

## Inhalt:

S.1: „Die Dosis entscheidet, ob es Gift ist“  
S.2: 20 Jahre intakt e.V.

S.3: Meine Perspektive: Humor fressen Angst auf  
S.4: Online-Umfrage der TU Braunschweig

## „Die Dosis entscheidet, ob es Gift ist“



Die gezeigten Gartentorschilder sehen ganz normal aus. Aber in Zeiten, in denen die Demokratie noch kein Mittel gegen „rechts“ gefunden hat, wecken sie Zweifel. Ist der Rechtspopulismus „nur“ die Übertreibung eines menschlichen Bedürfnisses? Nämlich: einen Selbstschutzraum haben. Es beginnt ja schon damit, die Wohnungstür von innen zuzumachen. Was wir alle tun, was wir nie aufgeben würden.

Ihr dürft gegen Rechtspopulismus was tun. Aber seid euch genau bewußt, aus welchen tiefsitzenden Grundbedürfnissen er seine Energie zieht. Und ob die Leuten dieses Grundbedürfnis für wichtiger einschätzen als euer Anliegen – heißt: ob die Leute überhaupt in der Lage sind, euch zuzuhören.

P.S.: Auch die Fragen bei Gruppen-Anmeldungen, wie alt sind die Leute, mehr Männer oder mehr Frauen, zielen auf eine möglichst gleichförmig-berechenbare Gruppe. „Sind da alle Leute so wie ich?“

### ZITAT

"Du sagst, du kannst dich nicht erinnern  
Hast sie damals übersehn  
Zwischen all den reichen Kindern  
Und den Schönheitsköniginnen  
Damals hat sie dich geliebt  
Mehr als alles, was es gibt"

Annett Louisan, „Chancenlos“

# 20 Jahre intakt e.V.

## ZUSAMMENFASSUNG

- Übersicht der intakt-Aktionen 2014-2024
- Der intakt e.V. strahlt mehr nach außen
- Leider ist aber das Gruppennetzwerk geschrumpft

Schon wieder kaum zu glauben, aber schon wieder wahr: Deutschlands ältester Sozialphobie-Selbsthilfeverein wurde zwanzig Jahr. Am 3.9.2004 trafen sich sieben Personen aus vier Selbsthilfegruppen in Peine zur Vereinsgründung.

Die Gründungsgeschichte hatten wir bereits veröffentlicht (im Rundbrief 1/13 und im "ängstlichen Panther"), zum zehnjährigen Jubiläum 2014 erschien ein Rundbrief-Artikel über diesen Zeitraum.

So ist hier zu schauen, welche Vereinsaktionen für die zweite Dekade auffallen:

- Beteiligung an den Messen der DGPPN (Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde) in Berlin (2014, 2015, 2016)
  - professionell gestaltetes Infomaterial
  - Beratungsangebote durch mehrere Vereinsmitglieder
  - Kooperation mit der Deutschen Angstselbsthilfe und dem Festland-Verlag, Besuche bei beiden
  - Beteiligung an der Planungsgruppe für den Kongress „Selbsthilfe stärkt die Seele“ in Hannover (2019)
  - kurze Rede bei der Versammlung des Paritätischen in Hannover (2016)
  - Abendveranstaltung in der etablierten Reihe „Trau Dich“ in Wolfsburg (2024, eigentlich geplant für 2020)
  - Fachbeiträge für ein Buch zu Einsamkeit (2021) und eine Vorlesung der Uni Braunschweig (2022)
- Insgesamt läßt sich aus diesen Engagements schließen, dass der intakt e.V. als Fachverband „ausstrahlt“ und wahrgenommen wird.

Leider ist der Kern des Vereins – das Netzwerk der Gruppen – in den 10 Jahren geschrumpft. Sicher nicht nur durch die Coronakrise, sondern auch durch die Digitalisierung. Bei dieser hat der Verein (noch) keine großen Leistungen vorzuweisen.

Auch kann ein Aktionsfeld wie die vielen genannten Vorträge, Kooperationen usw. den durchschnittlichen Mitgliedern als „zu hoch, zu weit weg“ erscheinen. Es können Befürchtungen entstehen, der intakt e.V. würde sich nicht mehr um die „kleinen Leute“ kümmern. Die Forderung „kümmert euch mal wieder um uns“ wurde schon mehrmals vorgetragen, aber nur indirekt: in Form von Kritik an den „großen“ Aktionen.

Andererseits: Auch Gruppen leiten und sie stabil halten ist eine große Leistung. Auch in der zweiten Dekade des intakt e.V. sind mehrere Gruppenleitungen „abgesprungen“. Erst vor kurzem habe ich erfahren, dass sich eine Gruppe nach nur einem Jahr wieder aufgelöst hat – die ich eigentlich wegen einer Kooperation mit intakt fragen wollte. Auch in seiner zweiten Dekade hat sich der intakt e.V. nicht so entwickelt wie gewünscht, aber doch erfolgreich.

Ein Problem besteht nach 20 Jahren immer noch: die Angst vor anderen zeigt sich auch als Angst vor Initiativen wie uns. Daher ist der intakt e.V. nicht der große Dachverband geworden, der zu seiner Gründungszeit fehlte. Aber er wirkte ja nicht nur selbst: als Vorbild für andere hat er wohl mehrere Menschen inspiriert, selbst eine Gruppe zu gründen. Der Verein hat eindeutig deutschlandweit Pionierarbeit geleistet.

Viel Erfolg in den nächsten zehn Jahren!

## Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

In der Ausgabe 5/14 sind folgende Themen zu finden:

- Preis "HelferHerzen" für Engagement: Gruppe "Schritt vorwärts" Bonn bei den Geehrten
- Empfang des Bundespräsidenten: Würdigung für Dennis Riehle
- Eiskalt an der Grenze zum Mobbing: "Ice-Bucket-Challenge" zwischen gutem Zweck und Zwang
- Sozial, was ist das? Viele Fragen und Gedanken zu psychischen Krankheiten / psychischen Problemen in Arbeit und Gesellschaft
- Filme, die die Welt erklären, Teil 5: Der Gewalt entgegenzutreten!

erhältlich auf Papier bei Julian oder online unter [www.schuechterne.org/rb145.htm](http://www.schuechterne.org/rb145.htm)

Alle Rundbriefartikel seit 2005 sind einsehbar unter [www.schuechterne.org/rb-nach-thema.htm](http://www.schuechterne.org/rb-nach-thema.htm)

# Meine Perspektive

## Humor fressen Angst auf

### Wolfgang Chr Goede

#### ZUSAMMENFASSUNG

- Witze gegen Angst:
- Kein No-No, sagt Psychiater Volker Busch, sondern ein Muss!
- Humor macht immun – Lust auf einen Podcast?

Endlich! In den Ferien fand ich Muße für „Kopf hoch!“, den Aufruf des Psychiaters Volker Busch zu mehr Lebensmut. Hm, das Kapitel „Wie wir unsere Ängste bewältigen“ ist ein wenig bemüht, vieles schon gehört – dagegen „Wie wir Humor und Leichtigkeit entwickeln“: 100 Pro! Speziell als Impuls für die Angstselbsthilfe, für Viele eine spaßfreie Zone.

Vehement hält Busch dagegen: Humor schmiert das Gehirn, stärkt gegen die fiesen Attacken täglicher Miesepeterei, bringt unser mentales Immunsystem auf Touren, vertreibt Depression und Ängste, schüttet die guten Hormone aus. Jeder Lacher nachweislich zu mehr Gesundheit, längerem und glücklicherem Leben beiträgt. Wie?

Lachen ist ein Ballett aus Hunderten Muskelkontraktionen. Sie lassen uns unbeabsichtigt einen inneren Workout erleben. Das lockert, so wie auch Yoga und Meditation. Lachen ist ein Überdruckventil, entlädt wie Gewitter negative Energie.

Witz lockt uns aus linearer Logik und lässt das Gehirn stolpern. Durch Lachen fasst es wieder Tritt. So wie ich dies als 15-Jähriger erfuhr. „Rot und blöde, das ist Goede“, hänselte mich ein älterer Banknachbar, Sitzenbleiber. Alle Augen feixend auf mich gerichtet, ich in Angststarre und im Zweifel: Gauch, der Spötter hatte ja nicht ganz Unrecht. Als Frau bräuchte ich bis heute kein Rouge auflegen, und Primus war nie mein Ding ...

Panisch suchte ich nach einem Mauselloch, da funkte es in den Neuronen, gar wundersam – „Gauch auch!“, reimte ich zurück. Alles grölte – und ich fühlte mich im siebten Himmel. Ein Emo-Booster, der bis heute trägt.

Gerade neulich, bei einem lästigen Mailwechsel, der mir quer lag. „Mit einem Schmunzler und Runzler“ schrieb ich zurück. Sofort war Ruhe im Karton. Oder, ganz anders, oh Schreck, als mir der

Hüttenkäse entglitt und seine Körnchen über die Wand spritzten. „Als ob der Flur mit weißen Sternchen tapeziert wäre“, entfuhr es mir. Weiß auf Weiß. Meine Frau und ich lachten. Das Reinigen war Sekundenwerk.

„Kopf hoch!“ (Droemer Knauer) rät zu Witz auch bei Cliff-Hängern. So viele Juden mit Humor dem Holocaust mit KZ-Theater trotzten, wobei sie die SS subtil durch den Kakao zogen und hieraus Überlebenskraft saugten. Wie Klinikclowns rotnasig-bunt und schelmisch die Heilung stimulieren, in Palliativstationen die Angst vorm Tod abfedern.

Beim Abschied von meiner damals vor 19 Jahren gerade verstorbenen Mutter nannte sie die Geistliche „Frau Böde“ (... und wieder der Name ...). Das war in dieser traurigen Situation so urkomisch, dass wir in einer Kettenreaktion allesamt hinter vorgehaltener Hand losprusteten, was sich wie hemmungsloses Weinen anhörte. Eine Lorient-Groteske, hollywoodesk. Ein in den Familienaltar geschlagenes Gedenken an unsere Mama, Omi, Schwiegermutter, so großartig im Leben, so großartig im Sterben. Selbst der Boandlkramer, wie der Tod lautmalerisch auf bayerisch heißt, der „Knochenhändler“ zieht mit seinem Schrecken nicht nur in der Literatur, sondern auch im Leben gegen Witz den Kürzeren.

Die uns Deutschen von Busch attestierte „Heiterkeitsstörung“ trifft den gesamten Kulturkreis. Leider. Galt im Christentum Witz doch als Aushöhlen geistlicher Autorität, weshalb Bibel und Jesus keinen müden Lacher kennen. So wie Lachen als Affront in allen autoritären Regimen gilt. Deshalb nun endlich fort mit dieser Zwangsjacke!

So wie Poetry und Science Slams populäre Kulturevents sind, wagen wir doch mal einen Angst-Slam, Titel: „Humor fressen Angst auf“, motiviert von Buschs „Quicktipp“ über Selbstironie: dem Spott zuvorkommen mit „Lachen Sie zuerst“.

Butter bei die Fisch', pardon Angst: Wer's prickeln fühlt, der Kolumnist koordiniert hierzu gerne einen Podcast. Ideen und Texte bitte an die Redaktion. Wir sind gespannt!



# Online-Umfrage der TU Braunschweig

Sehr geehrte Interessierte,

derzeit suchen wir von der TU Braunschweig am Institut für Psychologie noch Teilnehmer für unsere Online-Umfrage zur Thematik "Gesundheit und Lebensbewältigung". Die Teilnahme ist jedem ab 18 Jahren gestattet und dauert in etwa 10 - 15 Minuten.

Wir wollen herausfinden, wie in Abhängigkeit vom Gesundheitszustand die Lebensbewältigung gelingt. Wir bitten Sie daher, anonym einige Fragen zu beantworten zu Ihrer Person, Ihrem Wohlbefinden, Ihren Lebensbelastungen und Ihrem Umgang damit. Ihre Daten werden anonym erhoben, sodass zu keinem Zeitpunkt Rückschlüsse auf Ihre Person möglich sind. Die anonymen Daten werden nach der Erhebung wissenschaftlich ausgewertet.

Mit dem Ausfüllen des Fragebogens erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre Daten in die wissenschaftliche Auswertung eingehen.

Unabhängig von der Teilnahme kann man sich über folgende E-Mail für Infos über die Ergebnisse anmelden: [c.arnold@klips-braunschweig.de](mailto:c.arnold@klips-braunschweig.de)

Jeder Teilnehmer zählt und hilft der Forschung ein Stück weiter!

Mit freundlichen Grüßen  
Christopher Arnold  
Wissenschaftlicher Mitarbeiter / Psychologe  
Technische Universität Braunschweig  
Institut für Psychologie, Abteilung Klinische Psychologie, Psychotherapie und Diagnostik  
Humboldtstraße 33  
38106 Braunschweig

Link zur Teilnahme: [https://www.unipark.de/uc/BS\\_TUBraunschweig\\_Zimmermann\\_tes/d792/](https://www.unipark.de/uc/BS_TUBraunschweig_Zimmermann_tes/d792/)

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

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

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

Spenden sind steuerabzugsfähig

Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband

