intakt **Rundbrief**
Norddeutscher Verband der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten e.V. 1/09 (1.2.2009) Auflage: 200 Stück

So dick? Ja, dies ist der erste Rundbrief mit sechs Seiten. Auf diesen bieten wir gleich mehrere diskussionswürdige Artikel. Eben verschiedene Meinungen von verschiedenen Leuten. Probiert, findet heraus, was für euch am besten ist.

Inhalt:

S.1: Schulprojekt, Helmstedt&Gifhorn
S.2: Hypnose - ein Selbstversuch
S.3: Hypnose
S.4: Vergleich SP-Gruppe - Angstgruppe
S.5: Alles ist pogativ
S.6: Veranstaltungen, Gruppenraum SP-BS

Schulprojekt des intakt e.V. Teilnehmer gesucht

Im Rahmen eines Projekttages gegen Rassismus und für Courage[1] hat der intakt e.V. Gelegenheit, eine zweistündige Unterrichtseinheit zu Schüchternheit und Mobbing für die Otto-Bennemann-Schule (Berufsschule und Wirtschaftsgymnasium in Braunschweig) zu gestalten. Denn wer kennt sich besser hierüber aus als die intakt-Gruppen?
So werden wir den Tag mit einem Vortrag, Gruppenarbeiten usw. abhalten. Da das Thema Schüchternheit/Mobbing beim Projekttag noch nicht vertreten war, nahm der Vorstand (Tobias[2]) das als Gelegenheit, da der Verein sowieso Seminare für gemobbte Kinder anbieten wollte.
Das "Publikum" besteht aus Schülern etwa im Alter von 14 bis 17.
Der Zeitraum hierfür steht noch nicht fest, liegt aber zwischen dem 16.3. und und Ende April. Ort ist das Kulturzentrum Brunsviga, wo sich auch die Braunschweiger Schüchternen treffen. Genaue Daten werden in Kürze mitgeteilt.

HIERFÜR BRAUCHEN WIR EURE HILFE. BITTE HELFT UNS.
Wir wollen ein kurzes (5 Minuten) Theaterstück als Opener präsentieren. Hierfür werden etwa 4-5 Personen benötigt, die Schülerinnen bzw. Schüler der 8. Klasse spielen. Wenn ihr wollt, braucht auch nicht viel gesprochen zu werden, wir können eure Wünsche bezogen auf die Rolle auch individuell festlegen.

Also - überlegt es euch, noch sind Plätze frei. Meldet euch unter der E-Mail-Adresse DavyGoslar@web.de oder unter den anderen bekannten Daten. Fragen beantworten wir gerne.

Ingo / Tobias / Julian

www.otto-bennemann-schule.de

1 "Schule ohne Rassismus/mit Courage" ist eine internationale Aktion, bei der beteiligte Schulen jährlich mindestens eine Aktion zu diesem Thema anbieten müssen.
2 sowohl intakt-Vorstandsmitglied als auch Schüler am W-Gym.

Gruppengründung Helmstedt

Der Infoabend zur Gründung einer Gruppe in Helmstedt fand am 15.1. statt. 8 Personen besuchten ihn, 6 trugen sich anschließend in die Interessentenliste zur Gruppengründung ein. Als Termin für das erste Treffen wurden der 26.2. und der 5.3. vorgeschlagen. (Ich bevorzuge den 26.2., weil sich dann ein 2-Wochen-Rhythmus mit Uelzen abwechseln würde.)

Julian / Gruppenunterstützer

ZITAT

"Only thing we have to fear is fear itself."
("Das einzige, was wir fürchten müssen, ist die Furcht selbst.")

Franklin D. Roosevelt, 32. US-Präsident, beim Amtsantritt 1933

Hypnose – ein Selbstversuch

Eine Hypnosetherapie eignet sich hervorragend zur Bekämpfung gegen die Soziale Phobie. Ich habe den Versuch gestartet und mich mit grossartigem Erfolg in eine Therapie begeben. Dies ist mein Erfahrungsbericht. Zuerst aber einige grundlegende Informationen zu dem Thema.

Was ist Hypnose ?

Der Begriff *Hypnose* stammt vom griechischen Wort *hypnos* (Schlaf), da man in der Anfangszeit der Forschung davon ausging, dass es sich um einen schlafähnlichen Zustand handelt. Als *Hypnotiseur* bezeichnet man dabei die hypnotisierende Person, als *Hypnotisand* die hypnotisierte Person. Dabei kann eine Person auch beide Rollen übernehmen, das bezeichnet man als *Auto-* oder *Selbsthypnose;* in allen anderen Fällen nennt man es *Fremd-* oder *Heterohypnose.*

Eine hypnotische Trance wird mittels Hypnose *induziert* (*Induktion*), der Proband befindet sich *in Hypnose* oder *in einer hypnotischen Trance*. Zur Beendigung wird die Trance *aufgelöst* bzw. *exduziert* (*Exduktion*), der Hypnotisand *wacht auf.* Wird der Proband (zum Beispiel zwecks Vertiefung der Trance) aus der Trance geholt und kurz darauf wieder zurück in Trance versetzt, so spricht man von *Fraktionierung.*

Im Rahmen der Hypnose werden dem Probanden ggf. verbale Anweisungen, sogenannte Suggestionen gegeben, die direkt auf das Unterbewusstsein wirken. Suggestionen, die auch nach Auflösung der Hypnose noch wirksam sind, werden als *posthypnotische Suggestionen* bezeichnet.

Zur Geschichte der Hypnose

Hypnose wurde wahrscheinlich schon in der Frühzeit des Menschen verwendet. Auch wenn es keine wissenschaftlichen Belege dafür gibt, lassen sich Berichte über kultische Handlungen oder Dinge aus dem Schamanismus mit Hypnose in Form der Selbst- oder Fremdsuggestion erklären. Es ist zu vermuten, dass Hypnose eher zufällig entdeckt wurde und ihren Ursprung in meditativen und kultischen Handlungen religiösen Hintergrundes haben dürfte. Spekulativ kann man von der Annahme ausgehen, dass sich die Hypnose aus massenpsychologischen Manipulationen bei religiösen oder kultischen Riten sowie aus den selbstmeditativen Erfahrungen von Priestern, Heilern und Schamanen entwickelt hat.

„Wissenschaftlich“ jedoch wurde die Hypnose um 1770 von Franz Anton Mesmer wiederentdeckt. Er experimentierte mit Magneten, die er Patienten auflegte, schrieb jedoch die Heilkräfte den Magneten zu. Aufgrund von Mesmers Popularität nannte man den Vorgang des Hypnotisierens lange Zeit auch „Mesmerisieren“; ein Ausdruck, der im zeitgenössischen Englisch noch existiert (to mesmerize = hypnotisieren). Friedrich Engels kritisierte in einem zu Lebzeiten unveröffentlichten Text den Mesmerismus als Irrglauben und Selbsttäuschung. Er kommt zum Schluss, dass sich immer erst Effekte einstellten, wenn dem „Patienten zu verstehen gegeben wurde, was von ihm erwartet wurde.“

Sigmund Freud wurde 1885 in Paris auf die Experimente von Mesmer aufmerksam und versuchte selbst diese Methode, um Patienten zu behandeln. Dies wurde zum Ausgangspunkt seiner Studien über Hysterie. Später ließ er diese Methode jedoch wieder fallen und widmete sich seiner Technik der freien Assoziation. Schriften zeigen jedoch, dass Freud auch später noch mit Hypnose gearbeitet hat.

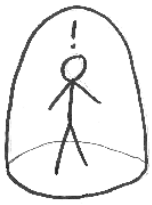
Wesentlich weiterentwickelt wurde die Hypnose im 20. Jahrhundert im deutschen Sprachgebiet zunächst durch Oskar Vogt (1870-1959), dann durch dessen Schüler Johannes Heinrich Schultz (1884-1970), der daraus das autogene Training entwickelte, und später durch Klaus Thomas. Im amerikanischen Sprachgebiet wurde die Hypnose wesentlich weiterentwickelt durch Milton H. Erickson (indirekte Hypnose).

Milton H. Erickson begründete eine neue Form der Hypnotherapie, die heute als die modernste Form der Hypnose gilt und aus der sich weitere psychologische Methoden wie z. B. das NLP (Neurolinguistisches Programmieren) entwickelten.

Wogegen wird Hypnose angewendet?

Hypnose findet in der Hypnosetherapie Anwendung, wobei die Wirksamkeit wissenschaftlich gut belegt ist. Insbesondere wurden mit den Methoden der Kernspinresonanztomographie (MRT) und der Elektroenzephalographie (EEG) hirnphysiologische Korrelate von Trance-Zuständen klar nachgewiesen.

Bereits wenige Sitzungen können deutliche Veränderung bewirken; entsprechend vielseitig werden die Hypnose und ihre Techniken in der Therapie verwendet. Man kann sie beispielsweise zur Behandlung von



- Depressionen
- Suchtkrankheiten
- Sprachstörungen
- **zur Steigerung des Selbstwertgefühls**
- zum Stressabbau
- bei Schlafstörungen einsetzen.

Ist jede Person hypnotisierbar?

Die Frage, wie stark jemand hypnotisierbar ist, spielt in der Hypnoseforschung eine zentrale Rolle. Ein Unterschied besteht von Mensch zu Mensch im Grad der erreichten Trancetiefe, die situationsbedingt verschieden sein kann. Etwa **zehn Prozent der Menschen** sind **sehr leicht** hypnotisierbar. Praktisch nicht hypnotisiert werden können oder dürfen nur rund fünf Prozent, diese Menschen leiden u. a. unter

- Herzschwäche
- Hirnorganischen Beeinträchtigungen
- Geisteskrankheiten
- Schweren Persönlichkeitsstörungen
- Psychosen oder Schock
- starken Medikamenten-, Drogen- oder Alkoholeinfluss.

Nach dem psychologischen Ansatz wendet der Hypnotisand verschiedene kognitive Strategien an. Hypnose basiert beim kognitiv-sozialpsychologischen Ansatz auf verschiedenen sozialpsychologischen Faktoren, u. a. muss der Proband gewillt sein, eine „**gute Versuchsperson**“ zu sein, er muss also mitarbeiten wollen. Ein Zwang wird keinen Erfolg haben.

Der Selbstversuch

Nachdem ich mich mit dem Thema auseinandergesetzt habe, hatte ich den Wunsch dies einmal für mein Leben auszuprobieren. Ich nahm Kontakt zu einer Hypnosetherapeutin in meiner Nähe auf und schrieb ihr eine Email, in der ich meine Situation darlegte. Sie meldete sich daraufhin per Email, später telefonisch, und sandte mir ausführliches Informationsmaterial zu. Da es bei der Hypnose wichtig ist, wie erfahren der Therapeut ist, hatte mich für eine entschieden, die seit Jahrzehnten diese Therapie anwendet und daher einen großen Erfahrungsschatz mitbringt. Als Einstieg muss ein Informationsbogen ausgefüllt werden, der allgemeine Informationen abfragt. Dieser sollte vertrauensvoll und ausführlich ausgefüllt werden.

Zu Beginn fand ein Informationsgespräch statt. Danach gab es ein Zyklus von Hypnosesitzungen statt, die je nach Anwendungsgebiet unterschiedlich sind. Für mich hatten wir 6 Sitzungen angedacht, wobei jeweils einmal in der Woche ein Termin stattfand. Die zeitliche Dauer einer Sitzung ist dabei unterschiedlich, es kann schon mal drei Stunden andauern, je nachdem welches Thema angesprochen wird usw.

Ich konnte feststellen, dass ich leicht hypnotisierbar bin. Ich fiel sehr leicht in diesen Zustand der Trance und es ist ein wunderbares Gefühl. Es sind Empfindungen, aus denen man nicht mehr heraus möchte. Ein Gefühl der Wärme, Geborgenheit unendlicher Liebe und Stärke und eines leichten, schwebenden Zustands. Hierbei sollte jedoch gesagt werden, das es unterschiedlich empfinden werden könnte.
Ich fühlte, dass mein Unterbewusstsein, welches ich im Vorfeld nicht bemerkte, also nicht bewusst (wie der Name schon sagt ;-)) **VORHANDEN** ist und es unendlich gut mit mir meint. Es ist quasi mein Freund, mein Wegbegleiter und nur dafür da, es gut mit mir zu meinen. Es ist plastisch gesprochen, eine Person von unendlicher Weisheit, der die besten Entscheidungen trifft. Als Beispiel will ich einmal das Bauchgefühl ansprechen. Oft ist es so, dass du sagst, jetzt habe ich aus dem Bauch die richtige Entscheidung getroffen. Dies liegt daran, weil dein Unterbewusstsein dieses veranlasst hat. Haben wir die Wahl zwischen dem Bauchgefühl (Unterbewusstsein) und rationalem Denken (Bewusstsein), entscheiden wir uns oft für das “LOGISCHE”, dem Bewusstsein und liegen dann oft falsch. Wir sollten öfter auf unser Bauchgefühl hören. Damit einher geht die Entscheidung des Unbewussten, welches unser treuer Wegbegleiter ist, der das Wissen über die gesamte Menschheit verfügt.

In meinen Trancezuständen hatte ich das noch nie gekannte Gefühl unendlicher Stärke, Macht und Selbstvertrauen. Ich habe vorher mit Suggestions-CDs gearbeitet, wie sie in dem freien Handel erhältlich sind, aber keine grosse Wirkung entfacht haben. In der therapeutischen Hypnose ist das komplett anders. Die Suggestionen des Therapeuten sind nur für dich bestimmt und wirken komplett auf dein Leben, womit auch die große Kraftentfaltung erklärbar ist. Nach den Sitzungen hielt bei mir die Wirkung immer lange an. Ich bemerkte die große Stärke und konnte quasi Bäume ausreißen. So war es mir z.B. möglich, in einen großen Einkaufsmarkt zu gehen, OHNE irgendwelche Ängste zu verspüren. Es war mir möglich, JEDE Person anzusprechen, Forderungen zu stellen und was auch immer. Je mehr Sitzungen durchgenommen wurden, umso stärker wurde dieses Gefühl.
Jedoch ist es so, das dieses Hochgefühl nicht für alle Zeiten vorhanden ist, es hält vielleicht ein paar Stunden oder Tage an und dann ist es vorerst nicht mehr nicht mehr ohne Aktivierung vorhanden, vergleichbar mir einem Sättigungsgefühl nach Nahrungsaufnahme. Aber: du kannst es für dich verfügbar machen. Dafür gibt es zwei Methoden. Einmal lernst du in der Therapie die Selbsthypnose. Mit einer Suggestion, die nur für dich wirksam ist, kannst du dich innerhalb von einer kurzen Zeit selbst hypnotisieren und an einen Kraftort wandern, wo du Stärke gewinnst. Dies lohnt sich z.B. als Vorbereitung vor wichtigen Gesprächen, Verhandlungen oder ein Telefonat und hat eine wunderbare Wirkung. Zudem wird nach Ende der Sitzungen eine CD für dich aufgenommen, die du erhältst und dann regelmäßig anhören kannst. Dieses Anhören soll die gleiche Wirkung wie eine Therapiesitzung haben. Dies kann ich jedoch noch nicht bestätigen, da diese noch für mich aufgenommen wird.

Alles in allem bin ich total begeistert von dem Verlauf der Sitzung und habe seitdem auch eine andere Ansicht von der Welt. Ich bin mir sicher, dass auch du von dieser Therapieform profitieren kannst, denn du bist wichtig für die Welt und hast ein Lebensziel jenseits der sozialen Phobie.
Krieg und Hass, Zorn und Ärger sind Dinge, die auf unserer Welt nichts zu suchen haben. Ich habe mir abgewöhnt in diesen Eigenschaften zu denken und weiß im Inneren, dass es gut so ist.

Weitere Informationen gebe ich auf Anfrage gerne weiter, auch Informationen über Therapeuten in eurer Nähe.

Ingo / Methodenkoordinator

Wahr oder falsch?

"Ein Terrorist verschickte eine Briefbombe. Sie kam als unzustellbar zurück. Beim Öffnen sprengte sich der Terrorist selbst in die Luft."
Ist diese Geschichte wahr oder falsch?
Und woran erkennt man das?

Bietet eine reine SP-Gruppe Vorteile gegenüber einer allgemeinen Angst-Gruppe?

Eine Suche im Internet nach Selbsthilfegruppen (SHGs) zum Thema Soziale Phobie zeigt, dass es viele SHGs allgemein zum Thema "Angst" gibt. Auch Kombinationen wie "Angst und Depressionen" oder sogar Titel wie "psychische Leiden" sind nicht selten.
So kann der Eindruck entstehen, dass im psychischen Bereich viel weniger Unterschiede gemacht werden als im körperlichen. Vermutlich käme wohl niemand auf die Idee, z.B. eine SHG "Baucherkrankungen" anzubieten. Bei körperlichen Leiden ist es ganz selbstverständlich, genauer zu unterscheiden.
Weshalb ist dies im psychischen Bereich anscheinend oft nicht so? Liegt es vielleicht daran, dass in der Bevölkerung das Wissen um die Unterschiede psychischer Problemfelder (z.B. die verschiedenen Angststörungen, Zwänge, Depressionen) nicht sehr groß ist?

Wenn jemand eine SHG zum Thema Soziale Phobie sucht, muss er sich möglicherweise mit der Frage auseinandersetzen, ob er lieber in eine solche spezielle Gruppe geht oder in eine allgemeine zum Thema Angst.
Obwohl natürlich jede Selbsthilfegruppe unterschiedlich ist und stark von den einzelnen Teilnehmern geprägt wird, möchten wir hier einmal der Frage nachgehen, welche Vorteile beide Arten von Gruppen jeweils für einen Sozialphobiker haben können.

Argumente für eine SHG allgemein zum Thema Angst:
Weil die Mitglieder einer solchen Gruppe sich in ihrer Problematik deutlicher unterscheiden, kann der Bereich "Angst" aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet werden. Dies hat den Vorteil, dass Betroffene sich nicht gegenseitig im gleichen Leid bestätigen und (in ungünstigen Fällen) fixieren. Jede/r erlebt die eigene Angst individuell anders. Es bleibt aber trotzdem eine Solidarität über das Grundthema Angst bestehen. Unterschiedliche Lösungsansätze kommen zusammen, und es ist leichter zu erkennen, dass sie dem eigenen Problemfeld aktiv anzupassen sind.
Außerdem sind Betroffene in ihrer Problematik häufig auch nicht nur einem Angst-Thema zuzuordnen. Oft hat jemand z.B. neben sozialphobischen Ängsten auch agoraphobische oder andere. Hierfür ist in einer derart gemischten Gruppe Platz.
Weiterhin ist es wahrscheinlicher - gerade im ländlichen Bereich und in kleineren Städten - dass die Gruppe überhaupt die erforderliche TeilnehmerInnenzahl erreicht, weil sich mehr Betroffene angesprochen fühlen. Hier ist es also u.U. besser, eine eher unspezifische Gruppe zum Thema Angst zu haben, als ganz auf die Unterstützung durch eine Selbsthilfegruppe verzichten zu müssen.

Was spricht für eine spezielle Sozialphobie-Selbsthilfegruppe?
Eine Sozialphobie-SHG kann sich ausführlicher mit den Auslösern und Inhalten der Sozialen Phobie befassen. Alle haben das gleiche Thema und können sich dadurch schneller austauschen und leichter in den anderen einfühlen. Man kann den "inneren Angst-Dialog" besser verstehen, den wohl jeder Betroffene nur zu gut kennt: das gedankliche Hin- und Herwälzen von Situationen, die Gefühle von Abwertung, Scham und Minderwertigkeit auslösen.
In einer allgemeinen Angst-Gruppe ist so ein tieferes Verständnis schwieriger, weil nicht-sozialphobische Menschen diese inneren Dialoge kaum nachvollziehen können. Die "Schnittmengen" zwischen den Betroffenen sind dort kleiner. Deshalb ist es wahrscheinlicher, dass man sich in einer allgemeinen Angst-SHG auf allgemeine Konzepte im Umgang mit Angst im Alltag konzentriert, also weiter gefasste verhaltens-therapeutische Strategien, die Angst zu bewältigen und ihr nicht völlig das Steuer zu überlassen (was natürlich bei jeder Angststörung wichtig ist zu lernen).
Zu geringe Teilnehmerzahlen sind letztlich ein ganz einfaches Argument für allgemeinere Gruppen. In Paderborn (ca. 140.000 Einwohner) mit einem Einzugsgebiet unserer Gruppe von ca. 50 km im Umkreis machen wir die Erfahrung, dass jederzeit genügend Interessierte und Teilnehmer vorhanden sind für unsere sozialphobie-spezifische Gruppe.

Natürlich favorisieren wir als SP-Netzwerk spezielle SP-Gruppen, wollen aber hier mit einem Pro und Contra für beide Gruppen-Typen eine Diskussion anregen.

Peter / Paderborn

Dieser Artikel erschien zuerst im Infomedium Nr.2 des Netzwerks Selbsthilfe-Sozialphobie und wurde über die Kooperation der mit dem DSSPS verbundenen Selbsthilfeinitiativen übernommen.
(www.dssps.de / www.sozial-phobie.net)

Alles ist pogativ

Alles ist positiv und negativ zugleich, hat Vor- und Nachteile. Es kommt darauf an, diese realistisch zu sehen und zu bewerten.

Oft neigen wir dazu, vom aktuellen Zustand nur das Schlechte und vom Gewünschten nur das Gute zu sehen. "Dieses X muß ich schnell loswerden, ich will lieber Y." Dafür gibt es gute Gründe, und wir machen es auch gern. Wir haben ja unser Ziel, uns zu verbessern.

Aber: Wenn man etwas wegen seiner Vorteile annimmt, muß man mit den Nachteilen klarkommen. Und wer etwas wegen seiner Nachteile aufgibt (Angst, Einsamkeit, ...), muß auch dessen Vorteile kennen. Denn die können ein unerwartetes Hindernis in der Überwindung sein; nämlich daß man sie doch nicht aufgeben will. Oder sie fehlen einem hinterher, in dem Fall muß man sich nicht nur ans Neue gewöhnen, sondern auch das Alte vermissen. Oder es kommt eine völlig andere Nebenwirkung, die auch bewältigt sein will[1].

So ist die Kunst der Verbesserung, die ganz eigene Lösung zu finden, die einen möglichts guten Kompromiß schaft zwischen:

- die alten Nachteile abschaffen
- die alten Vorteile übernehmen
- die neuen Nachteile kompensieren
- die neuen Vorteile annehmen.

Auch im Umgang mit anderen ist es m.E. die bessere Strategie, als bloß die Vorteile groß herauszustellen. Wer die Vorteile zehnmal gehört hat, z.B. zehn Autowerbespots gesehen hat, und sich trotzdem nicht überzeugen läßt, wird auch vom 11. kein Auto kaufen. Vielleicht, weil er die Nachteile zu deutlich sieht. Hier hilft es mehr, ihm Lösungen zu zeigen, wie man mit diesen Nachteilen klarkommt. Oder daß sie aushaltbar sind.

Im Durchschnittsverlauf des "Kulturschocks", also des Kennenlernens von Unbekanntem, gibt es eine Phase, in der Neues nervig, weil die Nachteile deutlich werden, nachdem der erste Eindruck aus Vorteilen bestand.

Die überenge Verflechtung von Vorteilen, Nachteilen und darüber hinaus noch den individuellen Erfahrungen paßt in einen zentralen Satz meiner Vorträge: "Eigentlich sind die Probleme von Schüchternen übertriebene positive Eigenschaften." Da habe ich im Lauf der Jahre einige zusammengetragen, die ich hier als Beispiele anführen kann:

Sie machen ihre Aufgaben gut -
leider zu gut, um sich keine Kritik einzufangen

Auch wenn es im Perfektionismus mit ewigen Zwangsgedanken teuer erkauft ist: Das Ergebnis ist gute Arbeit. So ist die Frage: Kann man hochqualitative Arbeit abliefern, ohne die Angst vor Kritik durch Versagen? Vielleicht, sobald die Sicherheit kommt, die gute Arbeit "im Schlaf", ohne zuviel Selbstkontrolle zu können. Wenn die Anspannung langsam der Routine weicht und dem beruhigenden Gedanken: "Jetzt darf ich mir auch mal einen Fehler leisten."

Sie nehmen Rücksicht auf andere -
dabei leider nicht auf sich
Sie drängen sich nicht in den Vordergrund -
dafür leider in den Hintergrund
Sie unterdrücken niemanden -
aber leider sich selbst

Ja, das kann man auch anders sagen: "Wenn die Klügeren zu oft nachgeben, haben wir die Diktatur der Dummen." Aber ab und zu mal nachgeben, wo es möglich ist, senkt das Konfliktniveau. Es heißt auch noch etwas anderes: "Brauche ich diesen Erfolg jetzt wirklich oder komm ich auch ohne aus?"

Na gut, den "dicken Gorilla" überzeugt man damit nicht - aber seht genauer hin, ob es noch andere Leute gibt, die von solchen Typen genervt sind. Z.B. findet man diese anderen Leute in unseren Gruppen.

Und achtet mal drauf, wie viele dicke Gorillas mit Schwung gegen die Wand gelaufen sind.

Sie denken nach, bevor sie etwas tun
- leider zuviel, um es tun zu können
Sie können Dinge aus Sicht anderer sehen:

Da haben wir den ewigen Fertigmachspruch "was sollen die Leute denken?" verdammt tief in uns reingefressen. Die ewigen Gedanken, was geschehen KÖNNTE und wie man dann möglichst schnell rauskommt, können sehr quälen und lähmen. Aber: Wer in soviele kleine Ecken reindenkt, kommt dabei doch auf den einen oder anderen guten bis revolutionären Gedanken. Suchet, dann werdet ihr finden!

Das fördert die Kreativität: Anders denken, anders argumentieren[2], anders reagieren, andere Wege finden, ruhig bleiben, wo sich andere in hysterische Debatten stürzen. Ist das nicht eine gute Voraussetzung für Aufgaben, bei denen man viel abschätzen muß, deren Erfolg davon abhängt, daß möglichst viele mitmachen? Wo man vorher wissen sollte, wer welchen Widerstand leisten könnte? Eben was die Leute denken sollen?

Zum Beispiel in der Politik bei notwendigen unbeliebten Neuregelungen? Na gut, nicht als Redner, aber im Hintergrund als Gestalter.

Aber, wie ich schrieb, sind wir da ZU gut. Und wir haben Änderungsbedarf, sonst wären wir nicht in den Gruppen. Es wäre schön, auch Vorteile im Umgang mit anderen zu entwickeln, nicht länger neidisch auf küssende Paare zu sehen, sondern selbst eine Beziehung zu finden (und zu halten![3])

Also achtet auf euch, macht was - und laßt es euch nicht nehmen. Zur abschließenden Ermunterung noch ein Dialog, den ich mit meiner Therapeutin hatte: "Warum wollen Sie das, das ist zu stressig für Sie." - "Kann sein, aber die Erfahrung möchte ich gern selbst machen."

Julian / Braunschweig

1 Z.B. zerbrechen manche Alkoholiker-Ehen nach der Entgiftung, weil beide nicht mit der Zeit umgehen können, die nun nicht mehr mit dem täglichen Kleinkrieg um die Flasche ausgefüllt ist. Das ist aber immer noch besser als Alkoholismus!

2 Das ist auch wichtig - man denke an all die Argumente, die nicht mehr wirken, weil es jedes Mal die selben sind: Bei Anti-Terror-Gesetzen kann man an drei Fingern abzählen, wer wieso dafür und wer wieso dagegen ist, und wenn den Denglish-Speakern die alten Leute wichtig wären, hätten sie schon längst selbst den passenden Slogan-Relaunch performt.

3 Auch da können Nachteile und Nebenwirkungen alles wieder kaputt machen - ich sprech leider aus eigener Erfahrung.

Neuer Gruppenraum der Sozialphobiker Braunschweig

Das Deutsche Rote Kreuz verlässt die Räumlichkeiten in der Korfesstraße und hat das alte Haus vom Herzog-Elisabeth-Heim in der Hochstraße übernommen. Für unsere SHG Sozialphobie bedeutet das, das wir seit Dienstag den 06.01.2009 unsere Gruppentreffen in der Hochstraße haben. Die Treffen der SHG Gruppe Sozialphobie Braunschweig sind nun jeden Dienstag 19.00 Uhr in den neuen Räumlichkeiten der DRK (ehemals Herzog-Elisabeth-Heim). Teilnehmer treffen sich ca.15 - 20 Min. vorher am Haupteingang. Bei Teilnahme an der Gruppe wird um Pünktlichkeit gebeten.

Veranstaltungen

Julian sucht Mitteilnehmer für folgende Ideen:

Salzgitter: DaVinci-Ausstellung

Das Museum im Schloß Salder zeigt Nacbauten von Maschinen, die einst von Leonardo da Vinci erfunden wurden. Und das sind verschiedenste, insgesamt 45.
Julian sucht Leute, die mit ihm zusammen hingehen. Termin ist ein Sonntag, 15./22. Februar, 1. oder 8. März. Öffnungszeit an Sonntagen ist von 11 bis 17 Uhr. Der Eintritt ist frei.

Dede's Nargile

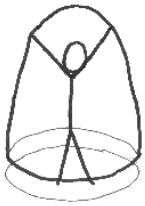
Hinter diesem Namen verbirgt sich ein türkisches Restaurant - allerdings ein gutes, ohne Döner und mit Preisen von etwa 11 EUR für ein Hauptgericht. Es ist bei mir um die Ecke. Daher überrascht es mich im Nachhinein, daß ich da noch nie gewesen bin. Wer kommt mit?

"Mehr Selbstbewußtsein"

Die Tagesveranstaltung "Mehr Selbstbewußtsein" von Frau Gentner findet im April dreimal in drei verschiedenen Volkshochschulen statt:
18.4. VHS Uelzen
19.4. Seelze (VHS Calenberger Land)
26.4. VHS Braunschweig
Informationen zu Gebühren und freien Plätzen sowie Anmeldungen bitte dort.
Mitglieder des Vereins oder der Gruppen können einen Zuschuß zu Teilnahme- und Fahrtkosten beim Verein beantragen: Teilnahme 15 EUR, Fahrtkosten nach Betrag auf dem Fahrschein, max. 20 EUR

Wahr oder falsch – die Auflösung:

So dumm,seine eigene richtige Adresse als Absender auf eine Briefbombe zu schreiben, ist nicht einmal ein Terrorist.



Intakt - Norddeutscher Verband der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten e.V.
Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)
Mildtätigkeit: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße
Vorstand: Julian Kurzidim, Gabriele Klingebiel, Tobias Oder, Ingo Schulze

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: 6390663500, VB Nordharz (BLZ 26890019)
Spenden sind steuerabzugsfähig
Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband