

Corona Open Space im neuen Normal

VON DANIELA GLAGLA

Seit Januar 2021 bietet die DGSP ein neues Online-Format an zum Austausch über die Auswirkungen der Pandemie und den Umgang damit im eigenen Alltag. Die Initiatorinnen und Initiatoren Sabine Haller, Claudia Chodzinski und Patrick Nieswand wollten einen Raum eröffnen. Einen Raum, der Begegnung und Kontakt, Austausch und Vernetzung möglich macht. »Wir wollten kreativ, flexibel und mit Widerstandskraft auf die Pandemie reagieren und ein niedrigschwelliges Angebot kreieren. Ein Angebot für alle Menschen, die psychiatrisch tätig sind, für Menschen mit psychiatrischer Lebens- und Krisenerfahrung sowie ihre Angehörigen und weitere Interessierte«, so Claudia Chodzinski.

Von Hummeln und Schmetterlingen

Der Name Corona Open Space ist angelehnt an die bewährte Methode Open Space zur Moderation großer Gruppen. Bei dieser Methode gelten einige Leitsätze, wie z.B.: »Wer kommt, ist die richtige Person« oder: »Offenheit für das, was passiert«. Dabei gibt es im normalen Open Space zwei Erscheinungsformen, die Hummeln und die Schmetterlinge. Die Hummeln sind Personen, die zwischen den Workshops hin und her »fliegen« wie Hummeln von Blüte zu Blüte. Sie stauben hier Ideen ab und bringen sie dort in einer anderen Gruppe ein. Da es beim Corona Open Space nur eine Gruppe gibt, ist das nicht wirklich möglich. Hier gehören die Teilnehmenden daher eher zu den Schmetterlingen: Sie nehmen es leichter und verweilen z.B. beim Kaffee, wodurch sie Ruhe und Entspannung verbreiten. Durch ihre Gelassenheit ziehen sie andere Teilnehmende an, und es ergeben sich fruchtbare Gespräche. Es heißt, beim Open Space kommen die wichtigsten Anregungen oft aus einer lockeren, bunten Schmetterlingsrunde. Und die funktioniert auch online im Corona Open Space.

Schattenseiten des Onlinehopping

»Der Vorteil des virtuellen Raums liegt dabei klar auf der Hand«, erklärt Claudia Chodzinski, »er ist vor Ort, wir treten ein; er macht es uns organisatorisch leichter und wir treffen Menschen aus allen Teilen Deutschlands – aus großen Städten und aus dem ländlichen Raum.« Genau dieser Aspekt ist selbst ein Thema gewesen, bei einem der vergangenen Treffen. Denn gefühlt gibt es im »neuen Normal« viel mehr Veranstaltungen, dadurch eine größere Vernetzung als vor Corona, und die Erklärung dafür liegt auf der Hand: Es ist leichter, bundesweit an Treffen teilzunehmen.



Morgens eine Veranstaltung in Bremen und nachmittags eine in München – früher hätte ich mich entscheiden müssen, jetzt kann ich an beiden teilnehmen. Das wird im Open Space positiv bewertet und passt zu dem Motto eines Teilnehmers: »Handle so, dass sich die Anzahl der Möglichkeiten erhöht«. Diese Erweiterung der Möglichkeiten hat aber auch eine Schattenseite, die ebenfalls angesprochen wird. Von einem Meeting ins nächste – eine Teilnehmerin bezeichnet das als »Onlinehopping« – kann schnell stressig werden, und es kann Druck erzeugen, scheinbare Chancen nicht zu nutzen. Muss ich an mehreren Veranstaltungen teilnehmen, nur weil ich es kann? Größeren Zuspruch fand daher die Devise: »jomo«. Jomo steht für »joy of missing out«, übersetzt: die Freude daran, etwas auszulassen. Es ist also wünschenswert und durchaus aktiv, auch mal etwas zu »verpassen«.

Niedrigschwellig und dialogisch

Keine Wahl haben dagegen manche Menschen, die ausgeschlossen sind von Online-Angeboten, weil ihnen beispielsweise das Geld für die technische Ausstattung fehlt. Trotzdem kann das Online Corona Open Space als relativ barrierearm bezeichnet werden, und der gerade skizzierte Diskussionsausschnitt zeigt, dass die Absicht der Initiatorinnen und Initiatoren aufgegangen ist, die Patrick Nieswand so zusammenfasst: »Diese Form der offenen Kontakt- und Vernetzungsmöglichkeit in Zeiten von Kontaktbeschränkungen soll einladen, von aktuellen Erfahrungen zu berichten, aber auch wiederkehrende generelle Diskussionen in Sachen ›Psychiatrie in Deutschland‹ anzuregen und möglich zu machen. Wichtig ist uns auch, dass es ›einfach‹ ist, niedrigschwellig, wie es allgemein genannt wird.« Sabine Haller ergänzt: »Dieses Angebot lebt vom Dialog. In kleiner Runde herrscht Vielstimmigkeit durch die unterschiedlichen Perspektiven zu den von Teilnehmenden eingebrachten Themen. Es wird ohne Be- oder Verurteilung ein respektvolles Miteinander geteilt. Durch die Möglichkeit der kostenlosen Teilnahme erreichen wir auch Menschen, die einfach aus Neugierde hereinschauen.«

Respekt und Freundlichkeit

Dank dieses respektvollen Miteinanders ist das Corona Open Space auch eine Quelle der Stärkung und des neuen Mutes. In einem Treffen wurde festgestellt, dass krisenerfahrene Menschen bis jetzt gut durch die Zeit gekommen sind, denn sie haben gelernt, Situationen so zu nehmen, wie sie sind, und genau das ist jetzt eine Stärke. Anknüpfend daran, berichten die Teilnehmenden über ihre persönlichen Maßnahmen zur Selbstfürsorge in dieser Zeit. Ganz vorne mit dabei sind Haustiere und gemeinschaftliche Aktivitäten wie

Fotos: Schwoaze / pixabay

Fotos: Leslie Eckert / pixabay

Brettspiele und Spiele, mit denen andere zum Lachen gebracht werden. Aber auch Comedy schauen, Basteln, Freundschaftspflege und Reisen in Gedanken gehören zu den Aktivitäten, die neue Lebenskraft verleihen. Viel Zuspruch erfährt die Strategie, angesichts zunehmender Corona-Ermüdung und Gereiztheit im Alltag Freundlichkeit in die Welt zu bringen, ob beim Einkaufen oder beim Busfahren.

Auch negative Gefühle sind willkommen

Von der Corona-Pandemie sind alle unterschiedlich betroffen, das zeigt sich auch an der Vielseitigkeit der Themen, die besprochen werden. Die Angst, sich anzustecken und an Corona zu erkranken, ist groß, besonders bei Menschen, die bereits chronisch krank sind oder Medikamente einnehmen und dadurch ein höheres Risiko haben, schwer zu erkranken. Die Ängste sind kleiner geworden, seit FFP-2-Masken nur noch 70 Cent kosten und zunehmend geimpft wird. Trotzdem schildert eine Teilnehmerin, wie sie sich aufgrund ihres hohen Risikos, bei einer Infektion schwer zu erkranken, weiter verstecken muss.

Aber nicht nur Ängste sind natürlich und gehören gerade in dieser Zeit dazu. »Das Corona Open Space soll auch ein Ort sein, sich zu empören, ohne sich mit allzu viel Negativem zu »infizieren«, so Claudia Chodzinski. Gabriela von Witzleben, Heilpraktikerin für Psychotherapie, nennt das auch »Empörkokken«. Und diese sind nachvollziehbar, wenn ständig neue Corona-Regeln ein Rätsel aufgeben, das eine erlaubt ist, das andere aber nicht. Die Regeln sollten immer auf der Überlegung beruhen, dass psychische Unversehrtheit genauso wichtig ist wie physische Unversehrtheit, sagt eine Teilnehmerin. Deshalb müsste die Eigenverantwortung gestärkt werden, sodass die Menschen beispielsweise selber entscheiden können, ob sie auch mit einem Impfstoff mit Nebenwirkungen geimpft werden wollen. Schließlich entscheiden sie ja auch selber, ob sie in den Osterurlaub nach Mallorca fliegen.

Themen ohne Tagesordnung

Sorge bereitet den Teilnehmenden, dass es pandemiebedingt bei einer psychiatrischen Diagnose viel schwieriger gewor-

den ist, professionelle Hilfe zu bekommen, und die Hilfe meist erst kommt, wenn es zu spät ist. Auch wenn die Corona-Krise für alle eine psychische Belastung ist, darf gleichzeitig nicht pathologisiert werden, was zunehmend geschieht. Ängste und Stress sind normale Reaktionen in Krisenzeiten und müssen als solche anerkannt werden.

So wenig ein Ende der Corona-Pandemie abzusehen ist, so sicher gehen die Themen im Corona Open Space nicht aus. Meist bringen die Teilnehmenden Fragen und Anliegen ein, die sie ganz aktuell selber beschäftigen. »Wir brauchen keine Anmeldungen, keine Tagesordnungspunkte und keine Protokolle. Jede und jeder ist willkommen zu erzählen, zuzuhören, sich zu empören oder auch um zu schmunzeln, Spaß zu haben, zu schweigen, dabei zu sein und vieles mehr«, so Claudia Chodzinski. ■

Daniela Glagla, Politikwissenschaftlerin und stellvertretende Geschäftsführerin der DGSP

Hinweis

Weitere Termine des Corona Open Space: 20. Juli, 17. August, 21. September 2021

Das sagen die Teilnehmenden / Eindrücke vom Corona Open Space

»Das »neue Normal« ist manchmal sehr beängstigend für mich, und doch sehe ich auf der anderen Seite, dass man noch mal auf ganz andere Weise kreativ sein kann, z. B. internetmäßig, andere Veranstaltungen online besuchen kann, die in anderen Städten liegen, wo man sonst gar nicht teilnehmen könnte. Im Open Space finde ich sehr angenehm, dass man auch mal über andere Themen sprechen kann (Angst, Gefühle, Behinderung usw.), was man sonst vielleicht im alltäglichen Leben nicht mit jedem teilen kann, und das ist so ein angenehmes Miteinander in der Gruppe und jeder ist herzlich willkommen.«

Juliane Foehr

»Bis jetzt habe ich jedes Mal mit Freude an den Treffen teilnehmen können. Was mich bewogen hat, an den Treffen teilzunehmen, ist die Methode Open Space für sich schon mal, ohne den Bezug zu Corona oder der DGSP. Wir wenden diese Methode schon seit einigen Jahren beim Bundestreffen Junge Selbsthilfe an. Nun war ich gespannt, wie die sich online und bei der DGSP unter dem Schwerpunkt Corona umsetzen lässt.

Ich wurde nicht enttäuscht. Es wurden, wie ich gewohnt war, keine Themen vorgegeben, sondern durch die Teilnehmenden bestimmt (denn die, die da sind, sind genau die richtigen, und das, was geschieht, war das Einzige, was geschehen konnte). Ich bin dankbar, dass die DGSP ein Format anbietet, was keinen klaren Inhalt hat, sondern durch die Teilnehmenden mit Inhalt gefüllt wird. Augen auf, mit Überraschungen ist zu rechnen!«

Nina Luckow, angehende EX-IN-Genesungsbegleiterin

»Für mich als Geschäftsführerin ist es essenziell, mich mit den unterschiedlichsten Menschen auszutauschen. Gerade die unterschiedlichen Brillen des Dialoges mit Blick auf Sorgen, Nöte und Herausforderungen sind mir in der Corona-Pandemie noch notwendiger geworden.

Gerade die »Corona Open Space« der DGSP verbindet mich mit Menschen, die ich so nie kennengelernt hätte. Es ermöglicht mir neue Ein-/Ausblicke und Sichtweisen. Räume, die frei zugänglich und kostenlos sind, eröffnen einen wirklichen gleichberechtigten Austausch. Dies ist hier sehr gelungen. Danke den Moderatorinnen und der DGSP dafür!«

Tina Lindemann, Geschäftsführerin FID Freundeskreis Integrative Dienste gGmbH