

## Inhalt:

S.1: Intakt e.V. startet Podcast / Online-Studie  
S.2: Der einsamste Mensch der Welt

S.3: Die andere Sicht: Mal den Überschlag wagen  
S.4: „Berliner“ lassen sich nicht „triggern“!

## Intakt e.V. startet Podcast

**Der intakt e.V. wird modern-multimedial: Der Podcast „Angst macht stark“ wird im Frühling seine erste Folge online stellen.**

Die Technik-Checks sind abgeschlossen. Als Plattform wurde „Riverside“ ([www.riverside.fm](http://www.riverside.fm)) ausgewählt, das die Audiosoftware bereitstellt. Der Podcast wird aber natürlich für alle zu hören sein und auf Plattformen wie Youtube, Spotify o.ä. veröffentlicht werden. Selbstverständlich wird er auch auf [schuechterne.org](http://schuechterne.org) verlinkt sein.

Die Themen sollen sich mit denen des Rundbriefs ergänzen, besonders mit der Kolumne „Die andere Sicht“ von Wolfgang. Beide bilden damit ein

gemeinsames Multimedium. Im Audio bieten sich Interviews an, mit allen, die zu Angst was zu sagen haben. Das ist ein Angebot auch an euch! Falls ihr eure Stimme verzerrt haben wollt, sagt uns das, die Software dazu haben wir.

Die Folgen sind als monatlich mit jeweils 30 Minuten geplant. Das sollte weder für den intakt e.V. noch für das Publikum zuviel oder zuwenig sein.

Sobald die erste Folge online ist, wird sie vom intakt e.V. auf seiner Webseite verlinkt: [www.schuechterne.org](http://www.schuechterne.org)

## Online-Studie an der Universität Wien

# Wie beeinflusst Sie heute Ihre Kindheit?

Wir suchen Teilnehmende für unsere anonyme Online-Studie zum Thema "Psychisches Befinden und Kindheitserfahrungen". In dieser im deutschsprachigen Raum durchgeführten Online-Studie beschäftigen wir uns mit dem emotionalen und psychischen Befinden. Der Fokus der Befragung liegt darauf, wie Gefühle erlebt und verarbeitet werden.

VORSICHT: In der Umfrage wird auch der Zusammenhang mit ggf. erlebtem Missbrauch in der Kindheit untersucht.

Teilnahme ab 18 Jahren, gute Deutschkenntnisse  
Dauer: ca. 20 Minuten

Warum sollten Sie teilnehmen? Sie unterstützen unsere Masterarbeit und die Forschung zu Emotionen, um betroffenen Personen besser helfen zu können.

Kontakt bei Fragen: [emotion.klinpsy@univie.ac.at](mailto:emotion.klinpsy@univie.ac.at)  
Teilnahmelink:  
<https://www.soscisurvey.de/emotionunivie2024/>

Mit bestem Dank  
und freundlichen Grüßen,  
Anna Brand, Patrizia Muschett,  
Felix Servus, Julia Villgrater und  
Dr. Dorothea König



### ZITAT

"No we're never gonna sur-vive  
unless  
we are a little  
crazy"

(„Nein, wir werden nicht überleben,  
außer wir sind ein wenig verrückt“)

Seal, „Crazy“, Hit von 1991

Alle Zitate aller Rundbrief-Ausgaben sind online bei  
[www.schuechterne.org/rb-zitate.htm](http://www.schuechterne.org/rb-zitate.htm)

# Der einsamste Mensch der Welt

## ZUSAMMENFASSUNG

- Interview mit einem Astronauten
- Unterschiede zwischen Alleinsein und Einsamkeit
- Arbeitsteams müssen nicht „die besten Freunde“ sein

war einer der drei Astronauten bei den Apollo-Mondflügen. Hier konnten nur zwei Leute im Landemodul auf den Mond runter, während der dritte im Raumschiff blieb. Sobald dieses die Mondrückseite überflog, war es – und mit ihm der Astronaut – 3600 km von den zweien und 380000 km von allen anderen Menschen entfernt.

Al Worden war dieser eine bei „Apollo 15“, sein Interview mit der BBC wurde zitiert, als es im Buch „What if“ um den einsamsten Menschen ging. Es paßt so gut in unser Thema, dass auch ich es zitieren möchte.

Er wird oft bedauert, weil er nicht mit den beiden anderen auf dem Mond landen durfte.

Aber: Wie empfand er es selbst? War er froh über die Gelegenheit, den Mond von nahem zu sehen, oder frustriert, nicht dort landen zu dürfen? Nicht im Fernsehen mit einem „kleinen Schritt für einen Menschen“ zu erscheinen?

Für Worden war das kein Problem. Die zwei Mondbesucher „sind einfach draußen und sammeln Steine ... In Bezug auf die Wissenschaft sammelt man aus der Mondumlaufbahn viel mehr wissenschaftliche Erkenntnisse als auf der Oberfläche.“ Eine Aussage, die sich zwischen Frust und Stolz nicht zuordnen läßt. Sie würdigt jedoch – für stille Menschen typisch – die Leistung statt das Trara.

Wie ist das, zu dritt eine Woche lang in einem kleinen Raumschiff eingesperrt zu sein, nicht aussteigen zu können? Für Worden eben nicht nach dem Ideal „beste Kumpels“: „Wir trainierten zusammen, aber wir verkehrten nicht viel miteinander, und ich denke, das machte uns zu einer effektiveren Crew.“

Da überrascht die folgende Aussage nicht: „Ich bin froh, dass sie weg sind, denn ich habe diesen Ort ganz für mich allein. Und so verbrachte ich drei wundervolle Tage ganz allein in einem Raumschiff.“

Wundervolle Tage? Eine „sturmfreie Bude“ stellen wir uns komfortabler und spaßiger vor. Klar, dass die BBC zurückfragte: „War es nicht einsam??“

Was er antwortete, kennen viele von uns selbst: „Es gibt zwei Dinge, allein zu sein und einsam zu sein, und das sind zwei verschiedene Dinge. Ich war allein, aber ich war nicht einsam.“

Funkkontakt mit seinen Mondkollegen hatte er nur,

als er deren Landeplatz überflog. Im Funkschatten auf der Rückseite des Mondes kam es noch besser, denn dort „musste ich nicht einmal mit Houston reden, und das war das Beste am Flug ... Ich brauchte niemanden, der mir ins Ohr plappert. Ich hatte viel zu tun. Ich hatte eine Menge Dinge zu erledigen. Ich wollte eine Menge erreichen.“

Er schränkt es natürlich ein, denn bei einem Notfall hätte er selbstverständlich gefunkt: „Houston, wir haben ein Problem.“ „Aber wenn alles gut lief, musste ich nicht mit ihnen reden und konnte mich auf meine wissenschaftliche Arbeit konzentrieren.“

Er kannte das Gefühl aber schon von seinem ersten Job: Zu seiner Zeit wurden Militärflieger als Astronauten eingesetzt und die sitzen auch in ihren Flugzeugen allein.

Insgesamt zeigt das Interview, daß es „den Leuten in höchsten Positionen“ auch nicht anders geht als uns. Daß unsere Bedürfnisse nach Abgrenzung kein Hindernis sein müssen.

Auch wenn wir nicht in einem engen Raumschiff eingesperrt sind, finden wir unsere Momente und Orte, an denen wir uns erholen können.

Julian / Braunschweig

Randall Munroe: *What if – Was wäre wenn*  
Penguin Verlag, 2014, ISBN 978-3-328-10690-6

Das Interview (in Englisch): <https://www.bbc.com/future/article/20130401-the-loneliest-human-being>

## Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

In der Ausgabe 1/15 sind folgende Themen zu finden:

- Plakataktion – 2. Platz: Zusammenhalten gegen Mobbing
- Leben und leben lassen - Demo für Toleranz
- Buchvorstellung
- Digital-Rundbrief
- Aufruf, selbst Rundbrief-Artikel einzureichen
- Backen und Essen mit Julian, Teil 1
- Wortsuchrätsel

erhältlich auf Papier bei Julian oder online unter [www.schuechterne.org/rb151.htm](http://www.schuechterne.org/rb151.htm)  
Alle Rundbriefartikel seit 2005 sind einsehbar unter [www.schuechterne.org/rb-nach-thema.htm](http://www.schuechterne.org/rb-nach-thema.htm)

# Die andere Sicht Mal den Überschlag wagen

Von Wolfgang Chr. Goede

## ZUSAMMENFASSUNG

- Bekommen blicken wir ins Neue Jahr.
- Angst bleibt unser intimer Begleiter.
- Doch ist sie nicht auch eine einmalige Chance?

„Keine Angst!“ Wer das zu anderen sagt, gar verlänge, auch von sich selbst, verliert. Warum? Weil es ein Un-Satz ist. Der uns einmauert. Was reißt ihn ein? Angst zu willkommen.

Angst, im Großen wie im Kleinen, ist die Grundmelodie der Welt: Sie begleitet uns von der Geburt bis zum Tode, davor und danach, ist unser Widersacher wie auch mächtigster Verbündeter. Innigst verschlungen, in Hass-Liebe sind wir ihr verbunden. „Keine Angst“ wäre eine Amputation, hin zum seelenlosen Maschinenwesen.

Deshalb, gerne auch als Vorsatz für 2025, nie zu spät: Angst zulassen! Angstgründe gibt's zuhauf. Die Kriege, Putin & Trump, Neuwahlen, Klima, Depression, KI-Disruptionen, Angst vor Misserfolg.

Letztere ist allgegenwärtig. Alpträume peinigen mich über abgelehnte Manuskripte. Schweißgetränkt erwache ich: Beruf verfehlt! Trotz vieler Regalmeter Publikationen? In der Wissenschaft, meinem Revier, so vertrackt abstrakt, tröste ich mich oft mit Sokrates: „Ich weiß, dass ich nichts weiß.“ Mit Sozialkontakten, da wird's leichter, nur: Bin ich überhaupt liebesfähig meinen Nächsten gegenüber?

Aus diesem ewigen Zwist zwischen gefühltem Sein und Schein rührt mein Antrieb, stets mein Bestes zu geben, mich nie mit dem Status quo zufriedenzugeben, mich in Frage zu stellen, meine Antennen zu neuen Horizonten auszufahren, bald auch zu einem Mental Health Podcast? Meine Flucht vor der Verlorenheit des Seins?

Das wäre fatalistisch. Immerhin, wir leben jetzt fast 80 Jahre lang in Frieden, Rekord! Bildung ist gratis, anders als in vielen anderen Ländern, sozial sind wir allen Erosionen zum Trotz immer noch gut abgesichert, wir können reisen, frei reden – ja, aber ... höre ich. Zugestanden, die Geschichte war blutig, voller Zwänge. Wer aber soll für Wenden eintreten, wenn nicht wir selbst, auch mit all unseren Macken?

Neues begrüßen, ausprobieren, gegen den Mahlstrom die Welt einen Tuck weiterdrehen:

- so wie der erste Bauer vor 10.000 Jahren sein Jägerdasein an den Nagel hängt und die Landwirtschaft miterfand;
- so wie vor 2500 Jahren die antiken Athener den Demokratiegedanken gebaren;
- so wie Galileo vor 500 Jahren gegen Kirchendogmen die Sonne im Zentrum der Planeten verankerte und die moderne Wissenschaft hervorbrachte;
- so wie vor 100 Jahren die Suffragetten fürs Frauenwahlrecht auf die Straßen gingen und

- deswegen für hysterisch erklärt wurden;
- so wie vor 50 Jahren Andy Warhol mit den klassischen Regeln der Kunst brach und in Popart jeden zum Künstler erklärte;
- so wie wir heute, 2025, „Ja, ich habe Angst“ sagen dürfen, ohne dafür in der Klappe zu landen.



Wir alle sind Akteure auf der Evolutionsbühne. Wir, die zweibeinigen Affen, den Tieren und ihren Trieben näher als vollmundigen humanitären und religiösen Versprechen. Aber die Flinte ins Korn werfen?

Wer stattdessen mitanpackt, auch mal den Überschlag wagt, so wie dereinst in der Schiffsschaukel auf der Kirmes, kommt in den Spezial-Genuss: Wenn Angst in Mut und Lust umschlägt.

Leben ist eine Welle, dem Abschwung folgt der Aufschwung. Dies ist das Grundgesetz der Physik, auch unseres Seins. Wir wissen zwar nicht, wo's hingehet, aber eines ist sicher: Wir stolpern und irren uns empor.

Pfeifen im finsternen Wald? Gerade hat mich das fröhliche Trillern des Pirols aus meinen Gedanken geholt. Zu Weihnachten habe ich mir einen Lustkauf gegönnt. Eine neue Wanduhr mit zwölf unterschiedlichen Singvögeln. Zu jeder vollen Stunde hebt ein Piepmatz zu einem Zwitscherkonzert an. 45 Sekunden, die ich jedes Mal genieße, so andächtig wie beflügelt, denkend:

„Unsere Schöpfung, sein Sound, Welch Wunder!“

Wir schnitzen, werken, komponieren mit daran. Viel Mut und Lust dazu an allen der noch über 300 Tage!

# „Berliner“ lassen sich nicht „triggern“!

Vor kurzem ist mir das Wort „Triggerwarnung“ untergekommen. Es hat zwar seinen Sinn, es soll eigentlich Menschen von Gedanken fernhalten, die schlechte Assoziationen wecken könnten.

Doch viel zu oft wird es im mißbrauchten Sinn benutzt. Es „triggert“ die Gedanken an aggressiv entgleiste Debatten, in denen beide Seiten eine bessere Welt wollen und trotzdem nur ihre eigene enge Meinung gelten lassen.

Wenn ich mich mal selber über zweifelhafte Worte empören darf:

Ein „trigger“ ist in Englisch ein „Auslöser“, bekannt ist der Hebel an der Schußwaffe. Wird er betätigt, löst die Mechanik den Schuß aus. Sie kann eben nicht anders. Es ist willenlose Mechanik

Hier liegt ein Unterschied zu Menschen: Menschen können anders. Sie sind keine Mechanik, die ungebremst abläuft. Sie sind den Provokationen anderer nicht willenlos ausgeliefert. Sie können lernen, nicht zu explodieren, wenn jemand „mit dem Finger an ihren Abzug“ kommt.

Besonders dann, wenn wer das bewußt und absichtlich tut – wenn jemand provoziert. In mehreren Kampfsportarten gehört es zum Training, bei Provokation nicht den Verstand zu verlieren. Sich nicht „triggern“ zu lassen.

Ich darf so etwas schreiben, weil ich es selbst mühsam lernen mußte. Ich habe mich selbst oft „getriggert“ gefühlt. Ergebnis: Gute Freunde haben abbekommen, was eigentlich die Arschlöcher aus der Schule verdient hätten.

Meine Reaktion, einen Aggressor einfach stehen zu lassen, ist antrainiert. Sie ist auch für mich nicht schön, aber schon mal das kleinere Übel gegenüber der Zeit, in der ich mich „getriggert“ fühlte.

Und die Leute, die sich mit Empörung aufblasen, haben oft ein „Herzensthema“. Sie könnten für dieses Anliegen mit Coolbleiben viel mehr erreichen, statt sich zu benehmen wie eine entscherte Schußwaffe.

Gerade bei der Arbeit an diesen Text fand ich Werbung für: „Dickmanns Berliner“.



Hä, Dickmann und Berliner? Die sind doch bekannt für ein anderes Produkt. Das hieß mal nach Menschen, die damit absolut nichts zu tun haben. Denen aber eine „Coolness“ nachgesagt wird, die sie in Jahrhunderten der Sklaverei zum Überleben brauchten. Auch das war ein Training, sich nicht „triggern“ zu lassen.

Auch die Menschen in Berlin haben nichts mit „Berlinern“ zu tun. Aber sind da Proteste bekannt, gar aggressiv-wütende? Ist die Dickmann-Filiale in Berlin mit Eiern, Farbe (oder Schlimmerem) beworfen worden?

Ich möchte schlußfolgern: Die Berliner (gendergenau: die Männer in Berlin) lassen sich eben nicht von Süßwaren „triggern“. Sie wissen, welche echten Probleme sie angehen sollten.

Julian / Braunschweig

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](mailto: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

