



Martin R. Dean
Schriftsteller, 66

«Selbstverständlich hat der Westen, so er sich in den unzähligen diplomatischen Auftritten der Präsidenten synthetisiert, nicht versagt. Festzustellen ist, dass ein Weltbild, mit dem ich aufgewachsen bin, furchtbarerweise an seine Grenzen gekommen ist. Nämlich der aufgeklärte Pazifismus. Wir müssen heute feststellen, dass unser Glaube, dass Freiheit auch ohne militärische Stärke, ohne Gewalt, zu sichern ist, meiner Generation entsprungen ist. Putin hat zwar ein Geschichtsbild von gestern, aber seine Strategie hat mehr Zukunft, als uns lieb sein kann.»



Peach Weber
Komiker, 69

«Ein bisschen Wahnsinn muss ein Diktator schon mitbringen, steht auch im Anforderungsprofil der Stellenausschreibung. Meistens gepaart mit einem tief sitzenden (und eigentlich berechtigten) Minderwertigkeitsgefühl, welches mithilfe eines primitiven Gewaltapparates kompensiert wird. Darum war ja Putins Taktik oft: Einem wankenden Diktator eines Landes zu Hilfe eilen, alles bombardieren, bis der Despot wieder fest im Sattel sitzt. Dann hat er einen neuen nützlichen Idioten in seinem Portefeuille.»



Katja Gentinetta
Politische
Philosophin, 54

«Die liberale Demokratie ist nicht am Ende, wohl aber die Vorstellung, dass ihre Werte – Freiheit, politische Rechte und ein verlässlicher Rechtsstaat – geschenkt und gegeben seien. Wer auch in Zukunft in einer liberalen Demokratie leben will, muss in diesen Tagen auf schmerzhaft Weise erkennen, dass es keine Freiheit ohne Sicherheit gibt und keine Rechte ohne Macht. Wer seine Werte nicht verteidigen kann, wird mit ihnen untergehen.»

Die Waffe der Verzweifelten

Die ukrainische Zivilbevölkerung bastelt Molotowcocktails gegen Putins Angreifer. Vor 80 Jahren schon leisteten die Finnen mit benzingefüllten Glasflaschen der Roten Armee hartnäckig Widerstand. Die Geschichte einer brandgefährlichen Waffe.

Sabine Kuster

In einem Hinterhof beugen sich ukrainische Zivilisten über aufgereichte Glasflaschen, füllen mit Plastiktrichtern Brennstoff hinein, fügen geraffelte Styroporkügelchen hinzu. Das sei wichtig, damit der Brennstoff am «Ziel» kleben bleibe. Solche Details erfährt nun, wer nie auch nur daran dachte, selbst eine Waffe zu bauen. Das ukrainische Verteidigungsministerium selbst hat vor einer Woche der Bevölkerung empfohlen, Molotowcocktails zu basteln. Seither werden Altglas, zerrissene Küchentücher für die Lunte, dazu Benzin, Sprit oder Schwefelsäure angeschafft.

Währenddessen wurden auf ukrainischem Boden russische Raketenwerfer gesichtet mit den riesigen gelöcherten Mündungen: Vakuumbomber mit thermobaren Sprengköpfen. Solche löschten nicht nur Leben innerhalb ihrer Feuerkugel aus, sondern saugen in grossem Umkreis allen Sauerstoff ab, was zum Erstickungstod führt.

Moderne Vernichtungsmaschinen und gegen Glasflaschen. «Mit Molotowcocktails moderne Kampfpanzer anzugreifen, ist selbstmörderisch», sagte diese Woche Kriegshistoriker Roland Popp von der ETH-Militärakademie gegenüber dem «Tages-Anzeiger». Am wahrscheinlichsten sei es, dass man bei der Verwendung sterbe, Zivilisten sollte davon abgeraten werden, zur Waffe zu greifen.

Auch die Schweizer Armee schulte Umgang mit den Cocktails

Doch wenn die Gefahr gross ist, wer bleibt dann ruhig sitzen? Die Ukrainer sind nicht die Ersten, die mit einfachen Mitteln eine verzweifelte Verteidigung vorbereiten: Molotowcocktails haben eine lange Tradition. Und so lächerlich eine mit Sprit gefüllte Flasche neben einem thermobaren Sprengkopf wirken mag – Molotowcocktails können, so einfach sie herzustellen sind, viel Schaden anrichten.

Noch in den 70er-Jahren übten die Rekruten der Schweizer Armee das Werfen dieser Flaschen mit Holz-Attrappen und lernten: Immer auf den Motor des Panzers zielen, damit der Sprit möglichst in die Öffnung für die Sauerstoffzufuhr fliesst. Da Panzer langsam unterwegs sind, sind sie gute Zielscheiben. Fraglich ist, ob auch moderne Geschütze solche Schwachstellen haben. Zerschellt eine solche Flasche an einer Person, können die Verbrennungen schnell tödlich sein.



Bei der Befreiung von Paris 1944 im Zweiten Weltkrieg wurden Molotowcocktails vorbereitet – wie auch Anfang Februar in der Trainingskampagne der Ukraine «Keine Panik, bereite dich vor!» in Kiew.
Bilder: Getty, Keystone



Der ehemalige ukrainische Ministerpräsident Wolodymyr Hrojsman machte mit einem Youtube-Video seinen Landsleuten vor, wie die Herstellung geht. Manche wissen es noch von der Strassenrevolution von 2013/14, dem Euromaidan, wo die Bevölkerung für ein Abkommen mit der EU protestierte und schliesslich der amtierende Präsident Wiktor Janukowitsch abgesetzt wurde.

Auch Brauereien in der Ukraine machen nun offenbar im grossen Stil bei dieser Aufrüstung mit. Das erinnert an die Entstehung des Begriffs im Winterkrieg zwischen der Sowjetunion und Finnland 1939/40. Flaschen mit Brenn-

stoff wurden zwar schon seit Jahrhunderten verwendet – dokumentiert wurden sie zum Beispiel von einem Arbeiteraufstand 1863 in New York, wie die deutsche Zeitschrift «Spiegel» schreibt. Aber erst durch die Finnen kam die Brennstoffflasche zu ihrem bekannten Namen: Auf Finnisch tönt «molotow» ähnlich wie das Verb «molottaa», was herumkrakeelen bedeutet. Die Finnen machten sich auch deswegen über den sowjetischen Aussenminister Molotow lustig. Auf Russisch bedeutet das Wort «Hammer». Es war eigentlich der alte Deckname von Wjatscheslaw Michailowitsch Skrijabin, der sich jung den kommunistischen Bolschewiken ange-

schlossen hatte und später unter Stalin Premierminister wurde.

Im Winterkrieg warfen Flugzeuge der Roten Armee Streubomben auf finnische Städte. In einer Radioansprache hatte Molotow behauptet, dies seien Nahrungsmittel für die hungernde Bevölkerung. Diesen «Molotow-Brotkörben» hielten die Finnen dann die «Cocktails für Molotow» entgegen.

Wie die Ukrainer den Russen, waren die Finnen der Sowjetunion zahlen- und ausrüstungsmässig deutlich unterlegen. Auch damals stellte die staatliche Alkoholfirma diese Brandsätze in Massenproduktion her. Damit konnte der Angriff der Roten Armee zuerst über-

raschenderweise gestoppt werden. Erst nach Verstärkungen und neuen Taktiken durchbrachen die Sowjets nach zwei Monaten schliesslich im Februar 1940 die finnischen Stellungen. Am 13. März einigten sich beide Länder im Friedensvertrag von Moskau. Finnland blieb souverän, musste aber grosse Gebiete abtreten.

Benzin spritzt in alle Richtungen: «Da wirft man eine Bombe!»

Die «Rezepte» der Molotowcocktails wurden verfeinert, manche brauchen kein brennendes Ende und entzünden sich erst beim Aufprall. Sie blieben populär als improvisierte Waffe in Konflikten aller Art. Selten werden sie noch heute auch in Schweizer Kellern gebastelt, meist von extremen Gruppierungen, zur Verwendung an Demonstrationen wie den Jugendunruhen in den 80ern – oder schlicht um Krawall zu machen.

Das letzte Mal war dies an den sogenannten Osterkrawallen in St. Gallen der Fall, an zwei Freitagen Ende März und Anfang April 2021. Während der geltenden Corona-Pandemiemassnahmen hatte eine illegale Party von rund hundert Personen stattgefunden. Nachdem diese aufgelöst worden war, versammelten sich über zweihundert Personen auf dem Roten Platz in St. Gallen und die Stimmung wurde aggressiv. Während der darauffolgenden Ausschreitungen am Karfreitag wurde die Polizei mit Steinen, Pyro-Feuerverwerk und Molotowcocktails beworfen. Zwei Privatpersonen wurden verletzt.

Polizeisprecher Hanspeter Krüsi sagt dazu: «Molotowcocktails sind brandgefährlich, da wirft man eine Bombe!» Die Wirkung sei bei Menschenansammlungen verheerend, weil Benzin in alle Richtungen spritze.

Brände und vor allem brennende Menschen gehören zu den fürchterlichsten Bildern aus Konflikten. Möglich, dass Molotowcocktails auch wegen dieses Effekts bewusst eingesetzt werden.

Am Mittwoch versuchten Bewohner der südukrainischen Stadt Cherson, ihre Stadt mit Molotowcocktails zu verteidigen. Offenbar mit wenig Erfolg: Ein Berater des Innenministeriums sagte, dabei habe es unter den Zivilisten zahlreiche Tote gegeben.

Andernorts bewirken die Flaschen, Trichter und Styropor-Raffeln wenigstens dies: Sie vertreiben die Ohnmacht der eingekesselten ukrainischen Bevölkerung.



Martin Meyer
Publizist, 70

« Mit einem Handstreich kassiert der starke Mann in Moskau die Illusionen des Westens über das Gute in Europa. Peace for Our Time hat sich als die Kunst erwiesen, wegzusehen. Zivilisatorischer Fortschritt ist zwar auch das: der Ausschluss der von Menschen herbeigeführten Apokalypse. Jetzt drängt sie von den Rändern her zurück. Fatale Bereitschaft, sich täuschen zu lassen, hat daran Mitschuld: Verstehenskultur als Einbahnstrasse. Das Prinzip Lüge ist wieder weltöffentlich, und wir kuratieren die Scherben. Willkommen im alten Jetzt.»



Zora del Buono
Schriftstellerin, 59

« Was ich von der Schweiz erwarte? Dass die offizielle Schweiz ihre zaghafte Schritte in die richtige Richtung weitergeht. Und dass dieses schwerreiche Land mit seinem Überfluss an allem sich endlich von seiner mitfühlenden statt von seiner zynischen Seite zeigt. Dass wir die Türen öffnen für die Menschen, die zu uns flüchten. Dass wir gross denken und gross schenken: Geld, Wohnraum, Freundschaft, Zeit. Die drohende atomare Apokalypse zeigt doch, wie fragil alles ist. Halten wir dem mit Solidarität entgegen.»



Tom Gabriel Fischer
Rockmusiker, 58

« Die Demokratie, wie wir sie während des Aufbaus nach dem Zweiten Weltkrieg auffassen, ist leider längst Geschichte. Wenn System, Wahlen und sogenannte Volksvertreter von Lobbyisten, Verwaltungsratsmandaten und Megakonzerne dominiert werden, kann man ehrlicherweise grösstenteils ohnehin nur noch von einer kosmetischen Demokratie sprechen. Dass uns dies schwächt, ist offensichtlich. Gesetzlich legitimierte Korruption gereicht einem Staat weder zur Grösse noch zur Stärke.»

Annika Bangerter und Anna Miller

Die Bilder und Informationen aus der Ukraine überfordern. Sie flössen Angst ein, lösen Hilflosigkeit aus, machen betroffen. Einige berichten, dass sie weinend vor dem Nachrichtenstrom sitzen. Andere erzählen, sie könnten sich nicht mehr von nuklearen Bedrohungsszenarien distanzieren. Dritte sagen, sie hätten angefangen zu beten.

Krieg in Europa: Das stellt scheinbare Gewissheiten und das eigene Weltbild auf den Kopf. Das unvorstellbare Leid ist nah gerückt. Und die verzweifelten Menschen appellieren besonders an jene Länder, mit denen sie den Kontinent teilen. An ihre Nachbarn, an die EU, an uns.

Ein Land und mit ihm Millionen Menschen zu sehen, die sich selbst überlassen sind und die in eine tödliche Katastrophe gestossen werden, geht an vielen nicht spurlos vorbei. Im Wissen darum, dass wir weder um unsere Liebsten noch um unsere Leben fürchten müssen, breiten sich auch in den sicheren Ländern Ohnmacht und Wut aus. Was hilft, damit diese Gefühle nicht Besitz von uns ergreifen?

1 Nehmen Sie Ihre Angst ernst
Ihre Angst mag Ihnen im Vergleich zu dem, was unmittelbar vom Krieg Betroffene erleben, klein vorkommen. Nehmen Sie diese dennoch ernst. Sie ist eine Konsequenz davon, was Sie sehen, hören und erleben. Deshalb: Machen Sie einen Realitätscheck. Schreiben Sie Ihre Katastrophen-Gedanken auf, und überprüfen Sie: Wie wahrscheinlich ist es, dass diese Angst Realität wird?

2 Sprechen Sie über Ihre Ängste und treten Sie in Kontakt

Die Psychologin Birgit Kleim forscht an der Universität Zürich zur Krisenkompetenz. Sie empfiehlt, sich mit anderen Personen auszutauschen und mit Vertrauenspersonen über die gefühlte Hilflosigkeit und Ohnmacht zu sprechen: «Ein Rückzug verstärkt oft die Ängste. Besser ist es, sich im Umfeld gezielt Personen zu suchen, die mit Verständnis auf die eigene Situation reagieren und die Sorgen nicht zusätzlich verstärken.»

3 Werden Sie aktiv

Statt passiv Nachrichten zu konsumieren, setzen Sie auf Handlungen. Das gibt Ihnen Mut, Zuversicht und ein Gefühl von Kontrolle, welches die Psyche beruhigt. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten: Sie können spenden oder sich an Demonstrationen für den Frieden einsetzen. «Das Gefühl von Gemeinschaft, die geschlossen für eine Position eintritt, setzt der Ohnmacht sehr effektiv eine Handlung entgegen», sagt Psychologin Kleim. Und die gelebte Solidarität hilft Betroffenen nicht nur materiell, sondern ist auch eine wichti-



Gemeinsam für den Frieden eintreten ist besser, als sich zurückzuziehen.

Bild: Philipp Schmidli/Keystone (Zug, 28.2.2022)

Ein Ukrainer und eine Russin erzählen: Was ihnen gegen die Ohnmacht hilft

Pawlo Dlaboha, aus der Ukraine, lebt in Luzern: Als ich am 24. Februar aufstand, las ich auf meinem Smartphone: «I'm so sorry.» Draussen dröhnte die Fasnacht und ich wusste: Auf meine Heimat fallen nun die ersten Bomben. Ich ging durch meine Wohnung, als hätte ich eine Ampulle Gift geschluckt – wie im Delirium. Ich bin im Vorstand des Ukrainischen Vereins der Schweiz und rief am selben Morgen noch dessen Präsidenten an. Wir besprachen: Was können wir jetzt hier in der Schweiz tun? Seither bin ich praktisch nonstop am Handy. Wir erhalten unzählige Anfragen und Hilfsangebote. Die enorme Solidarität

und die Anteilnahme von Schweizerinnen und Schweizern überwältigen mich. Dies gibt mir Kraft, zu funktionieren, und hilft gegen die Ohnmacht. Eine Pause einschieben, kann ich nicht. Ich sehe es auch bei den anderen: Es hilft, zu helfen. Es ist das Beste und Wichtigste, was wir aktuell tun können. Vor den Gräueltaten schütze ich mich ganz bewusst. Ich schaue keine Videos und lese keine Zeitungen mehr wie früher. Das würde mir alle Kraft rauben. Aus den Gesprächen und Nachrichten von Freunden und Familien aus der Ukraine weiss ich genug und finde nur mit einem Beruhigungsmittel etwas Schlaf. (aba)

Natalia, aus Russland, wohnt in Basel: Ich lebe seit zwölf Jahren in der Schweiz und kenne die russischsprachige Community in Basel, zu der auch viele Menschen aus der Ukraine gehören. Vor dem Krieg hat es nie eine Rolle gespielt, woher man kam. Doch jetzt gibt es ein «sie» und ein «wir». Viele wissen nicht, wie sie aufeinander zugehen können. Dabei einen uns Angst, Schmerz und Ohnmacht. Ich versuche, die Distanz abzubauen, indem ich mich bei meinen ukrainischen Bekannten melde und mich nach ihrer Familie und ihren Angehörigen erkundige. Der Austausch ist mir wichtig. Wir müssen uns als eigenstän-

dige Menschen begegnen und nicht im Hinblick auf eine geopolitische Lage. Deshalb half ich einer ukrainischen Kollegin, einen Dialog zu organisieren. Bei dieser öffentlichen Aktion schrieben die Teilnehmenden auf, wie sie sich fühlen. Ich notierte «I feel hurt», um zu zeigen, dass es auch mir wehtut, was passiert. Wir müssen alle für Frieden eintreten: Was in der Ukraine passiert, darf nicht sein. Ich wünsche mir, dass weitere solche Aktionen folgen und kein Hass zwischen den Nationen aufkommt. Noch spreche ich mit meinem Kind russisch auf der Strasse. Ich hoffe, dass dies auch künftig möglich ist. (aba)

Gegen die Ohnmacht

Nach der Pandemie herrscht Krieg in Europa. Viele fühlen sich ausgeliefert, verängstigt und hilflos. Was hilft?

ge emotionale Unterstützung für Ihre Angehörigen hier (siehe Box).

4 Bündeln Sie die Nachrichten und deren Kanäle

Ohnmacht verstärkt sich, wenn im Minutentakt das Leid auf einen einströmt. Versuchen Sie deshalb, die Nachrichtenflut zu durchbrechen: Reduzieren Sie die Kanäle und die Zeiten Ihres Medienkonsums. Schauen Sie lieber einmal am Tag die Nachrichten, statt alle paar Minuten eine Timeline runterzuscrollen. Abonnieren Sie Newsletter von Medien, denen Sie vertrauen. Investieren Sie in Bezahlinhalte. Hören Sie Podcasts, wenn Ihnen die vielen Bilder zu schaffen machen. Und klicken Sie sich nicht durch Gratis-Portale, die an Ihrer Angst verdienen.

5 Bringen Sie Ruhe ins System

Reduzieren Sie Reize. Schalten Sie Ihr Handy aus, laden Sie es in der Nacht ausserhalb Ihres Schlafzimmers, kaufen Sie einen analogen Wecker. Entfolgen Sie Menschen in den sozialen Medien, die Sie emotional zu sehr aufwühlen.

6 Schlafen Sie genug

Die Psychologin Birgit Kleim hat die Wirkung von Schlaf bei Stress und traumatischen Erlebnissen erforscht. Dabei hat sich gezeigt, dass der Schlaf nicht nur für den Körper Regeneration bedeutet, sondern auch für die Psyche einen schützenden Mechanismus aufweist. «Die emotionalen Erinnerungen des Tages werden im Schlaf verarbeitet und integriert. Der negative emotionale Anteil wird dabei schrittweise abgebaut. Und das ist in Situationen, wie wir sie jetzt gerade erleben, besonders wichtig», sagt Kleim.

7 Gehen Sie an die frische Luft

Bewegen Sie sich, gehen Sie nach draussen und treiben Sie Sport. Am besten kommen Sie dabei ins Schwitzen. Das baut angestaute Stresshormone ab. Auch gut: Verpassen Sie sich eine kalte Dusche, atmen Sie tief in den Bauch. Alles, was Sie zurück in den Körper und in die aktuelle Gegenwart (aber weg von negativen Gedanken) bringt, ist gut.

8 Richten Sie Ihren Fokus auf Positives – auch aktuell

Die eigene Krisenkompetenz lässt sich trainieren, sagt Psychologin Kleim. Das geht, indem Sie sich wiederholt auf positive Aspekte der Gegenwart konzentrieren. «Fokussieren Sie sich aktuell beispielsweise auf die grosse Solidarität und Hilfsbereitschaft, die wir neben dem Krieg ebenfalls erleben», rät Kleim. Die Forschung habe gezeigt, dass die Resilienz durch regelmässiges Training eines solchen bewussten Perspektivenwechsels bereits nach einigen Wochen zunimmt.