



intakt

Rundbrief

Norddeutscher Verband der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten e.V. 2/20 (1.4.2020) Auflage: (zunächst nur digital) Stück

Das eine große Thema "Corona" geht auch an uns nicht vorbei. Auch wir müssen in unserem Fachbereich dazu etwas veröffentlichen. Aber wie aus Schüchterne oft zu Unrecht übersehen werden, haben wir auch andere, ernste und lustige, Themen:

Inhalt:

S.1: *Haltet eure Gruppen zusammen!*

S.2: *Psychisch krank = hingelangt?*

S.3: *Nachfrage nach Beratung bleibt bestehen*

S.5: *Tina, bezahl die Eiscreme in Kju!*

Corona-Krise: Haltet eure Gruppen zusammen!

*Erweiterte und aktualisierte Version des Textes auf
schuechterne.org vom 13/18.März*

Die Corona-Krise stellt auch unsere Gruppen vor größere Herausforderungen als sie bisher hatten. Die medizinischen Ratschläge kamen schnell, die sozialen und vor allem die sozialphobischen langsamer bis kaum. Daher möchten - müssen - auch wir einen Artikel dazu veröffentlichen.

Wovor haben die Leute Angst?

- Nicht nur vor der Virus-Infektion selbst! Da ist viel mehr:
- Die Einschränkungen im Alltag machen Angst. Kommt wirklich eine Ausgangssperre? Muß ich zwei Wochen zuhause sitzen, obwohl mein Klopapier nur für eine Woche reicht? Von Belang ist nicht nur, ob eine Maßnahme nötig ist - sondern auch, ob sie von den Menschen akzeptiert wird.
 - Wer hilft mir? Wer geht für mich einkaufen? Wer denkt an mich?
 - "Wie schlimm wird es noch werden?" Wird alles, was noch an Schutzmaßnahmen kommt, wirklich nötig sein? Was davon bekämpft nur die Angst der Politik, zu "lasch" zu wirken?

- "Ausgangssperre" - schon das Wort stammt aus einer Zeit, als die "Herrschaften" ihr Küchenpersonal noch legal in ihrer Villa einsperren durften. Aber auch jedes andere Wort für dasselbe weckt Erinnerungen an Willkür/Schikane wie Hausarrest, Nachsitzen und Hartz-4-Kürzungen.
- Eigentlich will man ja Kontakt zu anderen, besonders in Zeiten. Geht es ihnen gut? Aber andererseits haben auch die nur das eine Gesprächsthema. Will/muß ich schon wieder "darüber" reden? Wie weit kann/will ich den Ängsten der anderen zuhören?
- Wie kann ich die ganze Sache kurz mal vergessen? Im Krieg haben die Leute Schnulzen gehört und im Kino die "Feuerzangenbowle" gesehen.

ZITAT

"Wir schaffen das."

Angela Merkel

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

- Auch wenn es nur die Angst vor unfreiwilligem Zigaretten-Entzug oder der Frustration über geplante Reisen ist: Ernst nehmen! Nicht lachen, nicht "zurechtweisen"! Sonst erzählt euch niemand mehr von "echten" Problemen! Auch "Luxussorgen" können im Kopf bis zur Selbstblockade kreisen. Seid nett zu den Leuten, damit sie von selbst sagen: "Oh ja, dir gehts schlimmer als mir."
- Auch wenn keine Notwendigkeit für "Hamsterkäufe" besteht (was niemand wirklich bestätigen kann), ist schon das Gefühl von Mangel ansteckend. Viele Leute kaufen nur, weil andere es auch tun. Oder weil ihnen Omas Erzählungen von Schwarzmarkt und Bückware nicht aus dem Kopf gehen.

Wovor haben unsichere Menschen Angst?

- Bei unsicheren Menschen kann auch eine kleine Krise große Gedanken an mögliche Katastrophen auslösen. Das "Gedankenkarussell" kreist und kommt durch die Krise erst recht auf Touren. Manche haben schon vor Corona keine Nachrichten mehr gelesen, weil diese zu belastend empfunden wurden.

Wovor hat eine Gruppe wie unsere SHG Angst?

- Können wir uns treffen, obwohl unser Gruppenraum geschlossen ist? Wie halten wir dann die Schutzregeln ein, damit wir uns nicht gegenseitig anstecken?
- In der Gruppe ist immer auch die bange Frage: Was werden die anderen tun? Die Befürchtung "die anderen werden auch nicht..." nimmt den Mut, es selbst zu tun. Dadurch sind nicht mehr genug Leute vorhanden, um die Gruppe stabil zu halten.

Wie kann eine Gruppe durch die Zwangspause kommen?

- Den Kontakt halten, per Telefon, Mail, Whatsapp etc.

- wenn keine Kontaktliste der Mitglieder existiert, fragt alle, die ihr erreichen könnt. Sie sollen weitere Mitglieder kontaktieren, deren Adressen sie kennen.
- Heutzutage kann eine Gruppensitzung auch als Chat, Telefonkonferenz o.ä. durchgeführt werden. Es ist viel möglich, auch improvisiert! Wer z.B. nicht die Geräte für eine Videokonferenz hat, kann eins ihrer Mitglieder per Telefon erreichen und hat so zumindest eine Audio-Konferenz.

Einige Anbieter von virtuellen Lösungen:

- "Zoom" als Variante für Videokonferenz, es ist kostenlos und ohne E-Mail Anmeldung möglich. Nur der Organisator wird sich kostenlos per E-Mail anmelden müssen.
- Als Text-Chat und Sprach-Chat kommt das kostenlose "Discord" infrage. Beide per Computer, bei "Discord" ist auch die Teilnahme über Smartphone und zugehöriger App möglich.

- Wichtig ist die **Gruppenleitung!** Ihr kommt in unsicheren Zeiten eine Rolle zu wie dem Personal eines Schiffs im Sturm. Sie gehen erst als letzte von Bord - aber sie tun alles, um diesen Notfall zu verhindern. Sie zeigen, daß sie dazu bereit sind. Natürlich müssen sie kein Infektionsrisiko eingehen, aber auf Fragen und Ängste der Mitglieder eingehen.

Wie geht man mit Einschränkungen um?

Auch bei den Hinweisen dieses Textes werden manche denken: "Ja, aber das funktioniert bei uns nicht, weil ..." Wie weiter? So:

- Achtet genau drauf, was möglich ist, obwohl es nicht so wirkt.
- Erfindet Alternativen und Zwischenlösungen, um das Ziel einigermaßen zu erreichen.

Zwischenruf zum rechtsterroristischen Attentat von Hanau Psychisch krank = hingelangt?

ZUSAMMENFASSUNG

- Terrorismus und Gewalttaten: Medien und Bevölkerung neigen schnell dazu, Täter als „psychisch krank“ zu brandmarken.
 - Schwere der Straftaten lässt keinen Rückschluss auf Gesundheitszustand des Täters zu.
- Umdenken gefordert: Seelisch kranke Menschen sind nicht per se gewalttätig.

Es ist wie ein Reflex: Schon kurz nach einem schweren Gewaltverbrechen tauchen die ersten Stimmen auf, die dem Täter psychische Probleme nachsagen. Zweifelsohne: Mit dem normalen Menschenverstand ist es schwierig, solches Vorgehen eines Terroristen wie jetzt in Hanau nachvollziehen zu können.

Gleichsam gilt: Es ist zwar naheliegend, dass derartige Kriminelle aus tiefstem Hass und möglicherweise auch mit einem sprichwörtlichen "Wahnsinn" handeln. Es ist also verständlich, wenn wir sie als "Irre" bezeichnen und sie in die Ecke psychisch Kranker schieben. Doch wie viele Straftaten gehen auf das Konto von geistig völlig

gesunden Menschen?

Viele Gerichtsprozesse zeigen: Nicht allein aufgrund der Schwere einer Straftat lassen sich Rückschlüsse auf den Geisteszustand und die Zurechnungsfähigkeit eines Angeklagten ziehen. Wiederum tun wir einer Menge an Menschen unrecht, die seelisch erkrankt, aber für ihre Außenwelt völlig harmlos bleiben.

Auch mir tut es als Betroffenen psychischer Krankheiten weh, wenn ich insgeheim auf eine Stufe mit Mördern gestellt werde, die zugleich die von mir zutiefst abgelehnte rechtsextreme Ideologie verbreiten. Wir müssen etwas sorgfältiger in der Berichterstattung werden, Pauschalisierungen vermeiden und Generalisierungen aussparen.

Und auch in den Köpfen der Gesellschaft braucht es ein Umdenken - eine Neuausrichtung, was unsere Synapsen angeht: Die plötzliche und unverhohlene Verknüpfung seelischen Leidens eines Unbekannten mit unserem programmierten und vorurteilhaften Denken, er

könne aus Gründen seiner Erkrankung gefährlich sein, wird niemandem gerecht. Wie viele Bluttaten geschehen täglich ohne das Zutun eines psychischen Handicaps.

Bei vollem Bewusstsein, vollends orientiert und ohne kognitive Einbuße - der typische Schwerverbrecher ist keinesfalls paranoid, sondern oftmals der völlig unauffällige Nachbar von nebenan. In zahlreichen Präventionsprojekten quer durch die Republik versuchen engagierte Mitstreiter, bereits Schulklassen ein Verhalten beizubringen, das die seelische Gesundheit ernstnimmt, die psychische Krankheit und ihre Betroffenen aber nicht stigmatisiert.

Jeder von uns kann im Alltag etwas dafür tun, dass solche Äquivalente überhaupt nicht erst entstehen. Mehr Aufmerksamkeit für den Einzelnen, den Nächsten beobachten und im Zweifel Unterstützung suchen - so

helfen wir Menschen mit psychischer Last am meisten.

Und ich bin sicher, durch eine sorgsame Quartierspolitik, die das Zwischenmenschliche in den Mittelpunkt stellt und im Wohnblock gegenseitige Achtsamkeit lebt, erreichen wir im Zweifel auch die, die auf falsche Pfade abzurutschen drohen. Hinsehen statt wegzuschauen, präventiv handeln statt polemisch reagieren - das wünsche ich mir von unserer Gesellschaft.

Dennis Riehle
Selbsthilfeinitiative Zwangserkrankungen, Phobien,
psychosomatische Störungen und Depressionen im
Kreis Konstanz
Martin-Schleyer-Str. 27, 78465 Konstanz
Web: <https://www.dennis-riehle.de>
Mail: selbsthilfearbeit@riehle-dennis.de

Selbsthilfe Zwang, Phobie und Depression: Flyer neu aufgelegt „Hohe Nachfrage nach Beratungsangebot bleibt auch im neuen Jahr bestehen!“

ZUSAMMENFASSUNG

- Selbsthilfe im 21. Jahrhundert: Individuelle Beratung statt persönlicher Gruppentreffen!
- Frage nach Therapieplätzen beherrscht die Korrespondenz mit Betroffenen
- Nach dem Schock der Diagnose folgt das Bedürfnis weiterer Informationen

Die Selbsthilfeinitiative zu Zwängen, Phobien, psychosomatischen Störungen und Depressionen im Kreis Konstanz erhält auch im neuen Jahr ungebrochen viele Anrufe und Mails von Hilfesuchenden, die sich unter Gleichbetroffenen austauschen möchten. Wie der Leiter des ehrenamtlichen Angebots, Dennis Riehle, dieser Tage neuerlich feststellte, bleibt die Nachfrage überdurchschnittlich hoch: „Selbstverständlich erreichen uns zu den Feiertagen immer besonders viele Kontaktgesuche; dass dieser intensive Beratungsbedarf allerdings nun schon über mehrere Wochen anhält, ist doch recht ungewöhnlich“, meint Riehle, der über knapp zehn Jahre regelmäßige Gruppentreffen für Erkrankte und ihre Angehörigen anbot. „Wir haben zunehmend erkannt, dass das Interesse an einer kontinuierlichen Teilnahme in Zeiten bloßer Informationsbeschaffung über das Internet stark zurückging. Auch wenn es gerade für eine psychische Erkrankung kontraproduktiv ist, sich in den eigenen vier Wänden an den Computer zurückzuziehen, konnte ich kaum jemanden hinter dem Ofen hervorlocken. Dass ich regelmäßig alleine dasitzen musste, weil zur verlässlichen Teilnahme einfach niemand mehr bereit war, hat mich letztlich davon überzeugt, meine Hilfe dem 21. Jahrhundert anzupassen. Deshalb habe ich mich mittlerweile auf die individuelle Beratung konzentriert, wenngleich das nicht unbedingt der Idee der einstigen Selbsthilfebewegung entspricht“, sagt Riehle, der daran erinnert, „wie es ab

der Mitte des letzten Jahrhunderts mit Witwen der Kriegopfer losging, die sich in den Hinterzimmern der Lokale zurückzogen, um ihre Trauer gemeinsam zu verarbeiten“. Mit den „Anonymen Alkoholikern“ und den demokratischen Umbrüchen der 60er- und 70-Jahre formierte sich die organisierte Selbsthilfe in einem neuen Verständnis von Eigenverantwortung und Solidarität, „wenngleich es lange dauerte, bis sich auch öffentliche Zusammenschlüsse bildeten, also vergleichbar mit den Gruppen, wie wir sie aus der Gegenwart kennen“.

Dass sich mit den sozialen Medien eine ganz neue Art der Kommunikation von Betroffenen und Angehörigen untereinander etabliert hat, kritisiert Riehle zwar nicht direkt. „Dennoch halte ich solch eine Lösung für ziemlich schwierig, weil in der Kürze der dort ausgetauschten Nachrichten nur wenig Empathie und Mitgefühl ausgedrückt werden kann. Genau das halte ich aber für zwingend, wenn man vom Gedanken der Selbsthilfe wirklich profitieren möchte“, sagt Riehle, der jeden Tag mit anderen Anliegen konfrontiert ist. „Die häufigste Anfrage ist die nach einem Therapieplatz, auch wenn ich selbst keine Empfehlung für bestimmte Adressen aussprechen kann“, erklärt der gelernte Coach, der seine Beratungserfahrung mittlerweile vollends in den ehrenamtlichen Dienst seiner Selbsthilfeinitiative gestellt hat. „Allerdings kann ich dabei helfen, die Suche nach einem geeigneten Psychotherapeuten durch wichtige Hinweise zu erleichtern. Dabei geht es vor allem darum, welche therapeutische Richtung in Frage kommen könnte und wonach man sich bei der Auswahl eines passenden Gegenübers orientieren sollte“, so Riehle. Er ergänzt: „Immerhin soll man einem Psychologen offenherzig begegnen können, um ihm Einblick in die Tiefen der eigenen Seele zu geben“. Dabei komme es darauf an, „dass die Chemie stimmt“ und eine Vertrauensbasis besteht, auf der man einen längeren

Zeitraum der gemeinsamen Psychotherapie bestreiten könne. Tatsächlich helfe dabei der erste Eindruck, schlussendlich sollte man aber die von der Krankenkasse zu zahlenden „probatorischen Sitzungen“ in jedem Falle ausnutzen, um ein Fundament für die spätere Zusammenarbeit mit seinem Therapeuten zu bauen.

Riehle hat mittlerweile auch die Flyer der Selbsthilfeinitiative neu auflegen lassen, nachdem einige Praxen niedergelassener Fachärzte und Therapeuten auch in Zeiten des Webs auf die Auslage und Weitergabe solcher Handzettel nicht verzichten möchten. „Viele der Patienten finden auf diesem Weg zu mir – und sie bringen trotz der medizinischen Begleitung durch die Experten weiterhin viele Fragen mit, die im persönlichen Kontakt mit mir zur Sprache kommen sollen“, meint der psychologische und sozialpädagogische Berater, der die kostenfreie Auskunft für hilfesuchende Menschen mittlerweile im fünfzehnten Jahr aufrechterhält. „Dabei haben sich die Themen, mit denen Erkrankte den Austausch mit einem anderen Betroffenen suchen, bis heute kaum verändert“, attestiert Riehle. „Wie gehe ich im Alltag mit meiner Einschränkung um? Soll ich mich meinen Eltern anvertrauen? Muss ich meinem Chef von der Erkrankung erzählen? Was soll ich tun, wenn meine Freunde von meiner Krankheit erfahren? Übernimmt die Krankenversicherung meine Psychotherapie? Welche sozialen Leistungen stehen mir durch mein psychisches Leiden zu? Welche Medikation käme für mich in Betracht – und welche Nebenwirkungen sind zu erwarten? Was soll ich meinem Psychotherapeuten erzählen – und was behalte ich eher für mich? Wann ist ein stationärer Aufenthalt angezeigt? Welche alternativen Heilverfahren gibt es? Wo kann ich mich über mein Krankheitsbild informieren? Und wie war das eigentlich bei Ihnen mit den Ursachen der Erkrankung? – All das sind Sorgen und Nöte der Betroffenen, die in der Beratung ständig wiederkehren und die die Hilfesuchenden wirklich belasten“, erläutert Riehle, der seit langem ebenfalls psychisch erkrankt ist und anfangs in der Position war, aus der Selbsthilfe heraus eigene Linderung zu erfahren: „Besonders zu Beginn einer solchen Erkrankung, wenn die Diagnose gerade erst gestellt wurde, ist es ratsam, sich mit denen kurzzuschließen, die schon länger krank sind. Immerhin kennen sie die Probleme am besten, mit denen man im ersten Moment der Realisation einer solch zweifelsfrei schwerwiegenden Botschaft konfrontiert ist“, so Riehle.

Die Selbsthilfeinitiative Zwänge, Phobien, psychosomatische Störungen und Depressionen im Kreis Konstanz kann über Tel.: 07531/955401, per Mail: selbsthilfearbeit@riehle-dennis.de und via Post (Martin-Schleyer-Str. 27, 78465 Konstanz) kontaktiert werden. Da das Angebot ehrenamtlich geleistet wird, fallen keine Kosten an. Dabei gilt es zu beachten, dass Selbsthilfe eine medizinische, (psycho-)therapeutische oder sonstige heilkundliche Behandlung, Betreuung, Begutachtung, Diagnostik oder Begleitung keinesfalls ersetzen kann. Sie versteht sich lediglich als ergänzendes Angebot im Gesundheits- und Sozialwesen und verweist im Zweifel an fachkundige Ansprechpartner. Dennis Riehle kann als ehemaliger Landesbeauftragter der Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V. und heutiges Kuratoriumsmitglied, als früherer 2. Vorsitzender des intakt e.V.

(Selbsthilfe bei Schüchternheit und Sozialer Phobie) und heutiger Mitarbeiter der ehrenamtlichen Mailberatung der Deutschen DepressionsLiga e.V. jederzeit für Vorträge, Workshops und Seminare angefragt werden und steht als Betroffener für Fortbildungen von Ärzten und Therapeuten bereit. Er war zudem über Jahre Sprecherratsmitglied des Selbsthilfenetzwerkes KOMMIT im Landkreis Konstanz und ist weiterhin in der Prävention und Antistigma-Arbeit psychisch Kranker aktiv, beispielsweise im Projekt „andersnormal.“.

Hintergrund:

Unter Zwangserkrankungen versteht man stereotype Verhaltens- und Denkweisen, die sich dem Betroffenen aufdrängen und gegen die er sich nicht wehren kann. Sie kreisen thematisch zumeist um sexuelle, religiöse oder aggressive Inhalte, die der Betroffene ablehnt und die sich zumeist gegen die eigenen Wertvorstellungen und Persönlichkeitsmerkmale richten. Bekannt sind Zwangshandlungen wie Wasch-, Kontroll- oder Zählzwänge und Zwangsgedanken, die den Patienten durch ihre ständige Wiederkehr in ein „Hamsterrad“ drängen.

Phobische Störungen sind Angsterkrankungen, denen ein eindeutiger Reiz zugrunde liegt und deren Auslöser klar benannt werden kann. So haben Betroffene sozialer Phobien große Angst vor öffentlichen Ansammlungen, gegenüber der eigenen Familie oder im Kreise von Umwelt und Freunden. Sie fürchten sich davor, sich blamieren zu können oder ausgelacht zu werden. Patienten mit einer Agoraphobie meiden weite Plätze, lange Räume oder große Entfernungen von Zuhause.

Psychosomatische Beschwerden kennzeichnen sich durch körperliche Störungen, denen eine seelische Ursache zugeordnet werden kann. Häufig handelt es sich dabei um sogenannte „Ausschlussdiagnosen“, wenn kein organischer Auslöser zu finden ist. Besonders häufig sind dabei Schmerzstörungen, dissoziative Erkrankungen (beispielsweise Lähmungserscheinungen und Missgefühl in den Extremitäten und bei Bewegungen) oder vegetative Krankheiten (Magen-Darm, Herz oder Lunge betreffend).

Depressionen gelten als eines der häufigsten Krankheitsbilder der Psyche, das oftmals von großer Traurigkeit, Perspektivlosigkeit, Lustlosigkeit, innerer Schwere, sozialem Rückzug und Pessimismus geprägt ist. Nicht selten gehen mit Depressionen auch somatoforme und funktionelle Beeinträchtigungen einher, gleichsam wie Angst- und Panikreaktionen. Wie auch bei den anderen Erkrankungen dieser Art können Psychotherapie und der Einsatz von Psychopharmaka hilfreich sein.

Dennis Riehle
Selbsthilfeinitiative Zwangserkrankungen, Phobien,
psychosomatische Störungen und Depressionen im
Kreis Konstanz
Martin-Schleyer-Str. 27, 78465 Konstanz
Tel.: 07531/955401
Mail: selbsthilfearbeit@riehle-dennis.de

Tina, bezahl die Eiscreme in Kju!

ZUSAMMENFASSUNG

- Wir verstehen vieles falsch, ohne es zu merken
- Gründe dafür sind psychologisch erklärbar
- Noch das Abwegigste kann geglaubt werden

Das "Hausboot" im Dezember-Rundbrief erinnerte mich an dieses Thema und an seine Wichtigkeit zur Kommunikation. So möchte ich hier zwei Bücher würdigen: "Der weiße Neger Wumbaba" und "Nenne drei Nadelbäume: Tanne, Fichte, Oberkiefer".

Die Frage, ob man "Neger" sagen darf, ist anderswo bereits genügend behandelt worden - auch der Autor des Buches hat dazu seine Erfahrungen. Bitte dort nachlesen. Worum es wirklich in den Büchern (und in diesem Text) geht, scheint schon durch den Titel: eindeutig "der weiße Nebel wunderbar". Es geht also um akustische und intellektuelle Mißverständnisse.

Die beiden Bücher sind im Grunde ein großer Lachausbruch mit dem Gefühl: "Sowas glauben die Leute?!" Aber ehrlich gesagt, wir haben alle kein Recht, andere deshalb auszulachen. Das passiert allen und wir merken oft nicht mal, was uns an Irrtümern unterkommt. Daher sind die Beispiele im Text nicht aus den Büchern, sondern aus meinen Verwandten- und Freundeskreisen, Schulklassen, z.T. auch von mir selbst. Geb ich zu.

Die Bücher nennen mehrere Gründe für derartige Fehlleistungen: zum Teil liegen sie im Lied bzw. Text (Dialekt, Straßenjargon, Fachwörter, Fremdsprachen, undeutliche Aussprache, bei Musik die Instrumentalbegleitung und ein mitreißender Tanzrhythmus). Oft sind sie aber auf Seite derer, die zuhören und es intellektuell erfassen sollen:

- Unkenntnis von Dialekt, Straßenjargon, etc.
- "normale" Songtexte erscheinen als zu langweilig
- Denkblockaden im Streß ("Blackout", "Vorführeffekt")
- Tabubruch: sowohl der eigene (auch unbewußt oder ungewollt) als auch der Schreck über den der anderen.

Oder aber, am gefährlichsten: Das falsch Verstandene klingt so plausibel, daß weitere Nachfrage überflüssig erscheint. An dieser Stelle verliert das Thema seinen humorigen Unterhaltungswert. Was glauben wir, obwohl es nicht stimmt? Was kann man uns einreden, auf wen fallen wir herein? Ohne es zu bemerken? Gerade bei ernstesten Themen wie Corona kann das zur Gefahr werden.

Harmlos ist noch, was sich deutlich als Fehler erkennen läßt. Niemand glaubt, daß der Franzose Plastic Bertrand wirklich "Hühnerfleisch" rappt - nein, das ist natürlich französisch und heißt "une fleche" (1). Sogar absichtlich mißverstanden war das "Gänsefleisch", also "Können Sie vielleicht", um die DDR-Grenzkontrolle lächerlich zu machen: "Gänsefleisch mal'n Goffer uffmochn?!" Fehler dieser Art sind im Internet unter "Anneliese Braun" oder "Oma fiel ins Klo" zu finden (2).

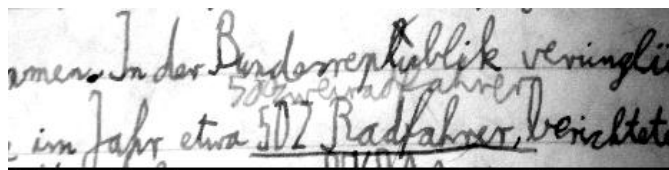
Daher nun zu Fehlern, die - zumindest kurzzeitig - für echt gehalten wurden. Ob man ein Wort wie "Neger" verbieten oder sagen dürfen will, ist beim Thema "falsch Verstandenes" egal: beide Meinungen lassen es auffallen, lassen den "Alarm im Kopf" angehen. Wie solche Ängste nun mal sind, der Alarm kommt eher zu

oft als zu selten und zu stark als zu schwach.

Wenn z.B. in englischen Songtexten der Name Hitler fällt, heißt das fast immer "hit like" oder "hit by" (3). So weit klar. Aber was hat es auf sich mit der Zeile "Tina, Adolf Hitler feel' like dying"? Das kann nicht richtig sein. Heißt also wohl "Tina, I won't fit you feel like dying", was immer das bedeuten soll. Zum Glück (?) kann man Songtexte heute im Internet nachschlagen: "Feeling all alone without a friend, you know you feel like dying". Eine Zeile, die der Sänger (4) in gerade mal zwei Sekunden durchrattert.

Tabuisierte Sachverhalte können aber durch den selben Effekt verharmlost werden. Nehmen wir mal ein junges Kind, das sich noch nichts dabei denkt, wenn es den "Sperrmüll" als "Spermel" schreibt. Es versteht z.B. "pay an ice-cream by your side" statt "pay, then I'll sleep by your side" (5). Denn Prostitution ist für Kinder nur das, wo der Papa nicht drüber redet und wovon die anderen auf dem Schulhof - kennsteschon, hihhi - in Wahrheit nur so tun, als hätten sie Ahnung. Aber Eis, das ist lecker, besonders im Sommer.

Kleine Jungs lieben nicht nur Eis, sondern auch die Eisenbahn. Daher freuen sie sich, daß sogar ein ganzes Dampflokom-Lied existiert: "Love me tender" (6).



Diktat: "etwa 500 Zweiradfahrer"

Ohnehin, was man kennt, erleichtert den Kontakt mit dem Unbekannten. Oder erschwert ihn. Was z.B. ein "Spaten" ist, ist bekannt. Eine flache Schaufel, das Pik im Kartenspiel, eine Münchner Biermarke. Das weiß man, und daher "weiß" man auch, wie sich in Bayern eine Stadt nennt: Gami-Spatenkirchen.

"Ich hau dir vor'n Tünsel" war in einer Familie ein häufiger Spruch. Ironisch gemeint, einem Nachbarn soll er mal rausgerutscht sein. Es ist nach Jahrzehnten nicht mehr feststellbar, was denn ein Tünsel sein soll und ob auch dieses Wort durch ein Mißverständnis entstand (7), aber es führte zu einer Grundschul-Anekdote.

Lehrerin: "Sag mal ein Wort mit S." Schülerin: "Tünsel." Wer sich nun wundert wie die Lehrerin, übersieht: Es ist ein Wort und es enthält ein S. Die Lehrerin zu verstehen als "allgemein-bekanntes Wort mit S am Anfang", ist nur eine Abmachung der Menschen, die die Schülerin dadurch gelernt haben dürfte.

In späteren Schuljahren ging es in einem Referat um die Geschichte Osteuropas. Dabei kam oft die Stadt "Kju" vor. Wenn die so wichtig war, warum hat niemand was von ihr gehört? Aber der Lehrer hatte bald den richtigen Verdacht: "Wie heißt diese wichtige Stadt?" "Kju." "Kannst du das mal buchstabieren?" "K-I-E-W."

Bleiben wir noch etwas in Osteuropa: Was ist ein "Bovarenschietze"? Ganz einfach: ein ungarischer Fußballspieler. Warum nicht, fremder als "Azzurri",

"Selecao" und "Puſtasöhne" klingt es nicht. Und ist es nicht in manchen östlich-deutschen Dialekten so, daß das Ü zum I wird?

Wo kam das Wort vor? Das kennen doch wirklich alle: "Schäfer, Schäfer nach innen geflankt, Kopfball, abgewehrt aus dem Hinterkopf des Bovarenschietzen, Rahn schießt – Tooor! Tooor! Tooor! Tooor!"
Wie ging die Reportage weiter? "Ich glaube, auch Fußballerinnen sollten ein Herz haben" - ääh, Fußball-Laien.

Die Konfusion bzw. gegenseitige Bedeutungsverzerrung zwischen "Kaufladen" und "Kuhfladen" möchte ich nur kurz erwähnen.

Zum krönenden Abschluß Herbert Grönemeyer: sein Lied "Was soll das" über den Seitensprung seiner Frau. Dessen letzte Strophe ist sowohl im "Wumbaba" als auch für mich eine große Konfusion: "Ihr glotzt mit euren Unschuldsmienen wie zwei die einen ??? verdienen." Einen, äh was? Na gut, scheinbar doch verständlich. Man kann nicht alle Ausdrücke für "KO-Schlag" kennen. Aber die fünfte Zeile - so undeutlich kann man tatsächlich singen? Das heißt doch niemals was mit "in' Sand zu pissen"! Ich muß diese Strophe hier im Original präsentieren:

Ihr glotzt mit euren Unschuldsmienen

Wie zwei die einander verdienen

Spielt verliebt, doch ihr lacht zu laut (8)

Hat dich beim Wühlen in den Kissen (9)

Denn nie dein Gewissen gebissen?

Seit wann bist du so abgebrüht?

Hast mich so schnell abgeliebt?

Erst das "Wumbaba"-Buch ließ mich den wahren Text im Internet recherchieren und erkennen, wie sehr ich über Grönemeyers Gesangsstil gestolpert bin.

Alle diese Beispiele machen deutlich: Noch der größte Schrott kann für wahr gehalten werden. Noch das seltsamste und abwegigste kann irgendwie begründet werden.

Daher lohnt es sich, genauer hinzusehen, lieber nachzufragen, nachzuschlagen, auch wenn alles klar und plausibel erscheint. Achtung: Wir alle wissen nicht, was wir falsch glauben!

Julian / Braunschweig

Axel Hacke, Michael Sowa: Der weiße Neger Wumbaba 1-3. Alle Handbücher des Verhörens. Piper Verlag, 2004-2011, ISBN 978-3-492-24701-2

Lena Greiner, Carola Padtberg-Kruse: Nenne drei Nadelbäume: Tanne, Fichte, Oberkiefer. Die witzigsten Schülerantworten. Ullstein Taschenbuch, 2015, ISBN 978-3-548-37562-5

(1) im Lied "Ca plane pour moi"

(2) oder wie es eigentlich heißt: "All the leaves are brown" und "Oh my feelings grow"

(3) z.B. bei Michael Jackson, "Smooth criminal", oder Roxette, "Dangerous".

(4) der Band "Cheap Trick" im Lied "I want you to want me". Übrigens kommt im ganzen Lied keine Tina vor, die Geliebte des Sängers heißt wohl anders. Wo der Refrain klingt wie "Tina, Tina, Tina, see you crying", steht auf dem Papier "Didn't I, didn't I, didn't I see you crying".

(5) Alphaville, "Big in Japan"

(6) Für jene, die nie (auch nicht mit 5) Eisenbahnfans waren: "Tender" ist auch der Wagen hinter der Dampflok, wo die Kohle gelagert wird.

(7) Vielleicht aus einem alten Dieter-Hallervorden-Sketch mit einem Putzlappen namens "Zumsel".

(8) Was denn, nicht "spät verliebt durch die Nacht hinaus"?!

(9) Was denn, nicht "beim Fühlen in den Küssen"?!

Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

In der Ausgabe 2/10 sind folgende Themen zu finden:

- Umfrage in Magdeburg zu Kenntnissen über Schüchternheit in der "normalen" Bevölkerung
- Selbsthilfetag in Konstanz: Norddeutscher Verband auch im äußersten Süden vertreten
- Einladung zum Sopho-Treffen auf Norderney
- Die Freibad-Bademeister, Teil 2: Risiko-Abschätzungen am Beispiel "Glatteis"
- Die wichtigsten Entscheidungen im Leben trifft ihr selbst!

erhältlich auf Papier bei Julian oder online unter www.schuechterne.org/rb102.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

1.Vorstand: Julian Kurzidim

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

