

Inhalt:

S.1: Wieder Gruppen in Helmstedt und Celle
S.2: Braunschweiger Gruppen, Buch-Reaktionen
S.3: Preisausschreiben gegen Mobbing

S.4: Selbstbewußtseinskurs in Magdeburg
S.5: Der härteste Schlag - 10 Jahre danach
S.6: Weihnachtsgruß

Wieder Gruppen in Helmstedt und Celle

Durch Zeitungskampagnen, Infoabende und Interessenten vor Ort sind zwei "Lücken" im Intaktland nun wieder geschlossen worden.

HE-SP 2011

In den Jahren 2009/10 sind mehrere Gruppen eingeschlafen, leider hatte ich als Vollzeit-Briefträger weder Zeit noch Kraft, etwas dagegen zu tun. Zum Jahreswechsel 2011 ging ich auf Teilzeit zurück, so daß ich endlich wieder Zeit zur Gruppenbetreuung hatte. Eine erste Kampagne fand im März statt, nun nutzte ich eine Woche Urlaub (ohne Reise) von der Briefträgerarbeit, um erneut eine "Tournée" durch das Intaktland zu machen.

Das Konzept der intakt-Infoabende ist bekannt: Durch einen Zeitungsartikel wird auf die Gruppe aufmerksam gemacht. Ich halte einen Vortrag (etwa 45 Minuten) über Schüchternheit, Angst, Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen. Anschließend ist Zeit für eine Frage- und Diskussionsrunde.

Dieses Konzept ist - vorausgesetzt, der Zeitungsaufruf erscheint wirklich - erfolgreicher als eine einfache Gruppen-Vorstellung in der Zeitung. Einerseits ist es ein einmaliges Ereignis und wird damit von Zeitungen mit höherer Wahrscheinlichkeit beworben. Andererseits senkt es durch das Angebot "man kann auch einfach nur zuhören" die Angst der "Zielgruppe" vor dem SHG-Beitritt.

Vier Termine waren angesetzt, zwei waren erfolgreich:

17.11. Helmstedt

Hier löste sich die Gruppe im September 2010 bei einer Mitgliederzahl von drei auf. Helmstedt liegt nicht weit von meiner Wohnung weg, ein Raum ist bei der Kontaktstelle vorhanden, Kontakt zum Gruppenleiter hatte ich auch noch - eine Gruppen-Neugründung war mit nur kurzer Vorlaufzeit

möglich. Ende Oktober vereinbarte ich mit Kontaktstelle und Gruppenleiter spontan den Infoabend-Termin.

Neun Personen erschienen an diesem Abend. Sie zeigten sich an einer Gruppe interessiert, eine Adressenliste wurde erstellt. Am 1.12. hat das nächste Treffen mit 9 Personen stattgefunden.

28.11. Celle

Hier waren im Laufe des Jahres sechs Personen an der Gruppe interessiert, leider nicht gleichzeitig. Die unregelmäßigen Treffen - ich war im Jahr 2011 durchschnittlich alle 5 Wochen dort - waren nur selten mit mehr als 2 Personen. Die Befürchtung "wenn der zweite endlich gefunden ist, hat der erste schon wieder kein Vertrauen mehr in die Gruppengröße" bewahrheitete sich aber zum Glück nicht - drei Personen haben den Kontakt behalten.

Das große Problem war es, den Raum zu organisieren. Das konnte ich von Braunschweig aus kaum. Doch die Kontaktstelle "KIBIS", die leider "weit draußen" in einem Vorort liegt, vermittelte mehrere Raumangebote, so daß ein geeigneter Raum zur Verfügung stand.

Zum Termin erschienen sechs Personen, davon vier über den Zeitungsartikel und zwei der drei bereits Interessierten. Alle beteiligten sich an der Fragerunde und trugen sich in die Adressenliste ein.

In Celle besteht noch das Problem, daß für den Gruppenraum noch eine Schlüsselperson vor Ort benötigt wird, die Kontakt zum Vermieter hält.

Der intakt e.V. wünscht beiden neuen und allen "alten" Gruppen ein interessantes und hilfreiches Jahr 2012.

Julian / Braunschweig

ZITAT

"Once bitten and twice shy"
("Einmal gebissen und doppelt schüchtern")

George Michael, im Weihnachtslied "Last Christmas"
seiner Gruppe "Wham"

Vereinigung der Braunschweiger Gruppen

Die beiden Gruppen in Braunschweig, die "SHG für Schüchterne" und die "SHG Sozialphobie" haben sich nun zu einer großen Gruppe mit gemeinsamen Sitzungen vereinigt.

Nachdem die Sozialphobiker ihre Treffen von Dienstag auf Mittwoch verlegt hatten, fanden beide Gruppen gleichzeitig statt, aber an entfernten Treffpunkten.

Im August-Rundbrief erschien der Artikel von Tobias über einen gemeinsamen Restaurantbesuch der beiden Gruppen. Wie üblich stellte ich auch der SP-Gruppe den Rundbrief zu, dies geschah vor deren Sitzung am 17. August.

Eine Woche später erschienen die Sozialphobiker am Treffpunkt der Schüchternen, mit der Aussage: "Wir machen jetzt bei euch mit." Gründe waren Probleme in der Schlüssel-Organisation der Sozialphobie-Gruppe, aber auch Tobias' Artikel. Der machte auf die Gruppe einen so guten Eindruck, daß er nicht sofort geglaubt wurde. Der Spruch "Guck, das steht da wirklich!" wurde jedenfalls noch bei den ersten gemeinsamen Treffen zitiert.

Seitdem haben wir ein Dutzend Sitzungen in der neuen Formation abgehalten, beide Teilgruppen haben neue Ideen von der jeweils anderen erhalten. Wir haben auch bereits Neuzugänge, die nur die neue große Gruppe kennen.

Für den nächsten Braunschweiger Selbsthilfeführer habe ich die Gruppe bereits als "SHG für Schüchterne und Sozialphobiker" angemeldet.

Doch die neue Großgruppe hat nicht nur Vorteile. Die Größe selbst führt zu neuen Problemen. Da ist die Frage, ob das eigene Herzensthema bei

so vielen anderen - oder in Konkurrenz zu deren Themen - noch ansprechbar ist. "Noch zu Wort kommen" wird mit jedem weiteren Mitredner noch schwieriger. Wir hatten tatsächlich Gespräche, die sich auf 3-4 Leute verengten.

Andrerseits: Je größer die Gruppe ist, umso eher dürften dort auch einige passende Gesprächspartner für das eigene Thema zu finden sein.

Das Falscheste wäre jedenfalls das Einfachste: einfach wegzubleiben. Das wäre die "übliche" Kapitulation vor der eigenen Angst (z.B. nicht die eigenen Bedürfnisse äußern können). Es muß auch nicht sein, daß wir statt zwei Gruppen mit je sechs Leuten nur noch eine Gruppen mit insgesamt sechs Leuten hätten.

Doch der Ausweg läßt sich organisieren. Im Sommer bei gutem Wetter haben wir im "Kulturzentrum Brunsviga" einen großen Balkon, der auch für zwei Gesprächskreise reicht. Im Winter könnten wir einen zweiten Raum dazumieten, oder jene, die gerade kein schwieriges Thema haben, treffen sich in der Kneipe im Erdgeschoß.

Schön ist die Gruppengröße aber für etwas anderes: Freizeitaktionen sind leichter machbar, denn 3 von 12 Personen sind einfacher zu finden als 3 von 5. Ein Kinobesuch zu sechst und ein Spieleabend zu neunt haben bereits stattgefunden und machen Lust auf mehr.

Mal sehen, wohin wir gemeinsam noch kommen. Viel Erfolg allen x-zehn Mitgliedern!

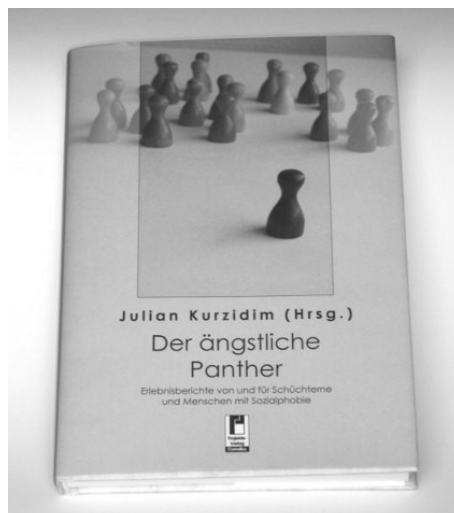
Julian / Braunschweig

Erste Reaktionen auf unser Buch

Seit 3 Monaten ist unser Buch nun auf dem Markt. Einige Reaktionen haben wir bereits erhalten, die hier mit Zustimmung (z.T. anonymisiert) präsentiert werden. Sie stammen z.T. von Beteiligten, dann beziehen sie sich auf Buchtexte der 17 anderen Autor(inn)en:

"Julian, du hättest auch sagen können: Ich brauche das nicht, die Vuvuzela zu blasen."

"Und das Buch ist auch echt



superklasse geworden. Habe besonders [[einen der Autoren]] entdeckt. Habe ihn ja zwei- oder dreimal getroffen bei intakt-Gesamtsitzungen. Da kam er mir immer irgendwie 'hart' und unnahbar vor. Dass derselbe scheinbar so sehr ferne [[...]] so tolle gefühlvolle und mir quasi direkt aus der Seele sprechende Gedanken hegt und dement-sprechende Sätze schreibt, hätte ich niemals geahnt und gedacht. Bin echt platt."

"Das war ja eine Überraschung, das Buch letzte Woche in den Händen zu halten. Da kam Freude auf. Ein echtes Buch, was man anfassen kann - ein schönes Resultat gemeinsamer Anstrengungen. Ein großes Dankeschön dir und allen, die viel Energie da hineingesteckt haben, damit so ein Projekt sich verwirklichen konnte. Das ist schon etwas ganz Besonderes!"

"Hej Julian, heute Abend habe ich dein (bzw. das von dir herausgegebene) Buch zu Ende gelesen. Es hat mich zutiefst berührt. Teilweise war es wie eine Reise in ein fernes Land. Man erfährt eine Menge über Sichtweisen Anderer auf diese (Scheiß-)Welt." (Saskia)

"Dass ihr jungen Leute so offen über eure Schwächen schreiben könnt, ist hilfreich - sicher für viele. Ich Ältere kann dadurch ehrlicher, unbeschwerter und versöhnter auf meine 'Jugendsünden' zurückblicken." (Friederike Nolda)

Das Buch ist zu bekommen im Buchhandel und bei uns. Im Internet haben wir eine Bestellseite eingerichtet:

www.schuechterne.org/buchbestell.htm

Wenn es unter dem Weihnachtsbaum liegen soll - bitte rechtzeitig bestellen! Die Lieferzeiten sind sowohl im Buchhandel als auch bei uns länger!

Schul-Preisausschreiben "EURE Ideen gegen Mobbing"

Das zweite Preisausschreiben des intakt e.V. richtet sich an "unfreiwillige Fachleute" für Mobbing und möchte deren Wissen über Gegenmaßnahmen bewußt machen, solange diese Menschen noch jung sind.

"Viele sozial Ängstliche haben eine "Karriere" als Mobbingopfer hinter sich - wir auch. Wir haben dadurch einiges im Leben verpaßt, obwohl wir eigentlich überdurchschnittlich begabt sind.

Wir wissen, wie das ist. Wir haben unsere Lösungen, aber die haben wir erst mühsam im Leben gelernt. Und oft zu spät. Wir möchten, daß ihr es rechtzeitig lernt und es anderen rechtzeitig weitergebt. Daher möchten wir euch zu unserem Preisausschreiben einladen."

Mit diesen Worten auf dem Flugblatt stellt sich der intakt e.V. bei seiner neuen Aktion vor.

Daß es sich um eine Selbsthilfeaktion handelt, von Betroffenen für Betroffene, ist sehr wichtig. So ist auch deutlich ausgeschrieben: *"Unsere Jury besteht nur aus Menschen mit eigenen Mobbing Erfahrungen."* Wir wünschen uns eine unverfälschte Meinung, die nicht auf die (vermuteten) Kriterien von Profi-Helfern "frisirt" ist. Auch um Unbehagen z.B. mit der "schweigenden Mehrheit" erfassen zu können. Ich dürfte nicht der einzige sein, bei dem zu schlechten Mobbing Erfahrungen auch ein Zweifel an "üblichen" Anti-Mobbing-Maßnahmen kommt. Denn sogar die schlimmsten Mobber haben Schulstunden zu Menschenwürde und Zivilcourage mitgemacht.

Aufgabe ist, eigene Gegenstrategien gegen Mobbing zu beschreiben. Als Hilfe - und um zu zeigen, daß solche überhaupt existieren - bietet der Aufruf einige mögliche Anfangsfragen wie z.B. *"Wie vermeidet ihr Anpassung an die Mobber und ihre Mitläufer?"* Diese sind aber nur

als Beispiel genannt, schließlich geht es um eigene Ideen.

Bis Mitte November wurden die Schülervvertretungen von 19 Schulen der Klassenstufen 5-13 angeschrieben: Gymnasien, Real-, Ober-, Sekundar-, Gesamt- und Berufsschulen. Diese wurden zufällig ausgewählt, je eine pro Stadt, in der unser Verein aktiv ist oder war. Das garantiert auch eine ausgewogene Verteilung zwischen städtischen und ländlichen, armen und reichen Regionen.

Natürlich ist eine Teilnahme nicht auf die Schülerschaft der 19 Schulen beschränkt. Der Aufruf darf auch an andere Schulen weitergeben werden.

Die Texte müssen bis zum 31.1.2012 hier eingegangen sein: Dennis Riehle (2. Vors. des intakt e.V.), Martin-Schleyer-Str. 27, 78465 Konstanz oder über: preisausschreiben@schuechterne.org

Im Nachhinein habe ich Bedenken, ob unser Preisausschreiben oder das Flugblatt bei der heutigen Schülerschaft Gehör findet. Immerhin steht es nicht bei Facebook, und die Höhe der Geldpreise (insgesamt 210 EUR) mag auch unterschiedlich verstanden werden. Nach den Mobbingopfer-Geschichten, die ich in meiner Gruppe hörte, war ich aber doch wieder überzeugt, daß der Verein das Richtige tut.

Nun denn: Viel Erfolg allen, die sich beteiligen, die am Ende gewinnen - aber vor allem allen, die sich aus Mobbing befreien können / konnten!

Julian / Braunschweig

Hier ist unser Aufruf zum Download:

www.schuechterne.org/intakt-mobbing-preis-2011.pdf

Kurs in Magdeburg

"Selbstbewußtsein kann man lernen"

Der zweite Kurs "Selbstbewußtsein" in Kooperation mit der Volkshochschule Magdeburg war erneut ein Erfolg und eine Erfahrung auch für den Dozenten.

Das Konzept des Kurses enthält zwei Teile zu je 3 Stunden: Theorie (Vortrag und Gesprächsrunde) vor der Mittagspause, Praxis (Selbstbetrachtung in Übungen) danach.

Bei 11 Anmeldungen erschienen 9 Personen, davon 3 aus dem Gesprächskreis Sozialphobie, der örtlichen Selbsthilfegruppe.

Ich begann meinen Vortrag mit Folien, viel Wissen zum Thema. Aber auch von eigenen Erfahrungen berichtete ich viel, gerade dieses doppelte Wissen (aus Studium und Selbsterleben) ist eine meiner "Signaturstärken". Nach 5 Minuten drehte ich meine Uhr weg, um nicht in Zeitdruck zu geraten. Als ich nach dem Vortrag wieder drauf sah, war ich überrascht: ich hatte 1,5 Stunden geredet. Ich wurde um eine 5-Minuten-Pause gebeten.

Im Gesprächsteil kam ich ins "Schwimmen", denn daß kaum Fragen kamen, hatte ich nicht erwartet. So zogen wir die Mittagspause um 20 Minuten vor.

Ein Teilnehmer (Orchester- und Solo-Musiker) war nur am theoretischen Teil interessiert, und zwar für den Umgang mit seinen Musikschülern.

Nach der Pause waren zwei Frauen nicht mehr dabei, leider weiß ich nicht, warum. Ob auch sie nur stellvertretend für die eigentlichen Betroffenen da waren oder ob sie Angst vor dem Übungsteil bekommen haben, leider war das nicht mehr herauszufinden.

Die sechs verbliebenen Teilnehmerinnen bildeten einen kleineren Kreis an zusammengeschobenen Tischen. In diesem Teil war der Kurs fast selbst eine Selbsthilfegruppe. Die Stichwortsammlungen zur Selbsterkenntnis füllte ich dabei auch selbst aus, sie brachten auch mir eine neue Erkenntnis. Was ich noch lernen muß: wie man Aussagen wie "die Welt/Politiker/Übeltäter/..." in helfende Fragen überleitet, z.B. "Wie werden Sie auch dann noch groß, wenn die Politiker oder sonstwer Sie kleinhalten wollen?"

Die einzelnen Übungen boten Gedanken, die in der großen Übung zusammenflossen: "Sie werden einen Vortrag halten über Ihre Stärken." ("Oh Gott!")

Diese Aufgabe wurde von allen Teilnehmerinnen

geschafft. Wie "üblich" - ich habe noch niemanden erlebt, die/der die Aufgabe nicht "bestanden" hat. (Wobei das "bestanden" weniger vor mir oder den anderen Kursteilnehmern gelten muß, sondern zuerst vor sich selbst.)

Sie kann aber doch als überschwierig erscheinen, dieses Mal bei einer Teilnehmerin. Ich weiß (auch das von mir selbst), daß ein "Versagen" bei solchen Aufgaben das Selbstbewußtsein runterziehen kann, statt es zu heben. Eine "Rettungsleine" dafür muß da sein. Über den Kurs hinaus kann das die örtliche Selbsthilfegruppe gut übernehmen. Ich wies deshalb darauf hin: "Sie können das. Lassen Sie es etwas liegen, bis Ihnen etwas einfällt, und dann machen Sie die Aufgabe in der Gruppe. Die Termine sind ..."

Die Teilnehmerin hielt ihren Vortrag im Anschluß an diese Gruppenvorstellung.

Insgesamt kann ich auch diesen zweiten Kurs als erfolgreich abgeschlossen werten. Ich habe dazugelernt, wo ich das Konzept noch verbessern kann: Vortrag kürzen, Pausen zum "sacken lassen" anbieten. Auch fiel mir auf, wenn Teilnehmerinnen in eigenen Worten ausdrückten, was ich vorher im Vortrag erklärte.

Der lange Vortrag zeigt aber: ich kann noch mehr. Ich muß mein Fachwissen nicht mehr verstecken, weil es zu wenig sein könnte.

Schon gilt auch für mich, was ich auf einem der ausgeteilten Zettel geschrieben hatte: *"Achten Sie darauf, was im Erfolgsgefühl nach einer bestandenen Übung plötzlich möglich ist. Nutzen Sie dieses Gefühl, um die nächste Aufgabe anzugehen."*

Vielleicht sollte ich meiner ehemaligen Fachhochschule eine Vorlesung anbieten.

Julian / Braunschweig

P.S.: Was sind "Signaturstärken"? Das sind die persönlichen Eigenschaften, nach denen wir fast zwangsläufig unsere Lebensvorlieben und -aufgaben ableiten. Aus denen die wirklich schönen Aufgaben erwachsen: Wenn man erst aus dem Hobbykeller kommt, wenn der Hunger zu groß wird - und die Leute ständig sagen, "mach doch mal deinen Beruf draus". Eine Kunst im Leben ist es, wirklich einen Beruf daraus zu machen oder zumindest Teile davon in die Lebenspflichten einzubeziehen und sie so zu erleichtern.

Der härteste Schlag in meinem Leben - zehn Jahre danach

Am 4. November war der 10. Todestag meiner Tochter Hanna.

An einem frühen Sonntagmorgen im Jahr 2001 sprang sie neben unserem damaligen Pfarrhaus vom Hochhaus in den Tod. Dass Hanna so gegangen war, ist das Schlimmste, was ich mir je hätte vorstellen können -

Nachdem mein damals erlittener Schock etwas nachgelassen hatte, wußte ich zunächst nicht, wie ich das je überleben sollte. Wegen Hanna, meines dritten Kindes, hatte ich mich von meinem kirchlichen Umfeld einst einschüchtern und drängen lassen, auf mein Vikariat zu verzichten. Damit sie leben kann, hatte ich meinen Wunsch Pastorin zu werden aufgegeben... Jetzt war sie tot.

Zunächst fand ich zwar Halt in meinem Glauben. Als Christin war mir bewußt: Es kann anders kommen, als ich denke. Alles, was ist, hat seine Bedeutung. Und ich darf aus der Vergebung leben... Aber ich fühlte mich wie „mit Hanna lebendig begraben“. In meiner Kirche fand ich die Hilfe nicht, die ich gebraucht hätte. Ich begab mich in psychotherapeutische Behandlung. Und im Sommer 2003 fuhr ich zur Kur in eine psychosomatische Klinik. Dort erlebte ich eine „Auferstehung“. Ich merkte, wie kostbar und wertvoll es ist, dass ich selbst noch am Leben bin. Seitdem versuche ich mich vor allem zu schützen, was mir mein Leben entwertet oder niederzieht. Deshalb löste ich mich nun aus der Ehe, in der ich unglücklich war. In der Kirche dann noch eine Anstellung zu bekommen, gelang mir nicht mehr. Weil ich mich dort nicht geachtet fühlte, trat ich aus der Kirche aus. Es folgte ein Existenzkampf. Ich war im Frauenhaus, wohnungslos, arbeitslos, krank. Immerhin hatte ich später manchmal kleine Jobs. Bis mir vor eineinhalb Jahren die Nerven versagten.

Heute habe ich wenig Kraft, wenig Geld, keine Rente, keine Arbeit, keinen Lebenspartner. Vieles habe ich verloren. Aber: Ich bin noch da. Ich lebe. Ich atme. Und ich gebe die Hoffnung nicht auf, dass sich wieder neue Lebensmöglichkeiten finden. Hanna lebt in meinem Herzen. Ihre drei Geschwister machen mir Freude. Und ich erwarte sogar mein zweites Enkelkind. Das Leben geht weiter. Wunderbar! Doch es bleibt eine Herausforderung. Mit Schwierigkeiten umzugehen, gewaltfrei zu kämpfen und mir Hilfe zu holen habe ich gelernt. Deshalb gehöre ich zu einer Selbsthilfegruppe. Noch habe ich Träume. Und diese versuche ich zu leben:

Erstens träume ich, dass ich als Frau gleichberechtigt wahr- und ernstgenommen werde und dafür nicht erst „meinen Mann stehen“ muß.

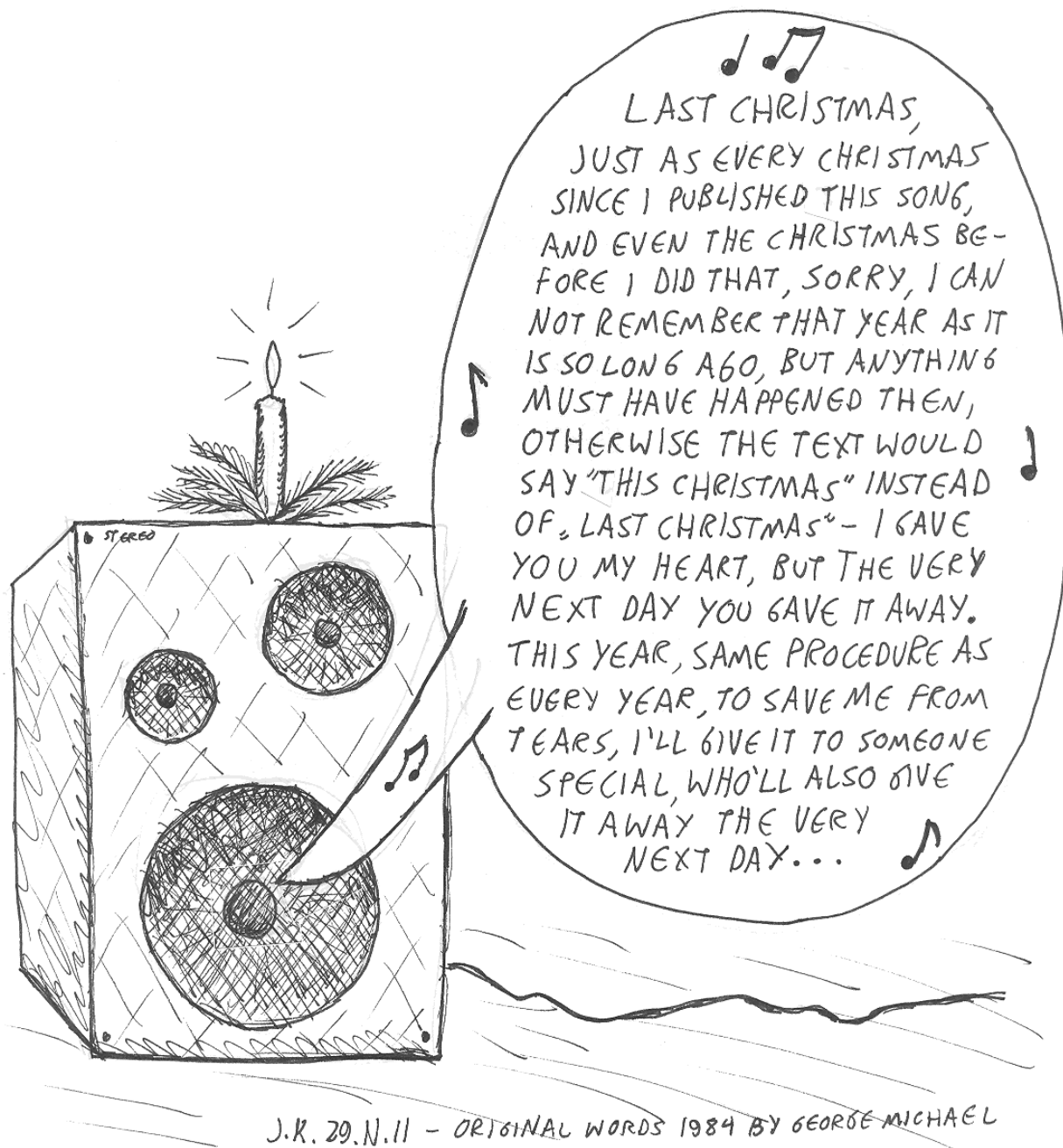
Zweitens träume ich davon, dass eine, die Schweres überlebt hat wie ich, dafür geachtet und nicht nur mit Mildtätigkeiten von oben abgespeist wird.

Drittens träume ich von einem menschenwürdigen Umgang mit allen, die „schwach“ und „unten“ sind.

Viertens träume ich vom respektvollen Kontakt zu Menschen anderer Kulturen, Glaubens- und Lebensauffassungen.

Das könnten auch die Träume meiner geliebten Hanna sein. Denn sie träumte einst davon, einmal ein schwarzes Kind haben zu können... In der Hoffnung, dass Träume doch wahr werden und dass meine Hanna nicht umsonst so jung und leidvoll sterben mußte, habe ich, ihre Mutter, diese Zeilen geschrieben.

Friederike Nolda, Uelzen



**Macht dieses Jahr zum Fest mal was Neues.
Frohe Weihnachten!**

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