

Inhalt:

S.1: Eine Allee für Selbsthilfegruppen
S.2: Studie zur ungünstigen Gedanken
S.2: Verkaufszahlen zum "Panther"

S.3: Meine Perspektive: Haste gut gemacht...
S.4: Übernachten trotz Hochsaison?

Eine Allee für Selbsthilfegruppen



Gesehen an einem Parkplatz nahe der Barbarossahöhle, bei Bad Frankenhausen von Hans-Ulrich Metzger

intakt-Podcast – Folgen 2 und 3

Folge 2 von „Angst ist ganz OK“ ist bereits online bei Spotify und beschäftigt sich mit dem intakt-Rundbrief. **Folge 3** mit dem Thema „Auftritte vor Gruppen“ wird in Kürze aufgezeichnet und im Juni online gestellt.

Verlinkt bei www.schuechterne.org

ZITAT

"Before you can read me you gotta learn how to see me"
(„Bevor du mich verstehen kannst, musst du lernen, mich zu wahrzunehmen“)

Gruppe „En Vogue“ in ihrem Lied „Free your mind“

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

Studie zur Untersuchung ungünstiger Gedanken

Fast jeder von hat in unterschiedlichsten Situationen belastende oder ungünstige Gedanken, sog. dysfunktionale Annahmen. Solche Gedanken stellen einen zentralen Ansatzpunkt in der Psychotherapie dar. Im Rahmen unserer Studie möchten wir solche Überzeugungen bearbeiten, indem Sie von einem virtuellen Agenten mit "fehlerhaften" Gedanken konfrontiert werden. Es wird hierbei geübt, zu widersprechen und durch neue Gedanken zu ersetzen, die realitätsnäher und positiver sind. Die Studie zielt darauf ab, ungünstige Gedanken zu minimieren und gleichzeitig gute, gesunde, sog. funktionale Annahmen, zu fördern.

Die Studie besteht insgesamt aus einer Vorbefragung (ca. 10 Minuten), einer längeren Befragung inklusive eines Informationstextes (ca. 25 Minuten), drei Übungen (jeweils ca. 20 Minuten) und einer weiteren Befragung (ca. 20 Minuten). Außerdem folgt im Abstand von zwei Wochen eine abschließende Befragung (ca. 20 Minuten), die den Studienabschluss bildet. Insgesamt wird das Experiment im Laufe der Woche etwa 2 Stunden Ihrer Zeit in Anspruch nehmen.

Im Rahmen der Studie werden Sie einen Informationstext zu lesen bekommen, indem Ihnen das Prinzip dysfunktionaler Kognitionen erklärt wird. Sie werden daraufhin gebeten, individuelle ungünstige und gute Gedanken zu erarbeiten, die auf Sie persönlich zutreffen. Im Rahmen der Übungen werden Sie üben, einem virtuellen Agenten zu widersprechen.

Die Teilnahme an dieser Studie ist freiwillig. Sie können jederzeit und ohne Angabe von Gründen die

Teilnahme beenden, ohne dass Ihnen daraus Nachteile entstehen.

Die im Rahmen dieser Studie erhobenen Daten und persönlichen Mitteilungen werden streng vertraulich behandelt, unterliegen der Schweigepflicht. Des Weiteren wird eine Veröffentlichung der Studienergebnisse in anonymisierter Form erfolgen, d. h. ohne, dass aus den Daten Rückschlüsse auf Ihre Person gezogen werden können.

Bitte beachten Sie, dass im Rahmen der Studie einige Nebenwirkungen nicht vollkommen ausgeschlossen werden können. Da im Rahmen unsere Studie „ungünstige Gedanken“ bearbeitet werden, kann es sein, dass Sie dies als unangenehm empfinden. Bitte beachten Sie, dass negative Gefühle normale Reaktionen sind und vorübergehen. Sollten die Gefühle nicht vorübergehen, kontaktieren Sie bitte den Versuchsleiter.

Sollten im Rahmen der Studienteilnahme belastende Gefühle auftreten, können Sie sich an folgende Stellen wenden:

- Hausärztliche Versorgung
- Krisentelefon der Telefonseelsorge (0800 - 111 0 111)
- Spezialisierte Beratungsstellen (z. B. Deutsche Angst-Hilfe e. V., www.angstselbsthilfe.de)

Unter allen Teilnehmenden der Vorbefragung werden 6 Amazon-Gutscheine im Wert von 25 EUR verlost.

Bei Interesse oder zu näheren Informationen kontaktieren Sie bitte den Versuchsleiter, Herrn Zimmermann, zimmermann.system@gmail.com
PFH - Private Hochschule Göttingen

Verkaufszahlen zum "Panther"

Auch für 2024 hat unser Partner, der Festland-Verlag in Wien, die Zahlen übermittelt:

	Vorjahre	2023	Gesamt
Verkauf über Festland-Verlag (ab 2016)	278	21	299
Verkauf über Projekte-Verlag (bis 2014)	140	–	140
Verkauf über intakt e.V.	175	2	177
Verkauf über Guten-Morgen-Buchladen	8	–	8
Freiexemplare für Mitwirkende	18	–	18
Rezensionsexemplare	5	–	5
Vereins-Mediothek	2	–	2
Gesamt	626	23	649



Das Buch ist weiterhin im Buchhandel, über den Festland-Verlag oder den intakt e.V. erhältlich.

„Haste gut gemacht, wirste auch nicht ausgelacht“

Von Wolfgang Chr. Goede

ZUSAMMENFASSUNG

- Unser Umgang mit der Scham ist komplex
- Sie steuert Sozialverhalten, ist gleichzeitig der Hort der Angst
- Perspektivwechsel will sein – der Weg aus der Scham ist durch die Scham

„Schämst du dich denn nicht?“ Der Satz meiner Mutter sitzt mir tief in Erinnerung. Schämst du dich nicht fürs Kleckern, für die fünf im Zeugnis, für deine freche Antwort? „Unverschämt!“

Ja, die Normen in meiner Jugend waren eng. Wir waren in die Welt gesetzt worden, um sie einzuhalten und im System zu gehorchen. Widersacher wurden beschämt. Das begann mit elterlichen Ermahnungen bei der Esstafel und setzte sich an der Schultafel fort, im Ton oft unter der Gürtellinie, hämisch und spöttisch. Seine Vergehen gegen die Norm sollte man sich gefälligst hinter die Ohren schreiben.

„Haste gut gemacht, wirste auch nicht ausgelacht“ war ein beliebter pädagogischer Spruch in der Adenauerrepublik. Damit stieg das aus den Nazi-Ruinen sich erhebende Land in nur zwei Jahrzehnten wieder zur Wirtschaftsmacht auf. Mit all den geschlagenen Wunden.



In seinem Buch *Scham* macht der Journalist Matthias Kreienbrink die vielen Schamklippen sichtbar. Jedes politische System, jede Geschichtsepoche, jede Kultur auf der Welt hat seine fixen Normen, die es seinen Angehörigen einbläut. In der höfischen Gesellschaft des europäischen Mittelalters wie auch bei den japanischen Samurai war es die Ehre. War die durch einen Regelverstoß verletzt, musste der Ritter sie im Zweikampf retten, sich notfalls selbst ins Schwert fallen

lassen. Bei der heutigen Mafia steht auf Vergehen gegen den Ehrenkodex das Verschwindenlassen in einem Betongrab. Auch bei den indigenen Kulturen wacht die Scham über die Normen. Die südamerikanischen Yanomami-Frauen tragen um das, was weibliche Scham hieß, heute Vulva, ein dünnes Bändchen, das nichts verdeckt. Fehlt das aber, fühlen sie sich nackt und schämen sich.

„Aus der Scham ist durch die Scham“ ist ein Kernsatz in Kreienbrinks lesenswertem Buch. Scham hat uns viele Verletzungen zugefügt, die in uns arbeiten, mitunter lebenslang. Sie hinterlassen Ängste, Depression, Traumata. Sich den Auslösern zu stellen, sie zu durchleben und festzustellen, dass sie gar nicht so schlimm waren, ist heilsam – die Weichenstellung in ein angstfreieres Leben.

Wurde man/frau beim Singen wegen schiefer Töne verlacht – macht nix. Bob Dylan konnte auch nicht singen. Die nächste Gelegenheit zum Singen kommt bestimmt. Mit ein wenig Üben klingt jede Stimme passabel und erhält Applaus. Das Prinzip ist für sämtliche Lebensbereiche durchdeklinierbar. Bis zum Sport. Wassersportler, die im Boot kentern, sollten gegen jegliche Häme sofort wieder einsteigen und weiterfahren. Von heroischen Fallschirmspringern, deren Schirm sich nicht öffnete und die ein Baum auffing, ist bekannt, dass sie sofort erneut ins Flugzeug kletterten, um sich von der Umklammerung von Angst freizuspringen.

Aus der Schamnummer kommen wir nicht raus. Die Scham, sich selber für vermeintliches Versagen zu schämen, oder von anderen dafür beschämt zu werden, einschließlich andere gedankenlos zu beschämen, ist uns Menschen tief einprogrammiert. Vielleicht hat sie sogar dereinst das Sozialverhalten hervorgebracht. Das heißt es weiterzuentwickeln, aber vor der Scham zu kapitulieren – nie!

Wir können den Schamakt aufschreiben und anschließend das beschriebene Papier verbrennen. Wir können unser Lebensdrehbuch re-skripten, das heißt, die kritischen Erlebnisse in eine andere Richtung fortschreiben. Etwa wenn ich auf der Bühne für meinen Vortrag mit faulen Eiern beworfen werde und ich diese lustvoll auf die Werfer zurückschleudere. Oder im Rollenspiel schamvolle Szenen uns von Mitspielern in diversen Varianten vorspielen lassen und die passendste selber nachspielen.

Keine gute Option ist, sich vor Spott und Kritik zu verkriechen. So wird die Angst davor zum intimen Dauermitbewohner in unserer seelischen Behausung, igelt sich darin immer tiefer ein und durchsetzt sie mit Gift.

Matthias Kreienbrink: Scham. Wie ein machtvolleres Gefühl unser Leben neu prägt.

Kösel Verlag, München 2025

ISBN 978-3-466-34837-4

<https://www.penguin.de/buecher/matthias-kreienbrink-scham/buch/9783466348374>

Übernachten trotz Hochsaison?

Bei der letzten Reise (Irland) war ich mit einem Problem konfrontiert, das ich wegen seiner Angst-Komponente hier einbringen kann: Wo schlafen, wenn die Hotels/Hostales zu wenige oder ausgebucht sind?

Ich wollte eigentlich eine Radfahrt eine Woche lang von Ort zu Ort machen. Dafür hatte ich ein Fahrrad gemietet. Nach zwei Nächten in einem großen Hostel in Dublin bin ich losgefahren, kam nachmittags in einem Küstenort an. Das letzte Zimmer im Ort kostete 120!! EUR. Es war das kleinste Übel, es zu nehmen.

Ich bin – nach langem Pro/Kontra - am nächsten Morgen nach Dublin zurückgefahren, habe im Hostel die gesamte Restwoche bis zum Rückflug reserviert (1). Das Fahrrad hatte ich weiterhin, der Urlaub wurde gerettet mit Eintages-Radfahrten in der Umgebung. Insgesamt betrachte ich diese zwei Tage als „Training im Entscheiden unter erschwerten Umständen“.

In Irland fehlte, was ich so oft schon gesehen hatte: Privatunterkünfte nach dem Prinzip „großes Haus, kleine Rente“. Ein älteres Ehepaar, die Kinder sind erwachsen geworden und ausgezogen, das Einkommen durch die Verrentung gesunken, was tun sie? Eine kleine Pension (Bed&Breakfast) eröffnen.

Hatte ich Angst, kein Zimmer für die folgende Nacht zu finden? Abends am Strand vor der 120-EUR-Unterkunft, morgens beim Frühstück, bei dem nur 2 Scheiben Brot gingen. Aber nicht in den 3 Stunden auf dem Rad nach

Dublin. Da war ich aktiv, habe was für die Lösung getan.

Wen kann man in solchen Krisenlagen fragen, wie und wo doch noch ein Schlafplatz zu finden ist? Ideen: Kirche, Kneipe, Bauernhof, Taxifahrer. Die Bahnhofsmission habe ich weggelassen, die ist besser für echte Sozialfälle (2) zuständig.

Eine Antwort lautete: „Frag die Penner“. Auch das ist plausibel. Deren Hilfe wird zwar nicht umsonst sein, aber gerade Arme und Verachtete helfen mehr als gern. Sie wollen zeigen, daß sie mehr können als ihnen zugetraut wird.

Ein Weltreisender gab mir mehrere Webadressen, speziell für den Fahrradtourismus:

<https://www.warmshowers.org>

<https://www.trustroots.org>

<https://welcometomygarden.org>

„Du hast recht, Kirche, Restaurant mit Garten oder Einheimische fragen, wo man zelten kann, auch die Feuerwehr ist ein Versuch wert.“

Ausprobieren möchte ich das bei meiner nächsten Reise nicht, eine interessante Übung gegen Angst ist es aber.

Julian / Braunschweig

(1) Dann durfte auf das Glück ein Guinness an der Hostelbar sein.

(2) und für die Fans der anderen Fußballmannschaft

Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

In der Ausgabe 3/15 sind folgende Themen zu finden:

- 700 EUR für Magdeburg: Eine e-Mail kann auch schon mal 700 EUR wert sein!
- Die Gruppe Helmstedt im Radio bei der NDR 1 Plattenkiste
- Insolvenz des Projekte-Verlags: Der ängstliche Panther in der Insolvenzmasse
- Forscher simulieren soziale Angst in virtueller Realität
- Glückwünsche zum 10. Jubiläum des Rundbriefs
- Zwei auffällige Dinge
- Backen und Essen mit Julian, Teil 3: Fleisch-Grillspieß

erhältlich auf Papier bei Julian oder online unter www.schuechterne.org/rb153.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 (GENC)

Spenden sind steuerabzugsfähig

Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband

