

## Inhalt:

S.1: Gedicht "Angst überstehen"

S.2: Welttag der seelischen Gesundheit

S.3: Buchvorstellung "Ohne Wagnis kein Leben"

S.3: Akzeptables Scheitern

S.4: Die Angst vor Menschen, Türen ...

S.6: Keine Antwort ist auch eine Antwort, Teil 5

## Angst überstehen

Ein großer Platz  
Ein weiter Raum  
Angst macht sich breit  
Noch fürcht' ich mich kaum.

Doch in mir drin  
Da steigt die Panik  
Ich komm' nicht umhin  
Ich will nur hier weg.

Stellen sollst du dich  
Deiner größten Furcht  
Entkommen kannst du nicht  
Du musst nun hindurch.

Gelernt hast du  
Wie es kann funktionieren  
Nur Mut, nur zu  
Du kannst nicht verlieren.

Langsam merkst du die Enge  
Sie beklemmt deine Brust  
Du schwitzt, du zitterst  
Ein ständiger Frust.

Denn jedes Mal neu  
Durchlebst du Sekunden  
In denen du seufzt  
Trotz allem Bekunden.

Du hast wirklich Angst  
Das kannst du nicht leugnen  
Je mehr Menschen kommen  
Umso größer die Zeugen.

Sie starren dich an  
Du wirst plötzlich rot  
Als wärst du nun dran  
Fühlst dich fast wie tot.

Du stotterst nur Worte  
Doch es zählt der Versuch  
Du willst doch „normal“ sein  
Es ist dein Gesuch.

Nun versagt auch die Stimme  
Du hechelst ganz schnell  
Die Panik, sie packt dich  
Wie ein Licht, hell und grell.

Nun kämpfst du mit dir  
Es ist kaum zu halten  
Deine Angst bricht drauf los  
Wie fremde Gestalten.

Du kennst dich nicht mehr  
Doch du denkst oft daran  
Was Therapie dir gesagt hat  
Sie nun schaffen kann.

Erträgst deine Gefühle  
Und auch, was dich fesselt  
Es macht nicht nur Mühe  
Es ist richtig grässlich.

Nach Minuten, da ist sie vorbei  
Die Attacke  
Sie geht doch  
Hinweg und bye-bye!

Nach Jahren der Sorgen  
Kenn ich meinen Körper  
Nun kann ich mehr steuern  
Angst wird mir geheuer.

Ich lenke die Furcht  
Wie es mir nun passt  
Panik verliert doch  
An unbänd'ger Kraft.

Und so hoffe ich auch  
Dass Andere es schaffen  
Ihr' Angst zu besiegen  
Es kann wirklich klappen.

Dennis Riehle

*Die Präsentation der Beiträge aus dem Preisausschreiben  
"Vertrauen" wird fortgesetzt, sobald die Zustimmungen der  
Autorinnen vorliegen.*

### ZITAT

"The oldest and strongest emotion of mankind is fear, and the oldest and strongest kind of fear is fear of the unknown"

("Das älteste und stärkste Gefühl ist Angst, und die älteste und stärkste Form der Angst ist die Angst vor dem Unbekannten")

H. P. Lovecraft in  
"Supernatural Horror in Literature" (1938)

# Welttag der seelischen Gesundheit

**"Angehörige sollten auf Frühwarnzeichen seelischer Erkrankungen achten"**

## ZUSAMMENFASSUNG

- Angehörige können Frühwarnzeichen psychischer Erkrankung erkennen
- Diskriminierung am Arbeitsplatz: Entscheiden, was man sagt...
- In der heutigen Zeit gibt es keinen Grund mehr zum Schämen!

Die Selbsthilfeinitiative zu Zwangsstörungen, Phobien und Depressionen im Landkreis Konstanz weist aus Anlass des "Welttages der seelischen Gesundheit", der am 10. Oktober 2018 international begangen wird, auf die Frühwarnzeichen von psychischen Erkrankungen hin. Der Leiter des Angebots, Dennis Riehle, verweist auf die möglichen Signale, mit denen sich eine seelische Störung ankündigen kann: "Ein Hinweis ist das soziale Verhalten. Zieht sich ein Mensch ungewöhnlich stark aus seinem Bekannten- und Freundeskreis zurück, kann das ein Alarmzeichen sein. Auch das Interesse an sonst beliebten Hobbys oder der Freizeitgestaltung ist ein Indikator: Geht es spürbar zurück, sollten Angehörige zumindest hellhörig werden."

Auch das Essverhalten kann Hinweise auf eine mögliche seelische Erkrankung geben. So betont Riehle: "Sowohl eine deutliche Zunahme oder eine Verweigerung der Nahrungsaufnahme sind mögliche Anzeichen dafür, dass die Seele streikt. Und nicht zuletzt sollten auch emotionale Auffälligkeiten beobachtet werden. Wutausbrüche oder ein Stillschweigen, das nicht zum üblichen Verhalten eines Menschen passt, sollten unbedingt angesprochen werden." Je früher eine psychische Erkrankung entdeckt wird, desto besser kann sie behandelt werden. "Ich erlebe in meiner Arbeit sehr häufig, dass es Angehörige sind, die auf die veränderten Verhaltensweisen ihrer Nächsten reagieren und damit dazu beitragen, dass nach einem langen Leidensdruck endlich Hilfe gesucht wird."

„Die Tabuisierung in der Familie oder im engsten Bekanntenkreis ist trotz alledem noch immer eine große Hürde im frühzeitigen Erkennen einer psychischen Erkrankung“, so Riehle. Wenn nicht offen über mögliche seelische Probleme geredet werde, trauten sich die Betroffenen in der Regel auch nicht, sich von sich selbst aus zu öffnen. „Deshalb rate ich dazu, nicht in Panik zu verfallen, wenn eine psychische Störung im Umfeld bekannt wird. Eine Vielzahl an seelischen Leiden lässt sich heute gut behandeln. Daneben sollte immer klar sein: Seelische Erkrankungen sind bei weitem kein Einzelfall mehr. Sie gehören zu den häufigsten Beeinträchtigungen überhaupt und mit fachkundiger Hilfe lassen sich ihre Auswirkungen leichter bändigen.“

In der Selbsthilfearbeit kommt Riehle zudem mit vielen Betroffenen in Kontakt, die von einer Diskriminierung am Arbeitsplatz sprechen. „Zweifelsohne sollte man sich

genau überlegen, was man dem Chef offenbart. Nicht in jedem Fall halte ich es für sinnvoll, sich mit seiner gesamten Lebensgeschichte nach außen zu wenden. Es ist eine Abwägung der Vor- und Nachteile für die eigene Person, für die eigene Lebenszufriedenheit. Beeinträchtigt die seelische Erkrankung den Arbeitsalltag nicht, so gibt es für mein Dafürhalten auch keinen Grund, sich mit Details zu seiner psychischen Erkrankung zu öffnen. Nachteilsausgleiche werden auch dann wirksam, wenn man sich nicht zu seinen persönlichen Gesundheitsumständen äußert“, meint Riehle.

Abschließend ermutigt der 33-Jährige, der selbst psychisch erkrankt ist, mit seinem seelischen Leiden selbstbewusst umzugehen: "Heute muss sich niemand mehr für eine psychische Erkrankung schämen. Im Gegenteil. In Zeiten, in denen Stress, Schnellebigkeit und systemische Faktoren immer öfter zu einer Dysbalance führen, ist man mit einer seelischen Beeinträchtigung in guter Gesellschaft. Ich animiere deshalb auch dazu, sich mit anderen Betroffenen zusammenzutun, um gemeinsam Erfahrungen und Ratschläge auszutauschen.“ Wenngleich Selbsthilfe nur ein ergänzender Baustein zu medikamentöser Behandlung und Psychotherapie sein kann, erhofft sich Riehle für Betroffene besonders einen positiven Effekt, sich mit der Erkrankung nicht mehr alleine zu fühlen.

Dennis Riehle  
Selbsthilfeinitiative Zwangserkrankungen, Phobien, psychosomatische Störungen und Depressionen im Kreis Konstanz  
Martin-Schleyer-Str. 27  
78465 Konstanz  
Tel.: 07531/955401.  
Mail: [info@zwang-phobie-depression.de](mailto:info@zwang-phobie-depression.de)  
Web: [www.zwang-phobie-depression.de](http://www.zwang-phobie-depression.de)

## Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

In der Ausgabe 5/08 sind folgende Themen zu finden:

- Vorstandswahl 2008
- "Wie die Legend of the Dark Stone gelöst ward": Bericht zum Mittelalterspiel der Gruppe Goslar
- Angebot des Vereins: Supervision für Gruppenleitungen
- Deutscher Dachverband zur Sozialphobie geplant

erhältlich online unter [www.schuechterne.org/rb085.htm](http://www.schuechterne.org/rb085.htm) oder auf Papier bei Julian

# Buchvorstellung: Ohne Wagnis kein Leben

Dieses Buch bietet auf 50 Seiten kurze Texte und vor allem Gedichte zum Titelthema. Der Autor hat eine lange Vergangenheit als Sport- und später als Bankfunktionär und eine Problemkarriere mit Übergewicht, Angst/Depression und Therapie. Das Buch ist damit auch eine Schreibtherapie.

Die Texte sind sortiert nach Themen wie z.B. "Ich lebe", „Beziehung“ oder „Abschied“. In vielen Texten liegt eine stille Melancholie, die Schüchterne von sich selbst kennen, aus ihren einsamen Momenten und verpaßten Chancen. Aber auch Erfolge kommen zu

Wort, diese mehr in den Texten über 3-4 Seiten.

Der Autor macht auch gern Lesungen, z.B. für Gruppen. Laut seiner Webseite wird er am 7. November eine Lesung in Peine veranstalten.

*Klaus-D. Vogt: Ohne Wagnis kein Leben  
epubli Verlag, ISBN 978-3-74675015-6  
7,90 EUR*

*auch direkt beim Autor bestellbar: [www.kdvogt.de](http://www.kdvogt.de)*

## Akzeptables Scheitern im Kirchendach

### ZUSAMMENFASSUNG

- Angstgefühle auf einer steilen Leiter
- Gemeinsamkeiten von Höhen-, Sozial- und anderer Angst
- Akzeptanz für das "Scheitern" an einer Angstaufgabe

Am 9. September, dem "Tag des offenen Denkmals", war auch die Braunschweiger "Sankt-Leonhard-Kapelle" zugänglich. Es handelt sich um einen kleinen Bau aus dem Mittelalter, damals war sie die Kirche der Leprosolierstation. Auch das Dachgeschoß war offen, über eine Außentreppe erreichbar. Ich ging hoch, denn wann kommt man da schonmal hin?

Oben sah ich eine steile Holzleiter nach oben. Achso: Auch die kleine Plattform des Dachtürmchens war zugänglich. Ich begann den Aufstieg. Die Leiter endete in etwa 3 Metern Höhe am Beginn einer anderen Leiter. Beim Übersteigen mußte man aufpassen, Geländer oder Griffe waren nicht vorhanden. Die obere Leiter führte aber wirklich zur Turmplattform. Ein Ehepaar war gerade oben.

Über der oberen Leiter befand sich das größte Hindernis des Weges: die Leiter endete an der Holzwand. Etwa 80 cm fehlten noch zwischen der obersten

Sprosse und der Luke. Die oberste Sprosse befand sich außerdem so nah an der Wand, daß sie nicht mehr sinnvoll zu betreten war. Man müßte sich also mit den Armen hochwuchten. Für einen Dachdecker ist das eine Kleinigkeit, aber für mich? Da hoch - und vor allem: dann wieder runter? Mit den Armen abstützen, während die Füße auf der Suche nach einer Leitersprosse runterhängen? Wer fällt, fällt 5 Meter tief und knallt dabei wahrscheinlich an einen der Schräg- oder Querbalken. Also ging ich wieder runter. Natürlich vorsichtig. Es war

keine klassische Höhenangst - dann wäre ich gar nicht erst hochgegangen - sondern die Verletzungsangst und das Unfähigkeitsgefühl aus dem Sportunterricht.

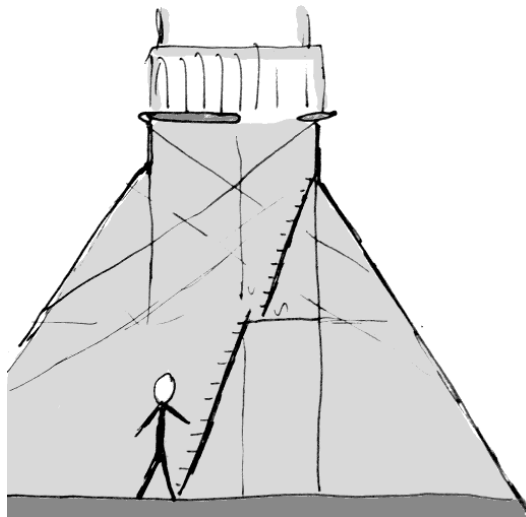
Als ich wieder auf dem Rasen vor der Kirche war, der Dachboden von außen nicht mehr sichtbar, kam das Übliche bei Angst. Wer selbst mit irgendeiner Phobie zu kämpfen hat - egal ob Sozial-, Höhen-, Spinnen- oder sonstige Phobie - kennt den Gedanken, der nach Verlassen der Situation bald kommt: "Das war jetzt aber feige". Von unten sieht alles wieder einfach und ungefährlich aus. Umso größer fühlt sich das "Versagen" an.

Ich ging also wieder die Außentreppe zum Dachboden hoch und dort ans untere Ende der Leiter. Vorsichtig stieg ich diese wieder hoch. Doch schon bald merkte ich: die Lücke ist mir doch zu unsicher. Schon auf der unteren Leiter kamen mir Zweifel, ob meine turnerischen Kompetenzen für den Ausstieg reichen würden. Trotzdem ging ich weiter hoch, hangelte mich von der unteren auf die obere Leiter. Oben war ich wieder direkt vor der Lücke und der unbegehbaren Sprosse. Es war klar: das traue ich mir nicht zu.

Das konnte ich zwar schon beim ersten Mal fühlen, aber nun sah ich die Sache ruhiger, durchdachter. Ich beließ es dann damit, den Kopf aus der Luke zu stecken, und natürlich die 5 Meter nach unten zu sehen. Dann wieder runter - aber diesmal hatte ich mich frei für den Verzicht entschieden. Diesmal konnte ich es akzeptieren.

Und diese Akzeptanz war das Gute an der Situation.

Julian / Braunschweig



# Erfahrungsbericht

## Die Angst vor Menschen, Türen und Spaghetti Bolognese...

### ZUSAMMENFASSUNG

- Zum ersten Mal Ängste: Auf dem Weg zur Uni...
- Sozialphobie: "Hoffentlich spricht mich niemand an!"
- Eingeständnis, dass Fehler ganz normal sind...

Eigentlich war ich nicht ängstlich. Gut, ich hatte Zwänge. Da hat man ja dauernd irgendwelche Ängste. Furcht vor Keimen, vor Einbrechern, vor einem strafenden Gott. Aber Phobien, also eine Angst vor etwas ganz Speziellem, was ich benennen konnte, nein, das gab es in meinem Leben nicht. Bis zu diesem Gestrüpp aus grünen Pflanzen und abgestorbenen Ästen. Hinter ihnen verbarg sich die Universität Konstanz, also ich auf dem Weg dorthin war, mich für den Studiengang Politik- und Verwaltungswissenschaften einzuschreiben. Und ohne ersichtlichen Grund polterte mein Herz nur bei dem Anblick dieses Monuments, einem noch vergleichsweise jungen Gebäude, das mich beeindruckte, aber mir gleichsam einen riesigen Respekt einflößte.

Doch es war nicht die Größe des Hauses, die mir Angst bereitete. Immer mehr Menschen kamen mir auf meinem Weg zum Haupteingang entgegen. Natürlich, zehntausend Studenten oder mehr, sie mussten ja irgendwo sein. Aber ich hatte den Eindruck, genau in diesem Moment strömte die gesamte Studierendenschaft auf mich zu. Ein Schwitzen, ein Zittern und eine Beklommenheit in der Brust. Dabei war ich noch nicht einmal in der unmittelbaren Nähe dieser Bildungsstätte, die zu erreichen ich doch stolz war. Immerhin kam ich bislang nur als Schüler, also als Gast, hierher. Nun durfte ich selbst dort studieren. Das war eine große Ehre für mich und nach meinen bisherigen psychischen Leiden auch gar keine Selbstverständlichkeit.

Immer wieder blieb ich stehen, versuchte, tief durchzuatmen, auch wenn das bei Anzeichen einer Hyperventilation schwer war. So richtig kann ich mich heute nicht mehr erinnern, wie ich schlussendlich doch bis ins Foyer der Uni kam, es ist ja mittlerweile auch schon weit über zehn Jahre her, dass dieses Erlebnis meinen weiteren Lebensweg wesentlich prägte. Es wurde immer voller. Und dieses Mal war es nicht nur meine Wahrnehmung, sondern eine Tatsache. Schließlich hatte die Vorlesung begonnen und alle mussten in ihre Räume. Ein unheimliches Durcheinander begann, alle drängten, alle rannten, alle hatten es eilig. Und ich flüchtete in eine Ecke, in der ich das Treiben mit Ruhe beobachten konnte. Doch ruhig war ich nicht, immer wieder war mir schwarz vor Augen, so kannte ich das gar nicht von mir.

Es war mittlerweile halb neun – und die meisten Studenten hatten sich im „Audimax“ oder in ihren Seminarräumen eingefunden. Ich wollte ja nur zur Anmeldung für das nächste Semester in das Studierendensekretariat. Doch jetzt erlebte ich plötzlich die Dimension dieses Hauses von innen. Überall nur Gänge, Ausschilderungen, die man wohl nur verstehen

konnte, wenn man sich hier bereits einigermaßen auskannte. Viele hektische Professoren, in ihren Laptops vertiefte Studenten, die sich irgendwo ein Plätzchen in der Sitzecke gesucht hatten, Lebendigkeit in der Mensa und in der Bibliothek. Ich kam fast an jeder wichtigen Einrichtung vorbei, schaute meist nach unten, hoffte, dass niemand in mich hineinrennen würde. Ich wünschte mir ein Schutzschild, dass das alles an mir vorbeigehen lassen würde, doch diese Wahrheit, dass es eben anders war, musste ich nun aushalten.

Eigentlich hätte ich auch nach dem Weg fragen können. Aber jemanden ansprechen, damit hatte ich es noch nie. Ich hatte keinerlei Probleme, einen Vortrag zu halten. Ich konnte vorne stehen, wenn mir hunderte Menschen zuhörten. Hauptsache, sie saßen, es war still und ich konnte mich auf der Bühne alleine auf meine Aufgabe konzentrieren. Das bereitete mir keinerlei Sorgen, so war ich durch meine mündliche Abiturprüfung und die vielen Referate in der Oberstufe gekommen, die ich nach Aussagen meiner Lehrer mit Souveränität bewältigte, weil ich stets ausgeglichen wirkte. Jetzt konnte man das allerdings nicht behaupten. Immer noch irrte ich in dieser Universität umher und war mir aber sicher, meinem Ziel näher gekommen zu sein. Und tatsächlich stand ich plötzlich vor der Tür zu diesem Sekretariat, doch ich konnte sie nicht öffnen.

Ich war wie gelähmt, alles in mir wurde schwer, es brannte wahrlich in meinen Gliedmaßen. Und schnell zog ich die Hand von der Klinke zurück. Ein anderer Student stand hinter mir. „Willst du auch ins Studi-Sekretariat?“. „Äh, äh, nein, äh, ich will, nein, äh, du kannst vor“, stammelte ich zusammen. Völlig untypisch für mich, denn ich antwortete eigentlich immer problemlos, wenn ich gefragt werde. Anders war es umgekehrt. Nie hätte ich von mir aus in den Weiten der Konstanzer Hochschule jemanden angesprochen. Denn das wirkte doch so, als sei ich hilflos, fände mich nicht selbst zurecht, wäre ich präsent. Und deshalb zog ich es jetzt auch vor, lieber wieder umzudrehen und zu versuchen, diese Einrichtung lebendig zu verlassen. Bei zitternden Knien, Schleier vor den Augen und einem tiefen Magengrummeln gar nicht so einfach.

Denn mit der Orientierung hatte ich es auch nicht so. Und dann das: Nachdem mittlerweile Zeit vergangen war, stürmten die ersten Studenten wieder aus ihren Zimmern, um in der Mensa etwas zu essen. Von Erzählungen wusste ich, dass sich lange Schlangen an den Eingängen bilden würden. So war es auch. In meiner Suche nach dem Ausgang kam ich mitten in eine solche hinein. „Hey, hinten anstellen“, fuhr mich ein etwa zwanzig Zentimeter größerer Noch-Nicht-Kommilitone an. Ich schreckte zurück, hatte hinten ja keine Augen – und stieß gleich an den nächsten. Das brachte das Fass zum Überlaufen. Der Schnellste war ich ja nie, selbst die Stoppuhr konnte nie glauben, dass man für einen 50-Meter-Lauf so lange brauchen kann wie ich. Doch jetzt, jetzt konnte ich rennen. Irgendwohin, wo es stiller war,

keine Menschen, kein lautes Gerede, keine Enge und kein Duft von Spaghetti Bolognese.

Zu meiner Überraschung war der Ausgang plötzlich schon gegenüber. Wo ich eigentlich war, das blieb mir zeitweise völlig unerschlossen. Doch das war in diesem Moment eigentlich egal. Ich fühlte mich wie nach einem Marathonlauf, dabei wollte ich mich doch nur zum Studium an der Universität einschreiben! Wieder nahm ich meine Füße in die Hände und ergriff den nächsten Bus, den ich an der Haltestelle erwischen konnte. Einen Sitzplatz ergatternd, schweiften meine Gedanken nun zu diesem Schreiben der Hochschule, mit dem man mich zur Immatrikulation eingeladen hatte. Was wird nun daraus? Würde ich an einer Universität studieren, den Studienalltag aus Stress, Unrast, Unruhe und vielen Menschen, die ja doch nicht miteinander kommunizierten, in einem Gebäude, in dem man alleine völlig hilflos schien und in dem ich mir nicht zutraute, irgendeine Hilfe ausfindig zu machen, die mir den Einstieg erleichtern würde, aushalten können? Immerhin war ich ja nicht einmal sicher, ob ich die Uni jemals wieder betreten könnte.

Die Antwort fand sich schnell. Mithilfe der Unterstützung meiner Eltern war ich zwar eingeschrieben, erlebte aber in vier Wochen sieben Panikattacken in und um das Gebäude herum, teilweise unter ärztlicher Behandlung war nach einem Monat klar, dass ich unter diesen Umständen sprichwörtlich „vor die Hunde gehen“ würde. Es war ein Gespräch mit meinem Psychiater fällig, mit dem ich rasch zu dem Schluss kam: In dieser Akutsituation konnte ich nicht studieren. Nun standen andere Aufgaben an, um meine Agoraphobie und meine soziale Phobie zu bekämpfen. Es war Weihnachten – und mit einer Psychologiestudentin versuchte ich als Exposition, Händler auf dem hiesigen Weihnachtsmarkt unsinnige Sachen zu fragen. Und das gleichzeitig umgeben von hunderten Menschen, die jedes Jahr die Buden besuchten. Auch an die Uni trauten wir uns heran, aber da war das Ergebnis nur mäßig. Zwar konnte ich sie in vorlesungsfreien Zeiten besuchen, aber während des Semesters war es praktisch unmöglich, bei vollem Betrieb ohne einen Panikanfall durch die Massen zu kommen.

Und so entschied ich mich, einen alternativen Weg zu gehen. Nein, ich drückte mich nicht vor der Konfrontation mit meiner Furcht, aber es war nach der gemeinsamen Ansicht meines Therapeuten und mir auch nicht zielfördernd, krampfhaft darauf hinzuarbeiten, angstfreien Studienalltag zu „überleben“. Viel eher wollten wir ein effektives Vorankommen in meinem Lebenslauf erreichen. Und dafür eignete sich die Fernuniversität in Hagen, wie mir mein Psychiater vorschlug. Zwar konnte ich auch dort mein Studium nicht beenden, weil mein Gedächtnis es unter einer neurologischen Erkrankung nicht zuließ. Aber immerhin hatte ich es geschafft, mehrere Semester erfolgreich hinter mich zu bringen. Nach dem Rückschlag, aufgrund der Angst nicht in eine

Stadt ziehen und Theologie studieren zu können, und der Ernüchterung an der hiesigen Universität und der Aussicht, vielleicht nie etwas aus meinem Abiturzeugnis machen zu können, waren diese Abschlüsse von Teilabschnitten ein Höhepunkt für mich.

Mittlerweile habe ich mich exmatrikulieren lassen, weil ich es kognitiv nicht mehr geschafft habe, das wissenschaftliche Arbeiten. An der Uni hier war ich auch nur noch ein Mal. Einen Vortrag hielt ich. Spät abends, als nur noch die Zuhörer und ein Hausmeister auf dem Campus schienen. Das war dann kein Problem. Aber die Phobie habe ich trotzdem noch nicht voll im Griff. Dennoch: Mit manch so einem einfach gedachten Hinweis, sich manche Menschen vor Augen als die vorzustellen, die eigentlich der völlig selbe sind wie ich auch, nicht höher oder niedriger stehen und wahrscheinlich morgens auch das Klo aufsuchen müssen, das half mir schon sehr weiter. Mit „Expos“ kam ich dagegen weniger voran. Aber mit einer Gelassenheit, dass Fehler eben zulässig sind. Dass ich mich verhaspeln darf, wenn ich mit jemandem spreche. Dass ich jemandem einen freundlichen Blick zurückwerfe, wenn er mich im Restaurant gefühlte Stunden beobachtet. Dass ich mich über seine überraschte Reaktion freue – und wie er plötzlich selbst ganz verschämt den Kopf wegdreht. Oder dass ich kein Problem damit habe, wenn in diesem Text ein Tippfehler vorkommen mag. Denn jeder darf ihn behalten, der ihn findet.

Ja, auch eine Panikattacke inmitten der Uni gehört zu mir. Was soll mir geschehen? Will mir deshalb jemand eine reinhauen? Wir können unsere Befürchtungen kaum artikulieren, die wir haben, wenn wir mit Menschen in sozialen Kontakt treten. Pathologische Ängste sind in der Regel immer übertrieben, aber das können wir nicht erkennen, ansonsten wären wir ja auch nicht krank. Mit Respekt diese Erkenntnis anzunehmen, das war für mich schwierig, aber schlussendlich auch richtig hilfreich. Mich nicht unter Druck setzen – und auch nicht setzen lassen. Denn selbst und gerade ich habe in manch ironischer Überheblichkeit das Recht, hier auf Erden zu sein, wie jeder Andere auch, der meint, aus seiner wahren Arroganz oder seinem überschießenden Selbstbewusstsein meine Lage ausnutzen zu müssen, in der ich eben nicht selbstsicher bin, sondern noch lerne, dass ich dazugehöre zu der Gemeinschaft aus allen – auch wenn ich mich manchmal nicht so fühle. Mit etwas mehr Ruhe und Zufriedenheit mit mir und dem Gegenüber in diese Welt zu gehen, es klingt wie ein philosophischer Ratschlag, aber er war für mich wie ein Schlüssel zur Annahme einer Lebenssituation, die nicht so ist, wie ich mir das vorgestellt habe, jedoch keinesfalls taugt, um davor wegzutauchen...

Dennis Riehle  
[www.Dennis-Riehle.de](http://www.Dennis-Riehle.de)

# Keine Antwort ist auch eine Antwort

## Teil 5: Verschleierte Menschenrechte

Entschuldigung, wenn ich schon wieder "dieses Thema" anschneide. Aber die Gewalttaten und Hetzjagden hören nicht auf. Für Schrecken sorgte die Eskalation in einer Stadt, die ich hier nicht nennen möchte – denn der Westen soll sich nicht einbilden, er wäre besser. Er hat zwar andere Probleme, aber auch die können eskalieren.

Betrifft mich der Haß? Ja: Für manche bin ich ein "Volksverräter", für andere ein "Schwein", für wieder andere ein "Scheißdeutscher" und für noch andere ein „Kuffar“. Für wen bin ich ein Mensch? Da kriege ich Angst.

Im Frühjahr zeigte sich diese Angst durch eine Bundestagsdebatte. Die AfD hatte - mit welcher Absicht auch immer - ein Gesetz zum Burkaverbot beantragt. In der Debatte darum fiel ein Satz, der mir seltsam quer im Magen lag. Er wurde in manchen Medien sogar als „klare Kante gegen die AfD“ bejubelt.

Doch auch eine klare Kante kann die Falschen verletzen. Ich schrieb deshalb eine Bundestagsfraktion an, die sowohl gegen Rechtspopulismus als auch gegen Frauenunterdrückung ist und das auch deutlich sagt:

*Date: Tue, 10 Apr 2018 20:19:53 +0200 (CEST)  
From: Julian Kurzidim <julian@kurzidim.de>  
To: info@[Bundestagsfraktion].de  
Subject: Frage zu [Partei]-Protest gegen zweifelhaften Redebeitrag*

*Hallo Damen und Herren der [Partei]-Bundestagsfraktion  
(in allen Ämtern, Jobs und Aufgaben),*

*vorgestern habe ich zufällig Medienberichte zum AfD-Antrag "Burkaverbot" gelesen.*

*Ich selbst [zahlreiche Kontakte zu Mitgliedern dieser Partei]. Auch wenn ich den Antrag und die AfD ebenso ablehne, bin ich über einen Redebeitrag schockiert.*

*Eine Rednerin der FDP meinte, "Frauen, die bisher von ihren Männern gezwungen werden, das Haus nur vollverschleiert zu verlassen", würde die letzte Teilhabe verhindert. Dazu muß ich anmerken: Ein solcher Zwang ist strafbar (Freiheitsberaubung, Nötigung, Gewalt in der Ehe). Sexistische Straftäter haben kein Recht, ein*

*"Ausgangsverbot" (focus.de) zu erlassen. Die Freiheit dieser Frauen wird vom selben Grundgesetz geschützt, das auch eine freiwillig getragene Burka für legal erklärt. Hier ist der Rechtsstaat gefordert, diesen Frauen aus solch einer Ehe zu helfen.*

*Die zitierte Redepassage läßt sich daher auch so verstehen: "Wir müssen die Burka erlauben, weil sexistische Straftäter uns keine Wahl lassen." Das klingt nicht nur, als wäre die AfD-Behauptung vom "Selbstmord des Rechtsstaats" wahr, es ignoriert auch die Lage der betroffenen Frauen.*

*Da ich im Internet nichts dazu gefunden habe, möchte ich nun Sie fragen: Wie groß waren die Proteste gegen den Satz von Seiten der [Partei]-Abgeordneten - und vor allem der [Partei]-Abgeordneten? Diese stehen ja für die Bürger- und vor allem die Frauenrechte. Die Medien berichten nur vom "Gelächter der AfD". Wie war es wirklich?*

*Mit freundlichen Grüßen  
Julian Kurzidim*

Auch dieses Mail – wie die anderen in dieser Serie – wurde nicht beantwortet.

Wie die Parteien reagierten, das schrieb mir stattdessen - tatsächlich - die genannte FDP-Rednerin. Sie hat mir schnell und freundlich auf ein sehr ähnliches Mail geantwortet, obwohl auch sie wegen ihres Satzes übel von rechts beleidigt wird. In ihrer Antwort zeigte sie doch das Mitgefühl für die genannten Frauen, das in ihrer Rede fehlte. Neben Sätzen zu ihrer Meinung, daß ein Burkaverbot diese nicht befreien könne, verwies sie auch auf das Sitzungsprotokoll:

Die Menschenrechtsparteien - die sonst aufschreien, wenn jemand Burkafrauen mit Briefkästen vergleicht - haben nicht protestiert. Sondern applaudiert.

Wenn die Parteien links der FDP bei häuslicher Gewalt(!) gegen Frauen(!) mit Migrationshintergrund(!!) taub sind - was werden sie dann tun, oder eher nicht tun, falls ich mal Opfer einer Hetzjagd werde?!

Die Frage geht nicht weg: Für wen bin ich Mensch?

Julian / Braunschweig

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

Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)

Mildtätigkeit: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße

Vorstand: Julian Kurzidim, Dennis Riehle

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 (GENODEF1WOB)

Spenden sind steuerabzugsfähig

Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband

