

Über die weit gediehenen Gruppengründungspläne in Magdeburg, Wernigerode und Uelzen steht hier nur, dass es im September losgehen kann. Aber an anderen Themen haben wir das:

**Seite 1:** Vorstandswahl  
**Seite 2:** Neues Amt "Methodenkoordinator"

**Seite 3:** Die positive Seite von Schüchternheit?  
**Seite 4:** Veranstaltungen, Seminaranmeldung

## Vorstandswahl im intakt e.V.

**Die Amtszeit des jetzigen Vorstands – Julian, Uwe, Carsten – endet am 3.9.2006, denn das ist der zweite Vereinsgeburtstag. Daher muß bei der nächsten Mitgliederversammlung am 19.8. neu gewählt werden.**

### Welche Aufgaben hat der Vorstand laut Satzung?

#### §8 Vorstand

1. Der Vorstand besteht aus drei Mitgliedern:

- ein erster Vorsitzender
- ein stellvertretender Vorsitzender
- ein Kassenwart

2. Die Vorstandsmitglieder werden von der Mitgliederversammlung einzeln mit einfacher Mehrheit für die Dauer von zwei Jahren gewählt.

3. Der Verein wird gerichtlich und außergerichtlich gemeinschaftlich durch zwei Vorstandsmitglieder vertreten.

4. Der Vorstand sorgt für die Durchführung der Beschlüsse der Mitgliederversammlung und für die Information der Mitglieder.

Eine Satzungsänderung ist beantragt: Es wird abgestimmt werden, ob der Vorstand auf vier Mitglieder erweitert wird. (genauer siehe Seite 2)

### Wie sieht die Vorstandsarbeit aus?

Briefe schreiben und unterschreiben, Mitgliederversammlungen einberufen und leiten, Fördergeld beantragen, neue Mitglieder aufnehmen, ab und zu zum Finanzamt. Alle wichtigen Formulare, Verträge usw. müssen von zwei Vorstandsmitgliedern unterschrieben sein.

Und drauf achten, was die Mitglieder wollen, und das ermöglichen. Als Vorstand, besonders als 1. Vorsitzender, ist man auch eine Art Identifikationsobjekt für Verein und Gruppen.

Etwas spezieller ist das Aufgabenfeld des Kassenwarts: er muß auf das Vereinsgeld aufpassen, Quittungen, die die Mitglieder bei ihm einreichen, prüfen und auszahlen und natürlich die Kassenstatistik nachrechnen.

Keine eigentliche Vorstandsaufgabe ist die wirkliche Selbsthilfearbeit: Gruppen gründen und unterstützen, Rundbrieftexte und Flugblätter

schreiben, mit Journalisten reden, ... Das können auch Leute machen, die nicht im Vorstand sind.

### Was sollte ein Vorstandsmitglied können?

Da gibt es nichts besonderes. Es ist sogar gut, wenn Leute mit verschiedenen Qualifikationen im Vorstand sitzen.

Eins muß man aber auf jeden Fall können: Den Verein am Laufen halten. Wer wegen Krankheit, Kur, Depression, Urlaub oder Arbeitsüberlastung vorübergehend ausfällt, muß seine Aufgaben so lange an ein anderes Vorstandsmitglied abgeben können. Und das andere Vorstandsmitglied soll das auch solange übernehmen können.

Die Erweiterung auf vier Ämter wird auch deshalb vorgeschlagen, um in einem solchen Fall eine Ersatzperson mehr zu haben.

### Wie kandidiert man?

Kandidaturen und Vorschläge bitte dem (Noch-)Vorstand mitteilen. Das ist bis unmittelbar vor der Wahl möglich.

Bis jetzt haben ihre Kandidatur abgegeben:  
Ingo (Methodenkoordinator)

Julian (Vorsitzender)

Uwe (2. Vorsitzender)

### ZITAT

„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 Luhmann

# Vorstandserweiterung und Installation eines Methodenkoordinators

Meine lieben Freunde!

Die Fußball-WM im eigenen Lande ist leider vorbei. Nach einigen Tagen der Trauer wegen des unglücklichen Ausscheidens unserer Mannschaft sind die Tränen getrocknet.

Wir sind kein Weltmeister geworden, aber etwas anderes viel wichtigeres ist geblieben: Der Stolz auf unsere Mannschaft, die Mitmenschen und das Erreichen eines großen Zieles, das ihnen vorher keiner zugetraut hat. Die vermeintlichen Experten haben ihnen quasi schon vorher ihr Versagen vorgeworfen und ihnen nichts zugetraut. Da denke ich automatisch an ein unvergessliches Zitat eines großen Mannes der Zeitgeschichte und Experten der Autosuggestion, Nikolaus B. Enkelmann, welches jeder sich zu Eigen machen sollte: „**Du kannst schon morgen das sein, was du heute sein möchtest.**“

Wir alle, die diesen Text nun lesen, sind Mitglieder einer Selbsthilfegruppe in den Bereichen sozialer Ängste oder Konflikte. Einige sind auch engagierte Mitglieder des intakt e.V.. Für uns sollte nun ein neuer Weg beginnen.

Vorerst möchte ich mich an dieser Stelle sehr für den amtierenden Vorstand bedanken.

Unser dreiköpfiger Vorstand hat, seitdem ich ihn beobachten konnte, gute Arbeit geleistet und viel Zeit, Geduld und Geld geopfert, um den Menschen zu helfen, dabei auch viel Kritik ertragen müssen sowie viele ungerechtfertigte Angriffe. Dies ist oft das Los für Menschen, die anderen Menschen helfen möchten.

Ganz besonders möchte ich dabei unseren ersten Vorsitzenden Julian hervorheben. Sein Engagement für den Verein, den er initiiert hat, ist sensationell. Ich habe festgestellt, dass er jederzeit ein offenes Ohr für die Probleme der Mitglieder hat. Er ist viele Stunden in der Woche unterwegs, um unser Ziel zu verwirklichen und uns weiter voranzubringen. Er lebt vor, wie der Weg in die Normalität aussieht und gründet neue Gruppen, was der richtige und unausweichliche Weg ist.

Seine Arbeit ist unverzichtbar für die Kultur der Selbsthilfegruppen der sozialen Ängste. Ich empfehle jedem Mitglied des intakt e.V. ganz offen, bei der Vorstandswahl ihm die Stimme zu geben.

Obwohl der Verein seit Gründung vieles erreicht hat, so vermissen doch viele Mitglieder ein noch verstärktes Engagement besonders im Bereich der Forschung nach Methoden zur Überwindung der Sozialen Phobie /Schüchternheit.

§2 unserer Satzung der intakt e.V. stellt den Sinn und Zweck unserer Vereinigung dar. Nämlich die „Förderung der Selbsthilfe“ im Bereich der sozialen Ängste, Schüchternheit, Soziale Phobie, Soziale Isolation – sowie die Förderung von Forschung, Bildung, Kultur und Öffentlichkeitsarbeit in diesem Bereich. Ich interpretiere daraus den **VORRANGIGEN SINN** und **ZWECK** unserer Arbeit in solch einer Vereinigung.

Die SOPHOS Goslar haben auf der intakt-Versammlung am 14.04.2006 in Hildesheim daher die Forderung aufgestellt, die Satzung auch in diesem Punkt engagierter anzuwenden, den Vorstand um eine Person

zu erweitern und das Amt eines Methodenkoordinators zu installieren.

Nach unserem Verständnis für den eingeführten Posten sollte das neu gewählte Vorstandsmitglied folgende Aufgaben innehaben:

- Methoden zur Bekämpfung der Schüchternheit/ der Sozialen Phobie erkunden
- Methodenforschung betreiben (hierzu Bereitstellung eines eigenen Budgets zur Forschung)
- Einführungsgespräche neuer Selbsthilfegruppen leiten
- Regelmäßiges Austauschen mit Gruppenleitung der anderen Gruppen (vorher ggf. Installation von Gruppenleitung in den einzelnen Selbsthilfegruppen)
- Offene Themendiskussionen führen/leiten
- Gewährleistung einer ständigen positiven Motivation als inneres Bindeglied der Selbsthilfegruppen
- Betreuung und Ansprechpartner der einzelnen Mitglieder
- hierdurch Anreiz zum Mitgliedseintritt in den Verein

Für die Durchführung einer solchen Arbeit ist die ständige Deckung und Rücksprache mit dem Vorstand und die Entwicklung eines großen Vertrauensverhältnis unerlässlich, und auch die regelmäßige Absprache der Vorsitzenden untereinander. Die Arbeit möchte ich praktisch ausführen und mich mit voller Hingabe dieser wichtigen Aufgabe widmen. Es dient auch der Entlastung der bestehenden Vorstandsmitglieder für verwaltungstechnische Aufgaben. Für die damit vorhandenen bürokratischen Handlungen stehe ich gerne auch zur Verfügung, auch wenn ich in meinem beruflichem Amt als Oberverwaltungsinspektor eines Sozialversicherungs-trägers bereits viel mit Verwaltungsarbeit zu tun habe.

Ich biete euch meine Arbeit für diese Aufgaben an und freue mich auf die Arbeit in den nächsten Monaten. Es soll die Antwort auf den Ausruf unseres 2. Vorsitzenden zum Zustand unserer Vereinigung sein: „Wann geht es endlich los?“.

Jeder einzelne wird gefordert sein. Der Wandel kann nur durch harte Arbeit entstehen und alternativen Wegen.

Wege, die sich grundsätzlich mit althergebrachtem, jahrelang festgesetzten Vorstellungen nicht decken. Alles sollte ausprobiert werden, dabei das Wichtige im Auge behalten werden, das Unwichtige vergessen. Wege, die uns auf dem Wege zu einem toleranten, vielleicht neuen schönen Weltbild verhelfen. Alles in allem aber können wir nur vieles vorschlagen, entscheiden muss jeder für sich selbst, denn „Jeder ist seines Glückes Schmied“ Oder: „Denkt nicht dran, was das Land für euch tun kann, sondern was ihr für das Land tun könnt.“

Bei Fragen stehe ich euch jetzt schon gerne zur Verfügung und freue mich auch schon auf Meinungen und Anregungen.

Mail: Davygoslar@web.de

Als Fazit bleibt noch mal zu sagen: „Schon MORGEN könnt ihr das sein, was ihr heute sein möchtet“.

Euer Ingo Schulze / Bewerber zum Methodenkoordinator

# Die positive Seite?

**Keine meiner Aussagen polarisiert so wie die, daß Schüchternheit auch positiv sei. Von begeisterter Zustimmung bis zu aggressiver Ablehnung habe ich alle Reaktionen erlebt. Deshalb möchte ich meine Meinung hier näher erläutern.**

Zunächst: Mit "schüchtern" meine ich nicht nur die Problemsituationen, sondern auch ALLE Eigenschaften, die sich daraus und im Umgang damit entwickelt haben.<sup>1</sup> "Nur die Problemsituationen" bewerte auch ich als negativ.

Was hab ich aber nun gesagt?

*„Wenn man nur die problematischen Aspekte sieht, dann deshalb, weil man sich nie die Mühe gemacht hat, Schüchterne wirklich kennen zu lernen. Denn in Wirklichkeit sind Schüchterne die interessanteren Menschen“.* Dieser Satz steht auf meiner privaten Webseite ([www.kurzidim.de/schuechtern.htm](http://www.kurzidim.de/schuechtern.htm)) und richtet sich an Nichtschüchterne, die mit Schüchternen Umgang haben. Er soll also helfen, daß wir von der Gesellschaft besser angenommen werden. *„Eigentlich sind die Probleme von Schüchternen übertriebene positive Eigenschaften: (z.B.) Sie denken nach, bevor sie etwas tun - leider zuviel, um es tun zu können“.* Das (von [www.schuechterne.org/positiv.htm](http://www.schuechterne.org/positiv.htm)) richtet sich an Schüchterne selbst und fordert sie zu einer neuen Bewertung ihrer Persönlichkeit auf.

Viele, die den Gedanken der positiven Seite ablehnen, tun dies, weil sie zu viele negative Folgen erleben. Die negativen Folgen werden uns ja so oft um die Ohren gehauen, daß wir selber glauben, wir wären unfähig. Darüber stolpert mein Sinn für ausgleichende Gerechtigkeit: Irgendwer muß doch auch Werbung für die positiven Eigenschaften machen!

Ich wünsche mir, daß Menschen mit Problemen alle ihre Vorzüge und Kompetenzen zur Problemlösung einsetzen. Dafür müssen sie sie erst einmal erkennen und annehmen.

Ein Einwand gegen die Betonung der positiven Folgen lautet "Iststandswahrung": Ich würde mein Problem schönreden statt verändern wollen. Dieser Einwand läßt außer acht, was ich in all den Jahren gegen meine Hemmschwellen getan hab. Zumindest für mich gilt er also nicht.

Ich sehe aber, daß andere es als Ausrede benutzen könnten. Ich möchte nicht, daß irgendwer sich in seiner kleinen Wohnung einschließt, nichts mehr für sich tut, und alles mit dem Argument "wieso denn, ich bin doch gut." Doch auch dieser mögliche Mißbrauch ist kein Argument gegen einen verantwortungsvollen

Gebrauch.<sup>2</sup>

Ein anderer Einwand besagt, daß auch Nichtschüchterne Eigenschaften hätten, die ich als positiv schüchtern herausstelle. „Sensibel muß nicht von schüchtern kommen“. Das ist kein Argument gegen die positive Seite: Auch ausgenutzt werden, depressiv und lebensverneinend müssen nicht von schüchtern kommen.

Mehr Nachdenken bereitet mir der Einwand, positive Folgen eines negativen Erlebens seinen nicht gewollt und daher nicht gut. Sie seien erst dann positiv, wenn die Leute auch eine Alternative haben.

Das mit der Alternative ist richtig. Es ist wichtig, zu Bösen böse und zu Guten gut sein zu können. Wenn man nicht zu Bösen böse sein kann, ist das eindeutig negativ. Trotzdem: Zu Guten gut sein hat auch dann positive Folgen.

Dieses Argument kritisiert nicht die positive Seite, sondern deren Alternativlosigkeit.

Ich sehe die eigenen Eigenschaften auch mit einer anderen Fragestellung: Nicht nur "Habe ich diese Eigenschaft gewollt?", sondern auch "Kann sie mir helfen, meine Probleme zu lösen?"

Mit dieser Fragestellung möchte ich auch dem Einwand begegnen, Offenlegung von Schüchternheit könne zu Mobbing führen. Nein, Offenlegung von Schwäche kann zu Mobbing führen. Dagegen ist ein Weg, in dieser Gesellschaft nicht als Freiwild dazustehen: Selbstbewußtsein ausstrahlen. Dafür ist es egal, wo dieses Selbstbewußtsein herkommt.

Ich habe Selbstbewußtsein aufbauen können, indem ich meine Fähigkeiten erkannt und benutzt hab, auch und gerade solche, die ich aufgrund meiner Schüchternheit hab.

Die positive Seite meiner eigenen Schüchternheit hat mich nicht vor Hartz4 bewahrt. Aber sie gibt mir die Kraft, trotzdem ein gutes Leben hinzukriegen, gemeinnützige Arbeit zu leisten - und so in dieser Gesellschaft trotzdem angesehen zu sein.

Schlußfolgerung:

1. Die Betonung der positiven Seiten ist ein helfender Gedanke unter vielen. Wie jede Therapie hilft er nicht jedem, aber manchem am besten. Je mehr helfende Gedanken wir vorrätig haben, umso eher haben wir auch den speziellen, der Dir hilft.
2. Ändere Deine negativen Eigenschaften und behalte Deine positiven, egal wo sie herkommen.

Julian / Braunschweig

<sup>1</sup> Zur Begriffsklärung "Schüchternheit" siehe Rundbrief 2/06, S. 3

<sup>2</sup> Es ist ja nicht die Schuld des Hammers, ob man einen Nagel einschlägt oder einen fremden Kopf.

# Veranstaltungen

Wie üblich können weitere Infos zu diesen Veranstaltungen gelesen oder geschrieben werden unter: [www.schuechterne.org/forum.htm](http://www.schuechterne.org/forum.htm)

Beiträgen." Natürlich kann man auch nur zuhören. Der Eintritt ist frei. [www.sublit.de.vu](http://www.sublit.de.vu)

## 5.8. (Sa), 16.00, Hannover: Maschseefest

Ein großes Stadtfest mit Musik, Aufführungen, Bierbuden und so weiter. Der Treffpunkt ist am Nordufer des Maschsees, an der großen Säule. [www.hannover.de](http://www.hannover.de), dann durchklicken

## 12.8. (Sa), 21.00, Hannover, Kulturpalast Linden: Open-Mic-Session

"Jeder ist aufgerufen eigene Texte vorzutragen, Musik zu machen, Theater, Jonglage, was auch immer. Die Bühne ist offen und verlangt nach

## 2.9. (Sa), 16.00-24.00, am "Berch": Blues in Lehrte

Wie jedes Jahr spielen auf diesem Festival fünf in- und ausländische Bands verschiedene Blues-Stilrichtungen. Der Eintritt beträgt 12 EUR, im Vorverkauf 8. Tickets aus dem Vorverkauf können wir über die Gruppenvernetzung organisieren. [www.blues-in-lehrte.de](http://www.blues-in-lehrte.de)

## Weitere Planungen, noch ohne Termin:

- Nachmittagstreffen in Goslar
- Dichterlesung mit Andreas und seinem Buch

# Seminar „Selbstbewußtsein“

Diese Tagesveranstaltung - Teil 1 einer zweiteiligen Serie - findet statt:

**10.9.2006, 11-18 Uhr**

**Peine, Beethovenstraße,  
Essen auf Rädern**

**Ich möchte mich für das Seminar „Selbstbewußtsein“ am 10.9.2006 anmelden.**

Name: \_\_\_\_\_

Gruppe: \_\_\_\_\_

Tel./Mail: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Bitte einsenden an:  
intakt e.V., Melanchthonstr.2, 38118 Braunschweig

(1. Stock über dem Bürger-Jäger-Restaurant, gleich neben dem Bahnhof, Karte unter [www.schuechterne.org/wowannpe.htm](http://www.schuechterne.org/wowannpe.htm))

Die Dozentin, Frau Dipl.-Psych Christiane Gentner, hat diesen Kurs bereits für die Gruppe Wolfsburg abgehalten. Er beinhaltet Gedanken und Techniken, sich selbst in einem selbstbewußteren Licht zu sehen. Es ist derselbe, über den im Rundbrief August 2005 berichtet wurde. Teil 2 ist für den Winter geplant.

Die **Teilnehmerbeschränkung** liegt bei 12 Personen! Anmeldungen werden nach Eingang bei Julian bzw. nach Poststempel berücksichtigt. Die Kosten werden vom Verein übernommen, wir nehmen aber gern während der Veranstaltung Spenden an. Belegte Brötchen, Kaffee, Tee und Erfrischungsgetränke werden angeboten. P.S.: Niedersachsen denken bitte an Briefwahl!

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

Eingetragen im Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)  
Gemeinnützigkeit bewilligt von: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße  
1. Vorsitzender: Julian Kurzidim, Gruppe Schüchterne Braunschweig  
2. Vorsitzender: Uwe Ellhoff, Gruppe „intakt“ Peine  
Kassenwart: Carsten Schnur, Gruppe Schüchterne&Allein Hannover

Vereinsadresse: Melanchthonstr. 2, 38118 Braunschweig

Telefon: 0531 - 349 6518

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

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

Mit Namen unterzeichnete Artikel müssen nicht die Meinung des Vereins wiedergeben.