

Inhalt:

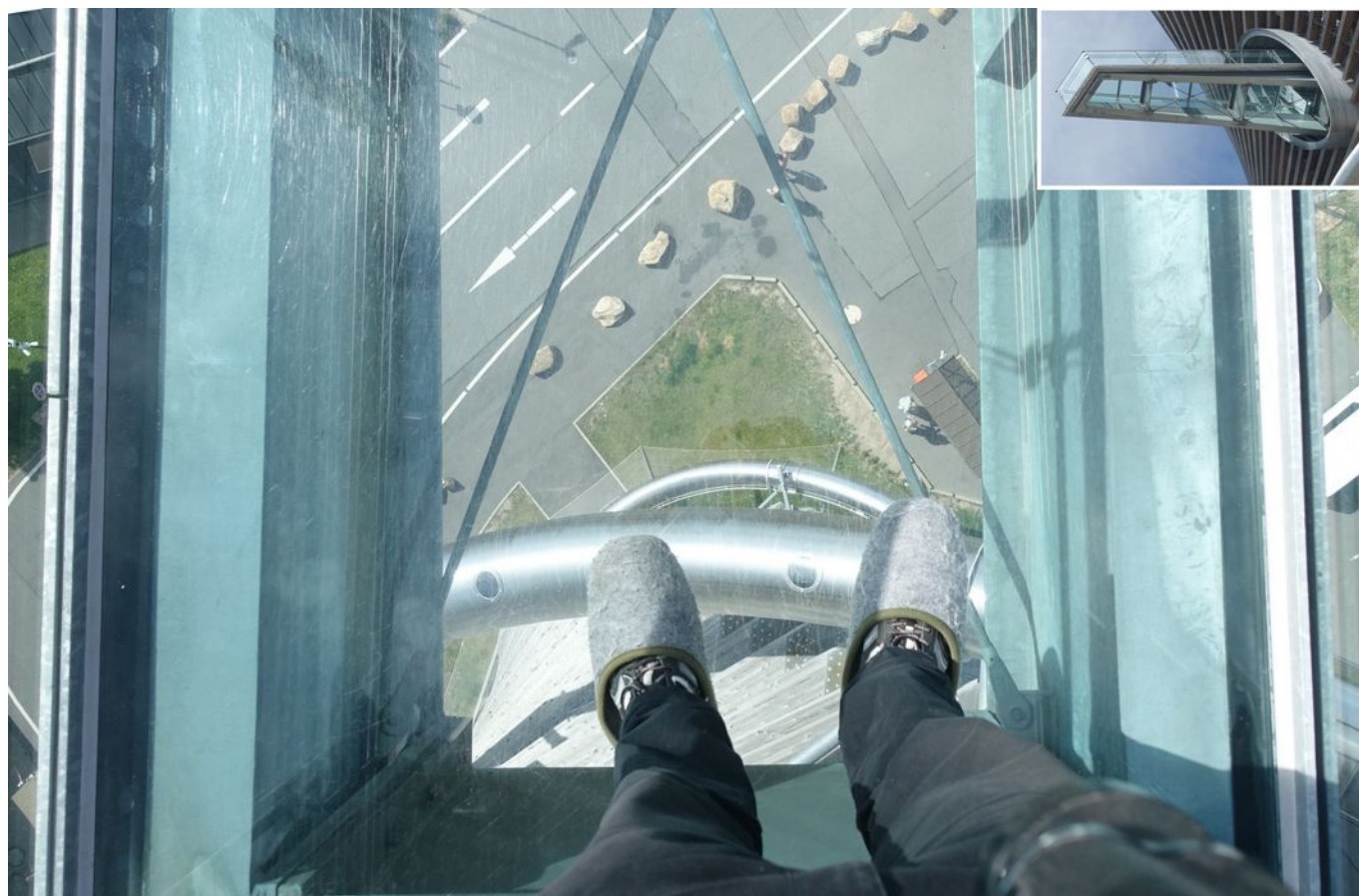
S.1: Der Magen hat seinen eigenen Kopf

S.2: Podcast, „Panther“, Dinge zum kleinen Preis

S.3: Meine Perspektive: Bummeln über die Hügel

S.4: Studie zu digitaler Angsthilfe

Der Magen hat seinen eigenen Kopf



Das Gehen auf einem Glasboden in 45 Metern Höhe erfordert Mut. Leichter ist es zwar, wenn man dabei nicht nach unten schaut. (Das ist ein wenig wie in diesen Trickfilmen, wo die Figuren erst abstürzen, wenn sie nach unten sehen.) Doch auch dann kann das Gefühl da sein, daß „da was ist“. Ganz sorglos ist es auch dann nicht.

Ja, der Verstand weiß: das Glas hält was aus. Das Glas wird vom TÜV geprüft oder zumindest von der Versicherung des Turms. Der Verstand sieht genau: die Leute neben dir stürzen auch nicht ab. Trotzdem haben manche Leute Panikgefühle auf dem Glasboden. Andere gehen gar nicht erst rauf. Auch die Leute, die es als „Kick“ genießen, haben eben diesen „Kick“.

Der Glasboden ist ein Beweis mehr für die Angst-Automatik: der Verstand ist erstmal auf stumm gestellt.

Wenn ihr den Leuten erzählen wollt, welche Partei sie nicht wählen sollen oder welche Menschen „nicht alles Terroristen“ sind – überzeugt den Magen und nicht den Verstand.

ZITAT

"Intelligenz macht schüchtern."

Erasmus von Rotterdam

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

Neue Podcast-Folge

Folge 9: Fishbowl und Badeanstalt

Welches des vielen Angstthemen sollen wir nehmen? Wolfgang und Julian lassen den Würfel entscheiden und kommen so auf zwei persönliche Erlebnisse aus ihren letzten Wochen. Es geht um einen "Stuhlkreis" mit ungewohntem Publikum und um eine Bade-

anstalt, in der unerwartet alles anders war.

Mit Themen aus diesem und dem letzten Rundbrief
Dauer: 38:14 Min.

verlinkt auf der Webseite: www.schuechterne.org

Verkaufszahlen zum "Panther"

Auch für 2025 hat unser Partner, der Festland-Verlag in Wien, die Zahlen übermittelt:

	Vorjahre	2025	Gesamt
Verkauf über Festland-Verlag (ab 2016)	299	11	310
Verkauf über Projekte-Verlag (bis 2014)	140	–	140
Verkauf über intakt e.V.	177	3	180
Verkauf über Guten-Morgen-Buchladen	8	–	8
Freiexemplare für Mitwirkende	18	–	18
Rezensionsexemplare	5	1	6
Vereins-Mediothek	2	–	2
Gesamt	649	14	663



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

„Die Welt bietet genug für alle“

Berechtigt ist die Klage, daß „alles so teuer geworden“ ist. Wir müssen sparen. Das müssen wir auch für das große ganze Thema - Öko, Klima, dritte Welt, Armut. Wo bekommen wir also unser Zeug her, wenn wir den Ladenpreis nicht mehr bezahlen können? Wo kriegen wir gutes Gebrauchtetes, wo Neues zu teuer ist?

Es ist erstaunlich, was über den Bedarf hergestellt – und gekauft – wird. Und dann steht es rum und muß doch weg. Obwohl es „noch gut ist“. Schaut euch die Sperrmüll-Berge am Straßenrand an – und schätzt, was das alles einst neu gekostet hat. Es ist erstaunlich, welches viele schöne Zeug die Leute nicht haben wollen! Ich habe hier aufgelistet, wo wir dieses schöne Zeug bekommen:

Essen: Foodsharing, Tafel, Vorkriegsbäckerei
Anderes: Tauschring, Tauschregal für Gegenstände (nicht nur Bücher), Flohmarkt, Resterampe, Haushaltsauflösungen, Sozialkaufhaus (Verkauf von Sachspenden an Hilfsorganisationen), Verschenke-Karton am Straßenrand

„Containern“ und Sperrmüll-Mitnehmen sind zwar illegal, hätten aber auch einige Schätze zu bieten.

Das Foodsharing wird inzwischen von Supermärkten benutzt, um unverkaufte Backwaren zu entsorgen. Immer wieder große „Brötchenberge“ für umsonst. Keine Angst, es reicht auch für die anderen noch!

Mein „Verschenke-Karton“ das Studentenwohnheim. Die vor allem chinesischen Semestergäste stellen unter

einem Vordach all das ab, was sie nicht zurück nach China nehmen wollen. Natürlich stehen dort immer wieder diese Reiskochautomaten. Aber nicht nur! Ich habe eine komplette Computer-Peripherie dort bekommen und auch den Rucksack, den ich bei euren Gruppentreffen dabei habe.

Was kennt ihr, wo spart ihr Geld?

Julian / Braunschweig

Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

In der Ausgabe 4/16 sind folgende Themen zu finden:

- Der ängstliche Panther ist wieder zu haben!
- 10 Jahre Gruppe Magdeburg
- Erziehungssprüche und ihre Fehler
- Depression und Massenmord?
- Respekt für beide
- Korrektur zum letzten Rundbrief
- Stilblüten aus dem Schilderwald, Teil 4

erhältlich auf Papier bei Julian oder online unter www.schuechterne.org/rb164.htm
Alle Rundbriefartikel seit 2005 sind einsehbar unter www.schuechterne.org/rb-nach-thema.htm

Meine Perspektive

Bummeln über die Hügel

Von Wolfgang Chr. Goede

ZUSAMMENFASSUNG

- Mental Health Fishbowl Premiere in Münchens PresseClub
- Stimulierender Mix aus Profi- und Erfahrungsexperten
- Fast ein Mental Health Jam

Eine bis dahin ungewöhnliche Bestuhlung erwartete die Gäste im Münchner PresseClub. Die Journalistenvereinigung TELI hatte zu einer Mental Health Fishbowl eingeladen. Das ist ein interaktiv intensives Veranstaltungsevent, bei dem alle Teilnehmenden in Kreisen sitzen, innen die Impulsgebenden zum Thema, außen das Publikum. Diese Sitzarchitektur (s. Foto © Kral) vermeidet das herkömmliche Top-down-Gefälle: auf dem würdigen Podium die "Weisen", die auf die Laien herabsprechen – nein: alle sind Experten, auf Augenhöhe, jeder kann von außen nach innen wechseln, im bunten Mix. Mit verblüffenden Erlebnissen.

Sebastian Schoepp war einer der Impulsgeber. Er hatte einen von vielen geneideten Beruf: Korrespondent einer großen Münchner Tageszeitung in Lateinamerika. Wow, aber: Von Airport zu Airport hetzen, das Schaffot der Zeit im Genick, 17 Uhr Liefertermin an die Redaktion. Damit geriet er in einen Strudel von Stress, Depression, immer hektischer, war's das wert? Nach längerem Hin und Her zog er die Bremse, wurde hauptberuflich Wandersmann, Autor, Bücher-Coach, Berater für „Healing Story Telling“. Schoepps „Seelenpfade“ berichten über diesen enorm mühseligen Entschluss zur Wende in seinem Leben und wiedergefundenes Lebensglück.

Stuhlkreisatmosphäre

Yes we can! Unser Schicksal selbst in die Hand nehmen, Aus- und Einstiege selbst bestimmen. Der Autor berichtete im "Fischglas" über sein neues Leben, keine Raserei mehr, auch keine Kraftakte bei etwa alpinen Gewalttöuren, sondern gemütlich "über die Hügel bummeln" der Mittelgebirge. Was es auf den unzähligen Steigen alles zu entdecken und erfühlen gibt – ein anderes, neues Universum, in allernächster Nähe. Wer möchte sich da noch die immer aufreibenderen

Fernreisen zumuten, fragten sich so einige in der Runde.

Der Wanderer war ein Glückstreffer für die Mental Health Runde. Sein Beispiel ermutigte andere, ebenfalls sehr offen über ihre Seelenlasten zu sprechen. Eine ehemalige Münchner Stadträtin über Felssteine, ihr auf die Lebenswege gelegt durch ihre eigene Mutter und so manche Männer; einen ITler über seinen Burnout, den Segen der Kunsttherapie, warum Analog-Zwischenschonendes den KI-Therapeuten schlägt.

So wurde die prominente Runde hoch über dem Münchner Marienplatz mit Blick aufs Rathaus, unerwartet, fast zu einem Selbsthilfe-Stuhlkreis. Eine Ärztin und ein Psychotherapeut sorgten für die Rahmung. Alles mit großer menschlicher Wärme, die viele Gäste zum Absacker in den nahen "Dürnbräu" zum persönlichen Austausch zog. Der Mental Health Fishbowl geriet damit fast zu einem Mental Health Jam, in dem jede und jeder einstimmen konnte.

Auf in den Mainstream!

Mental Health ist ein – manche sagen Modewort – für viele Facetten der Mentalgesundheit, von Selbstoptimierung bis Therapie. In der Tat vereint der im internationalen Sprachgebrauch übliche Begriff viele der bekannten psychischen Störfaktoren unter einem neutralen Dach und vermeidet damit Stigmatisierung.

Damit schert das "Psychische" aus dem engen Kreis von "Seelenkundigen" wie auch der florierenden, von manchen aber immer noch beargwöhnten Selbsthilfe in den gesellschaftlichen Mainstream aus. Endlich! Volkshochschulen planen mittlerweile Schwerpunkte rund um Mental Health für die breite Öffentlichkeit ein.

Und das ist auch gut so.

<https://www.teli.de/teli-jour-fixe-mental-health-in-der-fish-bowl/>

<https://westendverlag.de/Seelenpfade/2239>

<https://sebastian-schoepp.de/>



Studie zu digitaler Angsthilfe

Warten Sie aktuell auf einen Psychotherapieplatz? Die langen Wartezeiten auf einen ambulanten Psychotherapieplatz sind in Deutschland ein Problem und für Betroffene oft sehr belastend. Im Rahmen der OPTIBRIEF-Studie der Universität Bern untersuchen wir das digitale Programm UKADO für Personen mit Angst- oder depressiven Erkrankungen, die aktuell auf einen Psychotherapieplatz warten oder auf der Suche nach einem Therapieplatz sind. Ziel ist es, Betroffenen während dieser oft belastenden Zeit eine niederschwellige Unterstützung anzubieten und das Programm wissenschaftlich zu evaluieren.

Durch Ihre Unterstützung helfen Sie uns, Menschen in einer herausfordernden Lebensphase zu erreichen und gleichzeitig wichtige Erkenntnisse für die zukünftige Versorgung von Personen mit Depressionen und Angststörungen zu gewinnen.

Was bedeutet UKADO?

Ultrakurzintervention gegen Angst und Depression online

Was machen wir?

In der OPTIBRIEF-Studie vergleichen wir verschiedene Versionen von UKADO. Ziel ist es, die Intervention für zukünftige Therapien weiterzuentwickeln und zu verbessern.

Wichtig zu wissen: Die UKADO-Varianten wurden in dieser Form bisher noch nicht getestet. Der mögliche Nutzen basiert auf bisherigen Erkenntnissen über Ultrakurzinterventionen.

Wer kann teilnehmen?

- Sie warten aktuell auf einen Psychotherapieplatz (oder suchen einen).
- Sie sind mind. 18 Jahre alt und sprechen Deutsch
- Sie leiden potenziell an einer Angsterkrankung und / oder depressiven Erkrankung
- Sie haben Internetzugang
- Sie befinden sich nicht in einer akuten Krise. Wichtig: UKADO ist nicht für akute Krisensituationen geeignet.

Was haben Sie davon?

Überbrückung der Wartezeit auf eine Psychotherapie, ggf. Reduktion von Angst- und/oder depressiven Symptomen

Ablauf der Teilnahme

Sie nehmen zu 5 Zeitpunkten an einer Online-Befragung und zu 2 Zeitpunkten an telefonischen Interviews teil.

Die Online-Fragebogen dauern je ca. 20-30 Minuten.

Sie werden zufällig einer von 8 Varianten von UKADO zugeteilt und bearbeiten online das Programm. UKADO beinhaltet verschiedene Informationen zum Umgang mit Symptomen inkl. Text, Audio und Videomaterial.

Datenschutz

Zum Schutz Ihrer Daten werden verschiedene Vorkehrungen getroffen, wie passwortgeschützte Accounts und Verschlüsselungen. Alle Daten werden streng vertraulich behandelt, und alle Studienmitarbeitenden unterliegen der Schweigepflicht. Detaillierte Informationen finden Sie in der Studieninformation. Es gelten sämtliche gesetzlichen Datenschutzvorgaben.

Risiken

Es sind keine Risiken bekannt. Leichter Stress während bestimmter Übungen ist möglich. Bei Bedarf steht Ihnen unser Studienteam (inkl. psychologischer Fachpersonen) unterstützend zur Seite.

Ihre Rechte

Die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos. Sie können jederzeit und ohne Angabe von Gründen aussteigen – ohne Nachteile.

Dr. Laura Bielinski & Prof. Dr. Thomas Berger
Klinische Psychologie und Psychotherapie
Institut für Psychologie, Universität Bern
Fabrikstrasse 8, 3012 Bern
ukado.psy@unibe.ch
Tel. +41 / (0)31 684 37 39

<https://ukado.psy.unibe.ch/teilnahme>



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

