

Inhalt:

S.1: *Der ängstliche Panther - live*

S.2: *Bewerbungstraining für Schüchterne*

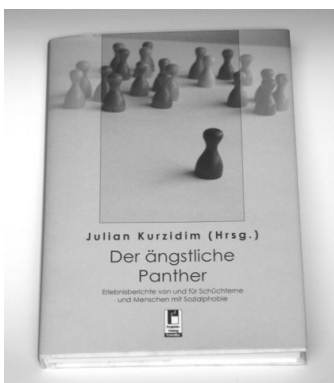
S.2: *EURE Ideen gegen Mobbing*

S.3: *Als „Angsthase“ beim Extremsport*

S.3: *Erreichbarkeit rund um die Uhr wird zwanghaft*

S.4: *Das Lied vom Sägemehl*

Der ängstliche Panther - live



Unser Vereinsbuch "Der ängstliche Panther" ist in zwei Lesungen mit unterschiedlichem Erfolg präsentiert worden.

Lesungen aus unserem Buch sollen öfter stattfinden. Der Zweck ist erstens, Menschen den Weg in die Gruppen zu erleichtern, ihnen die

Scheu vor ihrem Problem zu nehmen. Zweitens, natürlich, um mehr Exemplare unseres Buches zu verkaufen (unser derzeitiger Vorrat hat einen Verkaufswert von 900 EUR). Aber drittens auch, um mal etwas anders zu machen als Infoabende - um mit einer neuen Idee in die Öffentlichkeit zu gehen. Wie würde das Angebot bei Schüchternen ankommen, wie interessiert die Zeitungen unsere Ankündigung aufnehmen?

Der erste Termin war in Hildesheim für den 20. Juni angesetzt. Zwei Tage vor dem Termin erschien eine Ankündigung in der Hildesheimer Allgemeinen, zwar nur sehr klein, aber alle Schlüsselworte wie "Sozialphobie" oder "einladen" waren enthalten.

Leider erschien außer den Gruppenmitgliedern niemand. Vielleicht war das Wort "Lesung" doch etwas ungewohnt für die Zielgruppe.

Ich las jedoch trotzdem sechs Texte aus dem Buch und konnte bestätigen, daß die Auswahl und die Präsentation gut waren. Es war damit eine gelungene Generalprobe für zukünftige Lesungen.

Der nächste Termin war am 7. Juli beim Jahresfest der Bioladen-Genossenschaft "Kernbeißer" in Braunschweig. Hier war ein Publikum von 20-30

Personen anwesend, es fand vor dem Laden zwischen den Infoständen mehrerer Umwelt- und Sozialinitiativen statt. Der gemeinsame Nenner zwischen Umweltschutz und Selbsthilfe ist das engagierte Angehen der Probleme, daher trug ich hier passende Texte vor: "Das kannst du nicht" und "Auferstehen, das hat Klasse".

Im Rahmen des Festes war die Lesung natürlich nur kurz, fand aber ein interessiertes Publikum.

Ich verwies zum Abschluß natürlich darauf, daß man das Buch kaufen kann, entweder sofort bei mir oder später im "Guten-Morgen-Buchladen", in dem es auf dem Präsentiertisch liegt - bzw., wie ich an dem Tag erfuhr, gerade ausverkauft war*.

intakt-Infohefte oder Bücher bin ich an dem Tag zwar nicht losgeworden, mir wurde aber hinterher berichtet, daß doch ein Interesse bestand. Unterhalb der Oberfläche ist Sozialphobie dann doch ein großes Thema. Es fällt immer wieder auf.

Nach diesen Erfahrungen ist es die beste Lösung, unsere Buchlesung im Programm von Kulturvereinen und Literaturfesten unterzubringen, oder auch im Rahmenprogramm von Selbsthilfetagen. Hierzu wurde mir in Hildesheim das "Cafe Schrill" in Wolfsburg empfohlen.

Julian / Braunschweig

* Sowohl ich als auch zwei Gesellschafterinnen des Guten-Morgen-Buchladens sind Mitglieder der Kernbeißer-Genossenschaft. Natürlich habe ich am Montag danach eine neue Bücherlieferung dort abgegeben.

ZITAT

"Furcht tut nichts Gutes.
Darum muss man frei und mutig in allen
Dingen sein und feststehen."

Martin Luther

Bewerbungstraining speziell für Schüchterne

Viele von uns werden es kennen: Alle Fehler sind aus der Bewerbungsmappe raus, beim Gesprächstermin sieht man wirklich so aus wie auf dem Foto, aber dann... "Was hab ich falsch gemacht?"

Das Personaldienstleistungs-Unternehmen "Manpower" hat sich für uns bereit erklärt, einen Nachmittagskurs zu Bewerbungen für Schüchterne abzuhalten. Dies geschieht im Rahmen der gemeinnützigen Initiative "Brücken bauen", an der der intakt e.V. jedes Jahr teilnimmt.

Wir möchten euch zu diesem Seminar einladen und gemeinsam mit euch an den Punkten ansetzen, die uns/euch in "normalen" Bewerbungskursen immer so auf den Magen schlagen.

Bitte sendet Fragestellungen zu dem Thema vorher an uns, damit sie rechtzeitig vorliegen und für den Termin vorbereitet werden können. Wir

denken dabei an Fragen wie z.B. diese: Wie bekomme ich den Job, obwohl ich...

... aufgeregt bin

... meine Chancen unterschätze

... die Konkurrenz für zu stark halte

... den Wettbewerb um den perfekten Auftritt nicht mitmachen kann

... auf Bewerbungsratgeber-Sprüche verzichten will

Der Termin ist am 20. September um 14.00 Uhr im Seminarraum der Firma Manpower, Damm 14/15, 3.Etage, Braunschweig-Innenstadt.

Um Anmeldung (an den intakt e.V.) wird gebeten, diese kann natürlich noch im vorletzten Moment geschehen.

www.bruecken-bauen-online.de

www.manpower.de/braunschweig

EURE Ideen gegen Mobbing

Hier veröffentlichen wir nun die letzten beiden Texte unseres Preisausschreibens vom Jahresbeginn.

(ohne Überschrift)

Meine Ideen gegen Mobbing sind unkonventionell:

die innere Wut und Aggressivität, die bei den Mobbingopfern entsteht, durchaus mal rauslassen! Ich habe in der Schule z.B. erlebt, dass ein schüchternes Mädchen immer wieder von den gleichen Schülern verbal attackiert und runtergemacht wurde. Irgendwann hat es ihr wohl gereicht, sie hats nicht mehr ausgehalten, ist zu dem "Chef" der Bande hin und hat ihn vors Schienbein getreten! Die Mobber waren geschockt, der "Bandenchef" hat sich sein Knie gehalten, und die Schülerin hatte fortan ihre Ruhe.

Man kann das auch verbal machen - die Mobbercrew hat immer einen sog. "Cheffeigling" - dem sollte man die Aufmerksamkeit widmen, wie z.B.: "Du bist aber sehr mutig, wenn Du Deine Kumpels brauchst, um Schwächere runterzumachen!" Auf einer Arbeitsstelle könnte man sagen: "wenn ihr ein Problem mit mir habt, können wir das auch mal beim Chef zur Sprache bringen!"

Mein hauptsächlicher Rat wäre: macht Euch nicht klein und werdet nicht leise!!!

Mobbing - mal so gesehen

Das Problem bleibt häufig im Verborgenen liegen, denn leider wird es oft genug verschwiegen.

Auch ich musste es schon einmal ertragen, das Gefühl man sollte überhaupt nichts sagen.

Neue Kontakte knüpfen war schon sehr schwer, bei meinen damaligen Mitschülern um so mehr. Von Beginn an reagierten sie sehr distanziert, am Ende wurde man gleich ganz ignoriert.

Die Gründe dafür waren mir nicht bekannt, dass machte die Sache erst richtig brisant. Doch dann habe ich ein Gespräch mitgehört, dessen Inhalt mich noch bis heute empört.

Sie machten blöde Witze über mein Augenleiden, als ließe sich das nicht problemlos vermeiden. Solche Beleidigungen das kann man sich denken, sollte man sich in Zukunft wirklich schenken.

Das Mobbing lässt sich nur dann unterbinden, wenn wir alle einen respektvollen Umgang finden. Nach gegenseitiger Achtung sollten wir alle streben, dann könnten wir alle friedlich zusammen leben.

Lothar Schüler

Marcus Behrens

Als „Angsthase“ beim härtesten Laufwettkampf Deutschlands

Wie Extremsport das Selbstbewußtsein verbessern kann

Ich, 37, habe eine verrückte Idee: ich möchte eine (Extrem-)sportgruppe für Schüchterne (Alter 20-50) ins Leben rufen.

Vor über einem Jahr stand ich schlotternd vor Angst neben meinen Sportkollegen aus Oldenburg und ca. 1000 anderen Läufern am Start des „Braveheartbattle“-Extremlaufs in Unterfranken – 20 km durchs Gelände, Schlamm, Wasser, klettern, usw. – mein erster Laufwettkampf überhaupt, meine Sportkollegen hatten mich dazu überredet ;-) ...etwa 3 Stunden später durfte ich wie die anderen schlammbeschmiert, mit lahmen Beinen und freudestrahlend die Finishermedaille entgegennehmen...seitdem bin ich wettkampfsüchtig :-)) Diese Art von Erfahrung möchte ich gern mit anderen Leuten, die von sozialer Phobie betroffen sind, teilen. Ich dachte mir: gibt es eigentlich auch noch andere Schüchterne, die so einen extremen Sport betreiben, oder bin ich die einzige?

Ich bin in Oldenburg Mitglied der supernetten Sportgruppe „Airborne-Fit“, aber über meine Probleme rede ich dort nicht. Deswegen möchte ich gerne langfristig eine Sportgruppe gründen, speziell für schüchterne Leute, Richtung Laufen, Leichtathletik,

Extremhindernisläufe. Es könnte ein lockerer Zusammenschluß von Sportlern evtl. aus ganz Norddeutschland sein, die zusammen an Wettkämpfen teilnehmen. Wäre schön, mal andere Sportler kennenzulernen, die eine soziale Phobie haben, die sich vielleicht nicht allein auf Wettkämpfe trauen.

Die Wettkämpfe könnten Volksläufe, Halbmarathon (ich selber bin noch nicht fit genug für Marathon), Jedermann-Zehnkämpfe und Extrem-Hindernisläufe sein. Letztere sind besonders spaßig, viele Läufer sind hier verkleidet (wozu ich auch mal Lust hätte...)

Es geht um den Spaß in der Gruppe und das Annehmen von Herausforderungen, Voraussetzung ist nur etwas körperliche Fitness. Ich hoffe, daß ich auf diesem Wege einige Sportbegeisterte in Norddeutschland finde :)

Lisa aus Oldenburg
E-Mail: planthopper37@yahoo.de

Surftipps zu einigen Wettkämpfen: braveheartbattle.de, survivalrun.de, www.fishermansfriend.de/strongmanrun, www.urbanathlon.de, www.airborne-fit-run.de
Sportgruppe aus Süddeutschland: www.gettingtough.de

Forscher schlagen Alarm - Erreichbarkeit rund um die Uhr wird zwanghaft

Ständiges Kommunizieren nicht mit Zwangsstörung vergleichbar

Die Bundesarbeitsministerin sorgt sich um den Arbeitsschutz in Deutschland und fordert, die ständige Erreichbarkeit von Arbeitnehmern zu unterbinden. Ihre Kollegin aus dem Familienministerium drängt derweil auf einen freien Sonntag, an dem Ruhe gelten soll. Grund für die Debatte sind Zahlen, wonach sich immer mehr Deutsche durch SMS, Mails oder Telefonate nach dem Feierabend oder am Wochenende überfordert fühlen. Wie Umfragen ergeben haben, fühlen sich mindestens ein Viertel der Arbeitskräfte dadurch gestresst, eine überwiegende Mehrheit befürwortet, das Erreichbarsein außerhalb des Dienstes auf ein Minimum zu reduzieren.

Psychologen und Psychiater haben nun eindringlich davor gewarnt, das Problem zu unterschätzen: Sie befürchten, dass sich aus der Verpflichtung zum "Dauer-Standby" langfristig ein zwanghaftes Verhalten entwickeln könnte - das schleichend auch in eine Erkrankung übergehen kann.

Aus der Sicht eines von Zwängen betroffenen Laien scheint mir die Eingruppierung des 'Rund um die Uhr-Kommunizierens' nicht schlüssig. Zwanghaftes Verhalten hat ebenso wie eine Zwangserkrankung klare Diagnoserichtlinien, die erfüllt sein müssen, um von solch einem Problembild sprechen zu können. Viel eher haben das pausenlose Kontrollieren des Handy-

Displays, das nahezu minütliche Versenden von Kurzmitteilungen oder der mehrfache Blick ins Mail-Postfach aus meiner Einschätzung einen anderen Charakter. Für mich sind hier klassische Elemente der Sucht vorhanden.

Was man einem zwanghaften Verhalten, also einer anankastischen Persönlichkeit, und dem sich nicht lösen Können von dauernder Kommunikation als gemein sehen kann, das ist möglicherweise noch der Drang zum Perfektionismus und die Angst, einen Fehler zu machen. Man will nichts verpassen, um später nicht für etwas schuldig gemacht zu werden oder einen schlechten Eindruck zu hinterlassen. Gleichzeitig steckt dahinter ja auch der Wunsch, wahrgenommen und gebraucht zu sein. Das kann dann schon eher in narzisstische Züge übergehen. Andere Merkmale einer zwanghaften Störung wie Pedanterie, besonderer Zweifel oder Vorsicht, Eigensinn und das Verlangen nach Konventionen bringe ich allerdings nicht mit den 'Dauer-Simsern' in Verbindung.

Eine Zwangsstörung braucht als wesentliches Diagnosekriterium den Willen des Betroffenen, sich gegen sein Verhalten zu setzen - und das deswegen, weil er es als störend und sogar bedrängend erlebt. Der Leidensdruck steht im Mittelpunkt. Davon

kann beim ständigen Kommunizieren keine Rede sein: Gleichwohl die konsequente Erreichbarkeit für Arbeitnehmer und Privatleute als stressreich wahrgenommen werden mag, so ist auch Spaß und Selbstverständlichkeit an der Kommunikation erkenntlich. Zwar mögen auch Zwangshandlungen als immer wiederkehrende und stereotype Verhaltensweisen auftauchen, sie werden aber in aller Regel als unangenehm wahrgenommen - und zwar im Sinne einer Bedrohlichkeit, einer Aversion oder einer Unsinnigkeit. Auch das scheint für mich nicht auf die Betroffenen zu passen, die über die Überforderung durch den Dauerkontakt klagen.

Für mich ist in meiner Meinung wegweisend, dass sich beim Konsum neuer Kommunikationsmittel mittelfristig ein Toleranzniveau einstellt. Der Bedarf nach immer noch mehr SMS, Mails oder Anrufen steigt, sobald sich ein gewisser "Pegel" eingependelt hat. Gleichzeitig scheint mir auch die materielle Abhängigkeit ein hinreichendes Indiz zu sein, von einem eher suchtartigen Verhalten statt von einem Zwang zu sprechen: Wenn das Handy oder 'Mobilephone' zum besten Freund werden, dann hat das für mich durchaus Parallelen zum Alkohol- oder Nikotinmissbrauch.

Zwangshandlungen sind zwar ritualisierte Verhaltensweisen, jedoch treten sie meist reaktiv als Neutralisation eines sich aufdrängenden Impulses oder von Gedanken

auf. Zwänge werden dazu genutzt, Anspannung und Stress zu kompensieren, Ablenkung zu schaffen oder vor Kontrollverlust zu bewahren. Dies ist eine völlig andere Funktionalität als bei der empfundenen Verpflichtung, ständig erreichbar zu sein. Hier handeln die Betroffenen gewillt und bis zum Auftreten erster Konsequenzen wie das überfordernde Erleben oder zunehmenden Stress auch ganz bewusst in der Ansicht von Normalität und ohne jedes Leidensempfinden. Viel eher bestätigt es sogar, jede SMS zu beantworten und alle Mails mit zu verfolgen - im Sinne dessen, dass man 'am Ball bleibt'.

Man könnte zwanghaftes Verhalten als perfektionistisches Bestreben sogar als lobenswert betrachten - das Eingestehen, dass hier eher suchtartige Züge vorliegen, dürfte möglicherweise eher mit einem noch negativeren Stigma verbunden sein. Ich spreche mich dennoch dafür aus, dass in der Reihe von neuen Abhängigkeitserkrankungen wie der Spielsucht am Computer auch das Phänomen, sich nicht mehr von Mailbox und Telefon lösen zu können, als ernsthaftes Suchtproblem wahrgenommen wird.

V.i.S.d.P.: Dennis Riehle
SHG Zwangserkrankungen Landkreis Konstanz
Martin-Schleyer-Str. 27, 78465 Konstanz
info@zwang-phobie.de

Das Lied vom Sägemehl

Etwa zu der Zeit von Christian Wulffs Islam-Zitat kam ich an einer Firma vorbei, die irgendwas mit Zerspanung machte. Ich überlegte, wie da wohl ein Vorstellungsgespräch ablaufen würde - und kam dabei schnell zu der Sorte Humor, bei der etwas völlig absurdes als normal vorgestellt wird. (Das kennen wir von Loriot's "Jodelschule" oder Monty Python's "Minister of silly walks".) Etwa so: "Sie wissen, was wir hier produzieren?" - "Natürlich: Sägespäne!" - "Wir sagen Sägemehl, aber OK. Dann singen Sie mal das Lied aus unserer aktuellen Werbekampagne." Hier ist es, zur Melodie von "Horch was kommt von draußen rein, hollari-hollara":

Ist die Zukunft noch so klein,
Sägemehl im Haus muß sein.
Sägemehl ins Wasserklo -
der Gestank geht KO.
Sägemehl zum Segeltörn -
wirst noch viel von hörn.

Sägemehl ist sehr beliebt,
weil es neue Kraft dir gibt.
Schuhgeschäft und Bäckerei,
Feuerwehr, Polizei,
Rabbi, Pastor und Imam -
alle wolln den Kram.

Fehlt dir noch ein Sägespan,
mußt du nicht nach Schweden fahrn.
Hör auf deinen Gartenzwerg,
komm ins Zer-Spannungswerk!
Sägemehl, man hats geahnt,
wird dort frisch zerspannt.

P.S.: Das Lied hat mehr mit Sozialphobie zu tun als es den Eindruck macht.

Julian

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

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