

## Inhalt:

S.1: Preisausschreiben "Vertrauen"

S.2: Vereinsamung durch soziale Netzwerke?

S.2: Die Gruppe in sozialen Medien?

S.3: Ist das Alter der anderen so wichtig?

S.4: Flirtabend - Bewährung im Smalltalk

S.5: Wann ist man bereit für psychisches Wachstum?

S.6: Neue Serie: Keine Antwort ist auch eine Antwort

## Preisausschreiben "Vertrauen"

In Kenntnis der wunderbaren Beiträge, die zu den letzten Preisausschreiben des intakt e.V. eingegangen sind, wollen wir auch in diesem Jahr wieder eines anbieten.

Die Frage lautet:

### "Woraus nehmt ihr euer Vertrauen?"

Was gibt euch den Mut zurück, wenn ihr mutlos seid? Was motiviert euch in Situationen des Zweifels? Wie zieht ihr euch selbst aus dem Psychosumpf? Wie fangt ihr an, wenn ihr unsicher seid?



Wer eigens für die Teilnahme eine Angstüberwindungsübung durchführt, tut das auf eigene Gefahr. Nötige Hilfe bei Planung, Durchführung und/oder Verarbeitung kann der intakt e.V. hierbei nicht geben, sucht sie in eurer Therapie oder eurer Gruppe.

Die Verantwortung für die Einhaltung des Urheberrechts liegt beim Teilnehmenden (soll heißen: Schreibt euren Text selbst)

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Von der Teilnahme ausgeschlossen sind intakt-Vorstandsmitglieder sowie alle, die an der Organisation des Preisausschreibens beteiligt sind.

Wie bisher kann die Antwort frei gestaltet werden, als Text, Gedicht, Zeichnung, Comic, Fotoserie und was noch.

Den drei Erstplatzierten winken Geldpreise. Wir wissen aber aus den Vorjahren, daß fast(?) alle eingereichten Beiträge gut sind. Daher möchten wir sie auch in unsere Projekte einbeziehen. Auch die Selbsthilfegruppen der Platzierten erhalten Geldbeträge, so daß alle profitieren.

### Der Gesamt-Preiswert von 400 EUR wird wie folgt vergeben:

Platz	EUR für Autor/-in	EUR für Gruppe
1.	150	80
2.	70	40
3.	40	20

### Das Preisausschreiben wird zu diesen Regeln durchgeführt:

Pro Teilnehmenden darf nur ein Beitrag eingereicht werden.

Die Teilnahme ist auch ohne Zugehörigkeit zu einer Selbsthilfegruppe möglich.

Der Selbsthilfegruppen-Anteil des Preises wird nur ausgezahlt, wenn die begünstigte Gruppe bereits bei der Einreichung des Beitrags angegeben wird.

Die Texte müssen gesandt werden an Dennis Riehle, Martin-Schleyer-Straße 27, 78465 Konstanz, oder [preisausschreiben@schuechterne.org](mailto:preisausschreiben@schuechterne.org) (Mails dorthin kommen auch bei Dennis an).

Er wird sie sammeln und nach Einsendeschluß ohne Namen- und Gruppenangabe an die Jury weiterleiten, die die Preise vergeben wird. Die Jury erfährt erst nach der endgültigen Abgabe ihrer Bewertung die persönlichen Daten der Einsender.

Einsendeschluß: **15.4.2018** (Datum des Poststempels oder Mails ist gültig)

**So, dann ist nur noch zu sagen:  
VIEL ERFOLG!**

### ZITAT

"False evidents appearing real"  
("Falsche Beweise, die wahr erscheinen")

Die englische Sprache buchstabiert das Wort "fear",  
was in Deutsch "Angst" bedeutet.

# Diskussion um Vereinsamung durch soziale Netzwerke: Selbsthilfeverband ermutigt, reale Kontakte nicht zu vernachlässigen

## ZUSAMMENFASSUNG

- Können soziale Netze den persönlichen Kontakt ersetzen?
- Rückzug ins Virtuelle kann Sozialphobie verstärken
- Man kann die soziale Interaktion trainieren

Die Diskussion über die Frage, ob „Facebook“ einsam macht, beobachtet der „intakt e.V.“, Selbsthilfeverband bei sozialer Phobie und Schüchternheit, mit großem Interesse. Nachdem sich das soziale Netzwerk auch selbst in die Debatte eingebracht hat, wird darüber gestritten, ob sich gerade junge Menschen durch die Nutzung von „Facebook“ und anderen Diensten zunehmend in die Isolation zurückziehen und an ihren sozialen Kommunikationsfertigkeiten verarmen.

„Wir erleben auch in der Selbsthilfe einen Trend dazu, nicht mehr die klassische Gruppe aufzusuchen, in der man von Angesicht zu Angesicht ins Gespräch kommt. Viel eher trifft man sich zum Austausch über Krankheiten und soziale Probleme in geschützten Chatträumen, Foren und bei sozialen Netzwerken. Wir sehen diese Entwicklung durchaus kritisch, zementiert sie bei vielen Betroffenen doch ein wesentliches Problem: die ausbleibende Teilnahme am zivilgesellschaftlichen Leben“, so die Vorsitzenden Julian Kurzidim und Dennis Riehle.

„Es wäre verfrüht, um eine Schlussfolgerung zu ziehen, aber allein der logische Verstand verdeutlicht uns, dass Personen, denen die Übung am Umgang mit Anderen fehlt, die ihre Wohnung nicht mehr verlassen oder sich ausschließlich auf virtuelle Kontakte konzentrieren, auch anfälliger werden, eine soziale Angst zu entwickeln. Denn wir können durchaus verlernen, wie man sich im zwischenmenschlichen Miteinander verhält, wie man Gespräche führt, wie man selbstbewusst in der Gesellschaft auftritt“.

Der „intakt e.V.“ ist gleichsam der Überzeugung, dass man die Fähigkeiten zum sozialen Interagieren gezielt trainieren kann. „Auch im Zustand einer sozialen Phobie ist die Exposition, das sich bewusste Konfrontieren mit der angstausslösenden Situation, ein wichtiger Therapieansatz. Wenn wir uns vornehmen, wieder vermehrt in reale Bekanntschaften zu investieren, im Redefluss mit Menschen außerhalb der digitalen Welt bleiben, dann haben wir gutes Rüstzeug dafür, auch bei eingeschränktem Nutzungsverhalten sozialer Medien sowohl den schnellen Kontakt am Smartphone oder Tablet zu pflegen, gleichsam aber den Anschluss an das Leben abseits der mobilen Endgeräte nicht zu verpassen“, so die Vorsitzenden abschließend.

## Die Gruppe in sozialen Medien?

### ZUSAMMENFASSUNG

- Neue Medien ziehen die Aufmerksamkeit schnell auf sich
- Pro- und Contra-Argumente für soziale Medien
- eine vorsichtige Nutzung dieser Medien ist OK

Während man früher nur einen Briefkasten und ein Festnetztelefon hatte, haben sich die Möglichkeiten der Kommunikation seit etwa 20 Jahren deutlich vervielfacht. Hier eine unvollständige Liste: E-Mail, Handy, Scall, Quix, AOL, Compuserve, Mailboxen, Newsgroups, Foren, Maillisten, IRC, ICQ, SMS, StudiVZ, Myspace, Facebook, Skype, Whatsapp, Telegram, Twitter. Kennt ihr nicht? Egal, dann ist es eh schon wieder out.

Soll eine Selbsthilfegruppe in diesen ständigen Wandel einsteigen? Ja, schon. Doch je offener die Folgen der sogenannten sozialen Medien sich zeigen, desto wichtiger und politischer ist die Frage, wie.

Der intakt e.V. ist bis jetzt noch nicht in diesen. Für eine Entscheidung darüber habe ich Argumente gesammelt:

#### Contra

- Anders als das WWW gehört ein soziales Medium einem einzigen Unternehmen. Dieses hat alle Macht über die Daten und kann sie entsprechend mißbrauchen. Auch wenn man Einträge als „privat“ markieren kann und sie dann für Fremde nicht sichtbar sind, das Unternehmen kann sie lesen, auswerten und mißbrauchen. Gerade bei einem „peinlichen“ Thema wie unserem ist das wichtig. Wenn man es kaum sich selbst

gegenüber zugeben kann, warum darf Facebook es dann wissen? (1)

- Man muß man selbst wissen, was man reinschreibt. Als der intakt e.V. noch ein Gästebuch im Web hatte, stand dort in Rot weit oben: „Achtung, öffentlich! Nur schreiben, was offen bekannt sein darf!“

- Berüchtigt sind die Haßtexte gegen Andersdenkende. Anders als E-Mails sind sie öffentlich und stehen auf der Facebookseite des Opfers. Vermeiden läßt sich das wohl nicht, daher muß jemand oft nachsehen, sie schnell bemerken und löschen. Wer tut's?

- Und natürlich das selbe Problem wie bei jeder Gruppen-Aktion: Irgendwer muß es machen. Doch was wird aus dem Paßwort, wenn "irgendwer" plötzlich in der stationären Therapie landet oder die Gruppe frustriert hinschmeißt? Beides ist nicht selten und bei beidem ist jede Hoffnung auf das Paßwort vergeblich. (2)

#### Pro

- Daten lassen sich schnell verbreiten, "teilen", "liken", "retweeten" oder was sonst das Modewort dafür ist. Nutzer können selbst Werbung machen für das, was sie mögen. Sie nehmen einem diese Arbeit ab.

- Man erreicht die Leute da, wo sie suchen. Es ist zwar traurig, daß viele nur noch finden, was bei Facebook findbar ist, aber es ist eben so. Ein Gruppenleiter kündigt die Termine regelmäßig bei "Ebay-Kleinanzeigen" an. Die Gruppe ist vielleicht nicht größer geworden, aber bekannter. Ihre lokale Seite bei schuechterne.org wird doppelt so oft aufgerufen wie früher.

- Anders als im WWW existiert ein einziger Standard für Daten. Das soziale Netz kann seine Einträge nach Ähnlichkeiten durchsuchen. Wenn Youtube und Amazon eine Liste mit ähnlichen Angeboten einblenden - "wer dies kauft, interessieren sich auch für ..." - hält das die Leute zwar in ihrer Filterblase. Es ist aber gut, wenn das eigene Produkt auf diese Art empfohlen wird, eben bei anderen in der Empfehlungs-Zeile erscheint. (3)  
 - Die Benutzung ist einfach. Das ist ein Erfolgsfaktor, denn gerade die Computertechnik macht Angst vor unverständlichem Fachsprech und vielen Untermenüs. Eine Webseite muß man in HTML programmieren ("Kann da was abstürzen?") und dann per FTP hochladen ("Der Lindner ist doch peinlich"). Dagegen kann bei Facebook jeder Idiot seine Meinung veröffentlichen. Daher hat die Welt das Problem, daß jeder Idiot es auch wirklich tut.

Der Kompromiß aus all dem ist sicher:

- Vorsichtig nutzen. Eben nur Inhalte posten, die ohnehin öffentlich sind, z.B. Ankündigungen von

Veranstaltungen, Links zu interessanten Angeboten (eigene und fremde).

- Darauf achten, wie sehr man es einstellen kann. Ist es möglich, daß andere keine Kommentare auf die eigene Facebookseite schreiben können?

- Was auf jeden Fall geht, wenn man irgendwo registriert ist: einen Link "fallenlassen", also nebenbei in einen geposteten Text einbauen. In einem Forum, einer Facebook-Gruppe oder sonstwo. Auch "scheintote" Foren können eine überraschend hohe Besucherzahl und damit einen hohen Werbeeffekt haben.

Julian / Braunschweig

(1) Daher hat der intakt e.V. auf seiner Webseite keine Elemente, die auf Facebook oder anderen Datenkonzerne zugreifen.

(2) Ein Grund mehr, warum die Gruppenleitung auf mehrere Leute aufgeteilt werden muß und nicht dem "großen Vorsitzenden" überlassen werden darf. Auch wenn die freiwillige Unterordnung der Mitglieder ihren Ängsten vor Verantwortung entgegenkommt: die Gruppe muß ohne ihren "Führer" bestehen können.

(3) Ich habe bei meiner Linksammlung zu jüdischer Popmusik viel von den Youtube-Empfehlungen profitiert.

## Ist das Alter der anderen so wichtig?

### ZUSAMMENFASSUNG

- Das Alter der Gruppenmitglieder wird sehr oft nachgefragt
- Viele Gruppenthemen sind aber altersunabhängig
- Woran kann es liegen, daß das Alter so wichtig erscheint?

In 99% aller Anmeldungen kommt die Frage: Wie alt sind die Leute in der Gruppe?

Ich verstehe diese Frage meist als "Sind die Leute in der Gruppe so wie ich?" Oder ich befürchte, daß die Fragenden von ihrer Sozialangst ferngesteuert werden: "Sag mir einen Vorwand zum Zu-Hause-Bleiben."

Die ebenfalls häufige Frage "Männer oder Frauen" kann ich noch nachvollziehen - da reicht ein schneller Blick auf den Abgrund zwischen Bier und Prosecco, zwischen Gröhlen und Kichern (1).

Aber die Frage nach dem Alter?

Vielleicht befürchtet man Vorurteile zwischen Jung und Alt: "Die Jugend wird immer perverser" - "Die Alten wollen uns alles verbieten" - "Die Jungen wissen alles besser" - "Die Alten wissen nicht, was heute so abgeht". Manche Themen sind tatsächlich an den Lebensabschnitt gebunden. Die ewige Klage von der "brutalen Jugend" - unter der die Alten in ihrer eigenen Jugend selbst litten - zieht ihre Beliebtheit aus dem Alter der Klagenden. Vielleicht ist die Jugend tatsächlich brutaler als früher. Kann sein. Auf jeden Fall aber fühlen die Alten ihre nachlassenden Kräfte und wissen, daß sie einen Provokateur heute nicht mehr (wie damals beim Dorffest) mit einem Schlag zur Besinnung kriegen. Das Provozieren dagegen ist eine typisch junge Sache, da weiß man eben noch nicht, wo die Grenzen liegen und wie weit man sie überschreiten kann.

Aber vieles kann man doch übertragen. Die Alten waren ja selbst mal jung. So kennen alle den ungerechten Lehrer, den ersten Vollrausch, das erste selbstverdiente Geld und den Weg zum eigenen Stil. Was zu diesem Stil

gehört - ob nun eine LP der Beatles, eine CD von Nirvana oder ein I-Tune von Lady Gaga - das ist zweitrangig.

Doch überzeugt es, solche Ähnlichkeiten zu betonen? Ich mache es oft in meinen Antworten, aber es scheint so wenig zu wirken wie meine andere Antwort: "Eine Gruppe mit dem falschen Alter ist immer noch besser als keine."

Bei der Frage "sind die so wie ich?" schließt sich eine andere Frage an: Wie gleich "müssen" sich die Gruppenmitglieder denn sein? Der Gedanke an eine homogene Gruppe liegt jedenfalls sehr nahe - zum Konzept einer SP-Gruppe gehört es ja, daß man unter sich ist. Daß die Mobber draußen bleiben und die Leute, vor denen man Angst hat. Daß die Schüchternheit das Gemeinsame ist. Reicht diese Gemeinsamkeit, um damit den Unterschied zwischen 16 und 60 zu überbrücken?

Nicht im Angstschub. Da kann jedes Detail als wichtig erscheinen und entscheidend sein. Da muß alles stimmen, weil jede Abweichung vom gewünschten Ideal das Adrenalin hochtreibt.

Bei der Feststellung komme ich wieder auf das Bekannte: Ein Gruppenbeitritt ist ein großer Schritt, der Angst macht. Daher kann ich diesen Text beenden, wie ich viele beende: Traut euch. Auch wenn es auf den ersten Blick nicht paßt. Ob es paßt, erfährt ja nur, wer wirklich herkommt und ein paarmal dabei ist.

Julian / Braunschweig

(1) Entschuldigung für die sexistischen Klischees. Aber solche Übertreibung zeigt immerhin, warum das andere Geschlecht so fremd erscheint. Und bitte jetzt nicht denken: "Die anderen hast du doch treffend beschrieben." Nein, habe ich nicht.

# Bewährung in der Smalltalkzone

## ZUSAMMENFASSUNG

- Bericht von einem organisierten Kennenlernabend
- Ich mußte sehr mit Smalltalk kämpfen
- Es ist aber eine gute Übung, damit umzugehen

Legendenumwoben sind "moderne" Kennenlern-Veranstaltungen wie Speed-Dating, Flirtkurse und ähnliches. Wenn schon "Normalos" so etwas nötig zu haben scheinen: Ist das dann was für Schüchterne?

Ich habe es ausprobiert, einfach mal einen Abend mitgemacht. Ich wollte dabei eigentlich zum Speed-Dating, aber das wurde gerade nicht angeboten.

Das Konzept des von mir gebuchten Abends ist: Je zwei Personen (1 männlich, 1 weiblich) bilden eine Gruppe. Die beiden werden von der Organisation einander zugeteilt. Sie erhalten einen Plan, in welchem Lokal sie in welcher Runde den Flirtstammtisch besuchen sollen. Dort kommen 3-4 dieser Zweiergruppen zusammen. Der Abend geht über drei Runden zu je 90 Minuten. In jeder trifft man auf andere Gruppen, so ergeben sich immer neue Gesprächsmöglichkeiten mit immer neuen Leuten. Zum Schluß werden alle in ein einziges Lokal gebeten und können so ihre Favoriten aus den Runden wiedersehen. Ach so, die Teilnahme kostet 15 EUR pro Person, Getränke nicht inklusive.

## 1. Runde

Ohne Vorstellung, was mich erwarten könnte, betrete ich das erste Lokal mit dem ersten Flirttisch. Das Vorstellen ist schon deshalb wichtig, weil jede der anwesenden Frauen meine Kollegin sein könnte.

Nach einem guten Anfang - ich mach doch etwas Smalltalk mit - gerate ich doch in Probleme mit den Themen. Fragen stellen zu VW in Polen ist nicht meine Sache. Doch es kommt schlimmer: Ein Mann am Tisch stellt sich als ehemaliger Flirtlehrer vor. Er zieht das Gespräch an sich mit Aussagen, was Männer und was Frauen beim Kennenlernen bevorzugen würden. Da kann ich nicht nur nicht mitreden, es ist auch ein "wunderbares" Thema, um sich selbst an den Aussagen zu messen. Um Ängste zu entwickeln, daß daran etwas wahr sein könnte. Ich fliehe auf die Toilette und schinde Zeit, in dem ich mir Bilder im hinteren Teil der Kneipe genauer ansehe.

Am Stammtisch sehe ich zum ersten Mal meine Kollegin. Oh, kenne ich sie? Woher? War sie in einer Gruppe? Ich weiß nur, daß sie mir bekannt vorkommt. Spielt sie im Uni-Orchester?

Die letzten 20 Minuten der Runde reden wir miteinander statt mit dem Rest des Tisches. Und da löst es sich: Sie bietet Kurse an in einer Einrichtung, in der sich auch eine Gruppe trifft.

## Pause

Wir gehen zu dem anderen Lokal, das in unserem individuellen Plan genannt ist. Zu zweit ohne Kneipenatmosphäre kann ich offener reden. Da ich über den Gruppenraum-Anbieter schon etwas bekannt bin, rede ich sogar über Schüchternheit.

## 2. Runde

In dieser stoße ich mich an der Frage "Woher kommst du?" Sie kann zwar viel anschieben - meine Kollegin stellt fest, daß sie aus dem selben Dorf kommt wie ihre Tischnachbarin. Ansonsten ist sie aber sinnlos. Was soll ich da sagen, wenn ich in der selben Großstadt wohne, in der der Abend stattfindet? Ich will was Kreatives antworten, doch mein Spruch "Braunschweiger mit hannoverschem Migrationshintergrund" zündet nicht.

Wenn man in der Mitte des langen Tisches sitzt, besteht eine Gefahr: eine Kleingruppe bildet sich links, eine rechts, man selbst gehört zu keiner. Das geschieht nun hier: links von mir redet man über das Dorf und rechts von mir über Inkassorecht. Es ist zwar gut, wenn Leute ein Gesprächsthema finden, aber eben nur für die, die dazu mitreden können. Ich kann es nicht.

## Pause

Wir müssen diesmal nicht das Lokal wechseln, ich bin aber doch froh über die Pause. Ich fühle mich wie ein Fußballtrainer nach zwei Niederlagen. Ich muß also was tun, eine andere Taktik. Smalltalk und Blabla irgendwie kontern. Meine vorzeigbare Seite finden.

Ich erzähle meiner Kollegin ein Erlebnis von 2005, als mir ein Teller Pommes einen Kneipen- und Kinoabend rettete.

## 3. Runde

Ich hole mein bewährtes Thema raus, das bei anderen fast immer auf Interesse stößt: selbstgebrautes Bier. Damit komme ich besser ins Gespräch und kann sogar zeigen, daß ich im positiven Sinne anders bin.

Dann höre ich schräg über den Tisch jemanden sagen: "Weizen ist kein Bier." Da kann ich gleich ansetzen und ihn fragen: "Oh, kennst du Klaus?" (1) Er kennt ihn zwar nicht, aber ich bin im Gespräch.

Leute, die für die 3. Runde an den Tisch gekommen sind, erzählen von ihrem Verlauf des Abends. Sie haben meine Gesprächspartner aus der 1. Runde in der 2. kennengelernt. So erfahre ich: der Flirtlehrer ist nicht mehr dabei, er ist in der 2. Runde gegangen.

## Abschluß

In der Kneipe, in der ich zwei Runden war, kommen alle zusammen. Soll heißen, alle, die nicht zwischendurch ausgestiegen sind. Ich sehe einige Leute aus der 1. und 2. Runde wieder, ich laß es aber beim Sehen.

## Fazit

Jemand wie ich sollte nicht mit der Hoffnung zu solch einem Abend gehen, dort Leute zum Wiedersehen oder gar eine gute Freundschaft zu finden. Es ist aber ein gutes Training zum Üben von Erstkontakten mit Fremden. Wenn man die Leute nicht wiedersieht, kann man sich mal was trauen. Und lernen, sich was zu trauen.

Julian / Braunschweig

(1) Der erwähnte Klaus war für diesen Spruch berüchtigt und konnte damit fast jedes Gespräch sabotieren. Es ist ja schließlich angenehmer, sich über Weizen, Bier und Weizenbier aufzuregen als peinliche Fragen gestellt zu bekommen.

# Wann ist man bereit für psychisches Wachstum?

## ZUSAMMENFASSUNG

- Ein lebensveränderndes Erlebnis mit 25
- Warum kam es nicht schon eher?
- Wie kann man das eigene Lebensthema finden?

Im "ängstlichen Panther" berichte ich von meinem Angstüberwindungserlebnis. Von dem "großen Knall", der mein Leben in die bessere Richtung gelenkt hat: Ich bin damals, mit 25, lange durch die Stadt gelaufen, um einer Angst auszuweichen. Bis die Angst plötzlich, unerwartet und beeindruckend weg war. Meinen Plan (ein Brief an eine schöne Frau) habe ich dann mutig durchgezogen. Diese Erfahrung hat mich extrem gestärkt.

Die Frage aber: Warum kam die Erleuchtung erst mit 25? Warum hat es nicht schon eher "geknallt"? Eine vergleichbare Situation hatte ich immerhin schon mit 18: als ich meinen ersten Ohrring habe stechen lassen (1). Sowas ist hart für jemanden, der zu oft sowas hören mußte wie "die anderen suchen sich immer was, wofür sie dich auslachen können". Auch da hatte ich viele Aufschieberunden gemacht und hinterher die Frage gestellt: Sind meine Haare schon lang genug, daß es keiner sieht? (2) Ich konnte danach Sozialphobie extrem genau beschreiben, obwohl ich noch nie davon gehört hatte. Was wäre gewesen, wenn ich da schon die Kurve gekriegt hätte? Den dann möglichen Lebenslauf kann ich mir nur vorstellen. Wahrscheinlich hätte ich meine Prüfungsangst gleich mit überwunden und das Abitur

geschafft. (3) Aber ich hatte noch keinen Sinn für Psychologie. War ich für die Erfahrung "Selbstüberwindung lohnt sich" noch nicht weit genug?

Das führt zur Frage: Wie wird man dafür weit genug? Wie kommt man zu einem tragfähigen Lebensplan? Nicht erst mit 25 oder 18, sondern sobald wie möglich? Kann man Kindern eine Aufgabe stellen, an der sie wachsen? Damit meine ich nicht Abitur und Bewerbung. Die Aufgabe muß vorher sein, damit sie bei Abitur und Bewerbung vorbereitet sind auf das, was dann von ihnen verlangt wird.

Wahrscheinlich muß man die eigenen Kinder dafür gut kennen und typische Eltern-Illusionen überwinden. Und von Kinderseite aus braucht es Vertrauen, den Eltern sagen zu können "ich traue mich nicht".

Vielleicht muß man diesen Satz abwarten und dann sagen: Komm, mach es trotzdem, ich weiß wie du dich fühlst. Vielleicht muß man erinnern an andere Ängste: Damals bei ... ging es dir genauso und das hast du auch geschafft. Was hat euch geholfen?

Julian / Braunschweig

(1) Den Einwand "Keine Angst, das tut nicht weh" möchte ich so beantworten: Sogar wenn man wie die Wanderhandwerker mit Hammer, Nagel und Schnaps macht, kann es garnicht so sehr wehtun wie ein Mobbing über auffälliges Aussehen.

(2) Heute sind meine Haare so gut, daß es jeder sieht.

(3) So war es jedenfalls im Studium mit 25.

## Alle Rundbriefe online

Die 77 Rundbrief-Ausgaben der Jahre 2005 bis 2017 enthalten insgesamt 442 Texte. Für diese haben wir nun ein Register erstellt. Dort sind sie nach Themen sortiert, dazu werden ihnen passende Stichwörter zugeteilt (wie z.B. "Gruppendynamik", "Überwindung" oder die Namen der Gruppenorte). Die Webseite:

[www.schuechterne.org/rb-nach-thema.htm](http://www.schuechterne.org/rb-nach-thema.htm)

Jeder Artikel ist mit seinem eigenen Link aufrufbar. Schaut mal rein, welche Themenbreite der intakt e.V. anbieten kann.

## Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

In der Ausgabe 1/08 sind folgende Themen zu finden:

- Ankündigungen von Tagesseminaren

"Selbstbewußtsein" in Braunschweig und Wolfsburg

- Bericht von der Gruppengründung in Salzgitter

- Aufruf: Angstpatienten für Fernsehsendung gesucht

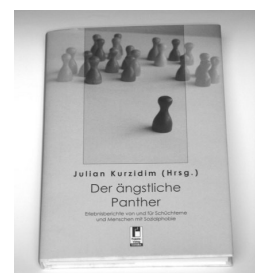
("Leider war im Internet nicht zu ermitteln, wann und für welchen Sender diese Sendung erstellt wird.")

erhältlich online unter [www.schuechterne.org/rb081.htm](http://www.schuechterne.org/rb081.htm)

oder auf Papier bei Julian

## Verkaufszahlen zum "Panther"

	2011-2016	2017	Gesamt
Verkauf über Festland-Verlag (ab 2016)	67	32	99
Verkauf über Projekte-Verlag (2014 Insolvenz)	140	-	140
Verkauf über intakt e.V.	141	9	150
Verkauf über Guten-Morgen-Buchladen	7	-	7
Freiexemplare für Mitwirkende	18	-	18
Rezensionsexemplare	4	-	4
Vereins-Mediothek	2	-	2
<b>Gesamt</b>	<b>379</b>	<b>41</b>	<b>420</b>



Zwei weitere Exemplare hat der Verein im Jahr 2018 bereits verkauft. Falls ich also die Zahl 11 statt 9 genannt habe, sind diese beiden Bücher in dieser enthalten.

# Neue Serie: Keine Antwort ist auch eine Antwort

Was bedeutet es, wenn man eine Frage stellt und keine Antwort bekommt? Es könnte heißen:

- Entweder ist die Frage so dumm, daß sie ignoriert werden kann.
- Die Leute haben keine Zeit zum Antworten (das kennen wir ja, Leute mit Psychoproblemen sind oft ausgelastet durch den Kampf gegen diese).
- Oder aber: Die Antwort ist dem Gefragten peinlich, sie haben etwas zu verheimlichen oder man hat den

Widerspruch in ihrer Ideologie getroffen. Es ist ja schon ein Pflichtsatz in Enthüllungsberichten: "Die Fragen unserer Redaktion ließ der Beschuldigte unbeantwortet."

Bei den Fragen dieser Serie - an verschiedene Institutionen, die hier anonym bleiben - darf spekuliert werden, welcher dieser Gründe vorlag. Gemeinsam ist ihnen eben: ich habe keine Antwort bekommen.

## Teil 1: Harte türkische Rockmusik

Man kennt die Werbung, die vielen Zeitschriften beiliegt. In einer ging es um eine Reise in die Türkei (es ist schon etwas länger her, als man noch keine Angst vor Erdogan haben mußte). Mir fiel ein Wort auf, das man anders lesen konnte als von der Reisefirma beabsichtigt. Nach einer Internetrecherche dazu schrieb ich ein Mail an diese:

Date: Mon, 1 Oct 2012 12:12:19 +0200 (CEST)  
From: Julian Kurzidim <julian@kurzidim.de>  
To: info@[Reiseveranstalter].de  
Subject: Göremetal

Sehr geehrte Damen und Herren,

vor kurzem habe ich einen Werbeprospekt für Ihre Türkeireise erhalten. Darin wird versprochen:

"Antalya - Konya - Kappadokien - Göremetal - Perge"

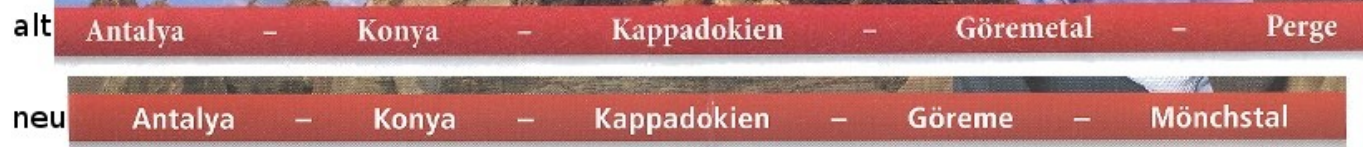
Zum vierten Punkt möchte ich anfragen, um welche Musik es sich genau handelt.

Ich dachte zuerst an die Band "Exhumed", die ein Album namens "Gore Metal" veröffentlicht hat, immerhin ist bei solchen Bands auch der Umlaut populär ("Motörhead"). Aber das dürfte nicht ins landestypische Programm passen. Ich vermute daher eine Kombination aus traditioneller türkischer Musik und harten westlichen Rockklängen. Eine andere Überlegung war, daß es sich - wegen "Göre" - um minderjährige Musiker handelt. Doch die einzige Kinder-Rockband, die ich kenne, hieß nicht "Antalya Hotel", sondern "Tokio Hotel" und ist inzwischen schon volljährig.

Nun möchte ich auflösen: Natürlich geht es in das Göreme-Tal. Doch mehrere Freunde, denen ich Ihren Prospekt zeigten, lasen es spontan als "Göre-Metal". Es ist halt eine Tücke der deutschenn Sprache, in der sich auch "Blumento-Pferde" tummeln und eine "Taufliege" nicht in der Kirche, sondern in feuchtem Gras zu finden ist.

Mit freundlichen Grüßen  
Julian Kurzidim

Ein Antwortmail erhielt ich nicht. Womöglich wurde diese Anfrage aber doch beantwortet. Als ich später wieder eine Werbung für die Reise fand, sah die Zeile etwas anders aus:



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

