Dienstag, 15. Juni 2021, 13:00 Uhr
~11 Minuten Lesezeit

Der Ausweg

In dieser Phase der Krise ist es wichtig, unseren Geist positiv auszurichten.

von Bente Kristin Stephan
Foto: atk work/Shutterstock.com

Trotz wissenschaftlich kontroverser Ansichten zur Gefährlichkeit des Coronavirus gehen die deutschen „Schutzmaßnahmen“ weiter. Massiver Druck soll die Bürger gefügig machen, um den Regierungsweg

mitzugehen und sich die massiven Eingriffe in zahlreiche Grundrechte dauerhaft gefallen zu lassen. Inzwischen lähmt viele von uns die allgemeine Krisenstimmung und macht uns anfällig für von oben verordnete Lösungen. Eine längst überwunden geglaubte Tendenz zum totalitären Regieren lebt in Deutschland wieder auf. Wie kommen wir da wieder heraus? Vor allem müssen wir ins Handeln kommen. Damit dies zum Ziel führt, muss sich aber zuerst der Handelnde verändern.

Wer die Virus-Maßnahmen der Regierung für unverhältnismäßig hält und als Mittel zur Alltagsbewältigung ablehnt, wird zukünftig gesellschaftlich ausgegrenzt — so sieht die derzeitige politische Tendenz aus. Bildung, Karriere, Freizeit, öffentliches Leben, menschliche Kontakte ohne Einschränkung, all das soll nur noch Geimpften, Getesteten oder Genesenen zur Verfügung stehen (1).

Dabei führt uns dieser Weg nicht nur in eine Zwei-Klassen-Gesellschaft, sondern auch geradewegs hinein in die digitale Totalüberwachung. Unter der Fahne eines angeblichen Gesundheitsschutzes wird es bald schon möglich sein, jede noch so kleine Alltagsbewegung von uns Bürgerinnen und Bürgern zu verfolgen und aufzuzeichnen. Wer sich mit seinen privatesten, gesundheitlichen Daten ausweisen muss, um eine Staatsgrenze zu überqueren, aber auch, um nur ein Freibad oder den örtlichen Friseur zu besuchen, der verliert jegliche Privatsphäre und die Geborgenheit seines individuellen Lebens. Datenschutz wird in einem solchen Lebensmodell nichts mehr wert sein.

Schöne Neue Welt?

Während ich mich schon länger frage, ob es wirklich in meinem Interesse ist, Weltkonzernen wie Google, Pinterest oder Facebook intimes Wissen über meine Alltagsaktivitäten mitzuteilen, dann wird mir mehr als unwohl bei dem Gedanken, diese intimen Daten zukünftig auch staatlichen Behörden offenzulegen. Diese werden daraus anschließend Erlaubnisse oder Verbote für meine Teilnahme am öffentlichen Leben ableiten.

Ich weiß nicht, wie es anderen dabei geht — mir persönlich gehen die monatelangen Virus-Maßnahmen nicht nur längst zu weit, sondern erinnern mich zunehmend an Horrorvisionen aus George Orwells „1984“ oder Aldous Huxleys „Schöne Neue Welt“. Während ich sehr darauf aufpassen muss, mich jetzt nicht in Gefühlen der Resignation, Ohnmacht und Angst zu verlieren, frage ich mich immer öfter: Was können wir konkret tun, um da wieder herauszukommen?

Von der Verweigerung zur friedlichen Revolution

Wir kommen da heraus, indem wir nicht mitmachen — beim Testen, Impfen, Maskentragen. Das klingt einfach, ist es aber nicht. Konsequent beherzigt verwandelt dieser Ansatz nämlich vollkommen unser Leben, unseren Alltag und unsere Beziehungen — er verändert schlichtweg alles, was wir bisher kannten, und lässt uns in eine Parallelwelt hineingehen, die mit unserer neuen, virus-traumatisierten, hygiene- und kontrollbesessenen Gesellschaft nicht mehr viel zu tun hat. Bin ich dazu bereit? Das frage ich mich oft in diesen Tagen.

Nicht mehr mitmachen beim Maßnahmen-Wahnsinn — ist das denn

wirkungsvoll genug? Ja, wenn wir aufhören, diesen Schritt als „Widerstand gegen“ zu begreifen und stattdessen als „Entwicklung hin“ zu etwas verstehen:

> ***Wir haben jetzt die historische Chance, aus einem vielleicht schon jahrtausendealten Angstsystem auszubrechen und aktiv an den Strukturen von etwas Neuem zu bauen.***

Spirituell ausgedrückt könnte ich auch sagen: Leugnen wir das Dunkle nicht und beginnen wir gleichzeitig damit, uns intensiv eine lichtvolle Zukunft vorzustellen — so genau und detailgetreu wie möglich — und uns in unserem täglichen Handeln konkret darauf auszurichten.

Mutige Schritte finde ich die Öffnungen von Geschäftsinhabern trotz Lockdowns (2), die persönlichen Video-Statements von ursprünglich dreiundfünfzig Schauspielern (3) sowie die Entscheidung einzelner Menschen, als Whistleblower relevante Informationen über den Hintergrund der Virus-Krise an die Öffentlichkeit zu bringen (4).

Wir müssen erst säen, um ernten zu können

Ich frage mich natürlich, ob für eine schnelle Veränderung im Außen womöglich nur große Demonstrationen mit Millionen Teilnehmern die nötige Durchschlagkraft haben. Alles andere spielt sich sonst vielleicht nur im Geiste ab und schafft den Schritt in die Realität nicht, so ein berechtigter Einwand.

Wir müssen jedoch in jedem Fall darauf achten, jene emotionalen Qualitäten zu transformieren, die uns geistig „unten“ halten — Wut,

Hass, Ablehnung, Verurteilung, Ohnmacht, Angst, Hoffnungslosigkeit —, sonst riskieren wir, diese Qualitäten mit in die so sehr gewünschte, neue Welt hineinzunehmen. Es ist dasselbe wie mit einem Garten, den man anlegt:

> ***Ein Garten beginnt nicht allein mit einer leeren Fläche Erdboden, sondern vor allem mit einer geistigen Vision, einem inneren Bild von etwas, das wir verwirklicht sehen wollen.***

Geistige Visionen sind unser Kompass, sie geben uns die Richtung vor, in die wir gehen wollen, und sorgen wie ein Filter dafür, dass wir in unserem Alltag vor allem jenes wahrnehmen, das uns bei der Verwirklichung dieser Visionen hilft. Wenn wir nicht genügend klare Visionen in uns entwickelt haben, wissen wir womöglich nichts mit dem Sieg anzufangen, den wir eines Tages auf der Straße erringen.

Entscheidend ist deshalb die Verzahnung vom Innen und Außen: Welche geistige Haltung kultivieren wir? Wie detailliert schaffen wir es, uns eine andere, neue Welt im Geiste vorzustellen? Und welche kleinen und größeren Schritte können wir hier und jetzt gehen, damit wir diese Welt bereits in ersten Zügen verwirklichen und uns in die richtige Richtung bewegen?

Schritte auf dem Weg ins Licht

Mir persönlich fällt es oft noch schwer, sehr konkrete Bilder einer neuen, positiveren Welt aufzubauen. Vielleicht stecke ich noch in der Vorbereitung, das heißt in der Wandlung meiner selbst — und wem es ähnlich gehen sollte, dem helfen vielleicht die folgenden Schritte, um sich aus bisherigen Strukturen zu lösen:

Werde körperlich, geistig und seelisch gesund

Unsere Gesundheit ist womöglich der wichtigste Baustein — ich selbst erlebe sie als die Basis für Kraft und Freude in meinem Alltag. Hinterfragen wir also die bisherigen Strukturen, in denen Gesundheit und Krankheit bislang verwaltet wurden: Machen uns synthetische Medikamente und Impfungen wirklich gesund? Welchen Anteil haben wir als Individuen daran, wenn wir erkranken oder gesunden? Was können wir in unserem Leben ändern, um gesünder und heiler zu werden?

Sehr interessant finde ich in dieser Hinsicht die Ansichten der Universalbiologie (5) und natürlich die vielen alternativmedizinischen Herangehensweisen. Im Hinblick auf das Corona-Virus gibt es vielversprechende Ansätze aus der Alternativmedizin, die der Mainstream nicht dauerhaft wird ignorieren können (6).

Aber nicht nur körperliche Gesundheit ist wichtig — mindestens ebenso wichtig ist unsere geistige und seelische Konstitution:

- Hältst du deine Gedanken klar und positiv?
- Richtest du deinen Geist kontinuierlich auf positive Ziele aus?
- Erlaubst du es dir, längere Zeit in Ärger, Wut, Schuldgefühlen oder Angst zu sein — und kennst du konstruktive Wege, aus solchen Gefühlen wieder heraus zu kommen?
- Was brauchst du, um dich seelisch vollkommen gesund und „ganz“ zu fühlen? Die Beantwortung dieser Fragen ist kein Luxus, sondern die Voraussetzung für eine ganzheitliche Gesundheit und ein kraftvolles Leben.

Heile deine Beziehungen

Seit es in der Welt mit der Virus-Krise drunter und drüber geht, hat sich meine eigene emotionale Achterbahn verstärkt. Ein spiritueller Blickwinkel wäre es, eine Krise wie ein Brennglas zu sehen, welches das, was in uns selbst ungelöst ist, aus der Tiefe auftauchen und

bestenfalls endlich heilen lässt.

Ich jedenfalls wusste nicht, wie viel Negatives und Destruktives in mir schlummert, bevor ich es in meinen engen Beziehungen erleben musste — oder durfte! Da alles, aber auch wirklich alles miteinander zusammenhängt, leistet jeder sogar dann einen Beitrag zur Überwindung der aktuellen globalen Krise, wenn er nach innen geht und sich intensiv mit sich selbst beschäftigt, alte Verletzungen heilen und seine Beziehungen gesunden lässt. Für manche von uns ist dies vielleicht genau der Schritt, der jetzt für sie ansteht — bevor sie sich überhaupt nach draußen ins Getümmel, den aktiven Widerstand und konstruktiven Neuaufbau unserer Gesellschaft begeben können. Jeder ist an seinem Platz, auf seinem persönlichen Entwicklungsweg, und wirkt dort automatisch mit.

Verbinde dich — endlich — wieder mit dem Göttlichen

Gott? … Das Göttliche? … Ist ein Glaube daran heutzutage nicht ziemlich unmodern? Bist du überzeugt davon, dass es so etwas wie eine höhere Macht gibt, etwas, das weit über unserer Welt und den hiesigen Geschehnissen steht und die Quelle allen Seins ist? Oder erscheint dir diese Vorstellung antiquiert, unlogisch und wenig überzeugend?

Viele Menschen lehnen heutzutage den Glauben an eine höhere Macht ab, weil es ihnen nicht zusammenpassen will mit dem desolaten Zustand, in dem sich unsere Welt befindet. Wie könnte ein allmächtiger Gott das alles jemals zulassen?

Ich bin schon seit mehreren Jahren auf der Suche nach Antworten, und überzeugt davon:

Ob wir mit der göttlichen Quelle verbunden sind und im Einklang mit ihr leben, ist unsere persönliche Entscheidung als Menschen und hängt von unserem freien Willen ab. Gott zwingt niemanden

dazu, an ihn zu glauben oder gar seinen Vorstellungen und Geboten zu folgen. Das müssen wir am Ende selbst tun — und das geht auch nur freiwillig, sonst ist es keine Überzeugung, sondern Zwang. Insofern stehen wir als gesamte Menschheit an einer entscheidenden Schwelle:

> ***Schaffen wir es, unser individuelles und kollektives Bewusstsein anzuheben? Schaffen wir es — anstatt uns als Zerstörer und Ausbeuter dieser Erde aufzuführen — uns endlich zu ihren Hütern und Bewahrern zu entwickeln?***

Jahrhunderte der Gewalt gegen Mitmensch, Tier und Natur zeigen uns schmerzlich, dass wir uns schon seit Langem von Gott abgeschnitten haben. Wie finden wir wieder zurück zu unserer Verbindung mit Gott oder dem „Göttlichen“ (7)?

Ein wichtiger Schritt ist dabei, uns wieder mit den kosmischen Gesetzen vertraut zu machen, welche als geistiges Fundament unser Leben hier auf der Erde lenken (8). Wir kommen nur dann von der überall herrschenden Dunkelheit los, wenn wir diese Dunkelheit in uns selbst transzendieren. Es gibt sehr viele Wege dorthin, und alle haben mit persönlicher Achtsamkeit und einem Nach-Innen-Gehen zu tun: Meditation, Yoga, spirituelle Literatur, Psychotherapie und nicht zuletzt der Glaube an Gott — gerade auch frei und ohne die Zugehörigkeit zu einer Kirche — können der Weg dorthin sein (9).

Säe jeden Tag Samen des Lichts, der Hoffnung und der Liebe

Das, was wir uns für uns selbst, unsere Familien und unsere Erde wünschen, können wir erschaffen, indem wir es selbst geben. Das, was wir säen, werden wir ernten. Beginnen wir deshalb noch in diesem Moment damit, aus dem Dunkel auszusteigen und in der Freude und im Licht zu sein, jeden Tag ein bisschen länger. Fangen wir damit an, genau das Leben zu leben, das wir uns wünschen —

das Leben, dem nun in der Virus-Krise scheinbar unüberwindliche Blockaden entgegengesetzt werden. Folgen wir unseren Visionen von einer positiveren Welt und kämpfen für diese, so gut wir können.

Aussteigen und unser Leben neu gestalten

Wie macht man das aber nun — innere Visionen einer neuen Welt zu entwickeln? Indem wir bereit sind, uns selbst tiefgreifend zu wandeln und uns danach ausrichten, was wir uns selbst in unseren Beziehungen, unserer Arbeit, unserem gegenseitigen menschlichen Umgang von anderen wünschen! Auf einem solchen Entwicklungsweg entstehen in uns ganz von selbst Visionen einer neuen Welt — weil sie uns dann zufallen. Ein hoffnungsvolles Beispiel finde ich das Engagement von Eltern im gesamten Bundesgebiet, die den derzeitigen Test- und Maskenzwang an allgemeinbildenden Schulen nutzen, um mit ihren Kindern erstmals alternative Lernwege zu beschreiten und im Homeschooling nach neuen Wegen des Lernens und Lebens zu suchen (10).

Unternehmer fangen an, sich zu organisieren, um uns ohne das Verlangen eines Test- und Impfnachweises freien Zugang zu ihren Dienstleistungen zu gewähren (11).

Und immer mehr Menschen trotzen der zunehmenden medialen Zensur und bilden neue Netzwerke, dank Messengern wie telegram oder Videoplattformen wie odysee.com. Alternative Fernsehsender entstehen, die nicht nur kontroversen Informationen zur Virus-Krise Raum geben, sondern auch neue Blickwinkel und Entwicklungsmöglichkeiten in unserem Leben anstoßen (12).

Genau in diesem Sinne meine ich es: Vernetzen wir uns, lernen wir

neue, andere Menschen kennen als bisher, bilden wir gemeinsam neue Lebens-, Lern- und Arbeitsmodelle! Verlassen wir alles, was sich in dieser Krise als unmenschlich entpuppt.

Uns wird ab jetzt vorgeschrieben, auf welche Weise wir unser Leben zu leben haben? Machen wir da nicht mit (13)! Vollziehen wir die Wandlung im Kleinen wie im Großen. Ob schüchtern und unsichtbar oder mutig und sichtbar: Jede Handlung zählt! Verändere etwas in dir selbst und in deinem persönlichen Umfeld, und du wirkst daran mit, dass sich das große Ganze verändert. Auf jeden Einzelnen von uns kommt es jetzt an! Mache mit und wende dich zum Licht.

(https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html)

(https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html)

Hier können Sie das Buch bestellen: als **Taschenbuch** (https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html) oder **E-Book** (https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html).

Quellen und Anmerkungen:

(1) **https://reitschuster.de/post/grosse-freiheit-fuer-drei-g/** (https://reitschuster.de/post/grosse-freiheit-fuer-drei-g/)

(2) #wirmachenauf
(3) **www.allesdichtmachen.de** (http://www.allesdichtmachen.de)
(4) **https://mutigmacher.org/** (https://mutigmacher.org/)
(5) **https://www.samueleckert.net/giuliana-luessi-wo-krankheiten-herkommen/** (https://www.samueleckert.net/giuliana-luessi-wo-krankheiten-herkommen/)
(6) **https://www.swp.de/panorama/vitamin-d-corona-immunsystem-schwerer-verlaeufe-studie-bfr-bundesinstitut-fuer-risikobewertung-joint-commitee-of-health-56872360.html** (https://www.swp.de/panorama/vitamin-d-corona-immunsystem-schwerer-verlaeufe-studie-bfr-bundesinstitut-fuer-risikobewertung-joint-commitee-of-health-56872360.html)
(7) Ein spannendes Buch ist die sogenannte „Gralsbotschaft“ von Abd-ru-shin, die unter dem Titel „Im Lichte der Wahrheit“ erschienen ist. Es kann jene Suchenden ansprechen, die einen Gottesglauben suchen, der auch bohrenden Fragen, wissenschaftlichem Denken und logischer Überprüfung standhält. Leseproben gibt es hier:
https://gralsbotschaft.org/inhaltsuebersicht/ (https://gralsbotschaft.org/inhaltsuebersicht/)
(8) Zum Beispiel: **https://spirituelle-werte.de/universelle-gesetze-schoepfungsgesetze-naturgesetze-kosmische-gesetze.html** (https://spirituelle-werte.de/universelle-gesetze-schoepfungsgesetze-naturgesetze-kosmische-gesetze.html)
(9) Wunderbare Bücher hierfür finde ich die „Gespräche mit Gott“ und weitere Schriften von Neale Donald Walsh.
(10) Auf telegram tauschen sich diese Eltern in verschiedenen Kanälen aus, unter anderem im Kanal @ElternStehenAuf .
(11) **www.animap.info** (http://www.animap.info)
(12) Als wenige Beispiele von vielen seien hier genannt nuoviso tv, schrang tv sowie seimutig tv.
(13) #ichmachdanichtmit, am Beispiel der Videos von Gunnar Kaiser **https://www.youtube.com/watch?v=ITSfPrCkpJo** (https://www.youtube.com/watch?v=ITSfPrCkpJo) , Andreas Schell

https://www.youtube.com/watch?v=zy6Qy_IR6Uo (https://www.youtube.com/watch?v=zy6Qy_IR6Uo) und anderen

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Bente Kristin Stephan ist seit rund zwei Jahrzehnten als Freiberuflerin in den Bereichen Musik und Musikpädagogik tätig. Während ihres Schulmusikstudiums lernte sie ihr Faible für vielfältigen künstlerischen Ausdruck kennen: Nach einer Zeit als Sängerin/Songwriterin ist sie derzeit vor allem als Texterin und Mandala-Künstlerin aktiv.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (**Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.