

Inhalt:

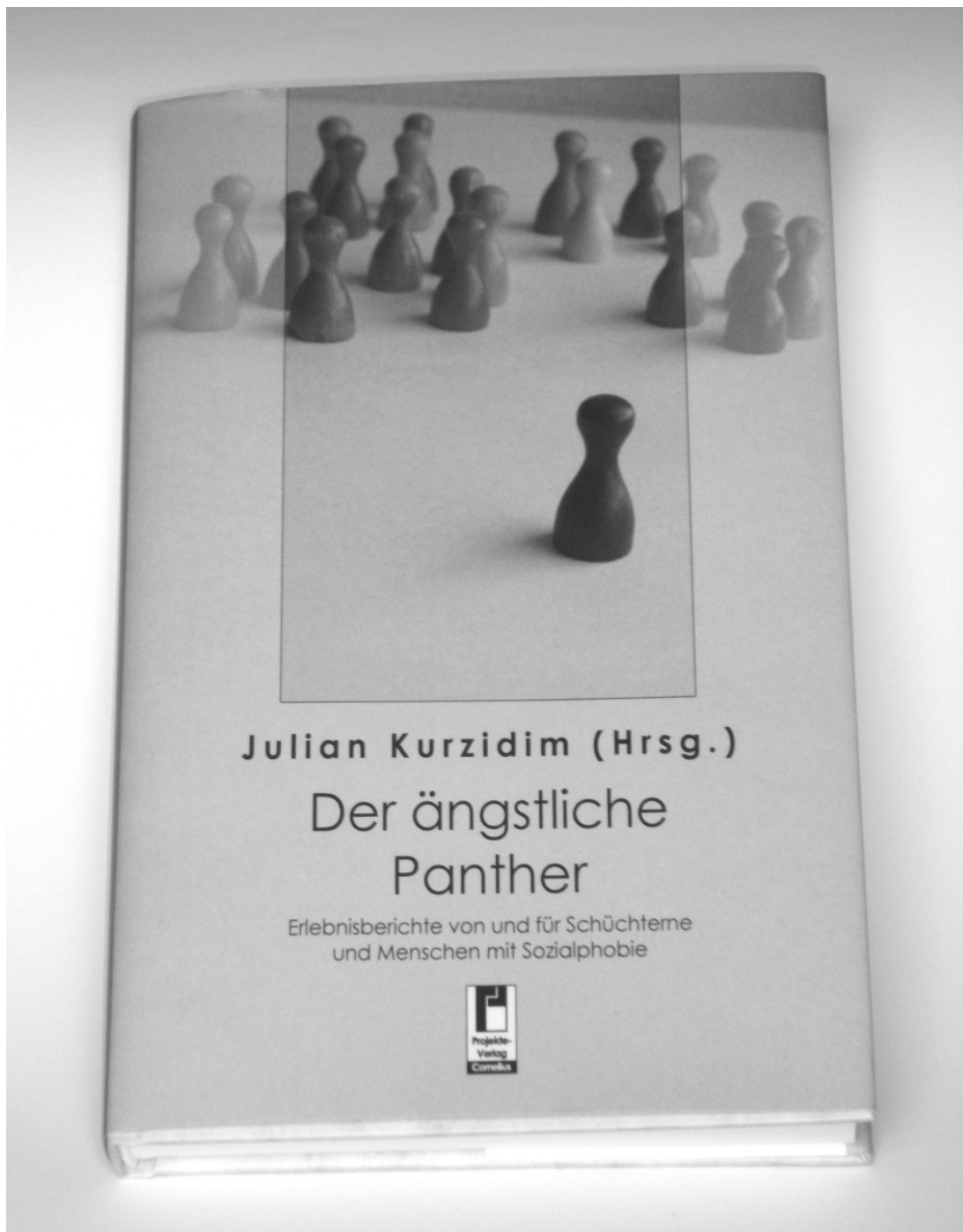
S.3: *Theaterspielen gegen soziale Ängste*

S.4: *Sozialphobie und Zwang: Enge Verwandte*

S.5: *Gedanken zu Loriots "Das Bild hängt schief"*

S.6: *Presseaufruf*

Das intakt-Buch ist erschienen



Der ängstliche Panther

Erlebnisberichte von und für Schüchterne und Menschen mit Sozialphobie

Nach sechseinhalb Jahren ist es endlich soweit: Das intakt-Buch ist erschienen und ist einfach zu erwerben. Unser Partner, der Projekte-Verlag Cornelius, hat 2500 Exemplare drucken lassen.

18 Personen - aus Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland, über Internetkontakte oder per Teilnahme an unserem Preisausschreiben - haben insgesamt 47 Texte beigetragen.

Das Buch bringt dem Leser nicht nur ganz persönliche Texte näher, die lyrisch, biografisch oder sachlich dargestellt sind; es regt auch an, sich durch die ermutigenden und konstruktiven Wege anderer Betroffener der Spirale aus Angst, Rückzug und Selbstzweifel zu stellen. Es ist damit eine konkrete Unterstützung, sich selbst zu helfen.

Durch das Aufarbeiten der eigenen Erfahrungen ist ein durchaus als Ratgeber zu bezeichnendes Werk entstanden, das nicht nur lehrreich und spannend zugleich ist; es kann auch dazu beitragen, Betroffene vor neuen Rückschlägen zu bewahren und sich aus der Bewältigungsstrategie von Schüchternheit anderer Erkrankter ein Konzept für die eigene Situation zusammen zu stellen.

Durch die große Anzahl an Beteiligten und Texten ist das Buch in der Lage, viele verschiedene Aspekte von Schüchternheit, Sozialphobie und deren Selbsthilfe darzustellen. Es gliedert sich in diese Kapitel (in Klammern die Anzahl der einzelnen Texte):

Lebensläufe (10)

Problembetrachtung (12)

Philosophie (9)

Erfolge (8)

Therapie und Selbsthilfe (6)

Vervollständigt wird es durch das Vorwort von Dennis Riehle und eine Kurzvorstellung unseres Vereins.

Der Titel wurde vom Projekte-Verlag festgelegt und bezieht sich auf einen Text im Buch, der von Kindheit und Wünschen seines Autors berichtet.

Das Buch hat 163 Seiten und die ISBN-Nummer 978-3-86237-604-9. Als Herausgeber fungiert Julian Kurzidim, der auch den Kontakt mit dem Verlag betrieb. Ihm wäre allerdings lieber gewesen, wenn stattdessen "intakt e.V." auf dem Titel gestanden hätte.

Es ist über jede Buchhandlung bestellbar. Bei Amazon.de werden sogar schon die ersten drei "gebrauchten" Exemplare angeboten.

Wer es aber direkt bei uns kauft, unterstützt uns mehr, da wir dabei einen größeren Anteil des Kaufpreises erhalten. Julian hat es bei seinen Gruppenbesuchen dabei, Bestellen ist auch möglich, und zwar so:

1. Versandadresse und Stückzahl senden an:

intakt e.V. (z.Hd. Julian Kurzidim)

Wendenring 4 (Briefkasten 93)

38114 Braunschweig

0531 – 349 6518 (auch Anrufbeantworter)

intakt-ev@schueechterne.org

2. Den Gesamtbetrag hierhin überweisen:

Konto 639 066 3500

BLZ 268 900 19 (Volksbank Nordharz)

Der Preis ist 12,50 EUR pro Stück. Wie bei jeder Fachliteratur zu Sozialphobie ist es erlaubt, es vom Gruppen-Fördergeld zu bezahlen.

3. Nach Eingang des Geldes wird das Buch versandt.

Zum Schluß noch eine Ermutigung aus Dennis' Vorwort: "Lassen Sie sich durch dieses Buch inspirieren, sich auch Ihrer Geschichte zu stellen – die Geschichte, die Ihr Leben schreibt!"

ZITAT

"Schüchternheit ist ein Fehler, den man nicht tadeln darf, wenn man ihn heilen will."

François de La Rochefoucauld

Theater spielen gegen soziale Ängste

Interview mit Gabriele Klingebiel

Gabriele Klingebiel hat 6 Jahre lang die Selbsthilfegruppe Schüchterne Wolfsburg geleitet, war auch für den Vorstand des intakt e.V. engagiert. Nun bietet sie ein Theaterseminar für Schüchterne und Sozialphobiker an.

Wie fang ich an... vor kurzem hab ich bei einem Chor-Konzert einen Solo-Pianisten gesehen, der machte den Eindruck, als wäre er nur ungern auf der Bühne, zum Schlußapplaus mußte der Dirigent ihn erst auf die Bühne bitten. Aber gespielt hat er perfekt, in dieser Zeit machte er einen ganz anderen Eindruck. Schüchternheit und Bühnenerfolg schließen sich also nicht aus.

Ja, bei Auftritten muß eher das "Gefühl" passen, es muß rüberkommen, daß man "engagiert" ist.

Wie bist Du zum Theaterspielen gekommen?

Theater hat mich immer interessiert, aber lange nur als Zuschauerin. Selbst zu spielen hätte ich nicht getraut, weil ich mein Talent nicht kannte.

Dann aber bot die "KISS", die Selbsthilfekontaktstelle, ein Theaterseminar an. Wir machten Stimmübungen, Bewegungsspiele u.ä.. Daraus entstand eine Theatergruppe, wir übten viel und hatten einen Auftritt im "Galerie-Theater". Da war ich früher nur zum Zuschauen!

Galerie-Theater? Das klingt nach was Besserem.

Das hat einen guten Ruf. Es bietet Kabarett, politische Themen, schon mit Niveau. Nach Auflösung der KISS-Theatergruppe machte ich einen Schauspielkurs im "Holzbanktheater", einer Künstlerinitiative. Auch dort bin ich aufgetreten, als Löwe in "Play Shakespeare".

Vor kurzem konnte ich vor dem Intendanten des Stadttheaters vorspielen. Ich hatte einen roten Kopf - aber es ging.

Wenn ich meine Vorträge halte, z.B. für Infoabende, bin ich auch aufgeregt, aber ich denke, das darf bei dem Thema auch sein, da sieht das Publikum, worum es geht.

Aber ich denke, das ist oft noch anders: Im Theater sieht man von der Bühne aus das Publikum nicht. Trotzdem ist es aufregend. Die Zuschauer bekommen die Aufregung aber nicht mit. Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung gehen oft auseinander. Mir sagen viele, du warst doch souverän, obwohl ich aufgeregt war. Die Regisseurin sagte mir vor kurzem, alle wären leise

außer ich. Die Erfahrung hab ich auch gemacht. Die Leute hören mir auch im normalen Leben mehr zu. Das hat sich so verbessert!

Selbsterkenntnis steckt auch in der Frage: Was mach ich aus welcher Rolle?

In "Play Shakespeare" spiele ich einen Löwen, mit Maske und grüner Perücke. Dahinter kann man sich etwas verstecken, man ist mehr geschützt. Ich höre von Kollegen: "Du bist doch nicht du, du bist der Löwe." Das sag ich mir auch.

Was sind Deine nächsten Ziele auf diesem Weg?

Ich möchte eine Ausbildung zur Theaterpädagogin beginnen. Begleitend dazu möchte ich das Projekt "Schüchternen-Theater" anbieten. Das Problem ist zwar die Organisation: einmal pro Woche üben, vor Auftritten öfter, am Wochenende.

Ich denke aber, dass viele Talent haben, denn Schüchterne sind einfach sensibler, haben mehr "Antennen". Die Teilnehmer bekommen neue Impulse, die sie auch in ihre Selbsthilfegruppe einbringen können. Es entsteht ein Wir-Gefühl, jeder braucht jeden, alle erfahren, dass sie wichtig sind. Das gilt auch für die "Helfer" wie z.B. Requisiteure.

Auch bekommt man in der Gruppe seine Erlebnisse besser raus, so dass andere zuhören.

Was wird in Deinem Kurs gemacht?

Zum "Aufwärmen" werden Improvisationsübungen gemacht, z.B. Anspannung in Lachen entladen. Dadurch bekommt man Körperbewußtsein ...

Das klingt wie Selbstbewußtsein ...

... danach Übungen, damit die Gruppe zu sich selbst findet. Zum Nähe zulassen, sich aufeinander einstellen. Bei vielen merke ich, dass sie auch Hemmungen haben. Aber das ist ganz normal, keiner lacht.

Zum Ende hin erarbeitet die Gruppe eine Szene, evtl. sogar zum Vorführen in der Selbsthilfegruppe. So entsteht ein Ergebnis des Kurses, in dem auch das Thema selbst steckt: Was wollen wir darstellen?

Du hast bereits eine Abmachung mit einer Selbsthilfegruppe. Ich würde mich freuen, wenn Du demnächst berichten kannst, wie dort Dein Seminar gewesen ist.

Danke für die Informationen!

Fragen: Julian

Soziale Ängste und Zwangsstörungen: Enge Verwandte...

Als ich vor fünf Jahren die Selbsthilfegruppe zu Zwangserkrankungen und sozialen Ängsten gründete, schüttelte so manch ein Betroffener den Kopf: Schüchternheit und Zwänge – wie soll das denn zusammenpassen?

Zweifelsohne: Auch für mich war es ein Experiment. Eine Zusammensetzung einer SHG mit Sozialphobikern und Zwangserkrankten mag ungewöhnlich klingen – und doch hatte ich an mir selbst gesehen, welche Komorbidität, also die wechselseitige Beeinflussung oder das gleichzeitig beziehungsweise nacheinander Auftreten mehrere unterschiedlicher Krankheitsbilder, zwischen den beiden Störungen möglich ist.

Doch woher kommt es, dass diese beiden psychischen Probleme tatsächlich so eng beieinander zu stehen scheinen? Immerhin hat sich über die Jahre hinweg bewiesen: Zwangserkrankte und Sozialphobiker verstehen sich gut – zumindest in meiner Selbsthilfegruppe...

Zunächst einmal liegt es nicht fern, soziale Ängste und Zwänge auch aus der psychologischen und psychiatrischen Klassifikation in der Theorie als „verwandt“ zu bezeichnen. Beide Störungsbilder finden sich in den Internationalen Diagnoserichtlinien (ICD 10) in der gleichen Rubrik. Sie gehören gleichermaßen zu den neurotischen (also Krankheiten, die im Gegensatz zu den psychotischen – wahnhaften – Erkrankungen stehen), somatoformen (Krankheitsbilder, bei denen sich die psychische Belastung auch in Form körperlicher Symptome äußert) und Belastungsstörungen.

Zweifelsohne kann man bereits beim Vergleich des Auftretens eine Gemeinsamkeit zwischen Zwängen und sozialen Phobien erkennen: Sie zeigen sich insbesondere in Phasen, in denen wir besonderer Belastung (Anspannung, Druck, Stress...) ausgesetzt sind. Sozialphobiker kennen dies zu gut: Die Geburtstagsparty, an der man sich von allen beobachtet fühlt; das Referat in der Uni, bei dem man kein Wort rausbringt; oder das Gruppengespräch, bei dem wir erröten und zu zittern beginnen. Alle Situationen bedeuten für den Betroffenen eine unglaubliche Herausforderung.

Das kennen auch Zwangserkrankte: Ihre Symptome verschlechtern sich zumeist in Belastungssituationen oder werden gar durch diese ausgelöst. So können Patienten mit Waschwängen nur schwer die Türgriffe im Krankenhaus berühren – es könnten sich ja gefährliche Keime übertragen. Oder aber das offene Fenster, welches ich nicht richtig geschlossen haben könnte, verleitet den nächsten Dieb zum Einbruch in mein Haus.

Ja, richtig ist auch: Es muss aber nicht unmittelbar einen Zusammenhang mit Stressauslösern geben,

die die Krankheit begünstigen. Auch alltäglicher Stress, Zeitdruck, Anforderungen nach Leistung oder Ähnliches haben oftmals bei beiden Krankheitsbildern einen negativen Einfluss auf die Anfälligkeit des Betroffenen.

Schaut man sich die Zwangserkrankung näher an, so wird man entdecken, dass diese noch nicht allzu lange überhaupt von den Angsterkrankungen getrennt war. Die Differenzierung erfolgte vergleichsweise spät, Zwänge galten lange als Untergruppe der Ängste. Dies wird auch verständlich, wenn man sich den Verlauf ihrer Symptome ansieht: Am Anfang jedes Zwangs steht eine Angst. Meist ist es eine unrealistische oder zumindest übertriebene Angst. Gerade die Folgen schätzen Zwangserkrankte ebenso wie Angstpatienten zumeist völlig irrational ein: Die Viren, die auf der Türklinke sitzen, sind eben in den meisten Fällen so ungefährlich, dass unser Körper mit Leichtigkeit gegen sie angeht. Das Haus wird wahrscheinlich auch dann nicht abbrennen, wenn ich vergessen habe, den Elektroherd auszustellen (und zumeist habe ich ihn abgestellt – aber ich bin mir eben nicht sicher; die Zwangserkrankung wurde von einem Forscher entdeckt, die er zunächst als die „Zweifelskrankheit“ bezeichnete). Und dass ich in meinen Zwangsgedanken die Befürchtung habe, anderen Menschen etwas antun zu können, ist bei der Friedliebigkeit von Zwangserkrankten ohnehin nahezu ausgeschlossen.

Zwänge sind in ihrem Ursprung Ängste, auf die ich reagiere. Betroffene halten den Druck, die innere Anspannung, die mit den Gedanken und Befürchtungen einhergehen, nicht aus – und „neutralisieren“ sie. Das bedeutet, sich rückversichern, um Gewissheit zu haben, dass ihre Ängste sinnlos sind: Sie waschen sich mehrmals die Hände, sie kontrollieren immer wieder den Herd oder sie lesen Zeitung, um sicher sein zu können, dass sie nicht für den Unfall an der Ecke verantwortlich sind. Leider lernen sie daraus nicht: Gleiche Situationen erzeugen immer wieder neue Angst – obwohl die Wahrscheinlichkeit, dass ihre Befürchtungen wahr werden, auch bei jedem neuen Zwang gleich gering bleiben. Zu erklären ist dies dadurch, dass Zwangserkrankte ihre Angst nicht auf natürlichem Weg durchstehen. Sie brechen durch ihr Neutralisieren die Anspannung ab – und erzeugen damit immer wieder neue. Ihre Angstkurve kann sich nicht auf üblichem Weg von selbst reduzieren.

Auch Sozialphobiker kennen ein „Neutralisieren“: Sie reagieren oftmals mit Rückzug, Vermeidung, Isolation, aber auch körperlichen Signalen wie Schwitzen, Erröten, Zittern und anderem – also mit klassischer Panik. Im Gegensatz zu Zwangserkrankten ritualisiert sich ihr Verhalten weniger und beeinflusst damit auch die

Persönlichkeit in geringerem Maße. Sozialphobiker müssen nicht, wie es im Gegenteil Zwangsbetroffene oft sind, Personen mit großem Perfektionismus, mit dem Drang zu Struktur und Sicherheit, mit Ordnungsliebe sein.

Betrachtet man beide Krankheitsbilder eher tiefenpsychologisch und fragt nach ihrem jeweiligen Sinn und Zweck, kommt man auch hierbei zu Gemeinsamkeiten. Nicht selten weisen Sozialphobiker und Zwangserkrankte ähnliche Lebensläufe, gerade in der Kindheit, auf. Überbehütung durch die Eltern, soziale Ausgrenzung oder gar Mobbing in der Schule, spätes Erlernen von Selbstständigkeit und Selbstbewusstsein. Ohnehin spielt das Selbstvertrauen – wie bei vielen anderen psychischen Erkrankungen auch – eine immer große Rolle.

Ähnliches gilt für das Thema Emotionen: Sowohl Zwangserkrankten und Sozialphobikern wird häufig nachgesagt, sie verfügten über wenig Gefühle. Dies ist in dieser Aussage so sicherlich nicht haltbar. Immer wieder zu erkennen ist zwar, dass beide Betroffenen Gruppen wenig schwingungsfähig sind, also nur bedingt auf emotionale Einflüsse von außen angemessen reagieren können; dies bedeutet jedoch nicht, dass keine Gefühle vorhanden wären. Viel eher sind die Emotionen durch die Symptomatik verdeckt – oftmals eine Schutzfunktion, um sich mit anstrengenden oder unerwarteten Emotionen auseinandersetzen zu müssen.

Vergleicht man weiter, könnte man auch bei der Frage nach der Ablenkung von inneren Konflikten, Entscheidungsunfähigkeit, Bindungsschwäche, Konfliktenthaltung oder Sicherheitsverlangen auf

ähnliche Funktionalitäten beider Symptomatiken stoßen.

Dass Zwängen oftmals soziale Ängste folgen, ist zudem eine logische Erklärung. Zwangserkrankte leiden mit der Zeit – wie auch beispielsweise Depressiverkrankte – unter großen sozialen Interaktionsdefiziten. Eine Grundlage, die den Ausbruch sozialer Phobien hervorragend begünstigen kann. Gleichermaßen befinden sich Sozialphobiker nicht selten in der Lage, durch ihren zunehmenden Rückzug sicherheitsliebende Ritualien aufzuerlegen, die schützen und dem Alltag neue Struktur geben. Dies wiederum kommt dem Charakter zwanghafter Persönlichkeitsstile relativ nahe.

Schlussendlich überwiegt aller theoretischen Überlegungen ohnehin das Fazit, was sich nicht nur in der Selbsthilfegruppe lebendig erleben lässt: Ob Zwangspatienten oder Sozialphobiker – sie scheinen aus ihren Erfahrungen heraus so viele Gemeinsamkeiten zu besitzen, dass sie sich stets gegenseitig verstanden fühlen. Aus den Auffälligkeiten des Anderen, den Erfolgen des Gegenüber lernen Betroffene beider Seiten für sich – und für das Annehmen anderer Erkrankter. Zwang und Angst sprechen die gleiche Sprache – das gilt wohl auch die, die unter ihnen leiden...

*Autor: Dennis Riehle, Selbsthilfgruppenleiter SHG
Zwänge und Soziale Phobien
Martin-Schleyer-Str. 27, 78465 Konstanz
Tel.: 07531/955401
zwang-phobie-burnout@t-online.de*

Ein schiefes Bild, ein schiefes Bild!

Die Nachrufe auf Lorient ließen mir auffallen, wie er die Absurditäten des Alltags zu seinem Lebensthema stilisierte. Auch mir ist so etwas nicht fremd.

In Lorient's Welt ist es die normalste Sache, das Jodeldiplom nachzumachen oder sich inszeniert überrascht für ein geschenktes Klavier zu bedanken. Schwerer im Magen liegt da schon, daß der zweite Kosakenzipfel doch nichts mehr gutmacht und der Ehemann unfriedlich seine Friedlichkeit betont.

Doch am nächsten geht mir "Das Bild hängt schief": Der Besucher bemerkt ein schiefes Bild an der Wand, versucht es geradezurücken, doch das erzeugt eine Kettenreaktion der Zerstörung. Jeder Versuch, den Schaden zu beheben, führt zu einem weiteren größeren Schaden - bis sich das ganze Zimmer in eine Trümmerhalde verwandelt hat. Das Bild hängt natürlich hinterher immer noch schief.

Auch in meiner Seele hängt sozusagen sichtbar ein Bild schief, andere Teile sind so empfindlich wie das Regal mit den aufgestellten Tellern, manchmal habe

auch ich Fehler gemacht wie das Regal als Schlinge ums Regalbein. Daher kenne ich es zu gut, wenn andere helfen wollen und nicht merken, wenn es dadurch schlimmer wird. Kann es sein, daß meine Seele am Anfang genau so perfekt war wie Lorient's Zimmer, doch die Welt hat bloß das eine schiefes Bild gesehen und sich darauf gestürzt?

Auch das Ende des Sketchs entspricht meinem (Vor)Urteil über "Gutmenschen mit Helferkomplex". Es kommt nämlich keine Entschuldigung, sondern bloß ein Verweis auf das eigentliche Problem, zu dem ihn niemand um Hilfe gebeten hat.

Vielleicht hat er auf seinen letzten Satz diese Antwort bekommen: "Ach, das Bild. Das hat der Künstler so geplant, der hat sogar ein Gewicht an die Rückseite geklebt. Das soll symbolisieren, daß nicht alles perfekt sein kann."

Ja, die Welt ist manchmal noch absurder als bei Lorient.

Julian / Braunschweig

Interessenten für einen Dokumentarfilm gesucht

Wer hat Zeit, Lust und Mut, bei einem Dokumentarfilm über Schüchternheit und soziale Phobie mitzumachen?

Ich bin freie Autorin und arbeite für das öffentlich-Rechtliche Fernsehen. Zur Zeit beschäftige ich mich mit dem Thema Schüchternheit. Ich möchte darüber gern einen längeren Film für die ZDF-Reihe „37 Grad“ machen, denn ich glaube es ist wichtig, einmal hinter die Fassade schüchterner Menschen zu schauen. Jeder kennt mindestens einen Menschen, der schüchtern ist. Oder ist er gar selber schüchtern?

Mich interessieren in dem Film Fragen wie diese: Warum ist jemand so schüchtern, dass es ihm schwer fällt, soziale Kontakte zu pflegen und auf andere zuzugehen? Wie wird sein Leben dadurch beeinflusst? Warum hat er so wenig Selbstvertrauen, obwohl er das offensichtlich überhaupt nicht nötig hätte?

Wohin bringt ihn seine große Zurückhaltung und wo liegen die Ursachen dafür?

Was sind die Vorzüge zurückhaltender, schüchterner Menschen? Wo liegen ihre Stärken und was unterscheidet sie von anderen?

In dem Film möchte ich gern mit verschiedenen schüchternen Frauen und Männern über ihre persönlichen Erlebnisse, Gefühle und Erfahrungen im Umgang mit der Schüchternheit sprechen. Ich möchte zeigen, wie ihr Alltag aussieht, was sie belastet und was ihnen Freude macht.

Ein wichtiger Aspekt im Film wird natürlich die Frage sein: Wie und mit wessen Hilfe kann man Schüchternheit überwinden? Wer hilft, insbesondere dann, wenn aus der Schüchternheit eine soziale Phobie wird?

Mir ist klar, dass es gerade für schüchterne Menschen eine große Überwindung bedeutet, bei so einem persönlichen Film mitzumachen. Aber es ist vielleicht auch eine Chance, das zu verarbeiten.

Interessenten melden sich bitte telefonisch unter: 0172 / 87 10 338 oder per Email: pet.cyrus@arcor.de

Petra Cyrus
September 2011

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