

Inhalt:

S.1: 2. Vorsitz noch frei

S.2: Buchbesprechung

S.2: Vom Wert der beratenden Selbsthilfe

S.3: Was kann ICH tun, Teil 4

2. Vorsitz des intakt e.V. noch frei

Der intakt e.V. hat einen Posten zu vergeben. Der 2. Vorsitz ist zur Zeit leer und sucht Bewerbungen, wer dieses Amt übernehmen möchte.

Allerdings ist es in vielen Vereinen so. Sogar Julians Bioladen-Kooperative - also ein Verein, der viel mehr Herzblut-Treibstoff erhält als der intakt e.V. - stand vorübergehend ohne Vorstand da. Der bisherige, der auch nur aus zwei Personen bestand, kandidierte nicht wieder. (1)

Habt ihr nicht gerade neu gewählt?

Bei der letzten Vereinsversammlung Ende Juni wurden der 1. Vorsitzende und der Kassenwart in ihren Ämtern wiedergewählt. Die anderen beiden Ämter konnten leider nicht neu gewählt werden, weil dazu keine Kandidaturen vorlagen. Dennis, dem hiermit noch einmal für seine Amtszeit gedankt wird, trat nicht wieder an.

Es wurde daraufhin abgestimmt, den Vorstand auf 3 Ämter zu verkleinern. Bei der Abstimmung, welches unbesetzte Amt abgeschafft werden sollte, wurde der 2. Vorsitz beibehalten.

Da sich bei einer Frage in die Runde niemand meldete, wurde die Wahl verschoben. Im Herbst soll eine erneute Vereinsversammlung stattfinden, bei der die Wahl zum 2. Vorsitz nachgeholt wird. Eine Einladung hierzu wird rechtzeitig laut Vereinssatzung versandt werden.

Was muß ich für den Posten können?

Optimal ist, wenn sich die Vorstandsmitglieder gegenseitig ergänzen, wie es Dennis und Julian getan haben. Das bedeutet eine Stärke, die Julian nicht hat: z.B. Erfahrungen im Bereich Medikamente und/oder stationäre Therapie - oder Erfahrungen, wie man an Geld oder Medienpräsenz rankommt, wie man keine Angst vor "hohen Tieren" hat.

Gut ist auf jeden Fall eine gewisse Frustrationstoleranz - eben aushalten, wenn sich der Plan nicht so entwickelt wie erhofft. Wenn nur die Hälfte der Leute kommen, die sich angemeldet hatten. Lieber am Anfang etwas weniger Vorfreude, dafür Dranbleiben in der Mitte. (2)

Muß ich endlose (Telefon-)Konferenzen machen?

Nein. im intakt e.V. ist es eher so, daß die Vorschriften und Dienstwege so gestaltet werden, daß man sie einhalten kann. Wichtiger als die Dienstwege ist das Ergebnis. Der Austausch von Ideen/Meinungen und Abstimmungen können z.B. auch per Mail gemacht

werden.

Muß ich öffentlich auftreten?

Nein. Die einzige Pflicht-Namensnennung ist im Vereinsregister beim Amtsgericht. Ansonsten ist die Vorstandsarbeit so einteilbar, daß man z.B. nur Dinge übernimmt, die keine Öffentlichkeit nach sich ziehen.

Gehe ich ein rechtliches Risiko ein?

Die Vorstandsmitglieder stehen im Vereinsregister. Da aber ohnehin Julian fast den gesamten Behördenkram übernimmt, wird im Zweifelsfall er von den Behörden angesprochen.

Wie kann ein intakt-Mitglied kandidieren?

Persönlich bei der Versammlung oder schriftlich an die Vereinsadresse.

Wir freuen uns über Kandidaturen und auch über anderes Engagement!

- (1) Dort ist per Satzung die Vorstandsgröße variabel von 2 bis 5.
- (2) Dazu ein ganz allgemeiner Ratschlag: Das Wort "danke" sollte man nur dort erwarten, wo vorher "bitte" gesagt wurde.

ZITAT



Eine Zigarettenmarke (oh ja, wie so oft haben die Bösen die bessere Propaganda!) macht Werbung mit Mutproben, unter anderem mit dieser klassischen Anti-Angst-Therapie.

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

Buchbesprechung

Marion Goeken: Ich will, ich kann, ich werde ... es schaffen

Dieses Buch ist ein Erlebnisbericht - die Autorin berichtet von ihrem gesamten Leben, von der Schule bis zur Hochzeit. Ihre Zielgruppe sind explizit andere, die ihren eigenen Ausweg noch vor sich haben. Das Buch braucht die Bereitschaft, sich beim Lesen mit der eigenen Biographie zu konfrontieren, Erinnerungen an eigene Krisen auszuhalten. Es wird daher gerade von der Zielgruppe leider nur vorsichtig angenommen werden.

Einen kleinen, nur stilistischen Kritikpunkt möchte ich am Anfang erwähnen: daß die Überschriften der Kapitel nur im Inhaltsverzeichnis stehen und nicht auch an deren Anfängen.

„Schon immer zurückhaltend“, hatte die Autorin einen Lebenslauf mit Tiefen, die viele sozialphobische Menschen nicht erreichen. Er beginnt mit Schulproblemen, aus denen ein „letzter Ausweg Kinderpsychiatrie“ führen sollte. Den Buchtitel las die Autorin einst dort – als Graffitispruch im Klinik-Schlafräum.

Nach mehreren "verlorenen Jahren", vor allem im Internet, wagt sie einen Lebensneustart. Dieses

Kapitel hat - passend - die meisten Seiten und besteht vor allem aus Tagebuchtexten. Es berichtet zunächst von der Angst und den Hürden (Anmeldung, Erstkontakt) vor einer Therapie. Ein Bild, das sie in der Therapie malte, zeigt sie zweimal: von vorn und von hinten, schwach und stark.

Nach der Therapie machte die Autorin eine Ausbildung als Floristin, auch hier mußte sie viele hohe Hürden überwinden. Doch das Happy-End des Buches und der Autorin ist ihre Hochzeit – was sie vorher nicht gehofft hätte.

Insgesamt ist das Buch trotz/wegen der intensiven Geschichte also ein gutes Beispiel, das Mut macht.

Julian / Braunschweig

Marion Goeken: Ich will es schaffen, ich kann es schaffen, ich werde es schaffen. Wie ich den Kampf gegen die Soziale Phobie gewann.

Als E-Book und Taschenbuch, Eigenverlag, 2019

ISBN 978-1093137736

9,99 EUR

Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

In der Ausgabe 4/09 sind folgende Themen zu finden:

- *Drei Kontaktwünsche: TV-Reportage, Online-Umfrage, Brieffreundschaft*
- *Internet-Statistik zur Nachfrage nach Gruppendaten im Internet*
- *VSSPS-Länderaufteilung*
- *Soziale Angst und Aggression – Abwehr gegen Unschuldige, Freunde und Hilfsangebote*
- *Plan: Schüchternen-Speeddating "KennenLernen von 18 bis 80"*

erhältlich auf Papier bei Julian oder online unter www.schuechterne.org/rb094.htm

Alle Rundbriefartikel seit 2005 sind einsehbar unter www.schuechterne.org/rb-nach-thema.htm

Vom Wert der beratenden Selbsthilfe

ZUSAMMENFASSUNG

- Rückläufige Zahlen bei Treffen der Selbsthilfegruppe
- Zunehmende Erwartungshaltung von Ratsuchenden
- Telefonische und elektronische Beratung ersetzt das Gruppentreffen

Seit Jahren gingen die Zahlen zurück: Immer weniger Betroffene und Angehörige suchten die Treffen unserer Selbsthilfegruppe auf; immer öfter saß ich alleine da und wartete darauf, dass sich angemeldete Besucher bequem würden, zu unseren Zusammenkünften hinzuzustoßen. Dabei hatten sie es bei ihrer Kontaktaufnahme mit mir noch recht eilig, das Gruppengespräch konnte gar nicht früh genug

stattfinden, so groß war oftmals der Leidensdruck, mit dem Erkrankte bei mir anriefen. Doch so wichtig konnte es dann doch nicht sein, das Miteinander unter Seinesgleichen, mithilfe dessen sich viele Betroffene erhofften, einen zur Therapie ergänzenden Erfolg in ihrer Krankheitsgeschichte zu erzielen.

Stattdessen erlebe ich heute vielmehr, dass sich Menschen in sozial und gesundheitlich schwierigen Lebenslagen ganz individuell an die Selbsthilfe wenden: Da möchte man sich nicht mehr in einer Gruppe offenbaren, wenngleich der Rahmen noch so sehr geschützt zu sein scheint. Da will man lieber von zuhause aus einen schnellen Rat, eine rasche

Information, aber keine regelmäßige Verpflichtung, an einem Abendtermin untereinander ins Gespräch zu kommen. Der Sinn der Selbsthilfe, er hat sich gewandelt. Der Erfahrungsaustausch mit vielen Anderen, er ist einem Kontakt unter vier Augen gewichen - sei es nun persönlich, per Mail oder auch am Telefon.

Die beratende Selbsthilfe, bei der Krankheitserfahrene dem einzelnen Hilfesuchenden gegenüberstehen, sie wird an Wert gewinnen, davon bin ich überzeugt. War es über Jahrzehnte hinweg der Kerngedanke der Selbsthilfe, in der Gruppe untereinander Mut zuzusprechen, von den eigenen Erlebnissen zu berichten und aus den Schilderungen des Nächsten für sich selbst einen Mehrwert zu ziehen, so dürften wir im 21. Jahrhundert der Selbstbedienungsmentalität in der Selbsthilfe ein Stückchen nähergekommen sein. Der Anspruch wächst, für das eigene Problem, die momentane Notlage zügig eine Abhilfe zu finden - ohne dabei den für viele als lästig empfundenen Weg über die kontinuierliche Teilnahme an einer Gruppe zu gehen.

Dass dabei aber insbesondere der soziale Aspekt verlorengelht, wonach Selbsthilfe auch dazu beitragen sollte, den Kontakt zur Außenwelt wieder neu zu festigen, das scheint diejenigen nicht zu stören, die mit einer gewissen Erwartungshaltung auftreten: Selbsthilfe als eine Bringschuld, so nehme ich meine Position als bürgerschaftlich Engagierter immer öfter wahr. In einem Gesundheits- und Sozialwesen, das längst nicht mehr all das zu leisten vermag, was wir als Patienten und Klienten an Fragen und Informationsbedürfnis mitbringen, da wird der ehrenamtliche Einsatz für den Mitmenschen zu einer Dienstleistung der besonderen Art. Selbsthilfe als 1:1-Betreuung, zumindest die Vorstellung kreist in den Köpfen von so Manchem.

In Zeiten, in denen wir auf der Suche nach Ratschlägen und Hilfsangeboten auch zusehends Foren, Chats und soziale Netzwerke heranziehen, wird der Charakter der Einzelberatung der Selbsthilfe noch deutlicher unterstrichen: Das, was im "World Wide Web" nicht zu finden ist, das erhofft sich der Betroffene über Selbsthilfeberatung doch noch in Erfahrung zu bringen. Dabei ist klar: Der Rückzug auf die heimische Couch, er verstärkt eine ängstlich-depressive Grundeinstellung, die Ursache für so manches Übel. Und so fördert ein Trend hin zu mehr individueller Nächstenliebe den Kreislauf aus Rückzug und neuen Problemen. Selbsthilfe, die nicht länger auf die Gruppe als zentrales Werkzeug setzt, sie verliert an Durchschlagskraft.

Ich selbst habe mich mittlerweile auf das veränderte Nutzungsverhalten der Ratsuchenden eingestellt und bin seither zu einem ständigen Ansprechpartner für Sorgen und Anliegen all jener geworden, die ich mit den Vorteilen einer Selbsthilfegruppe heutzutage nicht mehr hinter dem Ofen hervorzulocken vermag. Für denjenigen, der sich in der Selbsthilfe engagieren möchte, bedeutet der Wandel hin zur Unterstützung des Einzelnen, dass die Gruppentreffen einerseits an Bedeutung verlieren. Andererseits bleibt der Solidaritätsgedanke der Betroffenen untereinander aufrecht - auch wenn Selbsthilfe vom Gemeinschaftssinn zur individuell beratenden Allzweckwaffe in schwierigen Lebenslagen mutiert.

Und zweifelsohne ist im Einzelgespräch - über welche Kanäle es nun geführt werden mag - auch weiterhin all das möglich, wofür die Selbsthilfe nicht erst seit den 1970er-Jahren steht: Edukation, Erfahrungsaustausch, Information. Sie wird exklusiver, dadurch aber nicht weniger intensiv. Im Gegenteil: Die beratende Selbsthilfe wird ein Garant dafür sein, auf die Situation des einzelnen Betroffenen noch passgenauer eingehen zu können. Gruppentreffen dürfen nichts an ihrer besonderen Stellung einbüßen. Sie sind auch weiterhin das Ideal der Selbsthilfe, über das sich die wechselseitigen Synergien erwirken lassen, von denen schon so viele Menschen profitiert haben.

Aber geben wir neuen Formen der Selbsthilfe eine Chance, ehe wir allein die Nachteile in ihnen sehen: Es ist der Weiterentwicklung unserer Gesellschaft geschuldet, dass sich auch die Selbsthilfe neuen Anforderungen hingeben muss. Das bedeutet nicht, dass Liebgewonnenes in die Tonne gekickt wird. Viel eher müssen wir dort, wo das bewährte Modell der Gruppenselbsthilfe Aussichten auf Zukunft hat, um den Fortbestand jeder einzelnen Zusammenkunft von Menschen ringen. Gleichsam sollte sich jedoch niemand grämen, wenn Selbsthilfe von heute anders funktioniert als noch vor zwanzig Jahren: Solange das Engagement füreinander lebt, spielen seine Erscheinungsformen eine nachrangige Rolle.

Dennis Riehle
Selbsthilfeinitiative Zwangserkrankungen, Phobien,
psychosomatische Störungen und Depressionen
Martin-Schleyer-Str. 27
78465 Konstanz
Mail: info@zwang-phobie-depression.de
Web: www.zwang-phobie-depression.de

Was kann ICH tun?

Teil 4: Das Drückeberger-Denkmal

ZUSAMMENFASSUNG

- Denkmal zur NS-Zeit in München
- Die Nazis zwangen an ihrem Denkmal zur Unterwerfung
- Der Ausweg war ein kleiner Umweg

Wer in München die Residenzstraße nach Norden zur Feldherrnhalle geht, findet kurz vor dieser eine

Metallspur im Pflaster, die in eine Nebengasse, die "Viscardigasse" abbiegt.

Der Anlaß zu dieser Spur liegt im "Hitlerputsch" von 1923: An dieser Stelle traf der Naziaufmarsch auf die Polizeiblockade. In einer Schießerei starben 4 Polizisten und 16 Nazis. Hitler selbst wurde von einem SA-Mann in Deckung genommen - und lernte aus der Geschichte,

daß man "das System" nicht durch Straßengewalt abschaffen kann.

Nach 1933 errichteten die Nazis ein Denkmal für ihre 16 Toten. Wer dort vorbeiging, mußte stehenbleiben und durch den "Hitlergruß" Referenz erweisen.

Wo sollte darin der Sinn sein? Was hatten die Nazis davon, daß andere ihr Denkmal grüßen?

Nun ja: Jede ideologische Gruppe hat ihre Symbole und Rituale, bei denen die einen selig lächeln und die anderen heimlich grinsen. Die Sinnfreiheit solcher Fälle ist gewollt, eben damit es keinen anderen Sinn hat als das Bekenntnis zur Idee.

Oder/und ein solches Symbol kann als Unterwerfungsritual gemeint sein. Andere die eigene Macht spüren lassen. Parallelen zwischen dem NS-Denkmal und dem „Geßlerhut“ drängen sich schnell auf: In Schillers Drama „Wilhelm Tell“ setzt der Landvogt Geßler einen Hut auf eine Stange und verlangt von seinen Untertanen, diesen zu grüßen. Tells berühmter Apfelschuß - auf den eigenen Sohn! - wurde ihm als Strafe auferlegt, weil er als freier Mensch das Unterwerfungsritual verweigerte.

Für Antinazis war das Denkmal eine Zumutung. Aber auch Hellbraune dürften an der Stelle Bauchschmerzen bekommen haben. Das klang dann etwa so: "Ja, schon, aber... äh reicht es nicht, wenn der Führer da am Jahrestag einen Kranz niederlegt?"

Das ist der Punkt, an dem ich beim Schreiben dieses Artikels große Widerstände überwinden mußte:

Sinnfreie Rituale und Geßlerhüte sind auch im nicht- bis antifaschistischen Milieu verbreitet. Das sich damit selbst schadet. Wieviele eigentlich gute Ideen werden mir verleidet, weil sie mir vorgesetzt werden wie ein Geßlerhut? Wollen manche Leute wirklich die Welt verbessern oder wollen sie die üblen Zustände behalten, weil sie sich davon so schön öffentlich distanzieren können? Zwei Beispiele:

Mal kriegen Rechtsparteien 2 Prozent, mal 20 - mal ist Neonazi-Terror, mal ist Dschihad-Terror. Die Zeiten ändern sich. Was sich nicht ändert, sind die Parolen der Gegen-Rechten bei ihren Demos. Bei den Anti-Pegida-Demos war ich oft der einzige, der auf seinem Plakat den jeweils aktuellen Anschlag erwähnte.

Und jene, die eingereichte Manuskripte für ihr Magazin

"redaktionell überarbeiten", müssen sich fragen lassen: Kennen diese Leute keine grammatischen Formen, die beides sind - geschlechtergerecht UND alltagstauglich? Die so unkompliziert sind, daß sie auch außerhalb der gutmenscheligen Filterblase Zustimmung finden? (1)

Aber zurück ins München der Nazizeit. Wie geschrieben, damals mußte man vor dem Denkmal den Hitlergruß zeigen, wenn man daran vorbeiging.

Wenn.

Wenn!

Zum Glück jedoch befindet sich hinter der Feldherrnhalle eine schmale Gasse, die Viscardigasse. Wer wollte, konnte mit nur 100 Metern Umweg dem Denkmal ausweichen. Die Gasse hat auch heute noch den Beinamen "Drückeberggasse".

Was hat dieser kleine Umweg gebracht? Immerhin hat die Gasse nicht die NS-

Katastrophe verhindert. Manche höheren Nazis dürften sogar gedacht haben: "Laß sie mal, solange sie uns nicht wirklich kritisieren." Oh ja, solche kleinen Auswege können verhindern, daß sich der Mut für den großen aufbaut. (2)

Für die einzelnen Menschen, die sich als Einzelne dem scheinbar großen Volkskollektiv ausgeliefert fühlten und keine Chance sahen, etwas zu ändern (3), war der Umweg jedoch eine Entlastung. Und diese war immerhin so groß, daß sie heute mit der bronzenen Bodenspur geehrt wird.

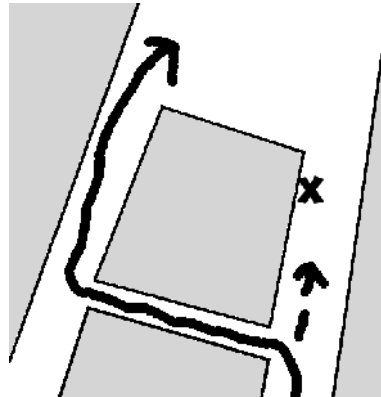
P.S.: Am Ort der Schießerei ist heute eine Gedenkplatte für die 4 Polizisten und eine Ehrenbezeugung für diese ist natürlich freiwillig.

Julian / Braunschweig

(1) Das ist wie mit den osteuropäischen Ortsnamen: „Kaliningrad“ ist für Deutsche so einfach benutzbar wie „Studierende“. Doch wer „Szczecin“ und „Wrocław“ durchsetzen will, muß mit den Leuten schon sehr geduldig sein. Immerhin wird sogar der FDP-Politiker mit dem polnischen Nachnamen "Kubicki" immer unpolnisch als „Kubikki“ ausgesprochen. Richtig wäre "Kubitzki". Und welches Bier heißt in seiner Heimat „Plzeňský Prazdroj“?

(2) Die berühmte Frage, warum die Leute damals nicht mehr getan haben, ist berechtigt. Wer aber mit der „falschen“ Turnschuhmarke nicht vor die Tür geht, kommt der Antwort aber schon nahe.

(3) Die rechtsversiffte Lügenpresse jener Jahre wird den Menschen genau diesen Eindruck vermittelt haben.



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

Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)

Mildtätigkeit: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße

Vorstand: Julian Kurzidim, (Neuwahl in Kürze)

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

