

## Inhalt:

S.1: HelferHerzen - Preis für Gruppe Bonn

S.2: Empfang des Bundespräsidenten

S.3: Ice-Bucket-Challenge und Mobbing

S.4: Sozial, was ist das?

S.5: Antistigmepreis, Frage

S.6: Filme, die die Welt erklären, Teil 5

## „HelferHerzen – Der dm-Preis für Engagement“

**Unsere Bonner Selbsthilfegruppe gegen Soziale Ängste und Schüchternheit  
„Schritt vorwärts“ gehört zu den Preisträgern 2014 !!**

**Bonn, 12. September.** Wir sind zu unserer großen Freude im 10. Jahr unseres Bestehens mit dem „dm-Preis für Engagement“ ausgezeichnet worden. Der Einsatz für Menschen mit sozialen Phobien, wie zum Beispiel am Arbeitsplatz oder in der Partnerschaft, erfährt durch diesen Preis eine besondere Anerkennung. Mit der Auszeichnung verbunden ist ein Preisgeld in Höhe von 1000 €. Wir möchten uns auch an dieser Stelle sehr herzlich bei den Ausrichtern der Initiative „HelferHerzen“ bedanken.

### Große Bürgerresonanz: 9.175 Anmeldungen.

dm-drogerie markt rief im Frühjahr gemeinsam mit seinen Partnern Naturschutzbund Deutschland e.V. (NABU), Deutscher Kinderschutzbund Bundesverband e.V. (DKSB) und Deutsche UNESCO-Kommission e.V. (DUK) zur Teilnahme an der Initiative „HelferHerzen – Der dm-Preis für Engagement“ auf. 9.175 Menschen in ganz Deutschland folgten dem Aufruf und schlugen ehrenamtliche Helfer und Organisationen vor oder reichten ihre Projekte ein. Über die Sommermonate tagten mehr als 700 Juroren deutschlandweit in 148 regionalen Sitzungen und wählten mehr als 1.100 Engagierte und Initiativen aus, die mit dem dm-Preis gewürdigt werden.

Dafür stellt dm eine Summe von 1,1 Millionen Euro zur Verfügung.

### Vorbildlich in die Gesellschaft wirken.

Mit der Initiative „HelferHerzen – Der dm-Preis für Engagement“ möchten die Partner ihre Wertschätzung zeigen und das Bewusstsein bei allen Bürgerinnen und Bürgern für die gesellschaftlich wertvolle Leistung der Ehrenamtlichen steigern.



### Kontakt:

*Selbsthilfegruppe gegen Soziale Ängste und Schüchternheit „Schritt vorwärts“*

*Klaus J. Nitschke (Sprecher)*

*Annaberger Straße 202*

*53175 Bonn-Bad Godesberg*

*0178-6887159 klaus.nitschke74@web.de*

## Sieger im Preisausschreiben

Diese stehen noch nicht fest, sie werden in der Dezember-Ausgabe veröffentlicht. Bis dahin ist auch genug Zeit, sie anzuschreiben, die Preise auszuzahlen und zu klären, wer wie weit öffentlich oder anonym sein will. Alle fünf Beiträge sind jedoch gut und werden ins Buchprojekt übernommen.

## ZITAT

"The cat ... sat on the ... mat."  
("Die Katze ... saß auf der ... Matratze.")

*Ein Schüler im Film "Der Club der toten Dichter".  
Der Lehrer (Robin Williams) hatte die Hausaufgabe  
gegeben, ein Gedicht zu schreiben und vor der  
ganzen Klasse vorzutragen.*

# Bundespräsident empfängt ausgewählte Gäste im Herzen Berlins

## Auch Selbsthilfegruppenleiter unter den gewürdigten Engagierten

### ZUSAMMENFASSUNG

- Würdigung für besonderes und herausragendes Engagement im Sinne des Gemeinwohls
- 2. Vorsitzender des intakt e.V. leistete bisher 20.000 ehrenamtliche Arbeitsstunden
- Ehrung kann Ansporn sein, Aktive in der Selbsthilfe durch eigene Ehrung zu würdigen



Der Bundespräsident hat am 6. September 2014 das „Schloss Bellevue“ für die Bevölkerung geöffnet, um einen Einblick in seinen Amtssitz und seine tägliche Arbeit zu geben. Bereits einen Tag zuvor hatte Joachim Gauck ausgewählte und geladene Gäste in Berlins Mitte persönlich empfangen, denen er für ihre Verdienste danken wollte. Hierbei handelte es sich um Bürger, die nach Aussagen des Staatsoberhauptes „in besonderer und herausragender Weise für das Gemeinwohl“ der Bundesrepublik Deutschland aktiv geworden sind. Zu den Gewürdigten gehörte auch der Selbsthilfegruppenleiter für Zwangs-erkrankungen, Phobien und Depressionen im Landkreis Konstanz, Dennis Riehle, der mit vielfältigen Eindrücken aus der Hauptstadt zurückkehrte.

„Für mich war dieses Zeichen der Anerkennung eine Ermutigung für das Engagement, das so viele Menschen in unserem Land leisten. Daher war auch die Begegnung mit den anderen Freiwilligen, die sich in den verschiedensten Bereichen für eine Stärkung von Solidarität, Zusammenhalt und Zivilgesellschaft einsetzen, ein ganz wichtiger Moment. Nachdem ich gerade erst in diesem Juli meine 20000. ehrenamtliche Arbeitsstunde abgeleistet habe, wurde mir durch diese Veranstaltung neuerlich die Notwendigkeit des Wirkens auch für die Zukunft bewusst“. Riehle hatte in Gesprächen mit anderen Aktiven die Möglichkeit, seine Arbeit in der Selbsthilfegruppe näher vorzustellen und die

Wichtigkeit dieser niederschweligen Ergänzung in der Gesundheitsförderung zu betonen.

Gauck hatte in diesem Jahr besonders den Einsatz von Engagierten im Auslandsdienst hervor-gehoben, aber alle Ehrenamtliche angesprochen. Riehle selbst ist seit 15 Jahren freiwillig aktiv, früher im kirchlichen, heute vor allem im sozialen, politischen und weltanschaulichen Sektor. „Ich habe die Würdigung nach meinem Empfinden stellvertretend wahrgenommen – denn ich weiß, dass es eine Menge an Kollegen ebenfalls verdient haben, für ihr Tun eine Form der Anerkennung zu erhalten“, sagt der 29-Jährige, dem es insbesondere auch darum ging, die „umtriebige“ Region des Landkreises Konstanz zu repräsentieren: „Ich habe bei den Gesprächen mit anderen Engagierten keinen Hehl daraus gemacht, dass meine Heimat und meine ehrenamtliche Wirkungsstätte führend in der Freiwilligenarbeit ist“. Rund ein Drittel seiner bisherigen ehrenamtlichen Arbeit hat Riehle der Selbsthilfe gewidmet; entsprechend hob er diese Aufgaben auch besonders in den Begegnungen hervor.

Umrahmt von moderner Musik und der Präsentation verschiedenster bürgerschaftlicher Projekte hatte der Bundespräsident dafür geworben, dass die „Idole für das Ehrenamt“ Mittler für den Stellenwert des zivilgesellschaftlichen Engagements sein sollen. Und so nahm sich Gauck auch entsprechend Zeit, um sich über die Vielfalt an Aktivitäten informieren zu lassen. „Es war wie eine große Familie, die sich im Wissen um die sinnstiftende Wirkung ihres Einsatzes bewusst war“, fasste Riehle die Atmosphäre zusammen. Entsprechend verlief der Abend in Berlin vor allem ausgelassen und für den Präsidenten offenkundig entspannt. „Er hat ein Zeichen dafür gesetzt, dass wir Ehrenamt brauchen, aber es keineswegs eine Selbstverständlichkeit ist“, resümiert der Konstanzer nach einem langen Rückreisetag durch den Streik der Bahn bei der Heimkehr an den Bodensee.

*Und übrigens: Es muss nicht die Ehrung von höchster Stelle sein. Gemeinden, Landratsämter und Ministerien nehmen jederzeit Anregungen entgegen, wer sich in besonderer Weise ehrenamtlich engagiert und dafür eine Auszeichnung verdient hat. Mancherorts gibt es entsprechende Voraussetzungen, aber erkundigt euch doch, wenn auch ihr Leute aus euren Gruppen ehren lassen wollt. Oder am einfachsten und persönlichsten: Verleiht doch selbst einen Preis an die Aktiven in eurer Gruppe - und macht es öffentlich!*

# Eiskalt an der Grenze zum Mobbing

## ZUSAMMENFASSUNG

- Die "Ice Bucket Challenge" erinnert an Erpressung.
- Hinter guten Zwecken können schlechte Mittel stecken.
- Methoden, um die Nominierung abzuwehren

Was ist denn da durchs Internet gerauscht? Unzählige Promis kippten sich Eiswürfel und kaltes Wasser über die Köpfe. Es war eine Spenden-Werbeaktion für die Forschung gegen die unheilbare Krankheit "ALS". Wer "nominiert", also von anderen zum Mitmachen vorgeschlagen wird, soll entweder eine Spende an ALS-Hilfsvereine geben oder vor der Internet-Kamera eine Eisdusche auf sich nehmen. Oder und.

Es klingt nach einer lustigen und guten Sache. Warum macht mir das trotzdem Angst?

Das Ganze erinnert an Erpressung. Man wird von anderen "nominiert". Die böse Seite zeigt sich am deutlichsten, wenn jemand sein Mobbingopfer nominiert. Aber auch sonst ist sie vorhanden: Andere zeigen mit dem Finger auf einen, und man steht plötzlich ungewollt auf dem Präsentierteller. Man "muß" mitmachen.

Muß?! Nein, denn man hat immer die Wahl. Immer. Wer die Konsequenzen nicht scheut, darf alles. Sogar die übelste Diktatur kann einem die letzte Wahl nicht nehmen: ob man als Täter oder als Opfer an der Erschießung teilnimmt.

Wer also den Spott nicht fürchtet, spart sich die Eisdusche. Für Promis ist es etwas schwieriger, weil sie mit ihrem Medienimage Geld verdienen. Doch auch sie könnten sich entscheiden, die Bildzeitung zu ignorieren.

Mit Erpressung argumentierte Eva Ihnenfeld, die folgendermaßen ihre Nominierung ablehnte (1):

*1. Ich fand schon als Kind jede Art von Gruppenzwang gruselig. Ich reduziere die Einschränkungen meiner persönlichen Freiheit gern auf das Unabdingbare. Alles darüber ... lehne ich kategorisch für mich persönlich ab. Darum lasse ich mich auch grundsätzlich nicht durch Kettenbriefe und Schneeballsysteme einspannen.*

*2. Schadenfreude und Voyeurismus sind nicht mein Ding: Ich weiß, dass es vielen Menschen Vergnügen bereitet, witzige Videos zu gucken, in denen Menschen stolpern, hinfallen, sich erschrecken oder auf eine andere Art und Weise blamieren. ... Natürlich ist es auch reizvoll, Frauen durch ein nasses T-Shirt zu beobachten oder bei Männern zu prüfen, ob sie muskulös sind. Ich selbst stelle mich allerdings nicht gern für solch einen Voyeurismus zur Verfügung.*

Aber da ist noch mehr: die Verbindung zum guten Zweck. Wer die Welt glauben läßt, er hätte gute

Absichten, hat gewonnen. Das Urteil der Allgemeinheit ist manchmal sehr unpassend (2). Wenn man auf der Straße jemanden KO schlägt, der einen mit der Waffe bedroht, geben die Leute ihm die Schuld. Wenn der andere die Waffe in einem Blumenstrauß versteckt, sieht die Notwehr für andere wie die Aggression aus. Wer kann oder will etwas gegen Einsatz für Schwerkranke haben? Nochmal Eva Ihnenfeld:

*3. Es imponiert mir aus Marketingsicht, dass die moralische Erpressung "Wer hier nicht mitmacht hat kein Herz" so medienwirksam umgesetzt wurde. Aber auf der anderen Seite bedrückt mich die Erkenntnis, wie leicht viele Menschen sich erpressen lassen und sich genötigt fühlen, bei einer Video-Kampagne mitzumachen, bei der sie sich entblößt und verlacht fühlen.*

Wie also damit umgehen, wenn man plötzlich selbst nominiert wurde und den schadenfrohen Blicken der "besten Freunde" ausgesetzt ist?

Mitmachen, obwohl man nicht will? Das wäre Unterordnung unter eine Demütigung. Abwarten, bis die Modewelle in Vergessenheit gerät?

Besser ist vielleicht eine Reaktion nach Art von Angela Merkel. Sie ließ ihren Regierungssprecher Seibert verlauten: „Ich bitte um Verständnis, dass wir grundsätzlich nicht darüber berichten, wem die Bundeskanzlerin persönlich Geld spendet.“ (3)

Eva Ihnenfeld hat ganz offen reagiert: ihre Gründe ins Internet gestellt und damit auch Respekt bei der Person gefunden, von der sie nominiert wurde.

Immerhin - es ist mal was Neues, auf solche Art um Spenden zu werben. Endlich was anderes als die Trauergeschichten, die ihre Hauptpersonen demütigen, indem sie nur die Schwächen zeigen ("Ach, oje, seid doch mal mitfühlend, guckt mal, wie hilflos die armen Leute im Rollstuhl sitzen!") Endlich eine Idee, um den guten Zweck und den Spaß zusammenzubringen, auch um die "menschlichen Triebe" einzubinden. Ist sowas auch ohne die genannten Zweifel möglich?

Die ironische Kampagne "Keine Sau braucht die FDP" war jedenfalls nicht die Antwort auf diese Frage. Also, suchen wir weiter nach einer Idee.

Julian / Braunschweig

(1) Die Zitate sind online bei steadynews.de

(2) Da hatten wir im Sommer ja einen aufschlußreichen Fall: Gegen die Parole "So gehen die Gauchos" war der Protest so heftig, als hätten die Fußballer antisemitische Hetze gebrüllt. Etwas später gegen die Parole "Hamis, Hamis, Juden ins Gas" war der Protest so lau, als hätten die Hamas-Fans bloß einen peinlichen Gauchotanz vorgeführt.

(3) www.tagesspiegel.de, 21.8.

# Sozial, was ist das?

## ZUSAMMENFASSUNG

- Viele Fragen und Gedanken zu
- psychischen Krankheiten
- psychischen Problemen in Arbeit und Gesellschaft

Man hört den Begriff sozial, sozialer Arbeitgeber: Aber was ist das? Was bedeutet das?

Man denkt, der Arbeitgeber übernimmt für seine Mitarbeiter ein Stück Verantwortung, so dass der Mitarbeiter nicht nur "Ware" ist, sondern der Mensch zählt, mit seinen Stärken, aber auch mit seinen Schwächen. Er wird in seiner Ganzheit akzeptiert. Die Stärken werden gefördert, die Schwächen werden unterstützt, so dass sie nicht im Vordergrund stehen. So beschreibt sich ungefähr das Bild eines sozialen Arbeitgebers. Aber ist das so?

In einer Zeit, in der man immer mehr über psychische Schwierigkeiten und Krankheiten hört? Das Wort Burnout oder Depression immer mehr auch "gesellschaftsfähig" wird und auch in der Presse zu lesen ist, nicht zuletzt durch prominente Beispiele. Man denke nur an Robert Enke.

Aber wie erklärt man Aussenstehenden diese Schwierigkeiten? Das ist ungefähr so, als wenn man versucht, jemanden, der noch nie Kopfschmerzen hatte, zu erklären, was Kopfschmerzen sind ...

Und wenn man psychische Auffälligkeiten hatte, wie offen und mit wem spricht man darüber? Wird es mir negativ ausgelegt? Wann sag ich es, wann nicht?

Bei einem sozialen Arbeitgeber, da sollte man es sagen können, schliesslich ist das bei einigen Arbeitgebern auch ein Teil des Klientels. Aber bekommt man Unterstützung oder läuft man Gefahr abserviert zu werden? Und wie fühlt man sich selber?

Wie ist es, wenn man das Gefühl hat, nicht mehr oder nicht mehr komplett Herr seiner Sinne zu sein? Wie ist das Gefühl jemand anders zu sein, von jemandem verfolgt oder gesteuert zu sein? Das Gefühl nicht mehr Herr seiner Sinne zu sein, kennen sicherlich viele. Das gibt es ja schon bei kleineren Situationen möglicherweise sogar ganz positiv.

Aber wenn das überhand nimmt und dich mehr und mehr bestimmt, du hinterher nicht mehr weisst, wieso, weshalb, warum, was passiert ist, wie es gekommen ist und einzuordnen ist.

Das ist ein Gefühl von Hilflosigkeit als Beispiel um es sich vorstellen zu können. Eine gewisse Auslieferung ...

Nicht zu wissen, nicht klar zu haben, was man tut hat auch etwas von Fremdsteuerung, von Ohnmacht. Und wann schlägt es um ins Krankhafte, wann laufe ich Gefahr das ich in Behandlung gehöre?

Das ist ein schmaler Grat. Wer entscheidet das? Wer entscheidet, wann ich mich selbst oder andere gefährde? Wer hat welchen Einfluss? Wer darf entscheiden? Wann bekommt man die Kurve und kann sich selbst aus dem Sumpf ziehen, wann suche ich einen Arzt auf, wann den "Nervenarzt"? Wann darf jemand anders entscheiden, dass mir "geholfen" werden muss?

Auch das ist ein sehr schmaler Grat. Solange ich mir eingestehe, dass etwas nicht stimmt, mir Hilfe hole, möglicherweise beim Psychiater oder beim Therapeuten, ich mir bewusst bin, dass etwas arg schief läuft und ich es gerade biegen möchte und ich auch dazu in der Lage bin, auch nach ärztlicher Einschätzung kann gemeinsam über Therapie entschieden werden.

Ist die ärztliche Einschätzung aber, dass ich mich oder andere gefährde, darf der Arzt auch über den Kopf des Patienten entscheiden und in eine Klinik einweisen und somit die Therapie dann vorschreiben. Dies kann positiv geschehen und ohne Schwierigkeiten abgehen, aber auch sehr unangenehm verlaufen.

Es kann medikamentös über den Kopf hinweg, möglicherweise auch über die Polizei und dann den Notarzt eine Einweisung erzwungen werden. Dann kann es zu sehr unschönen Szenen kommen und zu einem auch sehr zweifelhaften unmenschlichen Methoden, die einen Menschen schon sehr an seine Grenzen führen, was man niemandem wünscht...

Das positive an der Situation ist, das man gute Chancen hat, mit Hilfe einer Therapie wieder gut auf die Beine zu kommen. Gruppengespräche, Einzelgespräche, Tagesstruktur, Sport und Entspannung spielen eine große Rolle. So kann sich wieder in den Alltag zurückgekämpft werden und hoffentlich möglichst lange wieder stabil zu sein.

Nicht zu vergessen sind dabei auch medikamentöse Möglichkeiten, die nicht unterschätzt werden dürfen, auch wenn man trotz der Forschung auch heute noch nicht weiss, wie das im Kopf so alles funktioniert, aber die Medikamente sind eine durchaus ernst zu nehmende Wirkungsweise.

Und kann man dann in seinen Alltag zurück? Kann die Therapie ambulant fortgesetzt werden?

Ja, eine ambulante Therapie ist auf jeden Fall sinnig, aber auch hierbei geht es gewaltig ans Eingemachte, aber das gehört zur Heilung dazu! Aber stellt euch das nicht zu leicht vor, einen Therapieplatz zu finden, ist schon nicht einfach und dann soll auch noch die Chemie zwischen Therapeut und Patient stimmen! Also strengt euch an! Dazu gehört eh viel Anstrengung und Willen!

Und wenn man dann gekämpft hat und wieder

seinen Mann im Alltag steht, dann kommen wir wieder zum sozialen Arbeitgeber: Sagt man, was man hatte, oder schreibt man es in den Lebenslauf, wenn man längere Lücken wegen Psyche hat, verschweigt man es? Das ist eine sehr individuelle Frage. Sehr situationsabhängig zu entscheiden. Beides kann gut gehen, aber das ist wirklich situationsbedingt.

Bei Offenheit ist es allgemein bekannt, das heisst, das Umfeld weiss es, wie aber wird damit umgegangen? Oh, ein Psycho, den darf man nicht so ernst nehmen oder nicht so hart anfassen...

Es gibt auch die andere Variante: Mensch, ich hatte auch schon mal Schwierigkeiten, als meine Oma gestorben ist, da war ich auch in Therapie und hab Medikamente genommen. Das wird hoffentlich immer mehr, da psychische Krankheiten immer anerkannter werden, wie gesagt, nicht zuletzt durch prominente Beispiele.

So siehst mit den Mitmenschen aus. Aber wie ist es nun beim Chef? Man kann Glück haben, und dort auch eine solche Antwort erhalten, aber auch Pech und man stösst auf Unverständnis.

Und wenn man erst auf Verständnis und dann auf Unverständnis stösst, was dann?

Soviel dann zum Worte sozial, erst wird gesagt, ja, wir helfen dir, man bekommt vielleicht sogar eine so genannte Wiedereingliederung im Job, so dass man erstmal langsam wieder anfangen kann. Klingt erstmal alles sehr positiv und sozial.

Aber was ist, wenn es öfter passiert, denn eine Grippe kann man ja auch mehrfach bekommen.

Noch eine Wiedereingliederung? Oder ist das dann schon nicht mehr tragbar? Wer legt es fest und vor allem nach welchen Kriterien. Ist man dann schon ein Risikofaktor?

Es ist ja heute auch nicht mehr so, dass man wegen Krankheit nicht mehr nicht gekündigt werden kann. Dies ist ja heute auch schon möglich. Und wer entscheidet es, wann, nach welchen Kriterien? Heisst das, dass man bei einem sozialen Arbeitgeber sicherer ist als in der so

genannten freien Wirtschaft?

Das ist eine trügerische Sicherheit wobei heute schon in Frage gestellt werden kann, was ist eigentlich ein sozialer Arbeitgeber? Gibt es den noch? Oder sind die sozialen Betriebe heute auch nur Wirtschaftsunternehmen?

Auch wenn man sich nach aussen auf die Fahne schreibt, man arbeite sozial, habe soziale Verantwortung, arbeite mit entsprechendem Klientel, heisst das nicht, das auch die Mitarbeiter sozial und fair behandelt werden.

Es ist schon komisch, wenn die Krankenrate, besonders im Bereich der psychischen Krankheiten extrem zu nimmt. Aber nein, das liegt natürlich nicht am Arbeitgeber, der ist ja sehr sozial, oder den Arbeitsbedingungen, nein, das liegt dann an dem Menschen, der auf die schiefe Linie gekommen ist. Also, an wem bleibt dann kleben, wer hat dann letztendlich die Konsequenzen zu tragen?

Und dann gibts da noch so ein Wort: Wahrheit! Was ist Wahrheit? Klar, wenn man in der Schiefelage hängt, dann interpretiert man viele Dinge anders und da ist die so genannte Wahrheit auch mal neben der, die die anderen sehen, aber man vergesse nicht, es ist in einem instabilen Zustand. Wenn aber hingegen in vollem Bewusstsein dann Dinge gedreht werden, damit es für einen besser aussieht, und man wenn man die "Wahrheit" sagt, man eingestehen müsste, dass man sich selber auch nicht fair verhalten hat und sich das alles für sich und andere hinschiebt, damit ja nicht auffällt, was aber eh jeder weiss ...

Und auch wenn es nach aussen so sozial aussieht, es sogar ein gemeinnütziger Verein dahinter steht, heisst das nicht, das auf Verständnis zu hoffen ist, bei Klienten sicher, alles professionell, aber die eigene Leute, ... Den Rest denkt Ihr euch besser ... Also voll sozial, alles klar?!?

*anonym*

*Die Autorin ist dem Verein bekannt*

## Antistigmapreis

Der intakt e.V. hat sich - mit seinem Buch - um den Antistigmapreis 2014 der DGPPN(\*) beworben. Er besteht aus 10000 EUR und ist gedacht für Initiativen, *"die sich für eine nachhaltige gesellschaftliche Integration psychisch erkrankter Menschen einsetzen"*. Leider hat der Verein den Preis nicht erhalten, ist aber beim DGPPN-Kongress Ende November in Berlin mit seinem Buch vertreten.

(\*) Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde

## Frage zu Erfolg

Sozialphobie wird gern beschrieben mit Angst vor Mißerfolg. Aber ist da auch noch mehr: Angst vor Erfolg? Vor dem Sich-Durchsetzen, das ja für andere ein Nachgeben oder eine Niederlage ist?

Wie ist es dann für euch, kommt die Befürchtung, daß dafür eine Gegenleistung gefordert wird? Oder daß die Unterlegenen beleidigt sind und "Rache" planen?

Vielleicht ein gutes Thema für ein Gruppentreffen.

# Filme, die die Welt erklären

## Teil 5: Der Gewalt entgentreten!

### ZUSAMMENFASSUNG

- Die Angst ist oft stärker.
- Reicht es, wenn man die bessere Waffe hat?
- Aber es geht doch.

Das Entgentreten wird ja in vielen Mahnungen und Parolen gefordert (oft, laut, gern und folgenlos). Doch welche Probleme auftauchen, wenn wirklich jemand zum Entgentreten bereit ist, welche Arbeit er schon lange vor dem Kampf leisten muß - das füllt einen ganzen Filmklassiker: den Western "Zwölf Uhr mittags".

Realistisch ist auch eine Szene aus "Crocodile Dundee". Mick Dundee - ein Outback-Australier als Tourist in New York - verschenkt beim Auszug aus dem Hotel sein großes Buschmesser an den Portier vor dem Haupteingang. Der ist ganz fasziniert, zieht es aus dem Lederetui, um es besser betrachten zu können. Hinter ihm an der Tür sieht man Leute, die besorgt umdrehen und wieder ins Hotel reingehen.

Die heutige Hauptszene ist aber das Gegenteil von witzig. Sie ist aus "Shining"; dort geht es um eine Familie, die in einem eingeschneiten leeren Hotel als Hausmeister überwintert. Der Vater wird darüber verrückt und gefährlich. Als die Mutter diese Gefahr bemerkt, stellt sie ihn zur Rede. Er wird daraufhin böse.

Er treibt sie die Treppe hinauf - ohne Waffe, nur mit offen zur Schau gestellter Aggressivität. Und Sprüchen wie "Ich will dir doch nichts antun, ich will dich nur umbringen". Sie schlägt mit einem Baseballschläger um sich, ohne zu treffen, hält ihn viel zu weit in der Mitte. Immer wieder weicht sie zurück, die Treppe hoch, wohl 25-30 Stufen.

Erst als sie ganz oben sind, trifft sie ihn

versehentlich an der Hand. Er zieht diese zurück, höhnt ein wenig. Da tritt sie - endlich wird der Zuschauerwunsch erfüllt - der Gewalt entgegen, d.h. schlägt zu. Er fällt die ganze Treppe herunter. Doch noch.

Die Szene dürfte die Erfahrungen von Gewalt- und Mobbingopfern auf den Punkt bringen und schwer im Magen liegen. Aber da ist noch eine andere Möglichkeit, sie zu verstehen:

Hat die Frau das von Anfang an so geplant? Die Hilflosigkeit und den Rückzug nur vorgetäuscht, um die Wirkung des Schlags zu erhöhen? Wer am unteren Ende einer Treppe vom Baseballschläger getroffen wird, geht verletzt zu Boden. Wer am oberen Ende getroffen wird, geht verletzt zu Boden und fällt auch noch die Treppe runter.

Wie ein Film soll aber auch dieser Text gut ausgehen. Daher nochmal zurück zum großen Buschmesser aus "Crocodile Dundee". Denn als Mick von einem Straßenräuber mit einem Taschenmesser bedroht wird, darf er den Wunschtraum jedes Verbrechensopfers ausleben: "Das ist doch kein Messer. DAS ist ein Messer!"

*Was lernen wir daraus?*

- 1. Der Kampf gegen Gewalt erfordert viel Mut, also trainiert diesen.*
- 2. Frau Käßmann, eigentlich haben Sie ja recht, aber wenn alle friedlichen Mittel ausgeschöpft sind und es wirklich-wirklich-wirklich nicht mehr anders geht, darf auch mal etwas Gegengewalt sein.*

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