

Inhalt:

S.1: "Carpe diem" in Wolfsburg

S.2: Umfrage - eure Meinung gewünscht

S.3: Gedanken zur Angst nach dem Amoklauf

S.4: Veranstaltungen

Carpe diem - Nutze den Tag

In diesem Sinne planen wir in Wolfsburg einen Kennenlern-Tag (ähnlich Speed-Dating), um erste Ängste abzubauen. Z.B. solche: Wie gehe ich auf den anderen zu, wie fühle ich mich, wie geht es mir anschließend. Daraus können wir einen therapeutischen Nutzen ziehen.

Je zwei Unbekannte werden einander zugelost - natürlich auch Unbekannte aus anderen Gruppen, aber das ist ja der Sinn. Nun geht es darum, ein interessantes Kennenlern-Gespräch zu führen, abzuschätzen, was man gemeinsam hat und wie sich daraus ein längerer Kontakt ergeben könnte. Nach einer festgelegten Zeit werden die Plätze und damit die Gesprächspartner getauscht, so daß alle mal mit allen reden können.

Mit jedem Gespräch, das ihr an dem Tag führen werdet, habt ihr die Chance, Neues auszuprobieren, euren ersten Eindruck zu verändern und von Mal zu Mal zu verbessern. Ganz nebenbei wird so aus unverbindlichem Kennenlernen eine therapeutische Übung. Und natürlich macht es Spaß.

Der Termin ist noch etwas hin, genau wird er dann im nächsten Rundbrief veröffentlicht. Es wird ein kleiner Unkostenbeitrag von 2,50 EUR erhoben. Erste Anfragen, Anregungen und Anmeldungen können abgegeben werden unter 0531-3496518 oder wolfsburg@schuechterne.org

Bettina / WOB und Julian / BS

Schulprojekt

Für den Projekttag in Braunschweig hat die Otto-Bennemann-Schule nun den 20. Mai festgelegt. Für das kurze Theaterstück, mit dem wir die Veranstaltung eröffnen möchten, suchen wir noch Leute, die mitmachen wollen. Alternativ ist auch ein Video möglich, das wir an dem Tag zeigen und in dem ihr auftreten könnt. Dabei ist der Tag, an dem ihr euch beteiligt, natürlich flexibel.

DSSPS heißt jetzt VSSPS

Aus satzungsmäßigen Gründen hat sich der DSSPS umbenannt. Er heißt jetzt VSSPS, ausgeschrieben "Verband der Selbsthilfe Sozialphobie und Schüchternheit". Damit ändert sich auch die Internetadresse: www.vssps.de Die Angebote und Projekte des Verbands bleiben natürlich die selben.

ZITAT

"Change is coming"
("Der Wandel kommt")

John McCain - nicht Obama - am 5.9.2008

Umfrage zum intakt e.V. Eure Meinung ist gewünscht

Nach mehreren Jahren, vielen selbstorganisierten Seminaren, Gruppen, Freizeittreffen, Arbeitskreisen usw. haben wir eine erste Ahnung, was wie gut geht und was nicht.

Es ist aber nun einmal so, daß der Verein nur das machen kann, wozu jemand eine Idee hat - und daß der Verein nur den Eindruck macht wie die Engagiertesten.

Daher möchten wir euch diese Fragen stellen:

Was wünscht ihr euch vom intakt e.V.? Was soll der Verein öfter/mehr machen oder anbieten?

Welche Angebote / Tätigkeiten des Vereins sind euch bekannt?

Welche Spezialgruppe soll ein eigenes Angebot bekommen?

Was würde ich für den Verein - besser: die Leute in den Gruppen - tun?
Was möchte/brauche ich dazu als Gegenwert?

Wie bürokratisch / abgehoben erscheint euch der Verein?

Per Post könnt ihr eure Antworten senden an intakt e.V., Wendenring 4 (Briefkasten 93), 38114 Braunschweig, oder gebt es bei einem Vereinsmitglied ab, oder wenn Julian das nächste Mal in eure Gruppe kommt.

Im Internet könnt ihr das Formular unter www.schuechterne.org/umfrage.htm benutzen oder an umfrage@schuechterne.org mailen.

Zu einzelnen Fragen möchten wir noch folgendes vorweg schreiben:

Was möchte ich vom Verein?

Hier hat es sicher schon einige Enttäuschungen gegeben, weil der Verein vieles nicht so umsetzen konnte wie gewünscht.

Es ist ja leider wirklich so: Vieles muß organisiert werden. Und das ist die Art von Arbeit, die viele nicht wollen oder sich nicht zutrauen - oder eigentlich wollten sie nur aus ihren Ängsten raus und nichts zu tun haben mit Formularen, Unterschriften und endlosen Planungsrunden.

Schreibt es trotzdem. Wir können nichts versprechen, aber ob da doch was geht, können wir erst sagen, wenn wir wissen, was es sein soll.

Spezialgruppe

Es können ortsübergreifende Kontaktkreise oder Maillisten entstehen wie "Frauen und Sozialphobie". Aber so etwas können nur Leute gründen, die in diese Spezialgruppe auch hineingehören.

Was möchte/brauche ich dazu als Gegenwert?

Oder anders gesagt: Was kann der intakt e.V. bieten? Was hast DU selbst davon, zu organisieren, Gruppen zu beraten, mit der Zeitung zu reden oder ein Freizeittreffen vorzubereiten?

Das: Den Eindruck in der Gesellschaft verbessern. Euer Name wandert aus der Schublade "hat ein Problem" in "der/die macht was". Ihr könnt eure "Softskills" besser zeigen - auch in Form von Urkunden für eure nächste Bewerbung. Und wenn ihr vor dem Personalchef oder dem Arbeitsamtvermittler sitzt, was wirkt da besser: "Ääh, ich habs versucht", "ich bin wirklich teamfähig" - oder "Das zum Beispiel ist unser Projekt in Magdeburg"?

Natürlich ist Vereinsengagement auch eine gute Überwindungsübung, ihr könnt also Selbstbewußtsein gewinnen.

Wir freuen uns auf eure Anregungen und Ideen.

Wahr oder falsch?

"Bier macht dick."

Wie groß ist der Wahrheitsgehalt dieser Aussage?

Die Ängste und der Amoklauf

Nach dem Amoklauf von Winnenden möchte ich hier einige Gedanken niederschreiben.

Ich möchte mich dabei auf die Diskussion um die Gewalt-Computerspiele konzentrieren, obwohl ich die - wie ich später ausführe - eigentlich für wenig nützlich halte. Aber es ist eben der Bereich, in dem ich mich am meisten bedroht fühle. Ich bin selbst kein Nutzer der umstrittenen Spiele. Ich habe sie vor 10 Jahren kurz ausprobiert, war da aber nie so gut wie die Freunde, gegen die ich antrat. Später im Studium habe ich zu Gewalt und Medien eine mündliche Prüfung bestanden.

Wie ging es mir in den Tagen danach?

Natürlich habe ich Angst davor, daß plötzlich die Tür aufgeht und jemand mit der Waffe auf mich zielt. Doch aufgrund meiner Lebenserfahrung kommt mir schneller die Angst, die Gesellschaft könnte mir sonst was zutrauen, bloß weil ich anders bin: In welche Schublade wird mich die Gesellschaft einsperren, ohne genau hinzusehen? Was wird die Gesellschaft mir verbieten, obwohl ich damit verantwortungsvoll umgehe?

In den Tagen nach dem Amoklauf geriet ich selbst in ängstliche Zustände: Die Tageszeitung blätterte ich durch, suchte geradezu nach Texten zum Amoklauf und in diesem das Wort "Killerspiel". Und war fast selbst davon überzeugt, daß 90% der Amoklaufberichterstattung aus diesem Thema bestehen würden. Ich mußte die Zeitung zweimal lesen, dann erst konnte ich sehen, daß andere Themen wie Mobbing und Waffenbesitz mehr Raum einnahmen. Immerhin hat der Hinweis in der Zeitung am Tag danach, nur 0,1% der Gewaltspielnutzer wären gefährlich, für einen Tag etwas beruhigt. Allerdings waren Gewaltspiele in der Woche danach fast das einzige Thema auf der Leserbriefseite. Im Spiegel war ein Artikel über Computerspielsucht, in dem es aber nur um die Schäden ging, die man sich selbst durch übermäßiges Spielen antut.

Warum machen von allen Details einer Amokläuferpersönlichkeit ausgerechnet Computerspiele die meiste Angst?

Ich vermute, weil gerade da am meisten von dem zusammenkommt, was Angst macht und/oder schlimm ist: Sie bieten realistische Gewaltdarstellungen, man drückt selbst auf Knopf, sie stehen außerhalb des gewohnten Bekannten und ziehen eine scharfe Grenze zwischen den Generationen. Andere Details - Kriegsfilme, Schußwaffen im Haushalt, Leistungsdruck, Schulmobbing, Fehlen von Vertrauenspersonen - erfüllen mindestens einen dieser Punkte nicht. Oder nicht mehr.

Wie ist das mit der menschlichen Angst?

Die Antwort möchte ich mit historischen Beispielen beginnen: Anfang des 20. Jahrhunderts gab es eine große Kampagne in Europa gegen Groschenhefte ("Schundromane"). Die wurden genauso verdächtigt, an Gewaltverbrechen schuld zu sein, Polizisten notierten an Buchläden die Personalien von Kindern, die sich für solche Hefte interessierten (und informierten die Eltern), es gab auch explizit den Vorwurf, Verbrecher hätten im Tatablauf die Handlung ihrer Schundlektüre kopiert. Übrigens sind die Angst, Massenmedien würden die Leute dumm halten, und der Vorwurf, Kinder wären

verwöhnt und verweichlicht, genauso alt¹.

Aber war da nicht auch mal was mit "guter" Literatur? Goethe? Richtig: "Die Leiden des jungen Werther" wurde 1775 vom Stadtrat Leipzig verboten, nachdem etwa 20 Menschen den Selbstmord in diesem Buch als Vorbild für ihren eigenen Selbstmord genommen hatten. Auch da kann man den Anteil der problematischen Nutzer bei 0,1 Prozent ansetzen.

Ich schreibe das jetzt nicht, um die Argumente der Verbotsbefürworter lächerlich zu machen. Diese sind - siehe unten - auch dann ernstzunehmen, wenn sie unrealistisch sind². Ich möchte auf etwas anders hinweisen: Ängste dieser Art sind typisch menschlich. Solche Angst gehört bereits bei Tieren zum genetischen Programm.

Wie ich in meinen Vorträgen sage: "Die Angst ist dazu da, im Wald nicht die Bäume zu sehen, sondern das Bären, das sich dazwischen versteckt." Wer ihn nicht sieht, wird womöglich gefressen. Es geht darum, zu kämpfen oder zu fliehen, und zwar schneller als der Bär angreifen kann.

Die Angst kommt also, das ist ganz normal. Problematisch wird es, wenn man nur noch Bären sieht, oder wenn man Bären sieht, wo keine sind, oder wenn man schneller zurückschlägt als man erkennen kann, ob der Angreifer ein Bär oder ein Schaf ist.

Was kann man tun, um den Menschen die Angst zu nehmen?

Ich schreibe absichtlich nicht "was kann man gegen brutale Computerspiele tun?" oder "was kann man gegen Amokläufe tun?" Gegen beides kann man etwas tun - aber am effektivsten mit einem klaren Verstand. Die Angst ist also das erste, was bewältigt werden muß.

Harte oder symbolische Gegenvorschläge - durch die Medien lief die Forderung nach einem "roten Knopf", der Gewaltspiele blockieren soll³ - sind sicher nicht angstmindernd. Spätestens wenn auffällt, daß Amokläufe und ähnliche Verbrechen auch ohne Gewaltspiele möglich sind, kommt die Angst wieder. Außerdem erzeugen angstbesetzte Dinge auch dann noch Angst, wenn sie trotz Verbots verfügbar sind, wie z.B. Drogen.

Mit sachlichen Argumenten gegen die Angst anzugehen, ist schon zu oft versucht worden. Daß nur 0,1% (höchstens) gefährlich werden, überzeugt nicht einmal dann, wenn es wahr ist. Das Argument ist zu schwach gegen massive Ängste. Man erkennt das schon am aggressiven Unterton⁴, mit dem es oft vorgetragen wird.

Ich habe beim Schreiben dieses Textes erfahren, die

- 1 Mehr zu dem Thema in: Kaspar Maase: Grenzenloses Vergnügen. Der Aufstieg der Massenkultur 1850-1970 (Fischer Taschenbuchverlag 1997)
- 2 Außerdem machen es meine Ausführungen unmöglich, für Gewaltspiele zu argumentieren, ohne gleichzeitig auch den Bergdoktor und das Dschungelcamp zu verteidigen.
- 3 Ich habe noch nichts Näheres erfahren, wie das funktionieren soll, aber wie soll man ihn drücken, ohne daß sich der Gewaltspieler beschwert? Also ohne Ärger zu riskieren mit jemandem, dem man eigentlich einen Amoklauf zutraut?
- 4 "Versteht ihr das denn immer noch nicht?!"

Menschen Israel und Palästina gehen gelassener mit Bedrohungen um. Das ist auch eine Möglichkeit. Aber die Bedrohungslage ist dort eine höhere. Vielleicht gibt es ja ein Bedrohungsniveau, das so hoch ist, um sich daran zu gewöhnen, aber trotzdem nicht ausreicht, um eine posttraumatische Störung zu bekommen.

Was bleibt, ist das, was bei Angst allgemein hilft: Zuhören. Erst einmal durchatmen, zur Ruhe kommen, und dann noch einmal genau hinschauen.

Den Kopf soweit wieder freikriegen, daß man das Bedrohliche genauer kennenlernen kann. "Was genau steckt hinter der Angst? Habe ich vielleicht falsche

Vorstellungen von dem, wovor ich Angst habe? Hat die Angst mich daran gehindert, zu erkennen, wie es wirklich ist?" Oder andersherum: "Hat die Feindschaft gegen mein Hobby mich daran gehindert, zu erkennen, wie es wirklich ist?"

Es ist eigentlich das "Genauer hinsehen", zu dem inzwischen auch viel aufgerufen wird.

Hoffentlich tut die Gesellschaft das Wirksame gegen Amokläufe und nicht bloß gegen ihre eigene Angst.

Julian / Braunschweig

Veranstaltungen

2/3. Mai (Sa/So), Peine:

Schottenfest "Highland-Gathering"

Dieses Fest erhält seine besondere Note durch viele schottisch-keltische Vorführungen. Am Samstagabend ist die Siegerehrung des Musikwettbewerbs, zu der 100 Dudelsackpfeifer gemeinsam aufspielen.

Filmabend in Braunschweig

In der Schüchternengruppe BS kam der Vorschlag, gemeinsam mal einen interessanten Film (zu unserem Thema) anzusehen. Konkret ist noch

nichts - Gruppentermin oder Wochenende, Fernseher oder Beamer - aber die Idee ist gut.

30.Mai:

Die nächste Vereinsitzung wurde auf den letzten Samstag im Mai festgelegt. Vereinsmitglieder erhalten die übliche Einladung.

Suchst Du in den Gruppen nach Gleichgesinnten, Hobbykollegen, Ideen für ein Freizeittreffen, ... ?

Hier könnte Deine Kleinanzeige stehen.

Texte werden gern angenommen.
Adresse siehe unten

Wahr oder falsch - die Auflösung:

Wie bei vielen solchen Pauschalaussagen ist die Wahrheit nicht ganz so einfach.

Auch wenn Alkohol vergorener Zucker ist - am Energiegehalt kann es nicht liegen: Normales Bier (5% alc.vol.) enthält mit 420 kcal/Liter etwa soviele Kalorien wie Cola (440). Doch die Vollmilch, die von der Brauwirtschaft gern genannt wird, liegt mit 640 tatsächlich noch über Starkbier (600) und immer noch unter Wein (800) und Sekt (900).

Der Zusammenhang ist indirekt - Alkohol wirkt appetitanregend. Bei den Speisen, die gern zu Bier und Cola konsumiert werden, wird es erst richtig fett: Chips (500-550 kcal/100 Gramm), Burger (einfacher

Hamburger 258 kcal/Stück, BigMac 503), Bratwurst (272 kcal/100g, Pommes und Ketchup nicht mitgezählt).

Dazu kommt eine verzerrte Wahrnehmung: An Bier denkt man zuerst, es ist DAS Getränk, es wird oft in zu großen Mengen zu passenden und unpassenden Gelegenheiten getrunken. Wer spült sich beim Fernsehabend einen Liter Milch runter? Wer zählt im Festzelt die Kalorien mit, getrennt nach Bier und Burger?

So ist die Wahrheit eher: Bier an sich macht nicht dick, aber seine Inhaltsstoffe und die Trinkgewohnheiten erleichtern den Konsum der wahren Dickmacher.

(alle Kalorienwerte von www.fettrechner.de)

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

Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)

Mildtätigkeit: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße

Vorstand: Julian Kurzidim, Gabriele Klingebiel, Tobias Oder, Ingo Schulze

Vereinsadresse: Wendenring 4 (Briefkasten 93), 38114 Braunschweig

Telefon: 0531 - 349 6518 (auch AB)

E-Mail: intakt-ev@schuechterne.org

Webseite: <http://www.schuechterne.org>

Spendenkonto: 6390663500, VB Nordharz (BLZ 26890019)

Spenden sind steuerabzugsfähig

Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband