

**Inhalt:**

S.1: Ukraine-Sympathie in Litauen

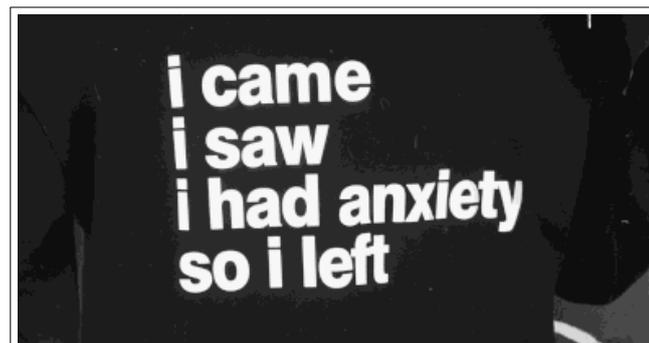
S.2: Neue Kolumne: Meine Perspektive

S.3: Studie zur Nutzung von Naturheilverfahren

S.4: Krumme Geschäfte brauchen gerade Preise!



Vielfältige Sympathiebekundungen für Ukraine und NATO in Wilna (Litauen)  
von offiziell bis Aktivismus-Szene



## ZITAT

(„Ich kam, ich sah, ich hatte Angst, also ging ich“  
oder in der Sprache des Vorbilds:  
veni, vidi, timui, sic abii“)

*Frei nach Caesar – auf einem Pulli*

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

# Meine Perspektive\*

Von Wolfgang Chr. Goede

## ZUSAMMENFASSUNG

- Angstselbsthilfe ist ein Tandem aus EMO & RATIO.
- Als zentrales Glied der Zivilgesellschaft fördert sie EINMISCHEN.
- Auf geht's, auch unser Gemeinwohl verlangt: WENDEN!

Neulich war ich zu Besuch bei einer Angstselbsthilfe. Dreh- und Angelpunkt der Stuhlkreise: sich selbst spüren, die Emotion nicht verdrängen, sondern: Was will meine Angst mir sagen?

Prima! Sind wir Menschen doch vor allem emotionale Wesen. Über der vermeintlichen Krone des Verstandes hängen die Gefühle, die uns so oft gegen unsere Logik "fremdsteuern". Berechtigter-weise. Bloß reicht dieser Fokus aufs Gefühl?

Als Starter ist dieser Einstieg smart. Die Eintrittsschwelle für Teilnehmende ist niedrig, die Regeln einfach, die Leitung vermögen Betroffene selbst zu übernehmen. In der Langstrecke ist dieser Ansatz aus meiner Selbsthilfeerfahrung allerdings zu "g'fühllich", auf Dauer eher schmalspurig.

## Mut zu neuen Akzenten

Drei *Zwischenrufe*, in großem Respekt für die Selbsthilfe. Sie gehört zu den historisch-sozialen Sprung-Innovationen, lebt aber vom Mut zu neuen Akzenten.

Seit den Lockdowns, Comeback der Kriege, eskalierender Süd-Nord Migration, Klimakrise: Angst wächst. Vor Krankheit, Armut, Radikalismus, Untergang ... Besonders angstanfällig sind Menschen mit labilerer Mentalgesundheit. Therapieplätze sind ausgebucht und Angstselbsthilfe erfährt massiven Zulauf. Sie sollte, von öffentlichen Mitteln gefördert, bedrohliche Veränderungen einbeziehen, sich daran methodisch fortentwickeln.

- Heißt: Angstselbsthilfe muss die neue soziokulturelle Realität reflektieren, sich diverser aufstellen. Emo und Ratio sind Zwillinge und die neuen Angstfaktoren gehören eingepflegt ins Set.

## Demokratie ruft!

Aus der Tierforschung kennen wir geborene "Angsthasen" und aggressivere Alpha-Tiere. Beide, Introversion und Extraversion, haben evolutionäre Vorzüge, funktionieren im Tandem. Wenn sich aber zu Viele wg. Angst aus gesellschaftlicher Verantwortung zurückziehen, leiden Kontrolle, die legendären "Checks and Balances". Im Ungleichgewicht erstarken die Aggressiven weiter, wovon wir derzeit Zeugen sind, deshalb:

- Gerade wir Selbsthelfer müssen uns unserer gesellschaftlichen Rolle bewusstwerden, zum persönlichen Empowerment anleiten, uns Ängsten auch aktiv aussetzen, kurzum einmischen. Selbsthilfe als zentrales Element der Zivilgesellschaft ist urdemokratisch und trägt Verantwortung für das große Ganze im zunehmend dissonanteren Konzert der Demokratie.

## Stuhlkreise – nur in Deutsch?

Selbstverantwortung, Teilnahme, Zivilgesellschaft sind über unsere Grenzen hinaus eine Basisdiät - in Autokratien indes ein rotes Tuch. Also, hochaktuell, die eigene Stimmkraft zu nutzen bei den anstehenden Europa-Wahlen.

- Im Herzen der EU, Deutschland, fällt unterdessen auf: Vereine wie auch Selbsthilfe sind in einer mittlerweile bunt durchmischten Gesellschaft eher "weiße Inseln". Integration: Fehlanzeige. Hier könnte die Angstselbsthilfe, seit den 80ern Zugpferd von Transformation, neue Impulse anstoßen und Gesprächskreise in Weltsprachen, etwa Englisch ins Leben rufen.

Fängt jemand diesen Ball auf?

\* Neue regelmäßige Kolumne in intakt-Rundbrief



# Studie zur Nutzung von Naturheilverfahren

## Querschnittsstudie: Erfassung der Inanspruchnahme komplementärer und integrativer Therapien in der ambulanten Versorgung psychisch Erkrankter in Deutschland

Es geht in dieser anonymen Befragung darum, die Häufigkeit der Anwendung von Naturheilverfahren, Komplementär- und Integrativmedizin (im Folgenden "Naturheilverfahren" genannt) von Menschen, die psychische, psychiatrische oder psychosomatische Erkrankungen haben, zu erfassen.

### Teilnahme:

Teilnehmen an der Studie kann jede/r mit einer Diagnose einer psychischen Erkrankung. Aus diesem Grund ist es für uns sehr wichtig, dass Sie den Fragebogen auch dann ausfüllen, wenn Sie keine der im Fragebogen aufgeführten Therapien verwenden. Am Ende der Durchführung dieser Umfrage gibt es die Möglichkeit, freiwillig an einer Verlosung eines Büchergutscheines in Höhe von 20 Euro teilzunehmen (von insgesamt 30 Gutscheinen).

### Anleitung:

Der Fragebogen besteht aus fünf Themengebieten. Zu jedem der fünf Themengebiete finden Sie Fragen mit Antwortmöglichkeiten oder freie Felder zum Eintragen einer Antwort. Bitte lesen Sie sich die Frage aufmerksam durch und beantworten erst dann die jeweilige Frage. Die Teilnahme an der Umfrage ist freiwillig und anonym. Die erhobenen Daten aus dem Fragebogen werden gemäß der DSGVO zu Forschungszwecken gespeichert. Die Angaben erlauben keinen direkten Rückschluss auf Ihre Person. Im Folgenden finden Sie die Datenschutzhinweise. Auch die Auswertung der Befragung erfolgt anonym! Wenn Sie an der Verlosung teilnehmen, benötigen wir Ihre E-Mail-Adresse und Ihre Telefonnummer, die Sie separat eingeben können. Diese Daten werden getrennt von Ihren Angaben im Fragebogen gespeichert und können nicht zusammengeführt werden.

## Hintergrund der Befragung

Das Lebenszeitrisiko für eine psychiatrische Störung liegt bei ca. 50 %. Zahlreiche Menschen mit Depressionen, Angstzuständen und anderen psychischen Problemen nehmen Naturheilverfahren und Komplementäre und Integrative Medizin, wie beispielsweise die Pflanzenheilkunde, Akupunktur, traditionelle chinesische Medizin, Ayurveda und Homöopathie, in Anspruch. Das Ausmaß, in dem diese Therapien in der ambulanten psychiatrischen und psychosomatischen Versorgung in Deutschland eingesetzt werden, und für welche Zwecke, ist derzeit weitgehend noch unbekannt. Es ist daher von grundlegender Bedeutung für diesen Bereich verlässliche Informationen in Deutschland u.a. über die Therapieverfahren, Anwendungshäufigkeit, die vorausgehenden Diagnosen, die Beweggründe und die subjektive Lebensqualität zu gewinnen.

Die Studie wird vom Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie Charité - Universitätsmedizin Berlin durchgeführt. Die Durchführung ist von der zuständigen Ethikkommission der Charité genehmigt worden. Sie wird nach den vorgeschriebenen Bestimmungen (z.B. Deklaration von Helsinki) durchgeführt. Das Datenschutzgesetz des Landes Berlin und das Bundesdatenschutzgesetz sowie die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) werden eingehalten. Die Studie wird durch die Karl und Veronica Carstens-Stiftung finanziell gefördert.

Webseite der Studie:

<https://sozmed.charite.de/psykim/>

Kontakt: [psykim@charite.de](mailto:psykim@charite.de)

PSYKIM-Studie

Verantwortlich für die Inhalte: PD Dr. M. Teut / Dr. J. Siewert

Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie

Charité - Universitätsmedizin Berlin

Technische Umsetzung: Katja Icke

Die Werbung für die Europawahl ist herunterladbar auf der offiziellen Wahl-Webseite: [europawahl.eu](http://europawahl.eu)



# Krumme Geschäfte brauchen gerade Preise!

Es ist etwa 20 Jahre her, damals war ich Praktikant im Studium der Sozialarbeit. Ich habe diese Geschichte damals im „Praktikumsbericht“ beschrieben, schon für diesen nach den Vorschriften anonymisiert und hier noch weiter unkenntlich gemacht.

Warum wärme ich sie auf? Weil sie eine Fortsetzung hat: eine naheliegende Frage kam mir erst jetzt. Damit geht es eigentlich um die helfender Seite statt um die „Patienten“.

Die Hauptperson zeigte, wie weit psychische (oder allgemein Lebens-) Probleme die Kraft nehmen können. Er war ein passendes Beispiel für eine Aussage in meinem Studium: „Man merkt den Leuten an, in welchem Alter ihre psychische Krankheit ausgebrochen ist.“ Ab dann hatten sie zuviel mit Kliniken und Therapiegruppen zu tun, um Schule und erste Liebe zu durchleben.

Beim hier genannten Treffen in seiner WG waren wir vier: Er, sein rechtlicher Betreuer, die zuständige Sozialarbeiterin und ich als Praktikant.

Er wollte eine Armbanduhr kaufen, die er in der Stadt gesehen hatte, „will ich unbedingt haben“ wegen des Zifferblatt-Designs. Wo er sie gesehen hatte? Seinen Satz hatte ich in meinem Praktikumsbericht so umschrieben: „Bei Karstadt ist ein Mann, der verkauft Uhren für 15 Euro 90.“

Wahrscheinlich hatten wir alle drei das bekannte Bild vor Augen, wie jemand vertraulich seinen Mantel öffnet. Ich höre immer noch vor mir, wie eindringlich der Betreuer das Wort „Hehlerware“ betonte. Aber auch damit konnte er es nicht ausreden. Nach einigem Zureden gab er doch seine Zustimmung für den Uhrenkauf.

Als Praktikant fiel es mir zu, mit ihm zum Kauf zu gehen. Ich war besorgt (und wohl auch etwas neugierig), was der Mann mit den Uhren nun für einer ist.

Es war dann: ein Tisch im Karstadt drin mit Uhren zum Sonderpreis, ein legales Angebot also. „Seine“ Uhr war noch da, er kaufte sie. Die Quittung gab ich später bei der Sozialarbeiterin ab – auch und gerade, um die Seriosität des Angebots vorzeigen zu können.

An diese Geschichte habe ich manchmal zurückdenken müssen. Doch erst jetzt, nach 20 Jahren, kam mir eine Frage. Es ist fast peinlich, daß sie mir in dem Moment nicht eingefallen ist:

Welcher kleinkriminelle Straßendealer verlangt einen krummen Preis wie 15 Euro 90? Hat er in dem Mantel, in

dem die Uhren hängen, eine Tasche voll mit Kleingeld zum Rausgeben?

Auf meinen Einwand habe ich einmal die Antwort erhalten: „Vielleicht hat er sich den Preis nur ausgedacht.“ Kann sein (ich habe ja auch erst beim Kauf gesehen, daß er stimmte). Aber auch dann wäre die Krummheit des Preises aufgefallen, also hätten wir durch weitere Fragen dem Verdacht weiter nachgehen können. Es wären Antworten gefallen wie: „Nee, das steht da auf dem Schild.“ - „Auf seinem Tisch drauf.“ - „Im Karstadt drin.“ Dann wäre alles klar gewesen, ich hätte ganz normal-langweilig zum Uhrenkauf mitkommen können.

Warum hatte niemand der drei „Profis“ in dem Gespräch diesen Gedanken? Wie weit waren wir zu sehr vom Klischee der „Uhren im Mantel“ im kritischen Verstand beeinträchtigt?

Und andersherum: Woran können wir die Wahrheit unserer Meinung beweisen, wenn uns nicht geglaubt wird? Wo ist unser Punkt, den wir nur wiederholen müßten, um Respekt zu bekommen?

Julian / Braunschweig

## Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

*In der Ausgabe 3/14 sind folgende Themen zu finden:*

- WM 2014: Fußball-Termine
- Mit Scheu, Scham und Western-Hut - Teil 4
- Neuer Leitfaden zur Selbsthilfe-Förderung
- Gesprächshilfe: Themenzentrierte Interaktion
- Filme, die die Welt erklären - Teil 3

erhältlich auf Papier bei Julian oder online unter [www.schuechterne.org/rb143.htm](http://www.schuechterne.org/rb143.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

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

