

Inhalt:

S.1: Mailadresse zur Beratung

S.2: Mein Tag in Peine und Umgebung

S.3: Buchbesprechung "Dinge geregelt kriegen"

S.4: Mit Scheu, Scham und Western-Hut

S.5: Forschungsreise zu den Menschen

S.6: Wie die Kängurotte auf die Welt kam

Wenn der erste Kontakt besonders schwer fällt

beratung.schuechterne@web.de für den Erstkontakt zur Selbsthilfegruppe

Mithilfe der Mailadresse

beratung.schuechterne@web.de

können Schüchterne und Sozialphobiker vor dem ersten Besuch einer Selbsthilfegruppe Ängste und Fragen thematisieren. Eine Namensnennung oder Anmeldung ist dazu nicht erforderlich. Beantwortet werden Anfragen von einem Teilnehmer einer intakt-Selbsthilfegruppe mit langjähriger Erfahrung bei der Bewältigung einer Sozialen Phobie.

Ziel der Beratung ist es, Menschen Mut zu

machen, trotz großer Ängste den Besuch der Selbsthilfegruppe auszuprobieren und auch nach dem Besuch der Selbsthilfegruppe einen Ansprechpartner zu haben.

Der kurze Austausch kann keine Therapie oder medizinische Behandlung ersetzen. Das Angebot wird auch auf der Homepage des Intakt e.V. veröffentlicht und ist daher auch über www.schuechterne.org/kontform.htm erreichbar.

ZITAT

"Now John at the bar is a friend of mine.
He gets me my drinks for free.
And he's quick with a joke
or to light up your smoke,
But there's some place that he'd rather be.
He says: Bill, I believe this is killing me
As the smile ran away from his face.
Well I'm sure that I could be a movie star
If I could get out of this place"

("John an der Bar ist ein Freund von mir.
Er gibt mir meine Getränke aus.
Er ist schnell mit einem Scherz zur Stelle
oder mit Feuer für deine Zigarette,
aber es gibt einen Platz wo er lieber wäre.
Er sagt: Bill, ich glaube das bringt mich um
Und das Lächeln verschwindet aus seinem Gesicht.
Ich bin sicher, ich könnte ein Filmstar sein
wenn ich nur von diesem Ort wegkäme.")

Billy Joel, im Lied "Piano Man"

Mein Tag in Peine und Umgebung

Ja, ich fahre gerne mit dem Fahrrad. Sogar im Urlaub am liebsten durch wunderschöne Landschaften, dieses Freiheitsgefühl beim Fahren und Naturerleben bewirkt bei mir maximale Erholung. Die Einladung nach Peine, zur Vereinssitzung in einem Schokoladenmuseum, war für mich die Gelegenheit, mal wieder richtig ausgiebig Fahrrad zu fahren und in Erinnerungen an meinen Urlaub anzuknüpfen. 27 km eine Strecke, überwiegend am Mittellandkanal entlang, sonniges Wetter – was hätte es Schöneres geben können?

Ich also ein wenig aufgeregt und neugierig wegen der bevorstehenden Vereinssitzung und der noch unbekanntem Strecke rauf aufs Fahrrad. Drei Stunden hatte ich eingeplant, nach 1 Stunde 20 min. war zu meiner Überraschung der südliche Rand von Peine erreicht, nach weiteren 15 min auch der nördliche (jetzt weiß ich, dass im Park am See viele Leute mit bunten Frisbeescheiben unterwegs sind und fröhlich in der Gegend herumwerfen – ein Frisbeeparcours). Ok, zugegeben, es gab Rückenwind, aber trotzdem, das ging dermaßen schnell, so dass ich auf der Fahrt zurück nach Braunschweig herauszufinden versuchte, wie lange man mit Gegenwind braucht. Die Antwort vorneweg: es dauert lediglich 20 min länger, es sei denn, das Fahrrad streikt.

Warum das so erwähnenswert erscheint? Weil Mensch mit sozialphobischen Anwandlungen dann auch gleich noch ausprobieren darf, ob an Flickzeug und Werkzeug heranzukommen ist, mitten in der Natur, tja. Schade, dass ich selber keins eingepackt hatte (ähem, wieso eigentlich?!?), aber es ging dann mit enormem Zeitaufwand auch so, wenn auch nicht ohne Hürden.

Sophiental ist sehr hübsch in der Nähe des Mittellandkanals gelegen, ein sehr ruhiges Dorf, kleine Kirche, sonntägliche Stille. Das hilft alles wenig weiter, wenn man da so durchs Dorf geht, den platten Reifen des Hinterrads über den Asphalt schleifen hört und genau weiß, dass hier durchaus Flickzeug und Werkzeug konzentriert versammelt sind, nur eben nicht verfügbar ohne jemanden anzusprechen. Das heißt: sich für ein Haus zu entscheiden, Gartentüren aufzumachen, zur Haustür zu gehen und zu klingeln. Die Tür aufgehen zu sehen, einem Fremden gegenüber zu stehen, sich vorstellen, um Hilfe bitten, auf Verständnis hoffen, nicht aufdringlich erscheinen oder zu beschämt oder zu hilflos oder ... was weiß ich. Ich wollte eigentlich bloß nach Hause.

Die Alternative, abends noch 16 km das Fahrrad nach Hause zu schieben war irgendwie unattraktiver, deshalb versuchte ich das Klingeln bei einem alten Hof, auf dem auch Kinderspielzeug und ein Fahrrad! zu sehen waren. Der Mann war sehr nett, hatte kein

Flickzeug, und schickte mich durchs Dorf zu jemandem, der Fahrräder verkauft. Tolle Villen, unglaublich, was andere Leute so besitzen, schüchternes Umgucken – hoffentlich werde ich nicht als potentieller Dieb wahrgenommen, wie peinlich der Gedanke!! Egal, der Fahrradverkäufer war nicht zuhause.

Allein um das Haus zu finden, musste ich mehrere Leute aus ihren Häusern klingeln, sämtliche Leute waren sehr freundlich, und mir wurde nur immer wieder gesagt, es ist ein weißes Haus, zweimal links abbiegen, auf der rechten Seite (aber die Art und Weise von Wegbeschreibungen in Dörfern, das ist echt ein anderes interessantes Kapitel). Schön dass es so viele weiße Häuser gibt, an weißen Häusern klingeln kann ich jetzt wirklich gut, yeah (Ironiebutton aus). Ich traf an der kleine Dorfkirche den freundlichen Mann ohne Flickzeug wieder und er sprach jemanden auf einem Mountainbike an, so einen, der quer durch den Harz brettert, schlammbesprenkelt, aerodynamische Fahrradbrille übers halbe Gesicht, zwischen 50 und 60 Jahre alt, einer von den ganz Harten. Der nahm mich mit auf sein verwinkeltes Grundstück, im Befehlston, nahm mir fast augenblicklich (leider!) die Sache aus der Hand, werkelte und stemmte und brach und piekste und nach nur einer Stunde und 15 min war der Hinterreifen wieder aufgepumpt und eingebaut, zwei neue Flicker, der Mantel mehrfach beschädigt, die Felge zerkratzt, der Boden, zwei Mülltonnen, seine Garage und der Vorplatz übersät mit ungeeignetem Werkzeug und Materialresten. Ich half ihm nicht beim Aufräumen.

Meine Schokoladenpralinen aus dem Museum wollte er partout nicht als Dankeschön annehmen. Vielleicht war ihm ebenso bewußt wie mir, dass er bis zum guten Ende zunächst mal alles falsch gemacht hatte, was technisch/handwerklich falsch zu machen geht, und glaubt mir, da kenne ich mich aus. Im nachhinein betrachtet wäre ich nach einer Viertelstunde fertig gewesen, ist ja auch mein Fahrrad, aber leider war ich nicht darauf vorbereitet, das durchzusetzen, es selber machen zu dürfen mit fremdem Werkzeug gegen jemanden, der wirkt, als wäre er am liebsten in Kampfeinsätzen unterwegs oder in ständiger Vorbereitung auf den einen großen Kampf. Nach eigener Aussage fährt er fast jährlich mit Kumpels durch die Alpen per Fahrrad, nur zum Üben über den Brocken (jaja)..., in Südafrika und Polen Motorrad etc. Puh.

Gar nicht so einfach, jemanden zurückzuweisen, wenn man froh ist, dass sich überhaupt jemand Zeit nimmt und hilft. Aber sowas am eigenen Fahrrad mitanzusehen: mit Schraubenziehern den Mantel abstemmen, (zweites Loch entstand, Risse im Mantel, Felge zerkratzt), mit Kompressor den

Schlauch aufblasen (platzte gott sei dank nicht), nebenbei fremdenfeindliche Äußerungen absondern..., Alkoholfahne...oh je. Aber Ende gut, alles gut, ein schöner Tag, eine angenehme Teamsitzung, ein erfolgreiches wenn auch unfreiwilliges Sozialphobikertraining. Und eh ich mich versah, war ich zurück in Braunschweig.

Ach so, warum überhaupt ein Loch in den „Unplattbaren“ von Marathon? Die Akazien am Rand des Mittellandkanals haben überaus große Stacheln entwickelt (1,5 cm, sehr stabil), mehrere steckten im Mantel, einer davon ragte durch den Mantel durch, auf der Hinfahrt hatte ich wohl einfach nur Glück. Auch der Schotter auf den Wegstrecken am Kanal ist eher was für robuste Reifen, die Strecke ansonsten

aber sehr schön.

Und ja, auch die Anspielungen auf die politische Einstellung des „Helfers“ war nicht aus Versehen, mich beschäftigt Rechtsradikalismus und Fremdenfeindlichkeit bei anderen Menschen schon seit Jahren, beobachte immer wieder Erstaunliches und Abstoßendes und möchte diese Realität um mich herum nicht verschweigen.

Die nächste Fahrradtour: wieder mit Flickzeug und Luftpumpe, und Gründe für das Ansprechen von fremden Menschen finden sich dann sicher noch aus anderen Anlässen – mal sehen, was da kommt.

Buchbesprechung

Kathrin Passig / Sascha Lobo

"Dinge geregelt kriegen ohne einen Funken Selbstdisziplin"

Dieses Buch ist ein "Anti-Ratgeber" - im bewußten Gegensatz zu "üblichen" Ratgebern, die Selbstdisziplin empfehlen.

Es wendet sich an Menschen, die Probleme haben, ihren Alltag zu bewältigen, obwohl sie eigentlich leistungsfähig und -willig sind. Symptom ist vor allem die "Prokrastination": das Aufschieben unbeliebter Aufgaben, bis es fast - oder eh schon längst - zu spät dafür ist. Ein anderes sind Ausreden und Entschuldigungen, weil man schon wieder eine Aufgabe liegenbleiben ließ - ähnlich wie in unseren Gruppen, in denen immer wieder wer den Austritt nicht zugeben möchte.

Passig und Lobo gehen anders an die Sache als gewohnt: wer die Selbstdisziplin eh nicht aufbringt, soll den Alltag so einrichten, daß Unlust möglichst wenige Schäden erzeugt.

So erklärt sich, daß das Buch ist in einem lockeren Ton geschrieben ist - bis hin zur Selbstironie. Lobo erklärt seinen Nachnamen mit "*Lifestyle of bad organisation*" (1) Kritische Anmerkungen zum Arbeitsethos der fleißigen Karriere fallen viele, und oft läßt sich ihnen kaum etwas entgegen. Z.B. das Phänomen, daß mehr Arbeitszeit zu mehr Kaffeepausen führt, oder Hinweise auf den Doppelcharakter vieler Dinge: "*Selbstdisziplin ist wie eine Kettensäge: Man kann mit ihr ganze Wälder fällen, sich aber auch nebenbei ein Bein amputieren.*"

Trotz allem ist es kein Loblied auf das bekifft-gemütliche "Hängenlassen", schließlich steht das Autorenduo voll im Berufsleben (sie als Autorin, er als Internetphilosoph).

Tips wie "*Aufgeben - der schnelle Weg zum Sieg*" sind daher so zu verstehen: "Hör auf deine innere Stimme: Die guten oder schlechten Gefühle vor Arbeitsbeginn zeigen dir, welche Tätigkeiten du wirklich willst. Mach von diesen mehr." Also eine Idee, Pflicht und Zufriedenheit näher aneinander zu bringen.

Wir kennen die im Buch geschilderten Probleme oft selbst, wenn auch nicht in dem Ausmaß, in dem sie

vorge stellt werden: Wer hat noch nie eine wichtige Aufgabe unter Zeitdruck "weggemacht", und mit Angst vor Blamage bei Null-Ergebnis? (2) Auch ich merke, welche Aufgaben ich vor mir herschiebe, bis ich sie ohne Gedanken einfach anfangen. (3)

Für "besser Organisierte" (was nicht immer "gut organisierte" bedeuten muß) kann das Buch also eine Erfahrung sein, daß auch Erfolgreiche mit ihrer erfolgreichen Arbeit kämpfen, ihre Arbeiten erst 5 Minuten vor Schluß beenden (oder gar anfangen) oder ihre Post wochenlang nicht öffnen. Wochenlang? Oh ja, das Buch beschreibt oft ein Ausmaß von "bad organisation", daß ich nicht sicher bin, wie es in einer Messie-SHG bewertet wird.

Ob das Buch wirklich zu einer Lebensverbesserung führt, sei dahingestellt und eh bei jedem Menschen anders - aber es ist eine Einladung, die Dinge lockerer zu sehen.

Und deshalb bleibt dieser Text jetzt so, wie er ist, obwohl das Buch noch viel mehr interessante Gedanken bringt ;-)

Julian / Braunschweig

*Kathrin Passig, Sascha Lobo:
"Dinge geregelt kriegen
ohne einen Funken Selbstdisziplin"
Rowohlt Taschenbuchverlag, 2008
ISBN 978-3499-62424-7 EUR 8,95*

(1) deutsch: Lebensstil der schlechten Organisation

(2) Zeitdruck und Versagensangst werden im Buch als Motivationshilfe für unangenehme Tätigkeiten genannt.

(3) Diesen Text mußte ich mir erkämpfen, während die aktuelle Folge der "Forschungsreise" in kurzer Zeit fast fertig war. Vor kurzem begann ich eine Komplettreinigung meines Badezimmers am Sonntagabend um 22 Uhr, einfach so. Ich begann mit einem einzigen Staubfleck, ohne Gedanken an die Stunde, die ich anschließend damit ausfüllte, wo ich eh schon dabei war.

Mit Scheu, Scham und Western-Hut

Erlebnisberichte eines Sozialphobikers in freier Wildbahn.

Teil 3: Die Gedanken sind frei!

In Teil 2 habe ich tausend Elefanten versprochen. Es gibt keine tausend Elefanten, aber wenn das hier gelesen wird, ist das Ziel erreicht. Denn von Terry Pratchett – einem der großartigsten Autoren unserer Zeit – habe ich im Laufe der Jahre so einiges gelernt; dass tausend Elefanten das Publikum anlocken zum Beispiel (1). Und folgende Erkenntnis konnte ich ohne einen anderen Autor erlangen: Es eine schlechte Idee anzukündigen, was als Nächstes kommen soll. Zu viele Dinge die mir wichtiger erscheinen kommen dazwischen und ich habe zu wenig Möglichkeiten sie in die Welt hinaus zu schreien. Daher war Teil 2 auch so schlecht, dass es tausend Elefanten braucht, um nochmal Leser anzuziehen...

Für diese Ausgabe aber nehme ich mir mehr Zeit, denn die Aussage ist wichtig und sie lautet: Die Gedanken sind frei. Es ist eine verbreitete Auffassung, dass wir an unseren Gefühlen nichts verändern könnten. Gefühle sind eben Gefühle. Gefühle hat jeder, auch wenn man sie nicht versteht (2). Rein faktisch ist diese Ansicht auch völlig richtig. Unsere Gefühle können wir nicht abschalten oder anschalten, wie es uns beliebt und einfach so ändern geht nicht. Ansonsten würde ich den Schalter für meine Ängste einfach umlegen und unbeschwert durchs Leben gehen. So einfach ist das leider nicht. Was man hingegen sehr wohl tun kann, ist seine Haltung und seine Bewertung von Gefühlen zu verändern.

Hierzu müssen wir uns zunächst das sog. „ABC der Gefühle“ ansehen. Eine Methode aus der Depressionstherapie, die jedoch hervorragend auf uns Schüchterne übertragbar ist. Das Ziel ist dabei, seine Gefühle besser zu verstehen und dessen Herkunft zu erkennen. Das Vorgehen ist dabei sehr einfach: Zunächst das A, es steht für die **auslösende Situation**. Die Frage ist also, was die Ausgangssituation war, welche das Gefühl hervorrief. B steht für die **Beurteilung der Situation**. Also wie wir die Situation für uns selbst beurteilt haben. C betrifft dann die Gefühle, die körperlichen Reaktionen und das Verhalten. Also welches Gefühl konkret ausgelöst wurde (es ist wichtig diese zu erkennen, auch wenn man sie nicht benennen kann) und wie man reagiert hat (Zittern, angespannter Körper, „sich klein machen“, oder sogar eine Vermeidungsreaktion(3)).

Die wichtigste Erkenntnis, die man daraus erlangen kann, ist folgende:

- neutrale Bewertungen erzeugen neutrale Gefühle,
- positive Bewertungen erzeugen positive Gefühle und
- negative Bewertungen erzeugen negative Gefühle.

Das ist ein ungeheuer wichtiger Zusammenhang! Wenn der geneigte Leser auch sonst nichts hieraus mitnimmt, das muss er sich merken. Erst wenn man verstanden hat, dass die eigenen Gefühle durch die vorangegangenen Gedanken erzeugt werden, kann man etwas an den Gefühlen selbst ändern. Unsere Emotionen sind nicht frei, wir haben sie und wir können sie nicht direkt ändern. Aber unsere Gedanken schon und wenn wir diese verändern, verändern sich auch

unsere Gefühle. Bevor wir zur praktischen Anwendung kommen noch ein Wort zu der Wichtigkeit seine Gefühle über die Gedanken zu manipulieren:

Viele Menschen behaupten von sich es sei ihnen völlig egal, was mit anderen Leuten ist. Das mag sogar stimmen. (4) Nur auch diese Menschen machen sich dabei nicht frei von ihren Gefühlen. Wenn man jemanden trifft, der hat, woran es einem Selbst mangelt (auslösende Situation), so kommt es eventuell zu dem Gedanken, dass man wieder irgendwas falsch gemacht hat, oder dass es unfair ist (Bewertung). Da die Bewertung hier negativ war, kommt es zu negativen Gefühlen wie Neid, Trauer oder sogar Zorn. – Aber stattdessen könnte man die Situation auch neutral oder positiv bewerten. Sich sagen, dass es keine Rückschlüsse über einen selbst erlaubt oder sich für die Person einfach freuen.

Der Mensch, dem andere egal sind, fragt sich nun, warum er das wohl tun sollte. Und die Antwort liegt auf der Hand: So wie wir uns fühlen, so schreiten wir durch die Welt und so sehen wir auch aus. Wenn wir traurig oder wütend oder ängstlich sind, so sind wir zurückgezogen, zittrig oder strahlen sogar eine Feindseligkeit aus. In solch einer Situation gelingt fast gar nichts mehr, alles scheint schief zu gehen. (5) Wenn wir fröhlich sind, sieht man uns das auch an. Offener Blick, fröhlicher Auftritt, angenehmes Lächeln. Und nur dann kann man auch seine Wünsche und Träume realisieren. Denn mit Gram und Unfreundlichkeit erreicht man fast gar nichts, während ein Lächeln bekanntlich alle Türen öffnet. – Und hier sei mir ein Zitat von Jürgen Domian (6) erlaubt, einen Mann, den ich sehr bewundere: „Hass richtet sich letztendlich immer gegen den, der hasst.“

Praktisch ist dies natürlich eine sehr schwere Aufgabe, das steht außer Frage. Auch seine Gedanken zu verändern und langfristig in die gewünschten Bahnen zu lenken ist kompliziert und kann eine Lebensaufgabe sein. Der erste Schritt ist, es zu bemerken. „Die Gedanken sind frei, wer kann sie erraten?, sie fliegen vorbei wie nächtliche Schatten [...]“, besagt ein altes Volkslied. Doch heißt es weiter: „Mein Wunsch und Begehren kann mir niemand verwehren [...]“ Was ich sagen will: Es ist schwierig sich überhaupt bei einem Gedanken zu ertappen, den man nicht wünscht, doch wenn man seine Sinne dafür schärft, kann es gelingen. Und wenn man sich einmal bei solchen Gedanken erwischt, dann kann man sie auch verändern. Zunächst nur marginal abändern, später auch verändern. Mit Willenskraft und Ausdauer kann es gelingen.

Und nun kann ich auch sagen, dass Teil 2 für mich eine wichtige Lektion war. Das macht es nicht viel besser, aber wenigstens habe ich neutralere Gefühle dabei.

M.

(1) Siehe hierzu „Voll im Bilde“ von Terry Pratchett.

(2) Ich bin nach wie vor nicht in der Lage vielschichtige Gefühle zu verstehen. Ich verstehe Wut, Hass und Freude. Aber viel mehr auch nicht. Freude und Trauer zur gleichen Zeit? Für mich völlig

unverständlich.

(3) Auch kurz VR genannt; ein Verhalten bei dem die Situation, die uns Angst macht oder sonst irgendwie belastet, vermieden wird.

(4) Bei den meisten Schüchternen und Sozialphobikern dürfte eher das Gegenteil der Fall sein, weil sich ja gerade alles um die Frage dreht, was ein Mensch denken könnte. Aber der ein oder andere hat sicher auch schon einmal den „guten Rat“ bekommen, sich darüber

keine Gedanken zu machen.

(5) Murphys Law baut auf diesem Prinzip auf.

(6) Moderator der Eins-Live-Sendung „Domian“. Ein Talk-Radio mit einer Themennacht pro Woche und die sonst jedes Thema der jeweiligen Anrufer behandelt. Dienstags bis samstags um 01:00 Uhr in der Nacht.

Forschungsreise zu den Menschen

Teil 5: Livin' next door to Angie

Für diese Folge hatte ich am 22.9. die Qual der Wahl. Ich habe mich gequält und dann gewählt:

Da ist z.B. eine Partei, in der bin ich Mitglied, ich habe sie aber nicht gewählt. Eine andere hat meine Zweitstimme bekommen, und zwar als Protest gegen Fehler "meiner" Partei. In einer anderen Partei kenne ich die Direktkandidatin, deren Sprechstunde ich einmal in Sachen intakt e.V. besucht habe und die traditionell meine Erststimme bekommt. Und eine weitere Partei habe ich nicht gewählt - aber sie hat eine Kanzlerin, die lange Zeit Spott von ähnlich verletzender Sorte ertragen mußte wie ich. Was ihr entgegenschlägt, hat eine andere Qualität als früher bei Saumagen-Kohl und Zigarren-Schröder. Außerdem ist sie ein Beispiel dafür, daß man die Leisen und Harmlos-Wirkenden nicht unterschätzen darf. Soll heißen: ich hätte eigentlich doch einen Grund, sie zu unterstützen.

Ich wollte eigentlich nicht zu einer Partei-Wahlparty, aber auch nicht das Ergebnis allein erfahren. Denn eine seltsame Spannung lag in der Luft. Ich mußte einfach, auch wenn ich keinen Fernseher habe, irgendwo eine Wahlsendung sehen. Vielleicht bei einem Döner - dann endet der Wahltag auch nicht als Veggieday. Ich kam an einem Laden vorbei, aus dem plötzlich Jubel erschallte. Ich sah hin, ach so, Büro der Linkspartei.

Der Fernseher im Dönerlokal, der sonst den Raum mit türkischer Popmusik beschallt, zeigte die Wahlsendung der ARD. Ich sah die erste Hochrechnung, das Ergebnis nahm mir die ersten Ängste vor der "falschen" nächsten Regierung. (Die zweiten noch nicht!)

Meine erste Wahlparty war die der Grünen. Die Tür stand offen, auf dem Boden stand mit Kreide "Herzlich willkommen". Ich bin dort bekannt, schon über die Bioladen-Genossenschaft, und wurde daher begrüßt mit "Du hast gerade was verpaßt". Hatte ich nicht: "Den Kretschmann hab ich grad in der Dönerbude gesehen." Natürlich lief die Wahlsendung. Nach einiger Zeit sah ich eine Grafik zur Sitzverteilung - was, die CDU hat sooo viel? Dann wärs interessant, auch mal deren Wahlparty zu besuchen. Wie schön muß es sein, seine Mobber genauso abzuservieren wie es Angela Übermerkel jetzt könnte. Elemente von "Smokie" und den "Ärzten" flossen ein in ein spontanes Lied - hart an der Grenze zwischen Spott und Bewunderung:

"Sechzig lange Jahre ging es Deutschland wohl bei Adenauer, Ludwig Erhardt, Brandt, Schmidt, Schröder, Kohl. Aber trotzdem denkt die halbe Welt bei Deutschland nur an Angie.

Sie setzt in Deutschland Themen, und Trends bei der Frisur. Sie holt noch nicht mal Luft dabei, wie macht sie das nur? Und sie ist so beliebt, das heißt vier Jahre mehr mit Angie."

Die Tür des CDU-Hauses war geschlossen, aber nicht abgeschlossen. Licht war an, und ich sah jemanden. Also Tür auf und rein. Ich ging zum Tresen im Vorraum:

"Guten Tag, haben Sie sowas wie 'ne Wahlparty, wo Ihre Mitglieder die Wahlsendung ansehen?"

"Ja - wollen Sie dabeisein?"

"Naja, Sie stehen doch kurz vor der absoluten Mehrheit."

"Und da freuen Sie sich so, daß Sie das nicht alleine gucken wollen?"

"Das ist wie Fußball-WM, das muß man gemeinsam gucken!"

"Ist hier im Haus, und nehmen Sie sich was vom Buffet."

Wie selbstsicher war ich denn da! Ich merkte, daß Merkels Erfolgsgefühl auf mich abfärbte, obwohl ich sie - siehe oben - nicht gewählt hatte.

Auf die CDU-Mitglieder im Saal schien es nicht abzufärben, es war mehr eine gemütliche Essensrunde. Ich fühlte mich fremd, weil ich dort nicht in das Milieu paßte und auch kein Mitglied bin. Es war mir peinlich, als ich plötzlich merkte, daß ich Merkels typische Handhaltung nachmachte. Erst nach einer Viertelstunde nahm ich mir ein Laugenbrötchen vom Buffet. Stimmung war nur wenig - bis dann eine ZDF-Grafik der Partei 304 von 606 Mandaten zuschrieb. Da kam doch Jubel auf, nicht ganz wie nach einem Fußballtor.

Nachdem ich auch noch gesehen hab, daß der Direktkandidat in Wahrheit gar nicht so grau ist wie auf seinem Plakat, hatte ich ausreichend viel Stimmung eingefangen. Ich nahm mir noch ein Werbeheftchen mit Merkels Lebenslauf.

Meine nächste Station war die Piratenpartei. Um im Fußballsprech zu bleiben: Wenn die wieder aufsteigen will, muß sie jetzt ihre Kräfte sammeln und hart trainieren. Eine große Gruppe junger Menschen stand vor der Tür, ich ging aber rein. Die Stimmung war dort wenig, meine auch: Zuerst fiel ich nicht auf, stand unsicher am Eingang. Erst nach einer Minute sprach ich den Kandidaten an: "Ich bin zwar kein Mitglied, aber kann ich trotzdem hier dabeisein?"

Ich blieb auch dort eine Viertelstunde, aber auch dort merkte ich, daß ich nicht der Typ für politische Diskussionen bin - die trotz der vielen Internetgeräte stattfanden. Nur einmal brachte ich mich ein: "Selbsthilfegruppen kriegen Geld von Krankenkassen und nicht vom Staat!"

Den Abend beendete ich im Rathaus bei der Auszählungszentrale. Hier traf ich leider keine weiteren Politiker, erfuhr aber, daß "meine" Erststimmenkandidatin das Direktmandat geholt hat.

Und nun - schau'n wir mal, welche Koalition sich bildet. Hoffen wir, ob schwarz-rot oder schwarz-grün, daß beide Partner sich gegenseitig hindern, ihre jeweilige Ideologie voll durchzuregieren.

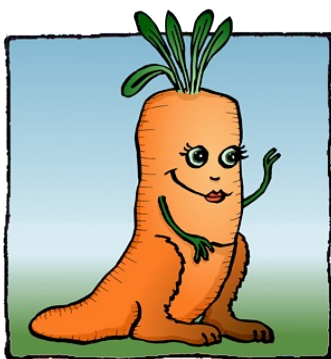
Julian / Braunschweig

Wie die Kängurotte auf die Welt kam

Es traf einmal ein Känguru
mit Namen Karl eine Karotte,
die ließ ihm fortan keine Ruh,
ihr Name war Charlotte.
Er fand sie ganz erfrischend schön,
orange und grün und kerngesund;
auch sie wollt gerne mit ihm gehen,
da schlossen sie den Ehebund.

Ein Beuteltier und ein Gemüse -
wie kann das gut gehn, fragt man sich?
Doch waren eben diese
zwei sich zugetan ganz inniglich.
Sie liebten sich mit Haut und Haar
und von der Wurzel bis zum Strunk,
worauf sie ihm ein Kind gebar,
das war noch seltsamer als jung:

Der Oberkörper ganz Karotte,
der Unterkörper Känguru -
die allererste Kängurotte,
orange und sprungstark noch dazu!
Dies schöne Kind soll Lotte heißen,
verkündet stolz der Vater Karl,
und uns noch mehr zusammenschweißen
und später wird's berühmt einmal.



Das hörte auch das Lottekind
und sagte: Das ist leider Pech,
denn wenn ich so besonders bin,
dann werd ich auch besonders frech!
So sprach's und sprang gleich aus der Wiege
längs durch den Raum zur Tür hinaus,
hinab die steile Treppenstiege
und boing - boing - boing raus aus dem Haus.

Quer durch die Stadt und in den Park
hüpfte das unverschämte Kind,
wo's vor den Eltern sich verbarg
im großen Heckenlabyrinth.
Dort hörte man nach langem Suchen
ihr Kichern tief aus einer Grotte
und kurz darauf den Vater fluchen:
Komm raus, du dreiste Kängurotte!

Allein die Mutter fand's gediegen,
zitierte Astrid Lindgren gar:
"Lass dich nur niemals unterkriegen -
sei frech und wild und wunderbar!"
Da hielt sich Lotte gerne dran
und ist bis heute so geblieben
und weil man das nicht ändern kann,
muss man sie eben vorlaut lieben.

ENDE (eigentlich ein Anfang)

(c) by VLOH Verlag Lars O. Heintel - www.irrgartenwelt.de

Wem Lotte Kängurotte gefällt, kann auf <https://www.facebook.com/lotte.kangurotte> Freundschaft schließen.
Danke!

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