

## *Inhalt:*

*S.1: Corona-Krise vorbei -  
in Hildesheim und anderswo*

*S.2: Auch SO kann eine Firma laufen*

*S.3: Die Zwangsstörung erfüllt oft eine Funktion*

## **Corona-Krise vorbei - in Hildesheim und anderswo**

Die Hildesheimer Selbsthilfegruppe für schüchterne Menschen ist nach einer langen Corona-Pandemie-Pause nun wieder aktiv und hat einen neuen Standort im "Stadt.Raum" in der Steingrube 19A, Hildesheim-Oststadt, gefunden.

Sie bietet einen sicheren und unterstützenden Raum für alle, die unter sozialer Angst leiden oder einfach nur mehr Selbstvertrauen aufbauen wollen ist. In einer freundlichen und vertrauensvollen Atmosphäre tauschen wir uns über Erfahrungen und Herausforderungen aus, ermutigen uns gegenseitig geben Tipps.

Die Gruppe trifft sich 1x im Monat an einem Freitag von 18 bis 20 Uhr. Die Termine sind bis Ende 2023 festgelegt und auf [schuechterne.org/wowannhi.htm](http://schuechterne.org/wowannhi.htm) eingetragen. Sie lädt alle Interessierten herzlich ein, sich anzu-melden. Die Teilnahme ist weiterhin kostenlos, aber eine Anmeldung per E-Mail an [schuechterne-hi@gmx.de](mailto:schuechterne-hi@gmx.de) ist erwünscht.

Wir freuen uns auf deine Teilnahme!

So wie in Hildesheim ist es auch anderswo. Manche Gruppen sind erst vor kurzem wieder in die Präsenztreffen eingestiegen.

In den Zugriffszahlen zur intakt-Webseite für 2022 fällt auf: die Suche nach Ortsgruppen ist gestiegen. Insgesamt hatten deren Einzelseiten bei [schuechterne.org](http://schuechterne.org) 2327 Aufrufe. (Zahlen für eure Gruppe bekommt ihr auf Anfrage.)

Das bedeutet eine Steigerung um 43 Prozent gegenüber 2021, nur noch 11% weniger als 2019. Auch diese 11% dürften schon wieder aufgeholt sein, denn Anfang 2022 war ja noch Krisenzeit. (Stichworte: Omikron, Booster)

Überdurchschnittlich stiegen die Aufrufe zu Städten, in denen keine Gruppe mehr existiert. In denen also kein Eintrag in SHG-Listen bestand, die Leute von selbst suchten.

Wie ist es bei euch vor Ort? Seid ihr wieder so viele wie "vorher"?

Lohnt es sich bei euch wieder, Werbung zu machen? Tut ihr das? Wie regelmäßig sind in euren Orten die Selbsthilfetage wieder?

### **ZITAT**

"Zu erkennen, dass man sich geirrt hat, ist ja nur das Eingeständnis, dass man heute schlauer ist als gestern."

*Johann Caspar Lavater (1741-1801)*

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

# Wunder gibt es immer wieder oder Auch SO kann eine Firma laufen

## ZUSAMMENFASSUNG

- Eine Firmengründerin berichtet von ihrem Projekt
- Sie hatte Erfolg in einer schwierigen Branche
- Trotz hoher Belastung taugt sie als Vorbild

Schon wieder stelle ich ein Buch vor... Das heutige habe ich gefunden, als ich wie so oft bei der Rückreise von der Gruppe Wolfsburg die Restekiste im dortigen Bahnkiosk durchsah. Bei deren Preisen ist es kein Risiko, ein Buch nach dem Titel zu kaufen. Dieses heißt: "Wunder muss man selber machen". Wenn ich es hier vorstelle, hat sich der Kauf gelohnt.

Der Buchinhalt erinnert in so vielen Punkten an Gründung und Leitung einer Gruppe oder eines Vereins wie dem intakt e.V.

Immer wieder hat es Sonderkapitel zu Kapitalismus, Nachhaltigkeit, Bangladesch, Politik, na das Übliche halt. Was rechts "Anstand" und links "Mitgefühl" heißt und angeblich in irgendeiner alten Zeit mal existiert haben soll (1). Ist ja richtig, das zu wünschen - war aber schon richtig, als es zum 100. Mal vergeblich bejammert wurde. Es müßte mal jemand tun!

Wer tut's?

Die Autorin tut's.

Sie hatte zunächst eine Werbeagentur, für die sie das Studium abgebrochen hatte. Schon das ist eine mutige ungewöhnliche Biographie (2). Aber dann brachten ein Obdachloser am Bahnhof und dann im Zug ein paar beiläufige Worte von einem Fremden sie ganz zufällig auf den Wunsch nach sozialem Lebenssinn. Sicher ist manche Helferkarriere - auch meine - mit einem ähnlichen Erweckungserlebnis gestartet. Ihr Projekt wurde die Gründung der Textilfirma "Manomama" und dem Ziel, Kleidung und Nähprodukte mit deutschem Sozialstandard herzustellen. Warum eine Textilfirma? Die Idee kam von einer arbeitslosen Näherin in der Nachbarschaft.

Gerade die Branche, die am weitesten in die Billiglohnländer ausgewandert ist! Da wurde sie natürlich am Anfang mit dem Kommentar konfrontiert, dass das "eh nicht geht". Die Antwort lag im Erfolg der Firma: Es geht doch, wenn klar ist, wie. Sie wußte, wie.

Der Buchtitel läßt sich doppelsinnig verstehen. Einerseits "Hilf dir selbst, dann hilft dir ...", andererseits "aber niemand sonst wird dir helfen". Beide Bedeutungen kommen durch das Buch durch. Eigeninitiative und fremde Hilfe sind beide nötig für den Erfolg.

Die Autorin hatte beides sehr oft nötig. Wo das Personal finden, die Näher und Näherinnen? Eine Stellenanzeige hat sie nicht veröffentlicht. Denn die Leute, dienen sie als Belegschaft wollte, lesen aus Frust keine Stellenanzeigen mehr. Trotzdem klar, daß sie mit Bewerbungen überschüttet wurde und hart aussortieren mußte. Aber ihr erstes Kriterium war nachahmenswert: "Wir lehnten jeden Bewerber ab, der bereits eine Arbeitsstelle hatte und nur eine finanzielle Verbesserung

suchte."

Natürlich stößt ihr Sozialkonzept an Grenzen der Ökonomie. Die Beispiele dafür heißen im Buch Fatma und Elsbeth. Von der Biographie beide "Daueropfer" von Familie und Ehe oder mit "Karriere" in psychiatrischen Einrichtungen. Anders gesagt: Solche Leute kommen auch oft in unsere Gruppen.

Beide fanden in der Firma erst zu neuer Lebenszufriedenheit, stolperten dann doch über ihr altes Trauma. Elsbeths Angst vor Kritik ließ sie zur "Schimpfarie, wie ich es selten erlebt hatte" übergehen. Die Autorin konnte nicht mehr beruhigen, ihre konstruktiven Lösungsideen wurden ebenfalls weggeschrien.

Ihr ging es wie vielen unserer Gruppenleitungen: Schade um Leute, die keine Chance sehen, obwohl doch eine da ist. Die das Angebot einer solchen Chance nicht mehr erkennen, weil die "Psycho-Altlast" das Erkennen verhindert.

Und auch sie ging hart an und manchmal über ihre Grenzen. Klar, dass sie ständig am Burnout schrammt. Ihrem Personal fällt an ihr der typische Spruch der Burnout-Gefährdeten auf: "Jaja heißt Leck mich am Arsch" (3). Das längste Kapitel handelt von den zehn Wochen im Dauerstreß, als die Firma für einen Großauftrag fit gemacht wurde. Da mußten schnelle Notlösungen gefunden werden wie z.B. als die Wartezeit auf eine Maschine durch eine große Barzahlung abgekürzt werden mußte.

Ein Volltreffer ist der Kommentar der Autorin zum Mindestlohn. Wenn sie, als Firmenchefin kann sie es ja kalkulieren, ihren !! **anderswo aussortierten** !! Leuten mehr als den Mindestlohn bezahlen kann, warum sollte das nicht auch eine "richtige" Firma tun, die nur die "Besten" einstellt und das auch offen behauptet?

Auch an dieser Rechnung läßt sich behaupten: es ist mehr möglich als vorher gedacht.

Ein berechtigter Einwand wird nun vermuten, in ihrer Firma "wären dick Fördergelder drin". Ich würde es ihr gönnen, aber: Drei Kapitel handeln von ihrem vergeblichen Versuch, solche Unterstützung von Politik, Ämtern und Promis zu erhalten. Mehr als Ehrenpreise, Leider-Leider und Hinhaltespielchen kam dann doch nie heraus. "Ich sagte laut: 'Nein, Herr Steinmeier, ich bin die Frau mit den ehemals hundert arbeitslosen Näherinnen, die nun wieder Arbeit haben.'" Die Unterstützung der Großkunden "dm" und "Edeka" ist daher doppelt wertvoll.

Auch dieses "Allein-Gelassen-Werden" eine bekannte Situation für Engagierte. Sowohl im Frustgefühl als auch im doch noch guten Ende.

Karrieren wie die der Autorin werfen in ihrer intensiven Grenzerfahrung die Frage auf, wie sehr sie als Vorbild taugen. Sie zeigen aber, was trotz aller Pleiteprognosen geht, was möglich ist, wenn die entsprechende

Motivation dahintersteckt. Oder ein großes Risiko im Falle des Scheiterns.

Was auch euch möglich ist, wenn ihr die Erfahrungen aus dem Buch auf eure Lebenslage übersetzt. Vielleicht reicht es bei euch nicht für eine eigene Firma, eine Gruppenleitung oder "nur" eine Bewerbung. Aber nehmt euch ein Herzensthema und macht daraus das, was geht. Mehr als ihr denkt.

*Sina Trinkwalder: Wunder muss man selber machen.*

*Wie ich die Wirtschaft auf den Kopf stellte.  
Droemer Knauer, 2013 (Neuaufgabe 2022)  
ISBN 978-3-426-30288-0, 10,99 EUR*

*Webseite der Firma: [www.manomama.de](http://www.manomama.de)*

(1) Ich habe eine solche alte Zeit nie kennenlernen dürfen.

(2) siehe mein Text über Bill Gates im Rundbrief vom Oktober 2020

(3) Ist dieser Spruch wirklich von „Meister Röhrich“ erfunden worden? Wenn ja, hat der Cartoonist und Ex-Arbeitslose „Brösel“ mehr erreicht, als er jemals hoffen konnte.

## "Die Zwangsstörung erfüllt häufig eine Funktion, die wir erkunden sollten!"

### Selbsthilfeinitiative rät zu individueller Hinterfragung der Krankheitsursache

#### ZUSAMMENFASSUNG

- Zwangserkrankungen scheinen sinnlos und übertrieben, erfüllen jedoch meist eine Funktion.
- Oftmals treiben unterschwellige Seelenkonflikte das Störungsbild an.
- Ursachenforschung kann dabei helfen, die psychodynamische Wurzel zu kappen.

Zwangserkrankungen sind mittlerweile eine anerkannte und verbreitete psychische Störung, deren Behandlung noch immer manch Therapeuten und Fachärzte vor eine große Herausforderung stellt. Denn das ritualhafte, wiederkehrende und scheinbar unnötige Verhalten und Denken von Betroffenen in einer Art Dauerschleife beruht auf komplexen Ursachen, die nur schwer zu ergründen sind. Hierauf macht der Leiter der Selbsthilfeinitiative zu Zwängen, Phobien und Depressionen, Dennis Riehle (Konstanz), nun aufmerksam: "Das stereotype, zweifelnde Handeln und Nachsinnen von Patienten, das sie in ihrer Lebensführung massiv einschränkt und belastet, ist zwar einerseits vor allem als Folge der Konditionierung - also der Fehlinterpretation neutraler Reize, die vom Erkrankten negativ besetzt und durch Zwanghaftigkeit wieder zu neutralisieren versucht werden -, das gerade nach langer Krankheitsdauer jeglichem Sinn entbehrt und am Ende abtrainiert werden muss. Andererseits scheint mir aus meiner eigenen Betroffenheit, die nun schon 25 Jahren andauert, die Erkenntnis gereift, dass es Katalysatoren und Wurzeln gibt, die das Entstehen und Fortexistieren der Erkrankung begünstigen und aufrechterhalten. Die psychodynamischen Faktoren sind sehr individuell, lassen sich aber sicherlich auf einige Themenschwerpunkte begrenzen", erklärt der 37-jährige Coach vom Bodensee. "Neben der Arbeit an den kognitiven Denkstrukturen von Patienten mit einer Zwangsstörung, die häufig dysfunktional ausgeprägt sind und zu Überbewertung, moralisch überhöhten Ansprüchen an sich selbst und damit einem Kontrollverhalten führen, mit dem man diesen Überzeugungen gerecht werden will, sollten wir auch etwaige Persönlichkeitseigenschaften, Erlebnisse der Vergangenheit und Gefühle bearbeiten, die auf dem Kompost unserer Seele liegen und unverdaut zu einem ständigen Wiederaufleben der

Zwänge beitragen", meint Dennis Riehle entsprechend.

"Stundenlanges Händewaschen, Dutzendfaches Kontrollieren, penetrantes Ordnen oder unentwegtes Grübeln - nicht nur von außen betrachtet fragt sich jeder, der an Zwängen erkrankt ist oder zu den Angehörigen eines Betroffenen gehört, wie unsinnig die stupide und monoton ablaufenden Handlungen oder Gedankengänge doch sind. Verständlicherweise wollen die meisten Erkrankten daher auch nur Eines: die Zwangsstörung soll so bald wie möglich wieder verschwinden. Und unter dem großen Leidensdruck, den Betroffene spüren und der oftmals einen geregelten Tagesablauf nicht mehr zulässt, haben sie auch wenig Chancen, sich mit den Hintergründen ihrer Zwangserkrankung reflektiert auseinander zu setzen - zumindest nicht in den Akutphasen. Eine provokative These sei in den Raum gestellt: Zwänge haben eine Funktion. Und sie haben auch einen Sinn, wenngleich dieser nicht sofort ersichtlich und für manch Erkrankten erst spät oder auch nie erfassbar wird. Entscheidend ist, dem Zwang trotz all seiner Bösartigkeit mit Neugier zu begegnen. Das schafft man meist nicht im ersten, zweiten oder dritten Jahr der Erkrankung. Und auch kaum ohne entsprechende Ermutigung und Begleitung von Fachkräften oder vertrauten Bezugspersonen. Eine Zwangsstörung erscheint wie andere psychische Erkrankungsbilder wie ein Warnsignal. Der Zwang macht aufmerksam auf Schiefstände im Alltag, die ganz unterschiedlicher Natur sein können. Gerade in den Anfängen des Krankheitsverlaufes besteht die Möglichkeit, auf diese Hinweise zu achten und darauf zu reagieren. Tatsächlich ist es jedoch ohne Frage schwer, die Botschaft eines Zwangs auch wirklich ‚übersetzen‘ und verstehen zu können. Ganz konkret kann die Erkrankung nach meiner Auffassung auf Ungleichgewichte hinweisen", so Riehle.

"Nicht umsonst wird die Zwangserkrankung in den Belastungsstörungen einklassifiziert. Viele Betroffene spüren einen mittelbaren oder unmittelbaren Zusammenhang zwischen erhöhtem Druck durch Arbeit, aber auch Arbeitslosigkeit, Streitigkeiten, Verlustängste

und andere fordernde Zustände. Gerade in Ruhephasen scheint der Zwang dann den Augenblick zu nutzen, um vermehrt aufzutreten. Die Zwangsstörung ist damit durchaus ein überaus heftiger und ungerechter Anstoß, der aus der Stressfalle aufrütteln will. Sie regt an, sich mit Belastungen und Druck konstruktiv auseinander zu setzen und durch konsequente Übung Reduktion der Stressoren herbeizuführen. Viele Betroffene einer Zwangsstörung weisen in ihren Lebensläufen eine große Gemeinsamkeit auf: Viele Erkrankte waren oder sind über lange Zeit unselbstständig gewesen. Häufig zeigt sich dies schon in der Kindheit, wenn Eltern in bestem Wissen eine stark zentrierte Behütung in den Mittelpunkt der Erziehung stellen. Angst und Sorge um das Wohlergehen des Kindes wirken sich somit auch bis hin zu einer späten Abkapselung aus, die eine Eigenverantwortung des Jugendlichen nur langsam zulässt. Das Meistern von Hürden und Herausforderungen wird nur schleppend erlernt oder von den Eltern gänzlich übernommen. Das Gefühl, für sich selbst zuständig zu sein, wird möglicherweise unterdrückt und unbewusst als eventueller Freiheitsverlust erlebt, der sich bis ins Erwachsenenalter, bis in Studium, Ausbildung oder Beruf fortsetzt. Auf eigenen Beinen zu stehen - diese Botschaft drückt der Zwang unmissverständlich mit dem Abbild des Gefangenseins in der eigenen Hilflosigkeit des Betroffenen aus. Nicht selten wird Zwangserkrankten eine gewisse Gefühllosigkeit nachgesagt. Wenngleich die Betroffenen oftmals unter massiven, aber unnötigen Schuldzuweisungen leiden, eine hohe Sensibilität im Denken und Fühlen zeigen und meist auch in emotionalen Momenten eine große Schwingungsfähigkeit zeigen, sind sie in der Beschreibung ihres eigenen Lebens oder in der unmittelbaren Anteilnahme eher karg. Geprägt von Stetigkeit und Monotonie ist das Farbenspektrum der Gefühlsebene oftmals nur mittelmäßig ausgebildet. Der Zwang deckelt durch seine Symptomatik weitere Emotionen, wodurch ein Herantasten an die spürbar brach liegenden Gefühle erschwert wird. Doch auch hier ist die Funktionalität eindeutig: Der Zwang macht auf eine undankbare Art und Weise Gefühlsdefizite von Betroffenen sichtbar", führt der Sozialberater abschließend aus, der in seinem Ehrenamt bereits 1.200 Betroffene begleitet hat.

Die Psychosoziale Mailberatung der Selbsthilfeinitiative ist bundesweit kostenlos über [www.selbsthilfe-riehle.de](http://www.selbsthilfe-riehle.de) erreichbar.

Dennis Riehle  
Selbsthilfeinitiative Zwangserkrankungen, Phobien, psychosomatische Störungen und Depressionen, Dissoziative und psychotische Erkrankungen  
Martin-Schleyer-Str. 27, 78465 Konstanz  
Web: [www.selbsthilfe-riehle.de](http://www.selbsthilfe-riehle.de)  
Mail: [info@selbsthilfe-riehle.de](mailto:info@selbsthilfe-riehle.de)

## Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

*In der Ausgabe 3/13  
sind folgende Themen zu finden:*

- Statistik der Buchverkäufe
- Intakt in Helmstedt - Gruppenvorstellung
- Selbsthilfetag im Landkreis Konstanz
- Anfrage zu einer Studie zum Entscheidungsverhalten
- Mit Scheu, Scham und Western-Hut- Erlebnisberichte eines Sozialphobikers in freier Wildbahn - Teil 1: Von Selbsterkenntnis, Unsicherheit und negativen Erlebnissen
- Vorteile von Schüchternheit; warum Vorteile betonen?
- Forschungsreise - Wir sind die Champignons: Erlebnisse mit einer Fußballfahne

erhältlich auf Papier bei Julian oder online unter [www.schuechterne.org/rb133.htm](http://www.schuechterne.org/rb133.htm)  
Alle Rundbriefartikel seit 2005 sind einsehbar unter [www.schuechterne.org/rb-nach-thema.htm](http://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

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

