

Inhalt:

S.1: Regenradar im Internet

S.2: Meine Perspektive: Das Schwert gegen die Angst

S.4: intakt-Kassenamt neu zu besetzen

Regenradar im Internet



Die moderne Technik macht vieles möglich und kann so manche Ungewißheit nehmen. Nicht nur die Wettervorhersage selbst ist besser und genauer geworden, sondern auch die Wetterkarte. Die Wettervorhersage ist zwar oft etwas schlechter als es wirklich kommt. Aber vermutlich wollen sich auch die Wetterdienste ängstlich absichern.

Die nützlichste Wetterkarte ist das „Regenradar“ auf der Webseite der Tagesschau. Auch einige kommerzielle Dienste, wie z.B. WetterOnline, bieten solch genaue Karten.

Verschiedene Blautöne von hell bis fast schwarz zeigen die aktuelle Verbreitung der Regenwolken. In Echtzeit! Ihr könnt also sehen, ob das vor dem Fenster eine große oder nur kleine Wolke ist. Ein Schieber bewegt die Karte so, wie die Wolken ziehen werden. Bis zu zwei Stunden im Voraus

kann das wahrscheinliche Wetter angezeigt werden.

Zwei Stunden heißt: bis etwa zum Ende der Gruppensitzung. Ihr könnt also AUS DEM TROCKENEN ZUHAUSE sehen, ob die graue Wolkendecke auf dem Weg zur Gruppe abregnen wird. Oder ob sie das nur in der Zeit tut, wenn ihr im trockenen Gruppenraum sitzt.

Die Angst „es könnte ja regnen“ hat schon viele Leute vom Gruppenbesuch oder vom Einkaufen abgehalten. Wie oft unnötig! Informiert euch, wie es wirklich ist! Das ist mit dem Regenradar noch einfacher geworden. Und falls ihr es schon kennt: schaut doch mal drauf, bevor ihr zu Hause bleibt.

www.tagesschau.de -> zum Wetter durchklicken

Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

In der Ausgabe 5/16 sind folgende Themen zu finden:

- Preisausschreiben "Was wäre wenn - ein Tag ohne Sozialphobie"
- Selbsthilfe ermutigt zur Inanspruchnahme des Medikamentenplanes
- Erziehungssprüche Teil 2
- Filme, die die Welt erklären, Teil 9
- Stilblüten aus dem Schilderwald, Teil 5

www.schuechterne.org/rb165.htm

ZITAT

"Wi stah da vör wi möt da dör"
(„Wir stehen da vor, wir müssen da durch“)

Inschrift auf einem Fachwerkhaus in Steinhude
(1751)

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

Meine Perspektive

Das Schwert gegen die Angst

Von Wolfgang Chr. Goede

ZUSAMMENFASSUNG

- Der Text stammt aus meinem Kommunikationskurs bei der Münchener VHS.
- Der Kurs schließt mit Beiträgen zu König Artus Tafelrunde.
- Abdruck freundlich genehmigt von Autorin "Edelfrau Lilli".

Werte Mitglieder der König Artus Tafelrunde,

heute möchte ich euch von einer Reise erzählen. Einer Reise in eine Welt ohne Angst. Doch bevor wir uns vorstellen, wie eine Welt ohne Angst aussehen könnte, müssen wir zunächst verstehen, was Angst eigentlich ist. Viele Menschen denken bei Angst an etwas Negatives. An etwas, das verschwinden sollte. Doch Angst gehört zu den ältesten Gefühlen überhaupt. Sie warnt uns vor Gefahren und hilft uns zu überleben. Problematisch wird sie erst dann, wenn sie zu groß wird. Wenn sie nicht mehr schützt, sondern einschränkt. Genau das geschah in der Welt, von der ich euch heute erzählen möchte.

I. Das Reich der Angst

Vor langer Zeit gab es ein Königreich, das von einem unsichtbaren Fluch beherrscht wurde. Dieser Fluch war weder ein Drache noch ein dunkler Zauber. Es war die Angst. Sie schlich sich leise in die Gedanken der Menschen. Anfangs war sie kaum bemerkbar. Sie flüsterte: "Was, wenn etwas schiefgeht?" "Was, wenn du nicht gut genug bist?" "Was, wenn andere dich ablehnen?"

Angst vor Fehlern

Diese Gedanken erschienen harmlos. Doch je mehr die Menschen ihnen glaubten, desto stärker wurden sie. Bald hatten viele Angst davor, Fehler zu machen. Sie hatten Angst vor neuen Herausforderungen. Angst vor Veränderungen. Angst davor, zu scheitern. Einige trauten sich nicht mehr, ihre Meinung auszusprechen. Andere gaben ihre Träume auf, bevor sie überhaupt begonnen hatten. Wieder andere zogen sich immer weiter zurück.

Bleib wo du bist!

Von außen wirkte das Königreich friedlich. Doch im Inneren stand alles still. Es wurden keine neuen Wege entdeckt. Keine mutigen Entscheidungen getroffen. Keine großen Ideen verfolgt. Denn überall saß die Angst auf den Schultern der Menschen und flüsterte ihnen zu: "Bleib lieber, wo du bist." Mit der Zeit wurde die Angst stärker als die Hoffnung. Und das ganze Königreich verlor etwas sehr Wertvolles: den Mut.

II. Die Mission

Eines Tages wurde eine alte Prophezeiung entdeckt. Darin stand: „Wenn die Angst größer wird als die Träume der Menschen, wird jemand erscheinen und ein besonderes Schwert tragen. Dieses Schwert wird keine Wunden schlagen, sondern die Ketten der Angst durchtrennen.“ Diese Aufgabe wurde mir übertragen. Als ich das Schwert erhielt, bemerkte ich sofort, dass es ungewöhnlich war. Auf seiner Klinge waren drei Worte eingraviert: Verstehen. Mut. Vertrauen.

Wachsen nur durch Fehler

Mit diesem Schwert begann ich meine Reise durch das Königreich. Schon bald begegnete ich Menschen, die von ihrer Angst beherrscht wurden. Ein junger Mensch träumte davon, etwas Großes zu erreichen. Doch er begann nie damit. Er hatte Angst zu versagen. Ich fragte ihn: „Was ist schlimmer: zu scheitern oder es niemals versucht zu haben?“ Er schwieg. Dann zog ich das Schwert. Die Klinge begann zu leuchten. Im Licht erkannte er etwas Entscheidendes: Jeder Mensch scheitert irgendwann. Doch niemand kann wachsen, ohne Fehler zu machen.

Angst ans Licht holen

Zum ersten Mal wagte er den ersten Schritt. Nicht weil seine Angst verschwunden war. Sondern weil sein Mut größer geworden war. Später traf ich eine Frau, die einen großen Traum hatte. Sie wollte anderen Menschen helfen. Doch sie hatte Angst vor Kritik. Angst, etwas falsch zu machen. Angst davor, nicht perfekt zu sein. Wieder hob ich das Schwert. Da erschien ihre Angst wie ein dunkler Schatten. Je länger wir sie betrachteten, desto kleiner wurde sie. Denn Angst liebt die Dunkelheit. Wenn wir über sie sprechen und sie verstehen, verliert sie oft einen Teil ihrer Macht. Die Frau erkannte, dass niemand perfekt sein muss. Sie begann zu handeln. Und Schritt für Schritt gewann sie ihr Vertrauen zurück. Während meiner Reise begegnete ich immer mehr Menschen.

Das Gute an der Angst

Und langsam begann ich etwas Wichtiges zu verstehen. Nicht jede Angst war schlecht. Die Angst vor einer steilen Klippe schützte die Menschen. Die Angst vor echten Gefahren half ihnen, vorsichtig zu sein. Das Problem war also nicht die Angst selbst. Das Problem war, wenn die Angst die Kontrolle übernahm. Wenn sie entschied, wie Menschen leben. Wenn sie Träume

verhinderte. Wenn sie Menschen davon abhielt, sie selbst zu sein.

III. Die Welt ohne Angst

Nach langer Reise erreichte ich schließlich den Ursprung des Fluches. Viele glaubten, dort würde ein gewaltiges Monster auf mich warten. Doch stattdessen fand ich einen riesigen Spiegel. Als ich hineinsah, erkannte ich die Wahrheit. Die Angst war nie ein Wesen gewesen. Sie lebte in jedem Menschen. Jeder trug sie in sich. Und jeder musste lernen, mit ihr umzugehen.

Mutig werden

Da verstand ich, dass mein Auftrag eigentlich ein anderer war. Es ging nicht darum, die Angst auszulöschen. Es ging darum, die Menschen von ihrer Herrschaft zu befreien. Also hob ich das Schwert ein letztes Mal. Sein Licht breitete sich über das gesamte Königreich aus. Doch die Angst verschwand nicht. Stattdessen geschah etwas viel Wichtigeres. Die Menschen lernten, ihre Angst anzunehmen, ohne ihr zu gehorchen. Sie lernten, dass Angst ein Gefühl ist – aber keine

Entscheidung. Sie lernten, dass Mut nicht das Gegenteil von Angst ist. Mut bedeutet, trotz Angst weiterzugehen.

Träumen folgen

Als sich das Licht des Schwertes legte, hatte sich das Königreich verändert. Die Menschen hatten immer noch manchmal Angst. Vor Prüfungen. Vor Verlusten. Vor unbekannten Wegen. Doch sie ließen sich nicht mehr von ihrer Angst bestimmen. Sie sprachen ihre Gedanken aus. Sie verfolgten ihre Träume. Sie wagten neue Wege. Und genau dadurch entstand eine Welt ohne Angststörung. Nicht, weil die Angst verschwunden war. Sondern weil sie ihren Platz gefunden hatte. Denn eine Welt ganz ohne Angst wäre vielleicht nicht einmal eine gute Welt.

Frei sein

Aber eine Welt, in der Mut, Vertrauen und Hoffnung stärker sind als die Angst, das ist eine Welt, in der Menschen wirklich frei sein können.

© Illustration Wolfgang Goede
mit OpenAI-Assistenz



intakt-Kassenamt neu zu besetzen

ZUSAMMENFASSUNG

- Der intakt e.V. muß sein Kassenamt neu besetzen
- Er kennt die Ängste rund um dieses Amt
- Er möchte diese aus der Welt schaffen und Interessenten bei der Kandidatur helfen

Leider haben wir zur Wahlversammlung keine Kandidaturen zum Kassenamt erhalten. Wir möchten diesen Posten daher erneut ausschreiben.

Wir wissen, welche Ängste gerade an diesem Posten hängen: die Themen „fremdes Geld“ und „Verantwortung“ kommen zusammen. Daher möchten wir die wichtigsten Fragen schon hier beantworten:

„Ich kann das nicht“

Wenn das so ist, möchten wir dir helfen. Du kannst es lernen und hinterher stolz auf das Gelernte sein.

„Ist man da schon im Vorstand?“

Ja, das Kassenamt gehört zum Vereinsvorstand. Dazu mehr bei den anderen Fragen.

„Wieviel Arbeit macht der Posten?“

Die laufende Arbeit ist wenig. Ab und zu eine Überweisung oder Kontoauszüge holen. Fahrscheine sind kaum noch dabei, seit Julian das „Deutschland-Ticket“ hat. Wenn ein Geldeingang erwartet wird, z.B. wenn ein Buch bestellt wurde, muß das Konto alle paar Tage nachgesehen werden.

„Kann ich das per Onlinebanking machen?“

Unsere Bank (Volksbank „BraWo“ Braunschweig-Wolfsburg) wird dir sicher weiterhelfen, wenn du es haben willst. Wenn du es willst oder brauchst, sag das bitte gleich bei der Kandidatur. Damit wir vor der Wahl bei der Bank anfragen können, ob und wie diese es anbietet.

„Muß ich öffentlich werden?“

Die Vorstände werden ins amtliche Vereinsregister eingetragen. Aber sonst mußt Du niemanden „zugeben“, welches Amt du machst. Wir wissen, welche Ängste und Vorurteile rund um unser Vereinsthema bestehen. An diesen soll Dein Engagement nicht scheitern.

„Muß ich zum Finanzamt gehen?“

Nur wenn du willst. Der Kassenbericht muß zwar alle 3 Jahre zum Finanzamt (wieder 2027), aber das hat bisher immer Julian gemacht.

Du mußt zwar Berichte für das Finanzamt

unterschreiben, diese kommen aber erst alle 3 Jahre dort an. Außerdem unterschreibt auch der 1. Vorsitzende, du bist also zumindest nicht allein.

„Muß ich bei den Mitgliedern die Mitgliedsbeiträge zusammenbetteln?“

Nein. Wir haben keine Mitgliedsbeiträge. Auch aus genau diesem Grund: der Aufwand, sie nach und nach einzubetteln, ist den Ertrag nicht wert.

„Muß ich irgendwelche Piesepopelvorschriften beachten oder Formulare ausfüllen?“

Das ist leider nicht 100% vermeidbar. Der lästigste Teil des Amts sind zwei Formalien: am Jahresanfang die Kasse für die Kassenprüfung durchsehen und am Jahresende den Förderantrag für die Krankenkasse vorbereiten. In beiden sind tatsächlich manche Punkte, deren Sinn unerklärlich bleibt. Das ist auch anderswo ein Problem: Gruppen beantragen kein Fördergeld, weil sie vom Antragsformular genervt sind. Aber auch dabei bist du nicht allein, der Vorstand macht es gemeinsam.

„Werde ich angeguckt, als würde ich mit dem Vereinsgeld in die Karibik verschwinden?“

Dafür ist das Geld viel zu wenig. Das Jahresbudget des intakt e.V. reicht höchstens für den Hinflug in die Karibik (Holzklasse). Wenn Du wirklich in eine fremde Kasse greifen willst, tu das besser anderswo, wo die „Beute“ tatsächlich für ein Leben im Untergrund reicht.

Nebenbei: Die Inselstaaten der Karibik sind außer für Sonne und Rum bekannt für strenge Einreisegesetze. Wer kaum Geld und kein Rückticket hat, wird garnicht erst von Bord gelassen. Da ist nix mit „Refugees welcome“!

„Muß ich Vereinsmitglied sein?“

Der Vereinsbeitritt ist kein Problem, nur eine Formsache.

„Wie läuft die Ernennung ab?“

Sobald Deine Kandidatur „steht“, werden wir eine Nachwahl-Versammlung einberufen. Wer bei dieser nicht anwesend sein kann, kann einen Stimmzettel ausfüllen. Das geht über die Vollmachtsregelung in unserer Satzung.

Nach der Wahl müssen wir gemeinsam zu einem Notariat gehen und dort den neuen Vorstand in das Vereinsregister eintragen lassen.

Der nächste Termin ist dann in der Bank, um das Konto für Dich freischalten zu lassen.

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

