

## Inhalt:

S.1: Ergebnis des Preisausschreibens  
S.2: Die 11 Schritte, Erläuterungen Teil 2  
S.3: Die Macht der Machtlosen  
S.3: Preisausschreiben, 2. Platz  
S.4: Buchrezension "Mauerblümchen"

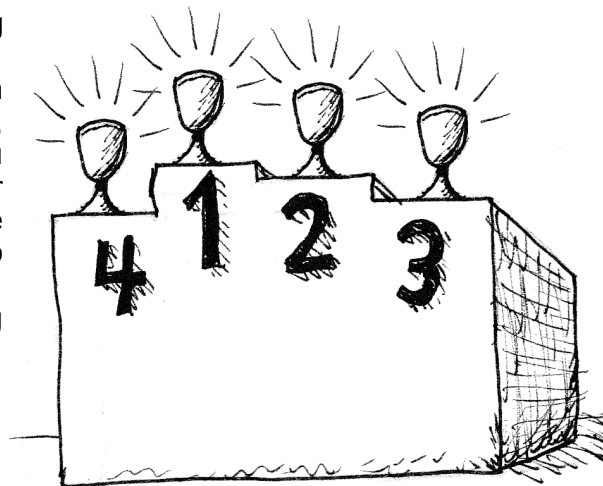
S.5: Gedicht "Ansichtssache"  
S.5: Filme, die die Welt erklären, Teil 10  
S.6: Selbsthilfe - nicht aus der Mode gekommen  
S.7: Genauere Verkaufszahlen unseres Buchs  
S.8: Was würde ICH da bloß antworten, Teil 2

## Ergebnis des Preisausschreibens

**Das Preisausschreiben von Ende 2016 "Ein Tag ohne Sozialphobie" ist nun ausgewertet.**

Die vier Jurymitglieder nutzten ein Punkteschema, in dem in Kategorien wie z.B. "Überwindungsgabe", "Kreativität" oder "literarischer Anspruch" bis zu insgesamt 100 Punkte vergeben werden konnten. Für eine Themaverfehlung konnten bis zu 5 Punkte abgezogen werden. Insgesamt konnte ein Text also 400 Punkte erreichen.

Hier die Plazierten, soweit sie uns die Genehmigung gegeben haben, ihre Daten zu veröffentlichen:



Platz	Autor/-in	Gruppe
1	(anonym)	SHG Soziale Phobie Bonn
2	Christian	SHG Soziale Phobie Gotha - Gemeinsam aus der Angst"
3	Marcus	Gesprächskreis Sozialphobie Magdeburg

Aber gewonnen haben eigentlich alle. Alle vier Beiträge werden nach und nach im intakt-Rundbrief veröffentlicht. Der erste bereits in dieser Ausgabe auf Seite 3.

## Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

In der Ausgabe 2/07 sind folgende Themen zu finden:  
- Freizeitaktion: 13 Mitglieder der Gruppen Braunschweig, Peine, Wolfsburg und Goslar auf dem Braunschweiger Andreaskirchturm  
- 5 Jahre Gruppe Braunschweig: Bericht von Gründung, Krisen und Erfolgen  
- Der dritte Weg: "Der, der zwischen Entweder und Oder nicht gesehen wird"  
erhältlich online unter [www.schuechterne.org/rb072.htm](http://www.schuechterne.org/rb072.htm)  
oder auf Papier bei Julian

### ZITAT

"Das klare Erkennen von Niederlagen verwandelt sich in eine unwiderstehliche Kraft, sobald man den festen Entschluss fasst, sie zu überwinden."

*Uwe Seeler  
in seiner Autobiographie „Danke Fußball!“*

# Die 11 Schritte für schüchterne Menschen

## Erläuterungen, Teil 2

### ZUSAMMENFASSUNG

- In diesem Artikel bilden sich in den verbleibenden Schritten der anonymen Lebenskünstler viele aktive Handlungen aus. In den Schritten 7 und 8 wird auf unsere Vergangenheit und auch auf den negativen Einfluss von Personen auf uns eingegangen.
- Im nächsten Schritt wird eine tiefgehende Inventur durchgeführt und dem Umgang mit seelischen Schmerzen behandelt. Im vorletzten Schritt wird auf die notwendige Zielstrebigkeit bei unserer Weiterentwicklung eingegangen.
- Als letzten Schritt wenden wir uns an Personen, die sich noch bei dem ersten Schritt befinden und helfen ihnen.

In diesem letzten Artikel zu den "11. Schritten der anonymen Lebenskünstler" aus den letzten beiden Rundbriefen wird hier nun auf die letzten fünf Schritte eingegangen. Wir hoffen, ihr hattet bisher guten Erfolg mit den bisher vorgestellten Schritten und konntet gut damit arbeiten. Nach dem Studium dieser letzten Schritte habt ihr hoffentlich eine weitere Stärkung eures Charakters erfahren und könnt selbstbewusst voran schreiten. Wir hoffen, wir konnten euch eine Hilfe sein.

### **(7) Wir erkannten an, dass uns in der Vergangenheit Schaden zugefügt wurde und wurden willig, dies nicht unser Leben bestimmen zu lassen.**

Erläuterung: Wir befreien uns von unseren negativen Erinnerungen und schlossen mit unserer Vergangenheit ab. Wir dürfen uns nicht zu sehr mit der Vergangenheit beschäftigen, denn es ist nicht möglich die Vergangenheit zu ändern oder rückgängig zu machen. Wir können nur aus vergangenen Fehlern lernen und einen selbstbewussten Blick in die Zukunft erlernen. Wenn wir von Personen mit unserer Vergangenheit konfrontiert werden, verweisen wir diese Personen auf negative Elemente in ihrer Vergangenheit.

### **(8) Wir verzeihen den Personen und übertrugen ihr Verhalten nicht auf andere. Wir erkannten ihr negatives Verhalten als Schwäche und Intoleranz an. Es war keine Schwäche von uns.**

Erläuterung: Es gibt immer wieder Situationen, in denen wir etwas machen wollen und uns gesagt wird: „Ihr könnt das nicht.“

Als Beispiel hierfür soll eine (alte) Geschichte herangezogen werden. Es geht um ein Mädchen, die ein richtiger Feuerwehrfan war und auch unbedingt in die Feuerwehr wollte. Aber ihr Bruder war dagegen und meinte, dass sie das nicht könnte. Aber dieses Mädchen reagierte selbstbewusst auf diese Situation und sagte ihrem Bruder, dass ihr seine Meinung egal sei und wenn sie alt genug sei würde sie zur Feuerwehr gehen.

Was hier wie eine schöne Geschichte klingt, dürfte für uns Schüchterne sicher schwerer sein. Denn wir sind oft durch unsere Vergangenheit belastet. Der Schritt soll uns dazu ermutigen, zu erkennen, dass dies nur eine

einmalige Situation war. Daher sehen wir unsere bisherigen Erfahrungen als eine negative Erfahrung an. Es müssen nicht alle Personen oder Situationen so schlimm sein, wie wir sie damals kennengelernt haben. Wir verzeihen den Personen aus der Vergangenheit und vergleichen sie nicht mit Personen aus unseren heutigem Umfeld.

### **(9) Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir seelische Schmerzen hatten, nahmen wir diese Gefühle an und akzeptierten sie.**

Erläuterung: Eine Inventur soll Ordnung in unsere Erinnerungen bringen und die zugehörigen Gedanken und Gefühle einordnen und beurteilen. Die dabei auftretenden seelischen Schmerzen sind dabei völlig normal, sie sind eine logische körperliche und seelische Reaktion und sollten nicht als schlimm einsortiert werden. Diese Schmerzen weisen uns nur auf eine lange vergangene unangenehme Situation hin. Genau in dem Moment, in dem diese Schmerzen einsetzen, sollten wir uns darüber freuen, dass die auslösende Situation weit in der Vergangenheit liegt. Wir sollten diese Schmerzen annehmen und kraftvoll in die Zukunft blicken.

### **(10) Wir suchten durch Achtsamkeit die bewusste Verbindung zu uns selbst, wie wir uns verstanden, zu vertiefen. Wir handelten, um unsere Ziele zu erkennen und uns selbst die Kraft zu geben, diese zu erreichen.**

Erläuterung: Wenn wir in einem See schwimmen oder springen, werden Wellen entstehen. Diese Wellen werden uns nicht verletzen und wir werden durch sie auch nicht untergehen. Aber diese Wellen sind vorhanden und wir sind da. Also müssen wir einfach ruhig weiterschwimmen und weiter durchatmen. Was nach Urlaub klingt, können wir auch auf unsere Wünsche und Ziele übertragen. Wir müssen weiter an uns arbeiten und dürfen unser Ziel (z.B. die Sandbank, zu der wir schwimmen) nicht aus den Augen verlieren.

### **(11) Nachdem wir durch diese Schritte zu uns selbst gefunden haben, gaben wir unser Wissen weiter und richteten unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen aus.**

Erläuterung: Es ist also weiterhin wichtig, uns immer wieder neu zu finden, wie es im Leben nun mal so ist. Da wir nun über neue Erfahrungen verfügen, ist es fair, diese weiterzugeben. Daher liegt hier der Vorschlag nahe, dass wir in die Gruppe kommen und unsere Erkenntnisse erzählen und damit anderen Leuten weiterhelfen.

Tobias und Jannis der SHG Braunschweig

- Ende der Serie -

# Die Macht der Machtlosen

## ZUSAMMENFASSUNG

- Erklärung zu Kritik zu einem älteren Rundbrief
- Die Macht hat, wer alle eigenen Möglichkeiten sieht
- Jede Machtausübung verlangt Verantwortung

Zwei meiner Aussagen aus den letzten Rundbriefen führten zu Nachfragen oder wurden nicht verstanden. Daher möchte ich hier Genaueres dazu schreiben. Die erste Aussage ist: **"Ich darf alles, wenn ich bereit bin, die Folgen zu ertragen."** (aus: intakt-Rundbrief 4/16, Erziehungsprüche)

Wer zu allem entschlossen ist, ist nicht zu stoppen. Erreicht vielleicht nicht das angestrebte Ziel, aber andere haben extreme Mühe, ihre Ziele durchzusetzen.

Der Satz klingt tatsächlich - wie seine Kritik betont - wie eine Drohung, einen verantwortungslosen Egoismus durchdrücken. Es erinnert auch an einen "erweiterten Selbstmord": wer sich sowieso umbringen will, lacht über "lebenslänglich".

Aber was er beschreibt, taucht auch an seriösen Stellen auf:

- "Alle Räder stehen still, wenn dein starker Arm es will"

- "Stell dir vor, es ist Krieg und keiner geht hin"

- "Du hast keine Chance, also nutze sie"

Verantwortungsbewußt eingesetzt befreit der Satz aus der Angst vor Autorität. Das Bewußtsein, immer - IMMER! - die Wahl zu haben, kann eine große Befreiung aus Zwängen sein. Das habe ich selbst erlebt.

Und in der Weltgeschichte haben schon viele Supermächte Kriege verloren gegen winzige, aber zu allem entschlossene Gegner: Rom (Masada), USA (Vietnam), Sowjetunion (Afghanistan). Noch nicht einmal die übelste Diktatur kann die Leute zwingen. Sie kann ihnen nur die übelste Wahl stellen: Als Wachsoldat oder als Gefangener ins KZ? Die Geschichte

kennt einige, die sich für "Gefangener" entschieden haben, weil sie keine Täter werden wollten.

Die Anwendung dieses Satzes verlangt natürlich großes Verantwortungsbewußtsein. Vor allem eine realistische Lagebewertung: Was ist möglich, wo ist die Schwachstelle des Angreifers, was könnte seine Reaktion sein? Welche Langzeitfolgen (auch psychische) können auftreten? Und will ich die riskieren? Die bisherigen Beispiele zeigen ja die härtesten Reaktionen der "Macht".

Von anderen verlangt der Satz eine ebenso realistische Lagebewertung: Wozu sind die anderen bereit, kann ich sie wirklich zwingen? Zu welchem Preis? Wie weit will ich gehen, um meine Anordnungen durchzusetzen? Würde ich in der Öffentlichkeit meinen Sohn schlagen, wenn er nicht "hört"?

Ich höre dazu auch den extrem beliebten Einwand: "Aber die Leute sollten sich doch an die Regeln halten..." Ja, natürlich! Sie SOLLTEN. Aber was machen wir, wenn sie es nicht TUN? Der Satz gilt auch für jene, die ihn nicht wahrhaben wollen oder können. Die Macht liegt nicht da, wo Gesetze, Traditionen oder Politiker sie haben wollen. Sie wird in jedem Konfliktfall neu ausgehandelt.

Den Autoren des Strafgesetzbuchs scheint das übrigens bewußt gewesen zu sein. Dort steht nicht, das Begehen einer Straftat wäre "verboten". Es steht drin: "Wer eine Straftat begeht, wird bestraft." Ganz friedensillusionlos.

Aber entscheidet euch natürlich dafür, keine Straftat zu begehen. Seht den Satz eher als Ermutigung: Auch unter den positiven Möglichkeiten, die man hat, läßt sich wählen.

Julian / Braunschweig

## "Ein Tag ohne Sozialphobie" Preisausschreiben, Platz 2

Ich wache auf. Es ist ein ganz normaler Morgen, etwas trüb. Aber irgendetwas ist anders.

Ich warte, auf meine Gedanken, die immer kreisen, sobald ich aufwache. Mein „Gedankenkarussell“, das sich dreht. Mein Grübeln, wie jeden Morgen. Immer wieder und den ganzen Tag lang. Es ist nicht da. Und ich wundere mich.

Meine Müdigkeit, sie ist weg. Die Müdigkeit, die den ganzen Tag anhält, obwohl ich ganz lange geschlafen habe. Und diese miese Laune, die mich daran hindert, fröhlich zu sein.

Ich stehe auf. Habe plötzlich „klare Gedanken“. Was kann man mit so einem Tag alles anfangen? Ich denke nach. Was möchte ich tun? Endlich weiß ich es.

Schnell ziehe ich mich an. Sonst brauche ich dafür mindestens eine Stunde, bevor ich mich überhaupt dazu aufraffen konnte.

Nun geht alles wie von selbst. Mein Plan steht. Ich will meinen „Traum“ verwirklichen, eine Ausbildung machen.

Und ich weiß auch schon was. Fremdsprachensekretär. Mein Interesse daran ist groß.

Zielgerichtet gehe ich zum Amt, lasse mir Adressen geben. Wundere mich, dass mir die Worte leicht von den Lippen gleiten. Mache mir Notizen, frage nach. Ich frage nach... ohne Probleme und ohne darüber erst „nachzugrübeln“.

Zuhause lege ich mir den Zettel zurecht, greife zum Telefon. Spätestens jetzt muss es aber wieder da sein, das Gefühl der Beklemmung, das Schwitzen, die feuchten Hände. Was wird

mein Gesprächspartner am anderen Ende der Telefonleitung von mir denken?

Keine Angst, nichts. Ich werde „mutig“. Für „Nicht-Sozialphobiker“ kein Problem, nur ein Telefonat. Für mich ist es heute auch kein Problem! Ein netter Mann erklärt mir die Voraussetzungen für die Ausbildung und ich mache einen Termin aus. Zeitnah.

Der Termin ist da und ich rede flüssig. Bestehe den Test. Auch in Englisch, meiner Liebessprache.

Mit meinem Ausbildungsvertrag in der Tasche stehe ich draußen vor dem Gebäude, inmitten von einem Gewirr aus Menschen und ich freue mich. Ich gehöre dazu, ganz normal. Mein Weg sehe ich vor mir, deutlich. Der innere Druck ist weg und die Unsicherheit. Es gibt mir Lebensfreude und einen Plan. Den habe ich jetzt.

Auf dem Weg nach Hause begegne ich einem „schüchternen“ Menschen. Ich spüre es, seine Unsicherheit springt mich förmlich an, seine Traurigkeit und die Hilflosigkeit.

Lächelnd gehe ich auf ihn zu, gebe ihm den notwendigen persönlichen Raum. Höre mich reden und Mut zusprechen. Sage ihm, was mir gut getan hat und das ich ihn verstehe.

„Mein Freund, ich kenne einen Ort, wo Du angenommen wirst, so wie Du bist. Wo man Dich versteht, Dir zuhört und sich um Dich kümmert.“

Wir gehen den Weg gemeinsam. In unsere Selbsthilfegruppe.

# Buchrezension

## Mauerblümchen, Roman von Bea Lange

### ZUSAMMENFASSUNG

- Ein Entwicklungsroman einer jungen Frau mit Sozialphobie wird vorgestellt
- Die junge Frau Melina lernt einen attraktiven Menschen in einer ungewöhnlichen Situation kennen und gerät in ein emotionales Dilemma: soll sie sich öffnen und vertrauen, oder überwiegen die Ängste und ihre Rückzugsbedürfnisse?  
Mit mehreren Hürden und Krisen macht Melina neue Erfahrungen mit einem Menschen, der sie erst lieben und schätzen lernen muss und ihr dann unbedingt weiterhelfen möchte.
- Melinas innere Nöte werden glaubwürdig beschrieben, ebenso ihre neuen Erfahrungen in einer intimen Beziehung, in der sie sich mit ihrer Sozialphobie nicht mehr verstecken muss.

Das Angebot, einen Roman über Schüchternheit zu lesen und zu rezensieren hat mich gleich gereizt. Eigentlich lese ich kaum Romane, weil mir einige Merkmale der Geschichten kitschig erscheinen und eher wenig unterhaltsam. Andererseits liegt meine letzte Beziehungserfahrung noch nicht so lange zurück, und weitere Erfahrungen mit sozialen Kontakten beschäftigen mich auch aktuell - und da ist auch ein wenig Herzschmerz mit dabei, den ich in Zusammenhang mit der Sozialen Phobie sehe. Daher waren meine Erwartungen einerseits nicht allzu hoch, ich war gespannt, wie das Thema Soziale Phobie unterhaltsam in Romanform gefasst sein würde, und wollte tapfer kitschige Stellen durchstehen und von dem Buch berichten – denn vielleicht empfinden andere Leser und Leserinnen dasselbe Buch ganz anders. Ich bin nicht enttäuscht worden, das Thema Soziale Phobie ist aus meiner Sicht lebendig und nachvollziehbar in die Geschichte aufgenommen worden. Und herausgekommen ist ein spannender Entwicklungsroman einer jungen Frau.

Die Handlung wird sehr alltagsnah und konkret geschildert, die Dialoge sind lebendig und ausführlich, man fragt sich, was hat das alles mit sozialer Phobie zu tun? Zunächst sieht es so aus, als wenn typische Lebensstile von jungen Menschen Ende Zwanzig geschildert werden, WG-Gruppen von jungen Männern, ein wenig Stadt- und Szeneclaire. Im Zentrum steht eine junge Frau, die offensichtlich einen Bruch in ihrem Leben erfahren hat, und dieser Bruch wird im Detail erst später nachvollziehbar und es bleibt spannend, auch wenn man als LeserIn selber mit sozialer Phobie lebt und es gut wissen könnte. Sie erlebt Höhen und Tiefen in ihrer beruflichen Orientierung, zeigt dabei scheinbar gegensätzliche Eigenschaften, sie zieht sich tendenziell zurück und verinnerlicht ihre negativen Erfahrungen als unabänderliche Anteile ihrer Identität. Diese Identifikation bestimmt einen Großteil ihres Verhaltens und auch die Außenwahrnehmung durch andere Leute, so dass sie in ihren negativen Erwartungen bestätigt zu werden scheint und in einem scheinbaren Gleichgewicht mehr oder weniger innerlich abgekapselt lebt. In dieser sozialen und emotionalen "Hölle" versucht die junge

Frau ihren Weg durch Selbständigkeit und Rückzug zu gehen, überwiegend unverstanden und bemitleidet oder verachtet von anderen. Einige Brücken gibt es für diese Frau, weil einzelne Erwachsene sich von ihrer schroffen Art nicht abschrecken lassen und durch langjährige Erfahrungen mit ihr bestimmte Merkmale schätzen: Verlässlichkeit, Ernsthaftigkeit, Authentizität etc. und dafür ihre "Andersartigkeit" in Kauf nehmen. Auch das häufig vermutete Merkmal "Sensibilität" wird als Erklärung für die Rückzugs- und Schutzbedürfnisse der Frau herangezogen, von außen allerdings als Arroganz bewertet. Die innere Verzweiflung und das Brodeln der häufigen "Hilfslosigkeitsgefühle" bei der Wahrnehmung ihrer eigenen Grenzen versucht die junge Frau mit sich selbst abzumachen.

Und dann teilt sich der Himmel... der Dschungel an Emotionen lichtet sich und heraus kommt der Prinz... rettet sie und peng! sind alle Probleme vorbei! Stimmt, nur ganz anders. Beziehungsweise stimmt natürlich nicht, wäre ja auch unwahrscheinlich, die Probleme bleiben, und es ändert sich trotzdem was, und das ist sowohl wunderschön als auch ein wenig wie im Märchen, das man nicht so richtig glauben möchte.

Dafür wird im Roman eine Konstruktion entwickelt, die zu einer Konfrontation der Protagonistin mit einem furchtlosen Charakter führt, dem sie trotz größter Probleme nicht wirklich ausweicht. Diese Interaktionen wühlen alle ihre versteckten Ambivalenzen zu einem enormen Leidensdruck auf, ihre Reaktionen pendeln zwischen Flucht- und Abgrenzungsverhalten einerseits und riskanter emotionaler Offenheit. Die Hauptperson mit diesen Impulsen in eine emotionale Enttäuschung schlittern zu sehen ist wirklich eine packende Stelle im Roman, bei der kaum jemanden unberührt bleiben kann, der nicht schon ähnliches Schmerzliches in seinem Sozialphobikerleben erlebt hat. Sozialphobiker zu sein ist nur was für wahrhaft mutige Leute, deshalb ist gerade dieser Handlungsstrang besonders interessant, um für sich selber zu überlegen, verdammt, wie hättest du denn reagiert, wieso kann die Protagonistin nicht anders? Ein Nachempfinden der enormen inneren Ambivalenzen ist durch die Schilderungen der jungen Frau leicht möglich. Eine Weile lang wird die Spannung dieser Herausforderungen im Roman gehalten, und die Frage steht längere Zeit im Raum, wie will die junge Frau eine Lösung für sich finden, um verdammt noch mal nicht wieder in ihr altes Muster zu rutschen und eine weitere schlechte Erfahrung aushalten zu müssen? Umso überraschender geht der Roman weiter, dazu wird nicht zu viel verraten, aber letztlich gewinnt die Protagonistin gerade durch die Interaktion mit einem völlig anderen Menschen Einsichten in ihre Problematik, die zu einer neuen inneren Freiheit führen und ihren Handlungsspielraum erweitern.

Lesenswert ist das Buch für mich durch die geschickte Schilderung der emotionalen Probleme eines Sozialphobikers und die Vorstellung – rein imaginativ, ohne eigenen Handlungsdruck – wie könnte eine

komplexe Problematik weitergehen? Wenn jemand nicht ausweicht und andere zu helfen bereit sind, welche Lösungen könnte es geben? Ob die im Roman entwickelte Lösung überzeugend ist, muss jeder für sich überlegen. Zum Beispiel fände ich es schöner, wenn die junge Frau aus eigenem Willen und mit einem angenehmeren, selbstbestimmten Entwicklungsprozess für sich eine Lösung finden würde. Da hat die Handlung im Roman für mich eine schwache Seite in der Argumentation: sie ist scheinbar auf Hilfe angewiesen in einem Ausmaß, dass eher an eine versteckte Abhängigkeit denken lässt – nach dem Motto: gut dass andere besser wissen als ich, was ich brauche und mich nachdrücklich zwingen, genau das anzunehmen. Woher nimmt die Autorin die Überzeugung, dass Sozialphobiker so abhängig sein und überwältigt werden wollen? Oder glaubt sie, dass Sozialphobiker insgeheim Sehnsüchte haben, die in diese Richtung gehen und Bücher brauchen, um diese auszuleben? Keine Ahnung. Mich hat es nicht überzeugt.

Und wo ich gerade dabei bin, zu kritisieren: schade, dass die junge Frau ständig von dem Menschen, dem sie vertrauen will, angefasst, am Arm festgehalten, umklammert, hin- und hergerissen, am Weggehen gehindert und irgendwie körperlich bis zum emotionalen Zusammenbruch eingeschränkt wird – das zu lesen hat die Konstruktion des Romans schwächer dastehen lassen – wer will denn sowas konkret, wer will solche unausgewogenen Beziehungen und Rollenverteilungen

lesen? Das tat schon beim Lesen weh, das braucht kein Mensch, schon gar keiner mit Angststörung. Und ein wenig schmunzeln musste ich irgendwann über die klischeehaften Schilderungen intimer Handlungen. Obwohl, da zeigt sich die Protagonistin immerhin modern und aufgeschlossen, und darf dem Bild ihrer Persönlichkeit eine weitere Facette hinzufügen, warum es sich lohnen kann, seine Ängste in sozialen Kontakten zu überwinden.

Insgesamt kommt der Roman ohne klischeehafte Rollen nicht aus, beispielsweise der Phantasie des Errettet-werdens durch einen starken, völlig anders denkenden Menschen, der unerreichbare Stärken aus Sicht eines Menschen mit Sozialphobie haben kann. Fraglich ist, ob diese Rettungsidee in der Realität überhaupt wünschenswert ist. Die besonderen Herausforderungen und Strategien von Menschen mit Sozialphobie werden ebenfalls detailliert in die Geschichte eingeflochten und ermöglichen denen, die ähnliche Probleme haben, eine konkrete Beobachtung nachteiliger Verhaltensweisen und ein Nachdenken über darunter liegenden Wünschen und Bedürfnissen.

Anna

*Mauerblümchen*  
*Roman von Bea Lange*  
*erschienen bei bookshouse, 2016*  
*ISBN 978-9963-53-487-6, 11,99 €*

## Filme, die die Welt erklären

### Teil 10: Es geht trotzdem

Die heutige Filmszene ist aus "Wie klaut man einen Renoir?" Eine Gangsterkomödie, aus der mir zwei Szenen in Erinnerung geblieben sind. Eine: Bei der Flucht durch eine Polizeisperre richten die beiden Gangster ihre Pistolen nicht auf eine Geisel, sondern auf das erwähnte Renoir-Bild. Und kommen damit durch. Naja.

Selbsthilferelevant ist aber die andere Szene: Am Anfang des Films besuchen die beiden Gangster eine Bowlingbahn. Dort treffen sie einen Maler, der gerade ein Ölbild mit einer Bowlingszene fertiggestellt hat.

Es stellt sich heraus, daß er behindert ist und seinen rechten Arm nicht mehr benutzen kann. So mußte er sich ein neues Hobby suchen, das ihn nahe zu seinem geliebten Sport bringt. Der eine Gangster, der den Maler erst kennenlernt, stellt die Frage: "Wenn Sie gelernt haben, mit links zu malen - hätten Sie dann nicht auch lernen können, mit links zu bowlen?"

Der Maler ist von der Frage peinlich berührt, die Gangster gehen weg, der andere sagt noch "Das hättest du ihn nicht fragen sollen." Etwas später erklingt aus dem Off das Krachen fallender Kegel und ein Jubelschrei des Malers.

Julian / Braunschweig

## Ansichtssache

Ein Augenblick ist kein Moment,  
denn er kann dauern -  
lang und länger;

der weite Blick wird dabei fest,  
fixiert das Blickziel  
eng und enger.

Fixierst du mich,  
dann wünsch ich mir,  
der Augenblick wär nur Moment;

weil was wir sehen  
welkt und stirbt,  
sobald man glaubt, dass man es kennt.

*Lars O. Heintel*  
*im August 2016*

# Selbsthilfe: Ein Konzept, das nicht aus der Mode gekommen ist

## ZUSAMMENFASSUNG

- Selbsthilfe bleibt weiterhin nachgefragte Ergänzung des Gesundheitswesens
- Annehmen, Zuhören, Austauschen, Reflektieren, Ausprobieren
- Herausforderung durch neue Kommunikationswege

Selbsthilfe. Seit Jahrzehnten ist sie Teil des Gesundheitswesens, wird heute gar als eine vierte Säule betrachtet und neben stationärer, ambulanter und der niederschweligen Versorgung als ein Angebot gesehen, das auf die Selbstverantwortung des Einzelnen im Umgang mit Herausforderungen im Lebensalltag setzt. Bereits im Zweiten Weltkrieg gab es eine Art von "Selbsthilfegruppen": Frauen, die um ihre Männer an der Front zitterten oder schon zu Witwen geworden waren, versammelten sich in den Häusern, um dort gemeinsam ihre Trauer und die Ängste zu teilen, sich zu ermutigen und auch Ablenkung zu finden. Spätestens in den 60er-Jahren waren es dann die stärker aufkommenden Alkoholprobleme in der Gesellschaft, die zur eigentlichen Gründung der ersten, bis heute bekannten "Selbsthilfegruppe" führten: Bei den "Anonymen Alkoholikern" waren es vor allem die Hinterzimmer in den Kneipen, in denen man sich traf, um nach einem ganz bestimmten Konzept die Abstinenz zu trainieren. Und diese Idee, gemeinsam an einer Krankheit, einer Lebenssituation oder einer vorübergehenden oder dauerhaften Sorge zu arbeiten, entwickelte sich in den Jahrzehnten darauf zu einem Gedanken in den Köpfen der Menschen, die in Psychotherapie, Arztbesuch oder dem Gespräch mit Freunden nicht die alleinige Möglichkeit auf eine Bewältigung ihrer Mühen gesehen haben.

Denn ersetzen sollte die Selbsthilfe nie etwas. Wenngleich die Philosophien in den einzelnen Gruppen unterschiedlich waren, sah man sich klassischerweise als eine Ergänzung zum medizinischen und therapeutischen Gesundheitswesen, um über das eigene Problem nicht nur frei und umfassender, sondern vor allem im geschützten Rahmen unter Seinesgleichen offen, vertrauensvoll und verständnisreich sprechen zu können.

Fünf Säulen tragen die Selbsthilfe bis heute, auch wenn sie sich durch Einflüsse der Digitalisierung immer weiter von ihren eigentlichen Grundsätzen entfernt. Weiterhin ist es die Anerkennung, die Menschen schätzen, wenn sie eine Gruppe aufsuchen. Die Bejahung der Person, ohne Vorurteile, sondern im Wissen, dass man jenen begegnet, die die Situation nicht aus bloßem Mitleid nachvollziehen können, sondern aus der eigenen Erfahrung heraus, wie schwer es ist, mit Ausgrenzung umgehen zu müssen, die Hürden im Leidensweg aus dem Weg zu räumen und Erfolge schlussendlich nicht wieder loszulassen. Im besten Falle gelingt die Zustimmung von Seiten der Gruppe zu einem Neuen auch empathisch. Denn das Klima der Geborgenheit trägt ganz wesentlich dazu bei, dass wir uns überhaupt öffnen, anvertrauen und damit unsererseits einen Beitrag zum Gruppengeschehen leisten können. Wenn wir uns angenommen fühlen, dann sind wir uns

auch klar darüber, dass die Interessen sich gleichen. Und dass gerade deshalb auch nach außen geschwiegen wird, weil niemand will, dass Details über Höchstpersönliches in die weite Welt dringen. Dieser Schutzwall wäre wohl im anonymen Chat schon deutlich niedriger...

Und auch wenn im ersten Moment eher ein Nehmen im Vordergrund steht, das Lauschen auf die Historie aller Anderen, ehe ich selbst von mir etwas preisgebe, ist es schon genau das, was hilft. Besonders durch ein Erklären der jeweiligen Krankheitsgeschichte des Gegenübers beginnt früh der Prozess, aus gewonnenen Informationen die richtigen Schlüsse für meine ganz individuelle Situation zu ziehen. Das Erläutern, das Beschreiben und Darlegen der Erkrankung, seiner Therapieoptionen und seiner Behandlungsmöglichkeiten, der psychosozialen Auswirkungen und der niederschweligen Unterstützungsangebote, des Umgangs und der Perspektiven mit dieser Krankheit gehört zum wesentlichen Kern einer Selbsthilfegruppe. Dabei geht es in erster Linie darum, Hintergründe zu liefern, die die Fachleute nicht bieten können, nämlich Berichte aus dem alltäglichen Umgang mit einer Krise. Nicht um eine Konkurrenz zur Fachwelt, nicht um einen Ersatz für den Arztbesuch. Sondern um eine Ergänzung die sich auf völlig anderer Ebene, nämlich der der Betroffenen untereinander, abspielt. Erfahrene Gruppenmitglieder, die schon länger mit ihrer Lage leben müssen, sind geschult im Verständnis des Problems. Durch das Zuhören der neuen Teilnehmer kann ein Gewinn für beide Seiten erwachsen: Das Erzählen hilft, andere Menschen an der eigenen Geschichte teilhaben zu lassen, daraus neues Selbstbewusstsein zu entwickeln und gleichzeitig expositorisch zu verarbeiten, was in anderem Rahmen schlechter ausgesprochen werden könnte. Und die, die sich von den "alten Hasen" unterrichten lassen, erfahren erstmals, dass es da ja noch andere Menschen gibt, die in einer ähnlichen Situation stecken wie ich. Und sicherlich erhalten sie Details, die auch keine Suchmaschine oder ein Mediziner liefern würde, weil sie keine wissenschaftlichen Erkenntnisse sind, sondern erfahrungsspezifische Besonderheiten, zwischenmenschliche Unikate, die sich so im Netz nicht finden lassen würden.

Blickt man auf weitere Aufgaben dieser "Selbsthilfeszene", kommt man nicht umhin, zu erkennen, dass sie gerade im Bereich der seelischen Erkrankungen lange Zeit wahrlich "boomte". Das liegt wohl an der Tatsache, dass sicher jede Herausforderung in unserem persönlichen Alltag schlussendlich auch unsere Psyche berührt. Wir müssen verarbeiten und lernen, mit einer Prüfung umzugehen, die zeitweise, manches Mal aber auch unser gesamtes Leben, an unserer Seite bleibt, und uns nicht selten provoziert, an die Grenzen bringt, uns hilflos erscheinen, hadern und gar verzweifeln lässt. Eine Reaktion der Seele ist dabei ganz selbstverständlich und etwas, was vielen Anderen auch so geht. Gerade deshalb ist es auch hier wieder das Erkennen, dass wir nicht alleine sind mit unseren Fragen, sondern sie gemeinsam diskutieren können, Wissen und Erlebnisse von verschiedenen Gleichbetroffenen als Anregung nutzen und uns

zusammen Wege der Psyche in ihrem Vorgehen vor Augen führen können, wenn sie das, was wir im Augenblick durchstehen, zu verarbeiten versucht - und weshalb sie an manchen Stellen streikt. "Rezepte", um sie wieder zu beruhigen, gibt es in der Selbsthilfegruppe sicher nicht. Aber Unterstützung beim Verstehen des großen Labyrinths unserer Tiefen, Psychoedukation, das kann sie leisten. Denn Einige sind in den Wirren schon vorangekommen und können uns davon berichten.

Und genau dieses Erzählen ist ein Teil der sich in jeder Selbsthilfegruppe durch dynamische Prozesse meist von ganz allein entwickelnden Interaktion - auch von einem Moderator angestoßen und zurückhaltend begleitet. Die Bereitschaft zur Teilhabe und Teilgabe derjenigen, die eine solche Runde aufsuchen, ist eine wesentliche Bedingung für den gemeinsamen und persönlichen Erfolg. Niemand erwartet, dass jeder Teilnehmer von Beginn an und andauernd seinen Beitrag leistet. Das alleinige Wahrnehmen kann gleichermaßen ein wichtiger Baustein für die Arbeit der Gruppe sein, verdeutlicht es doch einen hohen Konzentrationsfaktor unter den Teilnehmern, die das aufnehmen, was nicht nur gut gemeint ist, sondern ein Modell für die eigene Situation sein kann. Dabei sind es nicht nur die Geschichten des Positiven, besonders auch die Darlegungen von Rückschlägen machen das Gespräch in einer Selbsthilfegruppe so authentisch. Denn der Solidargedanke ermutigt die Gruppe, in solchen Augenblicken mit Trost, Rat und dem Verweis darauf, dass nicht nur Hoffnung nötig, sondern die Bewältigung von dunklen Tälern mit ernstgemeinten Hilfen zur Orientierung in Therapie und Behandlung, auf gesundheitsfördernde und heilende Maßnahmen aus Eigeninitiative oder als Tipp zur bloßen Alltagsbewältigung möglich ist, einzugehen.

Denn gerade diese Eigenregie ist es, zu der die Selbsthilfe letztlich anregen soll. Selbst-Hilfe als ein Entwicklungsprozess von der Solidarität unter den Betroffenen hin zur Selbstständigkeit im Umgang mit meiner persönlichen Lebenssituation. Selbsthilfe lehrt also ganz bewusst, auf den eigenen Beinen zu stehen, ohne dabei aber auf den Rückhalt vieler Unterstützungsangebote und Anregungen verzichten zu müssen, die nicht bevormunden sollen, sondern befähigen, in einem Netz von Hilfen die passenden auszusuchen und sich damit auf den Weg zu begeben,

Krankheit, Behinderung oder sozialer Not mithilfe meiner und bedarfsweise auch fremder Ressourcen zu begegnen. Wie solch ein Aufbruch letztlich aussehen kann, dafür liefern diejenigen in der Selbsthilfegruppe ein Beispiel, die bereits unterwegs sind auf dem Hürdenlauf. Anhand ihrer Rückmeldungen wird es für mich durch Reflektion möglich, Parallelen für meine eigene Situation zu erkennen und aus den Errungenschaften und den Misserfolgen die Schlüsse für meine Fahrt zu ziehen. Eine bloße Übernahme der Gedanken genügt meist nicht, dazu sind die Probleme zu individuell. Doch die Ansätze gleichen sich bereits aus dem einfachen Umstand heraus, dass die Ausgangslage analog ist. Denn Erkrankungen und Krisen haben oftmals doch ähnliche Muster, sprechen nicht selten auf dieselben Therapien an und werfen meistens dabei die gleichen Fragen auf, wenn es um den Alltag, die Behandlung und die Perspektiven geht. Dass Andere es auch schaffen, das erzeugt Mut und gibt Kraft, körperliche und seelische Qualen als nicht gottgegeben anzunehmen, sondern sich ihnen zu stellen.

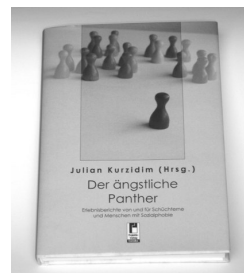
Doch kann Selbsthilfe in Zeiten von Wissensdatenbanken, Foren und Apps all das überhaupt noch leisten? Trauen wir ihnen mehr als einem menschlichen Gegenüber, das mir Fakten nicht nur auf den Bildschirm legt, sondern dazu auch Emotionen zeigt, auf Fragen nicht nur objektiv, sondern eben individuell eingeht und mir seine Geschichte erläutert, während Andere auf meine Stimmung reagieren und mir Feedback geben können? Es geht vor allem darum, nicht nur meine Krankheit zu verstehen, sondern das, was sie in mir auszulösen vermag, mit Anderen zu teilen. Die Gefühle, die mich belasten, wird niemand so gut verstehen wie der, der dieselbe Diagnose erhalten hat. Und niemand sonst kennt die Vorwürfe gegenüber mir selbst so genau, wie jener, der sie sich auch macht. Er fängt mich am besten auf, wenn ich neben ihm sitze, nicht vor dem Bildschirm. Daher bleibt die Selbsthilfegruppe auch heute noch das Werkzeug erster Wahl, wenn es um die ehrenamtliche Unterstützung von Menschen untereinander in gleichen Lebenslagen geht...

Dennis Riehle  
Selbsthilfearbeit und Bürgerschaftliches Engagement  
Martin-Schleyer-Str. 27, 78465 Konstanz  
Webpräsenz: [www.Dennis-Riehle.de](http://www.Dennis-Riehle.de)

## Verkaufszahlen zum "Panther"

Nach der ersten Zahl im letzten Rundbrief hier eine vollständige Statistik:

	2011	2012	2013	2014	2015	2016	Gesamt
Verkauf über Festland-Verlag (ab 2016)	-	-	-	-	-	67	<b>67</b>
Verkauf über Projekte-Verlag (2014 Insolvenz)	64	34	42	??	-	-	<b>140</b>
Verkauf über intakt e.V.	43	30	14	29	12	13	<b>141</b>
Verkauf über Guten-Morgen-Buchladen	-	5	2	0	0	0	<b>7</b>
Freiexemplare für Mitwirkende	18	-	-	-	-	-	<b>18</b>
Rezensionsexemplare	1	2	0	0	1	0	<b>4</b>
Vereins-Mediothek	1	0	0	0	0	1	<b>2</b>
<b>Gesamt</b>	<b>127</b>	<b>71</b>	<b>58</b>	<b>29</b>	<b>13</b>	<b>81</b>	<b>379</b>



Damit ist 2016 das zweiterfolgreichste Jahr unseres Buches. Einen Gewinn haben wir aber noch nicht erzielt.

# Was würde ICH da bloß antworten?

## Teil 2: Drei Pole in die Zeitung!

Hier sind zwei revolutionäre Erfindungen und im letzten Satz eine Idee, diese neue Technik auch schlagartig bekannt zu machen.

Ham Sie Zeit?

*Zeit hab ich, ja.*

Ähm...ja. Henning - also wir machen das jetzt zusammen. Was halten Sie von dem Stichwort Adapter?

*Bitte?*

Was Sie von dem Stichwort Adapter halten.

Adapter. Das is so'n Gerät, damit kann man englischen Strom in deutschen Strom umwandeln.

*Kenn ich nicht. (lacht)*

Nein, es gibt ja einige, die sagen jetzt, sie brauchen keinen mehr.

*Hmmm.*

Naja. Wir ham hier auch zufällig 'n Zettel, lesen Sie sich das schnell einmal durch...

Was Sie davon halten vielleicht?

*Ja, das ist doch... ist schon ganz gut, ja. Aber wird ja heutzutage schon soviel gemacht...*

Ne ganze Menge.

*Das ist genauso, sehn Se mal, ich hab schon jahrelang ne Batterie. Viele werfen die weg, auf die Strasse, hab ich auch schon gesehn. Hier sind überall Kästen... ja, Sie*

*lachen dadrüber...*

Ja, aber jetzt mit der dreipoligen Batterie, da wird das ganz anders jetzt.

*Was wird'n ganz anders?*

Ich meine, wenn man die wegwirft, dann aktiviert sich der dritte Pol, und dann kommt die wieder zurück.

Nee, die muss man ja auch nicht wegwerfen, weil die ja drei Pole hat!

*Ja, ja...*

Also, die halten doppelt so lang.

*Das ist schon so, also sicher. Aber... das ist schon so. Es ist nur ne andre Frage, ob das durchsetzbar ist.*

Na gut, vielen Dank.

*Aber das hat kein Sinn, weil der junge Mann, der lacht mich aus, weil da, ich rede, gehn Se mal weiter, hat gar kein Zweck! Sie verdummen mich hier sozusagen! Das ist das Ganze, und das werd ich in die Zeitung setzen lassen!*

Ja.

Ja.

Wer möchte, kann die Gifhorner Lokalzeitungen des Frühjahrs 1996 durchsehen, ob irgendwas drinsteht über eine Horde Schüler, die in der Fußgängerzone dumme Fragen stellen.

Julian / Braunschweig

P.S.: Hier noch der Text des im letzten Rundbrief erwähnten Lieds "Zillertaler Eberleber":

Zillertaler Eberleber ist mal wieder dran  
Zillertaler Eberleber biet ich heute an  
Zillertaler Eberleber kommt direkt vom Schwein  
und bist du in Tirol, beiß in die Eberleber rein!

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

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

Spendenkonto: DE82 2699 1066 1919 9380 00, Volksbank BraWo (GENODEF1WOB)

Spenden sind steuerabzugsfähig

Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband

