

Inhalt:

- S.1: Preisausschreiben, Weihnachtsmarkt
- S.2: Buchpräsentation, Zwei Fragen
- S.3: Filme, die die Welt erklären - Teil 6
- S.4: Gedicht "Ganz anders"

Sieger im Preisausschreiben

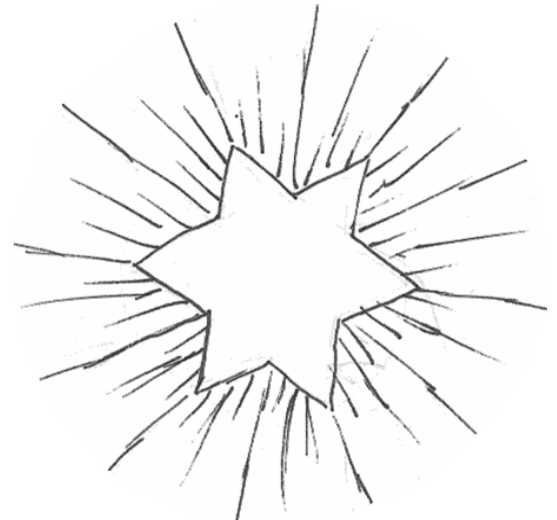
Das Preisausschreiben "Schreibt nochmal euren Erfolg" ist nun ausgewertet.

Die fünf Jurymitglieder nutzten ein Punkteschema, in dem in Kategorien wie z.B. "Überwindungsgabe", "Nachvollziehbarkeit der Erfahrung" oder "Generelle Anwendbarkeit" (der beschriebenen Anti-SP-Methode) bis zu insgesamt 100 Punkte vergeben werden konnten. Insgesamt konnte ein Text also 500 Punkte erreichen. Die teilnehmenden Texte lagen im schmalen Bereich zwischen 329 und 372, die ersten drei Plätze sogar nur ab 362. Es war also knapp.

Leider haben nicht alle Plazierten bis jetzt eine Genehmigung erteilt, daß wir ihre Daten veröffentlichen dürfen. Wir nennen also nur die Daten, die freigegeben wurden.

- 1. Platz:** Marlene, Köln
- 3. Platz:** Melanie, Kassel

Aber gewonnen haben eigentlich alle: die



Teilnehmenden haben ihren Erfolg ausformuliert, der intakt e.V. hat einen Beitrag für das Buchprojekt.

Die Texte können wir hier nicht veröffentlichen, weil sie zum Buchprojekt eingereicht wurden. Die Überschriften werden wir aber nennen, und zwar alphabetisch sortiert. Schon daran sieht man, wie groß das Themenfeld der Beiträge ist:

"Auf Arbeitssuche" - "Die Ampel des Grauens" - "Die Kontrolle verlieren" - "Gruppengrauen" - "Mein Erfolg"

Was ist das für ein Buch?

Das "Buch der Selbsthilfegruppen" soll 2015 im Celine-Verlag erscheinen. Es ist eine Gemeinschaftsarbeit von mehreren Dutzend Selbsthilfeinitiativen und wird von Marcus Jäck und Werner Niebel koordiniert. (Es ist also kein neues intakt-Buch.)



Weihnachtsmarkt

Am 21.12., dem 4. Advent, möchte der intakt e.V. zum Braunschweiger Weihnachtsmarkt einladen. Ganz nebenbei - eingebettet - soll die Abstimmung über die intakt-Vorstands-entlastung gemacht werden. Gelegenheit

zur Diskussion darüber ist natürlich (auch schon vor dem Treffen).

Treffpunkt ist um 15.00 an der Christussäule, Ruhfäutchenplatz. Das ist neben der Bushaltestelle, in den Vorjahren war dort auch immer ein historisches Riesenrad.

Aktion "Wünsche fürs Jahresende"

Wer zu Jahresbeginn einen Umschlag abgegeben hat, erhält diesen in Kürze wieder, entweder in der Gruppe oder per Post.

ZITAT

"Du bist zu gut für diese Welt
nur: bescheiden, wie du bist, hast du das keinem erzählt
doch wenn die anderen dein Genie nicht erkennen
sei nicht so schüchtern, und werde dein eigener Fan"

Farin Urlaub im Lied "Find dich gut"

Buchpräsentation in Berlin

ZUSAMMENFASSUNG

- Der "ängstliche Panther" bei einem großen Kongreß
- Einige Buchexemplare wurde verkauft
- Kontakt zu anderen interessanten Initiativen

Der intakt e.V. hatte eine Einladung bekommen zum Kongreß der DGPPN (Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde). Auf uns ist man dort aufmerksam geworden, weil wir an ihrem Antistigmipreis teilgenommen hatten.

Nach dem "Startsocial"-Stipendium 2006 war es der zweite Termin des intakt e.V. bei einem Großereignis in der Hauptstadt.

Der DGPPN-Kongreß, laut Webseite "Europas größte Fachtagung im Bereich der psychischen Erkrankungen", füllt eine ganze Messehalle. Das Programmheft hat 300 Seiten. Ich hätte mehr Zeit dort bleiben sollen als geplant. Besucht wurde er von Fachpersonal, z.T. auch Studenten. Es war also viel los.

Der intakt e.V. durfte seinen "ängstlichen Panther" einen halben Tag lang am "Büchertisch" vorstellen; die Aktion ging von 12-15 Uhr. Der Tisch - leider etwas unauffällig, obwohl neben einer zentralen Treppe - war besetzt mit neun Personen, die Bücher über ihre eigene psychische Erfahrung vorstellten. Natürlich mit unterschiedlichen Themen und Werbeideen.

Es war sehr ähnlich zu einem Stand beim Selbsthilfetag. Auch der Zulauf war ähnlich hoch.

Verkauft habe ich in der Zeit drei Exemplare unseres Buches. (Vielleicht kommen ja mit der Zeit noch einige Bestellungen.) Vom kostenlosen Infomaterial hatte ich jedoch zuwenig dabei. Die "Leseprobe" reichte gerade so.



Dafür war der Kontakt auf "unserer" Seite des Tisches umso intensiver. Mit der Redakteurin einer großen Zeitschrift, deren Buch den Aufkleber "Spiegel-Bestseller" trug, konnte ich über den Umgang mit Medien reden. Meine Tischnachbarin, die als Mutter einer schizophrenen Tochter öffentlich aktiv ist, möchte ein Kochbuch erstellen mit dem Konzept "Welches Essen mir in psychisch schwierigen Situationen hilft". Wer Rezepte hat, kann sie hier einreichen: kochen-für-die-seele.de

Schauen wir mal, was sich daraus entwickelt. Und der DGPPN vielen Dank für die Idee.

Julian / Braunschweig

Zwei Fragen

zum Thema, wie die eigene Lebenserfahrung heute im Weg stehen kann:

1. Wie gesteht man sich Schwächen ein, obwohl diese einst von Mobbern ausgenutzt wurden? Es ist schon schwer genug, das Mobbing auszuhalten, aber noch härter ist, sich einzugestehen, an welchen Punkten Mobber recht hatten. Was dann? Das ist die Frage, die von Medienauftritten fernhält: die Leute, die damals sowas gesagt haben wie "aus dir wird nichts", sehen im Fernsehen, daß wirklich "nichts" aus einem geworden ist.

2. Ich habe nie gelernt, mich durchzusetzen. Wo hätte ich das denn lernen können, wenn "alle"

stärker waren als ich? Ich habe daher umso mehr gelernt, wie ich es verhindere, daß andere sich gegen mich durchsetzen. Und welche Methoden dabei durch keine Gegenwehr zu knacken sind.

Wer mit einem solchen Wissen vor der Aufgabe steht, sich durchzusetzen: Kommt die Hemmung dann weniger die Angst vor einem Nein - als vielmehr durch die Vermutung, daß andere eben jene Methoden einsetzen wie man selbst früher? Das hart erworbene Wissen, wann es aussichtslos wird, ist ja nun von der Gegenseite nutzbar. Was dann?

Julian / Braunschweig

Filme, die die Welt erklären

Teil 6: Bleib im Rhythmus!

ZUSAMMENFASSUNG

- Zwei Filmszenen zum Umgang mit Übermacht
- Die erste ist ein ironischer Ungehorsam
- Die zweite überbetont die Coolness

Schade, daß dies schon die letzte Folge der Serie ist. Ich könnte noch viel mehr schreiben, was Filme mit Selbstbewußtsein zu tun haben. Da wären z.B. Typen wie Terence Hill oder Hannibal Smith, die vor überhaupt nichts Angst haben. Oder Rocky Balboa, in dessen Filmen es nicht um überharte Boxkämpfe geht, sondern um "das Mentale", den Willen zum Sieg. Genauer: Rocky verliert zwar im ersten Film den großen Kampf, aber das ist weder ihm noch dem Drehbuch wichtig. Er hat sich gezeigt, was er kann.

Ich hatte noch zwei Szenen für die Serie ausgewählt; hier kommen nun beide, weil ihre Aussagen sich sehr ähneln.

Zuerst in den Film "Demolition Man". Sylvester Stallone spielt einen Polizisten, der 40 Jahre lang (1996-2036, der Film ist von 1993) in Stickstoff eingefroren war und mit der Gesellschaft der Zukunft nicht vertraut ist. Hinter der Actionfassade des Films versteckt sich ein Remake von George Orwell: eine hygienisch saubere Welt ohne Fleischkonsum, Morde, Graffiti und systemkritische Gedanken. Stattdessen jene Dinge, die in Überwachungssystemen unweigerlich auftreten: Das Sauberkeitsparadies ist nur Oberfläche, Oppositionelle und sonstwie Unerwünschte leben in der Kanalisation - und natürlich ist der oberste Machthaber selbst der größte Verbrecher.

In jedem Raum hängt an der Wand einen Computer, der bei Schimpfworten einen Strafzettel ausdruckt. Als "Steinzeitmensch" (Zukunftspolizisten über Stallone) ist jemand von 1996 das natürlich genausowenig gewohnt wie körperlosen Sex und Werbejingles als Superhits. Als er sich bei seinem Chef mal wieder die Überwachung beklagt, ist nicht nur der verärgert, auch der Strafcomputer an der Wand beginnt zu summen.

"Moment mal!" Er geht zu diesem Computer und läßt eine kurze, aber deutliche Schimpfwortparade ab. Die Strafzettel, die im Sekundentakt aus dem Drucker kommen, sammelt er, dann geht er zum Chef zurück und wirft sie ihm - "soviel zu dem Thema" - vor die Füße.

Die zweite Szene ist aus "Trans-Amerika-Express". Das ist der Film, in dem am Ende eine Lok ungebremst durch den Kopfbahnhof von Chicago kracht. Der Zug wird am Anfang von Gangstern gekidnappt. Nur ein leicht trottlicher Weißer (1) und ein Schwarzer kennen die Täter bereits und wollen sie aufhalten. Dazu müssen sie den Zug erneut

betreten, nachdem sie herausgeworfen wurden. Problem: Die Polizei hält den Weißen für einen der Gangster.

(Zwischenbemerkung zum Klischee von der "schwarzen" Coolness: die wird oft als Folge von Sklaverei und Rassismus erklärt. Wenn man von seinem Gegner erniedrigt wird, muß man ihm ja nicht vorführen, daß er damit Erfolg hat (2). Auch im Humor anderer diskriminierter Gruppen findet man Ähnliches. Und mir selbst ist dieser Humor auch nicht fremd.)

So hat der Schwarze eine Idee: Im Bahnhofsklo soll sich der Weiße als Schwarzer verkleiden. Voll nach dem Klischee mit Baseballjacke, Rastamütze, Sonnenbrille und einem großen tragbaren Radio, das den Rest des Gesichts verdeckt. Der Schwarze sucht einen Sender mit Soulmusik, dann führt er dem Weißen vor, sich möglichst "schwarz" zu bewegen, er meint musikalisch-federnd. "Hör die Musik! Du bist jetzt schwarz - also bleib im Rhythmus! Üb das, bevor du rausgehst."

Er leistet sich noch selbst eine rassistische Bemerkung - "warum habt ihr Weißen so verkrampfte Ärsche" - dann sieht er draußen, wo auf dem Bahnsteig die Polizei ist. Der Weiße übt vor dem Spiegel, tanzt, federt beim Gehen, fühlt sich schon so "schwarz", daß er den Spruch mit den verkrampften Ärschen wiederholt.

Inzwischen hat unbemerkt ein schwarzer Rentner die WC-Anlage betreten und sieht unserem Helden ein wenig zu. Als der ihn doch noch bemerkt, ist klar - er erstarrt vor Schreck. Doch der Rentner bleibt gelassen und erwidert nur ruhig:

"Junge - bleib im Rhythmus!"

Was lernen wir daraus?

Bleib im Rhythmus!

Julian / Braunschweig

(1) Die beliebte Filmfigur des schwachen Außenseiters, der im Lauf der Handlung immer mehr über sich hinauswächst und zum großen Helden wird, verdient eine eigene schüchternenpsychologische Betrachtung.

(2) Naja, das kann auch so unglaublich werden wie in "Ritter der Kokosnuß" der Kommentar eines Schwertkämpfers: "Ach, nur eine Fleischwunde, warum soll ich aufgeben?" - ihm wurden gerade von seinem Duellgegner beide Arme abgeschlagen.

**"Mama, du weißt,
wie man eine Pizza hydriert."**

Das ist ein Zitat aus einem anderen Zukunftsfilm, "Zurück in die Zukunft 2" von 1989. Den Witz zur Pizza verrate ich aber nicht. Denn er spielt am 21.10.2015, das ist ja bald. Daher möchte ich vorschlagen: Wir sehen uns genau an diesem Tag (ein Montag) diesen Film an.

Ganz anders

Es kommt der Tag, an dem man denkt:
Wie vieles hätt' ich mir geschenkt,
Wenn ich gewusst hätt', wie es wird:
Ganz anders nämlich - unerhört!

Mein Freund, lass doch das Planen sein,
Bau hier und da ein Schlupfloch ein,
Reserven auch, nur für den Fall,
Denn anders kommt es allemal.

Ansonsten schreite munter aus,
Besuch mal dies, mal jenes Haus;
Die Vielfalt gibt der Einsicht Recht:
Ganz anders ist doch auch nicht schlecht!

Ein Ziel zeigt zwar die Richtung an,
Doch wisse, dass es wechseln kann,
Weil du auf deinem Weg dorthin
Ideen gewinnst, die anders sind.

Und jeder Umweg macht dich schlauer,
Dein Weltbild bunter und genauer,
Eröffnet ungeahnte Türen,
Die dich ganz anders weiterführen.

Mach Pausen auch, geh mal zurück,
Vielleicht sprießt überseh'nes Glück
Am Wegrand, das erst jetzt erblüht,
Weil man die Sache anders sieht.

Tu alles so, wie's dir gefällt,
Dann gilt für dich auf dieser Welt:
Du bist und wirst es ebenso:
Ganz anders nämlich, und zwar froh!

(c) by VLOH Verlag, Lars O. Heintzel
meinen Kindern gewidmet im Mai 2013

Wem das Gedicht gefällt, kann auf
<https://www.facebook.com/lotte.kangurotte>
Freundschaft schließen. Danke!

Die eierlegende Wollmilchsau



... existiert wirklich! Bei der Landesversammlung des Paritätischen wurde das gezeigte Stofftier von einer Bank als Werbegeschenk verteilt. Sie erregt Aufsehen, wird oft und gern fotografiert. Auch in Berlin war sie als Blickfang mit auf dem Büchertisch und ich wurde mehrmals drauf angesprochen. Daher ist es passend, gleich hier ein Foto zu bringen.

Man kann an ihr vieles erklären, z.B. die Vermischung der Lebensstile und wie von allem das Beste herauskommen kann. Allerdings ist sie als Nutztier konzipiert worden, da eignet sie sich auch (oder eher?) als Beispiel für Ausbeutung und Kommerzdenken.

Nach Ende ihrer Werbetour für den intakt e.V. bekommt sie ein neues Zuhause auf einer Webseite zu veganer Ernährung: twovoz.wordpress.com

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

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