



Inhalt:

S.1: Studienteilnehmer/-innen gesucht

S.2: Deutschland wird depressiver!

S.3: Fahrpreise und Klimaschutz

S.4: ...and nothing else matters?

S.5: Gedicht: Der Techno DJ

S.6: Was kann ICH tun? Teil 6

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! (siehe Kontaktdaten am Ende)

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.

Kontakt:

Social Phobia Research Studiencenter
Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie (Universitätsklinik Bonn)
Venusberg-Campus 1, 53127 Bonn
Telefon: 0228/287-14605
E-Mail: SocialPhobiaResearch@ukbonn.de

ZITAT

"Ich dachte, ich mache mich angreifbar. Ich habe in dem Lied mein Herz ausgestellt und hatte Angst, dass die Leute darauf herumtrampeln."

"Und?"

"Komischerweise nein. Jeder hat irgendwie Angst. Jeder hat irgendein Zeug in seinem Kopf laufen. Es ist die Furcht, abseitsstehen zu müssen, die vieles ausgelöst hat."

James Hetfield, Musiker und Texter der Band "Metallica", über deren größten Hit "Nothing else matters" (im Interview, Spiegel 40/2013)

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

Zwischenruf

Deutschland wird depressiver!

ZUSAMMENFASSUNG

- Zahl der Ratsuchenden mit depressiven Verstimmungen nimmt zu
- Überforderung im Alltag als vorrangiger Grund für Depressionen
- Depressionserkrankte werden zum Spielball von Diskriminierung

94, 95 ... 96 Mails! Das ist neuer Rekord! Zumindest kann ich mich in meiner Laufbahn, die mittlerweile fast 15 Jahre Selbsthilfearbeit umfasst, kaum daran erinnern, dass innerhalb eines Monats so viele Zuschriften zu ein und demselben Thema auf meinem heimischen PC eingegangen sind. Im Februar 2018 waren es 96 Nachrichten, die sich ausschließlich um Depressionen drehten. Menschen aus nahezu dem gesamten Bundesgebiet schreiben in großer Hilflosigkeit - und ich hatte zwischenzeitlich Mühe, mit einer einigermaßen ausführlichen Beantwortung hinterherzukommen. Doch woran liegt das, das nicht nur bei mir der Eindruck entsteht: "Deutschland wird depressiver!"?

Natürlich, das Wetter spielt eine Rolle. Ich weiß nicht, ob ich wirklich an diese Zusammenhänge glauben will, aber es war schon ordentlich grau in den letzten Monaten. Das schlägt wohl jedem auf das Gemüt, da muss man nicht einmal zu einer depressiven Stimmung neigen. Und sicher: Heute werden wir viel früher auf solch ein Krankheitsbild aufmerksam, weil wir sensibilisiert sind. Auch wenn ich an den täglichen Mails deutlich ablesen kann, wie weit es um die Akzeptanz der Depression in den Familien des Landes tatsächlich bestellt ist, sind wir informierter über eine mittlerweile nicht grundlos als "Volkskrankheit" titulierte Symptomatik, die noch immer viele Außenstehende müde belächeln.

Dabei ist Depression weit mehr als eine vorübergehende Niedergeschlagenheit. Wer selbst schon einmal betroffen war, der weiß, wie sich das anfühlt: Energielos, mutlos, wie gelähmt. Der Sinn für das Morgen fehlt, nichts kann wirklich ablenken, die Gedankenspirale dreht sich um Sorge und Nöte der Zukunft. Da hilft kein bloßer Anwurf "Raff dich auf!", das ist ein Zustand wie zementiert. Stimmung, Gedächtnis und Motorik können beeinflusst sein, Hoffnungslosigkeit und die Frage nach dem Wert des Lebens tun sich auf. Schwere Depressionen führen nicht selten zu psychotischen Episoden, in denen der Wahn das Heft des Handelns übernimmt. Und zwischen alledem bleibt dann höchstens Zeit für das Allernötigste: Essen, Trinken, Toilette.

Man kann ausreichend diskutieren über die biochemischen Mechanismen der Depression, den Anteil von genetischen Faktoren. Man kann zurückblicken in die Kindheit oder man sucht Persönlichkeitsstrukturen, die das Auftreten einer Depression befördern können. Wenn wir danach fragen, warum Depressionen heute gefühlt "mehr" geworden sind als früher, dann tauchen in den vielen Mails der Betroffenen spannende Hinweise auf die tatsächlichen Ursachen manch einer Depression auf. Ich bin fest

davon überzeugt: Bereinigen wir die Zahlen um die verbesserte Edukation über die Krankheit, über das frühere Aufmerksamwerden auf die Depression und die Bereitschaft, sich schneller Hilfe zu suchen, so bleibt am Schluss doch noch eine deutliche Zunahme der Krankheitsfälle in den letzten Jahrzehnten.

Und ein Stichwort begegnet dabei immer wieder: Überforderung. Wir sind mit der Familie überfordert, mit dem Job, mit dem Partner, mit unserem gesamten Leben. Immer häufiger taucht die Arbeitswelt als Faktor auf, der depressiv macht. In schnellerer Zeit sollen wir immer mehr leisten, teils in befristeten und prekären Beschäftigungsverhältnissen, daneben möglichst ganztätig präsent sein und die Arbeit vom Büro, unterwegs und zuhause aus erledigen. Wir fühlen uns häufig degradiert zum Hamster in seinem Rad, dem es an Perspektive fehlt. Nicht Wenige schreiben ehrlich, dass sie durch die neuen Medien einsam geworden sind - eine Einstiegsfalle für Depressionen. Und Andere wiederum machen die Gefühlsarmut selbst unter Angehörigen dafür verantwortlich, dass es an zwischenmenschlichen Beziehungen hakt, die aber eigentlich so wichtig sind für den Blick in die Weite.

96 Mails mit individuellen Geschichten, die oftmals aber auch gezeichnet sind von einer ewigen Suche nach Hilfe: Drei, vier, fünf und sechs Monate Wartezeit auf einen Termin beim Psychotherapeuten. Einige von ihnen führen nicht einmal mehr Wartelisten, haben einen Stopp bei der Patientenaufnahme verhängt. Bekommen wir Verhältnisse wie in den USA, dort, wo das "Consulting" zum guten Ton dazugehört? Ich will mir eine solche Gesellschaft nicht ausmalen, in der wir auch ein Stück von unserer Freiheit aufgeben. Denn nicht selten begeben sich Patienten in ihrer Ohnmacht in eine Abhängigkeit von Therapie und Therapeut - und vergessen dabei, wie es eigentlich ist, selbstständig und auf eigenen Beinen zu leben.

Daher kann mein Rat nur sein, dass wir versuchen müssen, an den wesentlichen Stellschrauben unseres gesellschaftlichen Miteinanders zu drehen. An denen, die mitverantwortlich dafür sein dürften, dass Depressionen sprießen. Das ist auch eine politische Aufgabe. Denn wir müssen fragen: Welche Lebenswirklichkeit wollen wir tatsächlich? Gerade in Zeiten, in denen viel über den Umbruch der Arbeitswelt gesprochen wird, in denen Familie wieder stärker in den Mittelpunkt des Daseins gerückt werden soll, flexible Modelle eine Neustrukturierung des Alltags und damit einen Mehrwert für alles außerhalb der täglichen Zwänge und Verpflichtungen ermöglichen sollen, da wird es nötig, auch mit klaren Worten aufzutreten: Wir riskieren in einem Land des Wohlstands nicht nur eine Spaltung in arm und reich, sondern auch in zunehmend verbittert einerseits - und glücklich andererseits.

Denn dass gerade die soziale Stellung einen wesentlichen Einfluss darauf hat, welche Erfolgsaussichten wir für unser Leben haben, dieser Zusammenhang ist ja nicht erst seit gestern bekannt. 96

Mails erzählen deshalb auch vom Gang zur "Tafel", vom Flaschensammeln und Betteln - gleichzeitig aber auch von finanzieller Zufriedenheit bei innerem Ausgebranntsein. Ermutigende, annehmende und durchtragende Worte sind dann vonnöten, zum Gespräch einladen und letztlich versuchen, durch das Teilen der Situation etwas Linderung im Leid zu schaffen - mehr kann ich auch nicht tun. Denn therapeutische Arbeit, die müssen Andere leisten.

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

Was wir alle bewerkstelligen können, das ist die Erinnerung an unsere Empathie: Verunglimpfen wir nicht die, die psychisch und physisch am Boden liegen als solche, die zu faul und feige für unsere Gesellschaft sind. Denn auch derartige Mails lese ich: Da werden Depressionskranke zum Spielball von Vorurteilen, Diskriminierung und Gefühllosigkeit. Dabei ist Fingerspitzengefühl gerade dann nötig, wenn manch Einer noch drauftreten würde. "Unten sein", das ist wahrlich keine Schande. Kaum jemand will wahrhaben, dass es jeden treffen kann. 96 Nachrichten mit Schicksalen, die dich wie mich jederzeit einholen können. Machen wir uns bewusst, dass es etwas mehr braucht als Respekt, dass wir Depressionen nicht nur "tolerieren" müssen. Sie sind inmitten der Wahrheit, rechts und links neben uns. Ernstgenommen zu werden, das wünsche ich den 96 Absendern der Mails, aber auch denen, die selbst dazu nicht die Kraft besitzen.

Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

In der Ausgabe 6/09 sind folgende Themen zu finden:

- Änderungen in der Krankenkassen-Förderung
- Selbsthilfe in der Diaspora: Gruppe Konstanz
- Ankündigung: VSSPS-Infomedium Nr. 3 erschienen
- Selbstmord des Fußballers Robert Enke
- Kurzmeldung "Coole Zahnspangen"

erhältlich auf Papier bei Julian oder online unter www.schuechterne.org/rb096.htm
Alle Rundbriefartikel seit 2005 sind einsehbar unter www.schuechterne.org/rb-nach-thema.htm

Fahrpreise und Klimaschutz

Vor kurzem wurde ein "Paket zum Klimaschutz" beschlossen. Unter anderem sollen die Bahn-Fahrpreise gesenkt werden. Aber wie weit, welche Senkung ist möglich? Zu dieser Frage hat der österreichische Klimaschützer Franz Leopold Klumaschitz die folgende Preislste erstellt. Nein, Quatsch: ich habe sie erstellt, all die Preise bei meinen Reisen in den letzten Jahren selbst bezahlt. Ich möchte sie hiermit in die Klimadiskussion einbringen.

Ohne besondere Angabe gilt der Preis für den städtischen Nahverkehr, Einzelfahrschein ohne Ermäßigungen. Alle Preise sind in Euro.

Andorra-Canillo (Bus)	2019	1,90	Pamplona	2019	1,35
Barcelona	2019	2,20	Paris	2019	1,90
Bregenz	2019	1,50	Prag (24-Stunden-Ticket)	2019	~ 4,40 (110 Kronen)
Budapest	2016	~ 1,50 (450 Forint)	Prag-Pilsen (Intercity)	2019	~ 4,20 (105 Kronen)
Innsbruck-Fulpmes	2017	5,40	Rom-Neapel (Regionalzug)	2017	11,80
Jerusalem	2018	~ 1,50 (6 Schekel)	Tel Aviv	2018	~ 1,50 (6 Schekel)
Krakau (48-Stunden-Ticket)	2017	~ 6,00 (24 Zloty)	Tel Aviv-Flughafen (Zug)	2018	~ 3,40 (13,50 Schekel)
Krakau-Kattowitz (Bus)	2017	~ 3,50 (14 Zloty)	Tel Aviv-Jerusalem (Bus)	2018	~ 4,00 (16 Schekel)
Neapel-Pompeji (S-Bahn)	2017	2,60	Temesvar	2016	~ 0,50 (2 Lei)
Palma de Mallorca	2019	1,50	Warschau-Kielce (Bus)	2017	~ 6,00 (24 Zloty)

Natürlich muß man das ins Verhältnis setzen zur Kaufkraft der örtlichen Bevölkerung. Aber auch dann bleibt der Fahrpreis für viele der genannten Städte spottbillig. Und wenn man noch ortstypische Erschwernisse einrechnet (wie kommt der Dieselmotorkraftstoff nach Andorra oder nach Israel?), läßt sich nur noch vermuten: der öffentliche Nahverkehr wird anderswo noch mehr gefördert als im deutschen Klimapaket.

Julian / Braunschweig

P.S.: Der Stadttarif von Palma gilt bis raus zum Ballermann, wo ein 0,5-Weizen umgerechnet 3,8 Busfahrten kostet.

...and nothing else matters?

ZUSAMMENFASSUNG

- Eine alte Schulgeschichte findet eine Fortsetzung
- Kennenlernwunsch scheitert an Sozialphobie
- Wie läßt sich eine solche Geschichte "umnutzen"?

Dies ist eine sehr private und sehr emotionale Geschichte, die plötzlich wieder aktuell wurde. Ich bin aber sicher, daß in den Gruppen viele ähnliche Geschichten vorliegen.

Weil Musik solch ein emotionales Medium ist und dadurch der Soundtrack des Lebens soviel ausdrücken kann, möchte ich diesen Text mit Liedzitaten aus eben jenem Lebensabschnitt kombinieren. Wer sie anhören will, findet die Lieder sind z.B. bei Spotify, oft auch als legale Youtube-Videos.

Es geht um die Frau, die ich im "ängstlichen Panther" auf Seite 87/88 erwähnt habe. In der Schulzeit war ich verliebt in sie, habe aber jahrelang nicht den Mut zur Kontaktaufnahme gehabt. Wie ich ihre heutige Adresse erfahren habe, fällt unter den Datenschutz. Ich schreibe nur, daß es ein Zufall war. Im weiteren Text wird eh klar, daß ich sie nie gesucht hätte.

Sie ist also für mich wieder "in der Welt", nur einen Kilometer entfernt. Plötzlich sind auch alle Erinnerungen, alle Gefühle wieder da.

"I remember you, feels like it was yesterday

I remember you, you got me running back again" (1)

Ist mir 18 Jahre lang nie aufgefallen, daß die Nummer einer Buslinie direkt vor meiner Wohnung ihren Geburtstag anzeigt? Und daß die selbe Zahlenfolge plötzlich auch in der zehnstelligen Nummer meines Büchereiausweises sichtbar wird?

Ich bin plötzlich im Nacherleben der typisch jugendlichen Aufbruchsstimmung. Als alles neu, verlockend ausprobierbar war. Das Leben stellt mit 15/16 eine Aufgabe an jene, die von Sozialphobie (allgemein und von der eigenen) überhaupt nichts wissen.

"I'm learning to fly, but I ain't got wings.

Coming down is the hardest thing" (2)

Da saß nach den Ferien ein mir unbekanntes Mädchen in der Klasse und ich geriet - wieso auch immer, aber sowas hat nun mal keinen Grund - in Faszination.

Aber würde sie sich auch für mich interessieren? Ich bin ihrer möglichen Antwort (und ihr) sehr aus dem Weg gegangen. Ich denke, ich hatte schon mit 16 meine Lebensdosis an Zurückweisung und Mobbing erreicht. Da schien die Angst-Logik besser, nicht noch eine Zurückweisung zu riskieren. Sondern weiter zu träumen, daß sie irgendwann auf mich zukommt.

"Mein Hausboot hats mir erzählt

und ich weiß dass es nie lügt

Du und ich, wir sind auserwählt,

steh auf und komm mit" (3)

Aus ihrer Sicht waren meine unsicheren Versuche, sie auf mich aufmerksam zu machen, sicher nur Fan-Stalking. So wie Rockstars von schreienden Teenies nur noch genervt sind.

"I'm a little bit confused 'bout the letters that you write

Seems you think I'm a hero and everything I do is right

You know I've tried to explain,

but it seems that was in vain" (4)

Aus meiner heutigen(!) Erfahrung halte ich es für das Beste, solch eine Geschichte schnell abschließen. Schnell eine Entscheidung herbeiführen. Ja es ist traurig, wenn sie nicht will. Ja, eine Woche Tränen. Eine 5 in der nächsten Klassenarbeit. Aber dann sind der Kopf und das Herz frei für eine andere, die zusagt. Oder für die, die schon länger über dich Andeutungen macht.

23 Jahre habe ich sie nicht kontaktiert und - bis auf ein einziges Ehemaligen-Treffen - auch nicht gesehen. Die Geschichte schien mir abgeschlossen zu sein. Etwas Nostalgie jährlich an ihrem Geburtstag. Auch mal die Frage, was ist wohl aus ihr geworden? Vielleicht weggezogen, nach Berlin oder Niederbayern? Vielleicht verheiratet und seitdem mit seinem Nachnamen? (5)

"There was this man, now she's his wife,

they've got two kids, he works from 9 to 5,

he put her in a freezer." (6)

Egal was, ich wollte es nicht wissen.

Ich habe erst in dieser Zeit vieles gelernt, was ich für eine Beziehung brauchte. Ich habe mehrere Frauen geliebt und/oder Frauen haben mich geliebt. Ich habe mit wunderbaren Frauen normale Gespräche geführt trotz Herzklopfen - und gelernt, wie ich dann überhaupt erstmal ein Gespräch mit ihr beginne. Manchmal entstand eine Beziehung. Manchmal fand ich statt einer Partnerschaft eine interessante Gesprächspartnerin, dann war es auch nicht mehr schlimm, wenn sie vergeben war.

Bei den Frauen, die mich in ihr Bett ließen, denke ich gern zurück an zweisames Vertrauen. Wünsche nachvollziehen, Grenzen respektieren, sich gegenseitig Einverständnis erzeugen. Gut aufgehoben sein in schönen Armen. Eine Atmosphäre, in der die nächste Hülle fallen kann.

"Trust I seek and I find in you,

everyday for us something new,

open mind for a different view,

and nothing else matters" (7)

Einer Frau hat womöglich durch mich erkannt, daß sie attraktiv ist. Zumindest hat sie eine Beziehung nach mir nicht mehr mit dem Satz "du hast eine Bessere verdient als mich" abgebrochen. Sie ist inzwischen Mutter.

Was ich dagegen nie gelernt habe, ist die Disco-Anmache. Aber die habe ich auch nie gebraucht und dafür bin ich nicht der Typ.

Ich bin überrascht, wie sehr mich der aktuelle Gefühlsausbruch mitgenommen hat - und wie er sogar im Widerspruch zur Vernunft steht. Denn wenn ich ihr alles Gute wünsche, dann auch, ihre Lebensziele erreicht und erfüllende Beziehung gefunden zu haben.

Wie kommt es trotzdem, daß mich schon der Gedanke, sie könnte vergeben sein, extrem traurig macht? Und die harmlose Weihnachtsfrage "was wünschst du dir" mich zum Tränenausbruch brachte? Habe ich all die Jahre diesen riesigen Herzenswunsch nicht gespürt, sie nicht gerade ins Bett, aber doch in den Arm zu nehmen?

Doch "natürlich" werde ich mich nicht bei ihr melden. Wie auch mit dem Ballast der schulzeitlichen Kontaktversuche im Hintergrund? Eine solch wunderbare Frau wie sie werde ich heute besser behandeln als damals.

*"Don't be a-ggressive, don't be a fool,
don't be, don't be aggressive to me.
Don't be pos-sessive, don't be so cruel,
just love me, don't be aggressive to me"* (8)

Keine lästigen Aktionen mit der Hoffnung, sie möge erkennen und doch nicht erkennen, wer ihr heimlicher Verehrer ist.

Stattdessen betrachte ich eine große übersinnliche Komponente: Es kam zu einem Zeitpunkt, an dem ich die großen Lebensaufgaben erfüllt sah. Ich habe gute Taten getan, über den intakt e.V. eine soziale Bewegung aufgebaut, auch finanziell ist die Anspannung geringer. Ich habe tatsächlich alles nachgeholt, was ich mir von einer Beziehung mit ihr erhoffte! Das Gefühl "Auftrag ausgeführt" hatte mich schon erfaßt. War ich wirklich dabei, motivationspsychisch "in Rente zu gehen" und meine Interessen auf interessante Zeichenmotive und Reiseziele zu beschränken?

In der systemischen Therapie existiert die "Verstörung", eine kurze Intervention, um durch andere Gedanken das Problem zu verbessern. Besser als mit ihrem Namen hätte man mich nicht erinnern können, daß ich noch nicht alles erreicht habe. Daß noch viel möglich ist.

*"Well, it took years to climb that hill,
and now we look up to the mountains"* (9)

Vielleicht ist es die einzig mögliche Therapie gegen Burnout. Es zeigt deutlich, was mir fehlt.

*"Dieses Kribbeln im Bauch, das man nie mehr vergißt,
wie wenn man zuviel Brausestäbchen ißt,
dieses Kribbeln im Bauch vermißt du doch auch,
einfach überzusprudeln vor Glück"* (10)

In den letzten Jahren habe ich viele Menschen in den Gruppen "an mir vorbeiziehen lassen", nicht so gut

kennengelernt wie es mir in besserer Kondition möglich gewesen wäre.

Mit fällt eine Aussage meiner ehemaligen Therapeutin wieder ein: "Es ist schön, daß Sie solche Gefühle empfinden können, viele Menschen mit Opfererfahrung können es nicht". In diesem Sinne hat sich nun herausgestellt, daß ich trotz Erschöpfung und Streß noch "emotional da bin". Ich bin in der Lage, einen großen Lebenswunsch zu haben und zu halten. Habe ich noch mehr große unerfüllte Wünsche? Ich habe doch mal gesagt, ich möchte, daß "50000 Schüchterne in Berlin demonstrieren". Kann dieses Ziel mir Kraft geben, es zu erreichen? Oder mit der selben Kraft auch oder stattdessen ein anderes Ergebnis? Ausprobieren!

*"Oh my friend, we're older but not wiser,
for in our hearts the dreams are still the same"* (11)

Julian / Braunschweig

- (1) Roxette, "I remember you"
- (2) Tom Petty and the Heartbreakers, "Learning to fly"
- (3) Hosen, "Alles wird gut". Das ist natürlich nicht der offizielle Text. Aber hört selber, ob Campinos "Horoskop" gegen das Gitarrenbrett eine Chance hat.
- (4) Fury, "Missing me"
- (5) Dann hätte ich sie nicht wiederfinden können und die aktuelle Situation wäre nicht gewesen.
- (6) Fury, "Trapped today, trapped tomorrow"
- (7) Metallica, "Nothing else matters"
- (8) Sandra, "Don't be aggressive"
- (9) Fury, "Seconds to fall". Dieses Lied lief bei jener Party, bei der sie auch war und ich endlich Anschluß an die Jugendkultur fand.
- (10) Pe Werner, "Kribbeln im Bauch"
- (11) Gene Raskin, "Those were the days". In meiner Generation bekannt durch die Coverversion der "Leningrad Cowboys"

Der Techno DJ

Wer spielt nachts so laut Musik,
es ist der Techno DJ der Freak.
Es ist wieder laut laut laut,
Die Mieter fahren aus der Haut.
Alle wollen nur schlafen,
doch er muss sie bestrafen.
Im Stammlokal ist er der Star,
er arbeitet in der Cocktail Bar.
So viel Krach im Zivildienst,
macht's glatt zum Wehrdienst.
Wieder Lärm im Wohnheim,
allen geht er auf den Leim.

Er legt wieder auf, Wände zittern,
Gläser wackeln und sie splintern.
Sein musikalischer Geschmack,
ist tiefer als ein Schiffswrack.
Von mir gibt's sicher kein Applaus,
gleich fliegt die Sicherung raus.
Schnell den Strom abstellen,
das zerstört die Schallwellen.
Auf die Musik hab ich kein Bock,
für ihn gibt's jetzt harten Rock.
Da gibt es nur ein Mittel,
Mietkürzung um ein Drittel.

Jannis

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

Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)

Mildtätigkeit: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße

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 (GENC

Spenden sind steuerabzugsfähig

Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband



Was kann ICH tun?

Teil 6: Gleichgewicht des Schreckens

Bevor nun diese Serie zum Schluß kommt, noch ein Nachtrag zu Teil 5, wo es um Verhetzung und Schuldvorwürfe ging. Denn: Bei diesen ist ein interessantes Phänomen zu beobachten.

Verschiedene verfolgte Minderheiten sind verschiedenen Vorwürfen ausgesetzt. Welche Gerüchte gegen wen erscheinen den Menschen so glaubwürdig, daß sie immer weiter erzählt werden?

Über eine Minderheit z.B. wird behauptet, sie "schickt ihre Kinder zum Klauen und Betteln auf die Straße". Eine andere "schnackelt halt gern" und noch eine andere "produziert immer mehr Kopftuchmädchen". Da sind Vorwürfe wie "Geldmacht", "Medienmonopol" und "Durchschnitts-IQ von 115" (1) doch etwas anderes. Auch deshalb bemerkenswert, weil die Vorwürfe gegen diese Gruppe vor einigen Jahrhunderten noch ähnlich aussahen wie gegen die anderen, nämlich "Kindermord" und "Kirchenschändung".

Scheinbar kann man sich bei den Feinden vom Status "verachtet" zu "beneidet" hocharbeiten. Trotz aller Feindschaft und aller Schikanen. Wie macht man sowas und wäre das ein Vorbild?

Nun aber wirklich zum Happy-End der Serie - und etwas, das ich selbst erlebt habe. Im Zivildienst, den ich für meine Persönlichkeitsentwicklung sehr gut nutzen konnte. Es war - 1998 - ein Jahr Pause vom Schulfrust, dadurch ein Freiraum zur Selbsterkenntnis.

Die Geschichte vom Techno-DJ habe ich schon in mehreren Gruppen erzählt. Er wohnte im Zivildienstwohnheim im Zimmer neben mir.

Die ersten Techno-Hits (1992) waren noch faszinierend, ein völlig neuer Sound für ein völlig neues Zeitalter.

"James Brown is dead!" (2)

Aber schnell klang alles gleich. Austauschbare Melodien, austauschbare Stimmen, Recycling alter Hits, das drückte aufs Niveau. Die späten Neunziger wurden die große Zeit des Trash-Pops - Titel wie "Barbie Girl" oder "Bum-Bum-Bum-Bum-Bumerang" sind unvergessen. (3) Und sowas dröhnte täglich durch die Wand.

"Oh, ich hasse diese Art von Musik!" (4)

Natürlich haben einige ihn drauf aufmerksam gemacht, Bitten und Drohungen, aber immer nur mit kurzfristigen Erfolgen. Sollte ich bei der Leitung petzen? Ich war froh, daß die nicht zu oft im Wohnheim auftauchte.

Eines Tages, kurz nach Ostern: Wie damals üblich hatte ich von Samstag bis Ostermontag - oh, es fühlt sich schon wieder an wie gestern - am Radio die Musikshow "Das Gelbe vom Ei" (5) mitgeschnitten. (Damals dem Stand der Technik entsprechend auf Cassetten, also

Magnetbänder). Nach meinem Geschmack, also gitarrenlastig und sehr vielfältig vom 80er-Pop bis zum Krachmetal. Manche Lieder habe ich auch spontan aufgezeichnet, weil im Auftakt schon eine Gitarre vielversprechend krachte.

"Despite of my rage I am still just a rat in a ...

CAAAAAAGE!" (6)

Solche Musik brachte mich natürlich auf die Idee, mein Musikgerät in die Gemeinschaftsküche mitzunehmen. Die Zeit, die Steak und Reis brauchten, war ideal für eine Cassettenseite. Während also durch seine verschlossene Zimmertür der Technobass brummte, klangen aus der Küche gegenüber Bands wie z.B. Metallica, U2, Rrrrrammstein, Bryan Adams, Depeche Mode, AC/DC, Guns'n'xxxxn' Roses, Fury, Hosen (7), Ärzte... Im Flur war beides hörbar.

Meine Musik war zwar leiser - bei mir hat sich niemand wegen Überlautstärke beschwert. Aber das neue Verhältnis wurde auch von den anderen im Haus wahrgenommen. Jemand erklärte seinem Besuch: "Die bekriegen sich hier mit ihrer Musik."

Als "bekriegen" habe ich es zwar nicht gemeint, aber eben doch als Gegenmacht. Ein Gleichgewicht herstellen. Und das fühlte sich gut an. Ich war kein Opfer mehr. Ich wurde gehört.

Damit bin ich mit der Serie durch. Zum Abschluß möchte ich daher deren zentrale Aussage wiederholen:

Schaut auf eure Probleme. Sehr genau, um sie genau zu kennen. Aber dann schaut auf die Lösungen. Sehr genau, um sie umzusetzen. Es sind welche da. Was könnt IHR tun? "Nichts"? Das glaube ich nicht!

Vielleicht braucht ihr eine Auszeit wie meinen Zivildienst, um sie zu sehen. Aber glaubt mir, sie sind da.

VIEL ERFOLG!

Julian / Braunschweig

(1) Steht so in Sarrazins Buch "Deutschland schafft sich ab".

(2) L.A. Style, "James Brown is dead"

(3) Bei vielen Leuten unfreiwillig unvergessen.

(4) Fury, "Pussycat" - in der Version auf dem Album "Jau" ist der Satz allerdings sehr undeutlich.

(5) "Das Gelbe vom Ei" bei "Radio FFN" lief (läuft?) jedes Jahr an Ostern über 60 Stunden mit 750 Musiktiteln. Diese wurden über eine Abstimmung ermittelt, bei der man eine Stimme für das eigene Lieblingslied einreichen konnte. Die Liste der Plätze 750-21 stand kurz vorher in der Zeitung, dadurch konnte man auswählen, welche Lieder man endlich auf Cassette aufzeichnen kann.

(6) Smashing Pumpkins, "Bullet with butterfly wings"

(7) Bei vier Bands habe ich nicht den vollen Namen auf die Cassettenhüllen geschrieben: Fury (in the Slaughterhouse), (Die Toten) Hosen, (Rolling) Stones, Sisters (of Mercy).



**Trotz Ostern im Rundbrief:
Frohe Weihnachten!**

