

## Inhalt:

S.1: Preisausschreiben

S.2: 10 Jahre intakt e.V., "Nehmen Sie Platz"

S.3: Kein Fußball ist auch keine Lösung

S.4: Filme, die die Welt erklären - Teil 4

## Preisausschreiben "Schreibt nochmal euren Erfolg"

### Als zusätzlichen Anreiz zur Selbsthilfe durch Schreiben setzt der intakt e.V. wieder Preise für Texte aus, die - IHR - einreichen könnt.

Reicht einen Text ein, in dem ihr berichtet, wie ihr eure Angst überwunden habt. Z.B. von einer erfolgreich bestandenen Situation. Von euren Gefühlen, wie es beinahe scheiterte und ob/warum es doch noch geklappt hat. Oder wie ihr es bewältigt habt, falls es nicht geklappt hat.

Die Texte möchten wir einreichen in ein Buchprojekt über Selbsthilfe, zu dem viele Selbsthilfeinitiativen, auch der intakt e.V., vom Celine-Verlag eingeladen wurden.

Den drei Erstplatzierten winken Geldpreise. Auch die Selbsthilfegruppen der Platzierten erhalten Geldbeträge, so daß alle profitieren. Wir sind aber sicher, daß fast(?) alle eingereichten Beiträge gut sind. Daher möchten wir sie auch in das Buchprojekt einbeziehen.

Als Jury haben sich mehrere Schüchterne und intakt-Mitglieder bereit erklärt.

### Der Gesamt-Preiswert von 300 EUR wird wie folgt vergeben:

Platz	EUR für Autor/-in	EUR für Gruppe
1.	120	50
2.	50	30
3.	30	20

### Das Preisausschreiben wird zu diesen Regeln durchgeführt:

Pro Teilnehmer darf nur ein Text eingereicht werden, maximal eine DIN-A4-Seite (Schriftgröße egal).

Die Teilnahme ist auch ohne Zugehörigkeit zu einer Selbsthilfegruppe möglich. Der Selbsthilfegruppen-Anteil des Preises wird nur ausbezahlt, wenn die begünstigte Gruppe bereits bei der Einreichung des Textes angegeben wird.

Wer eigens für die Teilnahme eine Angstüberwindungsübung durchführt, tut das auf eigene Gefahr. Nötige Hilfe bei Planung, Durchführung und/oder Verarbeitung kann der intakt e.V. hierbei nicht geben, sucht sie in eurer Therapie oder eurer Gruppe.

Eingereichte Texte dürfen vom Verein in seinen eigenen Medien veröffentlicht und/oder in das Buchprojekt des Celine-Verlags übernommen werden.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Von der Teilnahme ausgeschlossen sind:

- intakt-Vorstandsmitglieder

- alle, die an der Organisation des Preisausschreibens und/oder des genannten Buchprojekts beteiligt sind.

Die Verantwortung für die Einhaltung des Urheberrechts liegt beim Teilnehmer (soll heißen: Schreibt euren Text selbst). Mit dem Text ist auf einem zweiten Blatt eine unterschriebene Erklärung einzureichen, dass das Urheberrecht eingehalten wurde: "Ich erkläre, dass mein eingereicherter Text *[dessen Überschrift]* von mir selbst verfasst wurde und keine fremden Urheberrechte verletzt. *[eigenhändige Unterschrift]*"

Die Texte müssen gesandt werden an: Dennis Riehle, Martin-Schleyer-Straße 27, 78465 Konstanz. Diesmal nur per Post, weil uns die Urheberrechtserklärung ja unterschrieben vorliegen muß.

Er wird sie sammeln und nach Einsendeschluß ohne Namen- und Gruppenangabe an die Jury weiterleiten, die die Preise vergeben wird. Die Jury erfährt erst nach der endgültigen Abgabe ihrer Bewertung die persönlichen Daten der Einsender.

Einsendeschluß: **31.8.2014** (Datum des Poststempels ist gültig)

### So, dann ist nur noch zu sagen: VIEL ERFOLG!

#### ZITAT

"Freunde nennen sie schüchtern, Gegner bezeichnen sie gar als Autistin. Unstrittig ist, dass sie wie ein Gegenmodell zum Klischee des schulterklopfenden und immer etwas zu schwatzhaften Berufspolitikers wirkt: ernsthaft, introvertiert, nie jovial, fast immer ohne Ironie. Das ist eine Stärke, weil viele Wähler dem üblichen Politikertyp misstrauen. Es ist aber auch eine Schwäche, weil gerade die zerstrittene Linke Spitzenpersonal braucht, das Nähe schaffen und kommunizieren kann. Ganz ohne diese Soft Skills, das ist auch Wagenknecht klar, wird sie in ihrer Partei nicht die Macht bekommen, die sie will. Deshalb versucht sie seit einiger Zeit, nicht nur den Kapitalismus zu bezwingen, sondern auch die einzelgängerische Seite an sich selbst."

"Die Zeit" (29/2014) porträtiert  
die Politikerin Sahra Wagenknecht

# 10 Jahre intakt e.V.

**Kaum zu glauben, aber wahr: Deutschlands ältester Sozialphobie-Selbsthilfeverein wird zehn Jahr.** Am 3.9.2004 trafen sich sieben Personen aus vier Selbsthilfegruppen in Peine zur Vereinsgründung.

Die Gründungsgeschichte hatten wir bereits veröffentlicht (im Rundbrief 1/13 und im "ängstlichen Panther"), daher hier nur zwei Daten: seit 2007 dürfen wir steuermindernde Spendenquittungen ausstellen, seit 2008 sind wir als Mitglied im Paritätischen Verband ein Teil des Unterstützungsnetzwerks.

Was haben wir erreicht: ein Verbund von 11 Gruppen (in den besten Zeiten waren es 14), das Buch, regelmäßige verteilte Rundbriefe, Präsenz in

Zeitungen und Fernsehen, ... Daß auf den intakt e.V. (mindestens!) eine Ehe mit Kind zurückgeht, ist ein schönes Nebenergebnis.

Ein Problem besteht nach zehn Jahren immer noch: die Angst vor anderen zeigt sich auch als Angst vor Initiativen wie uns. Daher ist der intakt e.V. nicht der große Dachverband geworden, der zu seiner Gründungszeit fehlte. Aber er wirkte ja nicht nur selbst: als Vorbild für andere hat er wohl mehrere Menschen inspiriert, selbst eine Gruppe zu gründen. Der Verein hat eindeutig deutschlandweit Pionierarbeit geleistet.

Viel Erfolg in den nächsten zehn Jahren!

## "Platzen Sie sich!"

### ZUSAMMENFASSUNG

- Die Phrase "Nehmen Sie Platz" wirkt unnötig.
- Kommt sie aus der Gastfreundschaft?
- Gastfreundschaft ist in zwei Richtungen kompliziert.

Viele denken nicht mehr drüber nach, aber seltsam klingt sie schon: Die bekannte Phrase "Wir rufen Sie dann auf" - und jetzt kommt das der seltsame Satz - "Nehmen Sie noch einen Moment Platz."

Was muß man das noch sagen? Wer steht denn gern einen Moment? (1) Sind die Stühle im Wartezimmer etwa bloß als Deko gedacht?

Der Satz wirkt einerseits wie ein Befehl, andererseits weckt es doch die Frage, ob man anderen Menschen die Eigeninitiative zum Hinsetzen nicht zutraut. Ich sollte wirklich mal zurückfragen: "Haben Sie schon mal jemandem nicht Platz angeboten, und der ist dann stehengeblieben?"

Naja, manche Schüchterne sind wirklich vorsichtig mit Eigeninitiative. Aber wer nicht den Mut hat, im Wartezimmer einen vorhandenen Stuhl zu nutzen, ist mehr als schüchtern.

Ist die Phrase womöglich eine der beliebten Pseudo-Beleidigungen? So in der Art, wie Verliebte sich gegenseitig mit "Scheißerchen" anreden und Jugendliche mit "Alter"? Nein. Sowas geht nur unter Intim-Vertrauten, die beide im tiefsten Gefühl erkennen, daß hier das Gegenteil des Wortsinns gemeint ist. Als Patient in der Praxis, als Antragsteller im Amt ist man kein "Busenfreund", sondern Fremder und Gast.

Gast - das kommt schon eher hin. Da scheint die Phrase vom Platznehmen ihren Ursprung zu haben: in den Tücken der Gastfreundschaft.

Über diese hört man große Geschichten: Da liegt man plötzlich allein im Ehebett einer anatolischen Familie, bloß weil man den Ehemann gefragt hat, ob im Ort ein Hotel ist. Für den Gast ist eben nur das Beste gut

genug. Aber: was das Beste ist, da werden den Kulturen der Welt allerdings die seltsamsten Speisen nachgesagt. Hammelaugen, Hundefleisch, Wodka auf Ex. Und im selben Satz der Hinweis, daß der Verzicht auf diese als Beleidigung des Gastgebers zu verstehen sei.

Diesen kann man aber nicht nur durch Ekel beleidigen, sondern auch durch Zurückhaltung. Gerade bei armen Gastgebern muß man nehmen, was sie auftischen - das leert zwar deren Speisekammer, gibt ihnen aber das Gefühl, genauso behandelt zu werden wie Reiche. Bei denen hat man schließlich keine Bedenken.

Aber auch da zeigt sich, daß man zwei widersprüchliche Normen erfüllen muß: trotzdem darf der Gastgeber nicht überfordert werden. In einem Türkei-Reiseführer fand sich zwischen vielen Lobessätzen auch dieser: "Jeder gute Gast weiß aber auch, wann er zu gehen hat." (2)

Das Gast-Sein ist also nicht nur Streß für beide. Nicht nur eine Ehre, sondern auch das genaue Gegenteil. Überdeutlich drückten die "Fantastischen Vier" den tabuisierten Zweitwunsch des Gastgebers aus: "Du bist nur Gast hier, da faßt hier nichts an." (3)

Womöglich nicht einmal den leeren Stuhl im Wartezimmer. Geht es bei dem Platzangebot also darum, gast-freundlich verpackt klarzumachen, wer Gast ist und wer Hausherr? Geeignet ist es dafür jedenfalls sehr gut.

Vielleicht sollte ich deswegen mal selbst ein Praktikum als Sprechstundenhilfe machen. Ich kann ja mal nach einem solchen suche. Ich werde dann aufgerufen. Ich stell mich solange noch einen Moment in die Ecke.

Julian / Braunschweig

- (1) "Moment" im Zusammenhang mit Wartezeit ist oft eine Verharmlosung. Dasselbe gilt in der Gastronomie für "sofort", was nur sowas bedeutet wie "Sie sind zumindest nicht vergessen".
- (2) Das möchte man dann doch nicht als leuchtendes Beispiel der wohlstandseuropäischen Fremdenfeindlichkeit gegenüberstellen.
- (3) im Lied "Buenos Dias Messias"

# Kein Fußball ist auch keine Lösung

## ZUSAMMENFASSUNG

- Persönlicher Rückblick auf die Fußball-WM
- Präsident Gauck setzte ein Zeichen für Freiheit
- Eine bessere Welt kann man nur erjubeln

"Wir" sind Weltmeister. Also, naja, eigentlich nur die deutschen Nationalspieler. Ich bin zwar auch ein Weltmeister - aber nur in einem Computerspiel, das ich mit 14 selbst programmiert hatte.

Trotzdem darf ich den Fußballtitel feiern: Für Fans ist sowas ein Fest des Augenblicks-Auslebens. Die KO-Runde ist ja ein großes "Memento mori": Laßt uns diesen Sieg feiern, auch wenn es nur das Achtelfinale ist. Denn im nächsten Spiel kann in einer Sekunde alles vorbei sein. War es aber nicht. Ooooooh, wie ist das schön!

Weil ich eigentlich zuwenig Ahnung von Fußballtaktik habe, um sie in Echtzeit zu würdigen, reichte mir die Übertragung im Radio, auf NDR-Info. Die besten Tore habe ich später im Internet angesehen - ohne die bange Frage, ob der Ball jetzt reingeht, kann ich schöne Spielzüge genießen.

im Radio hat man im Gegensatz zum Digitalfernsehen oder Internet keine technikbedingte Verzögerung - ich war also vor der ganzen Nachbarschaft informiert. Der Vorsprung war sogar so groß, daß ich beim Tor noch zur Vuvuzela greifen konnte, auf den Balkon gehen und tröten - für jedes im Spiel gefallene deutsche Tor ein Ton. (Weils so schön war, hier nochmal: tut-tut-tuut - tut-tut-tuut - tuuuuuuuuu!) Erst dann brach der große Jubel bei den Fernsehzuschauern aus.

Nach drei Spielen ging ich auf die Fanmeile, mit Fahne (90x150 cm) und meiner bekannten Vuvuzela. Aber ohne Promille, so ein Fest muß ich im Vollbesitz der geistigen Kräfte genießen. Und natürlich - typisch schüchtern - nicht im dichtesten Gedränge und nicht direkt neben Besoffenen. Wer mir wie weit zu nahe kommt, bestimme ich selbst.

Nach dem Viertelfinale stand auf der anderen Straßenseite ein Japaner, auch mit Vuvuzela, mir genau gegenüber. Wir machten also ein Lautstärke-Duell, schnell war klar, daß er eindeutig lauter tröten konnte. Als ich von anderen Leuten den Ruf "Lauter!" ertete, habe ich mit Anstand verloren: ich bin über die Straße gegangen und habe mich vor ihm verbeugt. Und dann haben wir zu zweit getrötet, während seine Frau ein Foto von uns beiden machte.

Nach dem Finale waren die Fans natürlich nicht mehr mit Lautstärkemessungen beschäftigt. Und am Ende durfte ich - siehe Foto - sogar den Pokal halten ;-)

Das Halbfinale brachte mir eine neue Erkenntnis: Wer mir bisher empfehlen wollte, mich auf meinen bisherigen Erfolgen auszuruhen - "Sie haben doch schon so viel erreicht. Sie sind gesund, Sie haben Abitur..." - dann habe ich diesen Sachverhalt, um seinen fehlenden Realitätsbezug zu zeigen, ins Fußballerische übersetzt. "Wir haben doch eine Super-Quali gespielt. 5:1 gegen Moldawien, 3:0 gegen Luxemburg und 4:1 gegen die Färöer-Inseln. Jetzt fahren wir ohne Holland zur WM - und ist doch klar, die Brasilianer hauen wir genauso weg." Ich glaube, ich muß mir jetzt einen anderen Konter suchen.

Interessant war auch, was man auf den Fotos zum Finale sehen konnte. Daß Merkels Armbanduhr in Rio auf deutsche Zeit gestellt war, OK, sie mußte wie wir alle am Montag wieder ins Büro. Ein wahres Zeichen setzte

dagegen Präsident Gauck: auf dem Kabinenfoto mit Team und Pokal hielt er eine offene und nicht mehr ganz volle Bierflasche in der Hand. Richtig so! Denn wer die Freiheit zum Lebensthema gemacht hat, wird sich - und seinem Volk! - ein (!) Bierchen in Ehren nicht verwehren.

Schon vorher auf der Tribüne entsorgte er das Vorurteil, Grün-Alternative würden den Unterschied zwischen Deutschlandjubiläum und Faschismus nicht kennen.

Wie schön wäre die Welt, wenn der Einsatz für Umweltschutz, Weltfrieden usw. genauso lebensfroh, siegesgewiß und attraktiv wäre - statt wie zu oft beleidigt und zeigefingerhaft. Auch das ist eine Lehre der WM: Verbieter und Mahner werden einfach ins Abseits gejubelt. Auch solche, die eigentlich recht haben. Eine bessere Welt kann man eben nicht erkämpfen - nur erfeiern.

Aber ist da nicht doch eine alternative Bewegung, die genau das tut? Mit Jubel, Tanzen, Fahnen und viel viel Lebensfreude? Richtig, CSD-Parade. Diese fand Ende Juli statt, und so habe ich mir auch diese angesehen. Homosexuelle nennen sich "schwul", obwohl das Wort auf Schulhöfen mißbraucht wird. Das verrät eine beneidenswerte Souveränität im Umgang mit feindlichen Vorurteilen. So sehn Sieger aus, schaaa-lalalalaaa!

Moment: Darf ich das? Als Hetero zur Homo-Parade? Ja natürlich, warum denn nicht? Wenn Türken und Japaner zur WM-Parade stolz ihre Deutschlandfahnen wedeln, darf sich ein Hetero auch beim CSD mitfreuen.

2018 ist dann wieder eine andere Mannschaft mit dem Titel dran. Den Brasilianern viel Erfolg, daß sie nicht nur die Probleme ihrer Mannschaft, sondern auch die Mißstände ihres politischen Systems beheben und auferstehen aus Ruinen. Was "Deutschland" kann, könnt ihr auch!

Julian / Braunschweig



P.S.: Auch Sozialphobie wirkt vorher oft so unbesiegbare wie Brasilien und Argentinien.

# Filme, die die Welt erklären

## Teil 4: Erlösung im letzten Moment

### ZUSAMMENFASSUNG

- Werbung bleibt im Gedächtnis hängen
- Eine Filmszene mit langer Verfolgungsjagd
- Erwartungen werden manchmal sehr spät erfüllt.

Normalerweise stelle ich in dieser Reihe Szenen vor, die mich stärker berühren als vom Drehbuch beabsichtigt. Heute jedoch geht es um eine Szene, die ich genauso verstanden habe wie ich sollte. Also worauf viele Werbespots neidisch werden. Moment, Werbung! Was wäre ein Kinobesuch ohne diese? *"Like ice in the sunshine..."*

Viele Leute glauben, daß Werbung in Deutschland etwas altmodisch ist. Aber: Das stimmt nicht! Denn es geht ja darum, daß Zuschauer sich daran erinnern. Das gelingt oft. Fast alle Leute können eine Menge Slogans aufsagen, ohne daß sie dabei geholfen werden.

Eigentlich können wir das Thema also auslassen. Aber weil wir eh schon unsere Hände drin baden, hier noch der Spot, der Peinlichkeit und Sozialängste perfekt auf den Punkt bringt:

*"Tiinaaa, wat kosten die Kondooome?!"*

Wenn dann die Leute von der Toilette und vom Eisstand zurückkommen, ist aber Zeit für den Film. Heute: "Is was Doc?"

Diese Agentenkomödie mit Barbara Streisand bietet eine Verfolgungsjagd durch San Francisco. Richtig schön, wie es muß: heulende Motoren, quietschende Reifen und fliegende Mülltonnen. Die beiden Helden fliehen mit einem schnell geklauten Bringdienstfahrrad, die Bösen verfolgen sie mit drei entführten Autos.

Szenenwechsel: eine Kreuzung im Tal, an zwei Seiten Straßen mit Steigungen - jeder Filmfan weiß, daß San Francisco sehr hügelig ist. Zwei Arbeiter tragen eine große Glasscheibe über die Straße. In der Mitte eine große Stehleiter, auf der jemand an einem aufgehängten Transparent arbeitet. Selbstverständlich kommt die Kolonne genau bergab. Die Helden rasen auf dem Rad die Straße runter, wird das gutgehen - zwischen den

Leiterbeinen durch! Der erste Verfolger - vorbei! Die Arbeiter haben Mühe, ihre Scheibe aus dem Weg zu wuppen. Na gut, zwei kommen noch. Der zweite Verfolger - vorbei! Und der dritte, wo wird der einschlagen? Nirgendwo - auch unter der Leiter durch! Hinter der die Glasträger kurz vorher noch Deckung gesucht hatten.

Mit dem Schwung gelangt das Fahrrad der Helden auf die Steigung hinter der Kreuzung, doch dort hilft nicht mal mehr kräftiges Treten. Sie rollen rückwärts wieder runter: noch mal zu Glasscheibe und Transparent zurück.

Die Verfolger wenden im Actionstil ihre Autos. Die Glasträger halten sich auf dem Fußweg. Daß sie dort nicht sicher sind, zeigt sich beim Wenden, denn ein Verfolger verschrottet dabei einen geparkten VW-Bus. Aber zurück:

Die Helden sind inzwischen - unter der Leiter durch! Sie fliehen danach in die ebene Querstraße. Das erste Auto biegt in diese ab, schleudert - vorbei! Einen Meter vor der Leiter bleibt es stehen. Na gut, zwei kommen noch. Der zweite Verfolger läßt das Heck ausbrechen - knapp an der Leiter vorbei! Was denn, kommt nur ein Einschlag, wo zwei müssen? Der dritte Verfolger - eine Spannung wie vor dem entscheidenden Elfmeter. Der muß jetzt treffen. Glas oder Leiter?

Leiter! Das allerletzte Auto reißt die Leiter weg. Das macht zwar keine klirrenden Splitter, aber na gut, immerhin etwas. Der Arbeiter kann sich zum Glück an seinem Transparent festhalten. Doch dieses ist aus dünnem Stoff, es reißt, wie am Seil schwingt der Mann zu Boden - und kracht in die Glasscheibe.

Endlich.

*Was lernen wir daraus?*

*Bleib cool, wenn deine Erwartungen nicht so schnell erfüllt werden wie du wünschst.*

Julian / Braunschweig

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

Vereinsadresse: Wendenring 4 (Briefkasten 93), 38114 Braunschweig

Telefon: 0531 - 349 6518 (auch AB)

E-Mail: [intakt-ev@schuechterne.org](mailto:intakt-ev@schuechterne.org)

Webseite: <http://www.schuechterne.org>

Spendenkonto: 6390663500, VB Nordharz (BLZ 26890019)

Spenden sind steuerabzugsfähig

Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband