

Inhalt:

S.1: *Seelische Erkrankung: Was sage ich wem?*

S.3: *Hilfestellen in Braunschweig, Teil 4*

S.4: *Schöne Antworten auf unschöne Sprüche*

S.5: *Nur wer die Wurzel kappt, löst das Problem*

Der 100.

Rundbrief

des intakt e.V. - alle 2 Monate seit April 2005

Seelische Erkrankung: Was sage ich Familie, Freunden und Arbeitgeber?

ZUSAMMENFASSUNG

- Sollte man psychische Erkrankungen für sich behalten?
 - Wem vertraue ich mein seelisches Leiden an?
- Und wie übermittele ich diese Schreckensbotschaft an meine Angehörigen?

Wenn Menschen psychisch erkranken, leiden sie oftmals das erste Mal in ihrem Leben unter einer seelischen Störung, die sie verunsichert, aus der Bahn wirft und vor wichtige Entscheidungen stellt. Dazu gehört unter anderem die Abwägung darüber, ob und wie man Personen aus dem engsten Umkreis in die Krankheitsgeschichte einbezieht. Ist es sinnvoll und notwendig, Angehörigen zu sagen, was los ist? Welche moralische Verpflichtung habe ich ihnen gegenüber, sie an meiner Diagnose teilhaben zu lassen? Und wie steht es um das weitere Umfeld: Bin ich Freunden, Bekannten oder gar dem Arbeitgeber Rechenschaft schuldig? Viel Unklarheit führt dazu, dass sich Betroffene zurückziehen und sich gar niemandem anvertrauen, obwohl das für die

ZITAT

"I try to laugh about it
Cover it all up with lies
I try and laugh about it
Hiding the tears in my eyes
Because boys don't cry"
("Ich versuche drüber zu lachen
es mit Lügen zu verstecken,
Ich versuche drüber zu lachen,
die Tränen zu verstecken,
denn Jungs weinen nicht")

The Cure, „Boys don't cry“ (1986)

*Alle Zitate aller Rundbrief-Ausgaben sind online bei
www.schuechterne.org/rb-zitate.htm*

Bewältigung des Leidensdruck hilfreich ist.

Gegenüber den **engsten Bezugspersonen** sollte eigentlich stets über die psychische Krankheit aufgeklärt werden, immerhin sind sie oftmals direkt in die Erkrankung eingebunden, indem sie veränderte Verhaltensweisen wahrnehmen, Ohnmacht gegenüber den belastenden Symptomen ihres Angehörigen verspüren oder gar für gedankliche Rückversicherung in Anspruch genommen werden. Nicht selten ist die Überforderung für nahestehende Menschen höher als für den Betroffenen selbst. Letztlich empfinden sie große Hilflosigkeit, können aber die Souveränität und Würde des Erkrankten nicht angreifen und müssen sich daher auf dessen Rationalität und Eigenverantwortung verlassen, solange er nicht selbst- oder fremdgefährdend denkt oder handelt. Niemandem kann Unterstützung aufgezwungen werden, sodass den Angehörigen nur das immerwährende Angebot zur Hilfe bleibt. Umgekehrt gilt allerdings ebenso: Sofern der Erkrankte den Eindruck hat, wonach die nächsten Verwandten aus bestimmten Gründen eine seelische Störung nicht annehmen oder ernstnehmen wollen, gebietet sich die Inanspruchnahme einer Familienberatung.

Generell gibt es keine pauschale Aussage darüber, wie man gegenüber **Freunden, Bekannten und der Öffentlichkeit** mit einer eigenen (psychischen) Erkrankung umgehen soll. Dies ist eine Abwägung, die von der Art des seelischen Leidens, Persönlichkeitseigenschaften des Betroffenen und dem Umfeld an sich abhängt. Insofern kann es keine Empfehlungen zu Offenheit oder Transparenz geben, wenngleich viele Erkrankte berichten, dass ein offensives Umgehen mit den Beeinträchtigungen dabei hilft, die Krankheit als ein Phänomen zu akzeptieren, welches mittlerweile gesellschaftlich weit verbreitet ist. Sie beschreiben vor allem, dass das "Versteckspiel" sehr viel Kraft benötigt und dadurch das eigentliche Störungsbild weiter befeuert werden kann. Gleichermaßen erzählen viele Betroffene, wonach es überaus beschwerlich ist, den Ballast eines Geheimnisses dauerhaft umherzutragen. Selbstredend scheint es nicht hilfreich und sinnvoll zu sein, mit den eigenen Krankheiten insofern "hausieren" zu gehen, dass dem Umfeld - beispielsweise aus dem Bedürfnis nach Mitgefühl - die Beschwerden aufgedrängt und ohne dessen Nachfragen serviert werden. Das "gesunde Bauchgefühl" sollte ein entsprechender Wegweiser sein, welches Vertrauen zwischen dem Erkrankten und dem weiteren Umkreis besteht. Daran kann man festmachen, ob die Erwähnung der Erkrankung zielführend sein kann - zum Beispiel, weil sie manche Verhaltensweisen entsprechend erklärt. Es rät sich ein portionsweises Offenlegen an, über dessen

Umfang und Inhalt der Betroffene selbstbestimmt entscheidet. Man ist nicht auskunftspflichtig, dennoch kann die Aussprache erleichtern und mögliche Spekulationen des Gegenübers schlussendlich beenden.

Beim **Arbeitgeber** gilt zunächst: Niemand ist verpflichtet, dem Vorgesetzten Details einer bestehenden (psychischen) Erkrankung zu offenbaren. Auch ist nach dem Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz eine Frage des Chefs zu einer Schwerbehinderung im laufenden Beschäftigungsverhältnis zunächst unzulässig. Dies gilt auch gegenüber Personen, die einem schwerbehinderten Menschen gleichgestellt sind. Allerdings hat die höchstrichterliche Rechtsprechung ergeben, dass nach sechs Monaten seit Beginn der Anstellung eine diesbezügliche Frage insbesondere dann zulässig ist, wenn der Arbeitgeber aufgrund der Schwerbehinderung bestimmte Schutzvorschriften beachten muss, beispielsweise vor einer anstehenden Kündigung. Eine Mitteilung über die bestehende Behinderung scheint immer dann sinnvoll und notwendig, wenn sich der Arbeitnehmer daraus bestimmte Nachteilsausgleiche erhofft (zum Beispiel Zusatzurlaub, behindertengerechter Arbeitsplatz, Förderung der Integration, Ausgleichsabgabe und Beschäftigungspflicht, Zustimmung zum Ende des Arbeitsvertragsverhältnisses, Prävention oder Benachteiligungsverbot). Der Chef kann in diesen Fällen als Nachweis den Schwerbehindertenausweis zur Ansicht verlangen, es sei denn, die Schwerbehinderung ist offensichtlich.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die Frage nach dem Umgang mit einer Krankheit gegenüber dem persönlichen Umfeld stets eine Einzelfallentscheidung bleibt. Niemand sollte sich zur Darbringung von Feinheiten über eine psychische Erkrankung genötigt sehen, denn es obliegt jedem Betroffenen - auch im Falle von schwerwiegenden Störungsbildern -, den Bewältigungsprozess aus eigenem Antrieb heraus zu gestalten.

Dennis Riehle
Psychologischer und Psychosozialer Berater
Sozialrecht (zertifiziert) | Integrationsberater |
Coaching
Tel.: 07531/955401
Mail: Beratung@Riehle-Dennis.de

Alle Angaben ohne Gewähr auf Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität! Haftung ist ausgeschlossen!
Es kann lediglich eine Allgemeine Sozialgesetzaufklärung erfolgen. Juristische Einzelfallbewertungen sind Rechtsanwälten vorbehalten.

Hilfestellen in Braunschweig

Teil 4

Hier ist nun die schon dritte Erweiterung der Hilfenliste. Seht sie alle durch, es existiert mehr als gedacht. Es finden sich Hilfen für Probleme, die von vielen schon als "unlösbar" abgehakt wurden. Und natürlich gilt auch diesmal: Solche Angebote hat man nicht nur in Braunschweig. In anderen Städten heißen sie zwar anders, aber sie sind da. Nutzt sie!

(Die ersten Teile sind online: www.schuechterne.org/rb203.htm , [/rb205.htm](http://www.schuechterne.org/rb205.htm) , [/rb212.htm](http://www.schuechterne.org/rb212.htm))

Deutscher **Gewerkschaftsbund** (DGB)

Wilhelmstraße 5
38100 Braunschweig
Tel.: 0531 / 480 960
E-Mail: braunschweig@dgb.de
Web: www.suedostniedersachsen.dgb.de

38124 Braunschweig

Tel.: 0531 / 4708945

Fax: 0531 4708912

E-Mail: soziale.hilfen@braunschweig.de

Web:www.braunschweig.de/leben/senioren/05_finanzielle_leistungen/sozialhilfe.php

Ergänzende unabhängige **Teilhabeberatung** (EUTB)

Braunschweig
Leopoldstraße 5
38100 Braunschweig
Mo, Di: 13 - 18 Uhr
Do, Fr: 9 - 14 Uhr
Tel.: 0531 / 128708 17
0531 / 128708 18
E-Mail: info@eutb-bs.de
Web: www.eutb-bs.de

Trauerbegleitung e.V.

Lincolnstraße 47
38112 Braunschweig
Tel.: 0531 / 124340
E-Mail: kontakt@trauerbeistand-ev.de
Web: www.trauerbeistand-ev.de

Lebenshilfe Braunschweig

Fabrikstraße 1 F
38122 Braunschweig
Telefon 0531 / 47190
E-Mail: info@lebenshilfe-braunschweig.de Web:
www.lebenshilfe-braunschweig.de

Versorgungsamt

Schillstraße 1
38102 Braunschweig
Tel.: 0531 / 70190
E-Mail:
PoststelleLSBraunschweig@ls.niedersachsen.de
Web:www.braunschweig.de/vv/oe/0/versorgung/index.php?cg_at_id=0

Männerberatungsstelle Braunschweig

Christof Görlich
Maschplatz 13
38114 Braunschweig
Tel.: 0531 / 57 94 51
E-Mail: christofgoerlich@arcor.de
Web: www.wir-fuer-braunschweig.org/braunschweiger-initiativen/soziale-initiativen (dort auf Seite 8 unter Buchstabe M)

Weißer Ring Braunschweig

Tel.: 0151 / 55164638
E-Mail Braunschweig: matthias-jago@t-online.de
E-Mail landesweit: info@weisser-ring.de
Web: www.braunschweig-niedersachsen.weisser-ring.de

Sozialamt

(Soziale Sicherung, Behindertenhilfe,
Rechtsangelegenheit)
Naumburgstraße 25

Wir für Braunschweig

Soziale Initiativen (Übersicht über 100 Stück)

Madamenweg 107
38118 Braunschweig
E-Mail: kontakt@wir-fuer-braunschweig.org
Web:www.wir-fuer-braunschweig.org/braunschweiger-initiativen/soziale-initiativen

Schöne Antworten auf unschöne Sprüche

ZUSAMMENFASSUNG

- Wieder eine Methode, auf eigene Art zu reagieren
- Provokantes Plakat einer rechten Partei
- Passende satirische Antwort einer anderen Partei

Die Bundestagswahl ist gewesen. Sie beantwortet eine neudeutsche Frage der jungen Menschen unter 16, nämlich: „Kann auch ein Mann Bundeskanzlerin werden?“ Nun – nach der Wahl – kann ich den angekündigten parteipolitischen Text nachreichen.

Ich hatte ja angekündigt, daß ich einen Artikel lang die parteipolitische Neutralität vergesse. Der intakt e.V. ist zwar parteipolitisch und religiös neutral. Aber das gilt natürlich nur gegenüber solchen Parteien und Religionen, die uns gegenüber neutral sind. Ich kenne die Grenze zwischen Toleranz und Selbstmord.

Eine der nicht-toleranten Parteien sieht zwar aus wie die „Linke“ – die Kopie (1) geht bis zum roten Dreieck als I-Punkt – aber steht am ganz anderen Ende: „Die Rechte“. Der Kommunkandidat dieser Partei stand auf dem Wahlzettel mit „Rentner, geb. 1970“. Fordert diese Partei etwa die Rente mit 51? Naja, gewählt habe ich sie trotzdem nicht.

Der Grund zeigt sich im Spruch, den die Partei auf ihre Plakate schrieb. Ach ja, immer wieder das Kleingedruckte...



Der Spruch ist ein sogenannter „Vexierspruch“ – der das Unsagbare erst andeutet und erst im zweiten Teil doch noch auf harmlos abdreht. Sowas ist ja extrem beliebt, Beispiele kommen sofort in den Sinn: „Wir ziehen los mit ganz großen Schritten, und Erwin faßt der Heidi von hinten an die Schultern.“ (2) Über den ideologischen Hintergrund des Spruchs möchte ich hier nicht schreiben. Das tun andere um so länger und erregter. Schnell kommt bei solchen Leuten die Forderung, die Aufklärung über die Nazizeit zu verstärken, soll heißen: die ganze Guidoknopperei nochmal zu verdoppeln.

Dabei widerlegt schon der Spruch die Vermutung, die Rechten würden nicht wissen, wie schlimm das damals war. Nein, sie wissen es ganz genau. Sonst würden sie nicht genau damit provozieren. In anderen rechten Gruppen passen die ehrliche Trauer für die NS-Opfer und Hetze gegen heutige Minderheiten sogar nahtlos zusammen.

Aber das alles ist nicht der Anlaß für diesen Text. Eigentlich sollte ich noch nicht mal das Plakat hier

erwähnen und damit das Spiel dieser Partei auch noch mitspielen. Letztendlich werden solche Parteien nicht aus eigener Kraft bekannt, sondern durch die Empörungswelle der Gegenseite.

Wenn nicht auch andere auf die rechte Provokation eingestiegen wären – besser gesagt nicht eingestiegen, sondern auf ihre Art kommentiert: die „PARTEI“. Diese Satirepartei möchte ich hier nicht bewerten, ihr gegenüber gilt wieder die oben erwähnte Neutralität. Und auch sie spielt mit der Andeutung von Gewalt.

Aber wie sie ihren eigenen Spruch mit dem der Rechten kombiniert hat, das hat was! Es stellt die Worte „Nazi“ und „hängen“ wieder in den eigentlichen Zusammenhang. Und das noch ohne irgendwelches



Niewiederhilfeschlimmschlimmschlimm. Im Gegenteil, das Lachen über diese Kombination kann Menschen erreichen, die von betroffenem Aktionismus abgeschreckt werden (3).

Es ist mal wieder ein Beispiel für „positives Querdenken“, den eigenen Weg finden, die schlimmen Welt mit eigener Stärke zu beantworten.

Was hat das alles mit sozialer Angst zu tun?

Wenig – aber um so mehr mit nötiger Kreativität. Wer aus einem Problem raus will, muß Ideen haben, muß was anderes machen als bisher. Muß eigene Gedanken einsetzen, wo scheinbar Mitschwimmen und Nachplappern erwünscht sind.

Noch näher an der Erlebniswelt der unfreiwillig Schwachen, der Gemobbten und Ausgegrenzten: Die Antwort der „PARTEI“ zeigt die Fähigkeit, schlimmste Gegner mit einem einzigen Satz lächerlich zu machen. Es ist gut, das zu können. 99,9% von uns sind schließlich keine „Promis mit politisch korrekter Identität“, denen eine Empörungskampagne beisteht, wenn sie beleidigt werden (4). Wir müssen uns selbst helfen.

Diese geistige Beweglichkeit läßt sich trainieren und steht im engsten Zusammenhang mit Selbstbewußtsein. Beides stützt sich gegenseitig, wenn es wächst.

Julian / Braunschweig

(1) Schon „damals“ wurde die Linke von rechts kopiert, daher kommt ja der zweite Teil des Wortes National-Sozialismus.

(2) Gottlieb Wendehals, „Polonaise Blankenese“.

(3) Dieser Text sollte zeigen, daß auch ich zu diesen Menschen gehöre.

(4) Ja, ich schreibe es hier ganz offen: Was in den Medien so zum Skandal hochgekocht wird, ist nicht halb so schlimm wie das, was ich auf dem Schulhof durchmachen mußte. Wer steht auf meiner Seite?!

Nur wer die Wurzel kappt, löst das Problem...

ZUSAMMENFASSUNG

- Psychotherapeutische Ansätze orientieren sich heute oftmals allein an der Frage der Bewältigung einer Krankheit.
- Verhaltenstherapeutisches Vorgehen ist nicht selten lediglich auf kurzfristige Symptomverbesserung ausgerichtet.
- Psychodynamische Verfahren sind langwierig und anstrengend, aber können Ursachen beheben und perspektivisch wirken.

Was hält den Zwang am Leben? Viele Betroffene, bei denen sich die Zwangsstörung chronifiziert hat, stellen sich diese Frage. Denn oftmals geben die Zweifel trotz hinreichender Medikation und einer intensiven Psychotherapie keine Ruhe. Scheinen sie einmal besiegt zu sein, kommen sie nicht selten nach einiger Zeit zurück. Natürlich wären sie keine Zwänge, würden sie es aufgeben, unseren Kopf zu drangsalieren. Dennoch bewegt mich die Überlegung, welcher Misthaufen in unserer Seele vor sich hin brodelt und es verhindert, dass unsere Psyche sich einmal entspannen kann. Die unterschiedlichen Erklärungsansätze aus der Verhaltenstherapie befriedigen mich nur bedingt, immerhin liefert das Gedankenmodell der Konditionierung, wonach sich ein neutraler Reiz mit einem angstauslösenden Ereignis zu einem negativ konnotierten Gedanken verbindet und in der Folge durch den Betroffenen immer wieder zu neutralisieren versucht wird, nur unzulängliche Aussagen darüber, warum bestimmte Menschen für diesen Prozess anfällig sind und er bei ihnen operant bleibt. Auch die lerntheoretischen Begründungen, die davon ausgehen wollen, dass Zwänge auf behavioralem Verhalten fußen - sodass Menschen vom Seelenleben losgelöst eine Automatisierung erleben, welche sich in der furchtsamen Bewertung von objektiv normalen Impulsen zeigt -, scheinen mir ungenügend zu sein. Zwar erklären sie die Entstehung dieses Handlungsmusters durch verschiedene Auslösefaktoren wie dysfunktionale oder moralische Glaubenssätze. Dennoch bleibt auch hier die Möglichkeit, wonach es für die Fortdauer einer Zwangserkrankung eine Wurzel gibt, letztlich vollkommen unbeachtet. Insofern erachte ich auch die rein auf Konfrontation ausgerichtete Psychotherapie, die das Reaktionsmanagement des Betroffenen regulieren soll, ebenso wie das Habituationstraining, welche lediglich symptomorientiert auf einen Gewöhnungseffekt abzielt, als nicht ausreichend genug, um die Komplexität der Erkrankung zu erfassen.

Wer mich kennt, weiß um meine besondere Beziehung zur psychodynamischen Sichtweise. Ich befürworte diese psychotherapeutische Schule auch deshalb, weil ich der festen Überzeugung bin, dass

nicht allein biochemische Zuschreibungen genügen, um den Erhalt von Zwängen zu rechtfertigen. Es gibt Hinweise darauf, dass neurotische Störungsbilder nur deshalb aufrechterhalten bleiben, weil sie durch verschiedene Stressoren befeuert werden. Und letztlich zeigen sich bei Betroffenen unter genauerem Hinsehen zahlreiche Konflikte im Unterbewusstsein, die unverarbeitet ein Stilleben führen, das die Entstehung und Verfestigung psychischer Krankheiten katalysiert. Denn solange in uns eine Glut glimmt, genügt der Hauch eines hektischen Alltags, um neue Flammen zu entfachen. Seelische Erkrankungen nehmen die Funktion ein, uns auf diese vergessen geglaubten Verwundungen in unserem Inneren hinzuweisen und uns aufzufordern, an ihrer Heilung zu arbeiten. Für viele Menschen ist dies ein unangenehmer Gedanke, denn wie oft möchten wir uns vor Vergangenen säumen und lehnen es ab, in der eigenen Biografie zu graben. Auch gegenwärtige Probleme schieben wir gern beiseite - nicht nur deshalb, weil es heutzutage kaum mehr in das Gesellschaftsbild passt, verletzlich zu sein. Die Befassung mit früheren oder aktuellen Belastungen nimmt uns Zeit und strengt uns an, weshalb wir sie lieber unterdrücken. Gerade in einer Epoche des Perfektionismus passt es nicht, Schwächen zuzugeben. Trotzdem - und gerade deshalb - lohnt es sich, einige Kraft im Hier und Jetzt aufzuwenden, um den Widerstreit in unserer Seele anzusehen, statt mit ihm in ständiger Verborgenheit durch das Leben zu wandeln und wiederkehrend von Zwängen heimgesucht zu werden.

Doch was können nun diese zugeschütteten Auseinandersetzungen in uns sein, die wir nur dann lösen können, wenn wir uns an die Wurzel wagen und sie kappen? Zwanghaftes Verhalten und Denken ist ein sinnbildlicher Ausdruck für Unfreiheit. Daher sind oftmals Einengungen und Abhängigkeiten im Alltagsleben eine mögliche Ursache für das Weiterbestehen der Erkrankung. Neben rigiden Normenvorgaben in der Erziehung können auch derzeitige Angewiesenheiten in Frage kommen: Ob das Dasein im Zwang von Sozialleistungen, in familiären Banden, im unzufriedenen Beschäftigungsverhältnis oder im ungelebten Lebenstraum - unser Liberalismus wird immer häufiger von Unmündigkeit beschnitten. Sich aus der Knechtschaft von Obsessionen zu entsagen, kann für viele Betroffene nicht nur einen Zugewinn von existenzieller Qualität bedeuten. Auch die Wahrscheinlichkeit, wonach sich das Krankheitsbild rückbildet, stehen dann recht gut. Nahezu bei jedem Betroffenen sind Zwänge auch ein Ausdruck vernachlässigter oder nicht wahrgenommener Emotionen. In uns schlummern jederzeit gegenläufige Gefühlsströmungen, die im

schlechtesten Fall unbemerkt unter der Oberfläche ihre Kämpfe austragen. Dass Erkrankte der Zwangsstörung oft Schwierigkeiten damit haben, Aggressionen zu zeigen oder auch Empathie zu äußern, dürfte hinlänglich bekannt sein. Daher ist es wichtig, die affektive Schwingungsfähigkeit zu praktizieren. Denn nur ausgelebte Empfindungen wirken befreiend und entlastend. Und nicht zuletzt finden sich bei vielen Erkrankten Persönlichkeitsstrukturen als antreibender Motor für die Zwänge. Häufig sind es antiquierte Wertegerüste, welche schon in Kindheit aufoktroiert wurden und seitdem nicht mehr hinterfragt worden sind, die einen Verhaltenskodex konservieren, welcher unbedingt in der Lage ist, in den Gesang der Erkrankung einzustimmen und sie lebendig zu halten.

Zusammenfassend wird deutlich: Damit eine Zwangserkrankung aktiv bleiben kann, braucht sie Nahrung. Gerade, wenn wir uns darauf fokussieren, allein die äußerlich sichtbaren Zeichen der Störung zu verarzten, wabert es in unseren Tiefen weiter. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie anspruchsvoll es ist

und welche Überwindung es braucht, sich den verdeckten Abläufen unserer Seele zu stellen. Doch ich kann auch berichten, dass sich die Mühen durchaus auszahlen: Ich bin der Meinung, dass sich meine Zwänge mittlerweile vor allem deshalb stabilisiert haben, weil ich mein Wesen aufgeräumt habe. Insofern ermutige ich Mitpatienten, sich der Strapaze einer intensiven Aufbereitung von möglichen Beweggründen zu öffnen und damit letztlich den Weg zu ebnen, um nachhaltige Besserung der Symptomatik zu erzielen. Denn wer schon einmal längere Zeit unter den Kräfte zehrenden Zwängen gelitten hat, wird anerkennen können, dass ein großer Input nötig und angemessen ist, um schlussendlich zu einem gewinnbringenden Outcome zu kommen.

Kontaktmöglichkeit zum Autor: Riehle@Riehle-Dennis.de

Dennis Riehle | Martin-Schleyer-Str. 27 | 78465 Konstanz | www.dennis-riehle.de

Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

In der Ausgabe 5/11 sind folgende Themen zu finden:

- Das intakt-Buch ist erschienen: "Der ängstliche Panther"
- Theaterspielen gegen soziale Ängste
- Sozialphobie und Zwang: Enge Verwandte
- Gedanken zu Loriots "Das Bild hängt schief"

erhältlich auf Papier bei Julian oder online unter

www.schuechterne.org/rb115.htm

Alle Rundbriefartikel seit 2005 sind einsehbar unter

www.schuechterne.org/rb-nach-thema.htm



Intakt – Norddeutscher Verband der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten e.V.

Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)

Mildtätigkeit: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße

1.Vorstand: Julian Kurzidim

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

Spenden sind steuerabzugsfähig

Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband



Aus Anlaß des 100. Rundbrief bietet der intakt e.V. hier alle Zitate aus seinen bisherigen Rundbriefen. Die Vielfalt dieser Liste reicht nicht nur von Klassik bis Pop, von weltoffen bis heimattreu, von wissenschaftlich bis eigenbetroffen, von Antike bis Saisonschlager – vor allem eröffnet sie einen ganz besonderen Zugang zum Thema „soziale Ängste“. Also viel Vergnügen und noch mehr Erkenntnis!

(noch kein Zitat)
(intakt-Rundbrief 1/05)

"Wenn ich gewußt hätte, was in der Therapie auf mich zukommt, hätte ich sie garnicht erst angefangen."
Anonymer Angstpatient
(intakt-Rundbrief 2/05)

"Du kannst nicht schwimmen? Ach deshalb kriegen dich nicht Baldrian, nicht Kampfer auf einen Dampfer!
Doch neulich hast du ein Flugzeug bestiegen.
Kannst du denn fliegen?"
Heinz Erhardt
(intakt-Rundbrief 3/05)

"Should I stay or should I go now?
Should I stay or should I go now?
If I go there will be trouble
and if I stay it will be double
so you gotta let me know
should I stay or should I go?"
"Soll ich jetzt bleiben oder gehen?
Wenn ich gehe, gibt es Probleme
und wenn ich bleibe, doppelt so viele
also bitte laß mich wissen
soll ich bleiben oder gehen?"
The Clash
(intakt-Rundbrief 4/05)

"Kümmer dich um dein Leben
und dann kümmer dich um uns
Die Schäden könn' wir beheben
das ist nicht die Kunst
Wir müssen was bewegen
sonst bewegt sich nichts."
Die "Söhne Mannheims" erklären die Funktionsweise einer Selbsthilfegruppe
(intakt-Rundbrief 5/05)

"Ende der neunziger Jahre wollte Roche sein Antidepressivum Aurorix vermarkten, das gegen die soziale Phobie helfen soll, eine vorgeblich krankhafte Form der Schüchternheit. Eine von Roche gesponserte Pressemitteilung behauptete, mehr als eine Million Australier litten unter dem 'die Seele zerstörenden' Syndrom, das mit Verhaltenstherapie und Arzneimitteln zu behandeln sei. Angesichts des großen Marktes rieb sich Nadjarian schon die Hände - doch dann bekamen er und seine Leute nicht einmal genügend Testpersonen für die klinischen Studien zusammen."
Spiegel 33/2003
(intakt-Rundbrief 1/06)

"Wenn einer sagt, du wärst ein Huhn, hältst du ihn für verrückt. Wenn zwei Leute sagen, du wärst ein Huhn, hältst du beide für verrückt. Aber wenn drei Leute sagen, du wärst ein Huhn, setzt du dich hin und legst ein Ei."
Aus dem Fernsehfilm "Der Marsch". Der intakt-Rundbrief ist einer von dreien, die dir sagen: Du bist kein Huhn!
(intakt-Rundbrief 2/06)

"Emancipate yourselves from mental slavery,
none but ourselves can free our mind"
"Emanzipiert euch von geistiger Sklaverei, niemand außer uns selbst kann unsere Gedanken befreien"
Bob Marley, "Redemption Song"
(intakt-Rundbrief 3/06)

"Don't read beauty magazines - they will only make you feel ugly."
"Lies keine Schönheitsmagazine - sie führen nur dazu, daß du dich häßlich fühlst."
Baz Luhrmann
(intakt-Rundbrief 4/06)

"Ihr braucht jetzt nicht zu denken
ich wär viel zu verklemmt
denn wer mich näher kennt der weiß
ich bin nicht so gehemmt."
Die Fantastischen Vier, "Individuell aber schnell"
(intakt-Rundbrief 5/06)

"Neulich sah ich im Fernsehen eine Show über Typen, die nur einen Hit hatten in ihrer gesamten Karriere. Den Namen einer dieser Bands habe ich vergessen, aber ihr Hit hieß 'Spirit in the sky'. Die Jungs haben ihr Problem folgendermaßen gelöst: Bei einem Konzert in Amsterdam spielten sie elfmal hintereinander 'Spirit in the sky' und danach als Zugabe noch dreimal."
Kulturspiegel 11/06 - Dem Publikum scheints gefallen zu haben...
(intakt-Rundbrief 6/06)

"Überraschen wir uns damit, was möglich ist! Fangen wir einfach an - ab morgen früh"
Angela Merkel (Aber noch besser ist es, ab sofort anzufangen.)
(intakt-Rundbrief 1/07)

"Fear is a weapon of mass destruction."
"Angst ist eine Massenvernichtungswaffe."
Faithless, Lied "Mass destruction"
(intakt-Rundbrief 2/07)

"I am what I am
and what I am needs no excuses ...
Life's not worth a dam
till you can shout out:
I am what I am"
"Ich bin was ich bin
und dafür muß ich mich nicht entschuldigen ...
Das Leben ist nichts wert
bis du sagen kannst:
Ich bin was ich bin"
Gloria Gaynor, "I am what I am"
(intakt-Rundbrief 3/07)

"Eine Familie fährt zum ersten Mal mit dem Auto in die Schweiz. Sie lesen in einer ADAC-Tabelle 'Gurt- und Helmpflicht' und sind ganz verzweifelt, weil sie keine Helme haben. So kaufen sie vor dem Grenzübergang an der Tankstelle noch schnell Helme, und dann fährt die ganze Familie angegurtet und mit Helmen durch die Schweiz."
Aus dem Buch "Die Spinne in der Yucca-Palme". Ob die Geschichte wahr ist, läßt sich nicht feststellen, aber genau diese Übervorsicht ist bei Sozialphobikern auch immer wieder zu beobachten.
(intakt-Rundbrief 4/07)

"Lasst uns gehen, etwas besseres als den Tod finden wir überall."
Die Bremer Stadtmusikanten, auch eine Selbsthilfegruppe
(intakt-Rundbrief 5/07)

"Nichts geschieht ohne Risiko, aber ohne Risiko geschieht auch nichts."
Walter Scheel, Bundespräsident 1974-1979
(intakt-Rundbrief 6/07)

"Erwartungen verursachen Enttäuschung. Enttäuschung verursacht Befürchtung, und Befürchtung ist ja wieder Erwartung."
Hape Kerkeling
(intakt-Rundbrief 1/08)

"Je weniger man fürchtet, desto kleiner wird man die Gefahr finden."
Livius Titus, römischer Geschichtsschreiber
(intakt-Rundbrief 2/08)

"Reich ist, wer mehr Träume besitzt, als die Realität zerstören kann."
Graffiti im Bahnhofstunnel von Oebisfelde
(intakt-Rundbrief 3/08)

"Higbir zaman erken pes etmeyin!"
"Niemals zu früh aufgeben!"
Fatih Terim, türkischer Fußball-Nationaltrainer
(intakt-Rundbrief 4/08)

"Viele glauben nichts, aber fürchten alles."
Christian Friedrich Hebbel, deutscher Dramatiker (1813 - 1863)
(intakt-Rundbrief 5/08)

"Das größte Problem sind die Menschen wegen nicht artgerechter Haltung."
Arved Fuchs, Polarforscher und Expeditionsleiter (im Buch "Grenzen sprengen", ausleihbar in der intakt-Mediothek)

(intakt-Rundbrief 6/08)

"Only thing we have to fear is fear itself."
"Das einzige, was wir fürchten müssen, ist die Furcht selbst."
Franklin D. Roosevelt, 32. US-Präsident, beim Amtsantritt 1933
(intakt-Rundbrief 1/09)

"Change is coming"
"Der Wandel kommt"
John McCain - nicht nur Obama - am 5.9.2008
(intakt-Rundbrief 2/09)

"Mut ist nicht, keine Angst zu haben, sondern die eigene Angst zu überwinden."
Aus einem Glückskeks
(intakt-Rundbrief 3/09)

"Non quia difficilia sunt, non audemus, sed quia non audemus, difficilia sunt."
"Nicht, weil die Dinge schwierig sind, wagen wir sie nicht, sondern sie sind schwierig, weil wir sie nicht wagen."
Seneca, römischer Philosoph
(intakt-Rundbrief 4/09)

"Wo chiemte mer hi
wenn alli seite
wo chiemte mer hi
und niemer giengti
für einisch z'luege
wohi dass me chiem
we me gieng"
"Wo kämen wir hin
wenn alle sagten
wo kämen wir hin
und niemand ginge
um einmal zu schauen
wohin man käme
wenn man ginge"
Kurt Marti, schweizerischer Pfarrer, zitiert von Hans A. Pestalozzi
(intakt-Rundbrief 5/09)

"Wer Angst vorm Scheitern hat, ist in seinen Entscheidungen nicht frei"
Wolfgang Schäuble im Interview des "Stern" zum Amtsantritt als Finanzminister
(intakt-Rundbrief 6/09)

"Eine Schußverletzung tut erst dann weh, wenn der Arzt dir sagt, daß du durchkommst."
50 Cent, amerikanischer Ghettorapper, im "Spiegel" 32/2007
(intakt-Rundbrief 1/10)

"When I look back upon my life
It's always with a sense of shame
I've always been the one to blame"
"Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, geschieht das immer im Gefühl der Scham, ich war immer der, der beschuldigt wurde"
Pet Shop Boys, Lied "It's a sin" (1986)
(intakt-Rundbrief 2/10)

"Ich sitze hier vor Deinem dummen Foto
Und bemerke immer wieder, wie hübsch Du eigentlich bist. Und wenn ich mal hochguck, dann sehe ich den Telefonhörer.
Und ich denk' ich nehm' ihn ab und ruf' Dich an und

sag's Dir einfach. Ist doch die einfachste und normalste Sache der Welt. Vorher, vorher rauch ich noch 'ne Zigarette.

Meist rauch ich dann zwei oder drei Schachteln und halt meine Klappe."

Clowns & Helden, "Ich liebe Dich", Nr.1-Hit von 1986 (intakt-Rundbrief 3/10)

"Je tiefer man sich bückt, desto leichter kann man getreten werden"

Klaus Bresser, Ex-ZDF-Chef, zitiert vom aktuellen ZDF-Chef Peter Frey im Spiegel 14/2010 (intakt-Rundbrief 4/10)

"Was man nicht erfliegen kann, muß man erhinken."

Friedrich Rückert, Lyriker (intakt-Rundbrief 5/10)

"Don't let go!

Never give up - it's such a wonderful life"

"Laßt euch nicht hängen! Gebt nicht auf - es ist solch ein wunderbares Leben"

Aktueller Hit der Gruppe "Hurts" (intakt-Rundbrief 6/10)

"Wo alle das Gleiche denken, denkt keiner besonders viel"

Walter Lippmann, amerikanischer Journalist (1889-1974) (intakt-Rundbrief 1/11)

"Ich war das Opfer meiner fast krankhaften Schüchternheit, um sie zu verlieren, wählte ich diesen Beruf. Ich hoffte, dadurch würde etwas in mir locker werden."

Jean-Louis Trintignant, französischer Schauspieler (intakt-Rundbrief 2/11)

"Ja... hallo erstmal... ich weiß ja nich, ob Sie das schon wußten..."

Rüdiger Hoffmann (intakt-Rundbrief 3/11)

"Macht gesund, was euch gesund macht!"

Songtitel von "Ton Steine Scherben", 1970 (leicht geändert)

(intakt-Rundbrief 4/11)

"Schüchternheit ist ein Fehler, den man nicht tadeln darf, wenn man ihn heilen will."

François de La Rochefoucauld (intakt-Rundbrief 5/11)

"Once bitten and twice shy"

"Einmal gebissen und doppelt schüchtern"

George Michael, im Weihnachtslied "Last Christmas" seiner Gruppe "Wham"

(intakt-Rundbrief 6/11)

"Grade, klare Menschen wär'n ein schönes Ziel.

Leute ohne Rückgrat hab'n wir schon zuviel."

Bettina Wegner, "Sind so kleine Hände" (intakt-Rundbrief 1/12)

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

Haaren aus dem Sumpf zieht"

Konstanze Münstermann, Psychologin, über König Friedrich II. "den Großen", dem sie posttraumatische Belastungsstörung und Depression diagnostiziert (im Interview in PM-History, Nr. 2/2012) (intakt-Rundbrief 2/12)

"Kein Problem wird gelöst, wenn wir träge darauf warten, daß sich Gott darum kümmert."

Martin Luther King zugeschrieben, es kann aber auch jemand anders sein, da sich eine englische Übersetzung des Spruches nur auf deutschen Webseiten fand (intakt-Rundbrief 3/12)

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

Martin Luther (intakt-Rundbrief 4/12)

"Present fears are less than horrible imaginings."

"Akute Ängste sind weniger schlimm als schreckliche Einbildungen."

Shakespeare, Macbeth (intakt-Rundbrief 5/12)

"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) (intakt-Rundbrief 6/12)

"Wenn ich schreibe: 'Ja, ich hatte Panikattacken. Es war ganz furchtbar, aber ich hab's überstanden, und jetzt liebe ich meinen Job', dann macht die Aussage anderen Menschen Mut."

Marina Weisband, Aktivistin der Piratenpartei, im Interview bei "Spiegel Online" (intakt-Rundbrief 1/13)

"I can tell more about you by how you react to my tattoos than you can tell about me from my tattoos."

"Aus deiner Reaktion auf meine Tätowierungen kann ich mehr über dich erfahren, als du über mich aus meinen Tätowierungen."

Erik Sprague, "Lizardman" ("Eidechsenmann"), ganzkörper tätowierter Schauspieler einer Freakshow (intakt-Rundbrief 2/13)

"Ick hab da een Problem:

Ick sollte ma wat schäm.

Ick schäm ma aba nich -

wat hälste nu von mich?"

Robert Gernhardt, Satiriker (intakt-Rundbrief 3/13)

"Du stellst dich schüchtern hinten an und schiebst von dort so vieles an.

Raus aus den Schatten, rein ins Licht

sich ein wenig feiern, schadet nicht ...

Sing doch mal gelegentlich

eine Hymne auf dich"

Sportfreunde Stiller, Lied "Hymne auf Dich" (intakt-Rundbrief 4/13)

"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"
(intakt-Rundbrief 5/13)

"Die Ärzte sagten mir damals, ich solle meine
Erwartungen herunterschrauben. Das war ein
schlechter Rat. Große Ziele zu haben, das hat mir
geholfen."
*Elyn Saks, amerikanische Psychologin, seit 30 Jahren
Selbstbetroffene einer Psychose und heute Leiterin
eines psychologischen Forschungsinstituts, in der "Zeit"*
(46/2013)
(intakt-Rundbrief 6/13)

"Tu erst das Notwendige, dann das Mögliche und
plötzlich schaffst du das Unmögliche."
Franz von Assisi
(intakt-Rundbrief 1/14)

"Liebe wird aus Mut gemacht"
Nena, "Irgendwie Irgendwo Irgendwann"
(intakt-Rundbrief 2/14)

"Der Natur gegenüberzustehen und seinen Scharfsinn
an ihren Rätseln zu erproben gibt dem Leben einen
ungeahnten Inhalt."
Alfred Wegener, Polarforscher 1880-1930
(intakt-Rundbrief 3/14)

"Freunde nennen sie schüchtern, Gegner bezeichnen
sie gar als Autistin. Unstrittig ist, dass sie wie ein
Gegenmodell zum Klischee des schulterklopfenden und
immer etwas zu schwatzhaften Berufspolitikers wirkt:
ernsthaft, introvertiert, nie jovial, fast immer ohne Ironie.
Das ist eine Stärke, weil viele Wähler dem üblichen
Politikertyp misstrauen. Es ist aber auch eine
Schwäche, weil gerade die zerstrittene Linke
Spitzenpersonal braucht, das Nähe schaffen und
kommunizieren kann. Ganz ohne diese Soft Skills, das
ist auch Wagenknecht klar, wird sie in ihrer Partei nicht
die Macht bekommen, die sie will. Deshalb versucht sie
seit einiger Zeit, nicht nur den Kapitalismus zu
bezwingen, sondern auch die einzelgängerische Seite
an sich selbst."
*"Die Zeit" (29/2014) porträtiert die Politikerin Sahra
Wagenknecht*
(intakt-Rundbrief 4/14)

"The cat ... sat on the ... mat."
"Die Katze ... saß auf der ... Matratze."
*Ein Schüler im Film "Der Club der toten Dichter". Der
Lehrer (Robin Williams) hatte die Hausaufgabe
gegeben, ein Gedicht zu schreiben und vor der
ganzen Klasse vorzutragen.*
(intakt-Rundbrief 5/14)

"Du bist zu gut für diese Welt
nur: bescheiden, wie du bist, hast du das keinem
erzählt
doch wenn die anderen dein Genie nicht erkennen
sei nicht so schüchtern, und werde dein eigener Fan"
Farin Urlaub im Lied "Find dich gut"
(intakt-Rundbrief 6/14)

"Für schwierige Fragen gibt es einfache falsche
Antworten."
Rudi Dornbusch, deutscher Ökonom, 1942-2002
(intakt-Rundbrief 1/15)

"Wenn Sie, vom Hauptbahnhof in München, mit zehn
Minuten, ohne daß Sie am Flughafen noch einchecken
müssen, dann starten Sie im Grunde genommen am
Flughafen, am, am Hauptbahnhof in München starten
Sie ihren Flug. Zehn Minuten, schauen Sie sich mal die
großen Flughäfen an, wenn Sie in Heathrow in London
oder sonstwo, meinen's Charles de Gaulle äh in
Frankreich oder in, äh, in in, äh, in Rom, wenn Sie sich
mal die Entfernungen ansehen, wenn Sie Frankfurt sich
ansehen, dann werden Sie feststellen, daß zehn
Minuten, Sie jederzeit locker in Frankfurt brauchen, um
ihr Gate zu finden. Wenn Sie vom Flug - vom, vom
Hauptbahnhof starten, Sie steigen in den Hauptbahnhof
ein, Sie fahren mit dem Transrapid in zehn Minuten an
den Flughafen in, an den Flughafen Franz-Josef
Strauß, dann starten Sie praktisch hier am
Hauptbahnhof in München. Das bedeutet natürlich, daß
der Hauptbahnhof im Grunde genommen näher an
Bayern, an die bayerischen Städte heran wächst, weil
das ja klar ist, weil aus dem Hauptbahnhof viele Linien
aus Bayern zusammenlaufen."
*Edmund Stoiber. Oh ja, sowas kommt auch bei den
erfolgreichsten Leuten vor...*
(intakt-Rundbrief 2/15)

"Auch aus den Steinen, die in den Weg gelegt werden,
kann man Schönes bauen."
Goethe
(intakt-Rundbrief 3/15)

"Ja, ääh nein, ich mein jein!
Soll ich's wirklich machen oder lass ich's lieber sein?"
Refrain der Rapgruppe "Fettes Brot"
(intakt-Rundbrief 4/15)

"Crying helps me slow down and obsess over the
weight of life's problems"
"Weinen hilft mir, runterzukommen und mich in die Probleme
des Lebens reinzusteigern"
*Kummer, eins von fünf Gefühlen im neuen
Psychotainment-Film "Alles steht kopf"*
(intakt-Rundbrief 5/15)

"Wer Mut zeigt, macht Mut."
*Adolf Kolping, sozial engagierter katholischer Priester
(1813-1865)*
(intakt-Rundbrief 6/15)

"Well, there's nothing to lose
And there's nothing to prove
When I'm dancing with myself
So let's sink another drink
'Cause it'll give me time to think
If I had the chance

I'd ask the world to dance
And I'll be dancing with myself"
"Gut, es gibt nichts zu verlieren
Und es gibt nichts zu beweisen,
Wenn ich mit mir selbst tanze
Also versenk noch ein Getränk
Weil es mir Zeit zum Nachdenken gibt,
Wenn ich die Chance hätte,
Würde ich die Welt zum Tanz auffordern
Und ich werde mit mir selbst tanzen"
Billy Idol, im Lied "Dancing with myself"
(intakt-Rundbrief 1/16)

"Friends are God's way of apologizing to us for our families"
"Freunde sind Gottes Entschuldigung für Verwandte"
Hugh Kingsmill, Tennessee Williams und/oder Wayne W. Dyer, in Deutschland George B. Shaw
zugeschrieben
(intakt-Rundbrief 2/16)

"Our doubts are traitors and make us lose the good we oft might win by fearing to attempt."
"Unsere Zweifel sind Verräter am Guten, das wir oft erringen könnten, wenn wir den Versuch nicht fürchten würden."
William Shakespeare
(intakt-Rundbrief 3/16)

"Ich kannte eine Annett,
die sprang vom Drei-Meter-Brett.
Die hat sich alles getraut,
der hat es vor gar nichts gegraut,
außer vor Pudding mit Haut."
Joseph Guggenmos
(intakt-Rundbrief 4/16)

"Wir, die Crew an Bord, möchten auch wieder heil nach Hause."
Ein Flugkapitän in einem Seminar gegen Flugangst,
zitiert in der P.M.-Perspektive "Der Traum vom Fliegen"
(intakt-Rundbrief 5/16)

"Und setzet ihr nicht das Leben ein,
nie wird euch das Leben gewonnen sein."
Schiller in "Wallenstein"
(intakt-Rundbrief 6/16)

"Objects in the rear view mirror may appear closer than they are"
"Objekte im Rückspiegel können näher erscheinen als sie sind"
Songtitel von Meat Loaf
(intakt-Rundbrief 1/17)

"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!"
(intakt-Rundbrief 2/17)

"Wer auf den Rasen geht, muß gewinnen wollen. Der muß kämpfen, über 90 oder 92 Minuten."
Gerhard Glogowski, damals Präsident von Eintracht Braunschweig, bei der Aufstiegsfeier 2002
(intakt-Rundbrief 3/17)

"Die Welt gehört denen, die lauter denken als andere schreien."
Werbeslogan einer Tageszeitung

(intakt-Rundbrief 4/17)

"There is no such thing as a failed experiment, only experiments with unexpected outcomes."
"Man hat keine gescheiterten Experimente, nur Experimente mit unerwartetem Ergebnis."
R. Buckminster Fuller, amerikanischer Erfinder
(intakt-Rundbrief 5/17)

"У страха глаза велики."
"U stracha glasa weliki - Die Furcht hat große Augen."
Russisches Sprichwort
(intakt-Rundbrief 6/17)

"False evidents appearing real"
"Falsche Beweise, die wahr erscheinen"
Die englische Sprache buchstabiert das Wort "fear", was in Deutsch "Angst" bedeutet.
(intakt-Rundbrief 1/18)

"And when the night is cloudy,
There is still a light that shines on me.
Shine until tomorrow,
Let it be"
"Und auch wenn die Nacht voller Wolken ist,
ist dort doch ein Licht, das auf mich scheint.
Scheine, bis der Morgen kommt,
Laß es geschehen."
Beatles, "Let it be"
(intakt-Rundbrief 2/18)

" 讳疾忌医 "

"hui jí jì yī - sich aus Angst, dass die Krankheit entdeckt wird, nicht behandeln lassen / aus Angst vor Kritik seine Fehler verheimlichen"
Eintrag im "Handwörterbuch der Gegenwartssprache Chinesisch-Deutsch"
(intakt-Rundbrief 3/18)

"Wer ewig schluckt, stirbt von innen"
Herbert Grönemeyer im Lied "Jetzt oder nie"
(intakt-Rundbrief 4/18)

"The oldest and strongest emotion of mankind is fear, and the oldest and strongest kind of fear is fear of the unknown"
"Das älteste und stärkste Gefühl ist Angst, und die älteste und stärkste Form der Angst ist die Angst vor dem Unbekannten"
H. P. Lovecraft in "Supernatural Horror in Literature" (1938)
(intakt-Rundbrief 5/18)

"Ein Auftritt verläuft ungefähr so gut wie eine schlechte Probe."
Ein Rockgitarrist auf Nachfrage nach einem sehr guten Auftritt
(intakt-Rundbrief 6/18)

" 空気を読む "

"Kūki o yomu - die Luft lesen"
Japanisches Sprichwort für "unausgesprochene Gedanken und Gefühle der anderen erkennen". Das Gegenteil "die Luft nicht lesen können" ist abwertend gemeint.
(intakt-Rundbrief 1/19)

"Hoping for the best but expecting the worst"
"Das Beste hoffend, aber das Schlechteste erwartend"
Alphaville, in ihrem größten Hit "Forever young"
(intakt-Rundbrief 2/19)

"Ja, der Franz is amal z'Haus kommen,
ich weiss es noch genau,
und findet mich im Schlafzimmer
Zusamm' mit seiner Frau.
No, a Andrer hätt was aufgeführt,
mit der Freundschaft wärs dann aus,
doch der Franz hat gsagt: Pardon,
lassts euch net störn, i geh scho raus!
Und hat draußen Zeitung glesen
von halb acht bis viertel aans -
der guate, alte Franz."
Georg Kreisler im Lied "Der guate alte Franz"
(intakt-Rundbrief 3/19)

"Kompliment machen.
Einfach so.
Einem Fremden."
*Eine Zigarettenmarke (oh ja, wie so oft haben die
Bösen die bessere Propaganda!) macht Werbung mit
Mutproben, unter anderem mit dieser klassischen Anti-
Angst-Therapie.*
(intakt-Rundbrief 4/19)

"All my scars remind me, my worst days are behind me"
"Alle meine Narben erinnern mich daran, meine schlimmsten
Tage liegen hinter mir"
"The Interrupters" im Lied "Title Holder"
(intakt-Rundbrief 5/19)

"Ich dachte, ich mache mich angreifbar. Ich habe in
dem Lied mein Herz ausgestellt und hatte Angst, dass
die Leute darauf herumtrampeln."
"Und?"
"Komischerweise nein. Jeder hat irgendwie Angst.
Jeder hat irgendein Zeug in seinem Kopf laufen. Es ist
die Furcht, abseitsstehen zu müssen, die vieles
ausgelöst hat"
*James Hetfield, Musiker und Texter der Band
"Metallica", über deren größten Hit "Nothing else
matters"
(im Interview, Spiegel 40/2013)*
(intakt-Rundbrief 6/19)

"Niederlagen stählen, aber eben nur, wenn es nicht zu
viele werden."
Willy Brandt
(intakt-Rundbrief 1/20)

"Wir schaffen das."
Angela Merkel
(intakt-Rundbrief 2/20)

"Das Telefon seit Jahren still, kein Mensch mit dem ich
reden will,
ich seh im Spiegel mein Gesicht, nichts hat mehr
Gewicht.
Ich werfe Schatten an die Wand und halte zärtlich
meine Hand,
ich red mit mir und schau ins Licht, mich erreichst du

nicht.
Alle Worte tausendmal gesagt, alle Fragen tausendmal
gefragt,
alle Gefühle tausendmal gefühlt, tiefgefroren -
tiefgekühlt.
In meinem Film bin ich der Star, ich komm auch nur
alleine klar.
Panzerschrank aus Diamant, Kombination unbekannt."
Ideal, Lied "Eiszeit"
(intakt-Rundbrief 3/20)

"Standbetreuer beim CSD: "Bist du homo oder hetero?"
Julian: "Hetero."
Standbetreuer zeigt auf seine Mitaktivistin: "Sie auch.""
*Eine Homosexuellen-Initiative weiß, wie sie die
Akzeptanz für ihre sexuelle Ausrichtung fördert*
(intakt-Rundbrief 4/20)

"Nemo enim potest personam diu ferre."
"Niemand kann auf Dauer eine Maske tragen."
Seneca, römischer Philosoph (1.Jh.)
(intakt-Rundbrief 5/20)

"Wir sind nicht weiter weg als Ihr Telefon."
*Der Hausmeisterservice "SiGeHa" benutzt einen
Slogan, der auch für unsere Gruppen passend wäre.*
(intakt-Rundbrief 6/20)

"Je sais bien ce que je fais, mais je ne sais pas ce que
je cherche."
"Ich weiß wohl, was ich vermeide, aber nicht, was ich suche."
*Michel de Montaigne, französischer Philosoph (1533 -
1592)*
(intakt-Rundbrief 1/21)

"Gut war, daß nichts schlecht war."
*Gruppenmitglied auf die übliche Frage "was war heute
in der Gruppe gut und was war schlecht?"*
(intakt-Rundbrief 2/21)

"Maxime peccantes, quia nihil peccare conantur."
"Wer nicht zu sündigen wagt, begeht die grösste Sünde."
Erasmus von Rotterdam
(intakt-Rundbrief 3/21)

"Wir nehmen auch gerne Bewerber mit einem krummen
Lebenslauf, weil die häufig die coolsten Ideen haben."
*Gründer eines Braunschweiger Informatik-
Unternehmens, im Interview der "Braunschweiger
Zeitung"*
(intakt-Rundbrief 4/21)

"I try to laugh about it, cover it all up with lies, I try and
laugh about it, hiding the tears in my eyes, decause
boys don't cry"
"Ich versuche drüber zu lachen, es mit Lügen zu verstecken,
Ich versuche drüber zu lachen, die Tränen zu verstecken,
denn Jungs weinen nicht"
The Cure, "Boys don't cry" (1986)
(intakt-Rundbrief 5/21)