw. Community. Charakteristisch für präfigurative Ansätze ist zudem, dass sie emanzipatorische Elemente, sowie Elemente einer angestrebten soziale Veränderung haben (z.B. gesellschaftliche Anerkennung vs. Stigmatisierung).

Charakteristisch ist also für diese Formen des Empowerments, die im besten Falle gesellschaftspolitisch wirksam sind, dass die Betroffenen selbst die treibende Kraft dessen sind, was als Veränderung angestrebt wird. Ein Veränderungsprozess gegenwärtiger Verhältnisse findet statt, in dem das gewünschte Ziel in die Gegenwart umgesetzt wird („Be the change you

want to be“). Dabei spielen Aspekte der sozialen Gerechtigkeit und der demokratischen Organisation innerhalb der Veränderungsbewegung eine wichtige Rolle.

Ein prominentes Beispiel aus dem Bereich der Psychiatrie für einen solchen gemeindeorientierten Empowermentprozess ist die Bewegung der „Anonymen Alkoholiker (AA)“. Jenseits des professionellen Behandlungssystems wird durch Betroffene, die sich regionsbezogen gegenseitig unterstützen, ein 12-Punkte-Programm bearbeitet. Beckwith et al (2016) argumentieren, dass aber neben den Anonymen Alkoholikern vor allem auch die die Recovery Bewegung charakteristische Züge präfigurativer Politik in sich trägt, indem sie dem traditionellen System und dem professionellen Verständnis

Wesentliches Charakteristikum der meisten Recovery Colleges ist es, dass die Entwicklung und die Durchführung von Bildungsprogrammen ko-produktiv erfolgt und somit eine demokratische Form der Wissensproduktion vorherrscht.

von psychischer Krankheit eine alternative Herangehensweise entgegengesetzt, die neben der herausgehobenen Bedeutung des subjektiven Erfahrungswissens der Betroffenen („Experte aus Erfahrung“) vor allem auch den Aspekt der Vernetzung der Betroffenen hat. Zu Beginn der Recovery Bewegung Anfang der 90er Jahre wurden über das gerade entstehende Internet vor allem die Narrative der eigenen erlebten Recoveryprozesse mit dem Ziel geteilt, anderen Menschen in vergleichbaren Situationen der Betroffenen jene Form von Zuversicht und Selbstermächtigung zu geben, die sie im Professionellen psychiatrischen System nicht finden konnten. Bis heute sind mutmachende Erzählungen über subjektiv erlebte Recoveryerzählungen und den eigenen Beitrag an der Genesung ein weitverbreiteter Weg, um unter den Betroffenen wechselseitig hoffnungsfördernde Impulse zu setzen (vgl. Zuaboni, Schulz 2014).

Präfigurative Ansätze - zum Beispiel das Ziel einer „menschlicheren Psychiatrie“ - brauchen um vor Ort Wirklichkeiten zu verändern, Netzwerke bzw. auf regionaler Ebene Projekte. Heutzutage lassen sich auch im psychiatrischen Handlungsfeld im deutschsprachigen Raum Elemente, Strukturen und Interventionsformen

erkennen, die sich den Zielen der Recovery Bewegung, sowie den Anstrengungen von Menschen mit eigener Erschütterungserfahrung der Recovery Bewegung zuordnen lassen. Das gilt zum Beispiel für den Einsatz von Peers (Genesungsbegleitern) in Kliniken und darüber hinaus. Peer-Arbeit kann helfen, kollektive Strategien zu entwickeln, um gegen Stigmatisierung und Diskriminierung vorzugehen. Diese Form der Unterstützung ist besonders wertvoll, da sie auf Solidarität und Gemeinschaftsgefühl basiert. Darüberhinaus kennen wir Selbsthilfetools, die von Betroffenen entwickelt wurden und weite Verbreitung finden, z.B. das Manual „Das Leben wieder in Griff bekommen“ (Abderhalden et al., 2007).

Eine weitere auf die Recovery-Bewegung zurückgehende gemeindebasierte Interventionsform stellen Recovery Colleges dar, die auch im deutschsprachigen Raum an Bedeutung gewinnen. Im Folgenden soll auf die präfigurativen und für die Gemeinde als empowernd und emanzipatorisch einzustufenden Aspekte von Recovery Colleges eingegangen werden.

Recovery Colleges als regional wirksame Institutionen

Recovery Colleges sind Bildungszentren für seelische Gesundheit, die sich mit ihrem Angebot an Kursen nicht nur an Menschen mit seelischen Erschütterungserfahrungen, sondern an alle Menschen in der Gemeinde wenden (Zuaboni, Schulz, Löhr, 2020). Wesentliches Charakteristikum der meisten Recovery Colleges ist es, dass die Entwicklung und die Durchführung von Bildungsprogrammen ko-produktiv erfolgt und somit eine demokratische Form der Wissensproduktion vorherrscht. Das bedeutet, dass Menschen mit der Erfahrung einer psychischen Erkrankung und Menschen, die einen professionellen Hintergrund haben, zusammenarbeiten. Es gibt allerdings auch Recovery Colleges, sie konzeptionell die Mitarbeit von Menschen mit professionellem Hintergrund ausschließen. Im Jahr 2023 gab es im deutschsprachigen Raum elf Recovery Colleges (Stiehl et al., 2023).

Recovery Colleges bieten den Studierenden einen Raum, in dem sie vom Erfahrungswissen der Dozentin mit

eigener erlebter Expertise im Rahmen einer Bildungserfahrung profitieren und gleichzeitig ihre Erfahrung an die Gruppe zurückgeben können. Diese bildungs-basierten Gemeinschaften, an denen auch Menschen ohne Krankheitserfahrungen und Menschen mit professionellem Hintergrund teilhaben können, fokussieren auf seelische Gesundheit und haben somit eine andere Ausrichtung als Selbsthilfegruppen.

Im Rahmen von Recovery Colleges weisen Studien darauf hin, dass vor allem folgende Mechanismen wirken (Toney et al 2018):

- Eine empowernde Umgebung, in der die Menschen sich respektvoll begegnen, sich sicher fühlen und im Hinblick auf Lerninhalte Wahlmöglichkeiten haben,
- Begegnung, Beziehung und Zusammenarbeit auf verschiedenen Ebenen und Rollen zu erleben – als Peers, als Studierende oder als Dozent*in,
- Persönliches Wachstum zu ermöglichen,
- Durch Ko-produktion eine empowernde Verschiebung der Machtverhältnisse zu erleben.

Zudem wirken Recovery Colleges auf verschiedene Weise sowohl präventiv als auch entstigmatisierend (Ambod et al, 2024; Omundo et al, 2025). Zum einen erleben sich die Menschen in der Auseinandersetzung mit ihrer Erkrankung nicht als PatientInnen, sondern als Studierende. Erschütterungserfahrungen und der individuelle Umgang damit können für andere hilfreich sein. Darüber hinaus braucht es keine Offenlegung einer Diagnose, was zur Folge hat, dass Menschen aus der Gemeinde kommen, die bisher keinen Kontakt zum psychiatrischen System gesucht haben, von dem Gedanken der Selbsthilfe und den vermittelten Inhalten aber stark profitieren. Somit können Recovery Colleges eine Veränderung in der Diskussionskultur über seelische Erkrankungen und den Umgang mit Betroffenen innerhalb einer Gemeinde eine deutliche Veränderung bewirken.

Zusammenarbeit mit den vorhandenen Strukturen des psychiatrischen Systems

Die Entwicklung alternativer Strukturen stellt immer auch die Frage, wie das Verhältnis zwischen Kooperation und Abgrenzung gelebt wird. Auf der einen Seite gibt es in solchen Prozessen häufig aus gutem Grund eine Sorge vor zu starker Nähe zu den als zu mächtig empfundenen Strukturen. Der Umstand, dass viele Gesundheitssysteme vor allem im angloamerikanischen Raum die Ziele der Recovery Bewegung zu ihren eigenen gemacht haben, wird vielfach als der effektivste Weg angesehen, solchen Initiativen die Wirksamkeit zu nehmen. Aber auch der Einsatz von Genesungsbegleiter*innen, für den es viele gute Gründe gibt, kann durch die Einsortierung der Tätigkeit in das traditionelle System als eine Schwächung eben dieser innovativen Gedanken angesehen werden.

Andererseits gibt es gute Beispiele dafür, dass die Zusammenarbeit mit den Fachpersonen und Institutionen vor Ort hilfreich sein kann – sei es durch strukturelle Hilfe, wie z.B. zur Verfügung stellen von Räumlichkeiten oder buchhalterischen Kompetenzen bei der Vereinsführung oder aber auch die inhaltliche Mitgestaltung durch all jene

Fachpersonen und Institutionen haben die Aufgabe, auch über die Ebene der Person hinaus, Empowermentprozesse zu unterstützen. Damit geht einher, dass sowohl Vertrauen als auch ein entsprechendes Verständnis für Abgrenzungs- und Annäherungsprozesse aufgebracht wird.

Fachpersonen, die sich an manchen Stellen vielleicht auch ein anderes System wünschen. Fachpersonen und Institutionen haben die Aufgabe, auch über die Ebene der Person hinaus, Empowermentprozesse zu unterstützen. Damit geht einher, dass sowohl Vertrauen als auch ein entsprechendes Verständnis für Abgrenzungs- und

Annäherungsprozesse aufgebracht wird. Und natürlich ist die Psychiatrie den Errungenschaften der unterschiedlichen Betroffenenbewegungen und deren vorangetriebenen Veränderungen zu unendlichem Dank verpflichtet. Denn viele Errungenschaften, wie zum Beispiel der professionelle Umgang mit Zwang, haben ihren Ursprung zu großen Teilen darin, dass Betroffene nicht länger bereit waren, die entsprechenden Zustände zu akzeptieren. ●

Literatur

- Abderhalden, C., Schulz, M., Stefan, H., Winter, A. (dt. Hrsg.) (2007).** Das Leben wieder in den Griff bekommen. Im Internet: https://www.upd.ch/wAssets/docs/03_Angebot/recovery-college-bern/Recovery_Das-Leben-wieder-in-der-Griff-bekommen_Theoriebuch_PDF.pdf
- Ambord, N., Burr, C., & Zuaboni, G. (2024).** A Glimmer of Hope: The Impact of the Recovery College Bern on Personal Recovery, Well-Being and Self-Stigmatisation—A Mixed Methods Study. *International Journal of Mental Health Nursing*.
- Beckwith, M., Bliuc, A. M., & Best, D. (2016).** What the recovery movement tells us about prefigurative politics. *Journal of Social and Political Psychology*, 4(1), 238–251.
- Corstens, D., Longden, E., McCarthy-Jones, S., Waddingham, R., & Thomas, N. (2014). Emerging perspectives from the hearing voices movement: implications for research and practice. *Schizophrenia bulletin*, 40(Suppl_4), S285–S294.
- Lauber, C., Rössler, W. (2004).** Empowerment: Selbstbestimmung oder Hilfe zur Selbsthilfe. In: Rössler, W. (Hrsg.) *Psychiatrische Rehabilitation*. Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-642-18823-7_13
- Omundo, Jared, Simon A. Stiehl, Michael Schulz, Andrea Zingsheim, Susanne Schmedthenke, Michael Löhr, and Klaus-Thomas Kronmüller.** „Examining Recovery College Experiences: Perspectives on Learning and Personal Growth from an Online Survey.“ *Journal of Psychosocial Rehabilitation and Mental Health* (2025): 1–11.
- Stiehl, Simon, Jared Omundo, Klaus-Thomas Kronmüller, Andrea Zingsheim, Sabine Heiniger, Gianfranco Zuaboni, and Michael Schulz.** „Förderung und Prävention von seelischer Gesundheit und Wohlbefinden in der Gemeinde.“ *Prävention und Gesundheitsförderung* (2023): 1–9.
- Toney, Rebecca, Daniel Elton, Emma Munday, Kate Hamill, Adam Crowther, Sara Meddings, Anna Taylor et al.** „Mechanisms of action and outcomes for students in recovery colleges.“ *Psychiatric services* 69, no. 12 (2018): 1222–1229.
- Zuaboni, G., & Schulz, M. (Eds.). (2014).** Die Hoffnung trägt: Psychisch erkrankte Menschen und ihre Recoverygeschichten. Psychiatrie Verlag, Imprint BALANCE buch+ medien verlag.
- Zuaboni, G., M. Schulz, and M. Löhr.** „Recovery Colleges: Gemeinsam psychische Gesundheit und soziale Teilhabe durch Bildung fördern.“ *Kerbe* 1 (2020): 25–27.