

Inhalt:

S.1: *intakt-Lesung in Berlin*

S.2: *Rede vor 250 Leuten*

S.3: *Die 11 Schritte - Erläuterungen, Teil 1*

S.4: *Neue Serie: Was würde ich da antworten?*

S.5: *Braucht die Selbsthilfe selbst Hilfe?*

S.6: *Julians Redemanuskript*

intakt-Lesung in Berlin Erfolgreich schüchtern vor großem Publikum

Zum dritten Mal durfte ich beim DGPPN-Kongreß in Berlin wieder am "Büchertisch" den "ängstlichen Panther" vorstellen. Bei einer Lesung mußte ich größere Ängste überwinden und tat das.

ZUSAMMENFASSUNG

- Das Publikum bestand aus 120 Personen
- 45 Minuten angespanntes Warten auf den Auftritt
- Ich zeigte, was Sozialphobie ist und nicht ist

In diesem Jahr (am 24/25. November) waren erstmals Lesungen angesetzt. Vier Veranstaltungen mit je vier Beteiligten, eine Stunde pro Veranstaltung; was eine Zeit von 15 Minuten pro Lesung ergibt. Ich war in eingeteilt in eine Stunde mit Svenja Bunt, Janine Berg-Peer und Dr. Irene Bopp-Kistler. Zum Glück waren mir alle drei bekannt, ihre Bücher möchte ich hiermit empfehlen.

Durch eine Organisationslücke kam ich erst eine Minute vor Beginn im Saal an. Er war bereits gefüllt mit 120 Leuten - darunter bundesweit bekannte Namen der Angst- und Selbsthilfearbeit. Weniger Publikum als zwei Wochen vorher beim Paritätischen, aber diesmal hatte ich kein Redemanuskript, das ich hätte ablesen können.

Ich war als letzter eingeteilt. 45 Minuten Anspannung. Die Texte der anderen bekam ich mit, aber nicht vollständig. Als ich dran war, konnte ich noch einige Sekunden schinden, solange bis das Buch-Titelbild auf die große Leinwand gebeamt wurde. Ein paar Leute, drei oder vier, gingen raus, was mich etwas irritierte und dann kommentierte mit "Hier kommt noch was!" Naja, sie hatten einen anderen Grund.

Ich stellte mich kurz vor. Sehr vorsichtig, etwas leise. Was ich anschließend vorführen wollte: das genaue Gegenteil von Sozialphobie. Das läßt sich auch besser vorführen: ich wollte dazu ein Lied singen. Eigentlich hatte ich dazu die "Zillertaler Eberleber" ausgesucht. Das hatte ich mir wirklich vorgenommen. Doch ich merkte immer mehr, daß ich sowas schwungvoll-fröhliches nicht rausbekomme.

Ich entschied mich für "Azkonoi", eine Übersetzung von "Imagine". Also etwas langsames, im Text war ich ausreichend sicher. Ich stand auf und begann vorsichtig zu singen. Eine Strophe, den Refrain.

Nach dem letzten Wort eine Sekunde zur Beruhigung, dann setzte ich mich wieder hin. Ich dachte leise, wo ist der Applaus, da kam er.



Ich präsentierte dann - wie geplant - zwei Geschichten. Wie angesagt nicht aus dem Buch, sondern aus dem Preisausschreiben von 2014: "Die Ampel des Grauens" und "Die Kontrolle verlieren". Ich hatte sie ausgesucht, weil sie verschiedene Arten von Sozialphobie aufzeigen und den Texten im Buch ähnlich sind.

Dafür brauchte ich zehn Minuten. Es war also noch etwas Zeit über, und ich präsentierte doch noch einen Text aus dem "Panther": das Gedicht "Auferstehen".

Insgesamt konnte ich am Büchertisch vier Buchexemplare verkaufen, bei einem dieser Verkäufe wurde explizit mein Auftritt gelobt.

Julian / Braunschweig

Verkaufszahlen zum "Panther"

Im Jahr 2016 wurden 67 Exemplare vom Festland-Verlag und 13 vom intakt e.V. verkauft. Damit ist es das zweiterfolgreichste Jahr unseres Buches. Einen Gewinn haben wir aber noch nicht erzielt.

ZITAT

"Objects in the rear view mirror
may appear closer than they are"
("Objekte im Rückspiegel
können näher erscheinen als sie sind")

Songtitel von Meat Loaf

Rede vor 250 Leuten

Erfolgreich schüchtern vor großem Publikum

Bei der Landesversammlung des Paritätischen am 12.11. in Hannover hielt ich eine kurze Rede zum Thema "Neue Ideen gegen rechts" vor etwa 250 Menschen.

ZUSAMMENFASSUNG

- Kurzfristige Anmeldung eines Redewunschs
- Das Publikum war schnell nicht mehr "sichtbar"
- Eine Rede vor großem Publikum ist so oder so ein Erfolg

Der Auslöser war der Schock durch die Trump-Wahl. Als das Wahlergebnis im Radio und im Internet immer größer diskutiert wurde, hatte ich nur einen Wunsch: ich muß was tun. Eben wie es auf einem intakt-Flugblatt steht: "Was kann ICH tun?" Ich hatte bereits meinen Text "Neue Ideen gegen neue Rechte" (1) an verschiedenen Stellen veröffentlicht. Nun ergänzte ich ihn mit Trumps Wahlsieg und hängte auch noch zwei Berichte meiner Demo-Aktionen an (2).

Noch im Wahlschock meldete ich (mit Verweis auf Trump) meinen Redewunsch zu diesem Thema bei der Versammlungsleitung an. Nach einigen Telefonaten und Mails war die Rede möglich, eine tagesordnungsgemäße Einordnung meines Beitrags gefunden.

Vor Beginn der Versammlung übergab ich einen Ausdruck meines Redetextes. Als Vertrauensbildung. Ich weiß nicht, ob wirklich Ängste vor meiner Rede bestanden, aber gerade dieses Thema ist voller Fettnäpfchen, daher kann ich solche Ängste nachvollziehen (3). Bedenken der Art: Was wird er vom Pult aus sagen, muß man ihm womöglich das Mikrofon abdrehen?

Es waren Infohefte zu Rechtsradikalismus ausgelegt, in diesen ging es jedoch um "Faschos", 88, Rudolf-Heß-Gedenktag und ähnliches. Wer in Petrys "Filterblase" sitzt, wird damit kaum zu tun haben. Moderne Rechtspopulisten beherrschen eh die hohe Kunst der Scheindistanzierung. Sie wissen, wie sie "Nazi"-Vorwürfe auskontern und damit auch noch "glaubwürdig rüberkommen". Sie haben dazugelernt - daher müssen auch wir dazulernen.

Am Anfang der Versammlung wurde mein Wunsch von der Versammlungsleiterin angekündigt. Dann hatte ich vier Stunden Voranspannung. Gefüllt mit Reden, Diskussionen, Wahlen und einer Mittagspause.

Als ich schließlich am Rednerpult stand, brauchte ich natürlich die erste Sekunde - plötzlich die Versammlung von vorn sehen - zur Eingewöhnung und Beruhigung. Ich las meine Rede vor - der Text ist auf Seite 6 nachlesbar - natürlich frei mit ein paar Wortänderungen oder

Wahrscheinlich werden viele jetzt denken: "Julian, schön, daß du so große Reden halten kannst, aber ich kann das nicht." Ich antworte: ich möchte, daß auch Du was kannst. Es müssen ja nicht gleich große Reden sein. Nimm einfach Deine Stärken und mach was damit. Ich selbst habe einst vieles nicht gekonnt, was ich heute in Gruppe und Rundbrief vorstelle. Und auch wenn das Publikum klein ist, das Aktiv-Werden wird Dir helfen. Laß Dich überraschen, wohin Dich Deine Aktion noch bringt und wem Du sie vorstellen darfst.

Satzvereinfachungen. An einer Stelle baute ich aber spontan einen Witz ein: "Ich bin Braunschweiger mit hannoverschem Migrationshintergrund". Sechs Tage nach dem Fußballspiel Eintracht gegen 96 war diese Aussage verständlich.

Bald ging das Reden von allein. Irgendwann war das Publikum nicht mehr wirklich sichtbar. Natürlich schaut man es ab und zu mal an, aber eigentlich war es schnell unwichtig geworden, ob 20 oder 250 Leute im Publikum sitzen. Einfach ruhig weiter vortragen.

Ich beendete die Rede mit dem berühmten Merkel-Zitat und natürlich mit einem Dank ans Publikum.



Nach der Veranstaltung sprachen mich drei Personen an und zeigten Interesse. Ich fand das etwas wenig: ich hatte 20 Exemplare meines Textes dabei und - falls noch mehr Interesse wäre - Zettel mit der Webadresse des Textes. Ich weiß also nicht, wie sehr meine Gedanken aufgenommen wurden. Ich kenne es, daß es oft beschwiegen wird. Aber unabhängig davon - eine Rede vor 250 Leuten ist ein Erfolg.

Vielen Dank an die Versammlungsleitung des "Pari"!

Julian / Braunschweig

Foto: Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V.

(1) www.kurzidim.de/neue-ideen.pdf

(2) "Leben und leben lassen", intakt-Rundbrief 1/15; "Unser Land bleibt tolerant", intakt-Rundbrief 2/15

(3) An solchen Ängsten scheint es auch zu liegen, wenn beim Thema "Rechtsradikalismus" so oft nur die immergleichen Nie-wieder-Parolen kommen. Die helfen zwar nicht mehr, aber man macht sich damit wenigstens nicht im antifaschistischen Lager unbeliebt.



Berlin, DGPPN-Kongreß, 24.11.2016 - Foto: Wolfgang C. Goede
links: Julian Kurzidim - rechts: Dr. Eckart von Hirschhausen

Die 11 Schritte für schüchterne Menschen

Erläuterungen, Teil 1

ZUSAMMENFASSUNG

- Es werden in diesem Artikel die ersten sechs Schritte der anonymen Lebenskünstler erklärt.
- Es werden Ansätze für die Umsetzung der Schritte geliefert, um dem Betroffenen einen Denkanstoß zu den jeweiligen Schritten zu geben. Es werden Punkte wie das Eingestehen eines Problems und das eigenständige Handeln behandelt. In weiteren Schritten wird auf die Ursache der Schüchternheit eingegangen und daher eine Inventur unseres Lebens, unserer Seele durchgeführt.
- Im sechsten Schritt erfolgt die Einleitung der aktiven Veränderung.

In diesem Artikel soll auf den ersten Artikel zu den "11. Schritten der anonymen Lebenskünstler" aus dem letzten Rundbrief aufgebaut werden. Hier werden die einzelnen Schritte erläutert und dem Leser sollen zusätzlich mögliche Herangehens- bzw. Handlungsweisen an die Hand gegeben werden. Es folgen in den nächsten Zeilen die ersten 6. Schritte in einer ausführlicheren Version, um somit ein erhöhtes Verständnis aufzubauen. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass es sinnvoll ist, aus diesen neutralen Schritten persönliche Handlungen abzuleiten.

(1) Wir gaben zu, dass wir unter unserem jetzigen Selbstbild leiden und unser Leben nicht mehr meistern konnten.

Erläuterung: Wir müssen uns bewusst werden, dass es sich um ein Problem handelt, unter dem wir leiden. Wir sind leider auch nicht in der Lage, diese Einschränkung alleine aus der Welt zu schaffen. Daher bietet es sich für uns an zuerst selbstständig nach Lösungsansätzen zu suchen oder uns einer Vertrauensperson anzuvertrauen. Hierbei kann es sich um den besten Freund oder die Mutter handeln. Der finale Schritt ist für uns die Hilfe bei einer außerfamiliären Gruppe z.B. einer Selbsthilfegruppe.

(2) Wir kamen zu dem Glauben, dass nur wir selbst durch aktives Handeln diesen Zustand überwinden.

Erläuterung: Dies soll bedeuten, dass wir festgestellt haben, dass wir nur durch eine Veränderung an uns selbst, durch ein eigenständiges Handeln etwas ändern können. Wir sind für unser Leben, unseren Erfolg und unser Glück selbst verantwortlich. Um z.B. glücklicher zu sein, müssen wir selbstständig etwas tun.

(3) Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben selbst in die Hand zu nehmen und die volle Verantwortung zu tragen.

Erläuterung: Wir erkannten, dass wir uns persönlich um unser Leben kümmern müssen und auf niemanden warten sollten der für uns die Verantwortung übernehmen wird. Wir sollten daher nicht passiv in unserer Wohnung festsitzen, sondern eigenständig die Initiative ergreifen und uns von unseren Problemen lösen. Zusätzlich sollten wir durch persönliche Glücksmomente unsere Lebensmotivation erhöhen.

(4) Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren über unser Leben.

Erläuterung: Wenn wir etwas ändern wollen, müssen wir den „Status quo“ also den jetzigen Zustand und die jetzige Situation kennen. Zusätzlich müssen wir auch die Gründe für das bisherige Handeln oder die bisherigen Probleme oder Hemmungen kennen. Um dies zu tun, müssen wir uns mit uns selbst stärker beschäftigen als sonst. Wir müssen uns zwangsläufig mit unserer Vergangenheit, unseren Sorgen und schlechten Erfahren beschäftigen.

(5) Wir waren völlig bereit, all unsere Charakterfehler selbst zu beseitigen.

Erläuterung: Wir fassten die Entschluss, eigenständig an uns zu arbeiten. Wir analysierten die gefundenen Eigenarten und Probleme, die uns bisher im Alltag in Schwierigkeiten gebracht haben. Wir arbeiten einzeln an diesen Eigenarten und achten dabei darauf, nicht überfordert zu sein. Wir müssen diese Probleme nicht von heute auf morgen erledigen. Darauf folgend sollten wir uns neue Verhaltensweisen überlegen die wir uns angewöhnen, sodass wir nicht in alte Verhaltensmuster zurückfallen. Unser altes Verhalten wird von dem neuen Verhalten ersetzt. Allerdings sollten wir darauf achten, unseren Charakterzug nicht unkenntlich zu machen und immer einige Eigenarten – die uns ausmachen – beibehalten.

(6) Wir sorgen für Entspannung und wollen so unsere Achtsamkeit stärken, um uns auf die Dinge im Hier und Jetzt konzentrieren zu können.

Erklärung: Ab diesem Schritt geht es nicht mehr um die Veränderung oder die Erforschung unserer Seele, sondern um eine aktive Veränderung in unserem Leben. Was wollen wir also nun tun? Wir müssen unser Ziel im Auge behalten und arbeiten an diesem. Wir dürfen nicht in unsere alten Muster zurück fallen und wir müssen an uns glauben.

Tobias und Jannis der SHG Braunschweig

Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

*In der Ausgabe 1/07
sind folgende Themen zu finden:*

- Neue Gruppe in Uelzen
- Freizeitaktivitäten der Gruppen
- Gruppe Erfurt
- Vorschläge zur Intakt-Bibliothek
- und ein kleines Rätsel

erhältlich online unter
www.schuechterne.org/rb071.htm
oder auf Papier bei Julian

Was würde ICH da bloß antworten?

Sozialphobie bedeutet Angst vor anderen, Angst vor peinlichen Momenten. Daher wird die neue Serie besonders peinliche Momente präsentieren: Irgendwelche fremde Leute - zufällig ausgewählt - anzusprechen und auf irgendein Glatteis zu führen.

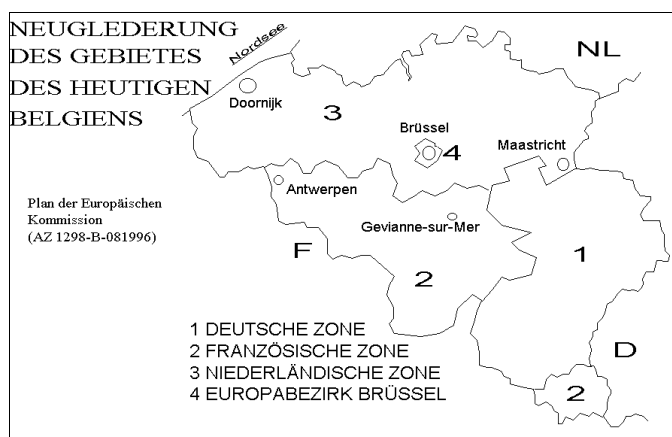
Das ist für beide Seiten eine Herausforderung. Wie verhält man sich, wenn man unvorbereitet angesprochen wird und schnell eine Meinung zu irgendwas finden muß? Und wie verhält man sich, wenn man selbst diesen Schwachsinn völlig unbekanntem Menschen vorsetzt? Wenn man keine Ahnung hat, wie sich das Gespräch entwickeln wird, welcher Unsinn wie lange geglaubt wird? Und wie unterdrückt man den Lachreiz? Solche Fragen lassen sich

mit den Gesprächen der neuen Serie erforschen. Sind sie witzig? Zumindest, wenn man nicht selbst das "Opfer" ist. Ähnliches gilt auch beim Kontakt mit Verkäufern, Trickbetrügnern und "Rattenfängern" - eben da, wo man Mut zum Neinsagen und Nichts-Unterschreiben braucht.

Alle Gespräche dieser Serie sind echt. Da es nicht darum geht, irgendwen vorzuführen - wieso auch, die Leute wurden willkürlich auf der Straße oder im Telefonbuch rausgepickt - werden keine Namen und keine persönlichen Daten genannt.

Falls irgendetwas strafrechtlich relevant ist, dann ist es schon verjährt. Das jüngste Gespräch ist von 1998.

Teil 1: Sprache und Volksmusik und der ganze Krempel



Bei den Gesprächen zur Aufteilung Belgiens hatte ich einen Aktenordner mit der hier gezeigten Karte - ganz genau so, schaut hin - und einer Menge Zahlen. Von denen ich natürlich einige genannt habe. Der Aktenordner sollte natürlich auch mir etwas Sicherheit geben und durch einen seriösen Eindruck die Leute beeinflussen. Also etwa wie beim "Hauptmann von Köpenick".

Aber nun ins Gespräch. Belgien soll aufgeteilt werden...

... und zwar zwischen Deutschland, Frankreich, Holland und eben der Europäischen Union selber. Dadurch wird Belgien dann zum 1.7. in vier Zonen eingeteilt. Und die deutsche Zone kommt dann eben am 1.1.2000 zu Deutschland. Sind Sie der Meinung, man sollte daraus ein eigenes Bundesland machen?

Also ich bin der Meinung, man sollte das so lassen, wie es zur Zeit ist, und garnicht anders, garnicht verändern.

Dagegen spricht dann natürlich auch, dass in Belgien der Nationalismus einen ziemlich starken Auftrieb erhalten hat seit Anfang der 90er Jahre, die nationalistischen Parteien, zum Beispiel die Niederlaandse Aansluitpartij, erzielen ungeahnte Zuwächse bei den Wahlen, und um dieses Problem zu entschärfen, hat die Europäische Kommission dann den Plan gemacht, machen wir das eben so, wie die Völker auch zur Sprache und Volksmusik und dem ganzen Krempel auch zusammengehören.

Hmh.

Da ist dann eben dieser Plan rausgekommen.

Ja, ist natürlich jetzt schwierig zu beurteilen, wenn man das das erste Mal hört. Was man davon hält, davon hat man auch zu wenig Ahnung von Belgien und von dem, was in Belgien passiert. Und von wo kommt ihr? Weil ihr euch jetzt sagen wir mal für diese Sache einsetzt?

Wir machen das - für die Schule.

Für die Schule. Hmm.

Da wurde das in der Schule auch eben debattiert, und da sind wir jetzt auf die Straße gegangen, um die Leute zu fragen, was halten sie davon.

Hmmm. Hmm.

Die Belgier sind übrigens mit 67 Prozent dafür.

Aha.

Und am meisten dafür sind die holländischen Belgier, mit 73 Prozent.

Wie gesagt, das ist für mich'n bisschen schwierig, wenn man das zum ersten Mal hört, und sich damit noch nicht beschäftigt, dann kann man sich schlecht in die äh Meinung eines anderen Landes und der Bevölkerung eines Landes hineinversetzen, da muss man sich wirklich noch etwas mehr mit der ganzen Sache beschäftigen.

Dann frag ich Sie ein bisschen konkreter: Wären Sie bereit, ab dem Jahr 2000 für Deutsch-Belgien einen Solidaritätszuschlag zu zahlen?

Puh!

Es besteht ja nun die Gefahr, dass das ein zweites Ostdeutschland wird. Die Wirtschaftsdaten sind ja im belgischen Vergleich auch nicht grade die besten.

Hmmm. Hmmm. Auch das ist schwer zu beantworten, weil man müsste dann sich doch intensiver damit beschäftigen, um im Laufe der Zeit dann beurteilen zu können, ob man dazu bereit ist oder nicht. Zum jetzigen Zeitpunkt könnt ich da weder Ja noch Nein sagen, weil ich einfach zu wenig weiß darüber.

Sie sind der Meinung, dass die ganze Aktion vielleicht um fünf oder zehn Jahre verschoben werden sollte, die Chancen und Risiken in den Ländern erstmal gut diskutiert werden können und dann zu einer besten Lösung geführt werden.

Ja, also ne Verschiebung wär nicht schlecht, beziehungsweise erstmal dass die Bevölkerung überhaupt darüber etwas intensiver aufgeklärt wird, ich hör das zum ersten Mal und ich denke mal, ich interessier mich schon, was so Neues gibt in der Welt, beziehungsweise auch in unseren Nachbarländern, aber wenn man das überhaupt nicht mitkriegt, kann man schlecht'n Urteil dazu abgeben.

Das ist wahr. Na gut, danke für Ihre Meinung!

Ich weiß nicht, wie "Niederländische Anschließpartei" in Niederländisch richtig heißt. Und die Schule habe ich spontan genannt.

Julian / Braunschweig

Braucht die Selbsthilfe selbst Hilfe?

ZUSAMMENFASSUNG

- Neue Medien und Egozentrik setzen Selbsthilfegruppen zu
- Rückläufige Nachfrage bei "klassischer Selbsthilfe"?
- Kann sie zu ihren "Wurzeln" zurückkehren?

Vor über zehn Jahren begann ich mit meinem ehrenamtlichen Engagement in der Selbsthilfe. Eigentlich ist ein solcher Zeitraum in einer gefühlt immer schnelleren Entwicklung kaum eine große Distanz. Doch wenn ich dieser Tage eine Bestandsaufnahme vornehme über das, was sich in der Bewegung getan hat, die nicht erst seit den 1960er-Jahren durch die Zusammenkunft von Menschen in ähnlichen Lebenssituationen einen besonderen Stellenwert in der niederschweligen Selbstverantwortung für die persönlichen Probleme eingenommen hat, bin ich erüchtert. Von Jahr zu Jahr gestaltete es sich schwieriger, diejenigen für die Selbsthilfe zu begeistern, die noch kurze Zeit davor von der Kraft der Selbsthilfearbeit schwärmten. Die Epoche einer zunehmenden Individualisierung hatte sich nicht nur in der Gesellschaft spürbar breit gemacht. Auch die Idee, dass der Austausch über die eigenen Tiefen und besonders die Erfolge ein wechselseitiges Profitieren ist, war offenbar verkümmert. Denn nicht selten hörte ich doch plötzlich diesen Standpunkt aus Egoismus, vielleicht aber auch Angst: „Was soll ich mich da hinsetzen, damit die anderen was davon haben und ich dennoch nichts mitnehmen kann!“.

Aber nicht nur die Fokussierung auf die eigenen Gewinne haben der Selbsthilfe schwer zugesetzt. Der Vormarsch an digitalen Kontakten macht zunichte, was über Jahrzehnte in freiwilliger Arbeit von vielen Betroffenen und Angehörigen errichtet wurde. Heute trifft man sich nicht mehr persönlich, in dem mit vielen Vorurteilen besetzten und in den Köpfen der Allgemeinheit weiterhin omnipräsenten Stuhlkreis. Auch immer mehr Selbsthilfeorganisationen bieten stattdessen die virtuelle Selbsthilfegruppe an. Im Videochat tauscht man sich scheinbar ebenso gut aus wie dort, wo man früher noch Auge in Auge miteinander sprechen, auf Körperhaltungen eingehen, Emotionen spüren und auf Gefühle des Anderen adäquat eingehen konnte. Für eine Gruppe wie meine, in der auch Soziale Phobien das Thema waren, ist solch eine Entwicklung der wahrhaftige Dolchstoß. Denn waren wir nicht genau dafür angetreten? Dafür, die Menschen aus ihren vier Wänden wieder zurück in die Realität zu holen? Zunächst über den Weg des bewusst geschützt gewählten Außenrahmens einer Gruppe, die an Orten zusammenkommt, an denen es anonymisiert machbar war, später dann auch mit gemeinsamen Ausflügen in die Welt dieses für viele Erkrankte so beängstigenden pulsierenden Lebens? Dabei ist dieser Prozess, sich wieder verstärkt in die Privatsphäre zurückzuziehen, mit dem Trend zur Entsolidarisierung problemlos in Verbindung zu setzen.

Die eigenen Sorgen haben stetigen Vorrang – dieser Gedanke zeigt auch, dass die Szene trotz umfangreicher Aufklärungsarbeit noch immer nicht vermitteln konnte, dass Selbst-Hilfe nur bedingt etwas mit der Überlegung gemein hat, die sprichwörtlich in „Hilf dir selbst, dann hilft die Gott“ ihren Ausdruck findet. Mit Gleichbetroffenen die Erfahrungen auszutauschen, das tut nicht nur deshalb gut, weil man ein Gespür dafür bekommt, wie heilsam eigentlich die Hilfe für den Anderen ist. Vielmehr wird derjenige, dem man sich zu öffnen bereit ist, ebenso mit seinen Aufs und Abs im eigenen

Leben eine Unterstützung, hat er doch vielleicht das erlebt, was auch mir in meiner Situation eine Linderung bringen könnte. Diese Philosophie scheint zu wenig vermittelt worden zu sein, wenn es nun darum geht, es sich auf der Couch daheim gemütlich zu machen und dort darauf zu warten, dass die Hilfe durch den Laptop kommen möge – um gleichzeitig noch darauf abzielen, dass dabei ausschließlich der persönliche Nutzen herauspringt. Wie sehr sich ängstliche Symptome, die bei nahezu jeder Krankheit in irgendeiner Art und Weise eine Rolle spielen, durch eine solche Haltung verfestigen, musste ich bei mehreren Betroffenen miterleben, die sich bei mir nach einer Gruppe erkundigten, dann jedoch nie bei einem Treffen aufgetaucht sind – und stattdessen in regelmäßigen Abständen erneut ihre Mails schickten und letztlich attestierten, dass sie sich mittlerweile gar nicht mehr vor die Türe trauten. Und das, zu ihrem großen Erstaunen, obwohl sie doch wöchentlich an einer Chat-Gruppe teilnahmen. Eine Moderation gab es nicht – und so endeten die dortigen Gespräche entweder beim „geilsten“ Burger einer großen „Fast Food“-Kette oder im selbstmitleidigen Tränensee, den über die Kamera niemand so wirklich trocken kann.

Kann der Leidensdruck wirklich groß sein, wenn man mit seiner Erkrankung so lax umgeht? Wahrscheinlich ist es eher die Hilflosigkeit vieler Menschen, wie sie mit den Umwälzungen der Moderne verfahren sollten. Nicht anders kann ich mir auch die Ergebnisse aus Befragungen erklären, die ich über einige Monate vorgenommen habe, nachdem ich bei meinen Gruppentreffen trotz einer ständigen Nachfrage plötzlich alleine dasaß – und durchaus an meinem Engagement zweifelte. Bei 34 Mail- und Telefonkontakten innerhalb von vier Wochen, von denen sich 27 nach einer Selbsthilfegruppe zunächst erkundigten, dann aber doch zu zögern begannen, als es um eine konkrete Teilnahme gehen sollte, fragten schlussendlich immerhin 21, ob es denn nicht auch online ein Angebot gebe, das man in Anspruch nehmen könne. Auf den Einwand, warum man nicht an einem persönlichen Treffen interessiert sei, waren immerhin 13 ehrlich und gaben an, dass sie nicht zuverlässig seien, um regelmäßig zu einer Zusammenkunft zu kommen. Von allen Kontaktsuchenden meinten nach einer Information darüber, was eigentlich eine Selbsthilfegruppe sei, doch 23: „Was habe ich davon, wenn ich da dabei bin?“. Und 29 stellen am Ende fest, dass sie eigentlich nur eine Frage hätten – um dann aber doch anzufügen, ob sie denn nochmals anrufen oder schreiben könnten. Selbsthilfe – und vor allem ihre Ehrenamtlichen begeben sich durch solche Standpunkte zunehmend in die Situation des Gemischtwarenladens, eine Dienstleistung, die mit der eigentlichen Idee eines wirklichen „Gebens und Nehmens“ nicht mehr allzu viele Gemeinsamkeiten hat.

Eine Tendenz ist dagegen klar: Das Bedürfnis nach einer individuellen – aber eben nicht mehr kollektiven – Stütze wird in einem Miteinander des fortwährenden Rückzugs immer größer. Verzeichnete ich vor einigen Jahren pro Jahr noch 200 Kontakte, sind es heute mehr als 500. Da wird aus einem Selbsthilfegruppenleiter ein Zuhörer, ein Wegweiser und ein Hoffnungsträger, der über Kommunikationsmittel die Resultate einer Entwicklung auffangen muss, die er eigens nie gewollt hat. Und doch fühle auch ich mich machtlos, wenn es darum geht, wie sich die Selbsthilfe heute selbst helfen kann. Natürlich versuchen wir, mit der Zeit zu gehen und auch das

auszuprobieren, was uns in der Dynamik eines transhumanistischen Denkens an Chancen, aber eben auch an Risiko aufgebrummt wird. Da entstehen interaktive Webseiten und ansprechende „Tools“ für die jungen Menschen, da werden „Apps“ bereitgestellt, die die Seele trösten sollen, „QR-Codes“ auf Plakaten wie in der Unternehmenswerbung oder das Forum, das die Nöte genauso ernst nehmen soll wie eben der Freund oder der Partner. Bei aller Entpersonalisierung wird deutlich: Ist die Selbsthilfe tatsächlich mit dieser Vision über unsere Gegenwart und unsere Zukunft kompatibel? Ist sie nicht auch ein Opfer des Verlustes an Empathie, an Menschlichkeit und wachsender Einsamkeit? Und muss sie hinnehmen, dass solche Tatsachen nun geschaffen wurden – oder ist sie nicht sogar verpflichtet dazu, diese Veränderung kritisch zu betrachten?

Sie war besonders stark in Zeiten um 1968. Sie kennt also Umbrüche und weiß, wie es gerade in derartigen Augenblicken einer reflektierten Kraft bedarf. Denn sie ist wahrlich nicht nur mit Ideologien beschäftigt, sondern auch mit pragmatischen Problemen. In meiner Arbeit wird mir stets neu deutlich, wie sehr sich an der Selbsthilfe auch ein Zeitgeist widerspiegelt, den die Politik kreiert: Da fange ich auf, was im Gesundheitswesen immer schiefer läuft. Die wenigen Minuten beim Therapeuten, die nicht reichen, um zumindest das

Grundproblem näher zu erklären. Die monatelangen Wartezeiten bis zu einem Termin beim Facharzt. Der Hausarzt, der eigentlich glücklich ist, am Wochenende das Handy klingeln zu lassen. Oder die frühzeitige Entlassung aus der Klinik, weil die Pauschale doch schon verbraucht ist. Im Zweifel sind es wieder diese Freiwilligen, die ihre Ohren öffnen, wenn die öffentliche Daseinsvorsorge nicht mehr lauscht. Das soll Ehrenamt eigentlich nicht sein – und doch fehlt es auch der Selbsthilfe heute an einem gesunden Bewusstsein. Sie muss sich wahrlich nicht unter ihrem Wert verkaufen. Vielleicht ist das die Lehre aus einer spürbaren Zäsur einer Bewegung, die nicht umsonst auf Traditionen setzen darf. Nein, wir brauchen keine Bemutterung und auch keine Versuche, die Selbsthilfe wiederzubeleben. Viel eher sollten wir uns auf unsere Kernkompetenz besinnen: Die Hilfe für uns, aber viel eher auch für Andere. Denn daraus ziehen wir – und eben nicht der Einzelne – unseren kräftigsten Nutzen. Wo es denn geht, natürlich am besten in der Gruppe und mit leibhaftigen Teilnehmern. Und daneben immer dort, wo wir diesem Ideal letztlich noch am allernächsten kommen...

Dennis Riehle
Selbsthilfearbeit und Bürgerschaftliches Engagement
Martin-Schleyer-Str. 27, 78465 Konstanz
Webpräsenz: www.Dennis-Riehle.de

Julians Redemanuskript:

*Sehr geehrte Damen und Herren,
Ich bin Julian Kurzidim, vom intakt e.V., Norddeutscher Verband der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten. Ich bin regelmäßiger Gegendemonstrant gegen unsere lokale Pegida-Filiale und dort bekannt als "der mit den ungewöhnlichen Plakaten".*

[An dieser Stelle kam der spontane Einschub mit dem hannoverschen Migrationshintergrund.]

Ich möchte Sie einladen zu einem Projekt "Neue Ideen gegen rechts". Wie Sie wissen, ist jetzt Trump gewählt worden, dazu Brexit, AfD, Pegida, Le Pen. Es wird immer mehr. Trotz aller Demos, Aufklärung, Toleranz-Aufrufe.

Die alten Rezepte wirken nicht mehr. Viele Pegida-Leute finden genauso widerlich wie wir, was in Buchenwald gewesen ist, trotzdem hetzen sie und wählen AfD.

Als ehemaliges Mobbingopfer habe ich die Erfahrung, was die Hetzer, Mobbingtäter und Mitläufer nicht

überzeugt. Sie haben einfach Angst vor allem möglichen. Diese Angst ist stärker als ihr Gewissen.

Daher möchte ich Ideen sammeln, wie wir die Leute - vielleicht nicht den harten Kern, aber möglichst viele Mitläufer - trotz ihrer Angst von unseren guten Ideen überzeugen können. Sie sollen anders sein als die bisherigen. Sie dürfen gern politisch unkorrekt sein, wenn sie nur wirksam sind.

Ich suche Menschen, die mit mir zusammen diese Ideen entwickeln. Wer mitmachen möchte, melde sich nach Ende der Sitzung bei mir. Ich sitze in der Reihe 5.

Dort können Sie auch meinen Text erhalten mit den Ideen, die ich schon gesammelt habe.

Ich freue mich erstens auf Ihre Mitarbeit und Ihre Ideen und zweitens auf eine tolerante Welt, in der auch ich respektiert werde.

*Wir schaffen das.
Vielen Dank.*

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

