

## Inhalt:

S.1: *Selbsthilfe ist Friedenszeichen in Kriegszeiten!*

S.2: *Verkaufszahlen zum "Panther"*

S.2: *Der Ukrainekrieg und die eigenen Probleme*

S.3: *"Wir sind zwar dem Krieg ausgeliefert, nicht aber unseren Ängsten!"*

## Selbsthilfe ist Friedenszeichen in Kriegszeiten!

### ZUSAMMENFASSUNG

- Die Selbsthilfe entstand durch trauernde Witwen nach dem Zweiten Weltkrieg.
  - Sie hat sich als Zeichen der Solidarität zwischen Gleichbetroffenen über Landesgrenzen hinweg etabliert.
- Selbsthilfe fußt auf dem Gedanken des Austauschs. Dialog ist in Krisen wichtiger denn je.

Liebe Selbsthilfeaktive!

Der Erdball hält den Atem an. Seit Ende des Zweiten Weltkrieges war eine Invasion nicht mehr so nahe an Deutschland herangerückt wie jetzt. Für die westliche Hemisphäre ist klar: Der russische Machthaber hat einen völkerrechtswidrigen Angriff auf die Ukraine unternommen und schon nach wenigen Stunden und Tagen unermessliches Leid geschaffen. Auch unsere Selbsthilfegruppen bleiben von den Bildern und Meldungen aus unserer unmittelbaren Nachbarschaft nicht unberührt. Verschiedene Politiker lassen sich zur Lage entsprechend ein, mit sehr fundierten und dialogischen Worten beispielsweise SPD-Politiker Michael Roth MdB, der als Vorsitzender des Auswärtigen Ausschusses des Bundestages mit seiner langjährigen Erfahrung und Expertise im Augenblick gefragt ist denn je – und selbst als Schirmherr in der Selbsthilfe fungiert. Auch er hat mehrfach eindeutige Aussagen gegenüber der Führung in Moskau gefunden. Es sei „eine Zäsur für das friedliche Zusammenleben in Europa“, wofür „Putin allein die Verantwortung trage“.

Die Selbsthilfebewegung war stets neutral, aber nicht unpolitisch. Sie ist seit jeher meinungsstark gewesen – und schweigt auch in diesen schwierigen Augenblicken nicht. Deshalb erklären wir unsere Solidarität mit allen Menschen, unabhängig ihrer Nationalität, die sich für Pazifismus einsetzen. Es ist aus unserem Verständnis das oberste Ziel jeglichen Konfliktes und Auseinandersetzung, auf Gewaltlosigkeit zu pochen. Wir sind in Gedanken bei den Familien in der Ukraine, die fliehen oder aufgrund der Kämpfe eingeschlossen sind. Erinnern wir uns daran: Selbsthilfe war bereits zu ihrem

Beginn, in den schrecklichen Jahren vor 1945, der Zufluchtsort für alle jene, die in der Ferne um ihre Angehörigen bangten. Trauernde Witwen haben sich in den Hinterzimmern von Kneipen getroffen, um über ihren Verlust zu sprechen und gemeinsam mit den Erfahrungen, Bildern und Ängsten umzugehen. Ihre Zusammenkünfte waren der Anfang dessen, was sich vor allem in den 1960er-Jahren und verstärkt kurz vor der Wende beispielhaft in den Gruppen der „Anonymen Alkoholiker“ als Grundstein für die heutige Selbsthilfe etablierte: Zusammenhalt in der Not.

Diese Solidarität versprechen wir nun den Betroffenen des Krieges: Jedes Opfer ist nicht nur ein Verlust an der Front. Stattdessen steckt hinter jeder einzelnen Zahl ein Schicksal. Hinterbliebene und Verwundete sind das Resultat eines „Wahnsinns“, wie Bundespräsident Steinmeier die derzeitige Entwicklung beschrieb. Chronisch kranke und behinderte Menschen gibt es überall auf dem Globus in allen Völkern und Gesellschaften – auch in der Ukraine, aber auch in Russland. Ihnen sind wir in Gedanken besonders verbunden. Denn es ist sicherlich nicht die – zugegebenermaßen verblendete – Bevölkerung in der Föderation, die uns alle an der Nase herumgeführt hat. Es sind die Oligarchen, die der friedlichen Welt Feindschaft erklärt haben. Unterschiedliche Zeichen der Mitmenschlichkeit werden gen Osten geschickt. Auch wir schließen uns diesen Gesten an und strecken allen, die guten Willens sind, die Hand aus. Unser Gedenken, unsere Gebete und unsere Appelle verstummen nicht, weil wir gerade als Selbsthilfebewegung um die Kraft der Nächstenliebe wissen: Auch wenn es derzeit nicht so

### ZITAT

**"Wem Sie die Schuld geben,  
geben Sie die Macht."**

*Nicht von und nicht zu Putin über Selensky,  
sondern von Wayne Dyer*

Alle Zitate aller Rundbrief-Ausgaben sind online bei  
[www.schuechterne.org/rb-zitate.htm](http://www.schuechterne.org/rb-zitate.htm)

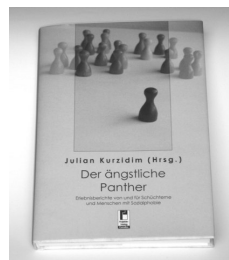
auszusehen vermag, überwiegt die Humanität das Blutvergießen. Davon sind wir überzeugt. In diesem Sinne bangen wir um jedes Leben, setzen aber auch auf Worte von Jimi Hendrix: „Wenn die Macht der Liebe über die Liebe zur Macht siegt, wird die Welt Frieden finden“.

Dennis Riehle  
 Martin-Schleyer-Str. 27  
 78465 Konstanz  
 Webseite: [www.selbsthilfe-riehle.de](http://www.selbsthilfe-riehle.de)  
 Mail: [info@selbsthilfe-riehle.de](mailto:info@selbsthilfe-riehle.de)

## Verkaufszahlen zum "Panther"

Auch für 2021 hat unser Partner, der Festland-Verlag in Wien, die Zahlen übermittelt:

	2011-2020	2021	Gesamt
Verkauf über Festland-Verlag (ab 2016)	218	25	<b>243</b>
Verkauf über Projekte-Verlag (2014 Insolvenz)	140	–	<b>140</b>
Verkauf über intakt e.V.	168	4	<b>172</b>
Verkauf über Guten-Morgen-Buchladen	8	–	<b>8</b>
Freiexemplare für Mitwirkende	18	–	<b>18</b>
Rezensionsexemplare	5	–	<b>5</b>
Vereins-Mediothek	2	–	<b>2</b>
<b>Gesamt</b>	<b>559</b>	<b>29</b>	<b>588</b>



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

## Der Ukrainekrieg und die eigenen Probleme

### ZUSAMMENFASSUNG

- Gedanken zu Putins Ukrainekrieg
- Wie selbst auf die psychologische Lage reagieren?
- Was kann ich tun, um handlungsfähig zu bleiben?

Putins Krieg gegen die Ukraine – nur zwei Länder östlich von uns - kam zwar nicht überraschend, aber die Hoffnung, er würde ausfallen, war doch bis zuletzt da. Die neue Lage reizt zunächst mal zu verschiedenen politischen Fragen:

Warum fallen ausgerechnet jene, die für Frieden und gegen „alte weiße Männer“ sind, immer wieder auf die schlimmsten Gewalttreiber rein - Mao, Guevara, Baader-Meinhof, Putin?

Was wird uns als Kriegsgrund verkauft? Rußland fühlt sich (nach eigener Aussage!) gedemütigt und möchte das ausgleichen. Antwort: Aber doch nicht mit Krieg! Das wäre ohne sogar besser gegangen:

Was hätte das Land mit dem Geld (1) tun können, das nun durchs Kanonenrohr gejagt wird? Zum Beispiel die erste Frau auf den Mond schicken (2). Dann würde die Welt tatsächlich Putins Wunsch erfüllen und mit Achtung auf das Land sehen, das es möglich machte.

Doch diese erste Frau wird bald aus einem anderen Land kommen. Es ist jenes, das zwar Vietnam und Irak kaputtgebombt hat – aber eben nicht: die sowjetverbündete Insel Kuba gleich vor der Haustür.

Aber solche Gedanken werden unwichtig, wenn

plötzlich die Warnung vor einem Welt- oder Atomkrieg im Raum steht. Was ist eine passende persönliche Reaktion auf solch einen Schock?

Demonstrieren? Ich habe absichtlich keine Fahne rausgehängt. Die vielen gelb-blauen Fahnen vor Läden usw. machten mir schlechte Gefühle. Sie sind nicht nur eine Erinnerung an den Krieg, sondern auch an unverbindlich-folgenloses „Zeichensetzen“. Wer hat mir geholfen, als ich Hilfe brauchte? Wer hätte sich mit unverbindlichen Sympathiebekundungen durchgemogelt? Und mich in Wahrheit im Kampf gegen Stärkere allein gelassen?

Hamstern? Ausverkauftes Mehl, naja, das ist eigentlich nichts Neues mehr. Schon durch Corona-Klopapier und Inflation ist (nicht nur) mein Einkaufsverhalten raffiger geworden. Aber selbst wer wie Zwerg Alberich auf einem Schatz sitzt, steht vor der Frage: Wie lange damit durchhalten? Mit jeder Woche, in der kein neues Mehl in die Läden kommt, steigt die Angst, denn irgendwann ist der eigene Vorrat ja doch leer. Was dann essen?

Flucht? Sich in der Wohnung umsehen bringt schon zur Frage: was mitnehmen? Was dalassen, das Sparbuch, das Kuscheltier aus Kinderzeit? Und wohin fliehen? Auf welche Art, Refugees-Welcome, Schlauchboot im Mittelmeer? Selbst wer es in ein Land schafft, das von Atomkrieg und sogar radioaktiven Staubstürmen verschont bleibt – was soll dort sein? Wie läßt sich dort überleben, wenn

kein Weltmarkt mehr für die oft dürrtigen Exportprodukte besteht? Nein, im Atomkrieg ist es wohl das Beste, gleich mit der ersten Bombe draufzugehen.

Solche Vorstellungen, solches Durchrechnen von möglichen Szenarien macht die Angst schlimmer.

Persönlich am schlimmsten ist jedoch, welche Gefühle der Krieg weckt: solche, die vom Schulhofmobbing oder dem „Erziehungskrieg“ bekannt sind. Ein Großer haut auf einen Kleinen, und das auch noch mit einer erfundenen Rechtfertigung. Das sind Themen, bei denen mir aus eigener Betroffenheit das Wort stecken bleibt.

Hat die Ukraine das Schulhofgesetz ignoriert, nach dem man immer große starke Freunde braucht? Als wir in der Gruppe über den Krieg sprachen, habe ich es mit einem makaberen „Witz“ ausgedrückt:

*„Eine Frau kommt zur Polizei und zeigt an, daß sie von ihrem Vater und auch von ihrem Ehemann verprügelt wird. Die Polizei läßt zunächst den Vater vor, und der erklärt: Mein Schwiegersohn ist wirklich übel zu meiner Tochter, da hab ich ihm gesagt, wenn du noch ein einziges Mal meine Tochter schlägst, dann schlag ich deine Frau.“*

Als ich das in der Gruppe erzählt habe, hat niemand gelacht. Sollte wohl heißen, alle haben es verstanden: die Ukraine als diese Tochter/Frau.

Dann sind die Ziele der beiden Seiten völlig unterschiedlich. Rußland kämpft offiziell für „die Ent-XXX(3)-fizierung der Ukraine“. Also für Änderung bei anderen. Die Ukraine kämpft um ihre eigene Freiheit. Also für sich selbst. Der Vergleich mit Vietnam drängt sich auf, Zitat von Ho Chi Minh: „Sogar wenn ihr zehnmal so viele von uns erschießt wie wir von euch, werden wir gewinnen.“ Vietnam zeigt aber leider auch deutlich, wie teuer so ein Sieg erkaufte wird.

Auch wer sich mit 14 mit den Eltern um Klamotten o.ä. gezoft hat, weiß: Gewinnen wird, für wen es um mehr geht, wer die Klamotten am Ende anziehen will.

Wie weiter? Irgendwie müssen wir ja doch

handlungsfähig bleiben. Nein, es geht nicht darum, das Mitleid mit den Menschen in Mariupol zu ignorieren. Es geht darum, selbst die psychische Stabilität zurückzuerlangen. Überhaupt erstmal in die Lage zurückkommen, in der eine Hilfe für Mariupol erst möglich wird.

Natürlich sorgt die Gewöhnung dafür, die Angst mit der Zeit zu reduzieren. Es wird zur „doch guten“ Nachricht, daß die Ereignisse zwar nicht besser sind als die vom Vortag – aber eben auch nicht schlimmer. Daß von den Szenarien, die in den Medien groß aufgezogen werden, keines zur Wirklichkeit geworden ist.

Dann natürlich: nicht zu viel damit beschäftigen. Die Schlagzeilen der Zeitungen, einmal täglich einen „Liveblog“ im Internet. Aber mehr auch nicht. Ich habe Leute gesehen, die konnten beim Nachrichtenfernsehen vor Angst weder hin- noch wegschauen.

Als Gegenmaßnahme – gegen die eigene Angst – zeigte sich die gezielte Suche nach Meldungen über die Verhandlungen oder über Proteste in Rußland zu lesen. Auch wenn da die Erfahrungen von 1933-1945 im Weg stehen – der Widerstand ist damals wie heute aus verschiedensten Gründen doch zu schwach – aber für den Moment hilft es, zu wissen, daß auch andere gegen den Krieg sind.

Ansonsten: erstmal abwarten. Was im Gegensatz zum Angriff wirklich überraschend war, ist der Erfolg der ukrainischen Verteidigung. Zwar nachvollziehbar, siehe Vietnam, aber daß die Front so schnell zum Stehen kam, ist ein Beispiel: So kann es auch kommen.

Julian / Braunschweig

- (1) Ja, ich weiß: „Geld“ klingt extrem mitleidlos, wo es um Menschen geht. Aber ich schreibe es hier trotzdem, denn immerhin macht Geld Eindruck auf jene, denen Menschen egal sind: Die Mächtigen.
- (2) Schon die erste Frau im Weltraum, Valentina Tereschkowa, war damals Sowjetbürgerin. Ich habe für diese Fußnote nochmal nachgesehen: Russin. Sie hätte ja auch Ukrainerin sein können.
- (3) Solchen Schrott möchte ich nicht auch noch wiederholen.

## "Wir sind zwar dem Krieg ausgeliefert, nicht aber unseren Ängsten!"

### ZUSAMMENFASSUNG

- Furchtsamkeit vor dem Krieg und seinen Folgen ist ein normales Gefühl.
- Gegen die Sorgen lässt sich Einiges unternehmen, indem wir die Passivität verlassen.
- Seriöses Informieren, Engagement und Helfen, Oasen-Momente suchen

In den letzten Tagen sind die Anfragen an die Selbsthilfeinitiative zu Phobien, Zwängen und Depressionen im Landkreis Konstanz sprunghaft

angestiegen. Wie der Leiter des ehrenamtlichen Angebots mitteilt, erreichten ihn zahlreiche Fragen von Hilfesuchenden, die mit der schrecklichen Situation in der Ukraine nicht fertig würden: "Die Bilder der Inhumanität belasten auch die Seelen der Deutschen, die zwar nicht unmittelbar vom Konflikt betroffen seien, sich aber besonders vor einer Ausdehnung der Gewalt auf Europa oder die Welt fürchteten", sagt Dennis Riehle, der weiter ausführt:

"Nach zwei Jahren Pandemie sind die Menschen erschöpft. Obwohl in Sachen Corona ein Licht am Ende des Tunnels zu sehen war, stürzen wir nun direkt in die nächste Hoffnungslosigkeit. Es ist verständlich, wenn Menschen angesichts dieser Herausforderungen der Zeit verzweifeln und entmutigt sind", meint der 36-Jährige, der seit vielen Jahren selbst psychisch erkrankt ist. "Schlussendlich sind wir zwar diesem Krieg ausgeliefert und stehen den unerträglichen Impressionen von Schmerz und Leid hilflos gegenüber. Aber gegenüber unseren Ängsten sind wir keinesfalls machtlos", erklärt Riehle, der insbesondere auf die Konzepte der Kognitiven Verhaltenstherapie verweist: "Das wichtigste Element der Angstbewältigung ist neben dem Respekt und der Anerkennung unserer Gefühle der Versuch, den übersteigerten Emotionen mit Rationalität zu begegnen und sie durch Argumente zu relativieren", führt der gelernte Psychologische Berater aus.

Er untermauert Beispiele für dieses Vorgehen: "Wichtig sind im Augenblick insbesondere seriöse Informationen und fachkundige Einschätzungen. Wir sollten uns nicht allein von den dramatischen Schlagzeilen leiten lassen, sondern insbesondere Einordnungen von Experten konsumieren, die die Lage in ein unaufgeregtes Bild zurückholen. Daneben ist es entscheidend, durch Aktivität der scheinbaren Lähmung entgegenzuwirken. Ob wir nun durch konkrete Hilfe für die Ukraine durch Spenden oder Unterstützung für die Flüchtenden tätig werden - oder trotz des Krieges bewusst Pausen von den Nachrichten in den Alltag einbauen, in denen wir wieder unseren gewohnten Hobbys und geliebten Freizeitbeschäftigungen nachgehen: Elementar ist es dabei, uns den Glaubenssatz bewusst zu machen, dass wir als Einzelperson nicht an der Situation schuld sind und deshalb auch das eigene Recht haben, ohne Selbstvorwürfe einer Ablenkung nachzugehen. Es ist selbst in diesen Zeiten keinesfalls verboten, sich zu freuen oder zu lachen. Mit einer Kasteiung helfen wir den Menschen in der Ukraine eben nicht".

"Und wir schaden gleichzeitig unserer eigenen Psychohygiene. Das kann nicht das Ziel von einer berechtigten und angemessenen Rücknahme von übermäßiger Ausgelassenheit und einem moralisch wie ethisch sicherlich notwendigen Respekt

gegenüber Tod und Zerstörung sein", erläutert Riehle und ermutigt deshalb auch: "Suchen Sie sich Gesprächspartner, um Ihre Gedanken auszuformulieren und sich von der Seele zu reden. Oftmals sind wir in einer Schockstarre, die uns gehandicapt zurücklässt. Entscheidend ist jetzt, dass wir Herr über unser eigenes Leben bleiben und es nicht der Macht der Propaganda überlassen", sagt der Gruppenleiter abschließend und bietet Hilfesuchenden auch überregional Beratung per Mail an. Er kann unter der Adresse [info@selbsthilfe-riehle.de](mailto:info@selbsthilfe-riehle.de) erreicht werden und steht bei Fragen zu Angst, Depressivität und Sorgen zur Verfügung. Datenschutz und Verschwiegenheit werden zugesichert. Das Angebot ist für alle Anfragenden kostenlos.

Dennis Riehle  
Selbsthilfeinitiative Zwangserkrankungen, Phobien, psychosomatische Störungen und Depressionen, Dissoziative und psychotische Erkrankungen im Kreis Konstanz

## Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

*In Ausgabe 2/12 sind folgende Themen zu finden:*

- *Sieger im Preisausschreiben „EURE Ideen gegen Mobbing“*
- *Online-Petitionen - Einfache Partizipation in der Politik*
- *Bericht vom intakt-Selbstbewußtseinskurs in Wernigerode*
- *Schub für schüchterne Schüler – Übersehene in der Klasse und der ADHS-Debatte*
- *Was kann man gegen Mobbing tun? 2. Platz im Preisausschreiben*
- *Wie ist Verzeihen möglich? „Wie bringt man die Botschaft von Frieden und Verzeihen zu Menschen mit Opfererfahrung, ohne dafür als "Naivling" ausgelacht zu werden?“*

erhältlich auf Papier bei Julian oder online unter [www.schuechterne.org/rb122.htm](http://www.schuechterne.org/rb122.htm)  
Alle Rundbriefartikel seit 2005 sind einsehbar unter [www.schuechterne.org/rb-nach-thema.htm](http://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  
Vorstand: Julian Kurzidim

Vereinsadresse: Wendenring 4 (Briefkasten 93), 38114 Braunschweig  
Telefon: 0531 – 349 6518 (auch AB)  
E-Mail: [intakt-ev@schuechterne.org](mailto: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

