



Dienstag, 27. April 2021, 13:00 Uhr  
~12 Minuten Lesezeit

# Don't feed the Troll!

Lassen wir es sein, die Kräfte zu füttern, die uns nach unten ziehen, und pflegen wir, was uns Flügel verleiht.

von Kerstin Chavent  
Foto: SvetaZi/Shutterstock.com

*In den Köpfen vieler Menschen herrscht Verwirrung. Immer absurder wird ihr Verhalten. Welche Kräfte wirken in Menschen, die bereit sind, sich ihre Grundrechte nehmen und Stoffe injizieren zu lassen,*

*die unter Verdacht stehen, schwerste Nebenwirkungen mit sich zu bringen, und die dabei behaupten, aus Rücksicht und Vernunft zu handeln? Entspringen die Gedanken, die das ermöglichen, tatsächlich ihnen selbst? Oder haben sie ihre Köpfe besetzen lassen, gewissermaßen angedockt an Gedankenblasen, deren Energien dabei sind, die Menschheit zu versklaven? Zeit, einen klaren Kopf zu bekommen.*

**Sie sind überall. Auf jeder virtuellen Plattform mischen sie mit.**

Sie verbreiten Anspannung und schlechte Stimmung und bringen uns systematisch gegeneinander auf. Egal worum es geht – die im Internet zündelnden Trolle beschimpfen, beleidigen und hetzen mit einem einzigen Ziel: die Menschen zu spalten.

Seit unsere Kommunikation über Maschinen läuft und wir uns hinter Bildschirmen verbarrikadieren, sind unsere Waffen noch subtiler geworden, heimtückischer, verschlagener. Es sind ja „nur“ Worte, die abgeschossen werden, ein paar aneinandergereihte Buchstaben, kurz aufflackernde Bilder. Hinterher kann man immer sagen, dass es ja so nicht gemeint war, und sich aus der Verantwortung stehlen. Derjenige, den die Verletzung in den Ruin oder sogar in den Selbstmord getrieben hat, war dann eben zu sensibel.

Dass Worte Leben verändern, ist eine Erfahrung, die wir täglich machen. Ein freundlicher oder ein mürrischer Gruß, ein Ja oder ein Nein, ein „Es ist aus“ oder ein „Ich liebe dich“ geben unserer Existenz eine völlig andere Richtung. Es ist nicht egal, mit welchen Worten wir einander begegnen. Worte beeinflussen unser Verhalten und unser Leben. Die Inhalte, die über unsere Bildschirme flackern,

sind daher alles andere als harmlos. Sie schaffen Realitäten.

## Kurzschlüsse

Durch das Netz, das einmal dafür geschaffen wurde, die Welt miteinander zu verbinden und uns einander näherzubringen, flimmern unzählige Informationen. Meme entstehen, kleine, künstlich geschaffene Bewusstseinsinhalte, aus dem Kontext gerissene Bilder, Texte, Zeichnungen und Animationen, deren scheinbar beliebige Inhalte nur assoziativ verstanden werden können und die sich in unsere Köpfe einprägen. Je häufiger uns bestimmte Inhalte begegnen, desto realer und damit auch wahrer erscheinen sie uns.

Über neuronale Verknüpfungen entstehen in unserem Gehirn regelrechte Gedankenautobahnen. So wie wir früher dachten, die Erde sei eine Scheibe und die Frau dem Manne untertan, so denken heute die meisten Menschen, dass es eine Pandemie gibt, dass Impfen dagegen hilft und uns unsere Freiheiten zurückgibt. Wer diese vorherrschende Meinung infrage stellt, ist ein Rechtsextremist, ein Terrorist, schlimmer: ein Antisemit!

Dieser Schlag sitzt im deutschen Volke. Tiefer können wir einander nicht treffen. Seit Ende des letzten Jahrtausends der Anwalt und Sachbuchautor Mike Godwin den Begriff des Godwin Gesetzes prägte, wird diese Keule nicht nur in den virtuellen Netzwerken geschwungen. Längst ist sie auch in unsere Küchen und Wohnzimmer eingezogen, so wir sie noch für unsere Nächsten öffnen. Das Godwin-Gesetz, nach dem mit zunehmender Dauer eines Gesprächs die Wahrscheinlichkeit steigt, dass jemand einen Nazi-Vergleich bringt, wollte ursprünglich die Diskussionsteilnehmer für die Frage sensibilisieren, ob ein Vergleich mit den Nationalsozialisten und Hitler tatsächlich angemessen ist.

Es ist nicht gelungen.

## Angeschlagene Psyche

Als *Rubikon*-Autorin stehe auch ich bei Menschen, die ich bis vor Kurzem für freundliche, kluge und sensible Wesen hielt, unter dem Verdacht, gefährliches und extremes Gedankengut zu verbreiten. Als Kritikerin der Corona-Maßnahmen wird mir die Schuld an Lockdowns, Hausarresten, Sperrstunden, Maskenpflicht, Schul-, Büro- und Geschäftsschließungen, Überwachungsmaßnahmen und Freiheitsentzügen zugeschoben. Wenn alle richtig spüren würden, dann wäre das alles gar nicht nötig.

***Demnächst, so ahne ich, werde ich als Nicht-Geimpfte zur Menschenhasserin und potentiellen Massenmörderin stilisiert.***

So stelle ich mir die Frage, wie Gedanken überhaupt in unsere Gehirne kommen. Schon nach kurzer Recherche wird mir klar, dass auch die moderne Hirnforschung hier wenig Auskunft geben kann. Wir wissen, dass Gedanken im Gehirn in der Wechselwirkung mit unserer Umgebung und uns selbst entstehen und dass Verknüpfungen zwischen Nervenzellen gestärkt, geschwächt, gekappt und neu gebildet werden können. Wir wissen ebenfalls, dass wir seit dem Zweiten Weltkrieg nicht nur immer mehr physische Leiden entwickelt haben, die die industrielle Medizin nur behandeln und nicht heilen kann, sondern auch in psychischer Hinsicht immer labiler geworden sind: Depressionen, Burnout, Ängste, Phobien, bipolare Erkrankungen, Borderline und Störungen durch Alkohol- und Medikamentenkonsum gelten als die neuen Epidemien des 21. Jahrhunderts.

Auch die Schizophrenie trifft heute immer mehr Menschen. Sie gehört zu den Psychosen, also den Erkrankungen, bei denen die

Betroffenen unter Verfolgungswahn und Halluzinationen leiden und die Realität verändert wahrnehmen. Gefährdet sind potentiell alle. Wir alle sind durch Umweltgifte, Schwermetalle und Bestrahlung gesundheitlich schwer angeschlagen und leiden alle mehr oder weniger unter den modernen Lebensbedingungen. Ausgeglichene, körperlich und geistig gesunde Menschen gibt es heute so gut wie nicht.

## Weichgekocht

Außerordentlich wichtig für unsere psychische, physische und spirituelle Gesundheit ist die Zirbeldrüse, lateinisch Epiphyse. Diese winzige Drüse in Form eines Kiefernzapfens liegt mitten in unserem Kopf und steuert viele lebenswichtige Funktionen. Sie regelt unter anderem unser Wachstum und unsere Entwicklung, die Körpertemperatur, die Nierenfunktion, die Effektivität des Immunsystems und die Energieerzeugung in den Zellen und ist verantwortlich für den Schlaf-Wach-Rhythmus, die Steuerung der inneren Uhr und unsere Intuition. Ihr gutes Funktionieren sollte allererste Priorität sein von Menschen, denen ihre Gesundheit am Herzen liegt.

Doch genau das ist es nicht. Die Bestrahlung durch WLAN, Bluetooth und Handy etwa macht der Zirbeldrüse schwer zu schaffen, sowie auch das Fluor in unserer Zahnpasta. Der weltweite Ausbau des 5G-Netzes ist für die Zirbeldrüse eine Katastrophe. Ohne Rücksicht auf körperliche und geistige Schäden werden wir förmlich weichgekocht. So verwundert es nicht, dass unsere Sinne zunehmend benebelt sind und unsere Gedanken verwirrt. Kurzschlüsse entstehen und es bilden sich Wahnvorstellungen und Hirngespinnste. Wir werden verrückt.

# Aus dem Denkkäfig heraustreten

Wer von uns Gespenster sieht, lässt sich dadurch klären, ob wir es wagen, uns ein paar grundsätzliche Fragen zu stellen. Wer noch einigermaßen bei Sinnen ist, der ist bereit zu versuchen, sie ehrlich zu beantworten: Welche Kenntnisse habe ich in Biologie, in Virologie, in Epidemiologie? Auf welchen Informationen basiert meine Annahme, dass Impfen gut für die Gesundheit ist? Worauf begründet sich mein Vertrauen in die Medien, die ich konsultiere? Sind die angewandten Maßnahmen wirklich lebensfördernd und menschenwürdig? Wovor habe ich Angst? Welches Menschenbild vertrete ich? Was für eine Welt wünsche ich mir?

Menschen, die bei diesen Fragen zum Troll werden, können jetzt getrost in den Denkkäfigen bleiben, in die sie sich gesperrt haben. Sie müssen selbst entdecken, dass die Tür offen ist. Diejenigen, die übrigbleiben, können damit aufhören, die Trolle zu füttern, und denken darüber nach, wie Gedanken in unser Gehirn kommen.

## Angedockt

Was spielte sich in den Köpfen der Piloten ab, die Atombomben über Hiroshima und Nagasaki fallen ließen und wussten, dass sie in wenigen Sekunden hunderttausende Leben zerstören würden? Was für eine suggestive Kraft brauchte es, um eine so ungeheuerliche Tat zu begehen? Was denken Menschen, die zu Bestien werden und ihr Menschsein vergessen?

***Entspringen die Gedanken ihrem eigenen Kopf oder sind sie ihnen eingepflicht worden? Haben die Menschen im Dritten Reich von selbst angefangen, „Entartete“ zu hassen? Dachten die Menschen während des kalten Krieges von sich aus, dass „der Russe“ böse ist?***

Wie ist es heute? Entspringt es unserem eigenen Denken, was wir zu Russland meinen und zu Syrien, zu Flüchtlingen, Klimawandel und Viren? Oder ist unser Kopf eine Art Landebahn für Informationen, die von außen an uns herangetragen werden und von denen wir nur hoffen können, dass sie einer vertrauenswürdigen Quelle entspringen? Sind wir es wirklich selbst, deren Gehirnwindungen die Gedanken entspringen, oder docken wir in gewisser Weise an schon bestehende Gedankenfelder an?

Seit Edward Bernays (1891 bis 1995) wissen wir, wie Manipulation und PR funktionieren und wie es gelingt, Ideen in die Köpfe der Menschen zu pflanzen. Sein Buch Propaganda beginnt mit deutlichen Worten: „Die bewusste und intelligente Manipulation der organisierten Gewohnheiten und Meinungen der Massen ist ein wichtiges Element der demokratischen Gesellschaft. Diejenigen, die diesen unsichtbaren Mechanismus der Gesellschaft manipulieren, bilden eine unsichtbare Regierung, die die wahre herrschende Macht unseres Landes ist“ (1).

## **Gedankensalat**

Wer wissen will, ob er manipuliert wird oder einigermaßen klar im Kopf ist, der möge zunächst sein Gesprächsverhalten beobachten: Kann ich dem anderen zuhören? Bleibe ich ruhig und wohlwollend ihm gegenüber, auch wenn er anderer Meinung ist? Bin ich offen für das, was er sagt? Erniedrige oder beschuldige ich andere, um selber in einem besseren Licht dazustehen? Nehme ich Abstand davon, Dinge in andere hineinzudeuteln und ihnen die Worte im Munde umzudrehen? Mache ich einen Unterschied zwischen dem Menschen und seiner Meinung? Schaffe ich es, meine eigene Position zu vertreten, ohne den anderen für seine Position zu verurteilen? Wenn mir das nicht gelingt, dann weiß ich, dass ich in meinem Kopf nicht alleine bin.

Wie sieht es hier aus? Gelingt es mir, meine Gedanken zu kontrollieren und zu lenken, oder kommt da alles Mögliche hineingepoltert, auf das ich keinen Einfluss habe? Was passiert in meinem Kopf, wenn mir eine Laus über die Leber läuft? Wie ist es nachts, wenn ich nicht schlafen kann? Lasse ich mich von meinen Gedanken durch die Nacht jagen oder komme ich zur Ruhe? Wie sieht es in mir aus, wenn alles still ist? Schaffe ich es auch nur ein paar Minuten, ganz und gar präsent zu sein im Augenblick, ohne auf jeden vorbeiziehenden Gedanken aufzuspringen? Bleibe ich innerlich ruhig, auch wenn es draußen drunter und drüber geht? Habe ich Angst, obwohl jetzt, in diesem Moment, keine Gefahr besteht? Ist mein Kopf von dem besetzt, was alles passieren könnte? Bin ich offen für das Gefühl, in das ein gesunder Mensch automatisch immer wieder zurückfällt: die Freude?

Wer jetzt merkt, wo es hakt, dem sei Hoffnung gemacht: Nur wenn wir akzeptieren, dass wir ein Problem haben, können wir es auch lösen. Es ist ein Zeichen von Gesundheit zu erkennen, dass etwas nicht in Ordnung ist. So formulierte es Erich Fromm: „Die Normalen sind die Kränksten und die Kranken sind die Gesunden.“ Denn sie merken, dass etwas nicht stimmt. Sie sind auf dem Weg der Genesung.

## **Leckerbissen**

Ans Werk also! Wir sind nicht dazu verdammt, uns von den Trolen, die wir unwissentlich genährt haben, auffressen zu lassen. Wir können uns von den abgestandenen, klebrigen und überflüssigen Gedanken befreien, die in uns hineingeraten sind. Es ist wie Zähneputzen. Sorgen wir in unserem gesamten Körper für frische Luft. Hierzu braucht es kein giftiges Fluor, sondern zunächst das Begreifen, dass jeder Gedanke, den wir gedacht, jedes Wort, das wir gesagt, jede Tat, die wir vollbracht haben, sich nicht einfach so in

Luft auflöst.

***Alles, was jemals mit Kopf oder Hand geschaffen wurde, existiert als Energiefeld weiter und will, wie alles Lebendige, vor allem eines: am Leben bleiben.***

Wie ein hungriger Vogel im Nest sperrt es den Schnabel auf und will gefüttert werden. Sanftmut ernährt sich von Sanftmut, Gewalt ernährt sich von Gewalt und Angst ernährt sich von Angst. Mit unersättlichem Appetit frisst sie abstrakte Zahlen und Berechnungen, die niemand versteht, Drohungen und unheilvolle Prognosen, aggressive Worte, verächtliche Gesten, Gewaltakte, Wutausbrüche, Beleidigungen, Beschimpfungen und Diffamierungen. Bei diesen Leckerbissen läuft der Angst das Wasser im Munde zusammen.

## **Fixe Ideen**

Mit der wachsenden Angst wächst auch die Macht derer, die sie schüren, um von ihr zu profitieren. Auf ihr basiert etwa unsere Vorstellung, dass Chemotherapie Krebs heilt und dass Impfen gut für die Gesundheit ist. Diese Gedanken haben sich in den meisten Köpfen festsetzen können, weil sie reichlich gefüttert werden. Fast alle denken so. Wehe dem, der das anzweifelt! Gleiches will sich von Gleichem ernähren! Wie die Luft zum Atmen braucht die Pharmaindustrie die Vorstellung, dass unsere Körper hilflos und fehlerhaft sind und nur durch entsprechende Behandlungen gerettet werden können.

Damit diese Gedankenblase nicht zerplatzt, läuft die PR auf Hochtouren. Ansonsten friedliebende Menschen werden zu Furien und geben reichlich Futter. Immer mehr Menschen sind dazu bereit, sich versklaven zu lassen, weil sie denken, dass ihr Leben von einem Virus bedroht wird. Es interessiert sie überhaupt nicht, wie viele

Menschen tatsächlich daran sterben, ob die Maßnahmen angebracht sind und wie viel Schaden sie anrichten. Nur ein Gedanke hat sich dank der Propaganda in ihrem Gehirn festgesetzt und breitgemacht: Corona muss bekämpft werden. Gut geölte Maschinen erfüllen die Mission.

So kommt es, dass wir das opfern, was uns am meisten bedeutet: unsere Freiheit und das Zusammensein mit anderen Menschen. Damit wir dennoch weiter glauben, auf dem richtigen Weg zu sein, haben die Kräfte, die uns in den Irrsinn treiben, alle Hände voll zu tun. Gut verkleidet kommen sie daher, sonst würden wir ihnen ja nicht auf den Leim gehen. Ganz harmlos sehen sie aus, wie der Pudel, in dem sich Mephisto verbarg. Wie Luzifer, der einst am hellsten leuchtende Stern am Firmament, treten sie als Verführer auf und heizen uns mit ihrem Appell an unsere nobelsten Absichten und höchsten Ideale ein. Kontrolle ist Sicherheit! Wissenschaft ist Wahrheit! Fortschritt ist Allgemeinwohl! Technik ist Leben!

## **Von der Gehirnwäsche zur Gedankenhygiene**

Wer sich aus den unheilvollen Fängen befreien will, der muss bereit sein, sich die Kräfte anzusehen, die ihn animieren, ihm Seele geben. Mit welchen Mächten verbinden wir uns? Was nähren wir? Welchen Energien dienen wir als Nahrung? Fördern wir mit unserem Denken und unserem Tun die Klarheit oder die Verdrehung? Um das Verzernte aufzulösen, braucht es vor allem eines: unsere Ehrlichkeit. Die Weigerung, sich etwas anzusehen, macht das Unheil nur noch grösser. Die Leugnung ist das schlimmste aller Übel, denn sie verhindert jeden Heilungsprozess.

***Wer sich jetzt dafür entscheidet, die Verwirrung zu lösen und gesund zu werden, der ist nicht allein. Er bekommt***

## **Hilfe, wenn er darum bittet.**

Denn es gibt nicht nur dunkle Energien, die uns nach unten ziehen, unsere Köpfe und unsere Sinne besetzen, uns Herz und Seele rauben und uns aufgewühlt, verloren und traurig fühlen lassen. In unserer polaren Welt gibt es auch helle Kräfte, die uns gewissermaßen Flügel verleihen.

Seit wir Geiz geil finden, sind die Tugenden zwar aus der Mode gekommen, doch sie sind noch da. Es gibt sie noch, die klar und harmonisch schwingenden Mächte, die gerne an unserer Tafel platznehmen, wenn wir sie dazu einladen. Freude heißen sie, Sanftmut, Zuversicht, Schönheit, Liebe. Wenn sie zu Besuch sind, dann geht es uns gut. Die Gefühle, die sie bei uns auslösen, sind ein untrügliches Zeichen dafür, dass wir von guten Händen getragen werden.

Mit ihnen zusammen können wir die dunklen Mächte an ihren Platz verweisen: Bis hierhin und nicht weiter! Ich möchte das nicht mehr! Ich mache das nicht mehr mit! Jeder Dämon muss sich vor unserer Entscheidung beugen. Hier hat er nichts zu sagen und muss sich trollen. So kann Krankes heilen. Menschen können wieder zueinanderfinden. Die besetzten Gehirne werden wieder frei und die Herzen öffnen sich. Wir verlieren uns nicht mehr in wirren Vorstellungen und absurden Gesten, sondern werden wieder die, die wir eigentlich sind: wundervolle Wesen mit großartigen Fähigkeiten.

---

<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) Edward Bernays: Propaganda. Die Kunst der Public Relations, orange-press 2011

Dieser Artikel erschien bereits auf [www.rubikon.news](http://www.rubikon.news).



**Kerstin Chavent** ist Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Auf Deutsch erschienen sind **Die wilde Göttin**, **Der Königsweg**, **Die Enthüllung**, **In guter Gesellschaft**, **Die Waffen niederlegen**, **Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist**, **Krankheit heilt**, **Was wachsen will muss Schalen abwerfen**, **Und Freitags kommt der Austernwagen**. Weitere Informationen auf [kerstinchavent.de](https://kerstinchavent.de/) (<https://kerstinchavent.de/>).

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.