

Inhalt:

S.1: *Brücken bauen am 15.9.*

S.2: *Selbsthilfetag Braunschweig - doch ein Erfolg*

S.3: *5 Jahre Gruppe "Zwänge und SP" Konstanz*

S.5: *Gruppentreffen in Braunschweig*

S.5: *Presseaufruf*

S.6: *"... und das ist gut so": Susan Cains Buch*

S.7: *Eine Frage zum Umgang mit "Extros"*

S.8: *Comic "Iß zuhause..."*

Außerdem liegt den meisten Exemplaren für Selbsthilfegruppen das Infoblatt "Gemeinsam aktiv" des Gesprächskreises Sozialphobie Magdeburg e.V. bei.

Projekttag "Brücken bauen" am 15.9.

Der intakt e.V. hat eine Projektpartnerin für den Aktionstag "Brücken bauen" gefunden und lädt Interessierte der Selbsthilfegruppen zu einem Beratungsnachmittag ein.

"Brücken bauen" ist eine jährliche Aktion der Bürgerstiftungen Braunschweig und Salzgitter. Je ein kommerzielles Unternehmen und eine soziale Institution arbeiten für einen Tag zusammen. Dieser liegt in diesem Jahr am 15.9. (Donnerstag). Ziele sind, daß einerseits die Sozialbranche Unterstützung erhält und mit unternehmerischen Strategien in Kontakt kommt, andererseits Büroleute u.ä. mit den Bedingungen und Ideen der benachteiligten Menschen in Kontakt kommen. Es geht also um gegenseitige Bereicherung.

Der intakt e.V. hatte über "Brücken bauen" bereits letztes Jahr Ideen von einer Unternehmensberatung erhalten.

Für die Partnerfirmen-Findung hatten wir den Slogan "Schüchterne aktiv machen" eingereicht. Auf diese Idee hat sich Frau Elke Ehret von der Firma „pti Personal Training International“ in Gifhorn bereit erklärt. Sie wird mit uns den Projekttag am 15.9. von 14-18.00 abhalten. Der genaue Ort steht noch nicht fest, es wird jedoch in Braunschweig sein.

Unseren Slogan haben wir mit "Erstellen Sie Ihr berufliches und persönliches Profil" erweitert. Wir können diesen Nachmittag nutzen um eine individuelle Profilerstellung für berufliche Zwecke

zu erstellen. (wie passen meine Persönlichkeit und das Berufsprofil am besten zusammen?) Eine zweite Thematik könnte sein, ein wertorientiertes individuelles Lebensleitbild zu erarbeiten.

Das Ergebnis soll in zwei Richtungen nutzbar sein: Einerseits soll die Frage gelöst werden, wie Schüchterne - genauer: ihr, die teilnehmt - in Bewerbungen erfolgreich sein können.

Andererseits soll auch die Präsentation des Vereins verbessert werden, damit unsere Ideen zu Sponsoren, Firmenkooperationen usw. endlich umsetzbar werden.

Man kann beides auch verbinden: Der Verein kann euch nach dem Projekttag Aufgaben geben, die ihr als Übungen für Bewerbungs-Auftreten nutzen könnt. (Bei Julian hats geholfen!)

Es wird damit eine interessante Veranstaltung, die die Vorteile von Berufs- und Sozialberatung zu verbinden verspricht. Wer teilnehmen möchte, melde sich bitte bei Julian an.

Na dann, Viel Erfolg allen Beteiligten!

Allgemeine Informationen:

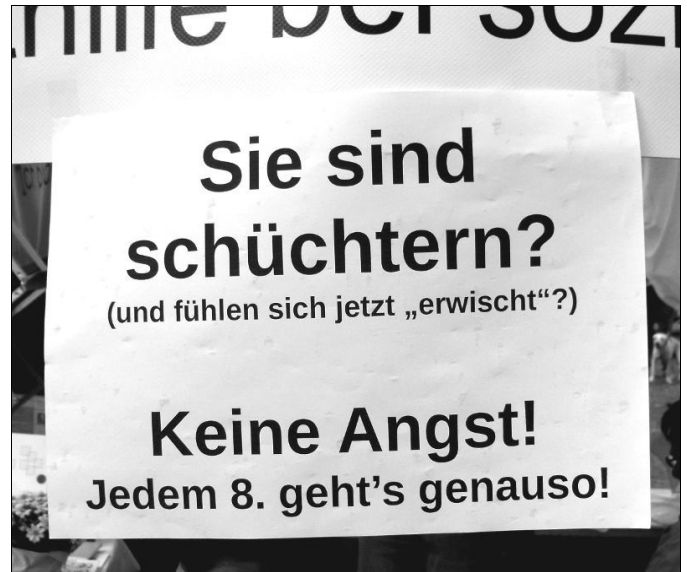
www.bruecken-bauen-online.de

ZITAT

"Macht gesund, was euch gesund macht!"

Songtitel von "Ton Steine Scherben", 1970
(leicht geändert)

Braunschweiger Selbsthilfetag doch noch ein Erfolg für intakt



Die Vereinspräsentation auf dem Braunschweiger Selbsthilfetag erfüllte das alte Gesetz des Hartz-4-Durchhaltens: auch wenn es überall fehlt, läßt sich viel erreichen, wenn man es durchdacht und gemeinsam angeht.

Am Anfang hatte es nach einem Mißerfolg ausgesehen: Personalmangel. Ich selbst mußte an dem Samstagvormittag arbeiten, eine Suche nach einem zweiten Standbetreuer war leider erfolglos.

Die "erste Schicht" am Stand bedeutet ja nicht nur Kundenberatung, sondern auch den Aufbau. Einen ganzen Stand zum Platz zu schleppen - Zeltdach, Tapeziertisch, Stühle, Transparent, Infomaterial, Steine gegen den Wind, Folie gegen Regen - erfordert zwar auch ein Auto, aber als allererstes eine hohe Motivation.

Durch Vermittlung der KIBIS kam die Lösung zustande, daß uns der Stand "Der Weg / SHG Psychiatrie-Erfahrene" als "Untermieter" aufnahm. Sie stellten uns einen Meter Tisch zur Verfügung (Bild 1). Danke!

Die erste Zeit ab 11.00 betreute die Psychiatrie-Gruppe unser Infoangebot. (Die Flugblätter und das Transparent hatte ich der Gruppe vorher zukommen lassen.) Um 12.15 Uhr war ich von der Arbeitsstelle direkt zum Platz gekommen und konnte so den Stand früher als erwartet übernehmen.

Von früheren Ständen hatte ich die Erfahrung, daß viele Leute am Stand vorbeigehen, wegschauen, und dabei den Eindruck erwecken, sie würden ihre Schüchternheit vor sich selbst nicht zugeben. (Mir ist es zwar kaum aufgefallen, aber immer wieder meinen Standpartnern.)

Die Frage war, wie man diese Leute erreicht.

Als eine Stärke des intakt e.V. sehe ich geistig-kreative Offenheit: Experimentieren, Neues wagen, wo Altes nicht mehr weiterbringt. Also warum nicht ein Slogan, den ich mich noch nie getraut hab? Ich ging den direkten Weg, genau dieses Thema ins Blickfeld zu setzen, die direkte Konfrontation. Ich hängte einen diesbezüglichen Spruch ans Vereinstransparent (Bild 2). Zuerst darunter, später weiter oben, damit er nicht zu tief hing (Bild 1 rechts neben dem Vereins-Schriftzug).

Die andere Frage war die Menge der Flugblätter. Würden es zu viele sein? Die Vermutung hatte ich vorher. Doch am Ende war es zu wenig! Die Infohefte "Du bist nicht allein" waren eine Stunde vor Schluß ausgegangen. Aber auch das konnte ich improvisierend ausgleichen - "dann nehmen Sie diese drei Flugblätter hier". Gemeint waren: das Werbeflyerblatt der Braunschweiger Gruppe, unsere Liste "Neu bei uns?" und ein Stichwortzettel "Die positiven Seite der Schüchternheit / Was kann ICH tun?". Auf diesen erfuhr man nicht ganz so viel über uns, aber genug.

Auf diese Weise wurde die Vereinswerbung mit wenigen - bzw. geteilten - Mitteln doch noch effektiv und erfolgreich. Es hat auch nichts ausgemacht, daß das eine oder andere Flugblatt von Regentropfen gewellt war. Es hat trotzdem seine Empfänger gefunden. Und einige Empfänger haben unsere Gruppe gefunden.

Julian / Braunschweig

P.S.: Die Flugblätter "Neu bei uns" und "Die positive Seite" stehen im Internet: www.schuechterne.org/flyer.htm

Information und Glückwünsche anlässlich des fünfjährigen Bestehens

Konstanzer Selbsthilfegruppe „Zwänge und Soziale Phobie“ feiert Jubiläum



„Es ist ein Anlass zum Feiern“, betonte der Sozialdezernent des Landkreises Konstanz, Axel Goßner, in seinem Grußwort anlässlich des fünfjährigen Bestehens der Selbsthilfegruppe „Zwänge und Soziale Phobien“ auf einer Jubiläumsveranstaltung am 08. Juli 2011 im Kleinen Sitzungssaal des Konstanzer Landratsamtes.

Rund 35 Gäste waren gekommen, um statt großer Festivitäten zwei hochkarätigen Vorträgen zu lauschen. Nach anfänglicher Improvisation durch das kurzfristige Ausfallen von Frau Dr. Andrea Temme, Chefärztin am Zentrum für Psychiatrie Reichenau, konnte im Fahrplan fortgesetzt werden. Der mittlerweile niedergelassene Facharzt und Psychotherapeut Prof. Dr. Dr. Klaus Schonauer war eingeladen worden, um einen groben Einblick in den Charakter der Zwangserkrankung zu geben. Später folgte dann der Oberarzt des örtlichen ZfP, Dr. Oliver Müller, der Zusammenhänge zwischen Schüchternheit und Sozialer Phobie erläuterte.

Schonauer machte in seinem Beitrag die Komplexität von Zwängen deutlich. Neben den theoretischen Erklärungen über Zusammenhänge von Denken, Fühlen und Handeln bei Betroffenen der „Zweifelskrankheit“ gab er bildlich seine Anschauungen über mögliche Therapiekonzepte wieder. Verzernte Einschätzungen von Betroffenen, Überbewertungen und schlussendlich der Drang zum magischen Denken bildeten eine gedeihliche Grundlage zur Ausdehnung der Zwangsstörung. Gleichmaßen stellte Schonauer auch Parallelen zu Suchterkrankungen fest, wenngleich bei dieser das Fremdheitserleben geringer ausgeprägt sei als bei Zwangserkrankten. Auch beantwortete er die Frage, ob er es für möglich halte, dass Betroffene einer Zwangsstörung wieder geheilt werden könnten: Durch rasches Eingreifen von Psychotherapie oder aber auch mit der richtigen Pharmakotherapie sei ein nahezu vollständiges Verschwinden der Symptome denkbar. Egal, ob aufdringliche Zwangsgedanken oder Zwangshandlungen wie Reinigungs- oder



links: Axel Goßner, Sozialdezernent rechts: Dennis Riehle

Ordnungszwänge – durch das Gefühl von Unvollständigkeit und das Schmieden surrealer Verknüpfungen im Denken blieben die Symptome aufrecht erhalten. Sie zeige starke Verbindungen mit anderen Angsterkrankungen, wenngleich sie durch Eigenschaften anderer Störungen erheblich beeinflusst sei. Bei der Psychotherapie gelte das Zurechtrücken von Empfindungen und gedanklichen Fehlannahmen als wichtigste Aufgabe. Riehle betonte schließlich die enge Verbindung zwischen Prof. Schonauer und der Selbsthilfegruppe. Er habe sich in den letzten Jahren intensiv in der Öffentlichkeitsarbeit mit engagiert und sei als fachliche Kontaktperson mittlerweile unverzichtbar geworden. Man stoße bei ihm auf „offene Ohren“, sagte der Gruppenleiter.

Müller wiederum zeichnete ein klares Bild von einer der häufigsten psychischen Erkrankungen: Die Soziale Angst finde ihre stetige Aufrechterhaltung in einer übersteigerten Selbst- und Fremdwahrnehmung der Betroffenen. Je abstrakter die eigenen Glaubenssätze ausgeprägt seien, umso komplizierte stelle sich eine therapeutische Herangehensweise dar. Nicht umsonst müsse man bei manchen Patienten bis zu 20 Jahre auf Erfolge in der Bekämpfung der Sozialen Phobie warten. Wie auch Schonauer betonte Müller das eigentliche Problem für eine ständige Weiterentwicklung und Chronifizierung der Erkrankung: Das Vermeidungsverhalten, durch welches Erkrankte den eigentlichen Angst auslösenden Situationen überhaupt nicht mehr begegnen, macht das Erlernen und Umgehen mit Furcht und damit ein Aushalten der Symptome zur Überwindung der Problematik nahezu unmöglich. Erklärungsmuster könnten entweder in prägenden Ereignissen liegen, die das

Selbstbewusstsein nachhaltig gedämpft haben, aber auch in genetischen Aspekten und einem Zusammenspiel aus herabgesetzter Sozialkompetenz und mangelnder Habituerungsfähigkeit. Er verwies auch auf die parallel auftretenden, komorbiden (wechselseitig) auftretenden Krankheitsbilder wie Depressionen oder Abhängigkeitsstörungen. Durch die Symptome der Sozialen Phobie wie Erröten, Schwitzen würden viele Betroffene zudem in ihren eigenen Selbsteinschätzungen bestätigt, ein Teufelskreislauf beginne. Ebenso wie Schonauer plädierte Müller für eine kognitive Verhaltenstherapie, die die Denkstrukturen wieder in die Realität zurückführe, aber auch für Expositionen und „Flooding“, konkrete Übungen, die den Betroffenen der Furcht machenden Aspekte konkret aussetzen.

In den abschließenden Worten fand Gruppenleiter Dennis Riehle erneut Ausdruck des Dankes. Er betonte die vertrauensvolle und freundschaftliche Zusammenarbeit mit dem Landratsamt, insbesondere dem Sozialdezernat und der Selbsthilfekontaktstelle, von der die hauptamtlichen Mitarbeiter Johannes Fuchs und Andrea Kutscha anwesend waren. Gleichzeitig verwies er auch auf die Unterstützung zahlreicher Kooperationspartner, wie dem Zentrum für Psychiatrie Reichenau, vom den auch eine Vertreterin des Sozialdienstes gekommen war und das seit Jahren ein maßgeblicher Vermittler an die Patienten, aber auch stets ein kompetenter und verlässlicher Ansprechpartner sei – nicht zuletzt mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst und Gemeindepsychiatrischen Zentrum in Konstanz. Ein gezielter Dank ging auch an die Medien in der Region, die sich immer bereitwillig mit Berichterstattung für die Anliegen der Selbsthilfegruppe einsetzten.

Glückwünsche überbrachte auch der Kreisvorsitzende des Sozialverbandes BDH, Horst-G. Momber. Er unterstrich ebenso wie der Sozialdezernent die Arbeit von Dennis Riehle, der sich nicht nur um seine Gruppe kümmere, sondern in seiner Funktion als Sprecherrat im Selbsthilfenetzwerk „kommit“ für eine gelingende Zusammenarbeit und Außenwirkung Sorge und zudem als kompetenter Ansprechpartner fungiere. Riehle sei mehr als ein „kleines Rädchen“, meinte Axel Goßner. Sein Einsatz im Bürgerschaftlichen Engagement und als ehrenamtlichen Mitarbeiter im Landkreis Konstanz sei ein lebendiges Zeichen für gelebtes soziales Einbringen in die Gesellschaft. Durch seine Vertretung in den Gremien hätten BE und Selbsthilfe eine Stimme und Gewicht bekommen.

Eine besondere Überraschung stellte die Anwesenheit von Frau Renate Ehnis von der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen dar. Der BKK Landesverband ist Federführer für die

Region Hochrhein-Bodensee bei der Vergabe von Fördermitteln aus dem Pool der Krankenversicherungen für die regionalen Selbsthilfegruppe. Riehle betonte, dass es ohne diesen Beitrag nicht gehen würde, eine Gruppe finanziell aufrechtzuerhalten. Für die lange Anreise, die Frau Ehnis aufgenommen hatte, erhielt sie auch vom Sozialdezernenten eine gesonderte Anerkennung.

Schlussendlich blickte Dennis Riehle als Gruppenleiter auf fünf Jahre SHG Zwänge und Soziale Phobien zurück. Er verwies auf die in den letzten Jahren nicht nur zahlenmäßig äußerst positive Entwicklung der Gruppe. Mittlerweile habe sich eine gesonderte Angehörigengruppe gebildet, um der Nachfrage gerecht zu werden. Monatliche Treffen hätten sich bewährt, besonders am neuen Termin montags um 17.30 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle. Durch die Möglichkeit zur Nutzung dieses Raumes, die personelle und ideelle Unterstützung durch das Landratsamt sei die Gruppe fundiert in „kommit“ eingebettet. Der Erfahrungsaustausch mit anderen SHGen aus dem Bereich psychische Erkrankungen habe zugenommen, die Menge der Kontaktaufnahmen und Einzelgespräche sei im Vergleich mit anderen Gruppen zu dem Themengebiet bundesweit einzigartig. Dies liege auch an der intensiven Öffentlichkeitsarbeit und dem offensiven Auftreten der Gruppe. Als Landesbeauftragter der „Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.“, die ebenfalls ein unabdingbarer Kooperationspartner sei, aber auch als 2. Vorsitzender bei „intakt e.V.“, dem Selbsthilfeverband bei Sozialer Phobie, sei es ihm möglich, auch bundesweite Resonanz zu erreichen. Die Anfragen zur Gruppe kämen zunehmend auch aus der Schweiz, mit der dortigen Gesellschaft für Zwangsstörungen stehe man mittlerweile ebenso in engem Miteinander. Durch den Zusammenbruch von Gruppen in Oberschwaben und im Allgäu sei die Entfernung zur nächsten SHG größer geworden.

Auch in den kommenden Jahren wolle man das Konzept aus Information und Erfahrungsaustausch in der Gruppe fortsetzen. Diese Zweiteilung habe sich bewährt. Auch würden die Betroffenen von Zwängen und Sozialen Ängsten sich gut verstehen. Die ähnlichen Probleme machten es möglich, sich durch die Eindrücke, Erarbeitung von Strategien und Bewältigung von Hürden ein eigenes Konzept zur Hilfe für die persönliche Situation zusammenzustellen.

*Ansprechpartner: Dennis Riehle, Gruppenleiter
Selbsthilfegruppe Zwangsstörungen und Soziale
Phobie Konstanz
Tel.: 07531/955401, www.zwang-phobie.de,
info@zwang-phobie.de*

Neue Begegnung zwischen Gruppen

Braunschweiger Gruppen treffen sich - weiteres Treffen geplant

Als wir am 27.07.2011 zu unserer Tagungsstätte "Brunsviga" gingen, erlebten wir von der SHG Braunschweig (Schüchterne) eine schöne Überraschung: 4 Leute aus der SHG Braunschweig (Soziale Phobie) statteten uns einen Besuch ab. Nach einigem Vorstellen und einigen "Einstiegsthemen", z.B. Filme, war das erste Eis gebrochen. Anschließend gingen wir gemeinsam in ein in der Nähe liegendes Lokal, wo wir eine Kleinigkeit zu uns nahmen. (Wer die Braunschweiger Schüchternen kennt, weiß, dass während der Sommerferien die Räume der Brunsviga geschlossen sind und wir so auf "Kneipen" ausweichen).

Es folgte auch dort ein Erfahrungsaustausch ähnlich wie in einer normalen Gruppensitzung auch. Da

war sogar schon die 2. Übung gemeistert: Nach dem die vier Sozialphobiker sich trautes zu uns zu kommen, so erzählten wir. Und das im Restaurant, also in "nicht-geschützten" Räumen.

Die 3. Übung folgte prompt: Es kam die Idee, dass wir, die SHG Schüchterne, einen Gegenbesuch bei unseren Kolleginnen und Kollegen wagen wollen. Nach Terminabsprachen (Urlaub, Ferien etc.), denn es sollte ja alle mitkommen können, wurde der **05.10.2011** angenommen. Wir haben uns über den Besuch sehr sehr gefreut und freuen uns ebenso auf eine neue Erfahrung und neue Übungen bei der Sozialphobie-Gruppe.

Tobias Oder / SHG Braunschweig (Schüchterne)

Presseanfrage der "Bild am Sonntag"

Der intakt e.V. erhielt folgende Anfrage:

Für unser Medizinressort bin ich in Vorbereitung zu dem Thema "Schüchternheit".

Unsere Medizinthemen sind immer im gleichen Duktus aufbereitet (ein Beispiel im PDF-Format kann unter der angegebenen Adresse angefragt werden). Lediglich die Inhalte wechseln. Bei jedem Thema stellen wir fünf Patienten unterschiedlichen Alters (3 Männer, 2 Frauen, oder umgekehrt) vor mit unterschiedlichen Diagnosen und unterschiedlichen Therapien. Jeder Proband steht für eine Diagnose und/oder eine Therapie.

Alle fünf Fallbeispiele werden zur gleichen Zeit am gleichen Ort fotografiert – idealerweise zeitnah in Berlin. Das ist aber kein Muss.

Die Fotoaufnahmen mit Mini-Interview der Probanden finden ganz professionell in einem Profi-Fotostudio statt. Die Aufnahmen werden von einem Top-Fotografen gemacht. Ein Stylist sorgt für alles Optische. Das heißt, Haare und Make up, oft auch die komplette Kleidung. Aber das wird stets im Vorfeld mit unserer Art Direktion geklärt. Wir kümmern uns auch um das leibliche Wohl, da so ein Termin gut 3-4 Stunden dauert. Dafür erhält jeder Proband eine Aufwandsentschädigung von

200 Euro. Vor Drucklegung wird jedem – den Probanden und den Experten – der Text zur Freigabe vorgelesen oder zugemailt.

Für das Medizinthema "**Hilfe, wir sind schüchtern**" suchen wir Betroffene, die sich durch ihre Zurückhaltung selbst im Weg standen/steht - kann Schüchternheit krankhaft sein? Einfach fünf unterschiedlich schwere Fälle, z.B: 1. meine Talente kann ich im Job nicht zur Geltung bringen 2. Ich kann keine Frauen ansprechen 3. aus meiner Schüchternheit wurde eine Angsterkrankung 4. wenn man mich anspricht werde ich rot und mein Mund wird trocken etc.

Ich freue mich auf Ihre Antwort.

Axel Springer AG
Anna Meissner
BILD am SONNTAG
Ressort Ratgeber
Axel-Springer-Str. 65
10888 Berlin

Tel. +49(0)30/25 91-76545
Fax +49(0)30/25 91-76548
anna.meissner@bams.de

"... und das ist gut so!"

Rezension und Gedanken zum neuen Buch "Still"

Ein neu erschienenes Buch stellt Introversion - und damit auch Schüchternheit - in ein neues Licht und bringt sehr viele gute Argumente, sie zu entstigmatisieren.

Im "Spiegel" las ich ein kurzes Interview mit Susan Cain über ihr Buch "Still", das vor kurzem auf Deutsch erschienen ist. Die Autorin ist selbst introvertiert und trotzdem als Wallstreet-Anwältin erfolgreich gewesen.

Es hat mich zurückgeführt zum Ursprung meiner Selbsthilfearbeit. Mit diesen Gedanken habe ich einst (2001) angefangen, sie waren damals überhaupt erst der Anstoß, meine erste Gruppe zu gründen. Das Wort "introvertiert" stand sogar auf meinem ersten Flugblatt zur Gruppengründung. Ich nenne die "positive Seite" auch immer noch jedes Mal in meinen Vorträgen.

Das Buch mußte also einfach in die Vereinsmedothek.

In den Jahren als Vereinsaktivist tendierte ich zwar oft zur Sicht, viele Schüchterne wären träge, unzuverlässig und schnell beleidigt. Das alles habe ich zwar selbst erlebt, ist im Buch aber nicht erwähnt. Es dürften also eher Folgen jahrelanger Mobbing- und Umerziehungserfahrungen sein.

Zunächst muß ich die Begriffe klären: Laut Buch ist "schüchtern" der äußere Ausdruck, den Introvertierte häufig machen, also etwas anderes als "introvertiert". Beide Begriffe hängen aber so weit zusammen, daß sie beide für unsere Selbsthilfearbeit eingesetzt werden können. Sehr am Rande wird im Buch auch die Sozialphobie als verwandtes bzw. folgendes Problem erwähnt. Ob das Buch zur Sozialphobie-Behandlung hilfreich ist, ist damit unklar.

Das Buch ist im Stil einer "Expedition" geschrieben: die Autorin besucht Neurowissenschaftler, Psychologen, Philosophen, Manager, natürlich auch Introvertierte ohne "besondere" Position, sowie Institutionen, in denen der Persönlichkeitstyp eine große Rolle spielt (z.B. eine Business-Schule). Es gliedert sich in die drei Abschnitte "Das Ideal der Extraversion", "Unsere Biologie, unser Selbst" und "Formen der Liebe und Arbeit für Introvertierte", mit zusammen elf Kapiteln.

Ich muß zugeben, daß ich es zuerst nur zögerlich in die Hand nahm - auch ich habe meine Probleme damit, daß mein Persönlichkeitstyp als benachteiligt gilt. Das erste Kapitel war auch wirklich schwer zu ertragen, denn dort sind viele Beispiele zusammengestellt, wie Extraversion oft als besser dargestellt wird (auch wenn ich nicht glaube, daß das in Amerika erst ab 1920 so gelten soll).

Doch mit dem zweiten Kapitel wurde es besser. Ein Beispiel zur Massenhypnose wurde kritisch geschildert und gibt ein erstes Gefühl, auch mal besser zu sein als die Mehrheit. Aber dann: Kritische Anmerkungen zur trendigen Gruppenarbeit und Lob auf die "Kraft des Alleinarbeitens" ließen mich wieder mich selbst bestätigen. Wir Schüchterne haben unsere Qualitäten! Die Welt braucht "Führungskräfte, die nicht ihr Ego entfalten, sondern die Firma, die sie leiten." (Zitat, S. 91)

Im zweiten Abschnitt geht die Autorin den biologischen

und kulturellen Gründen und Auswirkungen der Introversion nach. Ihre Aussagen stellen Introversion etwa in eine Reihe mit Linkshändigkeit und Homosexualität: Man kennt nicht alle Ursachen, aber es ist einfach da und läßt sich nicht ändern.

Experimente werden beschrieben, in denen die Verbindung von Sensibilität und dem Bedürfnis nach "tiefen" Gesprächsthemen erforscht wird. Auch der Sinn von Überwindungsübungen wird relativiert - man könne sich damit zwar helfen, aber nicht umpolen. Im zweiten Abschnitt fällt auf, wie gut introvertierte Finanzleute durch die Bankenkrise kamen, und wieviele Prominente und erfolgreiche Menschen im Innern introvertiert sind.

Am Ende des zweiten Teils wird der extrovertierten amerikanischen die introvertierte asiatische Kultur gegenübergestellt. China, die nächste Weltmacht, ist introvertiert?! Da stellte ich mir tatsächlich die Frage: Können wir Introvertierten die Weltherrschaft erlangen?

Im dritten Teil geht es um Ratschläge zum Umgang der beiden Persönlichkeitstypen. Dies weckte zunächst zweifelnde Erwartungen an typische Ratgeberliteratur, geschieht aber statt dessen allgemein-theoretisch. Statt Anpassung zu empfehlen, versucht die Autorin Brücken zu bauen zwischen Intros und Extros, zwischen Anpassung im Interesse der eigenen Botschaft und Rücksicht auf eigene Bedürfnisse und Schutzräume.

Ein Kapitel beschreibt, wie sich beide mißverstehen können. Das belastet zwar, versöhnt aber, indem am Ende doch noch eine Lösung gefunden wird.

Das letzte Kapitel kann doch wieder auf den Magen schlagen: Ideen zur Erziehung introvertierter Kinder. Daran verglichen wird klar, was in der eigenen Kindheit falsch gelaufen ist. Cains Rat hätte ich auch gern gehabt: "Laß stille Kinder machen, stärke ihre Stärken, hilf ihnen vorsichtig in die Welt. Sie brauchen viel Toleranz, aber gerade dadurch werden sie die Besten."

Trotzdem: Insgesamt ist es ein positives Buch. Es lohnt sich, es bringt euch (und unser Drittel der Menschheit) auf neue Gedanken und aus dem Kranken-Ghetto heraus. **Lest es und seid stolz auf euch!** Macht aber trotzdem was gegen eure Ängste.

Julian / Braunschweig

Susan Cain: Still - die Bedeutung von Introvertierten in einer lauten Welt (Riemann Verlag, München 2011) ISBN 978-3-570-50084-2, EUR 19,95 (fördergeldfähig)

P.S.: Können wir Introvertierten wirklich die Weltherrschaft erlangen? Sucht euch eine Antwort aus, gültig sind alle drei:

- Nein, für sowas sind wir einfach zu feige.
- Natürlich können wir das! Was uns niemand zutraut, wird uns niemand verwehren.
- Wir haben sie schon! Von wem sonst kommen die neuen Ideen? Wer schreibt im stillen Kämmerlein Bestseller, wer gründet die Internetplattform, mit der halb Arabien seine Diktatoren loswird? Wer hat's erfunden?

Frage zum Umgang mit selbsternannten Helfern

Vielleicht kennt ihr die Situation, bei einer Party "nicht warm zu werden". Ich hatte es vor kurzem selbst, daß die "offensive" Freundlichkeit der anderen im für mich falschen Moment kam.

Ich könnte natürlich sagen, was und wer ich wirklich bin. Doch wenn ich sage, daß ich aufgrund meiner Persönlichkeit manchmal Probleme im Umgang mit anderen habe, kommt oft Dummschwatz der Sorte "Nicht alles so ernst nehmen", "links rein, rechts raus". Darauf reagiere ich inzwischen allergisch. Als ob ich das Sensible einfach abschalten könnte.

Bei der Antwort darauf ist das Problem, daß die Leute ihre Kommentare nicht böse meinen. Sie wollen ja wirklich helfen. Doch leider:

1. Sie achten nicht darauf, ob ihr "Opfer" Hilfe wünscht oder annimmt. Auch Hilfsbereitschaft und gute Gesinnung können den Verstand betäuben und sich so selbst zerstören.

2. Sie wissen nicht, wie sie helfen können, und diese Hilflosigkeit entlädt sich in den immergleichen unsinnigen Rat-Schlägen.

Soweit kam es in meinem Beispiel nicht, aber die "Aussicht" darauf ließ mich die Party vorübergehend verlassen.

Daher möchte ich fragen: Wie schafft ihr es doch noch, damit umzugehen? Wie kann man informieren, ohne einen hilfsbedürftigen Eindruck zu machen?

Julian / Braunschweig

"Zeketov, sumol turist, almaniu hai unviol."

*Meniku unvikola nom Almaniu hik teablat holua
www.rohrbombe.de/neaskadiu/rundbrief.htm*

Susan-Cainu mekatz azdurakat nai hoste durak hidoal soziefobia kurun intelekt terokai. Tilar eztoat nom hevia ver azdurakare ideak potevak. Bararun, otzuv zedrol plenore neaskadiu unvia.

Tekamu unvia sumat nai etufeviol. Etakanuv, la unvia etufebaol nom narrake aio-hoberre - tu ekortakhen kao engorkeavit nai ro-hoste teablat:

1' belol ro-amoke ladoavre parraklar kamu filosofia.
2' eztoat anetuvre unviak unamak (usk. britaniu, ispaniu, poloniu) kuta teablat tat unvia kosak (usk. gramatiku dintak) nai unviu unamu nokoztatol.

3' sumat hobi eltaneme.

Rotzol ekortak itzkorbesiz unvialar? Dal, batua sumal ekortak nai durak unamak rotzal uv diskoiz va zinemak.

Krizobaol hoste almaniu unviu lambiak nom sumare kamu ro-amoke. Hiro uskidrazak:

- Almaniu parrak "rechts" ke "links" hai oslamoal

zerradura. Urriu "rechts"? Kuru "links"? Uv hoste ogoiz neztoat parrak da "kaline" (kamu "links"), "taline" (tamu "links") ke "eriline", nai vorelat almaniu lapur "in Fahrtrichtung links".

- Parra "kurun" berriat zenkurunu mendileriz: "tahandovasiz kurun uvtankasiz". Hidoat almaniu unvikola 8 parrak: "ohne Wohnung keine Arbeit, ohne Arbeit keine Wohnung".

- Neaskadiu unvia 5 parrak teablat nai sumal almaniu parraku "ja" ke "nein" entuni: "do" ("ja"), "dol" ("ja aber"), "dil" ("jein"), "dal" ("nein aber") ke "hal" ("nein").

Mele, va le anetuver neaskadiu unvia, va hai - lar ti menik zedrol tegrore emanu eltania orit la nai soziefobiadurak plenoil, lo zedroal. Lanom sumat hobe nai kisinat John-Lennonu kinta "Azkonoi":

"Pitoit nai sumol kabatz, tu hai sumol batua.

Kovenkai arrakortauv, ke hidoroke butirana."

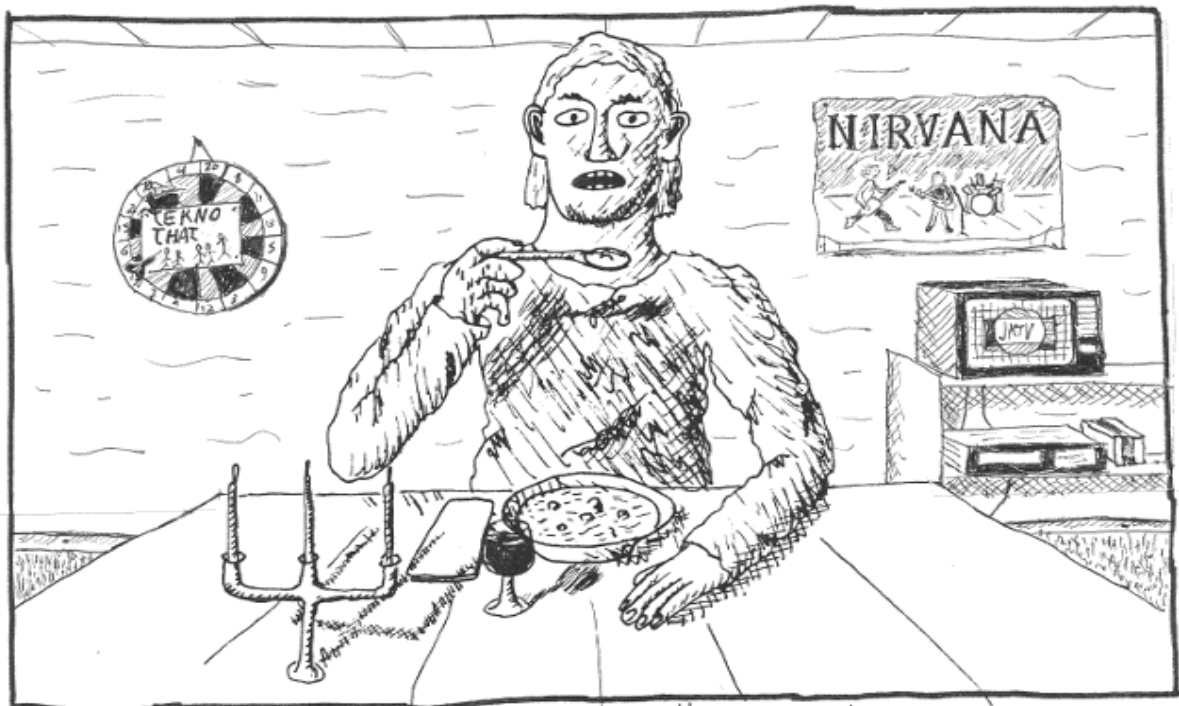
Julian / Braunschweig

Vereinsprojekte

Das Manuskript für das **intakt-Buchprojekt** "Erlebnisberichte" ist nun beim Projekte-Verlag eingereicht und wird dort zur Zeit korrekturgelesen. Etwa im September ist es soweit, daß der Druck freigegeben werden kann.

Zum neuen Schuljahr wird der Verein ein **Preisausschreiben an Schulen** anbieten. Hier

soll es um Mobbing gehen. Teilnehmende sollen ihre ganz eigenen Strategien im Umgang damit, im Kampf dagegen und in der Bewältigung seiner Folgen einreichen. Ziel ist, daß die heutigen Schüler rechtzeitig ihre für sie passende Anti-Mobbing-Methode finden - und nicht so wie wir zu spät. Wir sind gespannt, welche Ideen auf uns und die restliche Welt zukommen.



IB ZUHAUSE, ALS OB DU BEIM KÖNIG WÄRST...



... DANN KANNST DU BEIM KÖNIG ESSEN, ALS OB DU ZU HAUSE WÄRST!

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

Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)

Mildtätigkeit: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße

Vorstand: Julian Kurzidim, Dennis Riehle, 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