

## Inhalt:

S.1: Preisausschreiben "Plakatwerbung"

S.2: Online-Studie, Buchrezension

S.3: Vorteile von Schüchternheit?

S.4: Etwas zu denken, muss nicht ... (Teil II)

S.4: Der kleine Mut der Vielen, nun in echt

S.6: Schüchterne Weihnacht!

## Preisausschreiben "Plakatwerbung für Selbsthilfe"

Der intakt e.V. möchte Plakate gestalten, die z.B. bei Ärzten, Gruppenraum-Anbietern, aber auch in der "normalen" Öffentlichkeit ausgehängt werden können. Sie sollen Mut machen, sich den eigenen Ängsten zu stellen, trotz dieser Wünsche zu verwirklichen und/oder Schüchterne/Sozialphobiker als interessante Menschen vorstellen.

Leider haben wir noch keine Idee, wie solche Plakate aussehen können. Deshalb möchten wir EUCH um Hilfe bitten und wieder einen Preis für EURE Ideen vergeben.

Auch die Selbsthilfegruppen der Plazierten erhalten einen Geldbetrag, so daß alle profitieren.

Denkt dabei z.B. an folgende Fragen:

- Welche Stärken haben schüchterne Menschen?
- Was schätzt ihr (bzw. die Welt) an eher zurückhaltenden Menschen?
- Wie können Schüchterne und Sozialphobiker ihre Persönlichkeit zum Wohle der Allgemeinheit einsetzen?

Und vor allem: Wie bringt man diese Aussagen auf einem Plakat verständlich rüber?

Von einer Strichmännchen-Skizze über einen Slogan bis zu einem fertigen Meisterwerk ist alles willkommen. Es geht um die Idee, die perfekte Umsetzung kann später noch gemacht werden.

Unsere Jury besteht aus sozial ängstlichen Menschen z.T. mit Erfahrung als Künstler. Wir überlegen noch, ob wir Nichtschüchterne mit hinein nehmen (und wenn ja welche) - schließlich soll sich das Plakat an alle Menschen richten.

### Preise:

Platz	EUR für teilnehmende Person	EUR für Gruppe
1.	120	50
2.	60	30
3.	30	20

### Das Preisausschreiben wird zu diesen Regeln durchgeführt:

Pro teilnehmender Person dürfen mehrere Entwürfe eingereicht werden, sollten mehrere davon in die Preisränge fallen, wird nur der höchste dieser Preise ausgezahlt, für die weiteren Preise werden die tieferen Plätze hochgestuft (\*).

Die Teilnahme ist auch ohne Zugehörigkeit zu einer Selbsthilfegruppe möglich. Der Selbsthilfegruppen-Anteil des Preises wird nur ausgezahlt, wenn die begünstigte Gruppe bereits bei der Einreichung des Beitrags angegeben wird.

Mit der Teilnahme erhält der intakt e.V. das Recht, die Idee für seine Werbeaktion zu verwenden.

Die Verantwortung für die Einhaltung des Urheberrechts liegt beim Teilnehmenden (soll heißen: nur eigene Ideen)

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Von der Teilnahme ausgeschlossen sind intakt-Vorstandsmitglieder und alle, die an der Organisation des Preisausschreibens beteiligt sind.

Die Ideen müssen bis zum 31.1.2013 hier eingegangen sein:

Dennis Riehle (2. Vors. des intakt e.V.),  
Martin-Schleyer-Str. 27, 78465 Konstanz  
oder [preisausschreiben@schuechterne.org](mailto:preisausschreiben@schuechterne.org)

### So, dann ist nur noch zu sagen: VIEL ERFOLG!

(\*) z.B. wer den 1. und den 3. Platz erreicht, erhält nur den 1. Preis, der 3. Preis geht an den 4. Platz.

### ZITAT

"Von außen wurd' ich hart wie Stein  
und doch hat man mich oft verletzt."

*Nessaja, eine Schildkröte, im gleichnamigen Lied  
von Peter Maffay (Album "Tabaluga", 1983)*

# Online-Studie

## "Umgang mit negativen Gedanken"

Liebe Interessentin, lieber Interessent!

Ich führe im Rahmen meiner Diplomarbeit eine Online-Studie zum Thema "Umgang mit Gefühlen und negativen Gedanken" an der psychologischen Fakultät der Universität Wien durch. Zu diesem Zwecke suche ich Personen, die bereit sind, an dieser Studie teilzunehmen.

Die im folgenden Link abrufbare Online-Studie untersucht den Umgang mit positiven und negativen Gefühlen sowie wiederkehrenden negativen Gedanken. Untersucht werden sollen Ihre persönlichen Einstellungen, die Sie in Zusammenhang mit dem Umgang von Gefühlen und negativen Gedanken haben oder hatten.

Hier gehts zur Studie: <http://dk.akis.at/survey1dt/>  
Vielen Dank für Ihre freundliche Unterstützung, sie leisten damit einen bedeutsamen Beitrag zur Erforschung jener Denkprozesse, die im Zusammenhang mit dem Umgang von Gefühlen und negativen Gedanken auftreten können. Ihre Daten unterliegen selbstverständlich strengster Anonymität und dienen ausschließlich wissenschaftlichen Zwecken.

Sollten Sie Fragen oder Anmerkungen haben, so

können Sie sich gerne per Mail [a0207154@unet.univie.ac.at](mailto:a0207154@unet.univie.ac.at) an mich wenden! Nochmals vielen Dank für Ihre Teilnahme,

Mit herzlichen Grüßen  
Gabriele Staubmann

## DASH-Fortbildung zur Gruppenleitung

Die Deutsche Angst-Selbsthilfe / Münchner Angst-Selbsthilfe (DASH/MASH) bietet ein Seminar zur Gruppenleitung an. Behandelt werden Aspekte der Angststörungen und der Gruppenleitung wie z.B. die themenzentrierte Interaktion (TZI). Weitere Schwerpunktthemen können im Kurs nach Wunsch festgelegt werden.

Termin: Fr/Sa, 8/9.2.2013 (Fr. ab 18.00)  
Ort: MASH, München Kosten: 35 EUR  
Infos: 089-515553-12 / [info@angstselbsthilfe.de](mailto:info@angstselbsthilfe.de)

## Rezension: Ängsten gelassen begegnen"

Dieses Buch vertritt den Ansatz, sich eine bessere (=angstfreie) Zukunft vorzustellen ("*imaginieren und visualisieren*"), so daß sich durch diese Vorstellung das Handeln und damit die Lebenssituation ändert. Die Gelassenheit einer Meditations-Situation soll der rastlosen Unruhe der Angst entgegengestellt werden.

Nach den Grundlagen in der (etwas kurzen) Einleitung bietet es zu seinen verschiedenen Themen Texte für Meditation an, die auch auf CD erhältlich sind. Den Anfang der Übungen macht natürlich die Formulierung eines eigenen positiven (Lebens-) Ziels.

Ein eigenes Kapitel ist den "*Verhinderern*" gewidmet, und Gegenstrategien, um sie zu überwinden. Gegen Schwarzmalerei z.B. empfiehlt es "*einfach anfangen zu 'tun', ohne viel nachzudenken, ob diese Handlung auch zum erwünschten Ziel führt*". (Einfach konzentriert etwas tun kann ja auch als Meditation gelten.)

Das letzte Kapitel gilt jedoch den "*Befreiern*" - Lebenseinstellungen, mit denen man selbst das eigene Leben in besserem Licht sehen kann. Die aber in Angstsituationen kaum zur Geltung kommen.

Auch zu diesen Themen stehen Textvorlagen zur Meditation bereit.

Das Thema Meditation bzw. besseres Leben visualisieren hat bei manchen Leuten ein Imageproblem: es wirkt zunächst abgehoben, "man muß sich drauf einlassen", was nicht jedem gelingen wird. Doch wer das Buch genau liest, merkt: Viele Ratschläge darin sind jene, die fast immer gültig sind und daher den Kern vieler Therapien und Hilfsprogramme bilden. Das Buch bietet damit einen Zugang zu diesem Kern über den Weg der Meditation. Oder es zeigt, daß Meditation kein esoterisch-abgehobener Weg sein muß, sondern auch in "normalen" Therapieformen integriert werden kann.

Julian / Braunschweig

Tobias Conrad / Carola Timmel:  
*Ängsten gelassen begegnen*  
*Achtsamkeitsmeditationen für Kraft, Mut und Zuversicht*  
Carl-Auer-Verlag, Reihe "LebensLust"  
ISBN 978-3-89670864-9  
17,95 EUR (CD mit Meditationstexten: 15,00 EUR)

# Vorteile von Schüchternheit?

Kürzlich las ich in einem alten Rundbrief einen Text über die angeblichen Vorteile von Schüchternheit (1) und sehe mich genötigt eine Antwort darauf zu schreiben. Der Text ist zwar schon über sechs Jahre alt aber das Thema ist so grundsätzlich, dass dieses keine Rolle spielt.

Vorweg muss ich sagen, dass ich und der Autor des Textes wohl zwei völlig verschiedene Grundannahmen zum Thema Schüchternheit und Persönlichkeit vertreten. Während der Autor die Schüchternheit anscheinend als einen (wichtigen?) Teil seiner Persönlichkeit ansieht, hat meiner Meinung nach die Schüchternheit nicht nur nichts mit meiner Persönlichkeit zu tun, sondern hindert diese auch daran sich wirklich zu entfalten. Für mich ist die angezogene Handbremse nun mal kein Teil vom Motor.

Ich halte die im Text geäußerten Ansichten zu den angeblichen positiven Seiten der Schüchternheit, bis auf eine kleine Ausnahme, für sehr schädlich und gefährlich. Diese Ausnahme bezieht sich auf den Zeitpunkt an dem man sich seiner Schüchternheit bewusst wird und anfangen will etwas dagegen zu tun. Hierbei ist es wichtig die eigene Situation erstmal zu akzeptieren und dabei kann es in der Tat hilfreich sein, sich selbst scheinbare Vorteile der eigenen Schüchternheit vorzugaukeln. Dieses mag auch bei Vorträgen auf Informationsabenden ein Hilfsmittel sein um den betroffenen Zuhörern ein positives Gefühl zu sich selbst zu vermitteln. Nichtsdestotrotz bleiben diese scheinbaren Vorteile nichts weiter als Notlügen von denen man sich, sobald man sich mit der eigenen Situation näher auseinandergesetzt hat, verabschieden sollte. Sonst wäre das so als wenn man als Erwachsener noch an den Klapperstorch glaubt.

Wenn die Schüchternheit an sich Vorteile haben soll muss das heißen, dass Schüchterne über positive Eigenschaften verfügen, die Nichtschüchterne nicht haben können. Alle im Text genannten Punkte sind jedoch ausnahmslos Eigenschaften die man auch und gerade als selbstbewusster (2) Mensch haben kann. Eben gerade wenn ich viel Selbstbewusstsein habe muss ich mich nicht immer in den Vordergrund drängeln und kann auch mal anderen den Vortritt lassen. Die so genannten Vorteile von Schüchternheit sind nichts weiter als eine extrem einseitige Betrachtung des Problems. So wird ein Schüchterner wohl eher niemanden fertig machen wenn sich derjenige einen kleinen Fehler geleistet hat. Das muss aber nicht heißen, dass der Schüchterne dieses freiwillig tut. Wahrscheinlicher ist, dass er aufgrund seiner Schüchternheit, wie auch im Text beschrieben, einfach keine anderen Alternativen hat als sich immer freundlich zu verhalten. Es scheint sowieso ein Phänomen der Schüchternheit zu sein, dass man oft das Richtige aus den falschen Gründen tut. Auf der anderen Seite allerdings kann sich der Schüchterne aber auch kaum wehren, wenn er selbst ungerechtfertigterweise angegriffen wird. Das im Text genannte Gegenargument, dass mit Schüchternheit assoziierte negative Eigenschaften wie ausgenutzt werden oder eine depressive Lebenseinstellung auch bei nichtschüchternen Menschen auftreten können zieht

nicht. – Dass man auch ohne Schüchternheit Probleme im Leben haben kann ist keine Frage, nur ist das kein Beleg dafür, dass die Schüchternheit auch Vorteile hat. Natürlich ist es aber wenn man unter dieser Krankheit leidet deutlich wahrscheinlicher, dass man mit Problemen wie den oben genannten zu tun hat. Im Umkehrschluss könnte man vermuten, dass gerade sensible und rücksichtsvolle Menschen zu Schüchternheit neigen, was jetzt nicht heißen soll, dass diese Eigenschaften zwangsläufig zu Schüchternheit führen. Wenn es da aber einen Zusammenhang gibt sind besagte Eigenschaften Grundvoraussetzungen für Schüchternheit und keinesfalls Folgen davon. Der Autor scheint sowieso dem Irrglauben zu unterliegen, dass Schüchternheit einem selbst irgendetwas gibt, einen gar zu einem besseren oder „interessanteren“ Menschen macht. Alle guten Eigenschaften die der Text mit Schüchternheit in Verbindung bringt wären allerdings bei den Betroffenen auch ohne die Krankheit vorhanden. Die Schüchternheit verhindert aber, dass andere positive Eigenschaften wie z.B. Humor oder gute rhetorische Fähigkeiten allzu sehr ausgelebt werden können. Schüchterne reduzieren sich quasi selbst auf den kleinen Anteil ihrer positiven Eigenschaften den sie ihrer Umwelt ungehemmt zeigen können - nichts anderes tut auch der Autor mit seinem Text.

Natürlich kann man allem irgendetwas Positives abgewinnen. Nur werden die paar Vorteile die man, wenn man nur will, sicherlich auch bei der Schüchternheit finden kann, von den Nachteilen um ein zigfaches übertroffen. Was nützt es einem z.B. wenn „dank“ der Schüchternheit auch der eine oder andere negative Charakterzug vor den Mitmenschen verborgen bleibt, man aber so gehemmt ist, dass man trotz vieler Fähigkeiten und positiver Eigenschaften ein einsames Leben voller Frustration führen muss.

Sobald man merkt, dass die Schüchternheit einen daran hindert ein erfülltes und erfolgreiches Leben zu führen, seine Potentiale zu nutzen und seine Persönlichkeit zu zeigen und zu entwickeln, muss man dringend etwas dagegen tun. Dummerweise leidet man aber an einer Krankheit die einen oft daran hindert aktiv zu werden. Gerade deshalb halte ich die Parolen von den angeblichen Vorteilen von Schüchternheit für so schädlich und gefährlich, da sie langfristig nichts weiter als Selbstbetrug sind und einem schöne Scheinargumente liefern nichts gegen die eigene Schüchternheit zu unternehmen.

Um das Ganze kurz zusammenzufassen: Es muss das Ziel sein ein positives Gefühl gegenüber sich selbst zu entwickeln, nicht sich die eigene Krankheit schönzureden.

Arne / Celle

- (1) "Die positive Seite von Schüchternheit?", intakt-Rundbrief vom August 2006, zu finden unter [www.schuechterne.org/rb064.htm](http://www.schuechterne.org/rb064.htm)
- (2) Jetzt kommt mir nicht mit „Wir Schüchternen haben aber nicht zu wenig sondern zu viel Selbstbewusstsein.“. Wenn ich jetzt noch schreibe, warum das Schwachsinn ist, habe ich bald ein Buch fertig.

# Etwas zu denken, muss nicht bedeuten, dass es auch so ist! (Teil II)

**Auch wenn man nicht schüchtern wirkt, so kann es doch sein (dass dies geglaubt wird) (1).**

Folgende Vorgeschichte ist zu erzählen: Gegen Ende der Studienzeit (2) ist das Fach „Kommunikationstraining“ zu belegen, welches auch mit einer Prüfung beendet wird. Man könnte dieses Fach als Rhetorikkurs bezeichnen. Man lernt neben Theorie (u.a. Rednertypen, richtiger Stand, Vortragsstruktur etc.) aber auch Praxis - denn die Prüfung besteht u. a. aus einem Vortrag.

Bevor es aber dazu kam bzw. die Stegreifrede gehalten werden musste (3), galt es, Ideen und Regeln zu sammeln. Also "was wünsche ich mir von der Veranstaltung". Jeder Teilnehmer erhielt „Schreibmöglichkeiten“ (also Stifte und Karten zum Draufschreiben) und man ging später nach vorne und erklärte, was man dachte.

Was auffiel (**und darauf will ich in diesem Artikel hinaus**): Einige hofften darauf, zu lernen, wie man richtig vor Leuten spricht. (Sie nannten Gründe wie „Denn ich verhaspele mich ... (4)“)

Das ist an sich ja auch nichts Ungewöhnliches und nichts verwerfliches.

Insbesondere für die Selbsthilfegruppen dürfte das Thema nicht unbekannt sein. Denn diese Angst wurde in Braunschweig schon angesprochen. Sicher geht es auch anderen Gruppen bzw. dessen Mitgliedern (zumindest einigen) auch so.

Und wenn man sich die Infohefte des Intakt e.V. ansieht, so wird man herausfinden: Schüchternheit ist eine Gehemmtheit in bestimmten sozialen Situationen.

Und Vorträge zu halten ist (zweifellos!) eine soziale Situation. Und das man gehemmt ist dabei, ist, finde ich, nichts schlimmes. Ja sogar völlig normal (also man macht dies ständig - z.B. eine Stewardess, welche sicher x-mal in ihrem Berufsleben Passagieren die Notfalleinrichtungen und -maßnahmen während des Fluges oder der Fahrt erklärt.)

Was diese Angst in dieser Veranstaltung aber besonders machte: Die Leute die dies ansprachen, kannte ich. (Was vielleicht noch nicht ungewöhnlich ist) Aber was verband ich mit diesen Studenten/innen?

Alle waren in einem „sozialen Netzwerk“ (5), also dass sie immer irgendwie Kontakt zu anderen Studenten hatten. Einige sehe ich immer miteinander unterhalten, wenn ich in den Raum kommen und sie erblicke.

Und trotzdem haben sie eine Vorstellung, vielleicht auch eine Angst, was sie eigentlich zu „Mitgliedern“ unserer Gruppen machen müsste (6).

Ich kann mit dieser Erzählung den Wunsch nach z.B. einer Freundschaft zwar nicht beschleunigen und auch keine Ratschläge geben, wie der Wunsch umgesetzt werden sollte.

Aber ich kann eines zeigen: Auch „die anderen“, welche für „unschüchtern“ gehalten werden (7), haben manchmal „Angst“.

Und damit sind „die anderen“ manchmal gar nicht so weit von uns weg.

Tobias / SHG Braunschweig (Schüchterne)

(1) Es handelt sich um eine weitere Erkenntnis, welche ich während des Studiums gemacht habe. (siehe Artikel: „Etwas zu denken, muss nicht bedeuten, dass es auch so ist! Man macht meistens weniger Fehler als man selber denkt“ im letzten Rundbrief, zu finden unter: [www.schuechterne.org/rb125.htm](http://www.schuechterne.org/rb125.htm)). Alle Interessierten lade ich zum Lesen des Artikels gerne nochmal herzlich ein.

(2) Wer mich nicht kennt, ich komme aus der SHG BS „Schüchterne“ und studiere in Wolfenbüttel (Lessing arbeite dort in der Herzog-August-Bibliothek) Wirtschaftsrecht. Dazu bin ich seit über 4 Jahre Mitglied des Intakt-Vereins und dort im Vorstand.

(3) Auch hier lässt sich einiges zu dem o. g. Thema entnehmen (dies wurde bereits in dem in der Fußnote 1 behandelt.)

(4) Ob nun an dieser Stelle das Wort dauernd, ständig, öfters kam ist dem Schreiber nicht mehr bekannt. Aber passen würde alles auf die angesprochene Angst.

(5) Dass sie auch in einem wirklichen Sozialen Netzwerk (z.B. Facebook) sind, will ich nicht ausschließen.

(6) Ich bin sicher, dass sie nie in unsere Gruppen kommen werden, da sie sich sicher nicht als schüchtern bezeichnen würde. Obwohl von der Definition her, sie schüchtern sind.

(7) Denn sie wirken glücklich und haben vielleicht Freunde, vielleicht sogar eine Liebesbeziehung!

## Der kleine Mut der Vielen, nun in echt

**Im letzten Rundbrief hatte ich mich theoretisch mit dem Thema "Mut gegen die starke Mehrheit" auseinandergesetzt. Nun hatte ich eine Gelegenheit, diese Situation praktisch zu erleben.**

Es war bei der Jahresversammlung des Paritätischen Niedersachsen am 10.11. in Hannover. 250 Personen, Gäste aus der Landespolitik (1), also was richtig großes.

Als Tagesordnungspunkt 15.1 war eine Abstimmung angesetzt, der Landesverband möge eine "Resolution gegen Rechtsextremismus" beschließen.

Bei Rechtsextremismus kann man nur dagegen sein. Die demokratische Abstimmung ist selbst ein Argument,

denn bei Hitler wäre nicht abgestimmt worden. Da hätte ich nur eine Wahl gehabt: Verrecken an der Ostfront oder Verrecken im KZ. Ich möchte auch nicht das Schicksal der 182 Mordopfer durch Neonazis seit 1990, die gleich im ersten Satz des Textes erwähnt wurden.

Doch warum schlug mir dieser Text trotzdem so sehr auf den Magen, daß ich ihn erst drei Tage nach der Sitzung wirklich lesen konnte? Waren es die Sätze, die ich beim Überfliegen schon gelesen hatte? Texte gegen Rechts klingen oft so gleich, daß sie in die Kategorie "kenn ich schon" rutschen. War es die Beschränkung auf eine einzige üble Gesinnung? Die Gesellschaft mag sich auf das Problem des jeweils letzten Gewalttäters

konzentrieren - vorgestern Marc Dutroux, gestern Bin Laden, heute Böhnhardt-Mundlos. Doch aus Sicht des bedrohten Opfers ist es zweitrangig, welcher Ideologieschrott den Verstand des Täters betäubt.

Ich entschied mich aber aus zwei anderen Gründen für eine Enthaltung in der späteren Abstimmung.

Das Problem schien mir damit aber erst richtig groß: Die Wahl würde offen durch Handzeichen sein. Bei 250 Anwesenden, inklusive des Landesvorstands und einiger Personen, die unser Verein irgendwann mal brauchen könnte. Die Versammlungsleiterin könnte in Kürze bei einem SPD-Wahlsieg nächste Landesministerin werden. Ich befürchtete, daß eine zweistellige Anzahl Anwesende nur ein einziges Ergebnis hinnehmen würden: Hundertkommanull Prozent Zustimmung.

Da liegt der erste Einspruch meines Magens offen. Es lag nicht am Text, der doch ohne die typischen Fehler des Antifaschismus auskam (2). Es war die Befürchtung, durch sozialen Druck eine "einzig richtige" Meinung aufgedrängt zu bekommen. Auch keine gute Meinung. Eine gute Meinung wird durch Druck schlecht.

Wie könnte ich die Situation lösen?

- Mal eben zur Toilette? Die erste Idee, aber dort wäre ich allein gewesen mit all den schlechten Erinnerungen z.B. an ideologisch einseitige Geschichtslehrer.
- Geheime Abstimmung beantragen? Das wäre bei einem Thema mit solchem Moraldruck zwar die einzige angemessene Abstimmungsform. Aber auch den Antrag hätte ich öffentlich stellen müssen. "Alle" hätten später "ganz genau gewußt", von wem die einzige Nicht-Ja-Stimme kommt, selbst wenn sie nicht von mir wäre. Die Gefahr der Ausgrenzung wäre die selbe.
- Doch einfach mit Ja stimmen? Das wäre jene Feigheit, die mir hinterher leidtun würde. Im Grunde war "Enthaltung" schon der größtmögliche Kompromiß. Wenn ich aus Feigheit einknicken würde - wie soll ich dann über die Menschen der Hitlerzeit urteilen, die wegen einer ehrlichen Aussage mit KZ bedroht wurden?! (3)

Ich entschied mich für die vierte Lösung: für Verständnis sorgen. Schon vorher in einer Wortmeldung einen nachvollziehbaren Hinter-Grund für meine spätere Entscheidung veröffentlichen.

Unter Punkt 12 wurde ein neues "Leitbild" (4) zur Abstimmung vorgelegt. Damit habe ich das selbe Problem. Ich meldete mich also für eine Frage, ging zum nächsten Mikrofon: "Ich spreche hier als ehemaliges Opfer von Schulhofmobbing, und das betrifft auch die Politikerreden vorhin und die Rechtsextremismus-Resolution nachher." Dann mein Argument: Es ist ja richtig, was drinsteht, aber es sind nur Worte, die im Ernstfall doch nicht gelten. Versprechen, die sich in der Wirklichkeit nicht halten lassen.

Hier zeigt sich der zweite, tiefsitzende Grund für mein Unbehagen. Ich möchte die Opfer nicht mit schönen Worten alleinlassen. Was wäre gewesen, wenn mir damals ein Lehrer etwas gesagt hätte wie: "Unsere Schule wird ein deutliches Zeichen setzen und einstimmig eine Anti-Mobbing-Resolution beschließen!" Mir kommt die Angst, man wollte sich mit schönen Worten nur um das Eingeständnis drücken, gegen Extremismus hilflos zu sein (5). Ich sprach mit brüchiger Stimme, am Ende ein Wort falsch, das richtige

hinterhergeschoben (6). Das war keine Schauspielerei, aber auch keine Erinnerung an Schulhofmobbing. Es war die Stimmlage des unsicheren Widerspruchs.

Ich erhielt eine Antwort von der Versammlungsleiterin, wichtiger war mir jedoch, gesprochen zu haben. Bei der Abstimmung über das Leitbild stimmte ich mit Enthaltung. Mit der selben Begründung: Der Zweck ist richtig, das Mittel ist falsch.

Punkt 13 war eine Satzungsänderung mit einer längeren Diskussion. Ich war jedoch mit der Spannung vor "meiner" Stimmabgabe ausgelastet. Wir kennen diese Stimmung kurz vor einer Überwindungsübung: Durchatmen, das Kribbeln aushalten, die Courage vorwärmen. Aufgeregt, aber entschlossen. Hier stehe ich, ich kann nicht anders.

Es kam dann doch anders: Nach Punkt 13 dachte ich, es wäre bei Punkt 14 noch Zeit, um vorher zur Toilette zu gehen. Als ich wieder in den Saal kam, wurde Punkt 15.2 zur Abstimmung aufgerufen. Der war problemlos (7), ich hob die Stimmkarte bei Ja, das Ergebnis wurde schnell angesagt als "auch einstimmig". Ups - hab ich meinen Einsatz verpaßt? Ich war enttäuscht, aber auch ein wenig erleichtert. Es war die Art von "dumm gelaufen", über die man hinterher lachen kann.

Und zum Abschluß möchte auch ich das Risiko eingehen, wieder das selbe zu schreiben wie immer, aber das Wahre: Bedenkt eure Meinung, aber dann sagt sie. Oft geht das doch.

Julian / Braunschweig

- (1) Aygül Özkan (CDU, niedersächsische Sozialministerin) und Stephan Weil (SPD, Oberbürgermeister von Hannover und Spitzenkandidat zur Landtagswahl). Beide verließen die Versammlung jedoch nach Tagesordnungspunkt 4.
- (2) Ein Empörungsniveau, als wäre die NPD kurz vor der Machtergreifung. Plump konstruierte Werbefilmchen, in denen Deutsche immer böse sind. Politiker, die sonntags einen Kranz am Mahnmal niederlegen und montags Waffen nach Arabien verkaufen. Entgleiste Wutbürger, die uns beim Länderspiel die Fahne verbieten wollen.
- (3) Zwei Wochen später bekam dieser Gedanke für mich eine unerwartete Bedeutung: ich hatte (nur so) in der Datenbank von [totenbuch.buchenwald.de](http://totenbuch.buchenwald.de) nach dem eigenen Nachnamen gesucht. Rückmeldung: Karl Kurzidim, gestorben 1938 im KZ Buchenwald (mit 27). Mehr weiß ich noch nicht, werde aber recherchieren. Übrigens ist die Suche nach evtl. verwandten NS-Opfern eine gute Idee auch für jene, die auf Gedenktage nicht mehr reagieren.
- (4) Ein Leitbild ist ein Text, in dem eine Firma, Vereinigung o.ä. beschreibt, wie sie sein und handeln möchte, d.h. gern würde. Achtet beim nächsten Besuch im Altenheim, Bürogebäude o.ä. drauf - irgendwo hängt ein Bilderrahmen mit Text. Schaut genau hin, er hängt oft etwas versteckt.
- (5) Diese Angst ist aber unbegründet. Die Mitgliedsvereine des Paritätischen tun sehr viel, das wirklich gegen Extremismus hilft: Sprachkurse für Migranten. Sprachkurse mit Erklärung der Frauenrechte für Migrantinnen. Kostenloser Rechtsbeistand für Arbeitslose. Jugendprojekte, in denen ohne Zensurdruck gelernt werden kann (für das Leben, nicht bloß für die Schule). Benachteiligte aller Art so stark machen, daß sie nicht zu Opfern werden, sondern ihren eigenen Beitrag zu einer gesunden Gesellschaft leisten. Das Versprechen "Wir nehmen eure Probleme ernst als die NPD es je könnte" glaubwürdig und sichtbar in die Tat umsetzen.
- (6) "Wie weit sind solche Bedenken in den Text eingeschlossen ... eingeflossen?"
- (7) Es ging um den Wunsch nach mehr Kontakt des Paritätischen Landesverbands ins europäische Ausland. Mein Ja verwundert vielleicht, weil auch das Thema Europa mit moralischem Pathos überlastet wird. Doch der "Kontakt nach Europa" macht seinen wahren Eindruck ganz unbeschwert: "Where you're from?" - "Äääääh...Germany" - "Ah, Germany! Yes, great! Beckenbower! Hovebroyhouse, big Maaskroog! Ya' wann' a beer?"

# Schüchterne Weihnacht!

Weihnachten gilt als großes Familienfest und kann daher besonders für Einsame eine Belastung werden. Das heißt, jene Menschen, die nicht mit Verwandten vor dem leuchtenden Baum sitzen.

Die Lösung ist gruppentypisch und einfach: Gemeinsam Weihnachten feiern.

Dazu ergeben sich viele Möglichkeiten:

Treffpunkt kann vor der Kirche sein, in der man den Heiligabend-Gottesdienst besuchen wird. Zum Kirchbesuch muß man nicht an Christus glauben - nur daran, daß Weihnachten nicht das Fest der fliegenden Rentiere ist. Wer aus weltanschaulichen Gründen nicht hineingeht, kann eine Stunde später am Kirchenausgang dazukommen.

Anschließend bieten sich viele Möglichkeiten, Weihnachtsstimmung auch mal anders zu erleben.

Wie wäre es z.B. mit einer Fahrt im letzten Bus; beim Aussteigen ein Stück Schokolade als Geschenk für den Fahrer, damit auch er etwas Vorfreude auf den Weihnachtsurlaub hat. Oder ein Rundgang zu Plätzen, wo die Nacht am 24.12. ausnahmsweise mal wirklich still ist, z.B. der Hauptbahnhof oder der Weihnachtsmarkt.

Vielleicht auf dem leeren Marktplatz eine Runde Glühwein vom Campingkocher - warum nicht? Auch darin zeigt sich, was die Geschichte aus dem Stall von Bethlehem den Menschen - unabhängig von deren Glauben - als Ermutigung mitgeben kann: "Noch in den ungemütlichsten Situationen kann Großes und Schönes entstehen."



„NEIN, AUCH IM WINTER,  
WENN ES SCHNEIT“

Versucht es, organisiert etwas in der Gruppe. Alles ist schöner als Einsamkeit. Und natürlich kann auch Silvester mit ähnlichen Ideen aus der Einsamkeit geholt werden.

Julian / Braunschweig

Falls jemand noch kein passendes Weihnachtsgeschenk für Freunde hat: Dürfen wir einen eigennützigen Vorschlag machen und das Vereinsbuch "Der ängstliche Panther" empfehlen? Der Kauf erfolgt am besten direkt bei Julian oder über [www.schuechterne.org/pantherbuch.htm](http://www.schuechterne.org/pantherbuch.htm)

Und noch ein Weihnachts-Gedanke: Der Dezember kommt ängstlichen Einkäufen entgegen - dann wirkt die Aussage, man kaufe eine Ware nicht für sich, am glaubwürdigsten.

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](mailto:intakt-ev@schuechterne.org)

Webseite: <http://www.schuechterne.org>

Spendenkonto: 6390663500, VB Nordharz (BLZ 26890019)

Spenden sind steuerabzugsfähig

Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband