

"Letzte Weihnacht war alles ganz hart, doch schon am nächsten Tag noch weicher als Quark. Dies Jahr, das ist doch ganz klar, wird alles noch viel viel härter." Ja, es geht in dieser Ausgabe trotz Karneval noch sehr um Weihnachten.

## Inhalt:

S.1: Video vom Infoabend

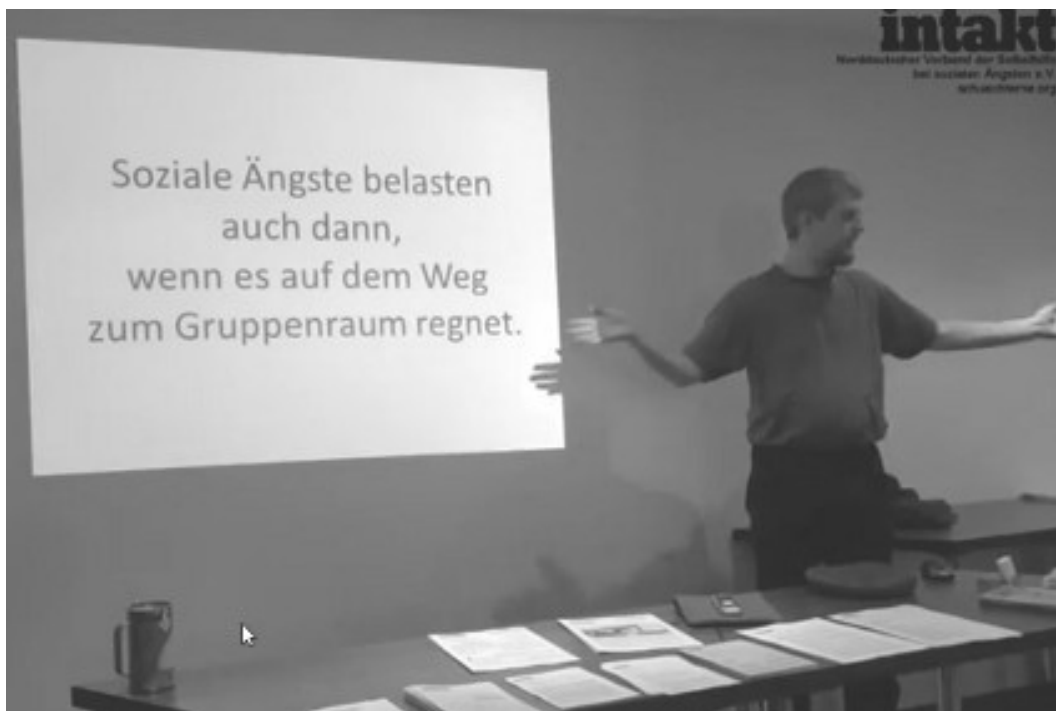
S.2: Heiligabend-Schokoaktion 2013

S.3: Was macht ein Humanist an Weihnachten?

S.4: Neue Serie: Stilblüten aus dem Schilderwald

S.5: Reaktion auf die Vorfälle an Silvester in Köln

## Video vom Infoabend



Der Infoabend in Hildesheim am 1.10.15 wurde als Video aufgezeichnet und kann bei Youtube angesehen werden. Er ist in sieben Einzelfilme zu je etwa 10 Minuten geteilt. Inhaltlich bietet er die Themen "Wer ist intakt", "Schüchternheit/ Sozialphobie", "Was kann ich tun" und "Was ist/kann eine Selbsthilfegruppe". Wer in der eigenen SHG - und als Öffentlichkeitskampagne - den Vortrag "buchen" möchte, kann ihn vorher hier ansehen:

<https://www.youtube.com/watch?v=hTtUQozDM9k&list=PLtG87BpkShBlgPo-OwwTkN7msw82pfTqV>

Wem das zu kompliziert ist, findet diesen Link zum Anklicken auf unserer Webseite

[www.intakt-verein.de/inhalt.htm](http://www.intakt-verein.de/inhalt.htm)

im Abschnitt "Aktuelle Nachrichten".

## ZITAT

"Well, there's nothing to lose  
And there's nothing to prove  
When I'm dancing with myself  
So let's sink another drink  
'Cause it'll give me time to think  
If I had the chance  
I'd ask the world to dance  
And I'll be dancing with myself"

"Gut, es gibt nichts zu verlieren  
Und es gibt nichts zu beweisen,  
Wenn ich mit mir selbst tanze  
Also versenk noch ein Getränk  
Weil es mir Zeit zum Nachdenken gibt,  
Wenn ich die Chance hätte,  
Würde ich die Welt zum Tanz auffordern  
Und ich werde mit mir selbst tanzen"

Billy Idol, im Lied "Dancing with myself"

# Heiligabend-Schokoaktion 2013

## ZUSAMMENFASSUNG

- Geschenke für Arbeitende am Heiligabend
- Ein Abend in der leeren Stadt
- Eine schöne soziale Aktion auch für mich

Nach meinen Weihnachtserlebnissen im letzten Rundbrief bin ich gebeten worden, auch von meiner Schokoaktion von 2013 zu berichten.

Es ging um eine kleine Aufmerksamkeit für jene Leute, die zur "besten Tannenbaum-Uhrzeit" arbeiten müssen. Ich hatte es im Rundbrief (6/13) angekündigt. Vorher hatte ich mich beim Ordnungsamt erkundigt. Dort wurde mitgeteilt, solange ich nur Schokolade verschenken wollte, bräuchte es keine Genehmigung. Damit war alles klar, also los.

Ich ging nach dem Heiligabend-Gottesdienst durch die Innenstadt. Zunächst zum Burgplatz, wo ich auf interessierte Mitmacher warten wollte. Es kam aber niemand, so habe ich die Aktion allein gemacht.

Ich verschenkte in einer Stunde insgesamt elf Schokotafeln an Fremde. In dieser Reihenfolge:

1. Der Pfarrer in der Kirche war an meiner Aktion interessiert und schenkte mir einen Kunstführer für seine Kirche.
2. Ein Bettler wollte 20 Cent, "hab ich leider nicht", dann eine Zigarette, "hab ich auch nicht, aber..." und dann zog ich die Schokolade aus der Tasche. Sie hat ihn extrem froh gemacht. "Geil!"
3. Ein Kassierer im 24-Stunden-Kiosk lehnte ab, evtl. aus islamisch-religiösen Motiven. Ach ja, zu dem Thema habe ich gesehen: Das Viertel mit den Dönerbuden war auffällig bevölkert - die Moslems feiern ja nicht mit und fallen dadurch am Heiligabend als einzige Straßenbevölkerung auf.
- 3a. Im nächsten Kiosk nahm der ebenfalls orientalische Kassierer die Schokolade an und schenkte mir Bonbons dafür.
4. Eine Kellnerin im geöffneten Szenecafe, "Sie haben die schlechteste Schicht erwischt". Sie

freute sich.

5. Ich traute mich, bei der Polizei zu klingeln, die darf aber keine Geschenke annehmen.

5a. Ein grauhaariger Mann mit wildem Vollbart und abgenutzten Turnschuhen saß auf einer Bank. Er lobte mich und redete viel über Sozialabbau.

6. Ein Taxifahrer sagte Danke, ich hatte aber den Eindruck, als Fahrgast wäre ich ihm lieber gewesen.

7. Ein Mann, der den Bildschirm seines Handys nicht lesen konnte und mich um Hilfe bat.

8/9. Zwei Busfahrer an der zentralen Umsteigehaltestelle, beide sagten kurz "Danke, schöne Weihnachten".

10. Eine Frau mit erkennbarem "Hintergrund" ging auf "meinem" Fußweg, sie würde gleich an mir vorbeikommen. Ich zögerte eine Sekunde (wo sind die Grenzen zu Belästigung und Rassismus?) - aber nur eine Sekunde. Dann schenkte ich ihr spontan eine Tafel. Sie sagte zweimal Danke, ging aber schnell weiter.

11. Der letzte war der Rezeptionist in einem Hotel. Er wollte mehr über die Aktion wissen.

Als ich später einen Weihnachtsmandarsteller auf dem Weg zum Auftritt sah, dachte ich leider nicht daran, auch ihm noch eine Tafel zu schenken.

Das war also ein vielfältiges Publikum - und eine Gelegenheit, nicht nur den Heiligabend, sondern auch die Stadt mal ganz anders zu erleben.

Julian / Braunschweig

*P.S.: Wer nach dem letzten Rundbrief glaubte, ich würde zu Weihnachten am liebsten in häßlichen Betonkirchen und fahruntfähigen Regionalzügen abhängen, hat nun gelesen, wie es wirklich ist.*

*P.P.S.: Ich hatte nach der Regionalzug-Geschichte wirklich die Angst, jemand könnte das bei P.S. Genannte von mir glauben. Ich bin eben auch ein Sozialphobiker ;-)*

## Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

*In der Ausgabe 1/06 sind folgende Themen zu finden:*

- Sinn und Zweck des intakt e.V.
- Angst vor dem intakt e.V., Teil 1
- Die Gruppenzwiebel und ihre Folgen

erhältlich online unter [www.schuechterne.org/rb061.htm](http://www.schuechterne.org/rb061.htm)  
oder auf Papier bei Julian

## Berichtigung: Zehnerpotenz im Pizzarezept

Im Pizzarezept (letzter Rundbrief) hatte ich mich leider verrechnet, und zwar um den Faktor 10. Die Teiggewichte pro Quadratmeter sind natürlich 0,3-0,8 Gramm. Ich entschuldige mich bei allen, die für ein 40x50cm-Backblech insgesamt 16 Kilo Teig angerührt haben ;-)

Julian / Braunschweig

# Was macht ein Humanist zu Weihnachten? Feiern!

## ZUSAMMENFASSUNG

- Feiern kann man auch ohne christliche Anlässe!
- Weshalb die Weihnachtsbotschaft auch ohne Glauben beeindruckt...
- Tage des Innehaltens als steter Neuanfang für Freude am Leben.

Das muss ja ziemlich langweilig sein für einen Humanisten“, so frotzelte ein christlich gläubiger Freund, als wir darüber sprachen, was jeder von uns beiden für Weihnachten 2015 plant. Ja, einige atheistische Kollegen beharren ganz explizit darauf: „Für mich ist das ein Tag wie jeder andere auch“. Und wiederum andere Religionsfreie fordern gar, sich als nicht gläubiger Mensch deutlich von den christlichen Festen zu distanzieren und allerlei Brauchtum bewusst und erkenntlich zu meiden.

Ich finde das irgendwie schade, denn soll ich mir durch eine Religion die Möglichkeit nehmen lassen, die von ihr durch eine Geschichte besetzte Zeit des Jahresabschlusses auch für mich zu nutzen? Entsprechend war meine Antwort an meinen Freund auch eindeutig: „Nein, langweilig es ist es überhaupt nicht, ich feiere einfach mit!“. Aber was es denn da für mich zu feiern gäbe, wenn sich die Christenheit jedes Jahr neu über ein Kind in einer Krippe freut? Zugegeben, an diesen Sohn Gottes kann ich nicht (mehr) glauben. Er mag dort in Bethlehem geboren sein, auch in einem Stall. Aber dass er der „auserkorene“ Retter sein soll, von einer jungfräulichen Mutter zur Welt gebracht, daneben ein dann doch unbeteiligter (menschlicher) Vater und einige Hirten, ein „Stern“ mit wissenschaftlich fundierter Erklärung und gleichsam wenig wundersamen Königen, umrahmt von der schönen Vorstellung der unserer ganzen Welt diese frohe Botschaft lauthals verkündenden Engelscharen – eine Mischung aus Wunschvorstellung und gewöhnlichem Alltag, der eigentlich keinerlei Aufstand wie den bräuchte, der immer wieder um den 24. Dezember in unserer Gesellschaft zelebriert wird.

Gleichsam sage ich mir aber: Braucht es aber stattdessen diese Eitelkeit, mich mit aller Vehemenz von einem religiösen Fest distanzieren zu müssen, um zum Ausdruck zu bringen, dass ich einen derartigen Hype, einen doch merkwürdigen Rummel, nicht verstehen kann? Ich bin möglicherweise ein bisschen darüber neidisch, dass es ausgerechnet eine Religion ist, die den Anlass liefert, heute eine – aber ohnehin oftmals als „Schein“ herauskristallisierende und künstlich daherkommende – Glückseligkeit zu verbreiten und von Frieden und Freude zu philosophieren.

Aber nun ist es eben so, dass in unseren Breiten Weihnachten zu einer Tradition geworden ist, die ich sicherlich nicht werde verdrängen können, solange ich mich nicht auf die Ebene der Religionen stellen möchte, die ihre Anhänger durch Mission gewinnen will. Solange ich darauf vertraue, dass sich über Jahrzehnte und Jahrhunderte hinweg eine Säkularisierung fortsetzt, die auf der Einsicht von Menschen durch Information statt einer Indoktrination beruht und schlussendlich vielleicht irgendwann die Weihnachtsgeschichte nicht nur in Frage stellt, sondern möglicherweise ihres „Wundersamen“ beraubt, bleibt mir lediglich die Auswahl: Ich kann dieses jährliche Ritual bekämpfen, indem ich mich ihm vollkommen zu entziehen vermag – oder ich bleibe gelassen und nehme die „Gunst der Stunde“ wahr, um auch für mich persönlich zu überlegen, was aus humanistischer Sicht eine Aussage dieser Parabel der Evangelien sein kann. Mein Vorteil ist: Ich kann das auch das restliche Jahr tun, ich brauche dafür keinen biblischen Grund.

Und sobald ich diesem Kind in der Krippe seine religiöse Bedeutung nehme, bleibt etwas übrig, was auch ohne gläubiges Aufgeladensein durchaus bedenkenswert ist: Mancher Evolutionist mag in einer Geburt ein bedeutungsloses und alltägliches Ergebnis menschlicher Fortpflanzung sehen. Letzteres stimmt zweifelsohne – Geburten geschehen jeden Tag. Daher verwahre ich mich auch einer besonderen Hervorhebung der Geburt im Stall von Bethlehem. Aber bedeutungslos ist eine Geburt für mich in keinem Fall. Sie bleibt für mich ein Geschenk – Absender unbekannt. Denn sie zeigt mir Dynamik und bringt mir auch eine gewisse Sicherheit: Das Leben besteht fort. Gerade, wenn für mich die Vergänglichkeit eben ganz „normal“ ist und ich nicht an eine Ewigkeit glaube, ist ein Kind für mich ein Grund zum Freuen. Nicht nur, weil sich in den allermeisten Fällen glückliche Eltern schon lange darauf vorbereitet haben und jetzt ein neuer Lebensweg beginnt – sondern gerade auch, weil die Vitalität eines Neugeborenen für mich Symbolcharakter hat. Wie lebendig bin ich eigentlich noch? Im Sinne von Energie, von Ambition, von Ideen und auch von Sinn? Wenn ich ansonsten so wenig Konzentration finde, mich wieder einmal für neues Engagement zu sammeln – nicht für den Frieden in der Welt, sondern im Kleinen –, dann habe ich sicherlich mehr erreicht, als mich von Weihrauch und Myrrhe betören zu lassen. Zweifelsohne überprüfe ich mich auf die substanziellen Fragen meiner sozialen und individuellen Bedeutung immer wieder – und nicht nur an Weihnachten.

Doch warum sollte ich die Gelegenheit auslassen, mitzufeiern, wenn in unserem Land endlich einmal alles ruht, der Stress sich zu legen versuchen will und ich zumindest – wie viele andere Mitbürger auch – anstrebe, einige Tage für das Nachdenken und die Dankbarkeit heranzuziehen, dass ich eben lebe.

Ich benötige dafür auch keinen personalisierten Gott, dem ich die Hand schütteln und ihm sagen kann, dass ich es toll finde, wonach er mich geschaffen hat. Mir reicht es, nicht alles als selbstverständlich hin- und anzunehmen. Denn

auch wenn hinter der Existenz von Milliarden Erdenbewohnern keinerlei Sinn oder auch Zweck stecken mag, bleibe ich ein Mensch, der nicht nur da ist, sondern staunen kann. Und das tue ich bei jedem Baby, von dessen Geburt ich erfahre. Dafür bräuchte es kein Weihnachten, aber es tut gut, diese Übereinkunft über eine Zäsur im Jahr zu haben, in der ich mir dessen ganz ohne den Trubel der sonstigen Tage gezielt bewusst werden kann...

**Dennis Riehle**

Martin-Schleyer-Str. 27, 78465 Konstanz  
www.Dennis-Riehle.de

## Stilblüten aus dem Schilderwald

*In meiner neuen Serie geht es um Schilder und ihre auffälligen Texte. Eben was man sehen kann, wenn man genau hinsieht. Nicht unbedingt aus der ironischen Fraktion - da hat der "Zwiebelfisch" schon vieles präsentiert - sondern mehr aus der nachdenklich-zweideutigen.*

### Teil 1: Willkommenskultur



Auf dem kürzesten Weg von meiner Wohnung zum Bahnhof ist dieses zu lesen. Die Frage nach Datennutzung und -mißbrauch möchte ich hier nicht aufwerfen, sie ist eh eine der meistdiskutierten im Digitalisierungszeitalter. Ich möchte auch nicht deutschlehrerhaft fragen, ob womöglich das Auto (wessen Kennzeichen?) angesprochen werden soll.

Nein, ich bin darüber gestolpert, wie Übergangslos hier eine einladende und eine abschreckende Botschaft kombiniert werden. Es ist damit etwa so kundensensibel wie die ominösen "Verzögerungen im Betriebsablauf" der Bahn. Möchte man hier ein Kennzeichen anvertrauen, wenn auch nur für den Parkvorgang?

Ich habe als Hinweis auf Kameras auch schon ein anderes Schild gesehen: "Smile, you're on TV".

Das ist natürlich eine Ironie auf die Leute, die grinsen und winken, sobald eine Kamera auf sie gerichtet ist (1). Aber auch das ist nicht zu Ende gedacht worden, denn der Spruch läßt sich noch anders verstehen: "Wer seine wahren Gefühle zeigt, wird von der Geheimpolizei abgeholt."

Ich selbst habe zu dem Thema schon vor Jahren meinen Kommentar als Warnschild gezeichnet:



Julian / Braunschweig

(1) "Haaa-looo! An die Geräte zuhauuuuse!  
Und an die IL-säää vom Spaaa-Maaaakt!"

# Die "eigenen Leute"

## ZUSAMMENFASSUNG

- Reaktion auf die Vorfälle an Silvester in Köln
- Gewalttäter sind immer widerlich
- Medienäußerungen von Eingewanderten zum Thema



Bei der Gegendemo nach "Köln" - ja, die Demoserie, über die ich schon mehrfach hier berichtet hatte, läuft immer noch - hatte ich ein Plakat "Deutsche Gewalttäter sind genauso widerlich". Mein Ziel war, die rechte Propaganda zu diesen Vorfällen (die auf der anderen Seite "natürlich" die Reden beherrschte) deutlich abzulehnen, ohne den linken Fehler zu machen, ausländische Gewalttäter zu verschweigen. (1) Ich habe nur Zustimmung zum Plakat bekommen. Vielleicht haben diejenigen, die es ablehnten, mir das nicht gesagt. Sogar die "gegnerische" Rednerin kommentierte es: Sie las es laut am Mikrofon vor. "Ich stimme dir da sogar zu" - Beifall, ich weiß nicht, von welcher Seite - "aber...". Und nach diesem Aber kam, was nach einem solchen Aber nun mal kommt.

Ein Zweifel kam mir hinterher: Wer zeigt bei einer Demo gegen deutsche Gewalttäter ein Plakat "Ausländische Gewalttäter sind genauso widerlich"? Ein solche Meinung ist absolut legitim und widerspruchslos: Wenn alle Menschen gleichwertig sind, dann auch deutsche und ausländische Gewalttäter. Punkt. Kein Aber.

Es fühlt sich aber trotzdem "falsch" an. Der Grund ist ein anderer, er lag in diesem Fall bei mir: nämlich bei den Leuten, die das Plakat zeigen. Ob man die eigenen oder die anderen Leute kritisiert. Wen man beschuldigt.

Also habe ich geachtet auf jene Meinungsäußerungen, bei denen Eingewanderte ihre "eigenen Leute" kritisieren. Naja, die Verbrecher von Köln will sicher niemand so nennen; aber wer im "selben Topf" landet, darf oder muß da per Wortmeldung raus. Daher war in oder trotz der Hysterie doch einiges Wichtiges zu lesen.

Zum Beispiel in der "Frankfurter Rundschau" ein Kommentar eines syrischen Flüchtlings, der auch Bundesfreiwilliger bei der Hilfsorganisation Care ist. Neben seiner eigenen Fluchtgeschichte und lobenden Worten für seine neue deutsche Umgebung fielen mir Sätze wie dieser auf: "Wir sagen im Arabischen, dass man die Hand, die einen füttert, nicht beißen darf." Wir sagen das ja auch im Deutschen, meist aber als Forderung an andere.

Dann schrieb er, die Täter von Köln "haben den Islam mit ihren Taten beschmutzt". Naja, man könnte einwenden, man solle sich nicht um den Islam kümmern, wenn sie noch mehr ihre Opfer beschmutzen würden (2). Aber hier geht es darum, überzeugende Argumente für möglichst viele Leute zu finden. Damit sie die Unterschiede zwischen Islam und Gewalt erkennen.

Ein schönes Zeichen zur Integration war ein Leserbrief in der "Braunschweiger Zeitung". Er wurde geschrieben von sechs Flüchtlingen aus Eritrea (3). Er verurteilt die Vorfälle mit deutlichen (wenn auch den üblichen) Worten und zeigt, daß auch Flüchtlinge gegen "Köln" sind. Eindruck macht vielmehr, wie der Brief zustandekam: auf Anregung ihrer Deutschlehrerin. Diese hatte von Pressefreiheit berichtet. Die Eritreer nutzten diese Freiheit sofort.

Auch wer darauf besteht, daß in Deutschland deutsche Werte gelten, kann diesen Brief als gutes Zeichen sehen. Denn es ist ja ein guter deutscher Wert, ohne Angst einen Leserbrief schreiben zu können.

Bitte diese beiden Meinungen nicht als "Einzelfälle" abtun. Abgesehen davon, daß es schon genauso gescheitert ist, eingewanderte Kriminelle zu "Einzelfällen" herunterzuspielen:

Wenn die Gewalttäter von Köln keine Einzelfälle sind, dann sind es integriert-repektierende Flüchtlinge auch nicht. Man hat halt in jeder Gruppe solche und solche. Also tun wir was Gemeinsames mit den guten solchen der "anderen Seite" (4).

Julian / Braunschweig

(1) Wer immer noch glaubt, man könnte Sachverhalte durch Tabus und Zensur unterdrücken, sehe sich bei Youtube mal das Video "The Count Censored" an.

(2) Andererseits ist es eine große Leistung der Zivilisation, daß nach Vergewaltigungen nicht die Opfer als "beschmutzt" gelten.

(3) Ich denke, beiderlei Geschlechts, auch wenn ich die Namen Brhane, Henok, Tekle, Tesfalem, Tesfamhret und Tsegai nicht zuordnen kann.

(4) Hier habe ich auch Lob bekommen, daß meinem Plakat auf beiden Seiten der Demo zugestimmt wurde.

# "Dann bin ich ein Star, der in der Zeitung steht"

Der intakt-Rundbrief ist offen für Beiträge  
auch von außerhalb des intakt e.V.  
und damit auch für EURE Beiträge.  
Wie z.B.

- Gruppenvorstellung
- Berichte zu Gruppenaktivitäten
- Meine eigene Angstübung
- Vorstellung oder Bewertung von Büchern, Therapien etc.
- Das Weltgeschehen aus sozialphobischer Sicht
- als Text, Comic, Foto, Tabelle, ...
- EUCH fällt noch mehr ein.

Der Rundbrief wird in den intakt-Gruppen an die Mitglieder verteilt,  
außerdem erhalten ca. 30 weitere Gruppen bzw. Initiativen, Kontaktstellen etc.  
je ein Exemplar.

Die nächste Ausgabe wird Anfang April erscheinen.  
Artikel werden daher bis etwa **25.3.** entgegengenommen.  
Anonym können die Beiträge erscheinen,  
wir müssen jedoch eine Kontaktperson kennen.

Nur Mut!  
Die Adressen zur Einsendungen  
stehen auf dieser Seite gleich unten.

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: DE82 2699 1066 1919 9380 00, Volksbank BraWo (GENODEF1WOB)

Spenden sind steuerabzugsfähig

Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband

