



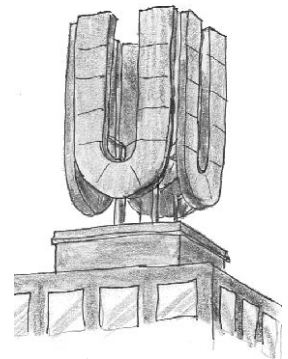
Nürnberg



Wiesbaden



Bonn



Dortmund

Inhalt:

S.1: Studie zu Psychotherapie

S.1: Ankündigung zum Selbsthilfekongreß

S.2: Südgruppen-Tournee

S.3: Gefahr und Chance

S.3: Loslassen

S.3: Buchvorstellung "Wie ich den Reichen ..."

S.4: Neue Serie: Was kann ICH tun?

Studie zu Psychotherapie - Ergebnis liegt vor

Vielleicht erinnern Sie sich daran, dass wir vor einigen Monaten (intakt-Rundbrief vom Juni 2018) zur Teilnahme an einer Untersuchung zu Grenzen in der Psychotherapie aufgerufen haben und vielleicht haben Sie sogar daran teilgenommen. Mittlerweile ist die Befragung abgeschlossen und die Daten sind ausgewertet. Sehr gerne würden wir Sie an den Ergebnissen teilhaben lassen. Wenn Sie Interesse

haben, über die Ergebnisse der Befragung informiert zu werden, schreiben Sie uns sehr gerne eine Email an: Dominique.Schwartz@med.uni-jena.de Wir würden Ihnen dann eine Zusammenfassung der Ergebnisse zukommen lassen.

Mit freundlichen Grüßen,
Dr. Dominique Schwartz (Projektmitarbeiterin)

Vorankündigung: „Selbsthilfe stärkt die Seele“

Das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen (der intakt e.V. ist Teil der Planungskommission) möchten Sie auf den ersten landesweiten Kongress für Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen im Bereich psychische Belastungen und Erkrankungen aufmerksam machen.

Die Veranstaltung richtet sich an Betroffene und Angehörige, die in der Selbsthilfe aktiv sind. Sie bietet Raum für den gemeinsamen Austausch zu psychosozialen Themen, Impulse für die Selbsthilfegruppenarbeit, Vernetzungsmöglichkeiten und Erfahrungen für (fast) alle Sinne.

Termin: 27. April 2019, 10:00-15:45 Uhr im Stadtteilzentrum KroKuS, Thie 6, 30539 Hannover
Programm: verschiedene Workshops und ein buntes

Rahmenprogramm, unter anderem mit dem Pantomimen Manfred Pomorin
Anmeldungen werden in Kürze möglich sein beim Selbsthilfe-Büro Niedersachsen. Anmeldungen, die beim intakt e.V. eingehen, wird dieser weiterleiten.

ZITAT

"空気を読む"
("Kūki o yomu" - "die Luft lesen")

Japanisches Sprichwort für "unausgesprochene Gedanken und Gefühle der anderen erkennen".
Das Gegenteil "die Luft nicht lesen können" ist abwertend gemeint.

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

Selbsthilfe- und Infotage 2019

Bitte nennt uns die Termine der "Selbsthilfetage" in eurer Region. Wichtig: die Anmeldefristen sind oft lang, oft Monate vor dem Tag selbst. Daher: auch wenn ihr noch keine Ahnung habt, wie ihr die Teilnahme organisieren sollt, macht schon mal eine

Anmeldung. intakt-Infoabende können schneller organisiert werden, wir freuen uns aber trotzdem, wenn euer Wunsch zu einem solchen frühzeitig bei uns ankommt.

intakt e.V. auf Tour in Süddeutschland

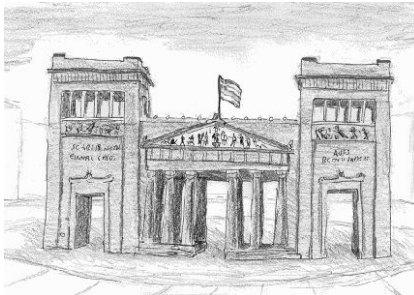
ZUSAMMENFASSUNG

- Reise zu mehreren Gruppen und Initiativen im Süden
- Ein Projekt kann auch schnell verwirklicht werden
- Interessante Gespräche zur Gruppenvernetzung

Der intakt e.V. ist zwar dem Namen nach ein norddeutscher Verband, aber Schüchternheit macht nicht am Main halt. Daher sucht der intakt e.V. auch Kontakt im Süden - wie jetzt auf einer "Tournée" zu mehreren Gruppen und Initiativen.

Wie viele Projekte war auch diese Tour ein lange angedachtes, aber aufgeschobenes Projekt. Eigentlich hätte sie im November stattfinden sollen, aber der Förderantrag wirkte abschreckend, und überhaupt war "plötzlich" Weihnachten. Letzter Anschlag war dann die Ansage: der Resturlaub von 2018 muß bis Ende Januar genommen werden.

Da war die Sache klar: Jetzt pack ma's.



Die Organisation einer solchen Tour ist natürlich ambitioniert. Es müssen Interessierte gefunden werden, eine Reihenfolge der Besuche, viel Koordination. Das alles in kurzer Zeit - nicht

viele würden ein solches Projekt in zwei Wochen auf die Beine stellen.

Einerseits mußte ich den gewünschten Gesprächspartnern die Zeit lassen, um zuzusagen und wenn möglich weitere Interessierte dazuzuholen. Außerdem war zu fragen, ob ich an einer Gruppensitzung teilnehmen darf. Andererseits mußten Hotels und Züge schnell gebucht werden, um Sparpreise und Rabatte mitzunehmen.

Privat buchte ich zum Reiseauftakt ein paar Tage in Prag, das ich von einer berüchtigten Klassenfahrt mit 18 kannte. (1) Aber das Thema "Schul-Außenseiter wegen fehlender Trinkfestigkeit" gehört nicht hierher.

Die Stationen der Tour waren jene Städte, in denen ich schnell einen Termin festmachen konnte: Nürnberg, München, Wiesbaden, Bonn und Dortmund. In dieser Reihenfolge, jeden Abend ein anderes Treffen in einer anderen Stadt.



Bei den Treffen, mal mit einem, mal mit mehreren Mitgliedern, einmal sogar in einer normalen Gruppensitzung - erfuhr ich über verschiedene interessante Gruppenkonzepte und Möglichkeiten, den Gruppenabend zu gestalten. Eine Gruppe bereitete sich auf einen Fernsehauftritt vor. Auch die Probleme vieler Gruppen sind die selben. Man merkte es z.B., wenn sich nur ein Mensch aus einer Gruppe zum Treffen bereit erklärte.

In München (beide Bilder auf dieser Seite) besuchte ich die Zentrale der DASH, die auch die deutsche Angstzeitschrift "DAZ" herausgibt. Hier kam das Gespräch durch gesellschaftlich-politische Wünsche des intakt e.V. zu Themen wie z.B. Methoden gegen Mobbing oder Parteinahme für "stille" Schulkinder.

Nebenbei konnte ich besichtigen, was die Städte an angstbezogenen Übungsmöglichkeiten bieten: Wer im Hofbräuhaus keinen Gesprächspartner findet, hat was falsch gemacht. Und das liegt nicht am "Gsuffa", sondern an den großen vollbesetzten Tischen (2). Im Kölner Domturm dagegen konnte ich die Metallgerüst-Treppe besteigen, die für Höhen-ängstliche eine Hardcore-Therapie ist.

Eine solche Tour möchte ich im nächsten Jahr wiederholen, dann mit längerer Planungszeit, mit Fördergeld. Wer als Gruppe oder Initiative dabei sein will, baue am besten frühzeitig Kontakt zum intakt e.V. auf. Die aktuelle mit kurzer Planungsfrist sehe ich aber als eine Stärke des intakt e.V.: schnell, unbürokratisch und gegen die üblichen Widrigkeiten ein interessantes Projekt verwirklichen.

Julian / Braunschweig

(1) Jetzt konnte ich nachholen, was ich damals noch nicht kannte:

Trdelnik, U Fleku, Olmützer Quargel, 5-10 Worte Tschechisch.

(2) Na wos schaugst?! I hob net vui gsuffa, des woa bloß a Weißbier!

Gefahr-Chance

Passend zum japanischen Zitat in dieser Ausgabe ist mir eine häufige Behauptung wieder eingefallen: "Krise" würde in Chinesisch gleichzeitig "Gefahr" und "Chance" bedeuten. Man hört es von so vielen Leuten, daß man nicht bei all diesen chinesische Sprachkenntnisse vermuten kann.

Ich habe deshalb ins Internet gesehen und in einem Wörterbuch für "Krise" dies gefunden:

危机 wēijī

Die Schriftzeichen einzeln habe ich zurückübersetzen lassen:

危 wēi: gefährden, hoch, Gefahr

机 jī: Maschine, Flugzeug, Schlüsselstelle, Möglichkeit, Gerät, Gelegenheit

Fazit: Es paßt. Man kann es so übersetzen.

Julian / Braunschweig

Loslassen

- sich dem Leben überlassen

Es ist gut, wenn ich mir klar darüber werde, welche Bedürfnisse und Wünsche ich habe. Wenn ich mich dann aber nur mit diesen Bedürfnissen und Wünschen beschäftige und immer nur darum kreise, führen mich die Wege in Depression. Und ich bleibe daran hängen.

Wenn ich dagegen nach vorn schaue ins Leben, wachsam bin, aufmerksam und offen für das, was kommt und möglich wird - wenn ich vertraue, mich geduldig dem Fluß des Lebens überlasse, mit Neuem rechne, an das Gute glaube und Liebe lebe, dann wird sich meine Situation wandeln, positiv verändern und verbessern. Und meine Wünsche werden in einer Art und Weise und in einem Maße erfüllt werden, dass es alle meine Vorstellungen übertrifft.

Es ist gut, wenn ich lerne, zu akzeptieren, was nicht möglich ist. Wenn ich dann immer tue, was möglich ist, werde ich einst das Unmögliche erreichen.

anonym

Buchvorstellung

"Wie ich den Reichen ihr Geld abnahm"

ZUSAMMENFASSUNG

- Autobiographie eines "erfolgreichen" Betrügers
- Warum fallen intelligente Menschen auf Betrug rein?
- Überzeugungs-Blabla kann man lernen, wo genau?

In diesem Buch erzählt Jürgen Harksen von seinen Jahren (1987-1993) als "Anlageberater". Als angeblicher Börsen- und Ölspekulant will er ein Milliardenvermögen erreicht haben. In Wahrheit war er vorher Sonderschüler, Mobbingopfer und Gelegenheitsjobber. Seine Finanzfirma war ein "Schneeballsystem".

Aus den Einzahlungen seiner Kunden konnte er sich tatsächlich ein Luxusleben leisten, in Hamburg, Monaco, London, Ibiza, später auf der Flucht in Südafrika (von wo er im Jahr 2002 ausgeliefert wurde). Unglaublich sind die Geschichten, mit welchen Lügen er durchgekommen ist. Es beginnt mit seinem versprochenen Zinssatz: satte 1300 Prozent. "Du gibst mir 100, ich geb dir 1300 zurück, aber ich sag dir nicht wann." Sogar für seine Bank galt er als großer Businessguru. Und so mancher Jurist, bei dem er zur Buchprüfung antreten sollte, gab ihm am Ende - "darf ich auch?" - einen Betrag "zum Investieren".

Wie groß der Schaden war, den er anrichtete? "In der Realität habe ich bei hundert Millionen aufgehört zu zählen." Vielleicht liegt der Reiz des Buches in der scheinbaren Sicherheit des "normal-armen" Menschen, eben weil man nur liest und nicht selbst von einem attraktiven Blender "bearbeitet" wird.

Warum fallen intelligente Leute auf sowas rein? Auch solche, die ihn nicht dazu benutzten, Schwarzgeld vor dem Finanzamt zu verstecken? Kurz: Harksen beherrschte das Überzeugungsgespräch zu gut, so sehr wie Schüchterne es zu schlecht können. Er schreibt viel

von seinem großen Talent, anderen den "Giemerv zu kitzeln". Einer seiner Tricks war es, Millionäre mit noch reicheren Menschen zusammenzubringen, damit sie sich arm fühlen. Firmenerben dagegen fühlten sich häufig schlecht im Vergleich mit ihren Vorfahren, die ja die Firma groß gemacht haben.

Wichtig war ihm auch - wie vielen anderen Betrügern - daß der Betrug doch ein wenig durchschaubar war (was ja schon beim Zinssatz losging). Das brachte seinen Opfern hinterher ein peinliches Gefühl und ihm weniger Anzeigen als befürchtet. "Rechtlich gesehen hätte ich sogar einen Freispruch bekommen können, denn die Eigenbeteiligung der Opfer war unverkennbar."

Bei Anzügen, Krawatten und Überzeugungsrhetorik denke ich natürlich auch an meine gescheiterten Bewerbungsgespräche. Auch diese sind ja Aktionen mit einem erheblichen Einlullungs- und Lügenfaktor. Nur geht es dabei nicht um Millionen, sondern um einen unattraktiven Job in einer grauen Klitsche mit Kollegenmobbing. Das wirft die Frage auf: Für welchen Profit würden wir betrügen, ab wann lassen wir die Ethik sausen? Andererseits wäre es eine Therapie, ein paar Scheinbewerbungen zu machen. Nicht weil man den Job will, sondern nur um zum Gespräch eingeladen zu werden. Und dort mal das wohlklingende Blabla auszuprobieren und zu lernen.

Insgesamt ein Buch, das hinter Robin-Hood-Humor doch große sozialphobische Fragen stellt.

Julian / Braunschweig

Jürgen Harksen, Ulf Mailänder: *Wie ich den Reichen ihr Geld abnahm. Die Karriere eines Hochstaplers.* S. Fischer Verlag, 2006, ISBN 978-3-596-16563-6 8,95 EUR

Neue Serie: Was kann ICH tun?

ZUSAMMENFASSUNG

- Neue Serie zu kreativen Lösungen
- Probleme können unerwartet zu Lösungen werden
- Hintergründe zum Geldfluß beim "Dosenpfand"

In der neuen Serie soll es um Lösungen gehen. Frei nach Goethe: "Auch aus den Steinen, die in den Weg

gelegt werden, kann man Schönes bauen." Oder wie ich es in meinen Vorträgen sage: "Es geht darum, in der hohen Mauer vor einem das Mauseloch zu finden, durch das man auf die andere Seite kommt."

Schauen wir mal, wer sein Problem unerhofft in eine Lösung verwandeln konnte.

Teil 1: Deutsches Dosenpfand in Holland

Das "Dosenpfand" gilt als typisch deutsche Erfindung, obwohl es von Schweden abgegriffen ist.

Aber wie kam es nach Holland? Heute weiß ich, dort hat man inzwischen auch ein Gesetz dazu. Aber als ich in einem Aldi in Holland (1) einen Automaten sah - mit dem deutschen Betrag von 25 Cent - fielen mir die Zusammenhänge wieder ein.

Die Handelskonzerne waren ursprünglich gegen das Einwegpfand. Die rot-grüne Regierung mit Umweltminister Trittin sah es als eins ihrer Großprojekte, konnte es aber in der Abstimmung 2001 nicht gegen den CDU-dominierten Bundesrat durchsetzen. Doch es existierte auch eine andere schlechtere Pfand-Verordnung, die unter Trittins Vorgängerin (2) entstanden war. Diese wurde in Kraft gesetzt.

In dieser Zwangssituation merkten die Handelsfirmen: Was geschieht denn mit dem Flaschenplastik, das sich hinter dem Pfandautomaten sammelt? Es gelangt nach China, wo es zu Kunstfasern für Bekleidung verarbeitet wird. Ein Geschäft, das nun nicht mehr die Müllfirmen machen - sondern eben die Handelskonzerne. Aldi statt Alba.

Bei den Flaschen, die plattgefahren auf der Straße liegen, ist das zwar nicht möglich, aber hier bleibt das Pfandgeld in der Ladenkasse. Die "Hannoversche Allgemeine" nannte dazu mal die Summe von 200 Millionen EUR pro Jahr. (3)

Wohl durch diese unerhoffte Einnahme ergeben sich Kampf-Angebote wie "1,5 Liter Sprudelwasser für 19 Cent". Was weniger ist als das Flaschenpfand und wobei das alte Mehrwegsystem nicht mehr mithalten kann. Ich persönlich denke allerdings: Gute Getränke

gehören in gute Flaschen, und die sind immer noch aus Glas.

Julian / Braunschweig

- (1) Warum geh ich in Holland in einen Aldi? Weil ich im Zentrum von Almere keinen holländischen Supermarkt gefunden hatte.
- (2) Es handelte sich um eine brandenburgische Physikerin mit unmodischer Frisur, die am Ende stärker war als alles Mobbing gegen sie.
- (3) Zu dieser Zahl könnte man einige Aussagen über das Flaschensammeln anfügen. Hier nur soviel: Teilt diese Zahl "200 Mio." durch die Anzahl der Hartz-4-Empfänger. Wer das Ergebnis für gering hält, war nie auf Hartz 4 angewiesen.

Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

In der Ausgabe 1/09 - der ersten Ausgabe mit sechs Seiten - sind folgende Themen zu finden:

- Schulprojekt des intakt e.V. gegen Mobbing
- Gruppenpläne in Helmstedt und Gifhorn
- Hypnose - ein Selbstversuch
- Bietet eine reine SP-Gruppe Vorteile gegenüber einer allgemeinen Angst-Gruppe?
- Alles ist negativ: Gute Folgen schlechter Eigenschaften und umgekehrt
- dazu der Comic "Männchen unter der Käseglocke"

erhältlich auf Papier bei Julian oder online unter www.schuechterne.org/rb091.htm
Alle Rundbriefartikel seit 2005 sind einsehbar unter 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

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

