

Inhalt:

- S.1: Die 11 Schritte für schüchterne Menschen
- S.2: Buchbesprechungen
- S.2: Hat eure Lokalzeitung auch so eine Liste?
- S.3: Singen gegen Schuldgefühle
- S.3: Abhängigkeitsverhalten bei „Smartphones“

- S.4: Pflegereform: Infoblatt zu Neuerungen
- S.5: Trump und die soziale Angst
- S.6: Shana tova - Time to get clarity
- S.8: Stilblüten aus dem Schilderwald, Teil 6

Die 11 Schritte für schüchterne Menschen

Nachdem eine Person der Gruppe BS zu der Idee kam, die von den Anonymen Alkoholikern verwendete „12 Schritte“ für unsere „Zielgruppe“ umzuschreiben und damit besser mit sozialen Ängsten umgehen zu könnten, wurde nach einigen Überlegungen eine „Projektgruppe“ gegründet. Diese bestand aus einem kleinen Teil der regulären Gruppe, welche sich parallel in einem Extraraum traf. Es wurden mit Hilfe der eigenen Lebenserfahrungen Vorschläge zu den 12 Schritten gesammelt und daraus sinnvolle allgemein gültige Handlungspunkte erarbeitet. Als zusätzlicher Arbeitsschritt der Gruppe wurden Handlungsweisen aus diesen nun verkürzten 11 Schritten hergeleitet, um diese zu konkretisieren und deren Anwendung zu erleichtern. Es ist zu empfehlen diese Handlungsweisen eigenständig zu erarbeiten, um so persönliche Bestandteile einzuflechten. Da wir mit unserer Arbeit zufrieden waren und mit dieser Arbeit auch anderen Personen helfen wollen, präsentieren wir hier die Ergebnisse des ersten Arbeitsschrittes. Es folgen in den nächsten Rundbriefen zwei weitere Artikel mit Erläuterungen zu den einzelnen Schritten:

1. Wir gaben zu, dass wir unter unserem jetzigen Selbstbild leiden und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass nur wir selbst, durch aktives Handeln diesen Zustand überwinden können.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben selbst in die Hand zu nehmen und die volle Verantwortung zu tragen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unseren Inneren über unser Leben.
5. Wir waren völlig bereit all unsere Charakterfehler selbst zu beseitigen.
6. Wir sorgten für Entspannung und wollen so unsere

Achtsamkeit stärken, um uns auf die Dinge im Hier und Jetzt konzentrieren zu können.

7. Wir erkannten an, dass uns in der Vergangenheit Schaden zugefügt wurde und wurden willig dies nicht unser Leben bestimmen zu lassen.
8. Wir verziehen den Personen und übertrugen ihr Verhalten nicht auf andere. Wir erkannten ihr negatives Verhalten als Schwäche und Intoleranz an. Es war keine Schwäche von uns.
9. Wir setzten die Inventur bei uns fort und wenn wir seelische Schmerzen hatten nahmen wir diese Gefühle an und akzeptierten sie.
10. Wir suchten durch Achtsamkeit die bewusste Verbindung zu uns selbst, wie wir uns verstanden, zu vertiefen. Wir handelten, um unsere Ziele zu erkennen und uns selbst die Kraft zu ergeben, diese zu erreichen.
11. Nachdem wir uns durch diese Schritte zu uns selbst gefunden hatten, gaben wir, unser Wissen und richteten unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen aus.

Tobias und Jannis der SHG BS

*Fortsetzung folgt:
genauere Erklärungen zu den einzelnen Schritten
in den nächsten beiden Rundbriefen*

ZITAT

"Und setzet ihr nicht das Leben ein,
nie wird euch das Leben gewonnen sein."

Schiller in „Wallenstein“

Buchbesprechungen

Norbert Hörr:
Wir - ein neuer Geist im Miteinander

Der Autor war Leiter einer Sozialphobie-Selbsthilfegruppe. Den "neuen Geist" muß man natürlich selbst erreichen, bei sich selbst anfangen. Passend dazu behandelt erst das fünfte und letzte Kapitel das Miteinander. Das Buch gehört daher in die Ratgeber-Kategorie, es wirkt in dieser aber eher theoretisch bis philosophisch.

Sozialphobie wird als sehr bedrohlich und schonungslos beschrieben. Als Methoden zur Selbsthilfe werden Achtsamkeit und Meditationen ("Gehirnspele") angeführt. Konkreter wird es in den Kapiteln 3-5, hier bietet das Buch auch praktische Tips und Denkanstöße für den Alltag.

Vianova Verlag, ISBN 978-3-86116-334-8
14,95 EUR

Freddie Haase:
Seelenkleider / Das sprechende Herz

Einen völlig anderen Ansatz bietet dieses Buch. Der Autor ist oder war Werbekaufmann, Zeitungs-austräger und Patient einer stationären Psychotherapie.

Gedichte und Zeichnungen sind sortiert in Kapitel wie "Dank und Demut", "Heilung" oder "Träume und Leben". Sie zeigen den Autor in seiner ganz privaten Erlebniswelt und Verletzlichkeit. Diese offenen Worte zu Gefühlen und Krisen sind das völlige Gegenteil von "oberflächlich". Die Stimmung überträgt sich beim Lesen, erinnert an eigene Verletzlichkeitsgefühle. So entsteht ein Zugang zum Thema und zu sich selbst.

United p.c. Verlag, ISBN 978-84-9015586-8
18,40 EUR



Hat eure Lokalzeitung auch so eine Liste?

Die "Braunschweiger Zeitung" bringt täglich eine Liste mit Terminen, darunter auch eine ganze Spalte mit allen Selbsthilfegruppen, die am besagten Tag ihre Sitzung haben. Das ist eine große Medienpräsenz.

Ich weiß aber, daß das nicht überall so ist. Manchmal steht nur die Kontaktstelle drin.

Wie ist das in eurem Ort? Ist eure Zeitung auch so kooperativ? Und wenn nein: Sind es andere - kostenlose Sonntagsblätter, Veranstaltungskalender, Szenemagazine?



Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

In der Ausgabe 6/06 sind folgende Themen zu finden:

Treffen in Königslutter: Eine Vereinsaktion zur Gründungs-Unterstützung der Gruppe Magdeburg

Dichterlesung in Braunschweig: Ein Gruppenmitglied präsentierte sein erstes Buch

Vereinsvorstellung in Hamburg: bei McKinsey im Rahmen des Wettbewerbs "Startsocial"

Infoabend in Braunschweig: der erste Infoabend des intakt e.V. überhaupt

Singletreff in Wolfsburg: Durch diesen Artikel ist eine Beziehung mit späterer Familie entstanden!

erhältlich online unter www.schuechterne.org/rb066.htm oder auf Papier bei Julian

Singen gegen Schuldgefühle

Nachts um vier fuhr ich auf einem Radweg. Zwei junge Leute der Sorte "am besten ignorieren" kamen mir auf Fahrrädern entgegen. Der Weg war eigentlich breit genug für alle. Als sie an mir vorbeifuhren, sagte einer: "Du bist schuld".

Ich? Wahrscheinlich nicht. Es ist wohl "nur so dahergesagt" worden oder der eine zum anderen. Aber wie das bei Angst so ist: Wenn etwas nicht 100%ig ausgeschlossen werden kann, belastet es so, als ob es wahr wäre. Und obendrauf kommt Erinnerung an früher. Schuld haben und Schuld bekommen sind schließlich zwei völlig verschiedene Dinge.

Plötzlich war ich unerwartet im Gedankenkreisel. Zurückfahren und fragen, was gemeint war? Bloß nicht. Die würden bestenfalls blöd gucken.

Viele würden mir jetzt sowas sagen wie "Mach dir keine Gedanken." Die Leute, die sowas sagen, verraten aber nicht, wie das gehen soll. Sie wissen es meist selbst nicht. Es ist aber richtig, insofern, als daß man die

Gedanken irgendwie loswerden muß. Naja, irgendwann gehen sie von allein weg, aber bis dahin sind sie eben da. Kann man das Weggehen irgendwie beschleunigen? Ich begann also, ein Lied zu singen. Ich habe mehrere

solcher Lieder, meist neue Texte zu bekannten Melodien, inspiriert von Namen usw., eben von allem, was mir auffällt. Auch Texte in mir völlig unbekannt Sprachen bekommen bald eine freie Übersetzung. Aber vor allem merke ich an den Texten, wo noch eigene Bedürfnisse und Hemmungen liegen - indem ich sie spielerisch ausdrücke und ironisiere. Fröhliche Melodien nehmen Problemen den lähmenden Schrecken.

Durch den Text des Liedes gingen meine Gedanken schnell zu einer Salzgebäckmarke und - das ist das wichtigste - weg von der Frage, wer denn eben noch schuld war. Mein Frieden war zurück.



Julian / Braunschweig

Selbsthilfegruppe warnt vor zunehmendem Abhängigkeitsverhalten bei „Smartphones“

ZUSAMMENFASSUNG

- Abhängigkeitsverhalten gegenüber Mobilgeräten steigt spürbar.
- Suchtpotenzial eines Smartphones wird vernachlässigt.
- Betroffene und Angehörige beschönigen Verhalten als "Zwang".

Die Selbsthilfegruppe zu Zwangsstörungen und Depressionen im Landkreis Konstanz warnt vor einer zunehmenden Anzahl an Abhängigen von mobilen Endgeräten. Wie der Leiter der Gruppe, Dennis Riehle, berichtet, würden immer mehr besorgte Anrufe und Mails von Angehörigen eingehen, die sich über das Suchtpotenzial des Verhaltens ihrer Nächsten erkundigen würden: „Es besteht eine berechtigte Angst, dass nach Alkohol, Drogen und Computerspielen nun vermehrt das Smartphone zum Suchtmittel in unserer Zeit wird“, so Riehle.

„Viele Angehörige, selten auch Betroffene, melden sich bei der Gruppe, weil sie hoffen, dass ihre Abhängigkeit lediglich ein Tic, vielleicht ein Zwang ist. Dafür fehlt einerseits aber eine Ich-Dystonie, also die Einsicht, sich nicht mit dem Verhalten zu identifizieren. Auch erfüllt der Smartphone-Gebrauch eine andere Funktion in der Persönlichkeit des Betroffenen als bei einer zwanghaften Genese“, erklärt der Gruppenleiter, der deshalb in vielen Fällen an die Suchtberatungen verweist. „Ob die Angehörigen sich dort tatsächlich Hilfe für den Umgang mit ihren Lieben einholen, weiß ich nicht. Das Schamgefühl ist besonders hoch, da jegliche Sucht noch

stärker verpönt ist als eine zwanghafte Störung“.

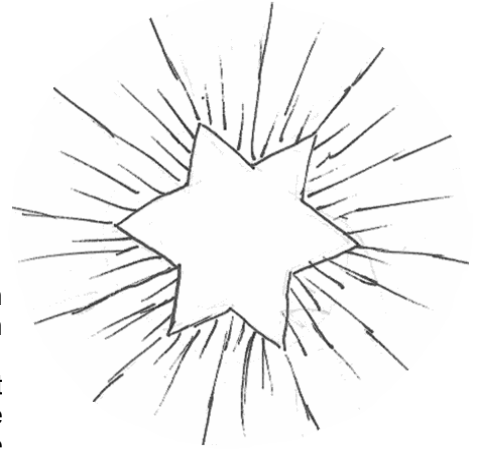
Viele der Personen, die kaum noch von ihren Geräten wegkommen, zeigen nach Meinung von Riehle erhebliche Abhängigkeitspotenziale. Diese lägen nicht nur in der zeitlichen Beschäftigung mit dem Suchtmittel, sondern insbesondere auch in der gedanklichen Verschmelzung mit den dortigen Inhalten – wie beim momentanen Hype um „Pokémon Go“. Ein Realitätsverlust gegenüber der Außenwelt ist ebenso ein Anzeichen wie das emotionale Verhalten, wenn das Smartphone ausgestellt werden müsste. „Mit der Zeit entwickelt sich eine soziale Vereinsamung, die wiederum in die Depression führen kann. In einem solchen Falle wären die Betroffenen bei uns wiederum richtig“, meint Riehle abschließend.

Betroffene und Angehörige können sich bei Verdacht auf ein auffälliges Verhalten bei der Selbsthilfegruppe Zwänge und Depressionen melden und werden im Zweifel an die passende Stelle verwiesen. Kontakt vorzugsweise per Mail: info@zwang-phobie-depression.de, alternativ Tel.: 07531/955401 (AB).

Dennis Riehle
Selbsthilfeinitiative Zwangserkrankungen, Phobien,
psychosomatische Störungen und Depressionen im
Kreis Konstanz
Martin-Schleyer-Str. 27
78465 Konstanz
Mail: info@zwang-phobie-depression.de
Web: www.zwang-phobie-depression.de

Pflegereform: Informationsblatt zu Neuerungen ab 1.1.2017

Psychisch kranke Menschen können profitieren



ZUSAMMENFASSUNG

- Ab 1. Januar 2017 gilt neue Pflegereform.
- Besonders Menschen mit psychischen Störungen profitieren.
- Hilfestellung durch Beratung und Informationsblatt.

Zum 1. Januar 2017 tritt die nächste – und bisher umfangreichste – Reform im Pflegesystem in Kraft. Mit der Abschaffung der Pflegestufen und der Einführung von fünf Pflegegraden wird sich ein Paradigmenwechsel im Verständnis der Pflege ergeben und aus einer bisherigen minutenorientierte Defizitbetrachtung eine ressourcenwürdige Wertschätzung des Pflegebedürftigen auf den Weg gebracht. Für die Betroffenen und ihre Angehörigen entfallen zahlreiche bürokratische Hürden und manche Nerven dürften geschont bleiben.

Die Selbsthilfegruppe Zwang, Phobie, psychosomatische Störungen und Depressionen hat deshalb ein Informationsblatt über die wesentlichen Änderungen zusammengestellt, die zum Jahreswechsel Gültigkeit erlangen. Was passiert mit bereits begutachteten Personen, die in Pflegestufen einklassifiziert sind? Ändern sich die Leistungen? Welche Ansprüche habe ich als zu Pflegenden zukünftig – und welche meine Angehörigen? Und weshalb ist die neue Art der Feststellung der Pflegebedürftigkeit ein so großer Fortschritt?

Besonders auch für psychisch erkrankte Menschen ergibt sich durch die Pflegereform eine

Chance, Leistungen zu erhalten. „Durch die Gewichtung der verschiedenen Alltagsfunktionen der Betroffenen rücken auch Einschränkungen in den Mittelpunkt, die ihre Ursache im seelischen, kognitiven oder psychosomatischen Bereich haben“, so der Leiter der Selbsthilfegruppe, Dennis Riehle. „Die neue Vorgehensweise beim Begutachten der Antragsteller berücksichtigt damit auch, welchen Hilfebedarf Menschen mit chronischen Leiden aus dem psychiatrischen und neurologischen Spektrum haben“.

Zu wesentlichen Fragen der Reform gibt das mehrseitige Papier Auskunft und unterstützt dabei, sich einen ersten Überblick über die Neuerungen zu verschaffen, mögliche Sorgen zu nehmen und über die praxisnahe Anwendung der verbesserten Richtlinien aufzuklären. Besonders für Menschen, denen bereits eine Pflegestufe zugesprochen wurde, sind die Angaben von Bedeutung. Aber auch für diejenigen, die mit dem Gedanken spielen, sich alsbald begutachten zu lassen. Nicht zuletzt ist die Handreichung auch für Angehörige von Interesse, die sich ein Bild über die neue Rechtslage machen und gegebenenfalls reagieren können.

Das Informationsblatt kann kostenlos unter Mail: info@zwang-phobie-depression.de, alternativ über Tel.: 07531/955401 als gedruckte oder digitale Ausgabe angefordert werden.

*Dennis Riehle
Sozial- und Pflegesprechstunde, Ehrenamtliche
Erstberatung in sozialen Fragen, Belangen der Pflege
und des Alters
Martin-Schleyer-Str. 27
78465 Konstanz
Web: www.soziales-pflege.de
Mail: Sprechstunde@soziales-pflege.de*



„NEIN, AUCH IM WINTER,
WENN ES SCHNEIT“

*Die Berichte zum Preisausschreiben
und zu den Veranstaltungen
- Landesversammlung des Paritätischen in Hannover
- Buchlesung zum "ängstlichen Panther" in Berlin
werden in der Februar-Ausgabe erscheinen.*

Trump und die soziale Angst

ZUSAMMENFASSUNG

- Es muss gegen Rechts etwas getan werden und NS-Verbrechen dürfen sich nie wieder wiederholen.
- Es gibt Möglichkeiten etwas für andere und andere alternativ zu tun z.B. durch Bürgerinitiativen, ohne fremdenfeindlich zu werden.
- Bedenkt man Nationalsozialismus und die Situationen von Menschen, welche unter sozialer Phobie, Schüchternheit oder sozialen Ängsten leiden besteht die Gefahr, Täter als auch Opfer zu werden.

Als ich am Mittwoch, den 09. November 2016. zur Gruppe ging, bekam ich von Julian, wie wir alle einen Text, in dem er sich engagiert und aufopferungsvoll mit Trump bzw. der Gefahr von Rechts beschäftigte. Als dann im Vorstand wie üblich überlegt wurde, ob noch etwas in den nächsten Rundbrief kann/soll, wurde auch überlegt, zu dem Thema „Wahl/Trump“ etwas zu schreiben. Dies tue ich hiermit. Und es wird euch auffallen, dass ich diesmal etwas zur Vorgeschichte schrieb, wie ich es, wie ich meine, sonst nicht tue. Dennoch ist es für mich eine Herzensangelegenheit und ich hätte es gerne gesehen, wenn Julian vorher seinen Artikel in den Rundbrief mit aufgenommen hätte. Da Julian dies aber wegen der hohen Seitenzahl nicht tut, werde ich an dieser Stelle zwar etwas schreiben. Ich möchte dennoch zusätzlich etwas schreiben und mich dem Text Julian nicht weiter widmen. Denn da ist viel drin und ich kann sein Engagement nur unterstützen.

Wie ihr vielleicht schon gemerkt habt bzw. wer mich kennt weiß, dass ich mich oft mit dem Nationalsozialismus und der deutschen Geschichte beschäftigte und ich es kaum aushalten kann rechte, rechtsradikale oder andere ähnliche Meinungen zu hören.

Bei der zentralen Gedenkveranstaltung des Volksbundes Deutsche Kriegsgräberfürsorge im Jahre 2013 im Reichstag in Berlin sprach der damalige und heutige Präsident des Bundesverfassungsgerichts, Prof. Dr. Voßkuhle, die Gedenkansprache. Sinngemäß sagte dieser zu den Menschen, die nach dem 2. Weltkrieg geboren sind, dass diese zwar nicht für die Verbrechen während der Hitler-Diktatur verantwortlich sind, sie aber eine hohe Verantwortung haben dafür zu sorgen, dass sich so etwas nie wieder wiederholt.

Julian hat Recht, dass leider seit einiger Zeit rechtes Gedankengut wieder hoffähig ist. Leider kommt es dazu, dass das eigentlich unmögliche kommt. So wie es wider Erwarten zur Brexit-Entscheidung und zur Wahl Trumps gekommen ist. Das eine Diktatur und solche abscheulichen und menschenunwürdigen Straftaten nicht wiederholen dürfen, dürfte den meisten Menschen auf der Welt, in Europa und auch in Deutschland klar sein. Daher möchte ich zu der Pflicht zur Verhinderung einer solchen Art der Regierung gar nicht mehr sagen. Und auch wenn wir Gott sei Dank (noch) nicht solche Zustände wie zur Zeit des NSDAP-Aufstieges und während der NSDAP-„Regierung“ (denn eine Regierung gab es ja faktisch nicht, sondern eine Ein-Mann-Diktatur!), so sind wir alle immer mehr gefordert zu verhindern, dass es zu einer Situation wie 1933 kommt. Von der Verhinderung eines (Welt-) krieges ganz zu schweigen...

Ich möchte etwas zu der sozialen Angst schreiben. Und in

diesem Fall, daher auch die Überschrift, meine ich einerseits die Meinung der Bürger, welche sich unverstanden fühlen oder aus anderen Gründen rechtes Gedankengut in sich tragen oder solche Leute (durch Wählen) unterstützen. Andererseits möchte ich auch das Thema „soziale Ängste“, worum es in den Gruppen geht, mit ins Spiel bringen.

Zu dem Thema Angst in der Bevölkerung sei gesagt, dass es immer unzufriedene Bürger gab und gibt. Und es gehört sich auch diese Gedanken zu haben und diese gewinnbringend einzusetzen. Es gibt zum Beispiel die Möglichkeit, und einen solchen Aufruf habe ich an einer Bushaltestelle gehen, sich einer Bürgerinitiative anzuschließen. Dort kann man auch „politisch“ tätig werden und muss trotzdem in keiner Partei sein. Man kann so dazu beitragen, dass sich die Stadt z.B. weiterentwickelt, sauber wird oder was auch immer kommunal gerade wichtig ist. Eine andere Möglichkeit wäre es eine eigene Partei zu gründen. Man muss deshalb nicht ausländerfeindlich werden. Und auch wenn es dazu noch einiges zu sagen gibt, so will ich dies an dieser Stelle nicht tun, da dies den Rahmen sprengen würde und ich meine Botschaft, glaube ich, schon kundgetan habe.

Was hat nun das Thema sozialen Ängsten mit Trump zu tun? Aus sozialwissenschaftlicher und politischer Sicht gar nichts. Wenn man aber die Geschichte etwas studiert, so wird bei Hitler auch die soziale Angst eine Rolle spielen.

Denn Trump bzw. rechte Menschen können (und das kann sei hier betont, da wir mündigen Bürger ja nicht rechts werden müssen!) auch mit Menschen mit sozialen Ängsten etwas tun.

Was diese „Faszination“ für (rechtes Gedankengut) (1), Regeln, Uniformen, Anerkennung oder vlt. auch einiges andere mit einem Menschen machen kann, zeigt der Film „Die Welle“. Auch wenn ich diesen Film nur durch einen Wikipedia-Artikel kenne und ihn nie gesehen habe, weiß ich wie der Film ausgeht. Nämlich damit, dass sich der Schüler Tim umbringt. Dazu muss man wissen, dass dieser Junge am schwersten zu überzeugen war, mit dem „Experiment“ aufzuhören. Warum? Weil er vorher ein Außenseiter war und durch diesen Versuch „jemand wurde“ und die Welle sein Leben sei (2). Abgesehen davon, dass durch Schlagworte wie „Macht durch Disziplin“, „Macht durch Gemeinschaft“ und „Macht durch Handeln“ (3) die Schüler motiviert wurden.

Das heißt also, dass eine autoritäre Regierung oder auch eine Mitgliedschaft in einer derartigen Vereinigung einem Menschen helfen kann. Dass dabei auch Straftaten und gar Morde begangen werden (können), wird möglicherweise erstmal gar nicht wahrgenommen. Dennoch kann z.B. eine Uniform (=einheitliche Kleidung) einen Außenseiter also zu einem Rechten (und damit zu einem **Täter**) machen.

Aber auch zum Opfer kann man durch Rechte werden: So war das Thema Sport während 1933-1945 sehr wichtig. Wer gehört auch (4) zu den Außenseitern in den Schulen? Menschen, die nicht gut in Sport oder dick sind. Das heißt, wenn wir uns einer rechten Bewegung anschließen würden, ginge es uns möglicherweise nicht gut. Und damit wären wir nicht beliebter. In einer Reportage der Bundeswehr, wie Kampfschwimmer ausgebildet wurden, wurde gesagt: Verliert jemand die Flossen, so kann die

ganze Gruppe „bestraft“ werden z.B. mit Extraschwimmen, Extra-Runden etc.

Außerdem gab es (nicht nur!!) das Jugendkonzentrationslager wo sogenannte „Asoziale“ hingebracht werden konnten (5). „Als „asozial“ konnte jede Person gelten, die einer Minderheit angehörte, sich der Unterwerfung unter den Nationalsozialismus entzog oder anderweitig auffiel.“ (6) Wer darunter fiel, könnt ihr in der Fußnote (7) lesen.

Dass wir zu einer Minderheit gehören, zeigt sich dadurch, dass wir „anders“ sind. Wenn man die Bilder des Vereins (allein, alle anderen haben Freunde) und die Erklärung von Schüchternheit bedenkt und überlegt wie die Nazis waren, stellt sich mir die Frage, ob wir Schüchterne uns hätten verstecken, in einem Lager um unser Leben hätten fürchten müssen oder in der Hitlerjugend (8) neue Freunde gefunden hätten und somit möglicherweise zu Tätern geworden wären.

Und ich weiß, dass manche von uns Gruppenmitgliedern aus Gründen der sozialen Ängste nicht arbeiten können. Auch manche wurden, wie ich weiß, als Simulanten abgestempelt. 1933 hätte eine solche Einordnung möglicherweise Lageraufenthalt und damit die (frühe) (9) Gefahr des Todes bedeutet.

Das heißt, uns ginge es, wenn sich der Nationalsozialismus wiederholen würde, meiner Meinung nach mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit sehr sehr schlecht. Daher sollten (auch oder gerade wir) ein großes Interesse daran haben, dass sich Verbrechen unter Führung nach Art Hitlers nicht wiederholen. Und wir können nicht wissen, ob das Gedankengut, was zur Zeit leider hoffähig ist, nicht irgendwann einigen Leuten so zu Kopf steigt, dass diese einen neuen Krieg, neue Lager, neue Diskriminierungen wollen.

Tobias/SHG BS

(1) Das rechte Gedankengut ist deshalb in Klammern, da leider nicht immer sofort festgestellt wird, dass man Kontakt zu rechten Kreisen hat.

(2) Lt. Artikel war er der „flamendste Anhänger“. Quelle: [https://de.wikipedia.org/wiki/Die_Welle_\(2008\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Die_Welle_(2008))

(3) Die 3 Schlagworte waren die Prinzipien der Gruppe. Quelle: wie 2

(4) Dass es auch andere Gründe gibt Mobbing-Opfer zu sein, ist klar und soll hier nicht näher ausgeführt werden.

(5) <https://de.wikipedia.org/wiki/Jugendkonzentrationslager>

(6) ebenda

(7) „Dazu zählten vor allem soziale Minderheiten wie Obdachlose, Wanderarbeiter, „selbstverschuldete Fürsorgeempfänger“, Bettler, Landstreicher, kinderreiche Familien aus den sozialen Unterschichten, Familien aus Quartieren an den Stadträndern, „nach Zigeunerart herumziehende Landfahrer“, darunter viele Jenische, angeblich „Arbeitsscheue“, Alkoholiker, „getarnt Schwachsinnige“, Prostituierte sowie Zuhälter“. Quelle: [https://de.wikipedia.org/wiki/Asoziale_\(Nationalsozialismus\)#E2.80.9EAsoziale.E2.80.9C_und_.E2.80.9E_Lumpenproletariat.E2.80.9C](https://de.wikipedia.org/wiki/Asoziale_(Nationalsozialismus)#E2.80.9EAsoziale.E2.80.9C_und_.E2.80.9E_Lumpenproletariat.E2.80.9C)

(8) Bei jungen Frauen und Mädchen der BDM.

(9) Früh deshalb, denn spätestens mit dem Krieg und dem Vorrücken der Alliierten bestand für alle die Gefahr des Todes. Vor dem Krieg bestand die Gefahr vor allem bei denen, die die Nazis hassten.

Nachtrag von Julian zum ersten Absatz:

Der von Tobias erwähnte Text heißt "Neue Ideen gegen neue Rechte". Ich habe ihn nach dem AfD-Erfolg bei der Landtagswahl im September geschrieben und seitdem veröffentlicht und immer wieder erweitert. Nach Trumps Wahlsieg habe ich ihn in der Gruppe verteilt und an diverse Organisationen gegeben, auch als Bewältigung meiner eigenen Ängste vor trumpartigen Gewaltausbrüchen und Wahlergebnissen (Frankreich, Bundestag).

Der Text enthält meine Gedanken zum Thema: warum die Demokratie eine neue Strategie braucht und was ich an üblicher Gegen-Rechts-Aktion für falsch halte. Wer ihn lesen möchte, kann ihn herunterladen: www.kurzidim.de/neue-ideen.pdf

Shana tova - Time to get clarity

ZUSAMMENFASSUNG

- Protest gegen einen überzogenen Judenvergleich
- Wie bringt man andere dazu, Fragen zu stellen?
- Natürlich auch der eigene Umgang mit "der Geschichte"

Noch ein Bericht von einer Demo? Ja, weil das immer noch mein kreativer Bereich ist, weil ich neue Ideen ausprobieren und auch gegen eigene Ängste handle. Solche Veranstaltungen sind - egal für welche Seite - Gelegenheit, vor einer Menschenmenge Stellung zu beziehen und dabei auszuprobieren, wie weit man sich was traut und wozu man wie lange steht.

Anlaß war diesmal ein Plakat eines bekennenden Brigidisten. Es sollte eigentlich gegen Ausgrenzung von Pegida-Mitgliedern protestieren (und da geschieht tatsächlich einiges, was nicht mehr OK ist). Aber wie so oft bei Wutbürgern ist: auch wo sie recht haben, ist ihre Ausdrucksweise oft hassend-eklig. In diesem Fall ist das Plakat antisemitisch. Ich habe mich entschlossen, es und seinen Urheber hier nicht zu nennen, auf dem Foto zu verpixeln. (1) Die antifaschistische Bewegung hat es in ihren Klagen eh schon oft erwähnt.

Ich möchte nicht klagen, nicht hilflos sein. Für passender hielt ich - wenn es schon um "die Juden" geht - eine Aktion im Stil der jüdischen Satiriker Ephraim Kishon, Georg Kreisler und Henryk M. Broder.

Als es vom Datum her passend war, machte ich also ein großes Plakat:



Außerdem einen Vorrat zum Verteilen an andere Demonstranten: acht A4-Zettel mit dem Spruch, drei jüdische Kalender für das Jahr 5777 (2). Ich ging damit zum Demo-Platz, der mit einem rot-weißen Band in zwei Bereiche geteilt war.

Moment: Darf man das? Ist das koscher, was du da treibst? Dazu einige Antworten:

1. Ist das erwähnte Brigidisten-Plakat koscher? Ist es koscher, zu schweigen, wenn ein Krieg von russischem Boden ausgeht? Ist es koscher, wenn islamistischer Antisemitismus mitten in Deutschland ausbricht und

- danach gleich wieder in Vergessenheit gerät? (3)
2. Es ist aber tatsächlich ein heikler Bereich - aber gerade deshalb sitze dort die Ängste und Bedenken sehr tief. Wie kann man sie konstruktiv "aufarbeiten" statt sie noch länger im Untergrund gären zu lassen? Wie kriegen wir hin, daß die Verbrechen von damals nicht die menschlichen Kontakte von heute überlasten? (4)
 3. Ich hatte verschiedene Gelegenheiten, Ängste "unserer jüdischen Mitbürger" zu erleben - es waren Ängste, die meinen eigenen ähnlich sind. Meine sind wohl kleiner, aber doch ähnlich. Erst diese Ähnlichkeit hat mich sensibel für Antisemitismus gemacht.
 4. Beim Kampf gegen Diskriminierung - egal gegen welche - müssen auch Leute mitmachen, die von genau dieser Diskriminierung nicht betroffen sind. Zu diesem Punkt kann ich noch einen eigenen Artikel schreiben.

Dann ist noch die Frage: Was heißt denn "Shana tova"? Genau diese Frage wollte ich provozieren. Es heißt frei übersetzt "Frohes neues Jahr" und bezog sich im Herbst natürlich auf das jüdische Jahr, das gerade begonnen hatte. Es ist also völlig frei von Gewalt und Haß, wie es eigentlich auf beiden Seiten sein sollte. Die Unwissenheit anderer machte das Ganze für mich erst wirklich zur Angst-Expositions-Übung. Ich hatte zwar schon vorher gegen Antisemitismus demonstriert - egal gegen welchen - dann aber immer mit eindeutiger Aussage.

Die Bragida-Demo begann mit einer Rede über illegale Autorennen. Also noch kein Thema, bei dem die Meinungen beider Demos groß unterschiedlich wären. (Aber wie schon erwähnt: auch wo sie recht haben...) Es war auch noch kein Geschrei von Seiten der Antifa. Ich hielt das Plakat noch zusammengerollt, immer noch mit der Frage, ob ich den Mut zum Zeigen hätte. Die zweite Rede hielt dann "er". Er sagte irgendwas von "Holocaustleugner" (5). Also dann: Plakat ausrollen!



Ich versuchte, die A4-Zettel in der Gegendemo zu verteilen, falls sich wer meinem Protest anschließen möchte. Einige wurden genommen, aber soweit ich sehen konnte doch nicht hochgehalten.

Als Bragida ihren üblichen Marsch ums Rathaus machte, ging ich mit der linken Menge hinterher. Das heißt, zunächst nebenher, und zwar so, daß "er" mein Plakat in nur 3 Metern Entfernung hatte.

Nach dem Marsch hörte ich ihn mit Gegen-demonstranten heftig debattieren. Er sagte was wie "Das hat doch nichts mit Völkermord zu tun!" Ich ging hin, wieder mit Plakat. Mein Mut reichte aber noch nicht, um ihm wie geplant einen Kalender zu schenken. Stattdessen fragte mich ein Gegendemonstrant - was wohl - nach der Bedeutung. Sein Kumpel wiederum wußte es, und er bekam den ersten der drei Kalender.

Die Versammlung mit Reden wurde fortgesetzt. Ich stand direkt an der Absperrung, ein Bragidist kam auf mich zu. Er fragte mich - genau das. Ich sagte es ihm, und gleich danach: "Wer solche Schilder zeigt wie Ihr Kollege, muß das verstehen können." Er ging dann gleich zu diesem - was die beiden besprachen, war im Lärm aber nicht zu hören.

Nach der Demo ging ich etwas über den Platz. Ich überlegte, ihn anzusprechen und ihm jetzt den Kalender zu überreichen. Aber dazu reichte mein Mut doch nicht. Mußte aber auch nicht: Ein Bragidist - ein anderer als vorher - kam auf mich zu und stellte mir die übliche Frage. Ich erklärte, wogegen genau ich damit protestierte, "Pegidaleute werden ja wirklich manchmal unfair behandelt, aber ob man das mit einem Völkermord gleichsetzen muß?" Da distanzierte er sich von Urheber des antisemitischen Schildes. Ein anderer Bragidist kam noch dazu, tat was - fragen. Er wußte, daß der jüdische Kalender etwas anders geht und bekam daher das Exemplar, das ich eh in der Hand hatte. Er stellte nach einiger Zeit - als einziger am ganzen Abend - die Frage, ob ich "israelitisches Bekenntnisses" wäre. Ich habe natürlich nicht gegen das neunte Gebot verstoßen (6). Beide sagten überhaupt nicht das, was bei Bragida vom Rednerpult verkündet wird. Mehr das Gegenteil. Im Nachhinein frage ich mich aber, wie ernst es gemeint war. (7) Andererseits gehören beide zur vernünftigen Fraktion der Bragida. Ich konnte von ihnen einiges über die Ängste in der Wutbürgerszene erfahren.

Insgesamt bin ich etwa zehnmals nach der Bedeutung gefragt worden, davon viermal von der "anderen Seite". Auf beiden Seiten zusammen waren etwa 60 Leute. Daß ich "ihn" nicht konfrontiert habe, nimmt dem Ganzen das sozialphobische Sahnehäubchen. Aber abgesehen davon kann ich mein Fazit doch als kleine Chuzpe formulieren: Waiyar Kurzidim ki tov!

Julian / Braunschweig

P.S.: "Time to get clarity" ist eine Coverversion von "Get lucky" (Daft Punk) im Musikstil - ich nenns mal so - "Rock'n'Rabbi". Schaut es euch bei Youtube an!

- (1) An dieser Stelle kann ich die Anekdote endlich mal loswerden: Ich war mal bei einem Vortrag "Sprache und Ideologie". Als Beispiel für sein Thema erzählte der Dozent einen frauenfeindlichen Witz. Einen, den ich vorher noch nicht kannte.
- (2) www.kurzidim.de/kalender.htm
- (3) www.zentralratjuden.de/de/article/4960 - Youtube "Antisemitische Ausschreitungen 2014" - Google "Antisemitismus Juli 2014". Stellt euch den Aufschrei vor, wenn die selben Parolen aus der deutschnationalen Ecke kommen.
- (4) siehe Rundbrief 6/13: "Wo die Brötchenkruste kracht"
- (5) Zumindest das ist er aber tatsächlich nicht. Achtet mal drauf, wie effektiv der neue Rechtspopulismus "alte braune Zöpfe abschneidet" und wie ihn erst das erfolgreich macht.
- (6) Bei den Christen ist es das achte.
- (7) Das übliche Mißtrauen gegenüber "politisch korrekten" Meinungen in der Öffentlichkeit.

Stilblüten aus dem Schilderwald

Teil 6: Gib dem Seltsamen eine Chance

Im letzten Teil dieser Serie wird es eine bunte Mischung. Ich habe zwar noch mehr Fotos von auffälligen Schildern, aber meistens habe ich die Themen dazu schon anderweitig behandelt.

Aber ich habe doch noch etwas Schönes in Reserve, und zwar aus Malta. Dieser Inselstaat hat weniger Bewohner als Hannover - da kann es schon vorkommen, daß ganz normale weiße Linien auf dem Straßenasphalt den Dienstparkplatz des Außenministers markieren.



In Spanien dagegen schreibt man die Buchstaben so auf die Straße, daß der Bus sie in der richtigen Reihenfolge überfährt.



In den Nähe meiner Wohnung dagegen habe ich einen Aufkleber gesehen. Was immer man vom berühmtesten Geburtstagskind des Monats denkt - fest steht, daß seine Gegner ihren Slogan nicht ganz zu Ende gedacht haben. Sie haben nicht daran gedacht, wie seine Fans ihn ändern konnten. Wo sich alle einig sind - wie gegen Aids - funktioniert er, aber nur dort.



Es ist üblich, zum Abschluß etwas versöhnliches und/oder lebenspraktisches zu präsentieren. Ich habe ja, wie bekannt ist, meine Probleme mit allzu "sauberen" Idealismen und deren Gefahr, in einer "Säuberung" zu enden. Lebensfreundlich ist dagegen dieser Spruch, der beide menschlichen Wünsche in einen Kompromiß bringt.



Dem ist nichts mehr hinzuzufügen. Und deshalb tu ich es auch nicht.

Julian / Braunschweig



Der intakt e.V. wünscht

**Frohe Weihnachten
und
Frohes neues Jahr!**

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

Spenden sind steuerabzugsfähig

Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband

