

Nachdem der Winter leider ausgefallen ist, kommt hier der Frühlings-Rundbrief:

Seite 1: Kirchturm

Seite 2: 5 Jahre Gruppe BS

Seite 3: Der dritte Weg, intakt-Mediothek

Seite 4: Ankündigung Schottenfest und andere

Kirchturmbesteigung in Braunschweig

Am 11.3. bestiegen 13 Mitglieder der Gruppen Braunschweig, Peine, Wolfsburg und Goslar den Braunschweiger Andreaskirchturm. Anschließend wurde ein Buffet mit Zaziki und Salat besucht.



Der Termin, der letztes Jahr wegen Bauarbeiten am Turm ausfiel, wurde damit nachgeholt.

Bei bestem Wetter versammelte sich die Runde nach und nach vor dem Kircheneingang. Ich freute mich, auch Leute aus den äußeren Zwiebelschalen meiner Gruppe wiederzusehen - also Leute, die selten bis nie zum Gruppengesprächsabend kommen.

Wir gingen die 70 Meter hoch. Auf der Treppe mit 389 Stufen gab es keinen Eindruck einer gemeinsamen Gruppe, weil sie eng und langgezogen ist. Auch oben verteilten wir uns auf die Freiluft-Aussichtsplattform und den Raum unter dem Dachstuhl. Den Eindruck einer großen Gruppe dürfte auch dort niemand gehabt haben.

Wieder unten fiel mir das typische Verhalten einer unsicheren Gruppe auf, so wie ich es schon mehrmals beobachtet hatte: Einer wartet auf den Vorschlag des anderen und der andere auf den Vorschlag des einen. "Was machen wir jetzt?"

Ich hatte zwar im letzten Rundbrief das Zazikibuffet angekündigt, aber wie das so ist, so etwas sollte man lieber einmal zu viel ankündigen. Jedenfalls fragte einer den anderen, sollten wir noch etwas warten, was wollt ihr jetzt machen...?

Ich hätte gern alle entschlossen in meine Wohnung zum Zaziki geführt, ich hatte ja drei Variationen davon angerührt (normal, mit Sesamcreme und mit Chili). Ich wollte aber auch nicht gegen die Leute handeln. Auch ich hab in solchen Situationen meine Hemmungen.

Wir beschlossen (oder ich sagte es so und alle machten mit), in einem Straßencafe der Fußgängerzone etwas zu trinken und danach das Zazikibüffet zu besuchen. Als alle Straßencafes voll waren, war die Unsicherheit wieder da.

Wir teilten uns: Eine Hälfte blieb in der Stadt, die andere kam in meine Wohnung. Der Zaziki wurde auf diese in zwei Schichten genossen, dann die andere Hälfte kam eine Stunde später. Es war ja genug für alle da.

Julian / Braunschweig

Foto: Carola /Peine

ZITAT

„Fear is a weapon of mass destruction.“
("Angst ist eine Massenvernichtungswaffe.")

Faithless, Lied "Mass destruction"

5 Jahre Schüchternengruppe Braunschweig

Die "Selbsthilfegruppe Schüchterne Braunschweig" feiert Ende April ihr fünfjähriges Bestehen. Sie ist damit die zweitälteste Gruppe im intakt e.V.

Genaugenommen startete die Gruppengeschichte schon am 17.9.2001, als ich die ersten Flugblätter bei Beratungsstellen verteilte. Da diese aber nicht genug Leute erreichten, kam am 18.4.2002 der Zeitungsartikel "Schüchterne sind jetzt gefragt".

Am 24.4. begann die Gruppe mit der Gründungsveranstaltung - so wie ich sie danach noch oft anderswo abgehalten hab. Vor 25 Leuten, und Herrn Bieler von der Kontaktstelle und drei Personen aus der Gruppe Peine, hielt ich meinen Vortrag. Den mit den Folien, zu 80% schon genauso wie heute.

Uwe und Doris aus Peine waren auch beim ersten regulären Treffen unterstützend dabei.

Vieles, wovon ich heute in den Gruppen berichte, mußte ich damals erst selbst lernen. Und das war eine Menge über Schüchterne und Gruppen. So kam schon damals die Idee, anderen bei dieser Aufgabe zu helfen, wie es der intakt e.V. inzwischen tut.

Die erste Gruppenkrise kam schon nach 2 Monaten: Ein Mitglied, das gelegentlich zynische Bemerkungen machte, geriet in Streit mit zwei anderen. Nachdem ich aus dem Sommerurlaub 2002 wieder da war, war es nicht mehr in der Gruppe.

Die hohe Fluktuation ist über die Jahre geblieben. Schon 2003 schätzte ich, daß etwa 40-50 Leute irgendwann mal in der Gruppe waren.

Wir waren das erste halbe Jahr so viele, daß wir die Gruppe schon in Auflösung sahen, als einmal nur sechs Leute zu einem Treffen kamen. Ich habe auch Jahre gebraucht, bis ich das Gefühl, die Gruppe wäre ständig am Rand der Auflösung, nicht mehr hatte.

Irgendwie haben wir es aber immer geschafft, einen akzeptabel großen Gesprächskreis zustande zu bringen. Aber - und auch das haben die Jahre gezeigt - das ist mit 2 und mit 12 Leuten möglich. Es kommt auf die aktuelle Gesprächsmotivation der Anwesenden an.

Die lag aber oft nicht da, wo ich sie gern hätte. Oft redeten die Anwesenden lieber über Tiger, Fußball o.ä. als über ihre eigenen Probleme und Wünsche. So werde ich z.B. nichts mehr am Beispiel USA erklären, weil davon schon oft nur noch über Bush, Irak und Öl geredet wurde.

Aber solche Gespräche seh ich inzwischen als Merkmal, für wen die Gruppe konzipiert ist: Von Anfang an - damals noch mehr als heute - legte ich Wert darauf, daß wir nicht krank sind. Die Gruppe war in ihrer Mehrheit immer mit Leuten, die nicht von Therapeuten o.ä. geschickt wurden, sondern die wegen ihrer Alltagsprobleme kamen. Wer nicht krank ist, hat weniger Leidensdruck. Demzufolge wird auch mehr über Alltagsprobleme geredet. Und ein Gespräch über Fußball ist ja auch nicht nur Gesprächsübung, sondern auch Alltag.

Aber die Gruppe hat sich durch solche Probleme nicht entmutigen lassen - denn, wie ich mit der Zeit herausfand: "Gruppe ist, wenn es trotzdem klappt." Es sind ja auch eine Menge Fortschritte in der und durch die Gruppe gemacht worden:

Ein Mitglied erzählte, er würde sich nicht trauen, in der Videothek einen Porno auszuleihen. Eine Woche später legte er zwei Videocassetten mit Pornofilmen auf den Tisch.

Ein anderes Mitglied übte am Gruppenabend einen Vortrag für die Diplomprüfung.

Ich persönlich habe viele Fortschritte durch die Gruppe gemacht. Ich weiß, daß ich mit dem Folgenden nicht der Einzige bin:

Ins erste Flugblatt hatte ich noch geschrieben, ich würde Leute suchen, die "deswegen auch noch mit ungebetenen Ratschlägen belästigt werden". Schon 2003 konnte ich feststellen: Das macht keiner mehr mit mir.

Den Freundeskreis, den ich mir einst erhoffte, habe ich gefunden. Ich hatte sogar eine der drei Beziehungen, die als Folge der Gruppe entstanden. Meinen letzten Arbeitsplatz, meine Mitgliedschaften in einem Tauschring und einer Bioladengenossenschaft verdanke ich Kontakten, die ich in oder über die Gruppe gefunden hab.

Und natürlich sind da die vielen Übungssituationen, in die man als Gruppenmitglied immer wieder gerät: Man vergleiche meine Reaktionen an Silvester 2004/05 und bei Jörns Brunch im März 2007 - beide Male saß ich unerwartet zwischen Unbekannten. Bloß beim zweiten Mal hat es mich nicht mehr abgeschreckt.

Das alles macht Mut für die nächsten 5 Jahre. Mal sehen, wie es weitergeht, wieviele noch kommen und wieviel Organisation ich abgeben kann. Doch erstmal wird am 21.4. der Geburtstag gefeiert. Genaueres zu dieser Feier steht auf Seite 4.

Der dritte Weg

Jetzt kommt wieder was philosophisches ;-)

Nach einem E-Mail von Fred (Gruppe Dortmund) zum Artikel "Freizeitaktionen" im letzten Rundbrief kam mir dieser Gedanke: Wie bringt man die Leute dazu, Freizeitaktionen zu organisieren, so wie es der Artikel nahelegte? Fühlen die Gruppen sich vom Artikel unter Druck gesetzt?

Es scheint das altbekannte Gruppenproblem zu sein: Entweder man macht alles selber - dann läßt man sich irgendwann zuviel auf und die anderen gewöhnen sich dran. Oder man nimmt die Passivität hin - dann ist die Gruppe bald am Ende. Sollen wir vom Verein die Leute dazu nötigen oder sollen wir es schlechtgelaunt selbst übernehmen ("Irgendwer muß es ja machen!")? Nein, beides paßt nicht. Wenn irgendwas zum Erfolg führt, dann etwas drittes.

Das möchte ich verallgemeinern: Selbsthilfe bei Sozialphobie ist fast immer die Suche nach dem dritten Weg.

Was ist der dritte Weg? Kurz: Der, der zwischen Entweder und Oder nicht gesehen wird.

Die ersten beiden Möglichkeiten sind die, vor der wir weggelaufen sind und die, zu der wir auf dieser Flucht gekommen sind. Oder die, wo wir gerade sind, und die, wo wir befürchten, hinzugeraten.

Der erste Weg ist der, auf dem wir gekommen sind oder auf dem wir uns mühsam unwillig vorwärts zwingen - und auf dem wir unsere Ängste entwickelt haben: Mitlaufen, Unterordnen unter Regeln, die uns mehr schaden als nützen, gegen das eigene Gewissen handeln.

Der zweite Weg ist eigentlich kein Weg, er ist aber eine Möglichkeit. Gemeint ist, in der Angst zu bleiben, aufzugeben, sich zu vergraben und nichts zu tun. Das ist ja im Wortsinn kein Fortschritt.

Beide Wege sehen nicht gerade attraktiv aus. Trotzdem werden sie immer wieder benutzt. Gern mit dem beliebte Argument: "Da muß man halt mitmachen (1.), oder willst du... (2.) " oder "Was soll man denn sonst machen?!" Was soll man machen? Nachsehen, ob es einen dritten Weg gibt.

Gerade Menschen, die sich nicht gern ausgeliefert und gezwungen fühlen - und sozial Ängstliche suchen gern nach einem Fluchtweg - können von einer Möglichkeit mehr profitieren. Ihnen macht der dritte Weg den ersten leichter, weil der dann nicht mehr der einzige ist.

Ich bin selbst oft genug den dritten Weg gegangen.

Ein Beispiel: Wenn ich möchte, daß die Leute mehr Bio-Lebensmittel essen, schenke ich ihnen welche zum Geburtstag, und zwar solche, die es im normalen Laden nicht gibt wie z.B. veganen Zaziki auf Sonnenblumenkern-Creme-Basis.

Und was ist der dritte Weg in der Selbsthilfe? Die Gruppe wirkt gegen die Folgen sozialer Ängste, macht sie dadurch weniger belastend. Und bewältigt sie damit indirekt.

Indirekt ist auch der Weg, die Gruppen bei der Freizeitplanung zu unterstützen. Dafür betreibt der Verein die Möglichkeiten, die das Gefühl, sich bei dem Thema unter Druck zu setzen, per Ideenaustausch reduzieren können: Rundbrief, Internetforum, Adressenliste, persönlicher gruppenübergreifender Kontakt. Ob damit jede Gruppe selbst was organisiert, ist nicht garantiert, aber jede Gruppe kriegt Anregungen.

Julian / Braunschweig

intakt-Mediothek

Die Bücherliste aus dem letzten Rundbrief wird nach und nach eingekauft. Nachdem das erste Fördergeld eingegangen ist, haben wir begonnen. Diese Medien sind bereits beim Verein ausleihbar:

Paul Watzlawick "Anleitung zum Unglücklichsein": Satirische Beschreibungen, wie man sich im Alltag selbst Probleme macht

Paul Watzlawick "Vom Schlechten des Guten": So ähnlich, weitere Fallen, in die man gerät, wenn man einfachen Lösungen folgt

Spiel "Villa Paletti": Bau-, Balancier- und Zitterspiel, fördert die Kommunikation und den Umgang mit wackligen Situationen

Diese Medien können von Gruppen oder Gruppenmitgliedern beim Verein ausgeliehen werden. Ausleihwünsche bitte an den Verein (Adressen siehe Seite 4), so daß wir bei der Sitzung am 14.4. das gewünschte Medium an die Vertreter deiner Gruppe übergeben können.

Veranstaltungen

21.4. (Sa), 19.00, Braunschweig, Brunsviga, Karlstraße 35: 5 Jahre Gruppe Braunschweig

Der Gruppengeburtstag wird mit Mitgliedern, Gästen und evtl. Ehemaligen mit einem Besuch im Restaurant unseres Raumvermieters Brunsviga gefeiert. Welches Rahmenprogramm wir machen - wir haben ja einige Künstler/-innen in der Gruppe - ist noch nicht klar, auch nicht, ob die Gruppenkasse die Getränke ausgibt.
www.kulturzentrum-brunsviga.de

5.5. (Sa), Peine: Schottenfest

Der Klassiker im Freizeitprogramm des Vereins! Die Gruppe intakt Peine lädt an diesem Tag zu diesen Terminen ein:

ab 10.30, Beethovenstraße: Gemeinsames Frühstück

Um die Größe des Buffets planen zu können, bittet die Gruppe um Voranmeldung bis zum 30.4. an den Verein (s.u.) oder intaktgruppe@yahoo.de

ab 14.00, Stadtpark:

Gang über den Festplatz

Neben den üblichen Bier-, Kaffee- und Bratwurstständen gibt es einen Dudelsack-Wettbewerb und andere schottische/keltische Vorführungen.

Dann wird auch der Whisky ausgeschenkt, den Julian traditionell zum Schottenfest spendiert. Wer davon trinken möchte, *sorge bitte selbst für ein Glas.*

18.00: Siegerehrung mit Dudelsackkonzert

Zum Abschluß des Wettbewerbs gibt es ein großes Konzert, bei dem aller Dudelsackbands zusammen spielen.

www.peine-marketing.de

Ende Mai, Wolfsburg:

Die Gruppe Wolfsburg plant, andere Gruppenmitglieder zu sich einzuladen. Sie mietet Räumlichkeiten bei der KISS an, um einen schönen Nachmittag miteinander zu verbringen., und bietet ein kleines Rahmenprogramm. Vorab wäre es schön, zu wissen, wer teilnehmen möchte.

Startsocial

Mit Angela hat es leider nicht geklappt. Wir waren nicht unter den ersten 25.

Aber: Wir haben in der 2. Bewertungsrunde gute Noten bekommen, die vier Juroren bescheinigen unserer Arbeit große gesellschaftliche Relevanz und Notwendigkeit.

Jetzt kommt es darauf an, die begonnenen Vorhaben weiterzuführen, um möglichst bald ans große Geld zu kommen...

Neue Gruppen

Uelzen

Die Gruppe hat nach dem zweiten Zeitungsartikel ausreichend Teilnehmerinnen gefunden und besteht jetzt aus 6-7 Leuten, zum Großteil Frauen um 40.

Stendal

Die Gruppe startet voraussichtlich noch im Frühling. Mit der lokalen Kontaktstelle wurde ein erster Presseaufruf vereinbart.

Intakt - Norddeutscher Verband der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten e.V.

Eingetragen im Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)
Gemeinnützigkeit bewilligt von: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße
1. Vorsitzender: Julian Kurzidim, Gruppe Schüchterne Braunschweig
2. Vorsitzender: Uwe Ellhoff, Gruppe „intakt“ Peine
Kassenwart: bis zur Neuwahl am 14.4. unbesetzt
Methodenkoordinator SP: Ingo Schulze, Gruppe Sophos Goslar

Vereinsadresse: Melanchthonstr. 2, 38118 Braunschweig
Telefon: 0531 - 349 6518 (auch mit AB)
E-Mail: intakt-ev@schuechterne.org
Webseite: <http://www.schuechterne.org>