

Inhalt:

- S.1: Keine Angst vor Fremdsprachen!
- S.2: Meine Perspektive: "Crazy"

- S.3: Keine Angst vor Fremdsprachen!
- S.4: Ist die Straße nun sicherer?



Keine Angst vor Fremdsprachen!

Die folgende Liste wurde beim Workshop der VVM in Utrecht gezeigt. (Mehr zu diesem Workshop und zur VVM auf Seite 3.)

Sie ist natürlich in Niederländisch, aber ihr könnt sie verstehen! Nicht nur, weil es euer Thema ist. Weil die Menschen überall die selben Probleme haben. Diese:

- *Ik weet nooit wat ik moet zeggen.*
- *Mensen vinden mij vast saai.*
- *Ik klap altijd dicht in groepen.*
- *Ik ben niet zo'n prater.*
- *Ik kan geen gesprekken beginnen.*
- *Ze zitten echt niet op mij te wachten.*
- *Ik voel me altijd ongemakkelijk in gezelschappen.*
- *Ik ben bang dat ik iets doms zeg.*
- *Ik durf geen vragen te stellen.*
- *Ik ben gewoon niet sociaal.*
- *Iedereen kijkt naar me als ik iets zeg.*

- *Ik kan niet spontaan reageren.*
- *Ik raak altijd in paniek bij nieuwe mensen.*
- *Ik ben slecht in smalltalk.*
- *Ik kan dat soort situaties gewoon niet aan.*

Ja, oft ist es völlig anders. „Nicht sozial“ würde in Deutsch eher „kriminell“ bedeuten. Manche Worte sehen anders aus, manche haben eine andere Bedeutung. Trotzdem: Die Sprachen sind sich ähnlich genug. „Dichtklappen“ wird in Deutsch nicht gesagt, aber verstanden.

Wenn ihr in Wort nicht versteht - denkt nach, wo ihr ein ähnliches Wort schon gehört habt: Deutsch, Englisch, Plattdeutsch, Kölner Karneval, Rudi Carrell, Werbung mit „Frau Antje“, sonstwo.

Noch ein Tip zum Schluß: „prater“ ist nicht der Park in Wien.

Neue Podcast-Folge: Reisen



Beim Reisen können viele Angstauslöser auftreten: Linksverkehr, Landessprache, Flughafenpolizei - oder einfach, abends ohne Hotelzimmer dazustehen. Wolfgang und Julian beschreiben ihre Erfahrungen beim Reisen, welche Situationen sie bestanden haben und auf welche Art die Menschen doch gleich sind. Mit Berichten aus Irland, Griechenland, Kolumbien, USA, Mallorca und der

Oberlausitz.

Länge: 30:12

Links zu den Folgen: www.schuechterne.org/podcast.htm

ZITAT

"Veel mensen hebben door lid te worden van de VVM het gevoel dat ze eindelijk zelf eens de touwtjes in handen nemen."
("Viele Menschen haben durch den Beitritt zur VVM das Gefühl, dass sie endlich die Dinge selbst in die Hand nehmen.")

[Webseite der VVM, www.verlegenmensen.nl](http://www.verlegenmensen.nl)

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

Vom ins Bett machen und den Sonnenseiten des Lebens

Von Wolfgang Chr. Goede

ZUSAMMENFASSUNG

- „Crazy“ ist das Jugendwort 2025.
- „Crazy“ hieß bereits ein Weltbestseller von 1999.
- „Crazy“ - was uns Literatur über Ängste lehrt.

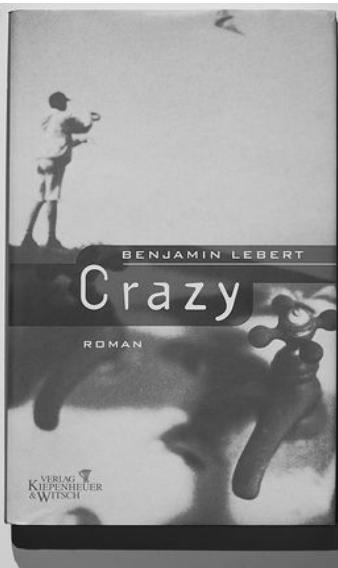
Es ist nie zu spät. Versäumtes lässt sich nachholen. Sogar ein Vierteljahrhundert Versäumtes. So etwa Benjamin Leberts Weltbestseller „Crazy“ von 1999, über eine Million Auflage, in 33 Sprachen übersetzt, verfilmt. Als ich unlängst ein Gespräch im Radio mit dem Autor hörte, superlocker und lustig, aber halbseitig gelähmt und der sich deswegen und wegen seines Schulversagens als Gemobbter begreift, beschloss ich: Den musst du lesen.

Jetzt habe ich mir die 175 bereits ein wenig gelblichen Seiten eines antiquarisch bestellten Gebrauchtbuches in zwei Tagen reingepfiffen. Ängste und sein Umgang damit ist sein Generalthema, bis heute topaktuell.

Bühne dieses Romans ist ein Internat im Oberbayerischen. Seine Akteure sind sechs Schüler im Alter um die 16, darunter der Autor selbst, die ihre Wege ins Erwachsenenleben suchen. Ihnen allen ist eine große Einsamkeit eigen, Kinder aus schwierigen Elternhäusern, die den Nachwuchs abgeschoben haben. Im Internat wird die Schule zum Gefängnis, einem physischen, in dem sie körperlich eingeschlossen sind, ebenso wie ein geistiges, im Griff von sadistischen Lehrern, die sie vorführen und sich an ihrem Scheitern ergötzen. Aus einem, dem unauffällig-schweigsamen Troy, Bettlägerer, bricht es plötzlich heraus, weinend: „Das Leben bleibt immer ein großes Ins-Bett-Pissen.“ Crazy-Sein, das ist der Versuch des Ausbruchs aus diesem Milieu und Suche nach Lebensinn und Freude.

Ein großer Teil des Buches dreht sich um Liebe und Sex, explizit beschrieben, fast schon pornografisch, auch in der Wortwahl. Der damals 16-jährige Autor ruft uns damit ins Gedächtnis, welche zentrale Rolle die Geschlechterbeziehungen in diesem Alter spielen. Sie folgen einem fast animalischen Triebe. Der Umgang damit ist schwierig, von Schule und Erziehung weitgehend ignoriert, damals wie heute. Aber möglicherweise in dem Werk überbewertet, mit einem schalen Nachgeschmack, aber künstlerisch so beabsichtigt, vielleicht.

Alles dreht sich um den Ich-Erzähler, Benjamin, der sein Werk allerdings nicht als Autobiografie interpretiert sehen will, sondern als Roman mit autobiografischen Zügen. Er hat nicht nur die derbe Art darauf, sondern auch die zart-beschreibende, etwa wie ein „Scheinwerfer sich die Straße ertastet“.



Ein Großteil des Inhalts ist ein oft eher hilfloses Abtasten von Philosophie („Ich weiß, dass ich nichts weiß“) und Religion rund um die Existenz und Nicht-Existenz eines Gottes.

Sozusagen als Gegenspieler in dieser eher defätistisch gestimmten Jungengruppe agiert Janosch. Er ist der Anführer, nie um ein keckes Wort verlegen und führt seine Sechserbande über die Feuerleiter nächtens in den Mädchentrakt (wobei der Auf- und Abstieg des schwer behinderten „Benni“, der laufend über Gehbeschwerden klagt, nicht mal seine Schuhe zu binden vermag und bereits beim Einstieg in den Bus Hilfe braucht, nicht überzeugend geklärt wird (auch Romane sollten solches klären)). Größter Coup der Sechserbande unter Anführung von Janosch wird ein gemeinschaftliches Ausreißen nach München und der Besuch einer Stripteasebar.

Janosch ist der Antipol und Lebensmensch, der überzeugend vorlebt, dass Leben jede Sekunde gelebt werden will und zu schade ist, um in Depressionen zu versinken. Er ist der Antreiber, die Sonne, emotionale Wärmequelle, auch wenn er die eher stümperhaft philosophischen Betrachtungen der Jungs mit dem Satz beendet, dass es eigentlich gar nichts zu erklären gebe und Philosophen zu Pennern erklärt:

Die „müssen sich in der Welt nur umschauen. Dann wissen sie schon, dass sie verdammt schön ist. Ihre Sätze sind schwachsinnig.“ Lebert ist ein Beispiel dafür, wie sich mit seinen Handicaps, körperlichen und seelischen, ein Leben gestalten lässt. In seinem Fall als Schriftsteller, dessen Karriere mit diesem Buch begann, in dem er sich seinen Frust von der Seele schrieb. Das Buch hat kein Hollywood-Happyend und endet mit dem Rausschmiss aus dem Internat wegen einem Sechser in Mathe und einem Fünfer in Deutsch. Seine Schulodyssee geht weiter.

Aus dem Radiointerview 27 Jahre danach ist herauszuhören, dass er weiterhin mit seinen Makeln wie auch seiner Schulvergangenheit ringt, diese indes sein Antrieb für sein weiteres Schaffen sind als mittlerweile gestandener 43-Jähriger. Dabei hätte er sich lange damit versöhnen können. Als er endlich seinen Schulabschluss, und zwar in der Hauptschule mit 21 nachholte, gehen die Schüler der benachbarten Realschule an ihre schriftlichen Abschlussarbeiten im Prüfungsfach Deutsch, Thema: Benjamins Leberts „Crazy“.

Abgebildet: Titel der Originalausgabe 1999, Verlag Kiepenheuer & Witsch

Keine Angst vor Fremdsprachen!

ZUSAMMENFASSUNG

- Ein Workshop mit Übungen in einer Fremdsprache
- Mit Mut konnte ich mich an der Gruppe beteiligen
- Ich habe eine „uitdaging“ erfolgreich bewältigt.

In der neuen Podcast-Folge berichte ich vom Reisen und wie sich dort Selbstbewußtsein trainieren läßt. Das alles konnte ich gleich selbst umsetzen: ich konnte den „Landestag“ einer niederländischen Schüchternen-Initiative besuchen und mich in einer Fremdsprache ausprobieren.

Die VVM - "Vereniging van Verlegen Mensen" / „Vereinigung von verlegenen Menschen“ – ist ebenfalls ein Selbsthilfverein und bietet Ausflüge, Workshops und Vorträge, auch Kurse. Er hat etwa 400 Mitglieder, in Spitzenzeiten waren es 1000.

Das sind viel mehr als die intakt-Gruppen zusammen. Doch die Randstad (1) ist doppelt so groß wie Berlin und kompakter als das ländliche intakt-Gebiet. Die Zahlen sagen daher: die VVM ist relativ zur Bevölkerung ähnlich erfolgreich wie der intakt e.V., hat aber auch ähnliche Probleme beim Erreichen und Halten der Zielgruppe. Ein Kontakt kann sich für beide Vereine nur lohnen.

Der Kontakt entstand durch Fred, VVM-Mitglied, der über die Webseite des intakt e.V. Kontakte nach Deutschland suchte. In diesem berichtete er vom Landestag und das klang interessant. Wir machten aus, daß ich vorbeikomme. Samstagmorgen um 6:20 in den Zug, 6 Stunden Fahrt. Um 13:30 sollte die Veranstaltung beginnen.

Ich saß eine halbe Stunde am Straßenrand vor dem Treffpunkt. Die brauchte ich für mich selbst, nach der langen Bahnfahrt und vor dem Treffen.

Was wird auf mich zukommen? Ich wußte, daß ein „Workshop“ stattfinden wird, aber was noch? Werde ich als Ehrengast vorgestellt mit allen Rechten und Pflichten eines solchen?

Erst nach dieser Ausruhzeit ging ich in das Haus, ein kleines Kulturzentrum mit Theke und Saal.

Das Publikum bestand aus 25 Leuten. Bei 400 Mitgliedern ist auch das ein ähnliches Verhältnis wie ich es aus der intakt-Arbeit kenne.

Der Workshop hatte das Thema „Wachsen mit Mindset“. Eine Dozentin (2) hielt einen Vortrag mit Übungen. Über den Inhalt muß ich nur wenig schreiben – es sind die wichtigen Dinge wie oft, die auch ich in Vorträgen gesagt habe. Die aber eben immer wieder bewußt gemacht werden müssen: Sich die eigenen Stärken und Erfolge bewußt machen, Fehler zum Lernen nutzen. Den mentalen Schritt machen von „ich kann es nicht“ zu „ich kann es NOCH nicht“.

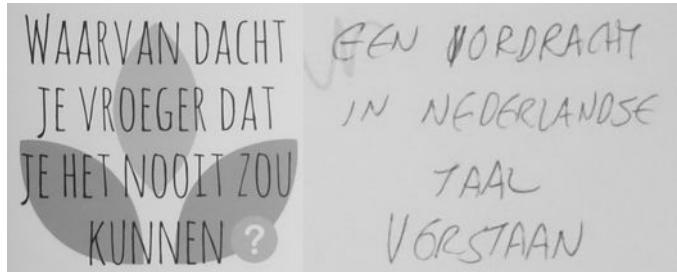
Was ich noch nicht kann, war: die Sprache. Ich mußte genau hinhören – was kann ich verstehen, was kann ich mir herleiten? Fred übersetzte mir wichtige Dinge mit Notizen in seinem Heft, außerdem hatte ich ein kleines Wörterbuch auf den Knien. Immer wieder schlug ich Worte nach, die ich hörte. War da eben das Wort „Selbstvertrauen“? Richtig: „zelfvertrouwen“.

Für eine Übung lagen Karten mit Fragen auf den Stühlen. Die Leute sollten im Raum umhergehen, sich

ansprechen und sich diese Fragen stellen. Nur wußten die meisten eben nicht, wer ich bin, woher ich komme und daß ich die Sprache nicht kann.

Den ersten konnte ich noch per Handzeichen abwenden, aber drei Gespräche habe ich gemacht. Eins in Englisch, eins zweisprachig (DE/NL), eins nur in einfaches Niederländisch. Mein Amt konnte ich dabei mit „Noordduitse VVM“ umschreiben. (3) Aber es ging ja um die Frage auf der Karte: Was ist deine nächste „uitdaging“? Nachdem das Wort mit „Herausforderung“ übersetzt war, konnte ich sofort antworten: „Nederlands spreken.“

Selbstverständlich endete der Workshop mit einer Übung zum eigenen Erfolg. Wir sollten für uns eine Antwort aufschreiben auf: „Wovon dachtest du früher dass du es nicht können wirst?“



Die Antwort fiel mir leicht, aber kann ich sie auch übersetzen? Ein Blick in mein Wörterbuch, ein wenig Intuition, dann schreiben: „Einen Vortrag in niederländischer Sprache verstehen“. Ich war mutig, es selbst zu schreiben, und noch mutiger, es Fred zu zeigen. Er hat mir inzwischen erklärt, wie es richtig heißt: „Het volgen van een lezing in het Nederlands“. Aber Mut, und Fehler machen, waren ja die Themen des Nachmittags.

Zum Abschluß bot ich einige intakt-Hefte an. Fred gab eines einem anderen VVM-Mitglied, dieser lehnte jedoch ab mit den Worten: „Ich kann kein Deutsch“. Und genau das sagt er in Deutsch?! Ach nein: der Satz klingt in beiden Sprachen so ähnlich, daß es egal ist, in welcher er gesagt wird.

Ich hätte noch mit 5-6 anderen in ein Restaurant kommen können, aber langsam wurde es Zeit, in meinem Hotel einzuchecken. Außerdem brauchte ich nach 3 Stunden intensivem Zuhören eine Pause für mich allein.

Oh ja, das Zuhören und Übersetzen waren für mich so intensiv, daß ich es auch in Deutschland noch immer wieder tat, z.B. die „Gartenstraße“ zur „Tuinstraat“ wurde.

Insgesamt war alles eine wirklich positive Erfahrung. Auch wenn wir alle – einzeln und in unseren Gruppen – mit der Einsamkeit zu tun haben: Wir sind es nicht. Wer von euch eine Fremdsprache beherrscht, kann im passenden Ausland nach ähnlichen Kontakten suchen.

Danke an Fred und die VVM für den interessanten Tag!

Julian / Braunschweig

(1) So heißt der dicht besiedelte Großraum um Amsterdam, Rotterdam, Den Haag, Utrecht, Delft, Leiden uvm.

(2) Lonneke Snijder mit ihrer eigenen Firma „Platform Mindset“

(3) Ein weiterer Verein, ebenfalls mit dem Namen „VVM“, existiert in Flandern (Nordbelgien).

Ist die Straße nun sicherer?

Und auch im letzten Text geht es um etwas, was unsere westlichen Nachbarn uns voraus haben: um Rechte für den Fahrradverkehr. Da hat die Stadt Braunschweig neue Schilder aufgestellt: Fahrräder dürfen nicht überholt werden.

Ob diese Straße dadurch sicherer wird, weiß ich nicht. Ich fühle jedoch: Früher war ich ein normaler Radfahrer am Straßenrand – heute habe ich Rechte, die mich schützen!

Nur: Rechte darf man sich nicht wegnehmen lassen, „sonst ist man Opfer“. Aus meiner eigenen Erfahrung kam das Gefühl, ein Überhol-Werden verhindern zu MÜSSEN. Ich bin mehrfach nach links vom Radweg auf die Autospur gezogen, wenn hinter mir ein Auto scheinbar zu schnell war. Kann ja sein, daß es



die neuen Schilder noch nicht kennt, aber das Gefühl, nicht der Wehrlose zu sein, war in dem Moment stärker.

Ich habe auch schon versucht, gelassen zu bleiben. Mir zu sagen, hier ist geht es nicht um Ehre oder ähnliches. Es ist keine Schande, wenn mich ein Auto überholt. Diese Einsicht hielt bis zum ersten Überholvorgang. Danach war ich doch wieder auf der Autospur.

All das ist der Grund, daß ich diese Straße inzwischen vermeide.

Julian / Braunschweig

Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

In der Ausgabe 6/15 sind folgende Themen zu finden:

- Buchpräsentation beim Kongreß der DGPPN in Berlin
- Selbstwerttraining für die Jüngsten: Bilderbuch "Kleiner großer Berg"
- Weihnachtserlebnisse von Julian
- Emotionen auf Abwegen: der Pixar-Film "Alles steht Kopf"
- Gedanken aus Sicht eines Psychiatrie-Erfahrenen: "Würde im psychiatrischen Versorgungswesen"
- Backen und Essen, Teil 5: Pizza
- Backen und Essen, Teil 6: Spezialschokolade

erhältlich auf Papier bei Julian oder online unter
www.schuechterne.org/rb156.htm

Alle Rundbriefartikel seit 2005 sind einsehbar unter
www.schuechterne.org/rb-nach-thema.htm



Vrolijk kerstfeest! Frohe Weihnachten!

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 (GENO)
Spenden sind steuerabzugsfähig
Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband

