

Inhalt:

S.1: Erstes Schulprojekt des intakt e.V.

S.2: Magdeburg, Helmstedt, Gifhorn

S.3: Drei Fragen zu gutem Benehmen

S.4: Deutschlandkarte der Sozialphobie-Gruppen

S.5: Veranstaltungstipps

S.6: Presseaufruf, Kurzmeldung

„Fast“ gelungenes „1. Mal“

Schulprojekt an Otto-Bennemann-Schule gut überstanden, aber noch ausbaufähig

Am 20.05. war es nun so weit: Es sollte an meiner Schule das Schulprojekt starten. Wir hatten es im vorletzten Rundbrief angekündigt.

In zwei Durchgängen mit zwei verschiedenen Schülergruppen konnten wir Erfahrungen für weitere Schulprojekte sammeln.

Um 8:00 Uhr kam ich in die Schule, um das Klassenzimmer herzurichten und die letzten Präsentationsmaterialien in Empfang zu nehmen. Gegen 9:30 Uhr kam auch Julian (wegen seines Jobs war abgemacht, dass er später kommt) und wir bauten den vereinseigenen Projektor vor den Schülern, die inzwischen in den Raum gekommen waren, auf.

Nun ging es los:

Es folgte eine kleine Vorstellungsrunde von mir und den Schülern, da wir uns nicht kannten und auch die Schüler aus verschiedenen Schulen/ Klassen kamen (die Altersstufen der Schüler gingen im 1. Workshop von 12 bis 23 und es waren auch Schüler aus Wolfenbüttel dabei). Dann ging es darum, in das Thema einzusteigen: 2 Schüler, die den Anfang machen sollten, wurden gesucht (bzw. von uns ausgewählt) und auf ihre Rolle vorbereitet, während Julian die Teilnehmerliste herum gab bzw. bei dem 1. Shop die Essensmarken ausstellte¹.

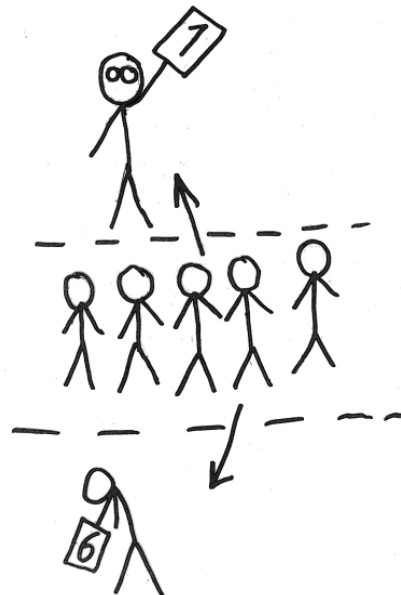
Im Rollenspiel wurde von Tobias eine Geschichte aus der Schulzeit von einem fiktiven SHG-Mitglied vorgelesen, die von den zwei Schülern mit Leben gefüllt wurde.

Nachdem das Rollenspiel zu Ende war, hielt Julian seinen bekannten Vortrag, der für die Schüler etwas zugeschnitten war. Zum Beispiel zeigte er das Zeugnis, mit dem er am Abitur gescheitert war.

Die Auszubildenden, Realschüler und Elftklässler hörten (fast immer) gespannt zu.

Danach wurde von Tobias erläutert, was die (meist nicht schüchternen) Schüler mit dem Thema zu tun haben bevor die Schüler arbeiten mussten: Sie wurden in 4 Gruppen eingeteilt, mussten eine Aufgabe² lösen und

anschließend präsentieren. Nach den einzelnen Präsentationen wurden die Vorschläge z. T. diskutiert. Es gab sogar eine Diskussion, bei der nicht nur Julian und ich, sondern 2 Schüler, die nicht aus der unserer Selbsthilfegruppe waren, mitredeten und von ihren persönlichen Erfahrungen berichteten.



Dann wurde noch eine Umfrage durchgeführt und eine Rückmeldung gegeben.

Fazit: Das Thema ist interessant und auch eine Schüler-SHG ist von einigen Schülern gewünscht, aber man müsse noch etwas an dem Ablauf des Workshops verbessert werden (zu schnelle Sprache, zu wenig Übung, nicht genug auf die Schüler eingegangen).

Nachdem der Workshop zu Ende war, konnten wir Mittag essen. Danach wurde sich auf die 2. Gruppe vorbereitet, die z. T. schon sehr früh in den Klassenraum kam.

Und dann wurde der Workshop noch mal durchgeführt, wie schon oben erklärt. Allerdings war die Mischung der Schüler beim 2. Mal

eine ganz andere: sie waren alle zwischen 17 und 20 und nicht schüchtern, dementsprechend stellten sich hier höhere Anforderungen an unsere Durchsetzungs- und Überzeugungsfähigkeiten. Aber, wie das im Selbstsicherheitstraining ist, da mußten wir durch.

Um etwa 13:30 Uhr waren wir mit den Workshops fertig und gingen, um eine Erfahrung reicher, nach Hause.

Julian / 1. Vorsitzender und Tobias / Kassenwart
(beide Selbsthilfegruppe Braunschweig-Schüchterne)

ZITAT

"Mut ist nicht, keine Angst zu haben, sondern die eigene Angst zu überwinden."

Aus einem Glückskeks

1 Es gab Brötchen und Softgetränke

2 Die Schüler mussten Ideen entwickeln was der Schüchterne oder Lehrer / Schüler tun konnten, damit Freunde gefunden werden

können oder wie man im Unterricht besser mitarbeiten kann.

"Magdeburg putzt sich 2009" und wir waren dabei

Alljährlich ruft die Stadtverwaltung Magdeburg ihre Bürger dazu auf, in ehrenamtlicher Arbeit die Stadt für den Frühling herauszuputzen. Erstmals hat sich der Gesprächskreis Sozialphobie mit der Reinigung einer kleineren Parkanlage an dieser sinnvollen Initiative beteiligt.

Am 4. April haben wir in der Zeit von 10 bis 13 Uhr den Park von herumliegendem Abfall und Laub befreit. Nachdem die bereitgestellten Müllsäcke schnell mit Unrat befüllt waren, mußten wir die "eiserne Tütenreserve" einsetzen. Nach drei Stunden standen 25 volle Müllsäcke am Straßenrand zur Abholung bereit. Dass der Park von vielen Bewohnern des anliegenden Altenheims genutzt wird, konnten wir unter anderem an dem gefundenen Gebiss und den vielen Spritzen und Medizinfläschchen entnehmen. Trotz einer großangelegten PR-Offensive mit Zeitungsartikel und Aushängen waren weder Heimbewohner noch Anwohner bereit, unsere Aktion zu unterstützen. Daher möchte ich mich auf diesem Wege bei den

vier Mitstreitern meiner Gruppe nochmal recht herzlich für ihre Unterstützung bedanken. Am Ende waren alle stolz auf die geleistete Arbeit.

Am 25. April 2009 fand dann noch das Dankeschönfest für alle Helfer am Magdeburger Mückenwirt statt.

Nachdem der Oberbürgermeister sich bei allen Teilnehmern für deren Einsatz gedankt hatte, wurde von jeder Initiative jeweils ein Teilnehmer auf die Bühne gebeten, um die Urkunde aus den Händen des Stadtoberhauptes entgegen zu nehmen. Da musste ich mich ganz schön überwinden, um auf die Bühne zu gehen und mich als Teilnehmer des Gesprächskreises Sozialphobie MD zu "outen". Diese Erfahrung hat mich jedoch bestärkt, eine Sache von der ich überzeugt bin, gegenüber anderen Menschen zu vertreten. Nach dem kostenlosen Mittagessen gab es zum Abschluss noch eine Tombola.

Marcus / Gesprächskreis Sozialphobie Magdeburg

Neue Gruppen in Helmstedt und Gifhorn

Die Gruppe **Helmstedt** startete mit einem Infoabend am 15.1. Als weiterer Aufruf erschien am 19.3. ein Zeitungsartikel, so daß nun die Anfangsphase überwunden ist und sich ein fester Kern gebildet hat. Die Gruppe trifft sich alle 3 Wochen - ein Rhythmus, für den ich im Internet (www.schuechterne.org/grtermine.htm) erst eine neue Formel zur Berechnung der 10 nächsten Termine programmieren mußte.

Die Gruppe **Gifhorn** startete am 5.5. leider schlechter. Ein in Aussicht gestellter größerer

Zeitungsartikel kam leider bis dahin nicht zustande, so daß es mit einer kleinen Runde begann. Nur 3 Personen (und zwei intakt-Mitglieder als Starthelfer) kamen zur Gründung, 2 der 3 aus anderen Gruppen, die sie ebenfalls besuch(t)en. Der Zeitungsartikel soll nachgeholt werden, am besten noch vor den Ferien.

P.S.: Der Trend des Frühlings 2009 scheint zu sein, daß Gruppen wachsen, ohne große Öffentlichkeitskampagnen gemacht zu haben. Beim letzten Vereinstreffen am 30.5. kam heraus: In mehreren Gruppen sind mehrere Neue dabei.

Wahr oder falsch?

Passend zur Jahreszeit geht es heute um Sommer-Urlaubs-Musik:
"*Vamos a la playa' (oh o-o-oh-oh) ist ein Lied über den Atomkrieg.*"

"*No woman no cry' von Bob Marley ist frauenfeindlich.*"

Eine dieser beiden Aussagen ist wahr und eine falsch.

Welche ist was?

Drei Fragen an...

Frau Ulrike Seeler, Unternehmensberaterin, Modedesignerin und Beraterin in Sachen Image und Etikette.

Sie leitet das „Seeler Consulting Team“ (www.seeler-consulting-team.de) und bietet dort Seminare an, unter anderem zu gutem Benehmen.

In der Braunschweiger Zeitung vom 12.12. habe ich den Artikel über Ihre Kurse "Benimm am Arbeitsplatz" gelesen. Zu diesem habe ich drei Fragen, die für die Klientel meines Vereins interessant und deren Antworten hilfreich sind.

1. Viele Menschen assoziieren "Benehmen" nicht mit Respekt und Toleranz, wofür es eigentlich gedacht ist. Sondern mit dem genauen Gegenteil: mit demütigenden Erziehungsmethoden und Doppelmoral von Mächtigeren. Bei diesen Menschen geht es zunächst nicht um Ihre Inhalte, sondern darum, den Widerstand gegen diese zu besänftigen. In Ihrem Zitat über Kompetenz und Kleidung klingt es bereits an. Wie schaffen es Ihre Kunden, "den Rohrstock aus dem Kopf zu bekommen"?

Sie haben Recht, bei gutem Benehmen geht es nicht um Rohrstock, sondern vielmehr um den Schmierstoff der zwischenmenschlichen Beziehungen. Höflicher, wertschätzender Umgang miteinander lässt das Zusammenleben angenehmer und stressfreier gestalten. *Richtig, allerdings war meine Frage etwas anders gemeint: Alle guten Dinge lassen sich auch missbrauchen – besonders die guten Dinge, weil sich mit einem guten Zweck jedes böse Mittel schönreden lässt. Im Wort „Rohrstock“ möchte ich es deutlich machen. Was raten Sie Menschen in Ihren Kursen, bei denen Sie bemerken, dass sie z.B. in Kindheit und Erziehung unter entgleister Benehmensvermittlung gelitten haben und daher Probleme mit Ihren Lehrinhalten haben?*

Mir geht es in den Seminaren nicht darum, dass Menschen Lernen, wie sie sich verhalten **müssen**, weil es die Konvention fordert. Es ist geht vielmehr darum Sicherheit zu vermitteln. Denn: Wenn ich weiß, wie ich mich in bestimmten Situationen verhalten sollte, um der Etikette zu genügen, habe ich die Freiheit, mich danach zu richten. Ich kann allerdings auch bewusst dagegen verstoßen, wenn es mir in dieser Situation opportun erscheint. Das vermittelt Sicherheit, weil ich entscheiden kann, denn ich kenne die Regeln!

2. Das Zitat "Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance" ist leider oft genug wahr. Ich habe jedoch viel mit Menschen zu tun, die diese zweite Chance nicht nur brauchen, sondern auch verdienen - und die auch im Maßanzug kein Wort rauskriegen würden. Wie können solche Menschen in einer Umgebung bestehen, die auf den ersten Eindruck achtet?

Bei dem ersten Eindruck geht es überhaupt nicht um den Maßanzug! Es ist vielmehr Puzzle aus vielen Einzelteilen, die es zu berücksichtigen gilt. Vielleicht hilft Ihnen die Vorstellung, dass wir alle unsere Erwartungen in bestimmten Situationen insbesondere durch unsere

Körpersprache "verraten". Es hilft dann, sich vor wichtigen Situationen eine positive "Regieanweisung" zu geben. Sie werden merken, dass sich die Körperhaltung und damit ein wichtiger Indikator positiv verändert.

Danke für diese Antwort. Sie bedeutet auch, nicht jenen zu glauben, die Eindruck und Benehmen auf Äußerlichkeiten wie einen Maßanzug reduzieren. Ich erkenne, auch diese verengte Sichtweise, das Aus-dem-Zusammenhang-Reißen von eingängigen Details ist ein Problem, mit dem die Vermittlung von Benehmen zu kämpfen hat.

3. Ein weiterer Ansatzpunkt ist die Liste "Karriere-Killer". Hier hatte ich die Entdeckung: Mir fiel nicht nur auf, wie sehr man sich selbst darin wiedererkennen kann, sondern wie sehr man selbst dieses Schema im Kopf hat - unabhängig, mit welcher Berechtigung die Einzelpunkte auf die Liste kamen. Ich vermute, daß die allermeisten Menschen diese beiden Seiten kennen. Daher glaube ich nicht wirklich, daß diese Liste so knallhart ist, wie sie klingt. Wie schafft man sich bei dieser Liste, auch wenn / gerade wenn sie als "Zwangsjacke" erscheint, das Stück Freiheit, das man braucht?

Bei der Liste die Sie ansprechen, geht es um professionelles Auftreten im Berufsumfeld. Die Kleidung muss immer zur Persönlichkeit passen, aber es hilft, wenn man sich im Arbeitsumfeld den der Branche üblichen Konventionen anpasst. Sie kennen das vielleicht aus der Schule oder haben das an den Universitäten festgestellt, jede Gruppe oder jede Fakultät hat auch ihren unausgesprochenen Kleidungscode. Man fühlt sich dazugehörig und wohl, wenn man sich dem entsprechend kleidet.

Stimmt, solche unausgesprochenen Konventionen wurden in unserer Gruppe auf hintergründige Art bestätigt: "Bei uns in der Kunsthochschule gibt es nur Individualisten." Doch ich möchte dazu noch nach dem Gegenteil fragen: Wie vermeidet man einen überangepaßten Eindruck?

Den können Sie nur vermeiden, wenn Sie sich selbst darüber klar werden, wie Sie wirken wollen. Überlegen Sie sich, was Ihre Persönlichkeit ausmacht, Charakter, Stimmung, etc. Sind Sie eher spontan oder sehr planvoll in Ihrem Tun... Wenn Sie alle Attribute für sich betrachten, schauen Sie in den Spiegel. Ist der Mensch, der Sie dort ansieht der, wie Sie sich sehen oder ist es ein anderer, der das darstellt, wie andere ihn sehen wollen. Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken und das wie Sie sich selbst wahrnehmen. Das ist der Maßstab für Ihre selbstbestimmte Außenwirkung.

Frau Seeler, vielen Dank für Ihre Antworten. Ich denke, Sie können damit vielen Menschen den Druck vor z.B. Bewerbungsgesprächen oder -trainings reduzieren.

Die Fragen stellte Julian Kurzidim

¹ Diese Liste enthält Details vor allem über Kleidung, z.B. „Nicht sitzende Frisur“, „altmodische Brille“ oder „schreiende Krawatten“

Deutschlandkarte der SP-Gruppen

In den folgenden Orten existieren zur Zeit Selbsthilfegruppen zu Sozialer Phobie und/ oder Schüchternheit. Man sieht, daß es bereits viele sind, aber immer noch zu wenige und nicht flächendeckend. Hier gibt es für Betroffene, Kontaktstellen und Selbsthilfeinitiativen soch viel zu tun.

Links zu den Internetseiten der Gruppen gibt es auf der Webseite des Verbands der Selbsthilfe Sozialphobie und Schüchternheit, www.vssps.de



mit freundlicher Genehmigung des VSSPS

Veranstaltungstipps aus den Gruppen für die Gruppen

10.10. (Sa): KennenLernen von 18 bis 80

"Ob eine Sache gelingt, erfährst Du nicht, wenn Du darüber nachdenkst, sondern wenn Du es ausprobierst!"

Am 10. Oktober 2009 um 19 Uhr startet das Projekt "KennenLernen von 18 bis 80". Die Selbsthilfegruppe Soziale Phobien und Schüchterne organisiert für Menschen, die einen Schritt in die Zweisamkeit aus der Einsamkeit wagen wollen, einen Dating-Abend. Angelehnt am "Speed-Dating" wollen wir einen Abend mit lockerem und gezieltem Kennenlernen miteinander verbringen. Beginnen wollen wir mit einer Schnupperphase, um dann in eine entspannte informative Unterhaltung überzugehen.

Veranstaltungsort: Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe des Paritätischen Wolfsburg (KISS), Saarstraße 10a, in 38440 Wolfsburg

Kosten: 10 € (vorab bis zum 20.09.2009 zu bezahlen - Überweisung auf das Vereinskonto ist möglich)

Anmeldungen und Fragen bei:
intakt-ev@schuechterne.org, oder Tel.-Nr. 05371-940394 bis zum 20.09.2009. Bei Anmeldungen bitte das Alter mit angeben, damit wir wissen, welche Altersgruppen teilnehmen wollen.

Wer möchte zu diesen interessanten Veranstaltungen mitkommen:

bis 28.6., Di-So 10-17 Uhr, Gedenkstätte Marienborn: "Doppelpässe - Wie die Deutschen die Mauer umspielten"

Diese Ausstellung zeigt die Geschichte des deutsch-deutschen Fußballs zwischen 1945 und 1990. "Themen sind die Begegnungen der Fans bei Spielen bundesdeutscher Mannschaften in sozialistischen Ländern, aber auch die politische Überwachung der DDR-Spieler auf Auslandsreisen und die Kontrolle westdeutscher Fans bei Reisen durch die DDR." Und natürlich 1974. Der Eintritt ist frei.

27.6. (Sa): Radtour in Magdeburg

Wollt ihr mehr über Magdeburg "erfahren"? Auch in diesem Jahr laden wir Euch recht herzlich zur Radtour des Gesprächskreises Sozialphobie ein. Nachdem wir im letzten Jahr die Sehenswürdigkeiten unserer Stadt erradelt haben, wollen wir euch diesmal die grünen Lungen von Magdeburg zeigen.

Treffpunkt ist am 27. Juni um 12.00 vor dem Magdeburger Hauptbahnhof (bei McDonalds). Zuerst fahren wir durch die Magdeburger City hinunter zur Elbe. Auf dem Elberadweg erreichen wir den Herrenkrugpark und den Biederitzer Busch. Auf dem Naturlehrpfad fahren wir zum Rastplatz, wo wir eine Verschnaufpause einlegen werden. Danach werden wir einen Ort besuchen, der schmerzlich an ein sehr dunkles Kapitel unserer Geschichte erinnern soll. Auf dem Kanonenbahnradweg fahren wir am neuen Stadion vorbei zurück in die Innenstadt. Nach 27 km erreichen wir wieder den Ausgangspunkt unserer Tour.

P.S.: Bitte bringt gutes Wetter mit.

Junger Mann (32), 1,80m, schlank, sucht Sie für gemeinsame Freizeit und/oder Brieffreundschaft. Hobbys: Radfahren, Spaziergehen, Ausflüge etc.
kosmos-rohde-2006@web.de
0151 - 149 303 19

Das **Orchester der Uni Braunschweig** spielt sein kurzweiliges Wissenschaftskonzert "Frankenstein" mehrfach im intakt-Land:

27.6. (Sa) und 7.7. (Di): Braunschweig, Audimax

1.7. (Mi): Clausthal, Aula der TU

5.7. (So): Hannover, Uni-Festsaal Bismarckstraße
Beginn ist jeweils um 20.00, der Eintritt ist frei. Evtl. sind trotzdem Eintrittskarten nötig, bitte vor Ort informieren.

*Interessierte können sich melden bei Julian
0531-3496518*

Presseanfrage

Caren Hodel, Redakteurin der Zeitschrift „Alles für die Frau“, arbeitet gerade an einer Reportage zum Thema „Wie ich meine Schüchternheit verlor...“ und ist auf der Suche nach einer Protagonistin. Diese bekommt für das Ganze eine kleine Aufwandsentschädigung. Namen und Wohnort der Protagonistin können geändert werden. Aber um ein Foto führt bei dieser Geschichte (leider) kein Weg vorbei. Sie soll im August erscheinen, so dass bis Anfang Juli Gelegenheit zur Teilnahme besteht.

Heinrich Bauer Achat KG
Redaktion "Alles für die Frau" , Caren Hodel
Meißberg 1 - 20077 Hamburg
040/3019-5226
caren.hodel@bauermedia.com

Kurzmeldung: Single-Demo in Rio

Die Bewegung "Sem-Namorados" (Lieb-Lose) hat für eine Demonstration (Straßenparade) von Singles gegen ihre Einsamkeit 200 Personen gewinnen können.

Quelle: Nachrichtenportal von web.de, dort wird AFP als Quelle genannt
Genauerer: am besten nach „single parade rio“ googeln

Wahr oder falsch - die Auflösung:

In "Vamos a la playa" geht es wirklich um den Atomkrieg. Hier der spanische Originaltext:

*"Vamos a la playa, la bomba estalló
Las radiaciones tostan y matizan de azul
Vamos a la playa, todos con el sombrero
El viento radioactivo despeina los cabellos"*

Auf Deutsch:

*"Gehen wir an den Strand, die Bombe explodiert
die Strahlung bräunt und schattiert das Blau
Gehen wir an den Strand, alle mit Sonnenhut
der radioaktive Wind zerzaust die Haare"*

Trotz solcher Parodien wie "Koa Frauen, ka Gschrei": Die angebliche Frauenfeindlichkeit von "No woman no cry" ist nur ein Mißverständnis. "No woman no cry" bedeutet im Jamaika-Englisch "Nein, Frau, weine nicht". Bob Marley - dessen Werk zu einem wichtigen Teil aus Emanzipationsliedern für Schwarze besteht - schrieb dieses Lied für seine Frau Rita, die auch Sängerin in seiner Band "The Wailers" war.

Aber das alles ist Spezialwissen, normale Hörerinnen und Hörer können eigentlich auch ohne auskommen. Doch sie sollten die angebliche Frauenfeindlichkeit anzweifeln, sobald der Frauenchor (incl. Rita Marley) die scheinbar böse Zeile singt. Und zwar so:

*"Little darlin, dont shed no tears, No woman no cry
Little sister, dont shed no tears, No woman no cry"*

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