

## Inhalt:

S.1: Sieger im Preisausschreiben  
S.2: Einfache Partizipation in der Politik  
S.2: Selbstbewußtseinkurs  
S.3: Schub für schüchterne Schüler

S.4: Was kann man gegen Mobbing tun?  
S.5: Medienanfragen, Buchvorstellung  
S.6: Wie ist Verzeihen möglich?  
S.8: intakt-Versammlung, Graffitikritik

## Sieger im Preisausschreiben

Das Schul-Preisausschreiben "EURE Ideen gegen Mobbing" ist doch mit einem erfolgreichen Ergebnis zuendegegangen.

Zwischendurch war die Anzahl der eingegangenen Texte zu gering, so daß wir im Rundbrief 1/12 einen Aufruf zur Nachholrunde veröffentlichten, diesmal an Selbsthilfegruppen.

Die vier Jurymitglieder vergaben ihre Punkte jeweils allein. Bis zu 100 Punkte konnten in diesen Kategorien erreicht werden: Effektivität der beschriebenen Anti-Mobbing-Strategie, Kreativität, Emotionalität, Nachvollziehbarkeit der beschriebenen Erfahrung, ihre generelle Anwendbarkeit (für andere, die den Text lesen), literarischer Anspruch, außerdem die Möglichkeit, Minuspunkte wegen Themaverfehlung zu vergeben.

Nachdem Dennis (als neutraler Betreuer des Preisausschreibens) alle Punkte addiert hatte, konnte er dieses Ergebnis verkünden:

### Hauptrunde (Schulen)

**1. Preis: Klasse 8c**  
Carl-Benscheidt-Realschule  
**2. Preis: Niklas Kiehne**  
13.Jahrgang, IGS Franzsches Feld, Braunschweig

### Nachholrunde (Selbsthilfegruppen)

**1. Preis: Marcus Behrens**  
Gesprächskreis Sozialphobie Magdeburg

### Allen Gewinnern viel Erfolg!

Wir möchten alle Texte veröffentlichen, auch die nicht prämierten. Nach Absprache mit dem Autor findet sich der erste Text in diesem Rundbrief auf Seite 4.

Inwieweit die eingereichten Beiträge tatsächlich neue Ideen gegen Mobbing bringen, können natürlich nur Gemobbte entscheiden - die aber dürfen nun durch EURE Ideen ihre Lage verbessern und auf weitere eigene Ideen kommen.

## 10 Jahre Gruppe Braunschweig

Am 24.4.2002 fand das Gründungstreffen der Selbsthilfegruppe für Schüchterne statt. Seitdem haben geschätzte 150 Personen an Treffen teilgenommen, sich eingebbracht, anderen zu neuen Ideen verholfen und sind gemeinsam zu Disconächten oder Kanufahrten gegangen.

Zehn Jahre eine Gruppe zu einem Thema, das für Gruppen scheinbar kaum geeignet ist - das muß gefeiert werden.

Daher möchten wir zu einem Treffen einladen, am 28.4.2012 in Braunschweig. Ab 17.00 möchten wir uns in der Gaststätte treffen, hier ist Zeit zum

Kennenlernen und Sich-Austauschen. Ab 19.00 ist ein Besuch eines Konzerts geplant: die Band "Two Generations" spielt Hits der 50er bis 70er.

### ZITAT

"Das wirklich Große an ihm ist ja, dass er da, wo andere im Schmerz verharren, sich an den eigenen Haaren aus dem Sumpf zieht"

Konstanze Münstermann, Psychologin, über König Friedrich II. "den Großen", dem sie posttraumatische Belastungsstörung und Depression diagnostiziert  
(im Interview in PM-History, Nr. 2/2012)

# Einfache Partizipation - nicht nur für Schüchterne!

Die Kanzlerin hat es gemacht, der Bundestag tut es schon seit langem – und mittlerweile gibt es ihn auch schon auf privater Ebene: Politische Beteiligung kennt in Deutschland ein neues Gesicht. „Online-Petitionen“ sind das Zauberwort, mit dem aktuell nicht nur Frau Merkel auf die Bürgerinnen und Bürger zugehen will.

Die Bevölkerung in Deutschland soll stärker zu Wort kommen. „Stuttgart 21“ oder andere Großprojekte haben gezeigt, dass Politik nicht mehr einfach über die Köpfe der Menschen hinweg durchzusetzen ist. Und deshalb haben nicht nur der alte und der neue Bundespräsident, Ministerpräsidenten und nicht zuletzt die Vertreter der „direkten Demokratie“ darauf hingewiesen, dass das Einbeziehen der Bürger zu einem zentralen Thema der nächsten Jahre werden wird. Nun liegt es nicht jedermann, sich in Parteiversammlungen lautstark zu Wort zu melden, bei Demonstrationen die eigene Meinung zu zeigen oder bei Veranstaltungen an einem Informationsstand mitzuwirken. Gerade Sozialphobiker kennen das ungute Gefühl, im Rampenlicht zu stehen – und sich dabei vielleicht nicht nur beobachtet, sondern auch schadenfreudig belächelt zu fühlen.

Und trotzdem sind es gerade sozial sensible Menschen, die in unserer Gesellschaft etwas zu sagen haben und wunde Punkte ansprechen wollen. Die neuen Optionen, sich über „Social Media“ einzubringen, sind fast schon „Kult“ geworden. Und immer öfter reicht es, mit einem „Klick“ seine Stimme zu einem Vorschlag

abzugeben, den ich als unterstützenswert ansehe. Aktuell war das so beim „Bürgerdialog der Kanzlerin“: Jeder war eingeladen, sich den Fragen nach einem besseren Zusammenleben, nach einem „Wie“ für die Zukunft zu stellen. Auf dem Portal

[www.dialog-ueber-deutschland.de](http://www.dialog-ueber-deutschland.de)

sammelten sich so unzählige Anliegen, die kommentiert oder eben einfach nur mitgetragen werden konnten. Die Themen, die die meiste Zustimmung erhalten, sind dann für die weitere Debatte direkt mit der Bundeskanzlerin vorgesehen.

Und schaute man sich, was gepostet wurde, so gab es viele Komplexe, die auch uns direkt beschäftigen: Suchte man beispielsweise unter dem Stichwort „Psychische Erkrankungen“, hatten zahlreiche Patienten bereits einen Dialog gegen die Stigmatisierung gefordert. Unter „Psychotherapie“ fand man unter anderem den Aufruf, mehr Behandlungsplätze für seelisch erkrankte Menschen zu Verfügung zu stellen.

Partizipation war noch nie so leicht wie heute: Auch Schüchtern haben über einfache Wege die Chance, sich mit ihren Gedanken und Forderungen einzubringen und am gesellschaftlichen Diskurs teilzunehmen. Das Debattieren im Netz kann eine gute Übung sein, auch im „wahren“ Leben wieder neues Selbstvertrauen für sich und seine eigene Meinung zu erlernen.

Dennis Riehle / Konstanz

## Selbstbewußtseinskurs in Wernigerode

Der dritte Tageskurs "Selbstbewußtsein kann man lernen" mit Julian als Dozent fand am 25.3. in Wernigerode statt.

Acht Personen waren angemeldet, es erschienen fünf. Daß auch diesmal einige Angemeldete nicht erschienen waren, wird wohl am Thema liegen. Ich bat hinterher die VHS-Fachleiterin um Kontakt zu den Abwesenden.

Meinen Vortrag teilte ich in zwei Teile (Problem und Lösung), so daß zwischendurch diskutiert werden konnte. Ich empfand diese Blöcke auch für meine Bedürfnisse als gut eingeteilt.

Zwei Personen verließen den Kurs nach dem ersten Block, da sie eher Rhetoriktips erwartet

hatten. Ich erkenne allerdings nicht, inwieweit die Kursausschreibung diese Erwartung berechtigt. Mit den verbliebenen drei Personen war die Größe optimal, um auch private Problemgeschichten zu erzählen. Eben wie eine gute Selbsthilfegruppe. Der Übungsblock nach der Mittagspause war natürlich kürzer, so daß der Kurs bereits um 15.00 Uhr endete.

Eine Person bat darum, den Vortrag "Meine Stärken" nicht zu machen. Ich ließ zuerst die beiden anderen vorn ihre Vorträge halten, erzählte, wie andere in anderen Kursen diese oft schwere Aufgabe doch noch machten. Sie hielt den Vortrag danach nicht und begründete es, daß Selbstbewußtsein auch bedeuten kann, Aufgaben

auch ablehnen zu können. Das stimmt. Ich bat sie aber trotzdem, den Vortrag später noch zu machen, z.B. vor guten Freunden.

Mir fiel im Kurs auf, daß eine Atmosphäre herrschte, in der die eigenen Stärken bewußt wurden. Meine eigene Doppelrolle - als Anleiter und Selbstbetroffener - war dazu der Schlüssel. Bei einer Übung hatte ich selbst eine "Erleuchtung" - ich könnte eine private Familienangelegenheit ja doch machen und müßte mich neben meinem

Bruder (Doktorand der Kunststofftechnik) nicht minderwertig fühlen. Beim Verlassen des Kursraums bemerkte ich, wie mir ein anderes Defizit nicht mehr als solches vorkam.

Mir selbst sagt der Kurs also: Ich kann/muß mir schwierigere Aufgaben stellen. Zum Beispiel den Kurs bei einer VHS bewerben, bei der ich vor zwei Jahren gescheitert bin.

Julian / Braunschweig

## Schub für schüchterne Schüler

von Rita Angelone

*Der folgende Text eröffnet auf der Internetseite [Laute und freche Kinder bekommen in der Schule die volle Aufmerksamkeit. Schüchterne werden kaum wahrgenommen – und leiden still.](http://blog.wireltern.ch/stichwort/Aussenseiter/ eine Diskussion. Um Antworten, Meinungen etc. wird gebeten.</a></i></p></div><div data-bbox=)*

Alle scheinen nur über «Zappelphilippe» zu reden. Gross ist die Sorge von uns Eltern, unsere unruhigen Kinder könnten unter ADHS leiden und in der Schule deswegen Probleme bekommen. Dass es auch Eltern gibt, die genau die gegenteiligen Ängste haben, vergisst man gerne: Kinder, die so still und angepasst und derart unauffällig sind, dass sie in der Schule Gefahr laufen, regelrecht links liegen gelassen zu werden. «Einfache» Kinder, die weder auffallen noch anecken, bedürfen scheinbar keiner besonderen Aufmerksamkeit seitens Lehrerschaft. Diese ist ohnehin mit den vorlauten und frechen Kameraden beschäftigt. Dass es aber unter diesen unscheinbaren, einfachen Kindern auch solche hat, die dermassen schüchtern sind, dass sie schlichtweg nicht in der Lage sind, ihr Können zum Ausdruck zu bringen, vergisst man leider allzu oft. Bleibt dies unbemerkt, kann die übermässige Schüchternheit leicht mit Dummheit verwechselt werden. Mit schwerwiegenden Folgen.

### Der Teufelskreis schüchterner Schüler

Wegen ihrer mündlichen Passivität im Unterricht erzielen sie schlechtere Noten. Dies führt zu negativen Zuschreibungen, was sie wiederum schrittweise auf ihre Rolle als Aussenseiter festgenagelt. Die Mitschüler übernehmen die negative Beurteilung der Lehrperson und finden ihre schüchternen Kollegen in der Folge auch nicht mehr «lässig».

Ein schüchternes Kind wendet sich Hobbys zu, bei

denen es sich mit Objekten beschäftigen kann statt mit Menschen: Es bastelt oder zeichnet lieber, als mit Gleichaltrigen herumzutollen, treibt tendenziell auch weniger Sport.

Ihr Selbstwertgefühl und ihre Erfolgszuversicht schwinden. Schüchterne fühlen sich irgendwann unter Gleichaltrigen einsam. Sie ziehen sich mehr und mehr in sich selbst zurück und isolieren sich weiter.

### Sensibilisierte Lehrpersonen können am besten helfen

Lernt die Lehrperson das schüchterne Kind besser kennen und schätzen, weiss sie auch eher, wie es gefördert werden kann, ohne es zu überfordern. Die Lehrperson kann dem schüchternen Kind zu einer eigenen «Bühne» verhelfen, auf der es seine Schüchternheit zumindest teilweise ablegen und schrittweise Erfolgsergebnisse verbuchen kann.

Ein positiveres Verhältnis der Lehrperson zum schüchternen Kind wiederum färbt sich auch auf die Mitschülerinnen und Mitschüler ab.

### Schüchternheit muss ernst genommen werden!

Dieser bisher wohl etwas bagatellisierten Thematik hat sich Titularprofessor Georg Stöckli vom Pädagogischen Institut der Universität Zürich angenommen. Er empfiehlt, Eltern und Lehrern die Schüchternheit bei Kindern ernst zu nehmen und hat ein Trainingsprogramm entwickelt, mit dem schüchterne Schüler lernen können, sich in der Gruppe zu präsentieren und die eigenen Stärken zu zeigen: Der Kurs dürfte schon bald betroffenen Schülern offen stehen.

Es ist zu hoffen, dass in der Schule der Fokus nicht nur auf die Lauten und Aggressiven gelegt wird, sondern dass auch stille und vermeintlich problemlose Schüler die nötige Unterstützung bekommen.

Welche Erfahrungen haben Sie mit übermässiger Schüchternheit gemacht – sei es bei Ihnen selber oder bei Ihren Kindern?

# Was kann man gegen Mobbing tun?

Von Niklas Kiehne

2.Preis im intakt-Preisausschreiben  
"EURE Ideen gegen Mobbing"

Als Opfer von Mobbing, Diskriminierung oder Ausgrenzung aus sozialem Umfeld hat man mit einer Reihe von Problemen zu kämpfen. Einerseits hat das Opfer bereits einen großen Leidensweg hinter sich, da es bereits Opfer von Mobbing ist. Mit diesem Weg verbunden ist ein starker Verlust des Selbstbewusstseins: Wenn man sich erst mal in der Rolle des schwachen, angreifbaren befindet, findet man so schnell nicht heraus. Die gemobbt Person fühlt sich hilflos oder gar ohnmächtig. Aus dieser Ohmacht heraus kann es einem Opfer sinnlos erscheinen, sich der Angriffe zu erwehren. Die Frage soll nun sein, wie Gemobbten geholfen werden kann.

Die Gründe eines Mobbers mögen vielseitig sein. Das Spektrum reicht von „leicht“ grenzverletzendem Verhalten bis hin zur Diskriminierung anderer um sich selbst zu profilieren. Auf keinen Fall darf man in diesem Konflikt aber den Opfern Schuld an deren Misere geben, was wiederum die Frage erschwert, inwiefern diese sich gegen Mobbing wappnen können.

Rein nach der Gerechtigkeit darf es eigentlich nicht Aufgabe des Opfers von Mobbing sein, seine Position zu verbessern. Zu oft ist das im Alleingang auch überhaupt nicht möglich, da Mobber eine erstaunlich hohe Anzahl an Mitläufern erzielen können. Mitläufer sind Personen die Hilfeleistung aktiv unterlassen und somit dem Opfer weitere Ausgegrenztheit suggerieren. Im weiteren gehe ich davon aus, dass sich Mobber ihre „Opfer“ nach Merkmalen wie Unkonformität im größeren sozialen Kontext gewissermaßen „aussuchen“. Das ist selbstverständlich nicht immer der Fall. Es ist allerdings wieder nicht Schuld des Gemobbten, seine Individualität zeichnet ihn ja erst als Individuum aus. Letztendlich führt jede Frage nach der Schuld dazu, dass diese nicht beim Opfer zu suchen ist.

Das Problem Mobbing besteht aus drei Parteien: Den Mobbern, den Mitläufern bzw. Mittragenden und den Opfern. Dem Opfer rate ich, hohes Selbstbewusstsein als Zeichen der Unantastbarkeit

der eigenen Person zu zeigen. Es ist vor allem wichtig, Mobbing so früh wie möglich zu erkennen und die Flucht nach Vorne anzutreten. Damit meine ich, dass ein Mobber dumm aus der Wäsche gucken wird, wenn sich das Opfer vehement wehrt. Ganz wichtig ist aber, dass die Flucht nach Vorne nicht mehr funktioniert, sobald sich die Angreifer „eingeschossen“ haben. Als Angreifer erkennen sie Schwächen im Verlaufe des Mobbings und wissen Personen besser einzuschätzen. Dies gilt von vorneherein zu verhindern, setzt aber eine sehr starke Persönlichkeit der angegriffenen Person voraus. Das sagt sich leicht daher und ist in der Praxis sicher nicht gut umzusetzen, wer aber die Kraft dazu hat, kann Mobbing unterbinden. Für Menschen dieses Schlages sollte es auch eine Aufgabe sein, Mobbing in ihrem Umfeld zu erkennen und anderen Personen zu helfen. Man kann hier wiederum die Loyalität der Mitläufer nutzen, die sich meistens zielsicher auf die Gewinnerseite stellen. Wer mit Kraft um sich schleudert und Gegenwehr demonstriert, sollte mit Unterstützung von Mitmenschen rechnen. Dieser gut gemeinte Vorschlag behandelt allerdings etwas wie ein „best-case-scenario“. Zu viele sind bereits demoralisiert und resignieren womit der besagte Verlust von Selbstbewusstsein einhergeht. Hier gibt es meiner Meinung nach nur noch zwei Möglichkeiten: Einmal der etwas aussichtlose, einzelgängerische Kampf und die Suche nach Schutz. Zum Kampf ist zu sagen, dass sich gewalttätige Mobber nicht einfach abschrecken lassen, nur weil sie eventuell ein blaues Auge davongetragen haben. Tatsächlich stachelt Gegenwehr im Endstadium von Mobbing die Angreifer oft zu schlimmeren Taten an – der Konflikt schaukelt sich immer weiter auf.

Ich rate daher dazu, auf Hilfe zurückzugreifen. Sich Schwäche einzustehen ist einer der schwersten Schritte auf dem „Weg der Besserung“. Sich in Hände von Stärkeren zu begeben sollte sich für das Opfer aber auf keinen Fall wie ein Aufgeben anfühlen. Es ist wichtiger, Kraft schöpfen zu können, Selbstbewusstsein zu regenerieren und seine Psyche nicht weiteren Belastungen auszusetzen. Man tut sich selbst keinen Gefallen, wenn man sich längere Zeit Mobbing ausliefert. Man sollte versuchen, jede Hilfe anzunehmen, die man bekommen kann.

# Mitwirkende für neue Sendungen gesucht

Die folgenden zwei Anfragen von Radio und Fernsehen erreichten den intakt e.V. - Interessierten melden sich bitte direkt bei den angegebenen Telefonnummern.

## 1.

Ich bin Redakteur des Deutschlandfunks und plane für den 8.5. eine ganze 90 minütige Sendung zum Thema "Phobien und Ängste", ein Schwerpunkt soll dabei auf sozialen Phobien liegen. Gerne würden wir nicht nur über, sondern auch mit Betroffenen sprechen, daher meine Anfrage an Sie.

Ich würde mit einem kleinen Aufnahmegerät kommen und wir könnten das Gespräch dort aufnehmen, wo sich der Interviewpartner wohl

fühlt. Das Interview würde nicht länger als 15 Minuten dauern und würde als Beitrag in die Sendung eingespielt. Selbstverständlich würde kein Name genannt.

Ich würde mich sehr über eine Rückmeldung freuen.

Mit freundlichen Grüßen  
Thomas Liesen  
Tel: 0221-2582581

## 2.

Wir, die Casting Concept GmbH mit Sitz in Hürth und Berlin/Potsdam, arbeiten seit vielen Jahren erfolgreich für diverse Produktionsfirmen und private sowie öffentlich-rechtliche Sendeanstalten im Bereich Recherche und Zuschauerkoordination.

Für ein TV-Projekt suchen wir Menschen mit folgenden Profil:

Sie sind im besten Alter und eigentlich läuft in Ihrem Leben alles "rund"? Nur eines fehlt zu Ihrem Glück: eine Partnerin/ein Partner, mit der/dem Sie gemeinsam durchs Leben gehen und eine erfüllte Sexualität genießen? Die Gründe dafür können ganz unterschiedlich sein - vielleicht haben Sie Ängste vor körperlicher Nähe oder sich emotional zu binden oder die Furcht, sich mit Krankheiten anzustecken.

Oder gehören Sie zu den Menschen, die sich bewusst und freiwillig für ein Leben ohne Sex entscheiden und daher bisher keine sexuellen Erfahrungen haben?

Vielleicht wollen Sie mit "dem ersten Mal" auch bis zu Ihrer Hochzeit warten?

Für ein neues TV-Format suchen wir bundesweit Frauen und Männer ab 25 Jahren ohne sexuelle Erfahrung, die Lust haben, mit Gleichgesinnten über dieses tabuisierte Thema zu reden. Mit Unterstützung von Experten und erfahrenen Coaches sollen Hemmungen abgebaut und Ängste überwunden werden. Alle Facetten der freiwilligen und unfreiwilligen Enthaltsamkeit sollen im Rahmen der Sendung beleuchtet werden.

Selbstverständlich erhalten Sie eine angemessene Aufwandsentschädigung im vierstelligen Bereich.

Haben wir Ihr Interesse an einer persönlichen Mitwirkung geweckt? Oder kennen Sie Menschen, die bei dem Projekt mitmachen möchten?

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung und stehen Ihnen für Rückfragen gerne zur Verfügung!

Ihre Ansprechpartnerin:  
Mia Mälzer  
Tel.: 02233/96364516  
Mail: maelzer@casting-concept.de

## Neu in der intakt-Mediothek

### Gary und Joy Saunders Lundberg:

### "Hörst du mir überhaupt zu? Warum guter Rat nicht immer hilft"

Dieses Buch behandelt die Frage, wie wir mit anderen so reden können, daß wir ihnen bei ihren Problemen wirklich helfen können: "Wir wollen helfen, aber gutgemeinte Ratschläge sind dabei oft

fehl am Platz. Wer die Situation des anderen wirklich verbessern will, bietet Hilfe zur Selbsthilfe." Das Buch empfiehlt dem Helfer das Zuhören, um damit Akzeptanz zu zeigen. Im ersten Teil beschreibt es diese Methode in sechs Grundsätzen, im zweiten Teil zeigt es die Anwendung bei verschiedenen Menschengruppen (Kinder, Kollegen, ...)

# Wie ist Verzeihen möglich?

Nun wieder ein Beitrag zu der Frage, die mich seit letztem Jahr wieder mehr beschäftigt: Wie und unter welchen Umständen kann man an Frieden glauben und ihn er-leben, wenn man zuviel zwischen-menschlichen Haß und "Recht der Stärkeren" kennengelernt hat? Oder, für alle gutmeinenden Helfer: Wie bringt man die Botschaft von Frieden und Verzeihen zu Menschen mit Opfererfahrung, ohne dafür als "Naivling" ausgelacht zu werden?

Diesen Artikel schreibe ich für eben diese Menschen mit Opfererfahrung. Auch diese Menschen kennen den hohen Wert von Frieden und Respekt. Sie haben aber im Leben zu oft die Erfahrung gemacht, daß

- die Würde des Menschen eben doch antastbar ist (nicht nur die von "Mit"bürgern mit irgendeinem "Hintergrund": Kinder werden geschlagen und alte Menschen ins Heim abgeschoben)
- im Ernstfall keine Hilfe zu erwarten ist (ich selbst habe mir auf dem Schulhof gewünscht, daß irgendwer die schönen Parolen von "Hinsehen statt wegsehen" mal vorlebt).

Vor diesem Hintergrund klingen die vielen Aufrufe zu Frieden und Respekt wie "romantische Utopien von Wolke sieben, auf der das Lamm den Wolf streichelt".

Eine Kollegin in unserer Postzustell-Filiale, die selbst Interesse an psychisch-psychologischen Fragen hat, hatte einen solchen Vorschlag für mich: ich solle verzeihen.

Verzeihen, soll das bedeuten: Andere bedrohen mich - und ich soll dann sowas sagen wie "Schwamm drüber"? So kam es zunächst bei mir an. Es ist ja wahr, was ich dazu weiter hörte: Die Vergangenheit kann man nicht ändern. Aber dieser Satz macht das Gefühl nicht besser. Er war zu oft die Ausrede jener, die sich ihren eigenen Fehlern in der Vergangenheit nicht stellen wollen.

Sie empfahl mir zu dem Thema einige Internetseiten, die ich mir skeptisch ansah. In einem Video wurde eine Vergebungszeremonie gezeigt mit einem meditativen Lied "Divine forgiveness". Wenn es so einfach wäre! Die Täter von damals hören das Lied nicht, und wenn doch, würden sie nur drüber lachen.

Auf einer anderen Webseite steht geschrieben, daß man bei schlechten Erlebnissen zur Einsicht gelangen soll, "dass sogar in diesem, von uns vielleicht als schrecklich empfundenem, Ereignis eine Art göttliche Vollkommenheit am Werk sein könnte."

Ups, bin ich auch noch selbst schuld, daß ich zum Opfer wurde? Das begründet die Webseite auf diese Weise: "Es ist ein spirituelles Gesetz dass

das, was in der Welt geschieht, ein Abbild unseres Bewusstseins ist. Wenn wir uns also sagen 'Schau, was ich gemacht habe!', dann öffnen wir uns für die Möglichkeit, dass wir an der Erschaffung dessen, was geschieht, einen Anteil haben."

Meine Frage, wie Kinder (wie einst ich) einen Anteil haben können, kommentierte meine Kollegin, es könne auch "schlechtes Karma aus einem früheren Leben" beteiligt sein.

In jenem Moment war ich kurz davor, ihr ein Exemplar des "Yad Vashem Quarterly Magazine" auf den Tisch zu knallen. Aber das habe ich unterlassen. Wer vorschell mit der "Faschismuskeule" zuschlägt, hat für seine Meinung keine Argumente und will das nicht zugeben. Außerdem dürften die Propheten des schlechten Karmas diesen Vorwurf täglich hören. Sie wissen schon längst, wie man ihn effektiv auskontert.

Also suchen wir nach seriösen Argumenten, die auch für Skeptiker annehmbar sind. Was ist dran? Naja, Karma und "göttliche Vollkommenheit" sind eindeutig religiöse Ideen. Man kann sie glauben, wenn man den Nicht-Glauben der anderen respektiert. Oder auch nicht glauben, wenn man den Glauben der anderen respektiert. \*1

Interessanter klingt schon, was meine Kollegin über eine andere Prophetin des Verzeihens (Louise Hay) antwortete - auf meine Frage, "auf welchem rosaroten Planeten" diese groß geworden sei: "Die ist mit 15 vergewaltigt worden." Und trotzdem propagiert sie das große Verzeihen?! Da zeigte sich ein Ansatzpunkt für eigene Hilflosigkeitserfahrungen. Ähnliche Selbstüberwindung kennt man, z.B. von Mandela, der 30 Jahre in Apartheidhaft saß und trotzdem gewaltfrei blieb.

Bei genauerer Betrachtung kann ich aus den Tips meiner Kollegin folgende Punkte extrahieren und in das Weltbild des "ewigen Schwächeren, der vom göttlichen Beistand nie berührt wurde" übersetzen:

## 1. Achte auf Deinen Anteil an der Lage!

Stell dir solche Fragen: Natürlich ist/war Dein Gegner stärker, aber bist Du deshalb völlig wehrlos? Glaub das erst, sobald Du es wirklich wirklich weißt! Denke nach über Fragen wie diese: Wie groß ist das Machtgefälle zwischen Täter und Opfer wirklich? Wie groß waren damals Deine Fähigkeiten, den Konflikt zu führen? Und wie groß sind sie heute? Was hättest Du damals anders machen können?

Es geht nicht um Selbstbeschuldigung. Es geht um ein realistisches Bild der Lage. Aber stärkenorientiert: Schau nicht nur auf das, was

euch fehlt, sondern auch auf das, was Du kannst. Schau nicht auf das, was du falsch gemacht hast, sondern auf das, was du beim nächsten Mal besser machen kannst (und wirst).

Mach z.B. etwas, worauf der Gegner nicht vorbereitet ist. Wofür er Dich vielleicht heimlich bewundert. Mitleid mit dem Täter - vielleicht selbst nur ein "kleines Licht" in der Befehlskette, vielleicht mit einem Rest Gewissen - ist solch eine Taktik.

## **2. Mach was, damit die "alten Geschichten" Deine Gegenwart nicht mehr blockieren!**

Wir kennen das: Wir fangen etwas völlig neues an, aber die alten Ängste sind noch da und machen es wieder kaputt. Kannst Du irgendetwas für dich tun, was zumindest das Gefühl von Hilflosigkeit und Schwäche nimmt? Tu es. Eine andere Möglichkeit haben wir eh nicht. Denn die Leute, die uns in die Angst reingetrieben haben, werden nichts dafür tun, daß wir wieder rauskommen. Das müssen wir selbst tun.

Es geht nicht darum, auf "alte offene Rechnungen" zu verzichten. Es geht darum, den Kopf frei zu haben für alles, was nicht mit einer "alten Rechnung" zu tun hat. Versuche nicht mit Gewalt, eine solche einzufordern - versuch es mit Verstand und neuen Ideen. Also mach dich frei für neue Ideen.

Manchmal ist so etwas ein Tauschhandel: Man verliert die offene Rechnung, gewinnt aber in anderen Lebensbereichen umso mehr. Und das bringt uns zum dritten Punkt:

## **3. Achte darauf, daß Du im Leben Deinen Erfolg bekommst!**

Wo kannst Du eine Schwäche in eine Stärke verwandeln? Was hast Du gerade dadurch gelernt, daß du dich vor der Gewalt beschützen mußtest? Wie kannst Du diese Stärken für Dich einsetzen, für die Karriere, für das Ansehen, für die eigene Zufriedenheit?

Wir kennen den Effekt aus den Schilderungen vieler Behinderter: sie mußten die Behinderung irgendwie ausgleichen und kamen erst dadurch auf neue Fähigkeiten oder einen neuen Lebenssinn. Obwohl sie sich die Behinderung nicht ausgesucht haben. Der Spruch "Mach das Beste draus" sagt nicht wirklich, worum es hier geht, denn dieses Beste kann besser sein als das, was ohne dieses "draus" möglich gewesen wäre.

Eine Folge neuer Stärke kann auch sein, daß die alte Rechnung nicht mehr wichtig ist - weil es darin, verglichen mit deiner neuen Stärke, nur noch um Peanuts geht.

Es geht nicht darum, den alten Arschtretern auch noch danke zu sagen. \*2 Es geht um den besten Nutzen aus dem, was eh nicht mehr zu ändern ist. Und wenn Du Dein Leben wieder in Ordnung hast, kannst Du gern dran denken: Da war doch noch

was. Tritt dann deinem alten Peiniger gegenüber, mit viel mehr Selbstbewußtsein. Er fühlt, daß der Kampf diesmal zu Deinen Gunsten ausgehen würde.

Moment: Peanuts, Arschtreter, Kampf - was hat das alles noch mit Frieden und Verzeihen zu tun?

Nun ja, man muß es so übersetzen, daß es nachvollziehbar klingt, trotz Hilflosigkeitserfahrung. Wie oben mit "Schwamm drüber" angedeutet, sieht diese Erfahrung etwa so aus: "Vertraue nicht den Stärkeren, sie werden immer wieder ihre Stärke mißbrauchen. Und sobald die Schwächeren übermächtig geworden sind, geht es anders rum." Schlußfolgerung: "Frieden kann nur zwischen gleich starken Parteien existieren." Ob der Satz so gilt, weiß ich nicht, ein Kräftegleichgewicht ist aber auf jeden Fall eine gute Idee. \*3

Stärkere werden meist nicht freiwillig schwach - zumindest nicht jene, unter denen wir zu leiden hatten. Daher müssen wir selbst eben stärker werden.

Also viel Erfolg damit. Nutzt alle eure Möglichkeiten! Es ist schwer, aber nicht unmöglich. Ich bin auch erst - oder schon - bei der Hälfte dieses Weges.

Julian / Braunschweig

P.S.: Ich weiß, wie selbstverständlich die Ratschläge klingen und wie schwierig ihre Umsetzung ist. Ich selbst beantworte sie immer noch oft mit einem aggressiven "du kannst es doch selber nicht". Doch ich weiß, daß es geht. Als ich vor kurzem bei einem Problem dachte, daß es nicht geht, habe ich es ganz offen in der Gruppe angesprochen. Das war der Weg, auf dem ich die drei Punkte doch leben konnte. So ging es.

\*1 So sollte es zumindest sein. In der Welt ist es meistens anders: Gerade um das, was mit Verstand nicht beweisbar ist, wird am heftigsten gekämpft - beide Seiten hängen wegen der fehlenden Beweise umso fester an ihrem Wunschedenken. Allerdings zwingt uns niemand, einen solchen Kampf anzufangen. Den anderen Glauben zu respektieren ist allein unsere Entscheidung.

\*2 Hier kann man an den Jiu-Jitsu-Grundsatz denken: Nutze die Kraft deines Gegners für deine Zwecke und gegen seine Zwecke.

\*3 Ob im "Gleichgewicht des Schreckens" oder in "Frieden schaffen ohne Waffen" - die Idee des Kräftegleichgewichts steckt in beiden Ideen.

# Jahresversammlung und Vorstandswahl

Es werden wieder einige Wahlen fällig. Daher möchten wir die Feier "10 Jahre Gruppe BS" mit einer intakt-Jahresversammlung kombinieren. Auf dem Plan stehen Vorstandsentlastung, Vorstandsneuwahl, Spendendosenöffnung und eine Abstimmung zur Satzungsänderung.

Vereinsmitglieder erhielten dazu eine gesonderte Einladung mit diesen Informationen.

Die Vorstandsneuwahl gilt für die Amtszeit September 2012 bis September 2014, wir möchten sie jedoch mit den anderen Abstimmungen kombinieren, um den Versammlungsaufwand

gering zu halten.  
Wer kandidieren möchte, kann dies entweder persönlich während der Sitzung oder schriftlich, wobei der Brief aber vor der Sitzung beim Verein angekommen sein muß.

Diese Kandidaturen zur Wiederwahl sind bereits eingegangen:

- Julian Kurzidim (1. Vors.)
- Dennis Riehle (2. Vors.)

Nicht gewählt werden muß der Posten des Kassenwarts, da dessen Amtszeit erst 2013 endet.



Diesen Graffitispruch habe ich in Leipzig auf der Rückkehr von der Buchmesse gesehen und gleich fotografiert. Er lässt an Deutlichkeit eigentlich nichts zu wünschen übrig. Man kann ihm zustimmen oder widersprechen. Das zweite ist natürlich schöner; doch werden wohl viele ihn lesen und traurig denken, "ja meins auch".  
Doch ich fand eine dritte Lesart: den zweiten Teil verstand ich instinktiv als Frage. "... und deins?" Ich habe tatsächlich erst später auf dem Foto gesehen, daß am Ende kein Fragezeichen steht.

In meiner Interpretation liegt er sehr nah an gesellschaftlichen Konventionen. Dann ist er nur die Umkehrung von "Mir gehts gut - und dir?".

Daher mein Rat an den Sprayer: Mögest du die eigenen Gedanken befreien und weiter ausleben als die Gesellschaft - oder wer sonst - es dir erlaubt. Dann ist dein Leben bald nicht mehr scheisse. Und meins sowieso nicht.

Julian / Braunschweig

Intakt – Norddeutscher Verband der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten e.V.
Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)
Mildtätigkeit: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße
Vorstand: Julian Kurzidim, Dennis Riehle, Tobias Oder, Ingo Schulze
Vereinsadresse: Wendenring 4 (Briefkasten 93), 38114 Braunschweig
Telefon: 0531 – 349 6518 (auch AB)
E-Mail: <a href="mailto:intakt-ev@schuechterne.org">intakt-ev@schuechterne.org</a>
Webseite: <a href="http://www.schuechterne.org">http://www.schuechterne.org</a>
Spendenkonto: 6390663500, VB Nordharz (BLZ 26890019)
Spenden sind steuerabzugsfähig
Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband