

Inhalt:

S.1: Neues vom Podcast

S.1: ¡Sí, podemos! - ¿Por qué no?

S.2: Meine Perspektive: Ein deutscher Jung ...

S.3: Online-Umfrage zur Teilhabe von Menschen mit Beeinträchtigungen in Niedersachsen

S.3: Schöne Frau am Brocken

Neues vom intakt-Podcast „Angst ist ganz OK“

Folge 8: Gruppengründung

Wie fängt so eine Schüchternen-Gruppe überhaupt an? Was muss ich vor der Gründung tun? Und vor allem: Wer hilft dabei? Muss ich wirklich alles allein ... Nein! Wolfgang und Julian haben bereits Gruppen gegründet und sind mit ihren Problemen vertraut. Hier berichten sie davon und ermutigen so zu eurer Gruppengründung.

Länge: 38:08 Minuten

www.schuechterne.org/podcast.htm



Jetzt auch bei Youtube!

Wer mit Spotify Probleme hat, muss nicht mehr auf uns verzichten: Die intakt-Gruppe Hildesheim hat alle acht Podcast-Folgen auf ihren Youtube-Kanal hochgeladen. Damit steht er nun auf einer weiteren Plattform zur Verfügung und erreicht auch dort ein Publikum.

Kanal: *Schüchternengruppe Hildesheim*

www.youtube.com/

[@Schuechternegruppe_Hildesheim](https://www.youtube.com/@Schuechternegruppe_Hildesheim)

¡Sí, podemos! - ¿Por qué no?

Vor kurzem brachte die Online-Tagesschau einen Bericht "Mit Downsyndrom im Parlament - Wir sind nur eine Sekunde langsamer" über die Spanierin María del Mar Galcerán Gadea. Sie sitzt im Parlament der Region Valencia (entspricht einem deutschen Landtag) für die „Partido Popular“ (die spanische CDU).

Ihren Werdegang von der Normalschule über die Parteijugend und die Beamten-tätigkeit möchte ich hier nicht vorstellen, dieser ist in der Tagesschau oder in der deutschen oder spanischen Wikipedia beschrieben.

Leider ist sie nur als „Nachrückerin“ über die Wahlliste ins Parlament gekommen, so dass keine Berichte über ihren Wahlkampf zu finden waren. Ihre politische Initiative bewegt sich im Bereich Behinderung/Gleichstellung – was natürlich das Lebensthema ist, andererseits aber leider auch eine Rolle bzw. Vorurteil festschreibt.

Es war leider auch nicht zu finden, ob sie wegen irgendeiner Quote auf die Wahlliste gesetzt wurde oder um Fortschritt und Diversität vorzutauschen. Aber ich denke, sowas würde sie sich nicht gefallen lassen.

Doch eines ist zu finden: Laut Einkommens-

erklärung, die in Valencia bei allen Abgeordneten öffentlich einsehbar ist, liegt ihr Abgeordneten-Gehalt bei 55136,37 EUR pro Jahr, also 4594,69 im Monat. Verdient sie heute mehr als die Leute, die sie einst in die Sonderschule aussortieren wollten?

Und was sagt ihre Karriere über uns aus? Können wir das auch – wer muss, kann uns dafür helfen, wer an uns glauben? Auch wir können mehr, als uns zugetraut wird!

www.tagesschau.de/ausland/europa/spanien-parlamentarierin-down-syndrom-100.html

ZITAT

"Aber am Ziel sind wir erst, wenn das deutsche Fernsehen nicht mehr nach Valencia kommt, um eine Abgeordnete mit Downsyndrom zu treffen. Wenn es einfach nichts Besonderes mehr ist."

Pilar Galcerán, Mutter der Abgeordneten, bei tagesschau.de

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

Meine Perspektive

Ein deutscher Jung weint nicht und hat keine Angst

Wolfgang Chr. Goede

ZUSAMMENFASSUNG

- Angst passte nicht in Hitlers „arische Zuchtrasse“.
- Alles psychisch Abweichende wollte er ausröten.
- An diese Perversion erinnert eine Ausstellung über Opfer der NS-Euthanasie.

Ich kann gut verstehen, dass manche Menschen sich von der ständigen Beschäftigung mit den Nazis und ihren Grausamkeiten überfordert fühlen und das Thema lieber ausblenden. Aber – einen Moment bitte! Nehmt Euch noch einmal fünf Minuten dafür. Denn das Thema „Nazis und Angst“ ist bis heute relevant. Wer darüber Bescheid weiß, versteht manches – auch sich selbst und die eigenen Ängste – vielleicht ein wenig besser.

Für Hitlers angebliche arische Zuchtrasse waren nicht nur Menschen mit Behinderungen, sondern auch Ängstliche und psychisch Sensible und Abweichende auf dem Weg zum „größten Volk“ und Beherrscher der Erde ein untragbarer Ballast, den es auszurotten galt. Reiner Größenwahn – dessen falscher Stern nach zwölf Jahren Terror glücklicherweise verglühte.

Stellen wir uns mal vor, wir hätten damals unsere Ängste gehabt ... Auch wegen dieser Perversion der Nazis ist Angst bis heute ein Stigma. Man verdrängt sie lieber, als sich persönlich und öffentlich damit auseinanderzusetzen. Unsere NS-Geschichte wirkt wie ein leises Hintergrundrauschen, wenn wir über Ängste sprechen und uns immer noch rasch dabei wegducken.

Jeder, der nicht stark genug war, diesen Wahnsinn mitzutragen, galt als „lebensunwert“. Er verdiente den „Gnadentod“, wie die NS-Propagandisten die Euthanasie zynisch nannten – fast so, als sei er ein Geschenk, mit Girlande. Etwa 300.000 Menschen erlitten dieses Schicksal, vor allem während der Kriegsjahre von 1939 bis 1945 – viele weitere in den von NS-Deutschland besetzten Gebieten Osteuropas, etwa in Litauen.

Sie wurden vergast oder auf eine zum Tode führende Hungerdiät gesetzt. Auf dem Wege dorthin wurden sie in den Anstalten oft schlechter behandelt als ein Stück Vieh, ausgepeitscht und gefoltert. Die Täter waren deutsche Mediziner und Psychiater, die ihren hippokratischen Eid mit Füßen traten – im Namen einer „Volksgemeinschaft“, die ihnen heiliger erschien

als Kirche und Ethik. Schande ist kein Wort dafür. Noch schwerer wiegt, dass viele dieser Mörder in weißen Kitteln nach dem Krieg bei der Entnazifizierung einen Persilschein erhielten. Andere kehrten nach kurzer Haft in ihre Ämter zurück und halfen, das Thema totzuschweigen. Kaum jemand – auch nicht die Medien – interessierte sich für die Überlebenden und ihre Geschichten. Viele von ihnen vegetierten nach Kriegsende weiterhin recht- und hoffnungslos in den Anstalten dahin, die im Volksmund schlicht „Irrenanstalten“ hießen.

In der konservativen Nachkriegswelt geriet schnell unter Verdacht, verrückt zu sein, wer nicht in das Normenkorsett einer ziemlich eng gestrickten Demokratie passte.

An all das erinnerte in diesen Tagen eine Schaufensterausstellung in der Münchner Fußgängerzone. In den Vitrinen waren Fotos und Bilder einiger der mehr als 2000 Münchner Euthanasieopfer zu sehen – darunter auch prominente Namen. Zum Beispiel der Neffe des bekannten Kaufmanns Dallmayr, dessen Feinkostgeschäft bis heute ein Mekka für Feinschmecker aus aller Welt ist.

Alois Dallmayr lebte jahrzehntelang in geschlossenen Anstalten. Er beschrieb die Zustände dort und fertigte Zeichnungen an. Auch Protestbriefe schrieb er – doch sie wurden nie

weitergeleitet. Eine Schicksalsgenossin war Emmy Rowohl, Schauspielerin an den Münchner Kammerspielen und erste Ehefrau des Verlegers Ernst Rowohl.

Die Ausstellung ist das Verdienst der Historikerin Dr. Sibylle von Tiedemann und ihres Projekts „gedenkinitiative-ns-euthanasie.de“. Die Schaufenster zeigten, wie sie schreibt, „Zeugnisse von Kreativität und Selbstbehauptung“. Tiedemann ist auch Mitherausgeberin eines umfangreichen Gedenkbuches (Titel abgebildet). Auf über 400 Seiten und mit zahlreichen Abbildungen holt es die Opfer der NS-Euthanasie erstmals aus dem Dunkel von Tabu und Scham heraus und würdigt ihre Lebensgeschichten.

Dass der Bundestag die Euthanasieopfer im Jahr 2025, um Jahrzehnte verspätet, offiziell als Verfolgte des NS-Regimes anerkannt hat, ist auch das Ergebnis von Tiedemanns Wirken.



Die Namensliste der Opfer wurde vom Bundesarchiv veröffentlicht und ist verlinkt bei:
www.euthanasie-gedenken.de/patientenakten.htm

Online-Umfrage zur Teilhabe von Menschen mit Beeinträchtigungen in Niedersachsen

Die Landesregierung Niedersachsen möchte die Teilhabe von Menschen mit Beeinträchtigungen weiter verbessern. Zu diesem Zweck führen die Forschungsinstitute Prognos und PROINTEnt derzeit eine Online-Umfrage durch.

Niemand kennt den Alltag, die Chancen und die Hindernisse besser als die Betroffenen selbst. Deshalb ist es wichtig, dass viele Menschen an der Umfrage teilnehmen. Auch Menschen aus Wohn-Einrichtungen sind herzlich dazu eingeladen, bei der Umfrage mitzumachen.

Wer kann teilnehmen? Personen, die mit einer dauerhaften Erkrankung oder Behinderung leben, ihren Wohnsitz in Niedersachsen haben und mindestens 16 Jahre alt sind.

Die Teilnahme ist freiwillig und anonym. Die Umfrage kann auch mit Unterstützung ausgefüllt werden.



Wir freuen uns, wenn Sie bis zum 31. Mai 2026 teilnehmen.

www.ms.niedersachsen.de/umfrage
oder über den QR-Code

Schöne Frau am Brocken

ZUSAMMENFASSUNG

- Faszinierende Zufallsbegegnung beim Wandern
- Auch Schüchtern-Kontaktscheue können andere von sich überzeugen
- Wie viele von uns können mehr als sie zeigen?

Wie in der letzten Podcastfolge kurz erwähnt, habe ich am Brocken eine „schöne Frau“ getroffen. Eine Begegnung, die mich nicht losläßt und die mich an so viele Leute aus unseren Gruppen erinnert. Natürlich zeigt sie, wie weit sich Gedanken machen lassen. Alles, was ich hier über sie schreibe, ist nur Vermutung – aber passen täte es. Und für uns ist eine Lektion darin.

Zunächst eine Erklärung für Ortsfremde: Der Brocken ist der höchste Berg in Norddeutschland und damit ein beliebtes Wanderziel. Die allermeisten Leute gehen vom Tourismuszentrum Torfhaus los. Doch wer sich auskennt und einen Kilometer sparen will, steigt erst eine Haltestelle später, am Ehrenfriedhof, aus dem Bus. Diese beiden Routen treffen sich am Eckersprung. Am Bahnübergang einen Kilometer vor dem Gipfel mündet der Weg auf die Straße aus Schierke. Was also habe ich auf diesem Weg erlebt?

1. In Bad Harzburg an der Bushaltestelle, mit mir warten etwa 20 Personen auf den Bus. Mir fällt eine Frau auf, sie wurde von einer älteren Frau (ihrer Mutter?) verabschiedet. Wohl in ihren Zwanzigern, einfarbig gekleidet, zurückhaltend, aber für mich gerade deshalb auffällig und schön. Bei weiteren Warten konnte ich auch sehen: sie hat keine Löcher in den Ohren. Das ist bemerkenswert bei

all den Moden, die sich junge Leute heutzutage antun, sobald (und weil) sie „endlich 18“ sind. Hat sie bei der „Schulhof-Modenschau“ Gruppendruck gefühlt und ihn ausgehalten? Mit welcher Gefühlslage?

Im Bus stand sie zunächst, obwohl der nicht voll war. Als hinter mir ein Doppelsitz frei wurde, nahm sie diesen.

2. Ich stieg am Ehrenfriedhof aus, begann meinen Fußweg zum Brockengipfel. Bald kam ich in Regionen, in denen der Weg noch mit Schnee und Eis bedeckt war, und die ihre Anstrengung forderten. Irgendwann sah ich hinter mir: Das ist doch die schöne Frau aus dem Bus! Sie ist schneller als ich, hat mich trotz Schnee bald eingeholt. Sie sagte kurz „Hallo“, wie das viele Leute auf dem Weg machen, es ergab sich die Gelegenheit für ein Gespräch:

„Sie waren doch vorhin im Bus.“

„Ja, ich bin in Torfhaus ausgestiegen.“

In Torfhaus? Was macht sie dann hier? Sie geht ihren eigenen Weg! Gleich mal ansprechen:

„Sie nehmen NICHT den Standardweg! Das ist gut!“

„Ja.“

Leider war das ihr letztes Wort. In ihrem Tempo ging sie weiter. Am Eckersprung bog sie ab auf den Weg zurück nach Torfhaus – welcher der Standardweg ist. Sie will also nicht auf den Gipfel, sondern nur eine Runde durch den Wald drehen. Schade.

3. Ich ging also allein weiter in Richtung Gipfel. Mit vielen Gedanken an sie: Still, unsichtbar, unscheinbar, „ne ganz liebe“. Ich dachte an ähnliche Menschen. Eine war die „Frau mit dem Hut“, die oft bei Selbsthilfetagen von Stand zu Stand ging. In den Gruppen habe ich ähnliche

Menschen immer wieder kennengelernt und immer wieder bewundert.

Kurz vor dem Bahnübergang sah ich zufällig hinter mich - sie hat mich schon wieder eingeholt! Leider - für mich wirklich leider - blieb sie von da an etwa 10 Meter hinter mir und bog am Bahnübergang ab auf die Straße Richtung Schierke.

4. Ich kam auf dem Gipfel an, das eigentliche Ziel also erreicht, Ausruhen, Brot, Schutz vor dem Wind. Aber immer wieder ein Blick zur Straße, ob sie womöglich dort geht. Ich wollte mir eigentlich einen abgelegenen Platz suchen, um eine Zeichnung der Aussicht zu machen. Ich hätte aber von dort nicht die Straße sehen können.

Aber die Aussicht nach Osten, da könnte ich auch die Straße sehen. Ich ging also etwas nach Osten, und: Da wo ich mich hinsetzen will - da ist sie doch!

Beim Hinsetzen 5 Meter neben ihr hatte ich ein Anzeichen echter Bewunderung, nämlich: den Realitäts-Check. Die Erfahrung, daß sie nicht ganz so ist, wie die sehnsüchtige Erinnerung sie in der Abwesenheit gemacht hat. Ich hatte dasselbe bei eigentlich allen meinen Beziehungen und weiß daher, wie sehr sich ein Wunsch darin ausdrückt.

Aber diese Erkenntnis änderte nichts an meiner Bewunderung, auch nicht meinem Wunsch, ihr meinen Respekt zu zeigen. Aber: Wie bringe ich meinen Respekt für sie so rüber, daß er auch als solcher ankommt? Und wäre ihr das recht? Ist sie womöglich zweimal einen Umweg gegangen, weil sie nicht reden will?

Während ich das noch bedachte, stand sie auf. Sie ging zum „Brockenhaus“ und ich konnte ihr nur noch einen Blick nachwerfen. Eine Verbeugung in ihre Richtung, eine traurige Akzeptanz der Realität. Den Rückweg begann ich in der Erkenntnis, daß ich sie nun wirklich nicht mehr wiedersehen würde. Die Gedanken waren jedoch noch stundenlang bei ihr.

Wie schon geschrieben, sind das alles nur Vermutungen. Sie könnte auch ganz anders sein. Aber meine Erfahrung aus 24 Jahren intakt-Gruppen sagt mir: passen täte es.

Falls Du also tatsächlich „eine ganz liebe“ bist, hätte ich Dir auf dem Gipfel gern gesagt:

Rede mehr mit Leuten. Lern etwas mehr Gefühl, wer dich wie einschätzt, wer dich besser beurteilt als du befürchtest. Natürlich nur so weit, daß du noch abbrechen kannst, wenn dir danach ist. Aber: Du bist beliebt, auch wenn das Fernsehen und die

Schulhofprinzessin was anderes behaupten. Such Dir Gelegenheiten, bei denen Du das erlebst.

Laß dir Ohrringe stechen. Nicht fürs Aussehen und schon gar nicht wegen „alle anderen haben das auch“. Sondern weil es eine Mutprobe ist, spätestens beim ersten Treffen mit Deinen Verwandten.

Aber vor allem: Nutze, was du kannst. Du kannst was, du hast mich zweimal eingeholt. Du hast 4 Kilometer geschafft in der Zeit, in der ich nur 3 gegangen bin. Glaub dir selbst, daß du schön und kompetent bist. Laß es dir nicht erst von anderen sagen.

Und wenn ich das nächste Mal auf den Brocken steige, bitte hol mich wieder ein, und dann reden wir lange miteinander.

Womöglich habe ich sie als Schüchtern-Kontaktscheue gesehen, weil ich sie als solche sehen wollte. Dann ist meine Bewunderung aber trotzdem echt: sie zielt auf EUCH. Auf alle, die nicht auffallen wollen.

Ich erlebe diese Menschen immer wieder in den intakt-Gruppen. Wunderbare Menschen, die leider ihre Fähigkeiten nicht ausnutzen. Die sich nicht trauen, ihre Superkräfte zu zeigen.

Wenn ich die „schöne Frau am Brocken“ nicht mehr wiedersehe, könnt IHR die Lücke füllen. Zeigt, was ihr könnt. Bleibt so lange in der Gruppe, bis ihr das schafft und bis andere eure besondere Fähigkeit erkennen.

Julian / Braunschweig

Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

In der Ausgabe 2/16 sind folgende Themen zu finden:

- *Gutmeinende Laienhelfer...*
- *"Ääääh... ich dachte, du!"*
- *Wenn Zwänge den Rückzug antreten*
- *Stilblüten aus dem Schilderwald, Teil 2*
- *"Depressionen haben keinen Terminkalender"*

erhältlich auf Papier bei Julian oder online unter www.schuechterne.org/rb162.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

