

Inhalt:

S.1: 25 Jahre „intakt“

S.1: Woche "Gemeinsam gegen Einsamkeit"

S.2: Meine Perspektive: Mental-Health-Aktivismus

S.3: Die Badeanstalt von Blagoevgrad

25 Jahre „intakt“

Tatsächlich: Die intakt-Bewegung kann nun auf 25 Jahre zurückschauen.

Die ersten Daten sind zwar einem langjährigen Rundbrief-Publikum schon bekannt, sollen hier aber kurz genannt werden:

15.6.2001: Julian hatte wegen Prüfungsangst ein Stundenkontingent bei der PBS (psychologische Beratung des Studentenwerks). Die beiläufige Frage der Therapeutin „wann haben Sie gemerkt, daß Sie anders sind“ brachte ihn zur Idee: Eine Gruppe gründen für alle, die genauso anders sind.

21.8.2001: Die Gruppe „intakt Peine“ für Menschen mit Kontaktängsten gründet sich. In der Zeitung war sie angekündigt worden: *"Hier soll ein geschützter Raum entstehen, in dem jeder ohne Schamgefühl zu sich stehen kann. Ängste und Nöte ausgesprochen werden dürfen, Lösungswege*

gemeinsam erarbeitet werden und das Gefühl von Wertschätzung und Zusammengehörigkeit genossen werden kann."

Beide Initiativen lernten sich im Dezember 2001 kennen, aus ihrer Zusammenarbeit entstand im Jahr 2004 der intakt e.V. als Dachverband. Der Name intakt und das intakt-Logo sind jedoch von der Gründung der Peiner Gruppe und können damit nun ihren Fünfundzwanzigsten feiern.

Das offizielle Wort „Sozialphobie“ war beiden am Anfang noch unbekannt, ebenso wie ähnliche Initiativen wie das „gelbe Forum“ von Dietmar (seit 1999) und die VVM in den Niederlanden (seit vor 1989!)

Eine große Feier ist nicht geplant, unsere Zielgruppe würde sich dort auch unwohl fühlen. Auf jeden Fall viel Erfolg für die nächsten 25 Jahre!

Gemeinsam gegen Einsamkeit Braunschweiger Aktionswoche

von Montag, 22.06.2026 bis Donnerstag, 25.06.2026 werden in insgesamt acht Veranstaltungen (jeweils eine vor- und nachmittags) Themen zur Einsamkeit behandelt. Im Programm stehen Infos über berufliche Orientierung, kostenfreie Angebote gegen Einsamkeit, auch über Selbsthilfe-Angebote. Kurz: "Was gibt es an Unterstützung? Wer kann womit helfen?"

Das genaue Programm und weitere Angeboten des GPZ Braunschweig sind zu finden unter: www.braunschweig.de/gpz

Alle Veranstaltungen finden ohne Eintritt und ohne Anmeldung statt im:
Gemeindepsychiatrisches Zentrum (GPZ)
im Gesundheitsamt
Hamburger Straße 226, 38114 Braunschweig

Für andere Städte: Fragt bei eurem eigenen Gesundheitsamt, ob es auch ein GPZ hat und welche Angebote dort vorliegen.

ZITAT

"I don't talk a lot, so that way I can talk through my clothes."

(„Ich rede nicht viel, deshalb kann ich durch meine Kleidung sprechen.“)

Naomi Osaka, Tennisspielerin, erklärt bei den French Open ihr ungewöhnliches Sportkleid

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

Meine Perspektive

Mental-Health-Aktivismus. Die neue Mission?

Wolfgang Chr. Goede

ZUSAMMENFASSUNG

- Diese Neuerscheinung ist gewollt schrill — dennoch lesenswert.
- Sie motiviert zum Eigendialog mit Angst, Panik, Depression.
- Ganz überzeugen kann das Werk freilich nicht.

Kelsey Darragh bezeichnet sich wechselweise als Mental-Health-Aktivistin und Mental-Health-Anwältin. Nachdem sie anderthalb Jahrzehnte lang mit ihren Ängsten durch die Therapie-Mühle gedreht und von dieser, O-Ton, „wieder ausgespuckt“ wurde, hat sie mentale Gesundheit zu ihrer Berufung gemacht. Mit Podcasts und Videos hat sich die Frau aus Los Angeles bereits in ihren Zwanzigern einen Namen gemacht. Ende 20 goss sie ihre Lehren aus Angst & Co. in ein quietschgelbes Buch. Unter dem Originaltitel *Don't F*cking Panic* erschien es nun auf Deutsch.

Zwischen eigenwillig und megacool: Wie schon die Originalausgabe zieren auch dieses Cover Klos, Bomben, Alkohol, Tränen, auch ein Herzchen. Unter der Autorenzeile sorgen ein durchgestrichenes PH.D. (Dr.), M.D. (Medical Doctor) für Aufmerksamkeit — und Einordnung. Die Aufmachung richtet sich zweifellos an die junge Leserschaft.

Damit falle ich zwar durchs Raster, dennoch habe ich die 377 Seiten nicht ungerne gelesen. Die Story ist packend: ein Leben auf der Achterbahn, von klein auf mit tiefen Abstürzen in Angst, Panik, Depression, dazwischen Alkohol, Drogen. Mit der Beschreibung einer Panikattacke, die viral ging, traf Darragh Millionen still für sich Leidende mitten in die Seele. Der mutige Tabubruch knallte im Netz durch die Decke und verhalf ihr zur Mental-Health-Influencerin.

In diesem Mix aus geballter Courage und Fragilität hat sie Erfolg: Filmemacherin und Schauspielerin, Comedienne und Moderatorin — und, wenn sie sich nicht gerade durch ein Gemütstal kämpft, ein Arbeitstier. Nur einmal fällt sie so tief, dass Suizidgedanken sie umgarnen. Die liebevolle Nachricht ihrer Schwester legt den Schalter um.

Wertvoll, vielleicht sogar ein Alleinstellungsmerkmal, sind die rund 90 Seiten, die zu einem Dialog mit sich selbst, Ängste, Unzulänglichkeiten einladen: Wie fühlt sich deine Angst? Wie riecht, schmeckt sie? Welche

Übungen, Mantras, Atemtechniken helfen? Wie sieht sich Handy und toxischer Gesellschaft entziehen?

Was verspielt aussieht — die vielen weißen Flächen, auf denen Fragen nach Antworten suchen — verlangt eine ehrliche Auseinandersetzung mit sich selbst. Wer Tagebuch schreibt, sich autobiografisch/autofiktiv versucht, kennt die erlösende Wirkung, das innere Selbst zu verschriftlichen.

Und doch stößt mir was auf. Zu viel Selbstinszenierung? Unterschwelliges Marketing? Brüche?

Jemand mit derart massiver Flugangst, die einmal fast einen Flugabbruch erzwang — wie kann eine

solche Person ständig in der Luft unterwegs sein? Und wie passt zur Coolness, dass sie bei innerer Aufruhr immer so leicht die Kontrolle über ihre Schließmuskeln verliert, was sie selbst deutlich derber beschreibt — ebenso wie ihre Solo-Liebe als Mittel gegen Depression.

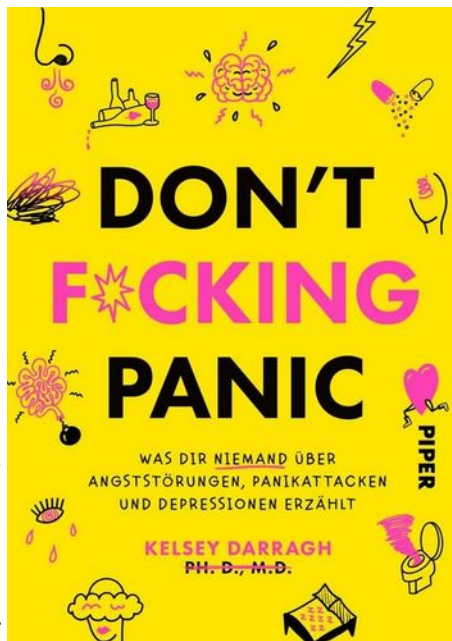
Werden hier Angst und Mental Health hollywoodesk aufpoliert und kommerzialisiert? Hm, das Autorenfoto zeigt Darragh locker im Lotussitz, mit breitem, gewinnendem Lächeln.

Beim Lesen musste ich oft an Kelseys Landsmann Scott Stossel denken, ebenfalls ein Medien-Ass, der vor zehn Jahren mit *My Age of Anxiety* — ebenfalls in Quietschgelb — einen *New York Times*-Bestseller landete. So wie Kelsey über sich selbst befindet, hat auch Scott seine Ängste trotz heftigstem Bemühen nie überwunden. Die eine flippig, der andere gesetzt, ihn fand ich würdiger.

Oha! Falls hier die spaßbefreite deutsche Seele ihre Fratze zeigt: Sorry, Kelsey. Aber echt, deine F&A's (s. Handschriftliches) fand ich supergut. Thx!

*Kelsey Darragh: Don't F*cking Panic. Was dir niemand über Angststörungen, Panikattacken und Depressionen erzählt.*

Piper, München 2026, 20 €. Originalausgabe Englisch 2020, übersetzt von Susanne Just.



Kindheitsorgen
Angst vor Spuk, als Oma starb.
Wie töricht. Sie war die aller-
liebste vorstellbare Oma! ♥

SORGEN UND ÄNGSTE ALS TEENAGERIN:

Als Einziger vorne in einem Bus
einsteigen zu müssen, alle
Blicke auf mich fühlend.
Das wurde für nichtigen
Mutprobe mit 19 Gebirgs-
eintragungen.

SORGEN UND ÄNGSTE ALS ERWACHSENE:

Ein bakterieller Schwächeanfall
löste Todespanik aus.
Verfolgte mich jahrelang in diver-
sen Angstvariationen. Als ich
in einer Sackgasse steckte, ging
ich in eine Angstselbsthilfe-
gruppe. Dort lernte ich über
Angst zu sprechen und als
normal einzustufen.

370

NACHDENKEN

Wie bist du über diese negativen Gedanken und Ängste hinweggekommen? Durch
die Weisheit des Alters? Oder hast du deine Angst aktiv in Angriff genommen?

Das hat einen Schalter
ungelegt. Mich allen Ängsten
auszusetzen. In der Expiration
nahmen sie ab, es dauerte,
aber irgendwie war das wie
eine Mengeburt.

Wie sieht es jetzt damit aus, nachdem du dieses Buch durchliest? Hat sich überhaupt
etwas verändert? Nur ein bisschen oder bedeutend viel?

Das Buch hat die Existenz
dieses Angst-Universums
noch mal bestätigt. Auch
mich, mich pro-aktiv mit
Angst auseinanderzu-
setzen. Mit Kelley kann ich
auch allen das raten!

Welches Werkzeug findest du am nützlichsten, um deine psychischen Probleme in
den Griff zu bekommen?

Angst ist wie Geburt + Tod,
Zentral (Kierkegaard). Sie lässt
uns unser Selbst-Teil begreifen
(Jaspers). Daraus entspringt
Freiheit, auch Pflicht, das
Selbst zu bestimmen.

Die Badeanstalt von Blagoevgrad

ZUSAMMENFASSUNG

- Ein Stadtbad schien eine normale Urlaubsattraktion zu sein
 - Unerwartet war alles anders als vermutet
- Auch ein einfacher Badbesuch kann eine Mutterfahrung sein

Ja, schon wieder eine Reisegeschichte, schon wieder ein Schritt aus dem Gewohnten. Ich war in Bulgarien, dort auch in Blagoevgrad.

„Ist das weit weg vom Goldstrand?“

Ja, einmal quer durch ganz Bulgarien.

Was kann man in solch einer Stadt unternehmen? Auf einer Internetseite habe ich gelesen von einem Stadtbad, das nur vormittags aufhat. Mit dem örtlichen Mineralwasser oder so. Das ist doch was, also die Badehose in den Koffer.

Wie wars? Kurz: Ich landete unerwartet in einer fremden Welt. (Damit ihr es etwas nacherleben könnt, habe ich einige bulgarische Worte in diesem Text nicht übersetzt. Macht euch Gedanken, was es heißen könnte.)

Es begann schon auf der Straße, das Stadtbad mußte ich erst suchen. Da die Tür? Das erste Wort heißt „Banja“, das ist doch was mit Bad. Aber beim zweiten Wort, ist dessen erster Buchstabe nicht das russische Symbol fürs Frauenklo? Ich ging also weiter und fand einen zweiten Eingang. Hier begann das zweite Wort mit M. Hier war ich also richtig.



Ich kaufte „edno bilet, molja“ und ging rein. Schon der erste Eindruck sagte, daß seit 1989 nicht mehr renoviert wurde. Und haben die keine Schlösser an den Schränken? Überhaupt, wo ist hier was?

Während ich noch suchte, sprach mich ein alter Mann in Bulgarisch an. Meine übliche Frage nach Englisch brachte kein Ergebnis. Es kam aber etwas offiziell rüber, er wollte meine Eintrittsquittung und bald schien es um Geld zu gehen. Wegen der unsicheren Schränke? Ich gab ihm meine Briefftasche, er nahm die Scheine raus (20 EUR) und legte sie in einen Extraschrank. Er fragte mich noch einiges, was ich nicht verstand. Oh - hoffentlich ist er hier sowas wie ein Bademeister.

Er zeigte auf den Stuhl, der da stand. Ich verstand es als Signal zum Umziehen, tat das. Sobald ich in der Badehose dastand, legte ich all mein Zeug in einen der schloßlosen Schränke. (Von den Schweizerfranken und der Kreditkarte im Rucksack sagte ich lieber nichts.)

Seine nächste Frage war wieder eindeutig, weil die Worte für Seife und Shampoo international sind. Ich griff in den Rucksack - uups, im Hotel hatte ich das Zeug doch noch in der Hand! „Iswinete.“

Seine Reaktion: „Kup schampan?“ Da ich das Wort „kup“ aus Polen kannte, konnte es nur heißen, ich müßte Shampoo kaufen. Er ging zur Kasse und kam mit einem Shampoo wieder. Klar, er hatte ja mein Geld!

Nachdem alles endlich nach der Hausordnung geregelt war, konnte es aber ins Wasser gehen. Er begleitete mich in den Naßbereich. Im ersten Raum saßen Männer auf gefliesten Bänken neben kleinen Wasserbecken. Manche schrubbten sich mit Schwämmen. Manche übergossen sich mit Beckenwasser, wofür überall

passende Schalen bereitstanden. Kommen die her, weil sie zuhause kein Bad haben, weil es hier schöner ist als zuhause oder gehört das Schrubben zum Baderitual?

Doch er führte mich zum Duschbereich. Nachdem ich eine funktionierende Dusche gefunden hatte, eine üblich-komplette Reinigung. Ich hatte zwar im Hotel schon geduscht, aber erstens wußte er das nicht und zweitens scheint das hier Vorschrift zu sein und da will ich nicht auffallen. Aber was heißt schon „nicht auffallen“? Denn ich konnte auch sehen: Alle Gäste waren nackt! Ich war der einzige Badehosen-träger! Endlich aber sprach er vom „Bassin“, was in Bulgarisch zum Glück so heißt wie überall. Die Treppe in den Keller war sehr feucht und glitschig – jetzt wußte ich, warum er auf Badelatschen bestanden hatte.

Kann ich jetzt schwimmen?

Das Becken war etwa 6x5 Meter groß und mit warmem Wasser, wohl 38 Grad. An Schwimmen war nicht zu denken – aber an Erholen. Das konnte ich anderen Gästen in Osteuropäisch sagen: „Dobre. Dobre.“ Es war ja auch wirklich gut, im warmem Wasser völlig aus der Welt. Wenn auch meine Gedanken immer noch etwas bei meinem Geld waren.

Auf Dauer etwas zu warm, also ging ich in den ersten Raum. Etwas unsicher nahm ich mir eine Schale und wie die anderen (genau hinsehen, wie die es tun) goß ich mir kaltes Wasser über den Rücken. Warm-Kalt-Wechsel soll ja auch gesund sein.

Den Punkt, bis zu dem es gesund ist, merkte ich bald. Die eine erlaubte Stunde hätte ich nicht durchgehalten. Ich ging zurück zum Bademeister, zeigte auf den Schrank mit meinen Sachen. Ich bekam mein Geld zurück – bis auf 3 EUR fürs Shampoo und 2 EUR Badelatschen-Leihgebühr.

Beim Anziehen war ich also nicht nur vom Warm-Kalt am Limit, sondern auch zufrieden. Wir haben sogar über die Sprachbarriere den einfachen Smalltalk zu Alter und Arbeit hinbekommen.

Am nächsten Tag ging ich nochmal rein. Als Urlaubsaktivität, als kleine Mutprobe. Aber auch, um ihm zu zeigen, daß ich dazugelernt habe. Demzufolge blieb die Badehose im Hotel und das Shampoo hatte ich dabei. (Mit dem, was übrig war, habe ich im Hotel den Seifenspender nachgefüllt.)

Insgesamt wirkte mir der Besuch wie eine „rustikale Gastfreundschaft“. In dem Sinn, ich zeige dir die Regeln, du mußt dich dran halten – aber du kannst mir vertrauen. Besonders beim Geld war das deutlich.

Laut der Webseite hätte ich ein solches Bad auch im Hotel gleich nebenan haben können. Aber da wäre der Eintritt zehnmal so hoch, außerdem wäre ich nicht aus der sauber-modern-englischsprachigen Tourismusblase herausgekommen. Ich hätte das Land nicht so direkt erlebt.

Das hätte ich auch nicht mit technischen Übersetzungshilfen. Ich hätte ich noch sagen können, daß solch ein Gerät auch übersetzen kann. „Ja: po-germanski, po-angliski, po-hispanski. Maschina: po-ruski, po-polski, po-kitaiski, po-arabski, ...“
Es ging aber alles „po-bulgarski“ und mit Geduld.

Falls ihr mal nach Blagoevgrad oder sonstwo hinkommt, geht rein.

Nicht vergessen: Für Männer der Eingang mit M!

Julian / Braunschweig

Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

In der Ausgabe 3/16 sind folgende Themen zu finden:

- Fußball-EM - deutscher Spielekalender
- Rumänien - Reisen gegen die Angst
- "Verrückt? Na und!?" - Aufklärung und Selbsthilfe in einem Projekt
- "Siehst du das jetzt erst?!"
- Fußballjubiläum trotz Pegida?
- Stilblüten aus dem Schilderwald, Teil 3: Sehr geehrter Herr Hundekotnichtentferner!

erhältlich auf Papier bei Julian oder online unter www.schuechterne.org/rb163.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

