

Inhalt:

S.1: Gedicht "Weihnachtszeit"

S.2: Studienteilnehmer/innen gesucht

S.2: Buchbesprechung

S.3: Auf der Suche nach krachenden Brötchen

S.4: Bewerben als Schüchchterner

S.5: Keine Antwort ist auch eine Antwort, Teil 6

Weihnachtszeit

Nun wird es langsam finster,
herbei kommt nun der Winter.

Sanft fällt der Schnee,
Zeit für warmen Tee.

Plätze voll Lichtern,
Rot und gelb - sie glitzern.

Gebäck versprüht weihnachtlichen Duft,
in die kalte winterliche Luft.

Lebkuchen und Stollen,
Mandeln und Rosinen.

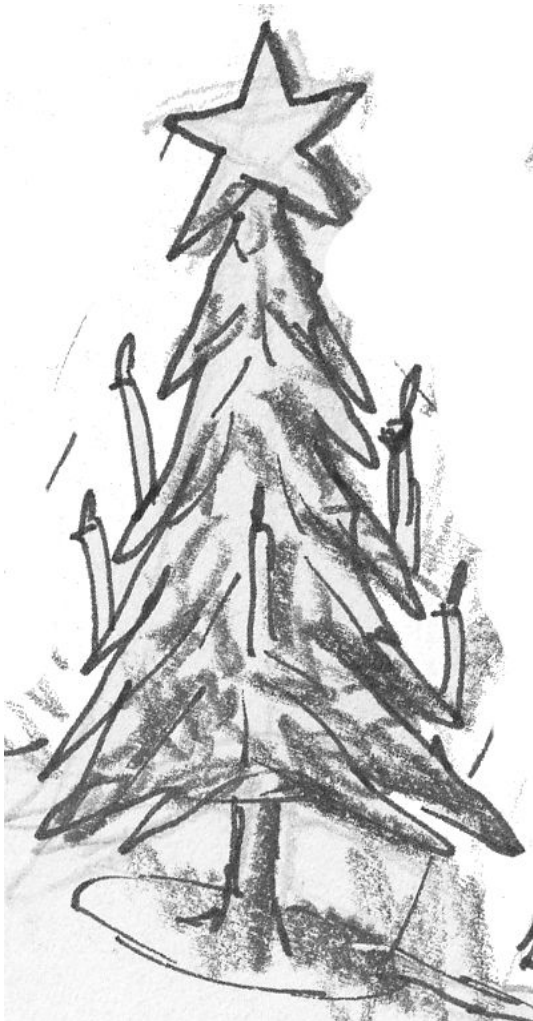
Vanillekipferl und Spekulatius,
Marzipan und Muskatnuss.

In der Stube der Tannenbaum,
im Kerzenschein ein Traum.

Die Menschen sind fröhlich,
Die Stimmung ist friedlich.

Weihnacht ist Geborgenheit,
Weihnacht ist Zusammenhalt.

Jannis



ZITAT

"Ein Auftritt verläuft ungefähr so gut
wie eine schlechte Probe."

*Ein Rockgitarrist auf Nachfrage nach
einem sehr guten Auftritt*

Alle Zitate aller Rundbrief-Ausgaben jetzt online bei
www.schuechterne.org/rb-zitate.htm

Studienteilnehmer/innen gesucht



Vermeiden Sie häufig Situationen, in denen Sie im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen oder mit anderen sprechen müssen? Und gehört es zu Ihren größten Ängsten, zu erröten, sich peinlich zu verhalten oder negativ beurteilt zu werden? Wenn Sie diese beiden Fragen mit "Ja" beantworten können, oder es in Ihrem Leben einmal eine längere Phase gab, in der Sie diese Fragen bejaht hätten, hoffen wir, Sie für unser Projekt gewinnen zu können!

Social Phobia Research ist ein Projekt der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Universität Bonn in Kooperation mit dem Institut für Humangenetik der Universität Bonn, welches das Ziel verfolgt, die biologischen Ursachen der Sozialen Phobie, sowie die Interaktion dieser biologischen Ursachen mit individuellen Entwicklungsbedingungen zu erforschen. Dazu werden anhand von Blutproben sogenannte genomweite Assoziationsanalysen durchgeführt. Bei diesen Analysen wird festgestellt, ob bestimmte Genausprägungen bei Personen mit Sozialer Phobie häufiger vorkommen. Des Weiteren werden Fragebögen vorgelegt, mit Hilfe derer wir Informationen über mögliche



Entwicklungsbedingungen der Sozialen Phobie gewinnen möchten.

Weitergehende Informationen zum Projekt finden Sie auch über:

www.SocialPhobiaResearch.de

Für das vorgestellte Projekt möchten wir alle Personen mit einer Sozialen Phobie und auch Personen, die glauben, an einer Sozialen Phobie zu leiden, bitten sich bei uns zu melden!

Tel.: 0228/287-14605

E-Mail: SocialPhobiaResearch@ukbonn.de

Sie können hier einen großen Beitrag dazu leisten, das Verständnis und die Akzeptanz der Sozialen Phobie zu vertiefen und die Therapie und Diagnostik in der Zukunft zu verbessern.

Alle weiteren Details und Fragen zur Studie können per E-Mail oder im persönlichen Gespräch geklärt werden. Sollte der persönliche Kontakt eine Schwierigkeit sein, finden wir auch hier eine Lösung. Die Studie ist nicht ortsgebunden, d.h. Sie können Ihren Wohnsitz in ganz Deutschland haben.

Social Phobia Research Studiencenter:
Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Universitätsklinik Bonn
Sigmund-Freud-Str. 25, 53105 Bonn
0228/287-14605
SocialPhobiaResearch@ukbonn.de

Buchbesprechung "Ein gutes Leben und andere Probleme"

Dieser Ratgeber für Psychiatrie-Erfahrene ist auch für andere Menschen mit psychischen Problemen nutzbar. Das Besondere ist die Selbst-Betroffenheit der beiden Autorinnen, die aber beide auch renommierte Veröffentlichungen vorweisen konnten.

Der Grundgedanke des Buches ist die Anregung zum eigenen Denken. Die Autorinnen sehen ihre Tips ganz ausdrücklich nur als solche, an denen man die eigenen Ideen wachsen lassen kann.

Da es das Leben für schlecht planbar hält, empfiehlt es, bei den Lebensentwürfen weit zu denken und auch Alternativen anzunehmen. Schauen, welche Wege sich "stattdessen" öffnen.

Konkrete Themen sind z.B. "Hilfe annehmen, ja, nein, welche?" mit Details z.B. zu Medikamenten und Vollmachten, "Haushaltsführung mit wenig Geld" oder "Erste Hilfe bei schlechter Stimmung". Gedanken zum

"Coming-out" am Arbeitsplatz oder im Freundeskreis werden allerdings überlagert davon, daß eine der Autorinnen unter Pseudonym auftritt.

Abgerundet wird das Buch durch Berichte vieler anderer Psychiatrie-Erfahrenen, die sich weder im Layout noch im Inhalt von den Eigenberichten der beiden Autorinnen unterscheiden.

Insgesamt paßt das Buch sehr gut zur Philosophie, die auch der intakt e.V. vertritt. Es soll damit empfohlen werden.

Svenja Bunt, Sibylle Prins: Ein gutes Leben und andere Probleme. Ein Ratgeber für Psychiatrie-Erfahrenen für Psychiatrie-Erfahrene.

Balance Verlag, 2018, ISBN 978-3-86739-139-9
17,00 EUR

Auf der Suche nach krachenden Brötchen

ZUSAMMENFASSUNG

- Reisebericht aus Israel
- Suche in mehreren Läden nach der krachenden Kruste
- Gebäck ist in Israel eher weich

Im Oktober war ich für 11 Tage in Israel. Allen, denen ich es nicht erzählt habe, möchte ich nachreichen: Gewußt haben es nur ganz ganz wenige. Nur jene, die schon vor mir da waren.

Diese Reise habe ich lange aufgeschoben, aus Angstgründen. Das Problem ist die Grenzkontrolle. Die Beamten dort können - und müssen ja leider - sehr gut erkennen, wer womöglich eine Gewalttat plant. Leider können sie nicht unterscheiden, wer wegen Waffen im Gepäck aufgeregt ist und wer wegen sozialen Ängsten.

Aber wenn man da ist, kann man viel erleben. Da wäre zum Beispiel die Brillenmarke "Carolina Lemke Berlin", die in Wahrheit in Israel sitzt (1). Die Menge ihrer Plakate am Flughafen Tel Aviv hätte auch noch für den neuen Berliner Flughafen gereicht.

Dann das Wissen, daß der See Genezareth 212 Meter unter dem Meeresspiegel liegt und daher am Ufer der Gedanke kommen kann: Eigentlich müßte das alles hier tief unter Wasser liegen.

Oder das Gespräch, als ich in Jerusalem ein Foto von mir wollte (das Foto, das an meinem Rundmail hing). Ich gebe es hier aus der Erinnerung, aber in den Originalsprachen wieder:

"At medaberét anglit?"

"???"

"Do you speak English?"

"Ah - yes."

"Could you take a picture of me... with the wall in the background?"

"Yes, of course."

"OK, it's this button, you know? So I'll go over there..."

"Entschuldigung, sind Sie Deutscher?"

"Ja... Ääh, woran haben Sie das erkannt? Weil die Kamera von Aldi ist?"

"Nein, weil Sie so freundlich gefragt haben."

Aber nun zu einer weniger erfreulichen Sache: Über Israel ist das Vorurteil im Umlauf, daß dort die Brötchenkruste krachen würde. Ich hatte also nun die Gelegenheit zu einer kleinen Vor-Ort-Untersuchung. Dazu habe ich folgende Orte besucht:

1. Straßenstand im Ha-Karmel-Basar, Tel Aviv

Diese Straße bietet alle möglichen Einkäufe für alle möglichen Leute. Von Oliven bis Souvenirs ist alles zu haben. So fand ich bald einen Stand, dessen Auslage quadratmetergroß mit Brötchen gefüllt war. Ich nahm drei Körnerbrötchen nach deutschem Rezept und ein Ciabattabrötchen italienischen Typs. Sie hatten eine eher weiche Kruste. Na gut, das haben sie in Deutschland auch oft.

2. Koschere Bäckerei "Ha Ma'afiah", Allenby-Straße 84, Tel Aviv

„Ma'afiah“ ist das hebräische Wort für „Bäckerei“. Im Angebot ist auch ein deutsches Schwarzbrot namens

"Kasten Bread", wenn auch reichlich teuer (2). Auch deshalb entschied ich für ein orientalisches Brot: ein Knoblauchbrot mit Sesambestreuung, am ehesten mit einem Fladenbrot vergleichbar. Noch ein Blick über die Kleingebäck-Abteilung, aber weder auf der veganen noch auf der milchigen Seite sah es krachend-knusprig aus. Ich blieb also beim Sesambrot, welches ebenfalls mit weicher Kruste verkauft wurde.



3. Supermarkt "Amerika" neben der, ääh, naja, also ich bin ja auch dagegen, aber jetzt ist das leider so, also, ehemaligen US-Botschaft, Tel Aviv

Dieser Supermarkt fällt positiv dadurch auf, daß er Bänke und Tische vor seinem Eingang aufgestellt hat und der Kassierer anbietet, Bierflaschen gleich zu öffnen. Bei den Bierpreisen in Kneipen ein gutes Geschäft. Hier geht es aber um Brötchen, und so wurden zwei kurze Baguettestangen angekauft. Sie waren zwar knusprig, wenn auch nicht mehr ganz frisch. Für eine krachende Kruste reichte es nicht, da setzt Frankreich die Maßstäbe höher.

4. Straßenstand vor dem Jaffator, Jerusalem

Im Angebot war Sesamgebäck ähnlich den türkischen Sesamringen, nur in länglicher Form. Die Ähnlichkeit war jedoch so auffällig, daß auf eine Krachprüfung verzichtet werden konnte.

Ergebnis

Eine krachende Brötchenkruste habe ich nicht gefunden. Ich kann nicht ausschließen, daß in Israel doch die eine oder andere Brötchenkruste so sehr gebacken wurde, daß sie beim Essen kracht. Aber meine Erfahrungen gehen deutlich zur weichen Brötchenkruste.

Mit dem Vorurteil, in Israel würde die Brötchenkruste krachen, sollte man also - genauso wie mit anderen Vorurteilen über Israel und Vorurteilen über andere Länder und Vorurteilen über andere Menschen und Vorurteilen über mich - sehr vorsichtig umgehen. Dann könnte ich auch den Mut haben, aller Welt vor Abreise von meinem Reiseziel zu berichten.

Julian / Braunschweig

(1) www.carolinalemke.com

(2) Israel ist insgesamt ein teures Land. Außer bei den Bustickets, für 4 EUR von Tel Aviv nach Jerusalem.

Bewerben als Schüchterner

ZUSAMMENFASSUNG

- Beschreibung des Durchlaufs eines Bewerbungsprozesses
- Hervorheben der negativen Momente für Schüchterne
- Zwangsläufige Änderungen in der gewohnten Lebenssituation

Es ist schon für normale Gemüter ein leidiges Thema - Das Bewerben.

Wenn nun diese ganze Problematik auch noch auf einen zurückhaltenden Menschen bezieht, wird es immer dunkler und die Probleme werden immer größer.

Eigentlich möchte eine schüchterne Person nicht an die Öffentlichkeit treten und seinen Lebenslauf an fremde Leute verschicken. Aber genau das, verlangt nun mal das Bewerben bei einer Firma. Im Alltag möchten zurückhaltende Menschen möglichst die Angriffsfläche auf ein Minimum reduzieren, aber nun müssen sie sich überwinden. Es werden womöglich Lücken im Lebenslauf ersichtlich und auf dem Zeugnis könnten Schwächen erkannt werden. Doch genau dieses Denken muss zwangsläufig zurückgefahren werden und es muss verkraftet werden, dass die fremden Personen sich über den Bewerber lustig machen und die Dinge ohne einen Kontext kritisieren, ohne dass der Bewerber sich dagegen mit Argumenten stellen kann. Dann muss noch der Gedankengang verdrängt werden, dass sich vermeintlich Hunderte für die gleiche Stelle bewerben und auch Phrasen wie: "Es ist unrealistisch, dass ich der Beste sein werde" müssen ausgeblendet werden.

In der heutigen Zeit kommt noch die digitale Bekanntgabe der Jobsuche hinzu. Für Schüchterne ist es eine Todsünde, ein Profil in die digitalen Berufsnetzwerke zu stellen. Am besten noch mit der Einstellung, dass die Person über Suchmaschinen gefunden werden kann. Was für die Jobfindung Sinn macht, öffnet jedoch Tür und Tor für Stalker oder Mobber aus der Vergangenheit. Etwas was auf jeden Fall zu vermeiden ist. Also sitzt der Schüchterne mal wieder zwischen den Stühlen. Die Leute wollen selbstverständlich in solchen Netzwerken von den richtigen Leuten - den Personalern - gefunden werden, aber im gleichen Atemzug sollten doch bitte die falschen Leute außen vor gelassen werden.

Im besten Falle aus beruflicher Sicht kommt dann für den Schüchternen die Horror- Situation - das Vorstellungsgespräch. Dort ist nun leider der Verkäufer gefragt, was zurückhaltende Personen nicht wirklich anspricht. Eigentlich ist die Person dort, weil sie schlicht ihr erlerntes Wissen in der Firma anwenden möchte. Es werden die Dampfplauderer und Selbstdarsteller belohnt, ein zurückhaltender und vielleicht auch ehrlicher Mensch ist im Nachteil. Ein weiterer Punkt ist die Möglichkeit, dass sich ein Assessment Center in den Bewerbungsverlauf einreicht. Leistungs- und Persönlichkeitstests unter Beobachtung von Psychologen, ein Alptraum auch schon für den Durchschnittsbürger. Dazu der indirekte Aufbau von Druck durch Anwesenheit von anderen Teilnehmern. In der heutigen Zeit gibt es auch oft die Problematik der

Zeitarbeits- bzw. Leiharbeitsfirmen als negative Krönung für Schüchterne. Gerade in solch einer prekären Beschäftigung existiert kaum ein Kollegenzusammenhalt und in der Leihfirma wird die Person als Arbeiter 2. Klasse gehandhabt und ist somit Mobbingopfer 1. Klasse.

Ein weiterer Aspekt ist die Angst vor der neuen Lebenssituation. Es muss sich erst wieder alles einpendeln, welche Kollegen stellen eine Gefahr da, mit welchen Mitarbeitern kann ein zurückhaltender Mensch zurechtkommen. Bei der Arbeit ist die Person gezwungen jeden Tag unter Menschen zu sein, auch wenn sie einen ganz schlechten Tag erwischt hat, wo sie noch weiter angreifbar ist. Wenn es noch schlimmer kommt, gibt es noch einen Ortswechsel oben drauf. Kein Schüchterner möchte aber aus seiner gewohnten Umgebung rausgerissen werden und in einer fremden Stadt neu anfangen müssen. Für abenteuerliche Extrovertierte ist es eine neue Herausforderung und auch ein leichtes in einer Kneipe oder Bar neue Leute kennenzulernen. Vielleicht auch ein Entfernen von der bisherigen Stadt, welche inzwischen langweilig geworden ist. Introvertierte hingegen sehen in ihrer bekannten Umgebung eine Art von Sicherheit und Geborgenheit. Wenn sich schon ein Teil des Lebens aufgrund des beruflichen Wandels verändert, dann soll doch bitte die Wohnumgebung die gleiche bleiben, wenigstens etwas worauf sich ein schüchterner Mensch verlassen und festhalten kann. Die bekannte Umgebung ist auch etwas, was die betreffende Person in schlimmen beruflichen Phasen wieder auffangen kann. Alles müsste neu aufgebaut werden, der meist kleine Freundeskreis, die privaten Aktivitäten, das eingespielte Alltagsleben mit den bewusst gleichen Personen.

Alles in allem ein Spießrutenlauf.

anonym

Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

In der Ausgabe 6/08 sind folgende Themen zu finden:

- Neue 2. Vorsitzende
- Wochenendkurs "Selbstsicherheit" in Wolfsburg
- intakt e.V. wird Mitglied im Paritätischen Verband
- Sozialphobie-Dachverband DSSPS gegründet
- Laß die Leute reden - Gedanken zum (damals) neuen Lied der "Ärzte"
- Gruppengründungen Gifhorn und Helmstedt - Stand der Planungen

erhältlich auf Papier bei Julian oder online unter www.schuechterne.org/rb086.htm
Alle Rundbriefartikel seit 2005 sind einsehbar unter www.schuechterne.org/rb-nach-thema.htm

Keine Antwort ist auch eine Antwort

Teil 6: Nachhilfelehrer für Herzklopfen

Bevor das Jahr und damit diese Serie zu Ende geht, steht noch eine Frage im Raum: Julian, hat auch die AfD deine Mails ignoriert? Nein, denn ich habe an AfD und Co. keine Mails geschrieben. Es war ja immer ein Hinweis drin, was die Empfänger falsch machen. Ich schreib sowas also nur an jene, die eben nicht länger über ihre eigenen Fehler stolpern sollen.

Stattdessen im Vorrat hätte ich noch unbeantwortete Mails zu Themen wie "Kann man ehemalige Bettler zu Verkäufern umschulen?" (Die haben doch viel Erfahrung, wer wieviel Geld lockermacht.) Oder "Haben die Nazis das Wort 'Negerkuß' zugelassen?" (Das Wort muß ja deren Wahnsinns-Angst vor "Rassenschande" getriggert haben.) Aber zu Weihnachten möchte ich doch lieber was Schönes bringen. Oder wie Ulrich Wickert früher immer sagte: Das Wetter. Daher zum Abschluß der Serie zwei Mails, die beantwortet wurden.

Date: Wed, 5 Aug 2015 22:00:47 +0200 (CEST)
From: Julian Kurzidim <julian@kurzidim.de>
To: [Jobbörse] <[Jobbörse]@[Firma].de>
Subject: Piktogramm in Ihrer Anzeige

Sehr geehrte Damen und Herren,

in Ihrer Anzeige habe ich das angehängte Piktogramm gesehen. Im Gegensatz zu den anderen scheint es mehrdeutig zu sein, daher möchte ich fragen, was damit gemeint ist.

Ich bin auf diese Ideen gekommen:

- Bürobeamter mit zwei großen wichtigen Stempeln
 - Golfspieler, der ohne Schläger gleich zwei Bälle treffen kann
 - Kart-Testfahrer auf der Buckelpiste
 - Fließbandarbeiter für Nachttischleuchten
 - Nachhilfelehrer für Leute mit schmalen Schultern
- Habe ich es getroffen?

Mit freundlichen Grüßen
Julian Kurzidim

From: [Jobbörse] <[Jobbörse]@[Firma].de>
To: 'Julian Kurzidim' <julian@kurzidim.de>
Subject: AW: Piktogramm in Ihrer Anzeige
Thread-Topic: Piktogramm in Ihrer Anzeige
Date: Thu, 6 Aug 2015 13:03:10 +0000

Sehr geehrter Herr Kurzidim,

vielen Dank für Ihre Nachricht. Wir freuen uns sehr darüber, dass unsere Anzeige so viel Kreativität hervorgerufen hat.

Mit dem Nachhilfelehrer liegen Sie gar nicht weit weg: Das Symbol steht für Lehre.

Mit sonnigem Gruß
[Name]

- Medienverkauf -

Date: Tue, 9 Aug 2016 21:38:37 +0200 (CEST)
From: Julian Kurzidim <julian@kurzidim.de>
To: [Flirtplattform]@[Firma].de
Subject: Was ist ein Herzklo?

Sehr geehrte Damen und Herren,

in einer Anzeige in der Zeitung bewerben Sie ein reduziertes Monatsabo, das über [Sonderangebots-Plattform] zu haben ist. In dieser Anzeige lese ich das Wort "Herzklo".

Ist damit wirklich ein altmodisches Bretterhäuschen auf dem Hinterhof gemeint, in dessen Tür ein herzförmiges Loch eingesägt ist? Eine Google-Recherche nach dem Wort ergab genau dieses.

Falls ja, wie geeignet ein solches Örtchen als Flirt-Treffpunkt? Vielleicht davor beim Schlangestehen - dann sollte man aber vor dem Flirt sich besser waschen als es im Holzhäuschen möglich ist.

Ich möchte auflösen: Natürlich ist Ihre Werbegrafik nur halb abgebildet, es wurde das "pfen" abgeschnitten.

Mit freundlichen Grüßen
Julian Kurzidim

Subject: [Ticket#: 2016080910000886] Was ist ein Herzklo?

X-Powered-BY: OTRS - Open Ticket Request System

X-Mailer: OTRS Mail Service (1.17)

To: Julian Kurzidim <julian@kurzidim.de>

From: [Internet-Dienstleister] Support TEAM
<info@[Internet-Dienstleister].de>

Date: Wed, 10 Aug 2016 11:29:08 +0200 (CEST)

Hallo Julian Kurzidim,

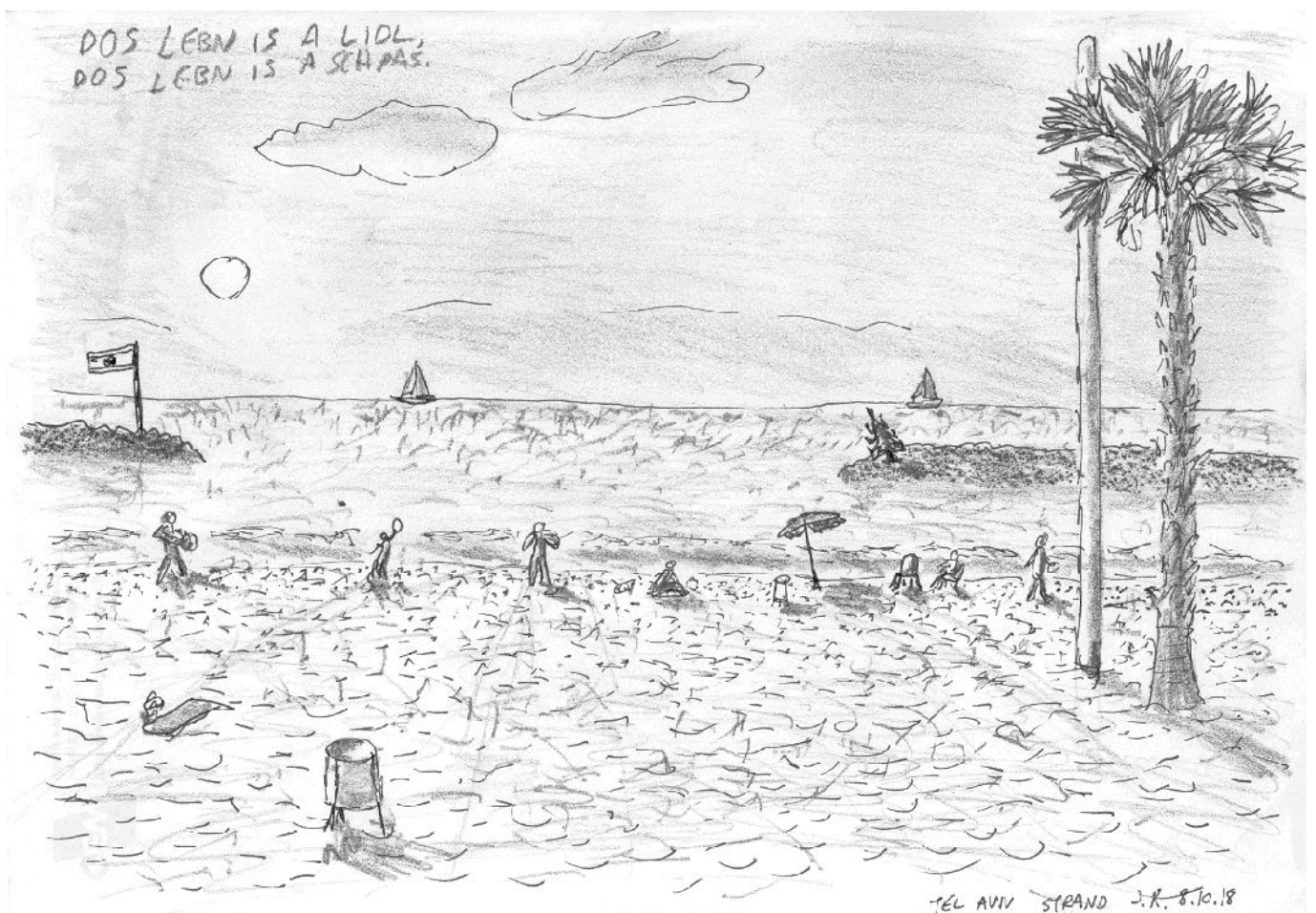
vielen Dank für Ihre Nachricht. Wir betreiben als [Internet-Dienstleister] im Auftrag für [Firma] die Plattform [Flirtplattform].de und geben ihre detaillierten und richtigen Beobachtungen gerne an die Marketingabteilung dort weiter. :-)

Mit freundlichen Grüßen,
Ihr [Internet-Dienstleister]-Team



*Der intakt e.V, wünscht allen Mitgliedern
der Selbsthilfegruppen, allen sozial Ängstlichen,
allen Selbsthilfekontaktstellen, Unterstützern,
und allen anderen
frohe Weihnachten
und ein gutes neues Jahr 2019!*

Und für alle, die schon wieder auf warmes Wetter warten, hier noch ein Bild zur Vorfreude:



Intakt - Norddeutscher Verband der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten e.V.

Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)

Mildtätigkeit: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße

Vorstand: Julian Kurzidim, Dennis Riehle

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

