



Samstag, 27. Juni 2020, 12:00 Uhr
~27 Minuten Lesezeit

Die beste Verteidigung

Anstatt dem Ideal einer völlig keimfreien Welt nachzulaufen, sollten wir Verantwortung übernehmen und unser Immunsystem stärken.

von Erich Decker
Foto: nelzajamal/Shutterstock.com

Viele Menschen fragen sich in dieser herausfordernden Zeit, ob sie auch selbst etwas tun können, um ihr Immunsystem zu stärken. Gibt es nicht ein Mittel, welches dem Menschen hilft, seine Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten deutlich zu erhöhen – neben den bereits bekannten Maßnahmen wie gesunde Ernährung, Bewegung, frische Luft, Sonnenlicht usw. Die Antwort ist: Ja. Es bedarf dazu vor allem der Aktivierung des eigenen Bewusstseins. Dies stellt vielleicht eine kleine Herausforderung dar – die Wirkung, die man damit erzielen kann, ist jedoch mitunter groß.

Wie kann der Einzelne sein Bewusstsein aktivieren?

Um diese Frage hinreichend zu beantworten, möchte ich zunächst ein Zitat von Heinz Grill in den Raum stellen; er hat sich über viele Jahrzehnte mit dem Bewusstsein des Menschen und dessen Entwicklung intensiv auseinandergesetzt. Dieses Zitat lautet:

„Die größte Kraft, die der menschliche Geist für seine Mitmenschen und für die Freude der Weltenschöpfung freisetzen kann, geschieht, wenn eine Person an der richtigen Stelle mutige und weisheitsvolle Handlungen mit Entschiedenheit vollbringt“ (1).

Was drückt dieses Zitat aus? Zunächst wird von einer Kraft gesprochen, die der menschliche Geist freisetzen kann. Er spricht aber nicht von einer kleinen Kraft, sondern von der größten Kraft, die der menschliche Geist freisetzen kann. Wir wollen uns zunächst einmal mit dieser Kraft beschäftigen und später dann mit den weiteren Gedanken in diesem Zitat.

Halten wir fest: Der menschliche Geist kann eine sehr große Kraft freisetzen.

Was ist unter dem menschlichen Geist zu verstehen?

Jeder kennt sicher den dreigliedrigen Menschen, der aus Körper, Seele und Geist besteht. Über den Körper muss ich hier sicher nichts weiter aussagen. Er ist ja beim Lesen dieser Zeilen ebenfalls mit anwesend. Was ist nun die Seele? Das ist schnell erklärt: Sie umschließt alles das, was sich im Menschen in bewusster und in

unbewusster Art und Weise abspielt. Zur Seele gehören auch die drei Kräfte des Denkens, Fühlens und Wollens. Den Geist des Menschen können wir mit seinem *Ich* oder *Ich-Selbst* benennen. Aus diesem *Ich* heraus kann die geistige Instanz im Menschen tätig werden.

Betrachten wir zunächst das Bewusstsein mit seinen drei Kräften

Hier kann uns ein konkretes Beispiel sehr helfen. Mit Bewusstsein bezeichnen wir den Teil der Seele, dessen wir uns bewusst sind. Dazu gehören auch die drei Seelenkräfte: Denken, Fühlen und Wollen. Fangen wir mit dem Denken an: Wie viel ist 7 mal 13? Vielleicht bin ich jetzt mal wieder etwas über das Ziel hinaus geschossen. Bitte entschuldigen Sie. Wie viel ist 4 mal 5? Jetzt kommen sicher viele auf das Ergebnis 20. Wenn ich jetzt frage, ob Sie auch ganz sicher sind, dann sagen mir alle: „Ja, absolut sicher!“ In Ordnung.

Halten wir fest: Im Denken sind wir schnell und flexibel. Statt einer Rechenaufgabe hätten Sie sich auch einen Apfel oder ein Eis vorstellen können. Ja, der Einzelne kann sich sogar Dinge vorstellen, die physisch gar nicht vorhanden sind, wie zum Beispiel einen Engel oder einen Teufel. Somit haben wir im Denken die größtmögliche Freiheit, denn niemand kann uns davon abhalten, einen beliebigen Gedanken zu denken.

Wie ist es um das Fühlen bestellt? Sie haben sicher schon mal einen Apfel oder ein Eis gegessen. Denken Sie nun mal an diesen Apfel oder an das Eis. Denken Sie intensiv daran. Und spüren Sie einmal nach, welche Gefühle dadurch in Ihnen entstehen. Sie können also fühlen und aus Ihrer Erinnerung auch wieder bestimmte Gefühle aktivieren. Sie kennen auch ganz viele Gefühle – positive und

negative. Also Freude, Begeisterung, Zufriedenheit und ebenso Ärger, Zorn und Wut, um nur einige zu benennen.

Wenn wir ärgerlich sind, können wir nicht so schnell auf andere Gefühle umschalten, wie uns dies im Denken möglich ist. Meist müssen wir das Denken zu Hilfe nehmen, um uns zum Beispiel von einem Gefühl des Ärgers wieder loszureißen. Richten wir dann das Denken in verstärktem Maße auf etwas anderes, stellt sich auch langsam das zum Gedanken zugehörige Gefühl ein. Dies kann etwas mehr oder weniger Zeit und ebenso auch etwas mehr oder weniger Gedankenkraft erfordern.

Bleibt noch das Wollen. Der Tatsache, dass Sie mit Ihrem Körper vor diesen Zeilen sitzen, ging ein Wollen voraus. Sie wollten diesen Text lesen. Vielleicht haben Sie sich sogar schon bestimmte Vorstellungen gebildet— also bestimmte Gedanken — gemacht, was in diesem Beitrag enthalten ist. Sie können etwas wollen und das, was Sie wollen, können Sie dann auch in Handlungen umsetzen. Meistens zumindest. Damit haben wir die drei Seelenkräfte dargestellt, mit denen wir unser Leben lenken: Das Denken, das Fühlen und das Wollen. Diese drei Kräfte sind jedoch unterschiedlich in ihrer Handhabung.

Wie können wir die Seelenkräfte lenken?

Wieso sind diese drei Kräfte unterschiedlich zu handhaben? Nun das ist schnell erklärt: Ich behaupte nun, im Denken sind wir sehr flexibel und frei, im Fühlen sind wir deutlich träger bei der Gestaltung und im Wollen sind wir extrem träge, um nicht zu sagen außerordentlich langsam. Das können wir leicht nachvollziehen. Stellen Sie sich bitte einmal nacheinander ein rosa Kaninchen, einen Apfel und eine Geige vor. Geht das? Können Sie das denken? Ja,

jeder kann sich das vorstellen.

Jetzt fühlen Sie aber mal genau in sich hinein: Wie fühlt es sich an, wenn Sie sich freuen und wie fühlt es sich an, wenn Sie wütend sind? Realisieren Sie doch einmal diese beiden Gefühle nacheinander ganz intensiv in sehr kurzer Zeit. Gelingt das? Wahrscheinlich nicht so ganz. Es bedarf schon einer größeren Anstrengung. Wir bemerken, dass wir das Gefühl nicht so leicht und flexibel lenken können, wie uns dies mit den Gedanken möglich ist.

Schauen wir auf das Wollen. Sie haben sich ja die Geige schon vorgestellt. Wenn ich Ihnen nun eine Geige in die Hand gebe und Sie sollen sie spielen, wird ihnen dies gelingen? Wenn Sie das Spielen einer Geige nicht zuvor mühsam erlernt haben, wird es Ihnen nicht gelingen. Es könnte ein langes Üben erforderlich sein, um eine Bach-Sonate zu spielen. Das Wollen gelingt nur dort auf leichte Art, wo wir es uns durch langes Üben errungen haben – wo wir bereits über eine längere Zeit eine Fähigkeit entwickelt haben.

Wer lenkt die Seelenkräfte des Denkens, Fühlens und Wollens?

Fassen wir zusammen, ich will noch einmal an unser Ziel erinnern: Wir wollen unser Bewusstsein aktivieren. Wir haben gesagt, unser Bewusstsein ist in der Seele beheimatet. Und mit den Kräften unserer Seele – dem Denken, dem Fühlen und dem Wollen – agieren wir in der Welt.

Bleibt die Frage, wer lenkt denn nun diese Kräfte? Wer hat Ihr Denken bei der Rechenaufgabe in Gang gesetzt oder wer hat Ihre Gefühle aktiviert, als Sie sich in ein freudiges und in ein ärgerliches Ereignis eingefühlt haben? Das war Ihr *Ich* oder Ihr *Ich-Selbst*, Ihre geistige Substanz. Jeder von Ihnen hat ein solches *Ich*. Und wenn ich

Sie fragen würde, wer denn vorhin gerechnet hat, würden Sie wahrscheinlich antworten: „Ich habe gerechnet!“ Wir können also sagen, das *Ich* – oder unsere geistige Instanz – lenkt unser Denken, Fühlen und Wollen – meistens, jedoch nicht immer.

Warum sollte stets das *Ich* unsere Seelenkräfte lenken?

Manchmal lenken auch die Gefühle oder Emotionen unser Wollen oder Handeln. Wer hat schon einmal aus Wut oder Zorn etwas ausgesprochen, was er hinterher bereut hat? Dann hat sich das Gefühl oder die Emotion in uns gegenüber dem *Ich* unmittelbar durchgesetzt. Es hat uns gutgetan, bis sich das *Ich* wieder zu Wort gemeldet hatte. Das *Ich* hat dann wieder einige klarere Gedanken hervorgebracht und danach wäre es uns sehr lieb gewesen, wenn wir gerade dieser vorangegangenen Emotion keine freie Hand gelassen hätten. Wer hat schon mal eine solche Situation erlebt? Ich weiß, das sind dann ganz besondere Umstände und sie kommen ja auch nur äußerst selten vor. Es sollte also stets unser *Ich* die lenkende Instanz sein und diese Lenkung sollte stets über die klaren Gedanken erfolgen. Dann werden auch die daraus folgenden Handlungen konstruktiv.

Das *Ich* ist auch eine einzigartige Instanz

Bemerkenswert ist ja auch, dass dieses Wort „Ich“ unter allen Wörtern eine ganz besondere Stellung einnimmt. Wir können mit allen Worten in jeder Sprache auf etwas anderes hinweisen. Zum Beispiel mit dem Wort „Baum“ auf einen Baum, mit dem Wort „Haus“ auf ein Haus oder mit dem Wort „Auto“ auf ein Auto und so

weiter. Mit dem Wort „Ich“ können wir jedoch auf nichts anderes hinweisen als auf uns selbst. Jeder, der dieses Wort benutzt, kann damit nur auf sich selbst, auf seinen Geist hinweisen. Und wie oft weisen wir auf unseren Geist hin?

Wenn uns jemand fragt, was wir gerade tun, dann sagen wir zum Beispiel: „Ich bin auf einen Artikel aufmerksam geworden.“ „Ich bin interessiert, mehr über den Inhalt zu erfahren.“ „Ich bin recht angetan von dem, was darin enthalten ist.“ Ja, da kommt einem doch direkt die Frage über die Lippen: „Wer ist denn dieses *Ich bin*?“ Diese Frage ist bereits seit mehr als 2.000 Jahren beantwortet. Der Christus hat sie beantwortet, indem er sagte: „Ich bin der *Ich bin*“. Es lebt damit also auch der Christus in uns, ganz unabhängig davon, woran wir glauben oder zu welcher Religion wir uns vielleicht auch zugehörig zählen.

Fassen wir zusammen: Was uns von unserer Seele bewusst ist, ist das, was wir mit Bewusstsein bezeichnen. Aus diesem Bewusstsein heraus handeln wir mit unseren drei Kräften des Denkens, Fühlens und Wollens. Das Denken ist frei, schnell und flexibel. Das Gefühl ist eher etwas träger und schwerer zu lenken und schließt sich manchmal direkt mit dem Wollen kurz. Noch träger ist das, was wir über das Wollen in die Geburt bringen möchten, wenn es sich um eine neue Fähigkeit handelt. Was wir uns aber schon über das Üben errungen haben, können wir leicht in die Umsetzung bringen. Und diese drei Seelenkräfte werden häufig vom Geist oder von unserem *Ich* gelenkt und geführt.

Wie arbeitet unser Bewusstsein?

Nun ist noch zu betrachten, wie unser Bewusstsein arbeitet: Vereinfacht kann man sagen, es nimmt die Außenwelt in sich auf und reagiert wiederum auf diese Außenwelt. Wie nimmt es die

Außenwelt auf? Über die fünf Sinne: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten. Es bildet die Außenwelt in seinem Inneren ab. Dies macht jeder Mensch auf seine ganz individuelle Art, je nachdem, wohin er seine Aufmerksamkeit in der Außenwelt richtet.

Wenn zwei Menschen einen Baum anschauen, dann bewundert der eine vielleicht die schön gewachsene Form und der andere vielleicht die schönen Blätter oder die Früchte. Jeder nimmt in einem gewissen Maße selektiv die Außenwelt wahr. Das innere Bild wird eingeordnet und bewertet und in vielen Situationen reagiert der Einzelne auch auf seine individuell aufgenommene Außenwelt durch ein entsprechendes Wollen und Handeln. Derjenige, der sich auf die Früchte konzentriert hat, wird sich vielleicht einige davon pflücken, um sie zu kosten. Damit hat er bereits auf die Außenwelt reagiert.

Wie geht das Bewusstsein mit Informationen um?

Diese Vorgehensweise trifft in gleicher Weise auch auf die Informationen zu, die das Bewusstsein täglich aufnimmt und verarbeitet. Hier unterscheiden wir in einfacher Art und Weise zwischen Information und Nicht-Information. Wo genau liegt nun der Unterschied dieser beiden Informationsarten für unsere weitere Betrachtung?

Nehmen wir an, es wird auf irgendeinem Sender folgendes berichtet: „Heute fand eine Kundgebung an dem Ort XY statt. Es waren etwa 5.000 Menschen vor Ort und es sind 5 Redner aufgetreten, die verschiedene Vorträge gehalten haben.“ Dann haben wir es mit einer Information zu tun, die sich auf klare Fakten bezieht, ohne eine eigene Bewertung vorzunehmen.

Was liegt aber vor, wenn wie folgt berichtet wird: „Heute haben sich

am Ort XY wieder die Verschwörungstheoretiker versammelt. Es waren mehr als 1.000 Personen, unter denen sich auch linke Autonome und Neonazis befanden. Die lautstarken Protestreden richteten sich vor allem gegen die Maßnahmen unserer Regierung.“ Dann haben wir es mit einer Nicht-Information zu tun – um es nicht sogar als eine beeinflussende Information zu benennen. Hier wird eine einseitige Einflussnahme angestrebt und der tatsächliche Sachverhalt deutlich verfälscht. Zudem weckt eine solche Darstellung bei vielen Lesern oder Zuschauern auch Angstgefühle.

Was bewirkt eine Nicht-Information?

Nun könnten einige sagen, das kennen wir doch schon; viele Medien berichten einfach einseitig, da sie unterschiedliche Motive für ihre Berichterstattung verfolgen. Das mag so vielleicht stimmen, was ich jedoch nicht beurteilen möchte. Uns jedoch interessiert nun sehr viel mehr, was diese Art der Nicht-Information bei dem einzelnen Leser oder dem jeweiligen Zuschauer bewirkt. Der Einzelne gewinnt durch die Nicht-Information einen gänzlich falschen Eindruck von dem, was tatsächlich stattgefunden hat.

Gehen wir ganz kurz ins Detail: Es wurde der Begriff „Verschwörungstheoretiker“ genannt. Der Begriff vermittelt einen Eindruck in der Seele, als handele es sich um eine geschlossene Gruppe, die sich gegen etwas verschworen hat. Das kann Gefühle der Angst erzeugen.

Wir beleuchten weiter: „Mehr als 1.000 Personen.“ Das ist nicht falsch. 5.000 Personen sind mehr als 1.000 Personen. Es kann aber der Eindruck entstehen, dass es weniger als 2.000 waren. Der erweckte Eindruck ist falsch. Wir betrachten weiter: „... unter denen sich auch linke Autonome und Neonazis befanden.“

Es mag sein, dass der berichtende Journalist glaubt, einen Autonomen oder einen Neonazi unter der Gruppe erkannt zu haben, die ebenfalls die Vorträge angehört haben. Die beiden Begriffe „linke Autonome und Neonazi“ sind jedoch für viele Bürger ebenfalls angstausslösend oder sind zumindest mit unangenehmen Gefühlen verbunden.

Wir untersuchen weiter: „Die lautstarken Protestreden richteten sich vor allem gegen die Maßnahmen unserer Regierung.“ Auch hier wird manipuliert. Es wird nur von lautstarken Protesten gegenüber den Maßnahmen der Regierung gesprochen. Auch der Begriff „lautstark“ beinhaltet eine Suggestion. Er vermittelt den Eindruck von einem ungesitteten Verhalten und weckt ebenfalls wieder ein gewisses Unbehagen beim Leser oder beim Zuschauer.

Nicht-Informationen beinhalten Bewertungen und Suggestionen

Sie haben es wahrscheinlich schon erkannt, wohin die Manipulationen und Suggestionen der Nicht-Informationen zielen. Richtig, sie zielen alle direkt auf unser Gefühl. Das Medium will nicht unsere klaren Gedanken ansprechen, wie bei der Information, sondern ganz bestimmte Gefühle in uns wecken und diese mit den geschilderten Ereignissen in Beziehung setzen. Der etwas unaufmerksame Bürger kommt dann für sich vielleicht zu dem Schluss, dass eine gefährliche Gruppe auf unangemessene Weise zusammen mit linken Autonomen und Neonazis mittels Verschwörungstheorien gegen seine Regierung protestiert hat.

Entspricht aber dieser Eindruck genau den tatsächlichen Verhältnissen? Nein, das tut er nicht. Wenn man aber diesen Bürger schon so vereinnahmt hat, einige negative Gefühle und tiefere Ängste in ihm geweckt hat, dann wird er nicht mehr klar denken

können. Wir haben ja zuvor betrachtet, wie stark uns die Gefühle beeinflussen können. Am Allerwenigsten wird er sich nun auch etwas genauer mit den Inhalten dieser Veranstaltung auseinandersetzen.

Nicht-Informationen zielen auf die Gefühle und lähmen das Denken

Fassen wir zusammen: Die Nicht-Information zielt mit ihren einseitigen Bewertungen und Suggestionen vor allem auf die Gefühle und erreicht dadurch, dass der einzelne nicht mehr klar denken kann und einen bleibenden Eindruck vermittelt bekommt, der nicht mehr den wahren Tatsachen entspricht. Er wird solche Ereignisse oder auch andere Inhalte, die manipulierend dargestellt wurden, mit negativen Gefühlen verbinden und sie meiden und auch nicht mehr weiter darüber nachdenken.

Damit liefert er sich ganz und gar der Unwahrheit und der manipulierenden Meinung des jeweiligen Journalisten aus. Was aber noch viel schlimmer ist, das ist der Aspekt, dass diese Eindrücke solange in ihm unentdeckt wirksam bleiben, bis er sich selbst dazu aufrafft, diese falschen Eindrücke eigenständig zu hinterfragen. Solange er dies nicht tut, wirken sie in ihm weiter, wie ein Virus, das sich unentdeckt von dem Immunsystem in unserem Körper aufhält.

Nicht-Informationen machen krank und unselbstständig

Und bitte, meine sehr verehrten Leser, berücksichtigen Sie einmal wie viele solcher Nicht-Informationen in Wort und Bild jeder einzelne Bürger Tag für Tag in sich aufnimmt. Über ein Jahr gesehen

sind das sicher mehrere Tausend. Das führt nicht nur zu einem Leben in einer immer größer werdenden Unwahrheit – und damit auch zu einer Entfremdung von den wahren Lebensverhältnissen – es reduziert den Menschen auch so nach und nach immer stärker auf seine Gefühlswelt und verhindert in gleichem Maße, dass er selbst sein Gedankenleben aktiv einsetzt. Die langfristigen Folgen sind dann, dass er auch körperlich krank werden kann und immer mehr zu einem über die Medien steuerbaren Automaten wird. Und nun frage ich Sie: Wer von Ihnen will das?

Prüfen Sie stets selbst, was Sie in Ihr Bewusstsein lassen

Vielleicht gewinnt der eine oder andere gerade jetzt den Eindruck, nun ja, jetzt übertreibt der Autor aber. So schlimm wird sich das doch nicht auswirken. Ich bitte Sie herzlich darum, das, was ich hier sage, mir nicht einfach zu glauben, denn dann wären Sie tatsächlich meiner Sichtweise ausgeliefert. Prüfen Sie bitte jedes Wort und jeden Satz von mir, ob dies wahr sein kann. Ich habe nicht die Absicht, Ihnen etwas vorzumachen oder Sie gar zu belügen. Mit Sicherheit bin ich auch nicht im Besitz der absoluten Wahrheit. Auch ich unterliege dem Irrtum und auch ich muss stets in mir darum ringen, dass alle Gedanken, die ich für diesen Vortrag zusammengetragen habe, der Wahrheit entsprechen.

Sie können all das, was ich bis jetzt dargelegt habe, selbst an sich prüfen: Geben Sie sich einfach mal ein Jahr lang ohne kritisches Denken den Informationen der Medien hin. Danach schauen Sie, wo Sie stehen und wie Ihr inneres Bild von der Welt dann aussieht. Sie können stattdessen auch mit Menschen sprechen, die sich in ähnlicher Weise schon feste Bilder von der Welt gebildet haben. Mit diesen sprechen Sie dann über einen Inhalt, mit dem Sie sich selbst ausführlicher auseinandergesetzt haben. Sie werden erkennen, dass

Sie diese Personen nur schwerlich überzeugen können. Im ungünstigsten Fall kommen Ihnen sogar heftige Emotionen oder auch Aggressionen entgegen. Darum noch einmal: Bitte prüfen Sie alles, was ich an Gedanken hier darlege.

Nun werden sich wahrscheinlich alle sagen, ich will aber nicht krank werden und ein Automat will ich auch nicht werden. Kein Problem, wir können ja etwas dagegen tun. Wir können unser Bewusstsein aktivieren und damit alle dargelegten negativen Folgen vermeiden. Doch wie kann dies der einzelne in die Wege leiten? Dieser Frage wollen wir uns ein wenig widmen, denn deren Beantwortung könnte für unsere weitere Zukunft durchaus von einer größeren Bedeutung sein.

Das Bewusstsein aktivieren

In einer ersten Variante könnte jemand sagen, so schwer kann das ja nicht sein. Ich nehme einfach nur die Informationen auf und lasse die Nicht-Informationen einfach weg. Das ist durchaus ein gut überlegter Gedanke, auch wenn er so nicht umsetzbar ist. Warum ist er so nicht umsetzbar? Nun, um herauszufinden, ob es sich um eine Information oder um eine Nicht-Information handelt, müssen wir diese zunächst einmal zur Kenntnis nehmen. Sie müssen dazu das Bild oder den Film anschauen beziehungsweise den Artikel in der Zeitung lesen. Dann haben Sie den Inhalt aber schon in sich aufgenommen – unabhängig davon, ob es jetzt eine Information oder eine Nicht-Information war. Sie ist schon in Ihr Bewusstsein hineingelangt. Sie ist schon drinnen in Ihrem Bewusstsein. Natürlich erkennen Sie bei sorgfältiger Prüfung, um was es sich dabei handelt. Wir sind dann schon einen Schritt weiter und haben die Nicht-Information erkannt. Aber sie ist jetzt schon in uns hinein gelangt.

Wir können unsere Urteilsfähigkeit ausbilden

Das Zauberwort heißt „Urteilsfähigkeit“. Es bedarf eines eigenen Urteils oder eines eigenen errungenen Standpunktes. Und hier muss ich nun auf etwas hinweisen: Wenn zum Beispiel ein Richter ein Urteil spricht, so muss er sich zuvor beide Seiten anhören. Nun sind wir keine Richter, zumindest auf die meisten von uns dürfte dies zutreffen. Wir können jedoch daraus ableiten, dass wir für ein Urteil mindestens zwei oder mehrere Sichtweisen benötigen. Also gut, dann informieren wir uns noch über eine weitere Sicht zur gleichen Sache. Dann können wir uns mit der Sache auseinandersetzen. Und das Wort sagt uns ja schon, was zu tun ist. Wir übernehmen weder die eine noch die andere Sichtweise, sondern prüfen beide – so gut uns dies möglich ist.

Es bedarf einer Beziehungsaufnahme zu den Inhalten

Wir prüfen nach Information und Nicht-Information. Wir prüfen, ob klare Gedanken oder Fakten genannt werden, oder ob nur die Gefühle angesprochen werden. Wir prüfen, ob es Quellenangaben gibt oder nicht – um selbst ermitteln zu können, ob die dargestellten Inhalte entsprechend der Quellen korrekt wiedergegeben wurden. Selbstverständlich kann man noch weitere Kriterien für die eigene Auseinandersetzung hinzunehmen. Hier muss jeder für sich selbst entscheiden, wie er vorgeht. Wir haben also eine intensivere Beziehung zu den jeweiligen Inhalten hergestellt, um diese sehr genau anzuschauen. Dann erst ermitteln wir für uns einen eigenen Standpunkt zu dem geschilderten Sachverhalt. Dabei ringen wir durch eine eigene gedankliche Tätigkeit darum, dem wahren Sachverhalt so nahe wie möglich zu

kommen.

Was bringt uns diese Auseinandersetzung?

Jetzt kann der Kritiker einwenden: „Ja, das ist ja gut und schön, auch wenn ich von der Mühe einmal absehe, so kann es am Ende doch sein, dass ich dem wahren Sachverhalt nicht so ganz nahekomme.“ Das ist richtig bemerkt. Dennoch bin ich weiter, als derjenige, der den Inhalt nur übernimmt. Ich habe nichts in meinem Bewusstsein drinnen gelassen, was ich nicht selbst geprüft habe. Das für mich Untaugliche habe ich hinausbefördert, und das für mich Taugliche habe ich drinnen gelassen.

Und ein Weiteres kommt hinzu: Ich laufe nicht Gefahr, zum Automaten zu werden oder in unbedachter Weise manipuliert zu werden, denn ich habe mein Bewusstsein aktiviert. Die aufnehmenden Informationen beeinflussen nicht mehr meine Gefühlswelt und führen nicht zu einem Erlahmen meiner Denkfähigkeiten, sondern sie aktivieren mein Bewusstsein und damit auch meine Denkfähigkeiten. Sie führen zu einer aktiven gedanklichen Auseinandersetzung und bringen mich dem wahren Sachverhalt mit großer Sicherheit näher. Der Kritiker hat aber recht damit, wenn er bemerkt, dass diese Auseinandersetzung einige Mühe kostet. Doch nur dort, wo Sie Energie hineingeben, können Sie auch mit einem entsprechenden Ergebnis rechnen.

Zusammenhang mit dem Immunsystem

Nun, meine sehr verehrten Leser, mit diesen Betrachtungen können wir auch schnell den Zusammenhang zu unserem Immunsystem herstellen. Denn sehen Sie, ein sehr kluger Mann sagte einmal, dass

es für alles Seelische auch eine Entsprechung im Physischen gibt. So wie die Raupe und der Schmetterling eine physische Entsprechung für die Reinkarnation sind, so ist auch das Immunsystem eine physische Entsprechung für die Aktivierung des Bewusstseins.

Welche Beziehung besteht zwischen Immunsystem und Bewusstsein?

Lassen Sie uns ein wenig bei dieser Entsprechung bleiben. Wie arbeitet das Immunsystem? Dringt ein unbekannter Erreger oder ein unbekanntes Virus in uns ein, kann dies das Immunsystem zunächst einmal nicht erkennen. Beginnt der Erreger sich nun auszubreiten oder beeinträchtigt er die Gesundheit, wird er von dem Immunsystem erkannt und es beginnt, diesen wieder aus dem Körper hinaus zu transportieren oder ihn unschädlich zu machen.

Bitte entschuldigen Sie, wenn ich das hier vielleicht etwas laienhaft ausdrücke, denn ich bin kein Arzt. Hat das Immunsystem diesen Erreger erfolgreich bekämpft, bildet es gleichzeitig so etwas wie ein Gedächtnis aus. Wenn also ein solcher Erreger oder ein Virus erneut versucht, in den Körper einzudringen, ist dieser dem Immunsystem bereits bekannt und es kann sofort Gegenmaßnahmen ergreifen. Man spricht dann von einer Immunisierung in Bezug auf diesen Erreger.

Wie geht das aktivierte Bewusstsein vor?

Wie ist es nun mit der Aktivierung des Bewusstseins? Zunächst nehmen wir auch einmal den geschilderten Sachverhalt in uns auf – ganz gleich ob es sich um eine Information oder um eine Nicht-

Information handelt. Da wir jetzt vor allem bei der Informationsaufnahme sehr bewusst sind, achten wir darauf, was der Sachverhalt in uns anspricht: Sind es reine Fakten – also klare Informationen, vielleicht noch mit Quellenangaben – können wir diese prüfen. Werden jedoch die Gefühle angesprochen und wird versucht, unser Bewusstsein in eine spezifische Richtung zu lenken, werden wir aufmerksam. Wir informieren uns noch über andere Medien zum gleichen Sachverhalt, bringen uns zu diesem in Beziehung und setzen uns sehr genau mit diesen auseinander, um schließlich zu einem eigenen Urteil zu kommen.

Bei dieser Auseinandersetzung verwerfen wir Nicht-Informationen, Suggestionen und vielleicht erkannte Lügen und nähern uns damit auch dem wahren Sachverhalt deutlich näher an. Gleichzeitig aber sind wir auf die Nicht-Information – die Art der Suggestion oder auf eine vielleicht erkannte Lüge – aufmerksam geworden und behalten diese auch in unserem Gedächtnis. Ebenso auch, welche Person oder welches Medium diesen Sachverhalt manipulierend in die Welt gesetzt hat. Dann haben wir auch eine gewisse Art von Immunisierung erlangt, zwar nicht für einen physischen Erreger, aber doch für einen seelischen Erreger – im wahrsten Sinne des Wortes. Gleichzeitig schützen wir uns vor der Krankheit des unbedachten „Mediengenusses“ und vor der Gefahr, zu einem willenlosen Automaten zu degenerieren.

Wie komme ich aber zu einer weiteren Berichterstattung?

Jetzt kann der eine oder andere aber auch fragen: „Wo finde ich denn unterschiedliche Berichterstattung in den Medien? Bei den Mainstream-Medien schreibt doch der eine von dem anderen ab.“ Das mag vielleicht in dem einen oder anderen Fall so sein. Das kann und mag ich nicht beurteilen. Aber eine einfache Antwort auf diese

Frage kann ich schon geben: Sie gehen ins Internet und geben in Ihren Browser „Mediennavigator“ ein. Dort finden Sie sehr viele unterschiedliche Medien nach ihrer Ausrichtung eingeordnet. Dann brauchen Sie sich nur ein weiteres Medium auszuwählen, das einer anderen Ausrichtung zugeordnet ist.

Der besonders kritische Mensch würde mir vielleicht nun wie folgt entgegen: „Das in seiner Logik ganz gut nachvollziehbar, aber es gibt doch zwei Punkte, die zu bemängeln sind: Der erste ist die Tatsache, dass der unkritische Bürger und derjenige, der sein Bewusstsein aktiviert, am Ende jeder nur eine Sichtweise auf die Dinge hat und dass der unkritische Bürger dafür auch noch weniger Zeit benötigt. Der zweite Kritikpunkt betrifft das Zitat vom Anfang, denn darin wurde unter anderem auch gesagt: „Die größte Kraft, die der menschliche Geist für seine Mitmenschen und für die Freude der Weltenschöpfung freisetzen kann ...“ – und das sehe ich hier noch nicht.

Was bringt es mir, mein Bewusstsein zu aktivieren?

Nun will ich mich hier nicht so leise dieser Kritik entziehen. Darum zunächst einige Gedanken zu dem ersten Kritikpunkt: Es ist richtig, dass derjenige, der sein Bewusstsein aktiviert, mehr gefordert ist und auch mehr Zeit für das Ringen um den eigenen Standpunkt aufwendet. Er erweitert dabei aber sein Bewusstsein. Man kann also von einer Bewusstseinsenerweiterung sprechen – und das ohne Ecstasy, Alkohol oder andere Drogen. Gehen dann aber beide in den Dialog, kann der unkritische Bürger nur die Meinung wiederholen, die man ihm einsuggeriert hat. Sein bewusstes Gegenüber jedoch kann ihm nun mit einer gewissen selbst erarbeiteten Kompetenz klare Fakten anbieten – ohne ihn gezielt zu beeinflussen, so weit dieser sich nicht selbst durch eigene Vorurteile Hindernisse in den

Weg legt. Dem unkritischen Bürger dürften die tiefer gehenden Fakten jedoch gänzlich fehlen, da er sich diese nicht errungen hat. Darin zeigt sich dann doch ein erheblicher quantitativer und qualitativer Unterschied.

Zur Freude der Weltenschöpfung

Dem zweiten Kritikpunkt kann ich mit der gleichen Darstellung begegnen. Es leuchtet ein, dass sich der bewusste Bürger mit großer Wahrscheinlichkeit durch seine aktive Gedankenarbeit am Ende dem wahren Sachverhalt deutlich mehr angenähert hat, als dies dem unkritischen Bürger möglich war. Damit steht er wacher und wahrhaftiger in der realen Welt und kann die Inhalte auch ohne emotionale Beeinflussung seinen Mitmenschen näher bringen. Er bringt damit auch seine Mitmenschen bewusster in die reale Welt hinein, als dies der unkritische und gesteuerte Bürger leisten kann. Wenn ich es etwas deutlicher formuliere, dann beseitigt der bewusste Bürger die Vernebelung, während der unkritische Bürger weiterhin die Welt mit vernebelt. Nun kann natürlich jeder selbst entscheiden, in welcher Welt er letztendlich leben will und wie er auf seine Mitmenschen wirken will.

Da wir Menschen aber weder die Natur noch diesen Globus selbst aus uns hervorgebracht haben, muss es auch eine Weltenschöpfung geben – wie auch immer sich jeder Einzelne diese vorstellt. Diese Weltenschöpfung oder Welt des Geistigen liebt die Wahrheit. Und wenn wir Menschen uns bemühen, uns dieser Wahrheit zu nähern, kann dies nur eine Freude in dieser Weltenschöpfung auslösen. Somit wird derjenige, der sein Bewusstsein aktiviert, nicht nur sein Immunsystem zusätzlich unterstützen und stärken, sondern auch für seine Mitmenschen, wie auch für die Weltenschöpfung, ein wertvolles Mitglied der Menschheitsfamilie darstellen.

Ein aktiviertes Bewusstsein ist das Immunsystem auf der seelischen Ebene

Fassen wir zusammen: So wie unser Immunsystem arbeitet, so kann der einzelne Mensch auch mit seinem Bewusstsein arbeiten.

Während das Immunsystem im Körper autonom tätig ist, muss der Mensch mit seinem Bewusstsein aktiv tätig werden. Über sein Ich, seine Geistsubstanz, und sein Denken kann er in freier Art und Weise darüber entscheiden, welchen Medien er sich zuwendet und wie er mit den Informationen und Nicht-Informationen umgeht. Aktiviert er sein Bewusstsein, stärkt er sein Immunsystem, steht wacher in der Welt und leistet für seine Mitmenschen wie auch für die Weltenschöpfung einen Aufbau.

Wer sein Bewusstsein aktiviert, stärkt auch sein Ehrgefühl

Nun hat jeder Mensch auch ein Ehrgefühl. Ein Gefühl dafür, welche seiner Handlungen ihm zur Ehre reichen und welche mehr als unehrenhaft bezeichnet werden können. So kann sicher auch jeder nachempfinden, dass die ungeprüfte Weitergabe von Nachrichten dazu führen kann, dass unberechtigte Ängste und Sorgen beim Empfänger geweckt werden können. Dafür müsste der Einzelne dann auch die Verantwortung übernehmen. Er kann zwar immer sagen, dass die Nachrichten von diesem oder jenem Medium verbreitet worden seien; er kann sich jedoch nicht aus der Verantwortung ziehen für die eigene, ungeprüfte Weiterverbreitung solcher Nachrichten. Für das, was die Medien tun, sind die Medien verantwortlich. Für das, was der Einzelne tut, ist er selbst verantwortlich. Man darf sicher davon ausgehen, dass niemand absichtlich Falschnachrichten an seine Freunde oder Bekannte weiterverbreiten möchte.

Wie ist demzufolge mit Nachrichten umzugehen, die der Einzelne nicht geprüft habe? Sie könnten Informationen sowie Nicht-Informationen enthalten. Hat er sie geprüft, kann es wertvoll sein, sie weiter zu geben, habe er sie nicht geprüft, liegt dem eine Gefahr zugrunde. Dann scheint es besser zu sein, sie nicht weiter zu geben. Das gebietet jedem klugen Bürger schon sein Ehrgefühl. Es ist also in jedem Falle besser, die Nachrichten, die der Einzelne an die Menschen in seinem Umfeld weitergibt, stets vorher zu prüfen. Dann stärkt er nicht nur sein Ehrgefühl, sondern trägt auch erheblich dazu bei, seine Mitmenschen zu einer wahreren Sichtweise auf die Wirklichkeit zu verhelfen, anstatt die Welt weiter zu vernebeln.

Es braucht Mut und ein weisheitsvolles Vorgehen

Dies erfordert aber auch ein weisheitsvolles Vorgehen bei der Auseinandersetzung mit den Inhalten, denen er sich zuwendet. Unterlässt er dies, trägt er zur weiteren Vernebelung der Welt bei und schadet gleichzeitig auch seiner eigenen Gesundheit. Geht er in Beziehung zu den aufgenommenen Inhalten und setzt er sich bewusst mit diesen auseinander, wird er sicher so manche Suggestion, Manipulation oder Lüge aufdecken. Er kommt dann mit Sicherheit dem wahren Sachverhalt deutlich näher als der unkritische Bürger.

Geht er nun mit seinen errungenen Erkenntnissen mit dem unkritischen Bürger in Beziehung, so darf er jedoch nicht erwarten, dass dieser ihm mit Freude entgegenkommt. Denn beide haben jetzt durchaus eine sehr unterschiedliche Sichtweise auf den Sachverhalt. Der unkritische Bürger wird sich in der heutigen Zeit mit großer Wahrscheinlichkeit auch in der Mehrheit befinden. Und viele unkritische Bürger könnten auch von dem Gedanken

ausgehen: „Die Mehrheit hat recht.“ Somit ist in der Tat auch ein gewisser Mut gefordert, sich eine eigene Sichtweise zu erarbeiten, die durchaus nicht mit der Mehrheit der Bürger übereinstimmt. Darum darf ich Ihnen hier und jetzt auch meine Anerkennung für Ihren Mut aussprechen, diesen Artikel bis hierhin gelesen zu haben.

Auch an der richtigen Stelle nach eigener Überzeugung handeln

So bleibt nur noch die Frage zu unserem Zitat offen, wo die richtige Stelle ist, an der wir weisheitsvoll und mutig tätig werden können? Es gibt Menschen, die sehr verschlossen, um nicht zu sagen, doch recht verhärtet sind, was ihre Sichtweisen angeht. Geht man zu ihnen in Beziehung und lebt man dann nach seiner eigenen Überzeugung, kann dies auf der anderen Seite große Ärgernisse, Ablehnungen oder sogar Aggressionen hervorrufen. Dann empfiehlt es sich, ruhig zu bleiben und die Begegnung zügig zu beenden. Reagiert der Gesprächspartner jedoch eher überrascht oder nachfragend, dann kann man mit den eigenen errungenen Erkenntnissen in achtsamer Weise gut in Beziehung treten. Wichtig ist dabei, dem anderen seine Sichtweise zu lassen und die eigene ganz freilassend und ohne missionarischen Eifer oder emotionale Beteiligung darzustellen. Dann hat man an der richtigen Stelle mutige und weisheitsvolle Handlungen mit Entschiedenheit ausgeführt.

Somit dürfen wir wohl annehmen, dass dieses Zitat, das ich an den Anfang gestellt habe, durchaus der Wahrheit entspricht. Darum möchte ich mit diesem Zitat auch meinen Vortrag zum Abschluss bringen:

„Die größte Kraft, die der menschliche Geist für seine Mitmenschen und für die Freude der Weltenschöpfung

freisetzen kann, geschieht, wenn eine Person an der richtigen Stelle mutige und weisheitsvolle Handlungen mit Entschiedenheit vollbringt“ (1).

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

<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) Dieses Zitat ist von Heinz Grill, Geistforscher, Heilpraktiker, spiritueller Lehrer und Alpinist, der sich vor allem darum bemüht, den Menschen Möglichkeiten anzubieten, ihren Heilungsprozess auch durch eine individuelle seelisch-geistige Aktivität förderlich zu unterstützen. Wer sich weiter über seine aktuellen Hinweise zur Corona-Situation informieren will, dem sei **seine Website** (<https://heinz-grill.de>) empfohlen.



Erich Decker, Jahrgang 1953, war nach dem Studium zum Dipl.-Wirtsch.-Ing. viele Jahre in leitenden Funktionen in der Computerindustrie tätig. Seit 1992 arbeitet er als freiberuflicher Berater und Trainer und gründete 2001 das „**IZP-NET Impulse zur Persönlichkeit** (<https://www.izp-net.de/home.html>)“. Seine Schwerpunkte: Führung, Teamentwicklung, Mediation und Coaching. Sein Ziel: Neben fachlichen Impulsen auch spirituelle Inhalte zu vermitteln, damit sich der Mensch im Arbeitsumfeld nicht nur fachlich, sondern auch seelisch und geistig entwickeln kann. Derzeit arbeitet er an einem neuen **Konzept** (<https://www.arbeitskultur-zukunft.de/>) für eine zukünftige Arbeitskultur.

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.