

Inhalt:

S.1: *Bewerbungsseminar für Schüchterne*
S.2: *Theaterseminar in Uelzen, Pressemitteilung*
S.3: *Buchbesprechung*

S.4: *Nur weil es so aussieht, muß es nicht so sein*
S.5: *Merkel, Hitler und die Sozialphobiker*
S.6: *Αυφερστανδεν αυσ Πυινεβ*

Bewerbungsseminar für Schüchterne in Braunschweig

Am 20.9. erhielt der intakt e.V. ein Bewerbungsseminar von der Personaldienstleistungs-Firma Manpower, welches in deren Seminarraum stattfand. Die Kooperation mit der Firma kam im Rahmen der Aktion "Brücken bauen" zustande.

Es waren zwar nur zwei Mitglieder der SHG Braunschweig anwesend, aber der Verein hatte den Termin in die Zeitung setzen lassen und so weitere fünf Personen zur Teilnahme gefunden.

Da die ursprünglich vorgesehene Kursleiterin durch Krankheit ausfiel, stellte sich mir die Frage, ob sich die Vertreterinnen auf das spezielle Thema vorbereitet hatten, und ob meine Vorbereitungs-Mails korrekt angekommen waren.

Diese Sorge war jedoch unbegründet. Nach einer allgemeinen Einleitung (20min) ging es zu den individuellen Themen der Anwesenden über.

Die Quintessenz des Seminars wird für Ängstliche breuhigend klingen: "Mach es auf deine eigene Art." Ich habe zwar schon so viele Bewerbungskurse hinter mir, die sich so oft gegenseitig widersprachen, daß ich bereits die eigene Art als einzig passende akzeptiert hatte - nun aber bekam ich sie bestätigt.

Auch zum "gefürchteten" Assessment-Center kam der selbe Rat, denn dort existiert "kein richtig und kein falsch".

Natürlich bekommt man auf die eigene Art nicht jeden Job, aber in manche Arbeiten (z.B. Verkäufer) paßt man eben nicht hinein.

Zum Thema "Stärken und Schwächen" war die Grundaussage: "Jede Schwäche ist auch eine Stärke und kann als solche dargestellt werden." Im Gespräch mit mir führten die Dozentinnen das auch gleich vor: "Ich habe keinen Fernseher" kann bedeuten: "Ich nutze meine Zeit produktiv".

Die Abschlußfrage der Personaler "Haben Sie noch Fragen?" wurde als die wichtigste Frage des Gesprächs genannt. Hierzu der Rat: Da Bewerbungsgespräche sehr standardisiert ablaufen, läßt sich auch diese Frage vorbereiten.

In einer Übung sollten wir in einem Diagramm auf Flipchartpapier vier Kreuze zur Selbsteinschätzung machen. Mir kam die Aufgabe unlogisch vor, hätte eher nur ein Kreuz gemacht. Ich brauchte etwas Bedenkzeit, hatte Zweifel, aber dann machte ich mein eines Kreuz auf dem großen Papier.

Meine letzten Fragen galten dem Befinden der Personalabteilung. Wenn sie 10 Bewerber haben und bereits wissen, daß sie neun nicht nehmen können, was geht dann in ihnen vor? Ist der Standardsatz "Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg" eine versteckte Entschuldigung? Wenn alle zehn gut sind, müssen sie dann nicht nach unwichtigen Kleinigkeiten (z.B. Schuhfarbe) auswählen? Die Dozentinnen bejahten diese Frage, nahmen sie aber auch als Begründung, daß man nicht an eigenen Fähigkeiten zweifeln darf, daß es eben nicht an einem selbst gelegen hat.

Vielen Dank an die Firma Manpower und an die Bürgerstiftung Braunschweig für den Aktionstag.

Julian / Braunschweig

ZITAT

"Present fears are less
than horrible imaginings."
("Akute Ängste sind weniger schlimm
als schreckliche Einbildungen.")

Shakespeare, Macbeth

Mach doch nicht so ein Theater

Ein Theaterworkshop der Schüchternen-Selbsthilfegruppe Uelzen

Mach bloß kein Theater, sei still, sei ruhig, mach kein Aufhebens. Kennt jemand diesen Satz: „Mach doch nicht so ein Theater!“?

Und das kleine Kind fügt sich, vergißt sich zu fühlen, wird stumpf und leer.

Sicher, da gibt's noch viel mehr als diesen Satz. Doch mir kam er wieder in Erinnerung.

Und jetzt also doch: Theater. Weil's Zeit ist, einen Ausdruck zu finden, frei zu werden, innere Verbote zu erkennen und zu entscheiden: das gehört nicht länger zu mir! Das wollten nur andere von mir.

1. September 2012: der Theaterworkshop mit Gabriele Klingebiel war vielfältig, lustig, herausfordernd, lehrreich, ein tolles Erlebnis. Fast alle aus der Gruppe waren dabei, jede/r war frei zu sagen: das möchte ich nicht. Alle respektierten einander und staunten übereinander. Es gab viel zu

lachen. Wir probierten es einfach.

Ein Kochrezept, vorgelesen mit Korken im Mund, das Wort „Bratwurst“ einander zugerufen in verschiedensten Stimmungslagen, eine ausdrucksstarke Stuhlchoreographie mit Musik, kleine Szenen an einer Bushaltestelle, Improvisation mit vorgegebenen Worten, sich wie ein Star bewußt in den Mittelpunkt der Gruppe stellen und von den anderen bejubeln lassen, ... , am Ende „das hast du gut gemacht“ sich gegenseitig die Schultern klopfend. Alle gingen müde und erfüllt nach Hause.

Und ich bin sicher: ich schaff's, ich werde frei sein! Und **wenn** ich so ein Theater mache!

Nochmals ein herzlicher Dank an Gabriele Klingebiel!

Claudia aus Uelzen

Selbsthilfeverband begrüßt Berichterstattung über Schüchterne „Potenziale entdecken, Hilfsangebote stärken“

Pressemitteilung des intakt e.V. aus Anlaß des erwähnten Spiegel-Artikels

Der Selbsthilfeverband „intakt e.V.“ hat die aktuellen Berichterstattungen und Reportagen über schüchterne Menschen begrüßt. Unter anderem hatte „DER SPIEGEL“ in einer Titelgeschichte auf die versteckten Fähigkeit von Personen hingewiesen, die als „introvertiert“ gelten. Diese „Unauffälligen“ bringen zweifelsohne „Potenzial“ mit – „intakt e.V.“ unterstützt eindeutig und klar diese Feststellung des Wochenmagazins.

So erklärt der Vorstand des Vereins für Selbsthilfe bei Sozialer Phobie: „Wir freuen uns darüber, dass mit den medialen Beiträgen ein Stück weit Antistigmatisierung geleistet wird. Viele Schüchterne werden automatisch als ‚verklemmt‘ oder ‚sozial inkompetent‘ eingestuft und leiden deshalb proportional häufiger unter erheblich geringerem Selbstbewusstsein, aber auch unter einer beruflich schlechteren Karrierechance“.

„intakt e.V.“ ist sich sicher, dass viele Potenziale von Schüchternen verkannt werden: „Gerade Personen im öffentlichen Raum brauchen besonnene und zuverlässige Mitarbeiter im Hintergrund. Nicht selten sind es sozial ängstliche Menschen, die aufgrund ihres Pflichtbewusstseins, aber auch ihrer Umsichtigkeit wichtige Entscheidungen in unserem Land vorbereiten. Ihre Sensibilität ist ebenso gefragt wie ihre Verbindlichkeit“.

Der Verband spricht sich deshalb auch dafür aus, die

Würdigung und Anerkennung derer, die sich nicht in den Vordergrund stellen, erheblich zu verstärken: „Soziale Ängste sind kein Ausdruck von Schwäche. Viel eher sind die unterschiedlichen Persönlichkeitsfacetten eine Bereicherung für die Gesellschaft. Zweifelsohne kann Schüchternheit auch in ein ernstes Leiden übergehen – deshalb ist Prävention wichtig. Und diese beginnt schon im Umgang miteinander. Gerade die, die sich nicht auffällig ins Rampenlicht drängen, brauchen immer wieder Aufmerksamkeit und Bestärkung. Mitleid ist dabei völlig fehl am Platz. Denn schüchterne Menschen brauchen Ermutigung und Bestätigung – und ein offenes Umfeld, das Vertrauen und Annahme schafft“.

Die Vorstandsmitglieder Julian Kurzidim, Dennis Riehle und Tobias Oder leiten daraus auch eine Forderung ab: „Wir plädieren daher gleichzeitig dafür, dass Selbsthilfeangebote für Sozialphobiker ausgebaut und unterstützt werden. In den Gruppen können schüchterne Menschen wieder Rückhalt gewinnen und Erlebtes sprechen. Denn nicht selten liegen Mobbing oder familiäre Ausgrenzung vor, auch traumatische Erlebnisse in Schul- oder Studienzeit, die sich durch den Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen leichter ansprechen lassen. Zudem erlaubt die Selbsthilfe den Übergang zurück in den Alltag und das langsame Knüpfen neuer sozialer Kontakte“.

<https://magazin.spiegel.de/epaper/start/SP/2012/34/index.html>

Du hast keine Chance, also nutze sie

Rezension und Gedanken zu: Hermann Scherer "Glückskinder"

Dieses Buch bietet eine Menge Ideen, mehr aus dem Leben zu machen. Ich habe es am Ende eines Tages auf der Buchmesse in Leipzig gekauft - und es heißt schon was, sich im Überangebot von Zehntausenden Büchern für eins zu entscheiden.

Seinen Lebenslauf beschreibt Scherer im Buch: Von seinen Eltern erbte er einen Konkurs, mußte sich aus den Schulden arbeiten, tat das als Vortragsredner zur Unternehmensberatung, machte sich damit selbständig. Krönung der Karriere war im Jahre 2001, Bill Clinton für einen Vortrag in Deutschland zu engagieren.

Wer so ein Leben führt, hat auch seine ungewöhnlichen Methoden. Viele davon stellt er im Buch vor.

Scherer rät mehrmals dazu, genau hinzusehen, welche Angebote existieren und welches sich unter dem Strich wirklich lohnt.

Das erste Beispiel ist das Empire State Building, bei dessen Besuch man für 15 Dollar zusätzliches Eintrittsgeld an der laaaaangen Schlange vorbeigehen darf. Er fragt: Warum nutzen so wenig Leute dieses Angebot? Ich kenne Ähnliches vom Eiffelturm: Am Tag meines Besuchs kostete der Besuch der 2. Etage 43 Franc (6,50 EUR), und die Schlange war 50 Meter lang. Ich bin ohne Schlangestehen für 15 Franc raufgekommen. Wie das? Ich habe nicht den Aufzug benutzt, sondern die Treppe. Wahrscheinlich war ich schneller oben als der Letzte in der Schlange, der auch die Treppe hätte benutzen können.

Das Buch bezeichnet Probleme als "Chancen in Verkleidung". Eine solche Einschätzung mußte Scherer sicher beim Schuldenabbau entwickeln. Später half sie ihm z.B., ein Erste-Klasse-Flugticket zum Holzklassepreis zu bekommen. Das muß man ich wollen - ich fahre eh lieber Rad und Bahn - aber er wollte es eben. So sehr, daß er dafür eine Möglichkeit fand. "*Seitdem fliege ich immer First Class.*"

Durch solche Beispiele wird das Buch unterhaltsam.

Viele davon sind aber wirklich zu krass, um sie der Allgemeinheit zu empfehlen: "*Ist es billiger, einen Strafzettel oder einen Parkschein zu lösen? Der Strafzettel war billiger, und den bekam ich auch prompt.*" Im Buch fallen daher auch die Entschuldigungen auf für seine Beispiele. Dann schreibt er z.B., er möchte nicht für Falschparken plädieren, sondern für den Chancenblick. Eben daß wir in unserem eigenen Leben ähnliche Rechnungen mit unseren eigenen Angelegenheiten anstellen.

In ähnlicher Weise widmet Scherer sich auch anderen lebenspraktischen Themen wie der Beschränkung auf wirklich Wichtiges (ein Tip: Nimm nur die Klamotten mit in den Urlaub, die du eh in den Altkleidercontainer werfen wolltest, und tu das am Urlaubsort.)

So wird das Buch eine Anregung für verrückt-kreatives Denken. Beim Lesen hatte ich das Gefühl, daß ich mit meiner Lebenseinstellung ganz gut liege.

Doch hilft mir das Buch auch weiter?

Immerhin habe ich trotz meines Studiendiplom immer noch nur meinen Briefträger-Job. Meine wahre Berufung liegt in der Sozialphobie-Sozialarbeit, aber der intakt e.V. kann keinen bezahlten Job anbieten. (So viele Bücher verkaufen wir dann doch nicht.) Ich stehe also selbst hilflos vor einem Berg Probleme. Noch weiß ich nicht weiter. Aber ich glaube: Die Methode, wie ich die Probleme löse, werde ich im Nachhinein in diesem Buch wiederfinden.

Daher zum Abschluß eine letzte Weisheit: "*Wenn ich merke, daß mein Pferd tot ist, steige ich ab gehe ich zu Fuß weiter.*"

Julian / Braunschweig

Hermann Scherer: Glückskinder - warum manche lebenslang Chancen suchen und andere sie täglich nutzen / Campus-Verlag, 2011

ISBN 978-3-593-39349-0, EUR 19,90

Der kleine Mut der Vielen

Durch die Berichterstattung über das Pussy-Riot-Urteil fiel mir auf: Alle Menschen, die wir für ihren Mut bewundern, waren extremen Qualen ausgesetzt. Jesus, Scholl, Stauffenberg - ermordet. Mandela - Inselgefängnis. Galileo, Ai Weiwei - Inquisition. Biermann - Ausbürgerung. Für diese Menschen war es sicher ein Risiko, das sie im Sinne ihres Gewissens eingingen. Dafür verdienen sie höchsten Respekt.

Doch - das kann man beklagen, aber es ist so - leider sind diese Menschen nur wenige. Wenn ihre Aktionen nicht hilf- und folgenlos verhallen sollen, müssen sie die "schweigende Mehrheit" mitreißen.

Deren Untätigkeit muß ja nicht immer Mitläuferei sein: Was ist mit den eigenen Kindern, die nach einem Todesurteil im systemtreuen Waisenhaus verschwinden würden? Daß sie verschwinden würden, darin sind sich

Befürworter und Gegner einer Diktatur einig.

Ich denke: Wir brauchen mehr Vorbilder, die ihren Widerstand erfolgreich leisteten und trotzdem ohne Repressalien weiterleben konnten. Ich möchte in den Medien mehr über den kleinen Alltagswiderstand lesen. Existiert eine Liste "100 Möglichkeiten, einer Diktatur zu schaden, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen"? Es müssen ja nicht gleich die "heroischen" Großtaten sein, viele kleine gehen ja auch. Wenn sich nur genug trauen. Aber damit sich genug trauen, müssen auch kleine und/oder gefahrlose Aktionen honoriert werden.

Nicht nur in einer Diktatur könnte man von einer solchen Liste profitieren - denken wir dran, wie oft wir im Alltag klein begeben.

Julian / Braunschweig

Nur weil es so aussieht, muss es nicht so sein!

Es wird Schüchternen wahrscheinlich regelmäßig vorkommen, dass sie sich z.B. für unattraktiver oder weniger erfolgreich halten Menschen in ihrer Umgebung. Z.B. Nachbarn, Arbeitskollegen, Mitschüler etc. Auch der Schreiber dieses Textes ist von diesem „Vergleichsversuch“ nicht sicher. Und leider ist dieses Gefühl gerade im falschen Moment auch da.

Aber ist es wirklich so.

Zwei Beispiele (beide in der Hochschule passiert¹):

- Eine andere Studentin hat eine Ausbildung zur Rechtsanwaltsfachangestellten gemacht und entschied sich danach zu studieren. Während des Studiums stellte sie fest, dass sie zwar einiges gut verstanden hat, aber in der Prüfungssituation sich an nichts erinnert.
- Ein anderer Student hat das Abitur gemacht, hat zudem eine Ausbildung² und studiert nun.

Was beide Beispiele vereint: Mit beiden haben ich guten Kontakt. Und man merkt doch bei denen, dass man sich aufgenommen fühlt. Einer der beiden Personen hielt sogar meinen Lebensweg für sehr vorteilhaft und das man auf diesen Weg sogar stolz sein kann.

Was ist daran so besonders?

Es gibt Tage/Situationen, wo ich mit anderen zusammen bin. Und diese anderen halten sich für besser bzw. werten ab. Und wenn dies regelmäßig

hört und auch so behandelt wird bzw. sich so behandelt fühlt, wird man dies glauben.

Die Folge: Man glaubt was die anderen sagen & fühlt sich minderwertig. Und dies macht uns gerade trauriger bzw. schüchterner,

z.B. weil man sich (weil man sowieso nicht ernst genommen wird) dann auch nicht mehr äußern traut, oder man will nicht mehr mitmachen.

Aber es ist anders: Diese Gespräche mit den zwei Mitstudenten „lockern“ auf und man fühlt sich besser. Allerdings geht es mir so, dass dies nur von kurzer Dauer ist. Aber trotzdem: Auch wenn es kurz ist, so ist es doch wenigstens kurz ein schönes Gefühl. Und daher mein Appell: Versucht euch zu überlegen, ob ihr wirklich so seid, wie man es von euch sagt z.B. bei der Arbeit.

Vielleicht wirkt ihr nur auf diesen Kreis so, in Wirklichkeit gibt es gar keinen Grund sich minderwertig oder schüchtern zu fühlen. Und wenn man dies erlebt hat, vielleicht geht es dann einem (für eine kurze Zeit) besser.

Tobias / SHG Braunschweig (Schüchterne)

- (1) Wer mich nicht kennt, ich komme aus der SHG BS „Schüchterne“ und studiere in Wolfenbüttel (Lessing arbeite dort in der Herzog-August-Bibliothek) Wirtschaftsrecht. Dazu bin ich seit über 4 Jahre Mitglied des Intakt-Vereins und dort im Vorstand.
- (2) Ob diese Ausbildung vor oder nach dem Abitur gemacht wurde, ist nicht mehr bekannt.

Etwas zu denken, muss nicht bedeuten, dass es auch so ist!

Man macht meistens weniger Fehler als man selber denkt.

Folgende Vorgeschichte ist zu erzählen: Gegen Ende der Studienzeit ist das Fach „Kommunikationstraining“ zu belegen, welches auch mit einer Prüfung beendet wird. Man könnte dieses Fach als Rhetorikkurs bezeichnen. Man lernt neben Theorie (u.a. Rednertypen, richtiger Stand, Vortragsstruktur etc.) aber auch Praxis - denn die Prüfung besteht u. a. aus einem Vortrag.

Um sich erst einmal auszuprobieren, wurde am 1. von 3 Tagen (später kam noch der Prüfungstag) eine „Stegreifrede“ von allen Teilnehmern gefordert (1) - jeder hatte eine Minute Zeit. Danach hatte der

Redner die Gelegenheit, sich zu äußern, was er glaubte ggf. noch verbessern zu müssen bzw. was ihm seiner Meinung nach gut gelang. Wenn danach die anderen Teilnehmer ihre Meinung abgaben, gab die Dozentin jedem Teilnehmer ein Feedback.

Abgesehen davon, dass ich mich auch noch an meine „Abschlussrede“ (2) bei der Gruppe erinnerte, fühlte ich mich eigentlich so, wie es mir immer bei Reden ging.

Und einiges was mir auffiel, war wohl gar nicht so schlimm. Soweit ok. Was mich aber zum Schreiben diesen Artikel veranlasste, war etwas anderes. Dazu komme ich jetzt ...

.... Andere mussten auch „vorsprechen“.

Und viele Kolleginnen und Kollegen haben die „Vorsprecher“ besser bewertet, als die „Vorsprecher“ sich selbst. Z.B. sei man nicht so nervös aufgefallen wie man sich gefühlt hat.

Und das war nicht nur bei mir so, sondern auch bei anderen.

Fazit dazu:

Es ist so, dass wohl viele sich schlechter eingeschätzt haben und es in Wirklichkeit gar nicht so auffiel. Daher kann man für sich folgendes Fazit ziehen:

Man sollte eben sich nicht immer so sehr darum sorgen, was man tut. Sicher man sollte vielleicht erstmal vorsichtig sein und z.B. „Vorsprechen“ (also üben, das kann auch bei Vorstellungsgesprächen sicher helfen) und dann auf die Rückmeldung sich konzentrieren. Denn wenn es wirklich so ist, dass man sich unwohler fühlt als es in Wirklichkeit wahrgenommen wird, dann nimmt es innerlich

vielleicht etwas Druck weg. Der Druck den man verspürt, weil man eine schwere Lage hat (z.B. vor Leuten sprechen oder ein Vorstellungsgespräch führen zu müssen), wird sicher nicht sofort „drucklos“ (3). Aber wenn der Druck weniger ist, ist es nicht mehr so schlimm wie zu Beginn (4).

Denn ist es sicher leichter mit vielleicht 1 kg Druck auf den Schultern durch die unangenehme Situation zu gehen als mit 2 kg.

Tobias / SHG Braunschweig (Schüchterne)

- (1) Ich habe über das Thema „Schüchternheit“ eine Rede gehalten.
- (2) Da ich ab September 2011 wegen Vorlesungen nicht mehr zur Gruppe kommen konnte und wir Übungen in der Gruppe zu der Zeit regelmäßig machten (wo es auch um das freie Sprechen ging), wollte ich sozusagen nicht nicht im Sitzen sondern im Stehen verabschieden. Und das ist nun mal etwas anders, als wenn man im Sitzen redet. (Und wer mich kennt weiß, dass viel rede bei den Gruppenabenden.)
- (3) Aber ich weiß aus Erfahrung, dass es wenn man solche Situationen öfter macht nicht mehr so schlimm ist.
- (4) Das man gar kein ungutes Gefühl mehr hat, dass ist ausgeschlossen.

Merkel, Hitler und die Sozialphobiker

Eine interessante Meinung über Sozialphobie fand ich in der Gratiszeitung "Neue Braunschweiger" vom 26.9. auf der Seite "Freak Out", die über Szene und Musik berichtet. Der Kolumnist Christoph Matthies schreibt einen satirischen Text über Disco-Kassierer. Darin folgendes:

"Sozialphobiker sollten auf ärztliche Verordnung am Disko-Eingang arbeiten. In Kombination mit Alkohol wären sie bald geheilt - außer die Therapie schläge fehl, und ihr Hass auf die Menschheit würde sich auf ein geradezu brutales Niveau multiplizieren."

Gleich danach folgen zwei ähnlich geartete Witze über Merkel und Hitler als Discopersonal.

Naja. Man kann von dem Witz halten, was man will. Ich schreibe nur soviel: Wenn er mich wütend machen würde, dann würde ich ihn verschweigen und nicht zitieren. Ich muß ihn ja nicht auf die selbe Weise berühmt machen wie islamistische Wutbürger einen Anti-Mohammed-Film.

Interessanter ist ein anderer Punkt: Der Kolumnist weiß sehr genau über Sozialphobie Bescheid. Er erwähnt,

- wie die betroffenen Menschen fachlich korrekt genannt werden
- daß Kontakt zu Menschen, auch zu schwierigen, als Therapie verordnet wird
- daß Alkohol immer wieder als "Mittel" gegen Sozialphobie genannt wird (auch wenn eine solche

"Therapie" wirklich fehlschlagen würde. (1)

Disco-Arbeit ähnelt ja wirklich dem, was wir als Überwindungstherapie machen. Und der Haß auf die Menschheit - man muß wissen, woher er kommt, nämlich durch lange Mobbing Erfahrungen. Aber er ist oft zu finden, ich habe ihn ja selbst schon thematisiert und leide selbst dran.

Woher weiß er das alles? Ich weiß nur, daß ich der Zeitung in letzter Zeit keine Pressemitteilung zukommen ließ. Und Sozialphobie hat nun nicht den Bekanntheitsgrad von Merkel oder Hitler.

Oder doch? Ist unser Thema schon soweit bekannt? Haben Leser einer Disco-Seite soviel Kenntnis über Sozialphobie, daß sie als Gegenstand einer Satire einsetzbar ist? Wie ist es soweit gekommen? Wer informiert dazu? Na?

In diesem Fall können wir uns selbst gratulieren, daß unsere Infohefte und Pressemitteilungen doch einen größeren Kreis erreichen als wir vermuten.

Also machen wir weiter mit unserer guten Sache. Wir schaffen es auch noch so weit, daß Witze über Sozialphobie in der Gesellschaft nicht nur verstanden werden, sondern auch genauso behandelt wie Witze über Homosexualität oder Epilepsie.

Julian / Braunschweig

- (1) Hier paßt die Zahl: Hinter jedem zweiten Fall von Alkoholismus wird als Ursache Sozialphobie vermutet (Quelle: "Emotion", Ausgabe August 2007, S. 67)

Αυφερστανδεν αυσ Ρυινεν

Die Suflaki-Sirtaki-Romantik hat meine Speise- und Musikvorlieben nachhaltig beeinflusst. Trotzdem bekomme auch ich beim Stichwort "Griechenland" inzwischen Angst, daß meine Riester-Rente in einer Anti-Schulden-Inflation versinkt. Wie kann man beide retten, Griechenland und die Rente? Wie kommt frisches Geld dorthin für einen Wirtschaftsaufschwung? Der einzige Weg wird wohl sein, daß Deutschland seinen Exporthandelsüberschuß für griechische Waren ausgibt.

Wie man selbst dazu beitragen kann, zeigt folgendes Lied.

Wer es singen möchte (einige werden sich dran erinnern, daß ich das in der Gruppe mal getan hab): Es geht nach den Melodien der Bouzouki-Lieder "To podilato" und "Katse kala" von Dimitriadis Mixalis.

Komm doch mit zum Griechen,
denn dort kannst du Knoblauch riechen,
in dem schönsten Restaurant der Stadt.

Die Moni und der Toni
essen scharfe Peperoni,
doch alleine machen die nicht satt.
Da muß schon richtig Fleisch her,
drum sag ich zum Kell-Ner:

Mach mir zacki-zacki
Gyros und Suflaki
aus dem besten Hammelfleisch!
Schreib noch einmal Gyros
aufs Bestellpapyrus,
ist es fertig, brings mir gleich!

Und dann kommt auch noch extraviel Zaziki drauf,
klapp meine Pita auf, es kommt Zaziki drauf,
der Zicke-Zack-Zaziki, der wird extra scharf,
weil ich die rote Soße essen darf.

Ein Ouzo für den Udo
und Retsina für die Tina
und ich selber esse Krautsalat.

Die Pita für die Rita
und der Feta für den Peter,
der Zaziki tropft ihm auf den Bart.
Doch all das sättigt auch nicht,
drum schnell zum Hauptge-Richt:

Letzte Woche hatte
ich die Rhodosplatte,
heut den Teller "Sokrates".
Beim Gyros fehl'n die Zwiebeln,
wo sind die denn geblieben?
Bring mir neue wenn ich eß.

Die Zwiebeln würz ich mit nem Schuß Olivenöl,
die kleine Kanne füll mir mit Olivenöl,
und Peters Peperoni eß ich auch noch auf,
sie ist zu scharf für ihn, ich stürz mich drauf.

Wer echtes Sirtaki-Feeling möchte, darf den Refrain ab "Mach mir zacki-zacki" im Anschluß in doppelter Geschwindigkeit singen.

Julian

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