

## Inhalt:

S.1: Preisausschreiben, Telegram-Gruppe  
S.2: Kartenspiele gegen Schweigepausen

S.3: Systemisches Weltbild, 10 Fragen zum Zwang  
S.6: Keine Antwort ist auch eine Antwort, Teil 2

## Erinnerung: Preisausschreiben

Die Einsendefrist für unser aktuelles Preisausschreiben ist noch nicht abgelaufen, die Teilnahme noch möglich!  
Der Einsendeschluß ist erst am **15.4.2018** (Datum des Poststempels oder Mails ist gültig).

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?

Hier ist eine kurze Liste von möglichen Stichwörtern, was sicher bei der Ideensuche weiterhilft:

- Erinnerung an Erfolge
- Erinnerung an frühere Krisenlösungen
- gute Freunde, soziale Kontakte
- Religion
- einfach anfangen und weitermachen, bis zum Erfolg
- "es wird sich schon was finden"
- EUCH fällt sicher noch was ganz anderes ein.

Möglich wäre natürlich auch: "Ich weiß nicht genau, ob ich eine Antwort auf eure Preisfrage habe, aber ich

nehme trotzdem bei euch teil." Aber diese Antwort haben wir hiermit "vorgesagt", da müßt ihr euch etwas anders ausdenken.

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

Den drei Erstplatzierten winken Geldpreise. Genaueres dazu und zu den Regeln des Preisausschreibens siehe Rundbrief 1/18 vom Februar.

Online: [www.schuechterne.org/rb181.htm](http://www.schuechterne.org/rb181.htm)

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.

**Viel Erfolg!**

## Telegram-Messengergruppe

Hallo, liebe schüchterne Leserinnen und Leser,

wir haben als weitere Kommunikationsform unter Schüchternen und Menschen mit Sozialphobie nun eine Telegram-Messengergruppe gestartet. Diese ist nicht lokal begrenzt, ihr könnt also aus ganz Deutschland und anderswo teilnehmen.

Nähere Infos zu dem Programm findet ihr auf der Webseite [telegram.me](http://telegram.me) - es ist von der Bedienung und den Funktionen Whatsapp recht ähnlich, aber eure Telefonnummer wird nicht angezeigt. Ihr könnt euch einen Benutzernamen anlegen oder lasst es. Es ist also weitestgehend anonym.

Hier ist der Einladungslink zur Gruppe:

<https://t.me/joinchat/HvGmKBKuTOrDrAy-ncVB8Q>  
Oder scannt den QR-Code rechts.

Kommt gerne dazu, wir freuen uns auf eure Beteiligung.



### ZITAT

"And when the night is cloudy  
There is still a light that shines on me  
Shine until tomorrow  
Let it be"

("Und auch wenn die Nacht voller Wolken ist  
ist dort doch ein Licht, das auf mich scheint  
Scheine, bis der Morgen kommt  
Laß es geschehen.")

Beatles, "Let it be"

# Kartenspiele gegen Schweigepausen

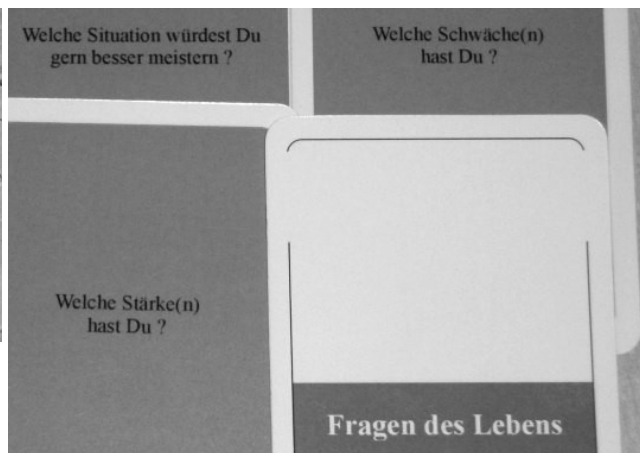
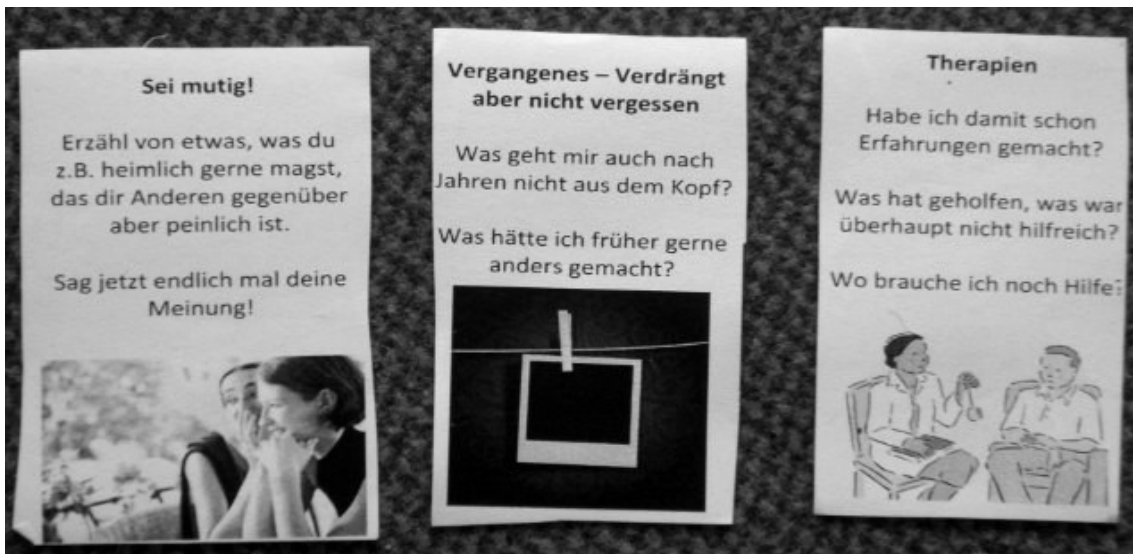
Die Situation ist bekannt: Die Gruppenmitglieder haben "was auf der Seele", aber kriegen es nicht raus. Das Gespräch bleibt hängen oder flüchtet in allgemeine Themen: Fußball, Wetter, Promis. Oder irgendwas großpolitisches rund um Steuern und Bankenbonus, eben womit sich die Leute gegenseitig in ihrer Hilflosigkeit baden. Der Wunsch nach einem passenderen Thema ist da, aber es findet sich keins. Kurz: "Schweigepause? Ja aber nein?" (1)

Einige Gruppen haben dazu passende Kartenspiele. Die Karten sind beschriftet mit Fragen oder Themen, die zum Oberthema der Gruppe passen. Wenn das Gespräch stockt, keine Themen mehr da sind, ziehen die Anwesenden je eine Karte und beantworten die

Frage darauf. Oder es wird eine Karte für alle gezogen und wer möchte sagt was dazu. Auf diese Weise ist schnell ein passendes Thema da, ein Ansatzpunkt für eigene Kommentare dazu. Schon geht das Gespräch weiter. Garantiert.

Die hier gezeigten Karten wurden gestaltet von den Gruppen Hildesheim und Magdeburg (2x). Das vierte Kartenspiel (unten links) wurde vom Selbsthilfebüro Niedersachsen herausgegeben (Bestellungen bitte dort). An den unterschiedlichen Formaten sieht man bereits: Keine Angst, selbst welche zu gestalten. Sie werden gut.

(1) Spruch auf der Rückseite der Hildesheimer Karten



## Treffen in Hannover

Wir haben angedacht, eine intakt-Veranstaltung mit einem großen Ereignis in Hannover zu kombinieren. Dazu passen am besten das berühmte Schützenfest (29.6. bis 8.7.) und das Maschseefest (1. bis 19.8.). Was paßt euch am besten? Diese Frage richtet sich natürlich am meisten an die Gruppen in und um Hannover.

# Kurze Einführung in die systemische Weltsicht

## ZUSAMMENFASSUNG

- Das systemische Denkmodell kann "Patienten" entlasten
- Niemand ist "schuld", aber alle verantwortlich für sich
- Ermutigung zu kreativ-flexibler Problemlösung

Da das systemische Denkmodell mich im Studium am meisten beeinflusst hat, möchte ich es kurz vorstellen.

Es ist seit den 70er Jahren in der Psychologie langsam bekannt geworden. Zum Beispiel der von mir schon oft erwähnte Paul Watzlawick war einer seiner großen Wegbereiter. Verbreitet ist es auch in der und durch die Umweltbewegung - dort sind Zusammenhänge wie der zwischen Antarktiseis, Abgas und Treibhauseffekt schließlich Allgemeinbildung. Am bekanntesten dürfte jedoch die "Familienaufstellung" sein, denn auch eine Familie ist ein System.

Ein System kann jede erdenkliche Kombination aus Menschen, Dingen, Ideen usw. sein, wichtig ist nur, daß es zusammenhängt und Beziehungen zwischen seinen Teilen bestehen.

Grundsätze der systemischen Idee sind diese:

- Alles hängt mit allem zusammen, beeinflusst sich gegenseitig. Ein Problem kann sich dort zeigen, wo es nie erwartet worden wäre. Es kann eine Ursache haben, die scheinbar nichts mit ihm zu tun hat.
- Ob ein Verhalten positiv oder negativ zu bewerten ist, bestimmt der Kontext / die Umwelt, wo es geschieht.
- Probleme liegen nicht immer da, wo sie sich zeigen. An einer Katastrophe ist nicht automatisch der Schwächere schuld.

- Nicht jedes Problem muß beseitigt werden, es kann auch schon reichen, es zu integrieren oder umzudeuten. Ihm einen anderen Sinn zu geben, in dem es lösbar erscheint.

Das klingt teilweise nach einer Entschuldigung für meine Persönlichkeit. Tatsächlich kommt ein Teil meiner Sympathie für dieses Modell daher, dass iches in jenem Semester kennen lernte, in dem ich mit einem wichtigen Professor in Konflikt geriet.

Allerdings kennt es auch einen anderen Grundsatz, der es mir unmöglich macht, mich unter Berufung auf systemisches Denken meiner Verantwortung zu entziehen: Jeder ist selbst dafür verantwortlich, wie er mit dem Verhalten anderer umgeht. Dies ist eine Aufforderung, sich selbst kritisch zu betrachten und – unabhängig von Schuld und Verantwortung - den eigenen Beitrag zur Problemlösung zu finden.

So gesehen ist systemisches Denken eine Ermutigung, bei der Problemlösung kreativ und flexibel zu sein. Einfach was Gutes anfangen, auch wenn es nicht direkt die Problemlösung ist. Eben das, was ich so oft sage.

Die systemische Psychotherapie hat viele eigene Methoden entwickelt wie z.B. das "zirkuläre Fragen" oder die "paradoxe Intervention". Dazu habe ich im Studium eine 15-seitige Hausarbeit geschrieben, die auch mein größter Erfolg gegen Prüfungsangst war. Dazu werde ich demnächst mehr im Rundbrief veröffentlichen.

Julian / Braunschweig

## 10 Fragen zum Zwang – und meine Antworten darauf...

### ZUSAMMENFASSUNG

- Zehn Antworten zur Zwangsstörung aus Sicht jahrelanger Selbsthilfearbeit.
- Zwangsstörungen können unter anderem biochemische Ursachen haben, werden medikamentös und verhaltenstherapeutisch behandelt.
- Die Krankheit hat gute Chancen auf Linderung, insbesondere, je früher sie entdeckt wird.

Weit über 15 Jahre an Selbsthilfearbeit im Zeichen der Zwangserkrankung – da erlebt man viel. Und vor allem werden die Fragen von Betroffenen und ihren Angehörigen nicht weniger. In Zeiten, in denen die Edukation – also die Wissenserlangung über eine Krankheit – im Vordergrund steht und das Austauschen von Meinungen, Einschätzungen und Hinweisen in der Selbsthilfegruppe an Bedeutung verliert, sind diejenigen gefordert, die oftmals als niederschwelliger Erstkontakt dienen, bevor – oder nachdem – eine Diagnose gestellt wurde.

Nahezu täglich beantworte ich als Gruppenleiter Fragen

von Menschen mit und ohne Zwang, man selbst baut sich über die Zeit hinweg einen eigenen Schatz an Antworten auf, denn einige Anliegen ändern sich auch über die Jahrzehnte nicht. Natürlich wollen und brauchen Menschen individuelle Aussagen, aber viele Ratschläge lassen sich gleichsam in wenigen Sätzen zusammenfassen. 10 häufig auftretende Fragen habe ich aufgeschrieben – und meine Auskünfte dazu gleich mit. Natürlich bin ich kein Fachmann – und doch wird man zum Experten seiner eigenen Erkrankung. Meine Antworten sind nicht rechtsverbindlich – aber auch nicht angelesen. Sie stammen aus der Erfahrung des täglichen Umgangs mit meinen Zwängen – und aus dem Fundus der hunderten Kontakte zu Gleichbetroffenen, die ich über die Jahre hinweg gesprochen und getroffen habe.

### Woran erkennt man einen Zwang?

Zwangshandlungen und Zwangsgedanken haben eine Gemeinsamkeit: Wenn wir bestimmte Verrichtungen immer wieder tun oder ständig an Dasselbe denken

müssen, gleichzeitig aber eine innere Abneigung dagegen verspüren, es als unsinnig, manchmal auch als nutzlos betrachten, und sich unser Verhalten und Denken gegen den eigenen Willen aufzwingt, dann sind die Chancen hoch, dass eine Zwangserkrankung vorliegt. Daneben spielen Dauer und Intensität der Symptome eine wesentliche Rolle. Wer aber typische Handlungen wie Waschen, Zählen, Kontrollieren und Sortieren über einen längeren Zeitraum immer wieder stereotyp ausübt, wer sich von kreisenden Gedanken, zumeist über sich aufdrängende aggressive, sexuelle oder religiöse Inhalte, nicht mehr distanzieren kann und von ihnen eingenommen scheint, dem sei ein Gang zur Abklärung bei Hausarzt, Psychiater oder Psychotherapeut angeraten.

### **Woher kommt der Zwang?**

Ist es ein Fehler in den biochemischen Abläufen des Hirnstoffwechsels? Sind es genetische Faktoren? Sind es traumatische Erfahrungen aus der Kindheit? Mobbing? Ausgrenzung? Soziale Isolation? Ist es ein Trauma? Eine übermäßige Belastungssituation? – In den meisten Fällen wird man die einzige Ursache nicht finden. Viel eher ist es der Strauß an Gründen, die letztendlich dazu geführt haben, dass der Zwang ausgebrochen ist. Gerade, wenn es um biografische Faktoren geht, wenn Auslöser bekannt sind und benannt werden können, sind sie ein wichtiger Wegweiser für die Psychotherapie. Gleiches gilt für körperliche Ursachen, Hormonstoffwechsel, neurologische Komponenten oder himorganische Auslöser. Sie sollten ausgeschlossen sein, ehe die Suche nach einer psychologischen Ursache beginnt. Und schlussendlich muss immer die Frage sein: Kann mir das Wissen um die auslösenden Faktoren bei der Bewältigung meiner Zwänge wirklich helfen?

### **Welche Funktion nimmt der Zwang ein?**

Zwänge sind für den Betroffenen völlig unverständlich und folgen meist keiner Logik. Doch sind sie auch wirklich unnötig? Oftmals nehmen sie eine Funktion ein, machen den Erkrankten auf gewisse Schief lagen im eigenen Leben aufmerksam. Nicht selten verdecken Zwänge tieferliegende emotionale Erlebnisse, Gefühle oder Konflikte, als Schutz davor, uns nicht ungefiltert mit ihnen auseinandersetzen zu müssen. Sie lenken ab, sind gleichsam aber auch Warnhinweis. Zwänge offenbaren den „Seelenmüll“, den es zu verarbeiten gilt. Sie machen uns mit ihrer Stereotypie sensibel, unseren Alltag wieder in die eigene Hand zu nehmen.

### **Welche Psychotherapie ist die richtige?**

Als Psychotherapie der ersten Wahl gilt bei Zwangsstörungen weiterhin eine kognitive Verhaltenstherapie mit Expositionen. Das heißt, die Psychotherapie zielt zunächst darauf ab, die zwangsverursachenden Ängste wieder in einen Rahmen zu stellen, in welchem sie ihre Abnormalität verlieren. Handlungen und Gedanken werden also mit Vernunft hinterfragt, geordnet und schlussendlich auf ihren Wahrheitsgehalt geprüft. Daneben werden mögliche Ursachen offengelegt und Verhaltensmuster erarbeitet, wie im Alltag anstelle eines furchtausgelösten Reflexes in Form einer kontrollierenden Handlung oder einer gedanklichen Dauerschleife zunächst in Ruhe auf die Zwangsimpulse reagiert werden kann, ohne in die bewährten Zweifelrituale zurückzufallen. Mit unterschiedlichen Techniken wird

zudem geübt, wie in zwanghaften Situationen Widerstand gegen die inneren Reize aufrechtgehalten werden kann und wie wir die emotionale Angst, die beim Nichtausüben des Zwangs in uns aufsteigt, aushalten können, ohne „schwach“ zu werden.

Sind Traumata oder bestimmte Persönlichkeitskonstellationen an der Entstehung und Aufrechterhaltung der Zwangsstörung beteiligt, kann zudem über eine tiefenpsychologische oder psychoanalytische Psychotherapie nachgedacht werden, die im Gespräch auf die Suche nach versteckter liegenden Wurzeln des Zwangs geht.

### **Welche Medikamente helfen gegen den Zwang?**

Als ein Mittel der ersten Wahl gilt bis heute das Psychopharmakum „Clomipramin“, das bei Zwängen eine vergleichsweise hohe Wirkung erzielt. Weiterhin vielversprechend sind Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI). Im Gegensatz zu manch landläufiger Meinung werden damit keine Hormone zugeführt. Stattdessen wird erreicht, dass das Serotonin im synaptischen Spalt der Nervenzellen länger verweilt und dort seine „glückserfüllende“ Aufgabe verrichtet. Die neue Generation der Psychopharmaka besitzt deutlich weniger Nebenwirkungen als ihre Vorgänger.

Dennoch sind auch bei SSRI, wie bei allen Medikamenten, unerwünschte Begleiterscheinungen möglich, typischerweise gehören dazu die Trockenheit der Schleimhäute, Gewichtszunahme, Magen-Darm-Probleme, Kopfschmerzen oder Zittern. In der Regel klingen die meisten dieser Symptome nach einer gewissen Übergangszeit wieder ab. Langfristige Schädigungen sind durch die SSRI nach bisherigem Wissensstand eher nicht zu erwarten.

Alternativ steht auch die Gruppe der SNRI (Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer) zur Verfügung, bei. Selten kommen bei hartnäckigen und vor allem psychotisch anmutenden Zwangsgedanken auch Neuroleptika zum Einsatz, die unter langfristiger Einnahme Schädigungen am Nervensystem hinterlassen können und deshalb zunehmend weniger und kürzer angewendet werden. Nur für den vorübergehenden Einsatz sind Benzodiazepine und Tranquillizer, also beruhigende Arzneimittel, gedacht, da ihr Abhängigkeitspotenzial im Vergleich zu allen anderen genannten Medikamenten hoch ist.

### **Ich nehme das Medikament schon seit Wochen. Es hilft aber nicht. Was tun?**

Häufig erleben wir unter dem Leidensdruck des Zwangs auch unsere eigene Ungeduld gegenüber dem Wirkungseintritt der Medikamente. Hierbei gilt es, die Präparate nicht voreilig abzusetzen, nur, weil der versprochene positive Effekt noch nicht eingetreten ist. Bis sich der „Spiegel“ aufgebaut hat, also eine gleichbleibende Substanzmenge im Blut, die nötig ist, um eine dauerhafte Wirkung zu garantieren, kann es mehrere Wochen bis zu wenigen Monaten dauern. Oftmals bereiten uns auch die auftretenden Nebenwirkungen Probleme, die aber ebenfalls nach einem vergleichbaren Zeitraum abklingen sollten. Ehe also das Präparat eigenhändig abgesetzt wird, sollte zuvor zwingend mit dem Arzt besprochen werden, welche Alternative dafür in Frage kommt. In den meisten Fällen lohnt es sich auch, die Wirkung abzuwarten oder die Nebenwirkungen trotz etwaiger Beeinträchtigungen zumindest solange hinzunehmen, bis eine Besserung

dergleichen definitiv ausgeschlossen werden kann. Erst dann gebietet sich ein Wechsel der Medikation.

### **Ist der Zwang heilbar?**

Eine schwierige Frage, die immer wieder von Betroffenen und Angehörigen gestellt wird. Zwänge sind eine schwere psychische Erkrankung, die nur selten milde verläuft. Je länger zwischen dem Auftreten der ersten Symptome und einer einsetzenden, wirkungsvollen Therapie vergeht, umso geringer wird auch die Aussicht auf eine vollständige Kurierung des Zwangs. Nicht selten chronifiziert er sich über Jahre hinweg, dann ist das Hinarbeiten auf eine Remission, eine mindestens Zwei-Drittel-Besserung der Symptomatik, anzustreben. Völlig symptomfreiheit kann erreicht werden, aber Vorsicht: Auslösende Faktoren („Trigger“) können oftmals zum Rückfall führen. Deshalb ist es wichtig zu klären, welche Einflüsse auf die Zwänge wirken – und wie man diejenigen unter ihnen umgeht, die ein Wiederaufflammen der Zwangserkrankung begünstigen können.

Entscheidend bleibt von Beginn an der möglichst frühe Gang zum Therapeuten, um eine Behandlung rasch einsetzen zu lassen. Umso besser stehen die Chancen, dass ein Zwang auch komplett zurückgedrängt werden kann und eine spürbare Linderung bis hin zum Zustand der „Heilung“ möglich ist. Gleichsam gehört zur Wahrheit aber auch dazu, dass viele Betroffene über Jahrzehnte mit ihren Zwängen verbringen. In solchen Fällen ist darauf hinzuwirken, dass ein Alltag mit der Zwangserkrankung denkbar, eine Verminderung der Symptome auf ein hinnehmbares Niveau erreicht wird und die Intensität der Zwänge, der Leidensdruck und die zeitliche Belastung durch die Erkrankung vermindert wird. Bei schweren Verläufen ist aber auch eine Erwerbslosigkeit nicht völlig ausgeschlossen, insbesondere bleibt der angstauslösende Wesensgehalt einer Zwangsstörung für die Frage nach einer Rückkehr in ein geordnetes Alltagsleben ausschlaggebend.

### **Welche alternativen Ansätze gibt es gegen den Zwang?**

Von Klopftherapie über Manuale bis hin zur Selbsthilfegruppe: Es wird ein facettenreiches Spektrum an Unterstützungsmöglichkeiten angeboten, um abseits der konservativen und schulmedizinischen Behandlung Zwängen zu begegnen. Besonders förderlich scheint mir weiterhin der Austausch unter Gleichbetroffenen. Das Erkennen, mit seiner Zwangserkrankung nicht alleine zu sein, ist bereits eine überaus heilsame Eigenschaft von Gruppentreffen, in denen Menschen niederschwellig und in einem geschützten Rahmen ohne therapeutische Anleitung miteinander über ihre Krankheit, die Erfahrungen und gegenseitigen Ermutigungen ins Gespräch kommen. Aber auch die Arbeit mit Trainingsprogrammen, die von unterschiedlichen Einrichtungen entwickelt und im Internet angeboten werden, ist eine Möglichkeit, um den Zwang weiter zu bekämpfen. Aus der alternativen Medizin berichten einzelne Betroffene immer wieder von subjektiv wahrgenommenen Verbesserungen durch homöopathische Mittel, gleichsam wie durch „Baldrian“-Präparate, Tageslichtlampen oder das Abklopfen der Meridiane, ebenso wie durch Entspannungstechniken, sei es die Progressive Muskelrelaxation oder „Autogenes Training“, bis hin zu Maßnahmen der Musik-, Ergo-, Sport- oder Gestaltungstherapie.

### **Was kann ich selbst gegen den Zwang tun?**

Durchhaltevermögen ist bei der Zwangsstörung wichtiger denn je. Das mag einfach gesagt sein, mit den verschiedenen Hilfsmitteln, die Betroffenen an die Hand gegeben werden können, ist der Zwang aber zumindest in ein erträgliches Maß zurückzuführen, indem es zumindest auch mir gelang, mit einigen Tricks seine Präsenz zu verringern: Entscheidend war und ist für mich auch heute noch die Ablenkung – weg von der Konzentration auf den Zwang und seine Inhalte. Zwänge nutzen die Leerräume in unserem Leben. Das heißt nicht, dass wir uns keine Ruhezeiten und Pausen mehr gönnen sollten. Aber mit ein wenig Übung kann es gelingen, unseren Zwang auf „später“ zu verschieben. Dafür muss den Zwängen ihr angstauslösender, ihr subjektiv zugeschriebener Realitätsbezug genommen und seine Bedeutung relativiert werden.

Wir sollten zudem nicht vergessen, durch ein möglichst offenes Miteinander mit den engsten Angehörigen, Freunden oder Bekannten ein Netz an Vertrauenspersonen zu bilden, das auch in schwierigen Situationen und in großer Not Verständnis aufbringt, tröstet und animiert. Gleichsam gilt es, sich am Arbeitsplatz je nach Bedarf an ein Bindeglied zu wenden, das beim Einfordern von Rechten unterstützt, sollte die Krankheit auf Qualität und Leistung der eigenen Erwerbsarbeit Einfluss haben. Sozialrechtlich sollte zumindest eine Absicherung durch das Beantragen eines möglichen Schwerbehindertenausweises in Betracht gezogen werden.

### **Was können Angehörige tun?**

Angehörige haben oftmals Mühe, den Zwang von außen mit anzusehen. Zu gerne würden sie eingreifen und den Betroffenen von seinen Verhaltensweisen, von seinem Grübeln abbringen. Dabei ist der unverhohlene Eingriff in laufende Zwangshandlungen und -gedanken durchaus nicht unproblematisch: In der Sitzung der Zwangsausübung steht der Betroffene zumeist unter großer Emotionalität. Die innere Gefühlsspannung ist hoch, sie kann sich durch ein Intervenieren entladen.

Angehörige sollten daher weder die Zwangshandlungen oder -gedanken unterbrechen, noch sie stellvertretend für die Betroffenen ausführen („Co-Abhängigkeit“). Viel eher gebietet sich das zurückhaltende Nachfragen aus der Distanz, das auf die Realität eingeht. Ist das wiederholte Waschen wirklich noch nötig – oder sind die dauernden Waschattacken nicht überflüssig? War das Fenster nicht schon lange geschlossen, als es zu Prüfungszwecken wiederholt geöffnet wurde? Kann es wirklich sein, dass ein friedliebender Mensch in Gedanken sein Kind bedroht – oder steckt hinter alledem nicht „nur“ eine stereotype Erkrankung, die gegen die eigene Persönlichkeit arbeitet? Solche leisen Töne, solch behutsames Hinterfragen haben mir geholfen, um mein Handeln und Denken auch eigenmächtig zu reflektieren. Angehörige können der verstandbetonte Außenstehende sein, auf den man sich verlassen kann. Wichtig ist deshalb, dem Betroffenen stetig neu den Rückhalt zu versichern und ihn trotz der für alle aufreibenden Erkrankung nicht alleine zu lassen.

Dennis Riehle

Selbsthilfegruppe Zwänge, Phobie und Depression  
im Landkreis Konstanz  
info@zwang-phobie-depression.de

# Keine Antwort ist auch eine Antwort

## Teil 2: Minus mal plus geteilt durch Prozent

Mathe ist eigentlich eine Fremdsprache wie jede andere. Auch wenn "due pizze, per favore" besser klingt als "n'(Pizza) = n(Pizza)+2" - es läßt sich lernen. wenn man will. Wenn. Beliebt ist eher, eigene Mathe-Unkenntnis stolz vor sich herzutragen. Da muß ich doch noch mal aus einem der Scherzinterviews (1) zitieren:

*Was halten Sie denn von der Hypotenuse?*

*Von was?!*

*Hypotenuse!*

*Oh Gott, war das nicht was in Mathe?!*

Keine Angst, die Hypotenuse muß man nicht können für das Folgende. Die Prozentrechnung der 6. oder 7. Klasse reicht für das Werbeplakat eines Fitnessclubs. Zum Slogan "Spar dich fit" zeigte es folgende Zahlen:



Da paßt was nicht zusammen - gleich mal nachfragen:

*Date: Sat, 25 Feb 2017 21:05:45 +0100 (CET)*

*From: Julian Kurzidim <julian@kurzidim.de>*

*To: info@[Fitnessclub].de*

*Subject: Mathematische Frage zu Ihrer Werbung*

*Sehr geehrte Damen und Herren,*

*auf Ihrem aktuellen Werbeplakat ist mir aufgefallen, daß bei den beiden Prozentwerten einer (nur einer) mit einem Minuszeichen ist.*

*Das Plakat sagt nichts darüber aus, ob die Prozentwerte einen Rabatt oder einen Aufschlag auf die Normalpreise bedeuten. Es dürfte aber bei beiden Werten dasselbe sein. Daher möchte ich fragen, ob es ein Aufschlag oder ein Rabatt ist.*

*Bei Rabatt wären die Endpreise:*

*Aufnahmegebühr:  $100\% - 50\% = 50\%$  des Normalpreises*

*Alle Tarife:  $100\% - (-10\%) = 100\% + 10\% = 110\%$  des*

*Normalpreises*

*Bei Aufschlag wären die Endpreise:*

*Aufnahmegebühr:  $100\% + 50\% = 150\%$  des*

*Normalpreises*

*Alle Tarife:  $100\% + (-10\%) = 100\% - 10\% = 90\%$  des*

*Normalpreises*

*Ich vermute, das zweite Modell wäre für langfristige Kunden günstiger.*

*Das alles klingt erstmal nach mathematischen Spitzfindigkeiten, wird aber - und da sollten Sie als seriöses Unternehmen vorsichtig werden - oft zur Kundenirreführung mißbraucht. Achten Sie z.B. auf Werbung für übertriebene "Wunderpillen" gegen verbreitete Seniorenbeschwerden. Da wird geschrieben, diese "heilen SO.FORT!". Man liest es als "heilen sofort", die Firma meine aber, sie "heilen so. Fort!"*

*Mit freundlichen Grüßen*

*Julian Kurzidim*

Ich habe gelernt: Auch ein seriöses Unternehmen schreibt manchmal nicht zurück. Dabei stand überhaupt nichts von "kostenpflichtiger Abmahnung" in meinem Mail.

(1) Die Scherzinterviews waren Thema der Serie "Was würde ICH da bloß antworten?" in den Rundbriefen des Jahres 2017.

## Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

In der Ausgabe 2/08 sind diese Themen zu finden:

S.1: Märchen- und Musikabend mit Ortrun

S.2: Vorstellung des Projekts "Sopho-Net"

S.3: Veranstaltungen

S.4: Einladung nach Goslar

erhältlich auf Papier bei Julian oder online unter

[www.schuechterne.org/rb082.htm](http://www.schuechterne.org/rb082.htm)

Alle Rundbriefartikel seit 2005 sind einsehbar unter

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

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

