

FLZ-Folge über Selbsthilfegruppen: Klassische Homöopathie

# Durch Wissen zu mündigem Verhalten

„Keine Verschwörung gegen Ärzte“ – Verantwortung für eigene Gesundheit übernehmen

ANSBACH (mai) – Vor gut zwölf Jahren haben sich Frauen getroffen, die schnell feststellten, dass sie bei gesundheitlichen Themen auf einer Linie sind: Sie wollten nicht bei jedem kleinsten Wehwechen Tabletten einnehmen, wollten die Verantwortung für ihre Krankheiten nicht dem Arzt übertragen, wollten sich auf die Suche nach Alternativen machen. Doch allein war dies nicht einfach, denn es fehlte an Erfahrungen und Wissen. Also gründeten die Frauen die „Selbsthilfegruppe für klassische Homöopathie“.

Auch heute noch, rund ein Dutzend Jahre später, sind es hauptsächlich Frauen, die sich in der Selbsthilfegruppe zusammen finden. Sie interpretieren das Wort „Selbsthilfe“ im wahren Sinne des Wortes: Sie wollen sich selbst helfen – in dem sie immer mehr Wissen über die Homöopathie sammeln.

Die FLZ stellt in loser Folge Selbsthilfegruppen in Ansbach und der Umgebung vor. Bitte melden Sie sich bei uns, wenn Sie eine Selbsthilfegruppe kennen und möchten, dass auch über diese berichtet wird. Unser Sekretariat wird unter der Telefonnummer 0981/9500-223 gern Ihre Mitteilung entgegennehmen. Sie können sich aber auch per Mail an uns wenden unter der Adresse [redaktion@flz.de](mailto:redaktion@flz.de).

meln, sich mit Ratschlägen und Erfahrungsbereichen unterstützen, sich bei Krankheiten helfen und sich gegenseitig Mut machen, wenn sich ein Heilerfolg nicht auf Anhieb einstellen will.

Die Homöopathie mit ihrem Grundsatz „Ähnliches wird mit Ähnlichem geheilt“ sei eine Erfahrungsgesundheitslehre, sagt Birgit Raab, deshalb sei der Erfahrungsaustausch besonders wichtig. Raab leitet die Gruppe, die mittlerweile auch als Verein eingetragen ist.

Am Anfang habe die Motivation im Mittelpunkt gestanden, sich über die Homöopathie auszutauschen, erinnert sich die Mitbegründerin der Selbsthilfegruppe. Die Frauen wollten einfach mehr wissen, sagt sie. Sie wollten tiefer in die Materie einsteigen, „als es über die offizielle Schiene möglich ist“. Vor allem die Mütter hätten ein starkes Interesse am Erfahrungsaustausch gehabt. Ihnen sei es wichtig gewesen, sich bei kleinen Wehwechen selber helfen zu können.

Das ist bis heute so geblieben, und bis heute geht es in der Gruppe auch nicht darum, die Schulmedizin zu verneinen. „Wir sind keine Verschwörung gegen Ärzte“, betont Marlene G. (Name geändert) ausdrücklich. Ziel sei vielmehr ein mündiges Verhalten: „Jeder soll die Verantwortung für seine Gesundheit selbst übernehmen und

sie nicht einem anderen überlassen.“ Letztendlich drehe sich alles um das Stichwort „Selbstverantwortung“, sind sich die Frauen einig. Um diese übernehmen zu können, müsse man informiert sein und Alternativen kennen. Nur dann sei man in der Lage, seinen eigenen Weg zu finden.

In der Gruppe helfen sich die Frauen dabei, pflegen den Kontakt und greifen in Notfällen auch mal rasch zum Telefonhörer, um sich Rat von Gleichgesinnten zu holen. Wichtig ist ihnen aber nach wie vor, immer wieder neue Informationen von Experten zu bekommen. So gehören regelmäßige Fachvorträge zum Gruppenleben dazu.

Für die Frauen in der Selbsthilfegruppe ist die Beschäftigung mit der Homöopathie aber noch viel mehr als nur Erfahrungsaustausch und Informationen sammeln. „Das ist ein Stück Selbstwertgefühl“, sagt Marlene G. „Wer sich mit der Materie beschäftigt und Sicherheit gewinnt, der gewinnt auch an Selbstwert.“

Kontakt: Die „Selbsthilfegruppe für klassische Homöopathie“ trifft sich monatlich, meist im Mütterzentrum in der Ansbacher Brauhausstraße oder im Kulturzentrum am Karlsplatz. Informationen erteilt die Vorsitzende Birgit Raab unter der Telefonnummer 09826/65 56 99.



Auch bei gemeinsamen Ausflügen wird jede Informationsquelle gern genutzt. Birgit Raab unter der Telefonnummer 09826/65 56 99. Foto: privat