



Freitag, 22. Januar 2021, 13:00 Uhr  
~17 Minuten Lesezeit

# Vom kleinen Mut

Von Virus-Angst und Diktatur-Alpträumen geschüttelt, sollten wir nicht in Lähmung verfallen und den Weg der Selbstermächtigung gehen.

von Peter Frey  
Foto: DimaBerlin/Shutterstock.com

*Ein Jahr der Angst liegt hinter uns. Ängsten unterlagen wir schon in den Jahrzehnten zuvor, aber welches Ausmaß diese im Jahr der „Corona-Pandemie“ annahmen, ist bemerkenswert. Mit den Ängsten zog*

*Irrationalität ein. Diejenigen, welche den Mut besaßen, hinter die Kulissen der ausgerufenen Katastrophe zu schauen, konnten damit zwar ihre Furcht vor dem „tödlichen Virus“ überwinden, doch dafür wurden sie von neuen Ängsten heimgesucht – jenen vor einer faschistoiden Dystopie. Leider geht jede Angst aber mit schmalspurigem Denken und Agonie einher. Sie begrenzt unsere Denk- und Handlungsoptionen. Wie können wir aus dieser Misere herausfinden?*

**Es gibt ein Symbol für diese Krise. Eine Krise, die keinesfalls** aufgrund eines neuartigen Virus ausbrach, sondern lange zuvor als schleichender Prozess Fahrt aufnahm – infolge eines gelebten Systems, an dem wir alle unseren Anteil haben. So trugen wir, wenn auch unsichtbar, bereits seit geraumer Zeit dieses Symbol. Denn wir blieben stumm, obwohl wir längst hätten aufstehen müssen, aufstehen, um unsere eigene Rolle im System grundsätzlich zu überdenken – und zu ändern.

Nun aber ist sie allerorten sichtbar, die Sprachlosigkeit – als Maske. Diese Maske tragen wir, weil wir nicht wirklich gelernt haben, frei zu denken. Die nur scheinbar bequeme, ja sichere Welt, in der „die da oben“ mehr schlecht als recht für uns sorgten, wir hatten uns in ihr eingerichtet.

Doch inzwischen stellt sich längst die Frage: Wie sicher möchten wir es noch? Denn je sicherer wir leben möchten, desto weniger Ansprüche auf Freiheit stellen wir. Mit der Maske erleben wir nunmehr und im wahrsten Sinne des Wortes hautnah das grundlegende Gefühl von Unterwerfung, gleichbedeutend mit dem Ausblenden der Verantwortung für das eigene Leben. Wir werden

geradezu mit dem Kopf auf die Frage gestoßen, ob wir mit einem unfreien Leben in einer vermeintlichen Sicherheit tatsächlich zufrieden sind, oder doch lieber in Freiheit das im Sinne des Wortes lebendige Leben anstreben – natürlich unvermeidlich mit all den Risiken, die Leben nun einmal mit sich bringt.

Ein Leben in Sicherheit wird uns versprochen – zum Preis diverser, zu erbringender Gegenleistungen, zum Beispiel jener, „die Regeln einzuhalten“. Wir müssen dafür nicht in Eigeninitiative tätig werden, sondern lediglich, gleich Humanoiden, Weisungen ausführen. Ein Leben in Freiheit lässt sich auf diese Art und Weise nicht erreichen. Freiheit bedarf unseres eigenen, selbstverantworteten und dabei sehr wohl empathischen Aufstehens. Freiheit wird uns nicht geschenkt, dafür müssen wir investieren – und zuvor unsere Ängste überwinden, die ja ständig nach Sicherheit schreien.

***Eine Gesellschaft freier Menschen bedarf keiner Helden, aber sie bedarf in jedem Falle der Mutigen.***

Mut ist ein sehr persönlicher Akt und drückt sich bei jedem Menschen anders aus. Bei einem Großteil meiner Mitmenschen ist die Bereitschaft, ins Handeln zu kommen, längst gereift. Doch wie kann man das konkret angehen? Wie könnten die ersten, zaghaften Schritte aussehen?

Wenn ich im Weiteren von „uns“ spreche, dann richte ich meine Worte vor allem an jene Menschen, die, gleich mir überzeugt davon sind, dass die Maßnahmen der nicht pharmazeutischen Intervention im Allgemeinen (1 bis 6) und die Verpflichtung eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen im Speziellen (7 bis 26) nicht nur sinnlos im Sinne einer Pandemiebekämpfung sind, sondern sogar unser aller Gesundheit nachhaltig gefährden.

# Was die Ängstlichen von uns bekommen

Menschen, die an die Gefährlichkeit des „neuartigen Virus“ zum einen und an die Zweckmäßigkeit der damit begründeten Maßnahmen zum anderen glauben, haben ein Recht darauf, die Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen. In keiner Weise spreche ich diesen Menschen die Legitimität dessen ab, selbstverantwortlich zu tun, was diese im Sinne der Gesunderhaltung ihres Körpers für sich selbst gut und richtig befinden. Ganz bewusst verbiete ich mir jede Abwertung dieser Menschen als Persönlichkeiten wie auch derer Handlungen. Ihre Ängste sind authentisch und subjektiv auch wahrhaftig.

Aber deren Ängste sind nicht die meinen. Und das herausragende Angstsymbol der Gegenwart, die Maske, sie ist ungeheuer wirkmächtig als Reflexion einer gefühlten beziehungsweise auferlegten existenziellen Bedrohung. Ohne die Maske würde der allgemeine Glaube an die Gegenwärtigkeit einer Pandemie sehr rasch verschwinden. Die ausgerufene Pandemie und die Maske rückkoppeln und halten das damit propagierte Feindbild des „tödlichen Virus“ am Leben.

Wissen um die eigene Angst und dazu das Erwerben von Wissen zum Thema – gelebte Wissenschaft, die Wissen schafft – können uns selbstredend in die Lage versetzen, Ängste zu überwinden. Auch ist es so, dass wirklich überzeugte Maskenträger keinesfalls die Mehrheit in diesem Land repräsentieren – warum? Weil ansonsten Regierungen und Behörden auf die Mittel von Repression, Strafandrohungen und Ausgrenzung verzichten würden. Das aber tun diese nicht. Um jeden Preis soll die Masse der Bevölkerung das Verhalten der völlig **Verängstigten** (<https://peds-ansichten.de/2015/04/die-angst-und-der-krieg/>) annehmen.

So ich mich jedoch, wider besseren Wissens den Ängstlichen unterwerfe und einen zweifelhaft bequemen Weg des Mittragens der Masken gehe, pflege und bestätige ich die Hypnose und Hysterie bei den Ängstlichen.

**„Seht, es machen doch alle, also muss es auch richtig sein!“ ist ein ungeheuer starkes emotionales Motiv, um auch irrationale, dem Selbst schadende Handlungen weiterzuführen. Unsere Passivität füttert den Bestätigungsfehler der Verängstigten.**

Doch es geschieht noch etwas: Wir lassen uns „nebenbei“ nämlich zusätzlich neu konditionieren, ja programmieren. Diese Vorgänge sind sehr mächtig. Sie laufen in unserem Unbewussten ab und sind tiefgreifend und langwirkend. Da Emotionen primär fungieren, geraten wir in die Falle der Verstrickung und werden unmerklich, aber stetig in die Phobie der Ängstlichen hineingezogen.

Irgendwann akzeptieren wir dadurch das im Grunde Absurde als „neue Normalität“. Der Konformitätsdruck auf Menschen, die ganz bewusst keine Masken tragen, wird durch dieses Verhalten also enorm verstärkt. Jeder von uns ist daher angesprochen, mehr Verantwortung für die eigene psychische Hygiene wahrzunehmen.

Was dringend nottut in diesem Land, sind sehr viel mehr Bilder von Menschen, die *keine* Maske tragen. Und zwar durch jene Menschen, die sich mehr oder weniger darüber im Klaren sind, dass diese gesichtsverhüllenden Stofffetzen nicht nur völlig unnütz im Sinne einer Pandemiebekämpfung sondern sogar gesundheitsgefährdend sind.

Doch die Dinge sind einfacher gesagt als getan.

# Maske runter in Nuancen

Wie gesagt bedarf der Drang nach Freiheit – aus meiner Sicht – keineswegs übertriebenen Heldentums. Helden werden oft zu Märtyrern. Dann auch noch diese tragischen Helden anzubeten, hindert uns sehr wirksam, selbst Mut zu zeigen. Den aber – den kleinen uns selbst gegenüber auch achtsamen Mut – braucht es statt selbstverachtendem Todesmut. Wir leben in sozialen Verbänden, wir bedürfen dieser, um zu überleben. Daher meine ich auch, dass Opportunismus, die Anpassung an Verhaltensstrukturen in einem gewissen Rahmen nicht nur akzeptabel sondern sogar hilfreich ist.

Solcherart Opportunismus hilft, Kommunikationskanäle aufrecht zu erhalten und sich in den eigenen psychischen und sozialen Möglichkeiten zu bewegen. Wenn wir konstruktiv handeln wollen, dann gilt das auch für unser Selbst und wir tun uns einen Bärenienst, wenn wir uns im eigenen Handeln überfordern und damit selbst zerstören. Überforderung kann dann rasch in Zynismus und Depression enden.

***Wie schon betont, sehe ich das Verhalten zur Maskenpflicht als Schlüsselement; deren Akzeptanz als Symbol der Unterwerfung mit dem Preis einer illusorischen Sicherheit. Jeder, der die Maske trägt, trägt auch zur Akzeptanz dieser Unterwerfung bei.***

Damit verbinde ich keine moralische Verurteilung der Maskentragenden, sondern weise lediglich auf die Konsequenzen eines solchen Handelns hin.

Aber kann das die Mehrheit von uns tun: ab morgen einfach die Maske nicht tragen (a1)? Ohne für andere sprechen zu wollen, lautet meine Antwort darauf: eher nicht. Aber wir können uns auf einen Weg begeben, einen der unser Bewusstsein dafür schärft, was wir

unbewusst tun. Da unser Bewusstsein immer zweiter Sieger nach dem Unterbewussten ist, können wir uns Krücken bedienen. Wir können uns also selbst konditionieren und dabei bestimmte Methoden von Manipulation, die wir durch die Propaganda der Herrschenden zur Genüge kennen, in positiver Art und Weise auf uns selbst anwenden.

Werden wir nun konkret. Weisen wir, bevor wir in unser „Projekt“ einsteigen, unser Unbewusstes immer wieder durch selbstbestimmte Trigger darauf hin, welchen Weg es gehen mag. Geben wir uns ein Ziel und außerdem Werkzeuge, die uns helfen, sich immer wieder an dieses Ziel zu erinnern. Wie könnte das im Falle einer Entscheidung „nicht Masken zu tragen“ aussehen?

Zum Beispiel so, dass die Innenseite ihrer Wohnungstür (a2) Sie deutlich daran erinnert, was Sie für sich anstreben, für was Sie etwas Mut aufbringen müssen, was Sie allerdings durch die äußeren Umstände und die Priorität des Unterbewussten leicht vergessen können. Das kann ein mehr oder weniger großer und gern ausdrucksstarker, ja gar grafisch und formvollendeter Aushang sein, welcher die wichtige Botschaft enthält: „Maske runter“ oder „Ich möchte keine Maske tragen“ oder „Ich brauche frische Luft“ oder etwas anderes, jedenfalls etwas das Sie stark wie auch positiv berührt.

Wichtig: Das ist kein innerer Befehl, keine Weisung dies eins zu eins umzusetzen, keine Aufforderung, „da draußen“ in einen Kampf zu gehen. Nein, es ist lediglich eine Sensibilisierung, eine Erinnerung an das Ich, was es für sich gut und richtig hält, weil es sich als konkrete Lebensvorstellung eben attraktiv anfühlt. Unser Unterbewusstes lernt durch Wiederholung empfangener Botschaften. Jedes Mal, wenn Sie die Wohnung verlassen oder der Nachbar klingelt, werden Sie auf Ihre ureigenen Wünschen und den „draußen“ zu erwartenden Konflikt aufmerksam gemacht.

Das verhindert in einem ersten Schritt, dass Sie die Maske aus Gewohnheit nutzen, vergessen diese abzulegen, obwohl das Tragen nicht einmal nach den vorgeschriebenen „Regeln“ notwendig wäre. Das ist überhaupt keine Lappalie, denn es ist enorm wichtig, dass wir uns als Menschen im Alltag so oft wie nur möglich ohne Maske begegnen. Allein die durch ein simples Werkzeug gestützte Achtsamkeit, das, was wir als für uns gut anfühlen, auch im Rahmen der jeweils gegebenen Möglichkeiten aktiv zu leben, wird Ihr Selbstvertrauen stärken.

So banal einem das daherkommen mag, beginnt doch mit solchen „Kleinigkeiten“ der Weg zur Selbstermächtigung. Das ist zugleich ein Weg aus der Ohnmacht, der Depression und Hilflosigkeit. Ja, es macht sogar Spaß, den Effekt dieser Selbstkonditionierung zu erleben und damit die Zwangskonditionierung, die von außen auf uns eindringt, auszuhebeln. Das Erlebnis des Erfolges bewirkt noch etwas ganz anderes: Es macht Appetit auf mehr.

## **Grenzen erkennen – und ausreizen**

Wie gesagt, ist uns nicht geholfen, wenn wir uns überschätzen und dadurch andere und uns selbst in Nöte bringen. Andererseits wollen wir uns ja eben nicht selbstreglementieren, mit dem bänglichen Blick auf das, was wir dürfen und das was nicht. Wir sind also angehalten, unsere individuellen Freiheitsgrade auszuloten. Wenn wir diesen Prozess in Angriff nehmen, werden wir Erfolge aber auch Rückschläge hinnehmen. Das braucht uns nicht entmutigen, sondern kann uns motivieren, kreativ zu bleiben.

Wieder auf die Masken bezogen, ist es ein gutes Mittel, so man die Ausgrenzung befürchtet, diese bewusst – sagen wir es einmal so – schlampig anzuwenden. Und nur dann, wenn wir uns in die Enge getrieben fühlen, halten wir „die Regeln“ ein. Also schön die Nase

freihalten, damit wir frei atmen können. Manchmal rutscht das Teil „bedauerlicherweise“ auch bis zum Kinn herunter. Aber bitte: Das kann doch jedem mal passieren, oder? An der ungefilterten Luft der Freiheit zu schnuppern, kann ruhig ein wenig Spaß machen.

Je mehr die Maske von der Norm abweicht, umso besser. FFP2-Masken belasten stärker als FFP1-Masken. Letztere sind diese hellblauen dünnen Masken, deren Zweck es eigentlich ist, Patienten mit großen, offenen Wunden bei Operationen vor Tröpfcheninfektionen durch Bakterien (und eben nicht Viren) zu schützen. Aber diese behindern die Atmung nicht so stark und die psychologisch abschreckende, stark vermummende Wirkung auf andere Menschen ist nicht so groß wie bei FFP2-Masken. Besser sind möglichst dünne Schals oder Tücher, die, so heruntergelassen, sofort ihre psychologische Wirkung einer Maske verlieren.

Wenn Sie den Weg ganz ohne Maske einmal probieren möchten – was beim ersten Mal einer echten Mutprobe gleichkommen mag – dann bereiten Sie sich auf diesen „Termin“ vor. Stellen Sie sich auf Konflikte ein und bereiten sich innerlich darauf vor, freundlich und offen zu bleiben. Denken Sie an Ihr eigenes Lächeln. Wenn man die Angst in Ihrem Gesicht sieht, wird das reflektiert und fördert Aggressionen der Ängstlichen.

Seien wir uns im Klaren, dass Wissen (27 bis 31) immer hilfreich ist, aber erst dann zum Tragen kommt, wenn feindselige oder auch nur abweisende Emotionen des Gegenübers einem Mindestmaß an Offenheit und Vertrauen gewichen sind. Ob dies geschieht, hängt in hohem Maße davon ab, mit welchen Emotionen wir auftreten, ob wir selbst in der Lage sind, Offenheit zu signalisieren.

Machen Sie sich bei diesem Tun immer bewusst, dass Sie nichts Unrechtes tun, sich keinesfalls unsolidarisch verhalten und Ihr Recht auf Selbstbestimmung wahrnehmen. Ein Recht, das sogar in der Verfassung verbrieft ist (was es nicht einmal benötigte). Lassen

Sie für sich selbst nicht die Schuldgefühle gewinnen, die Ihnen einreden wollen, dass Sie die Gesundheit anderer gefährden würden. Dem ist nicht so, das wissen Sie. Und eben weil Sie das wissen, handeln Sie ja auch so.

Auch hier gilt das Prinzip der Selbstkonditionierung. Je mehr und je öfter Sie sich dieses Wissen, positiv und legitim zu handeln, bewusst machen, desto stärker wird es sich auch in Ihrem Unterbewussten verankern.

Es ist legitim und keine persönliche Niederlage, in einem Konfliktfall sich „hinter die Maske“ zurückzuziehen. Dessen dürfen wir uns im Vorher bewusst sein, um die Demütigung und Unterwerfung nicht als solche zu erleiden. Somit sind wir auch in der Lage, das Geschehene zu rekapitulieren und die eigene Rolle in diesem kritisch hinterfragen. Wir lernen und gehen danach die nächsten Schritte auf dem Weg zur Selbstermächtigung, einem Weg, der eh nie aufhört.

***Suchen wir uns Verbündete. Gehen wir zu zweit, zu dritt oder zu viert in Behörden und Geschäfte. Dabei tragen zwei oder auch nur einer die Maske nicht.***

Damit steht der sich möglicherweise Angegriffene nicht allein, wenn es zu einer Eskalation kommt. Denken wir immer daran, dass die andere Seite in echter Not ist und wir über eine ganze Reihe von Möglichkeiten verfügen, das Ganze zu entkrampfen. Die Szenarien, die wir dabei üben, haben auf keinen Fall das Ziel, den Sieg über Angestellte, Polizisten oder Vertreter von Behörden davonzutragen. Es geht um uns selbst!

Nutzen wir schließlich den Kontakt, auch wenn er sich unangenehm anfühlt, um ins Gespräch zu kommen und die eigenen Sichten vorzutragen. Auch wenn das in der Situation selbst keinen gefühlten Erfolg zeitigt – und das dürfte der Normalfall sein –, so kommen

unsere Worte sehr wohl an, und denken wir dabei daran, dass wir nicht die Einzigen sind, die einen solchen Weg gehen.

Üben bedeutet, wiederholen und das selbst Geleistete offen zu überprüfen. Sie werden erfahren, dass die Anzahl der Erfolgserlebnisse höher ist, als die der Frustrierenden. Wenn es zu anstrengend wird, „setzen Sie aus“. Werden Sie sich des selbst Geleisteten bewusst und – ganz wichtig – seien Sie stolz auf sich. Stolz ist keine Arroganz, Stolz strahlt und nimmt ein.

Wenn all das aufgrund des sozialen Druckes zu stressig ist, dann tun Sie es auch nicht. Es ist Ihr gutes Recht. Aber verharren Sie nicht in Apathie. Dinge werden in erster Linie besser dadurch, dass Sie etwas bewegen.

Suchen Sie Mitstreiter, am besten solche aus der realen Welt. Die Vernetzung mit diesen ist tiefer und empathischer als jene über die sogenannten sozialen Medien. „Verlieren“ Sie Flugblätter in öffentlichen Verkehrsmitteln, welche – ohne Feindbilder zu pflegen – über den Sinn und Unsinn von „Alltagsmasken“ aufklären. Packen Sie wenige, aber kurze, einprägsame, klare und überprüfbare Botschaften in diese Schriften oder suchen Sie solche. Wir können in eine Zeit der Aufklärung hinüberwachsen, in der die Menschen über ihren Körper und seine Gesunderhaltung lernen, über Erreger, die Ursachen von Krankheiten und auch in breiter Front die Verantwortung über ihren Körper ergreifen.

Werden wir kreativ, verbünden uns und schauen nicht jeden Tag in den Medien nach, was wir an dem Tage gerade tun dürfen. Füttern wir nicht unseren Kopf mit vorgegebenem Herrschaftsdenken. Kosten wir so viel von der frischen, gesunderhaltenden Luft der Freiheit aus, wie wir nur können. Nehmen wir unser Leben in die eigenen Hände, statt es uns vorschreiben zu lassen. Nicht in Egoismus und Rücksichtslosigkeit, sondern echter Empathie und Solidarität.

Bitte, liebe Leser, bleiben Sie auch weiterhin schön achtsam.

---

<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:**

(Allgemein) Dieser Artikel von **Peds Ansichten** (<https://peds-ansichten.de/>) 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 kann er gern weiterverbreitet und vervielfältigt werden. Bei Verlinkungen auf weitere Artikel von Peds Ansichten finden Sie dort auch die externen Quellen, mit denen die Aussagen im aktuellen Text belegt werden.

(a1) Sehr bewusst spreche ich vom „die Maske nicht tragen“ statt „die Maske verweigern“. Das Erste ist nämlich eine freie Entscheidung für ein Verhalten und richtet sich nach dem von außen wirkenden Machtanspruch. „Die Maske verweigern“

akzeptiert die Machtverhältnisse und verweigert lediglich den konkreten „Befehl“. Ein solches Denken und Handeln löst das Herrschaftsverhältnis im eigenen Kopf nicht auf – und dort muss diese Auflösung schließlich ja beginnen.

(a2) Erinnerungen an unser Unterbewusstes sind auch an exponierten Stellen im eigenen Auto oder am Arbeitsplatz gut aufgehoben. Jeder Mensch kann weitere für sinnvolle Platzierungen entdecken.

(1) 22. April 2020; Chicago Tribune; Eric Lipton, Jennifer Steinhauer; How social distancing became the heart of the national playbook for responding to a pandemic is one of the untold stories of the coronavirus crisis;

**<https://www.chicagotribune.com/coronavirus/ct-nw-nyt-social-distancing-coronavirus-20200422-fmn6ottz65gz7h2bo634be3f5u-story.html>**

**<https://www.chicagotribune.com/coronavirus/ct-nw-nyt-social-distancing-coronavirus-20200422-fmn6ottz65gz7h2bo634be3f5u-story.html>**

(2) 16. Juni 2020; The Richmond Observer; Lindsay Marchello; „Social distancing“ becomes signature phrase of pandemic;

**<https://www.richmondobserver.com/national-news/item/8730-social-distancing-becomes-signature-phrase-of-pandemic.html>**

**<https://www.richmondobserver.com/national-news/item/8730-social-distancing-becomes-signature-phrase-of-pandemic.html>**

(3) Centers for Disease Control and Prevention (CDC) der USA; Nonpharmaceutical Interventions (NPIs);

**<https://www.cdc.gov/nonpharmaceutical-interventions/>**

**<https://www.cdc.gov/nonpharmaceutical-interventions/>**; zuletzt abgerufen: 26. Juni 2020.

(4) 2006; US Library of Medicine; Nonpharmaceutical Interventions for Pandemic Influenza, International Measures;

**<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3291414/>**

**<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3291414/>**

(5) 15. Oktober 2020; Ärzteblatt; Ravens-Sieberer, Ulrike; Otto, Christiane; Kaman, Anne und weitere; Psychische Gesundheit und

Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen während der COVID-19-Pandemie – Ergebnisse der COPSY-Studie;

[\*\*https://www.aerzteblatt.de/archiv/216647\*\*](https://www.aerzteblatt.de/archiv/216647)

[\*\*\(https://www.aerzteblatt.de/archiv/216647\)\*\*](https://www.aerzteblatt.de/archiv/216647)

(6) 12. November 2020; Telepolis; Andreas von Westphalen;

Shutdown, Reduzierung der Sozialkontakte und Einhalten der

sozialen Distanz; [\*\*https://www.heise.de/tp/features/Shutdown-\*\*](https://www.heise.de/tp/features/Shutdown-Reduzierung-der-Sozialkontakte-und-Einhalten-der-sozialen-Distanz-4954334.html)

[\*\*Reduzierung-der-Sozialkontakte-und-Einhalten-der-sozialen-\*\*](https://www.heise.de/tp/features/Shutdown-Reduzierung-der-Sozialkontakte-und-Einhalten-der-sozialen-Distanz-4954334.html)

[\*\*Distanz-4954334.html\*\*](https://www.heise.de/tp/features/Shutdown-Reduzierung-der-Sozialkontakte-und-Einhalten-der-sozialen-Distanz-4954334.html)

[\*\*\(https://www.heise.de/tp/features/Shutdown-Reduzierung-der-Sozialkontakte-und-Einhalten-der-sozialen-Distanz-4954334.html\)\*\*](https://www.heise.de/tp/features/Shutdown-Reduzierung-der-Sozialkontakte-und-Einhalten-der-sozialen-Distanz-4954334.html)

(7) 6. Juni 2020; Off-Guardian; Coronavirus Fact-Check #6: Does

wearing a mask do anything?; [\*\*https://off-\*\*](https://off-guardian.org/2020/06/06/coronavirus-fact-check-6-does-wearing-a-mask-do-anything/)

[\*\*guardian.org/2020/06/06/coronavirus-fact-check-6-does-\*\*](https://off-guardian.org/2020/06/06/coronavirus-fact-check-6-does-wearing-a-mask-do-anything/)

[\*\*wearing-a-mask-do-anything/\*\*](https://off-guardian.org/2020/06/06/coronavirus-fact-check-6-does-wearing-a-mask-do-anything/) ([\*\*https://off-\*\*](https://off-guardian.org/2020/06/06/coronavirus-fact-check-6-does-wearing-a-mask-do-anything/)

[\*\*guardian.org/2020/06/06/coronavirus-fact-check-6-does-\*\*](https://off-guardian.org/2020/06/06/coronavirus-fact-check-6-does-wearing-a-mask-do-anything/)

[\*\*wearing-a-mask-do-anything/\)\*\*](https://off-guardian.org/2020/06/06/coronavirus-fact-check-6-does-wearing-a-mask-do-anything/)

(8) 2. September 2020; NDR; Forschergruppe sieht offene Fragen

zur Maskenpflicht;

[\*\*https://www.ndr.de/nachrichten/hamburg/coronavirus/Forsch-\*\*](https://www.ndr.de/nachrichten/hamburg/coronavirus/Forsch-ergruppe-sieht-offene-Fragen-zur-Maskenpflicht-,coronadebatte100.html)

[\*\*ergruppe-sieht-offene-Fragen-zur-Maskenpflicht-\*\*](https://www.ndr.de/nachrichten/hamburg/coronavirus/Forsch-ergruppe-sieht-offene-Fragen-zur-Maskenpflicht-,coronadebatte100.html)

[\*\*,coronadebatte100.html\*\*](https://www.ndr.de/nachrichten/hamburg/coronavirus/Forsch-ergruppe-sieht-offene-Fragen-zur-Maskenpflicht-,coronadebatte100.html)

[\*\*\(https://www.ndr.de/nachrichten/hamburg/coronavirus/Forsche-\*\*](https://www.ndr.de/nachrichten/hamburg/coronavirus/Forsch-ergruppe-sieht-offene-Fragen-zur-Maskenpflicht-,coronadebatte100.html)

[\*\*rgruppe-sieht-offene-Fragen-zur-Maskenpflicht-\*\*](https://www.ndr.de/nachrichten/hamburg/coronavirus/Forsch-ergruppe-sieht-offene-Fragen-zur-Maskenpflicht-,coronadebatte100.html)

[\*\*,coronadebatte100.html\)\*\*](https://www.ndr.de/nachrichten/hamburg/coronavirus/Forsch-ergruppe-sieht-offene-Fragen-zur-Maskenpflicht-,coronadebatte100.html)

(9) 29. Februar 2020; Bionity (Quelle: RKI, WHO); Coronavirus: Was

kann Mundschutz leisten und was nicht?;

[\*\*https://www.bionity.com/de/news/1165116/coronavirus-was-\*\*](https://www.bionity.com/de/news/1165116/coronavirus-was-kann-mundschutz-leisten-und-was-nicht.html?pk_campaign=ca0264&WT.mc_id=ca0264)

[\*\*kann-mundschutz-leisten-und-was-nicht.html?\*\*](https://www.bionity.com/de/news/1165116/coronavirus-was-kann-mundschutz-leisten-und-was-nicht.html?pk_campaign=ca0264&WT.mc_id=ca0264)

[\*\*pk\\_campaign=ca0264&WT.mc\\_id=ca0264\*\*](https://www.bionity.com/de/news/1165116/coronavirus-was-kann-mundschutz-leisten-und-was-nicht.html?pk_campaign=ca0264&WT.mc_id=ca0264)

[\*\*\(https://www.bionity.com/de/news/1165116/coronavirus-was-\*\*](https://www.bionity.com/de/news/1165116/coronavirus-was-kann-mundschutz-leisten-und-was-nicht.html?pk_campaign=ca0264&WT.mc_id=ca0264)

[\*\*kann-mundschutz-leisten-und-was-nicht.html?\*\*](https://www.bionity.com/de/news/1165116/coronavirus-was-kann-mundschutz-leisten-und-was-nicht.html?pk_campaign=ca0264&WT.mc_id=ca0264)

[\*\*pk\\_campaign=ca0264&WT.mc\\_id=ca0264\)\*\*](https://www.bionity.com/de/news/1165116/coronavirus-was-kann-mundschutz-leisten-und-was-nicht.html?pk_campaign=ca0264&WT.mc_id=ca0264)

(10) 5. April 2020; Pietro Vernazza; Atemschutzmasken für alle –

Medienhype oder unverzichtbar?;

**<https://infekt.ch/2020/04/atenschutzmasken-fuer-alle-medienhype-oder-unverzichtbar/>**

**[\(https://infekt.ch/2020/04/atenschutzmasken-fuer-alle-medienhype-oder-unverzichtbar/\)](https://infekt.ch/2020/04/atenschutzmasken-fuer-alle-medienhype-oder-unverzichtbar/)**

(11) 6. August 2020; Foundation for Economic Education; Jon Militmore; Europe's Top Health Officials Say Masks Aren't Helpful in Beating COVID-19; **<https://fee.org/articles/europes-top-health-officials-say-masks-arent-helpful-in-beating-covid-19/>**

**[\(https://fee.org/articles/europes-top-health-officials-say-masks-arent-helpful-in-beating-covid-19/\)](https://fee.org/articles/europes-top-health-officials-say-masks-arent-helpful-in-beating-covid-19/)**

(12) 16. September 2020; nau.ch; Miguel Pereiro; Pender-Masken sind voll mit Bakterien und Pilzen;

**<https://www.nau.ch/news/schweiz/pendler-masken-sind-voll-mit-bakterien-und-pilzen-65783064>**

**[\(https://www.nau.ch/news/schweiz/pendler-masken-sind-voll-mit-bakterien-und-pilzen-65783064\)](https://www.nau.ch/news/schweiz/pendler-masken-sind-voll-mit-bakterien-und-pilzen-65783064)**

(13) 26. August 2020; AIER; Stephen C. Miller; Lockdowns and Masks Mandates Do Not Lead to Reduced COVID Transmission Rates or Deaths, New Study Suggests;

**<https://www.aier.org/article/lockdowns-and-mask-mandates-do-not-lead-to-reduced-covid-transmission-rates-or-deaths-new-study-suggests/>**

**[\(https://www.aier.org/article/lockdowns-and-mask-mandates-do-not-lead-to-reduced-covid-transmission-rates-or-deaths-new-study-suggests/\)](https://www.aier.org/article/lockdowns-and-mask-mandates-do-not-lead-to-reduced-covid-transmission-rates-or-deaths-new-study-suggests/)**; siehe auch:

**<https://www.nber.org/papers/w27719.pdf>**

**[\(https://www.nber.org/papers/w27719.pdf\)](https://www.nber.org/papers/w27719.pdf)**

(14) 18. August 2020; Thieme Krankenhaushygiene; Ines Kappstein; Mund-Nasen-Schutz in der Öffentlichkeit: Keine Hinweise für eine Wirksamkeit; **[https://www.thieme-](https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/a-1174-6591)**

**[connect.com/products/ejournals/html/10.1055/a-1174-6591](https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/a-1174-6591)**

**[\(https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/a-1174-6591\)](https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/a-1174-6591)**

(15) 2020; Meta-Studie; Masks Are Neither Effective Nor Safe: A Summary Of TheScience; **<https://universaloctopus.com/wp-content/uploads/2020/07/masks-not-effective-or-safe.....pdf>**

<https://universaloctopus.com/wp-content/uploads/2020/07/masks-not-effective-or-safe%E2%80%A6.pdf>); siehe Quellennachweis im Anhang.

(16) 25. August 2020; Corona Transition; Maskenpflicht brachte in Österreich keinerlei messbaren Nutzen; <https://corona-transition.org/maskenpflicht-brachte-in-osterreich-keinerlei-messbaren-nutzen> (<https://corona-transition.org/maskenpflicht-brachte-in-osterreich-keinerlei-messbaren-nutzen>)

(17) 9. September 2020; Sachverständiger beweist live: CO2-Werte unter Masken gesundheitsschädlich; <https://www.wochenblick.at/sachverstaendiger-beweist-live-co2-werte-unter-masken-gesundheitsschaedlich/> (<https://www.wochenblick.at/sachverstaendiger-beweist-live-co2-werte-unter-masken-gesundheitsschaedlich/>)

(18) 27. September 2020; Epoch Times; Sonja Ozimek; Neurologin kritisiert Maskenpflicht und Abstandsregeln: „Menschenverachtend und kriminell“; <https://www.epochtimes.de/politik/deutschland/neurologin-margareta-griesz-brisson-kritisiert-maskenpflicht-kindern-und-jugendlichen-den-sauerstoff-zu-rauben-ist-kriminell-a3344105.html>

(<https://www.epochtimes.de/politik/deutschland/neurologin-margareta-griesz-brisson-kritisiert-maskenpflicht-kindern-und-jugendlichen-den-sauerstoff-zu-rauben-ist-kriminell-a3344105.html>)

(19) 13. August 2020; Deutsche Apothekerzeitung; Markus Veit; Hauptsache Maske?!; <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2020/daz-33-2020/hauptsache-maske> (<https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2020/daz-33-2020/hauptsache-maske>)

(20) 1. September 2020; The European; Stefan Groß-Lobkowitz; Schweden: Masken sind nicht wirksam genug, um einen Masseneinsatz zu rechtfertigen; <https://www.theeuropean.de/stefan-gross/coronavirus-schweden-widersetzt-sich-dem-pandemie-trend/>

[\(https://www.theeuropean.de/stefan-gross/coronavirus-schweden-widersetzt-sich-dem-pandemie-trend/\)](https://www.theeuropean.de/stefan-gross/coronavirus-schweden-widersetzt-sich-dem-pandemie-trend/)

(21) <https://leibniz-psychology.org/institut/ueber-uns/> (<https://leibniz-psychology.org/institut/ueber-uns/>); Juli 2020;

PsychArchives; Daniela Prousa; Studie zu psychologischen und psychovegetativen Beschwerden durch die aktuellen Mund-Nasenschutz-Verordnungen in Deutschland; Abstract:

<https://www.psycharchives.org/handle/20.500.12034/2751>

(<https://www.psycharchives.org/handle/20.500.12034/2751>);

Studie:

[https://www.psycharchives.org/bitstream/20.500.12034/2751/1/Studie\\_PsychBeschwerdenMasken\\_DP.pdf](https://www.psycharchives.org/bitstream/20.500.12034/2751/1/Studie_PsychBeschwerdenMasken_DP.pdf)

([https://www.psycharchives.org/bitstream/20.500.12034/2751/1/Studie\\_PsychBeschwerdenMasken\\_DP.pdf](https://www.psycharchives.org/bitstream/20.500.12034/2751/1/Studie_PsychBeschwerdenMasken_DP.pdf)); Leibniz-Zentrum für

Psychologische Information und Dokumentation (ZPID); siehe auch:

29. Juli 2020; Corona Transition; Der Maskenzwang ist

verantwortlich für schwere psychische Schäden und die

Schwächung des Immunsystems; Bundeskanzlerin Angela Merkel

muss über die Studien informiert gewesen sein; [https://corona-](https://corona-transition.org/der-maskenzwang-ist-verantwortlich-fur-schwere-psychische-schaden-und-die)

[transition.org/der-maskenzwang-ist-verantwortlich-fur-](https://corona-transition.org/der-maskenzwang-ist-verantwortlich-fur-schwere-psychische-schaden-und-die)

[schwere-psychische-schaden-und-die](https://corona-transition.org/der-maskenzwang-ist-verantwortlich-fur-schwere-psychische-schaden-und-die) ([\[transition.org/der-maskenzwang-ist-verantwortlich-fur-schwere-\]\(https://corona-transition.org/der-maskenzwang-ist-verantwortlich-fur-schwere-psychische-schaden-und-die\)](https://corona-</a></p></div><div data-bbox=)

[psychische-schaden-und-die](https://corona-transition.org/der-maskenzwang-ist-verantwortlich-fur-schwere-psychische-schaden-und-die))

(22) 7. August 2020; Rundblick Unna.de; Ärzte und Sozialarbeiter

gegen Maske für Kinder – Juristischer Weg nicht ausgeschlossen;

[https://www.rundblick-unna.de/2020/08/07/aerzte-und-](https://www.rundblick-unna.de/2020/08/07/aerzte-und-sozialarbeiter-gegen-maske-im-unterricht-juristischer-weg-nicht-ausgeschlossen/)

[sozialarbeiter-gegen-maske-im-unterricht-juristischer-weg-](https://www.rundblick-unna.de/2020/08/07/aerzte-und-sozialarbeiter-gegen-maske-im-unterricht-juristischer-weg-nicht-ausgeschlossen/)

[nicht-ausgeschlossen/](https://www.rundblick-unna.de/2020/08/07/aerzte-und-sozialarbeiter-gegen-maske-im-unterricht-juristischer-weg-nicht-ausgeschlossen/) ([https://www.rundblick-](https://www.rundblick-unna.de/2020/08/07/aerzte-und-sozialarbeiter-gegen-maske-im-unterricht-juristischer-weg-nicht-ausgeschlossen/)

[unna.de/2020/08/07/aerzte-und-sozialarbeiter-gegen-maske-](https://www.rundblick-unna.de/2020/08/07/aerzte-und-sozialarbeiter-gegen-maske-im-unterricht-juristischer-weg-nicht-ausgeschlossen/)

[im-unterricht-juristischer-weg-nicht-ausgeschlossen/](https://www.rundblick-unna.de/2020/08/07/aerzte-und-sozialarbeiter-gegen-maske-im-unterricht-juristischer-weg-nicht-ausgeschlossen/))

(23) September 2020; MWGFD; Stoppt die Maskenpflicht an

Schulen; Aufruf von Dr. Ronald Weikl an Eltern und Lehrer; Aufruf

[https://www.mwgfd.de/2020/09/aufruf-des-arztes-und-stellv-](https://www.mwgfd.de/2020/09/aufruf-des-arztes-und-stellvorschendenden-der-mwgfd-e-v-dr-ronald-weikl-an-eltern-und-lehrer-in-der-sache-stoppt-die-maskenpflicht-an-schulen/)

[vorsitzenden-der-mwgfd-e-v-dr-ronald-weikl-an-eltern-und-](https://www.mwgfd.de/2020/09/aufruf-des-arztes-und-stellvorschendenden-der-mwgfd-e-v-dr-ronald-weikl-an-eltern-und-lehrer-in-der-sache-stoppt-die-maskenpflicht-an-schulen/)

[lehrer-in-der-sache-stoppt-die-maskenpflicht-an-schulen/](https://www.mwgfd.de/2020/09/aufruf-des-arztes-und-stellvorschendenden-der-mwgfd-e-v-dr-ronald-weikl-an-eltern-und-lehrer-in-der-sache-stoppt-die-maskenpflicht-an-schulen/)

[\(https://www.mwgfed.de/2020/09/aufruf-des-arztes-und-stellv-vorsitzenden-der-mwgfed-e-v-dr-ronald-weikl-an-eltern-und-lehrer-in-der-sache-stoppt-die-maskenpflicht-an-schulen/\)](https://www.mwgfed.de/2020/09/aufruf-des-arztes-und-stellv-vorsitzenden-der-mwgfed-e-v-dr-ronald-weikl-an-eltern-und-lehrer-in-der-sache-stoppt-die-maskenpflicht-an-schulen/)

(24) 18. November 2020; ACP Journals; Henning Bundgaard, Johan Skov Bundgaard, Daniel Emil Tadeusz Raaschou-Pedersen und weitere; ACP Journals; Effectiveness of Adding a Mask

Recommendation to Other Public Health Measures to Prevent SARS-CoV-2 Infection in Danish Mask Wearers, A Randomized Controlled Trial; <https://www.acpjournals.org/doi/10.7326/M20-6817> (<https://www.acpjournals.org/doi/10.7326/M20-6817>)

(25) 23. Juli 2020; CEBM, Universität Oxford; Tom Jefferson, Carl Heneghan; Masking lack of evidence with politics;

<https://www.cebm.net/covid-19/masking-lack-of-evidence-with-politics/> (<https://www.cebm.net/covid-19/masking-lack-of-evidence-with-politics/>)

(26) 15. Dezember 2020; SWPRS; Are Face Masks Effective? The Evidence.;

<https://swprs.org/covid-masks-review/> (<https://swprs.org/covid-masks-review/>)

(27) 2018; GMB; Rolf Schwarz; Ansteckung – ja oder nein? – Die Infektionstheorie auf dem Prüfstand;

<https://www.gesundheitmitbestimmen.ch/ansteckung-ja-oder-nein-die-infektionstheorie-auf-dem-pruefstand>

(<https://www.gesundheitmitbestimmen.ch/ansteckung-ja-oder-nein-die-infektionstheorie-auf-dem-pruefstand>)

(28) 25. März 2020; Arno Widmann; Viren und Bakterien: Wir sind ein Teil von ihnen; <https://www.fr.de/kultur/gesellschaft/viren-bakterien-sind-teil-ihnen-13604619.html>

(<https://www.fr.de/kultur/gesellschaft/viren-bakterien-sind-teil-ihnen-13604619.html>); siehe auch: Frank Ryan; Virolution;

<https://www.thethirdwayofevolution.com/people/view/frank-p.-ryan>

(<https://www.thethirdwayofevolution.com/people/view/frank-p.-ryan>)

(29) 15. Januar 2016; Florian Rötzer; Der Mensch: 30 Billionen Zellen und 39 Billionen Bakterien

<https://www.heise.de/tp/features/Der-Mensch-30-Billionen-Zellen-und-39-Billionen-Bakterien-3377757.html>

(<https://www.heise.de/tp/features/Der-Mensch-30-Billionen-Zellen-und-39-Billionen-Bakterien-3377757.html>)

(30) 30. Mai 2015; Ingo Knopf; Wie viele Mikroben leben in deinem Körper?; [https://www.science.lu/de/die-bewohner-des-](https://www.science.lu/de/die-bewohner-des-koerpers/wie-viele-mikroben-leben-deinem-koerper)

[koerpers/wie-viele-mikroben-leben-deinem-koerper](https://www.science.lu/de/die-bewohner-des-koerpers/wie-viele-mikroben-leben-deinem-koerper)

(<https://www.science.lu/de/die-bewohner-des-koerpers/wie-viele-mikroben-leben-deinem-koerper>)

(31) 26. November 2016; Hildegard Kaulen; Mit schlechten Absichten und gutem Karma;

<https://www.faz.net/aktuell/wissen/medizin-ernaehrung/der-nutzen-von-viren-im-menschlichen-koerper-14528200.html>

(<https://www.faz.net/aktuell/wissen/medizin-ernaehrung/der-nutzen-von-viren-im-menschlichen-koerper-14528200.html>)

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

---



**Peter Frey**, Jahrgang 1960, ist seit 1965 Dresdner, gelernter Autoschlosser, war LKW-Fahrer, Taxifahrer, selbständig in der IT-Beratung. Nach der Insolvenz war er Sozialhilfeempfänger, Hartz-IV-Empfänger, und studierte schließlich ab 2004 Informationstechnik und ist seit Jahren in Dresden in der Friedensbewegung aktiv. Er will Menschen aufwecken und so zu aktivem, selbst bestimmten, dem kleinen wie dem großen Frieden gewidmeten Handeln bewegen. Seit einigen Jahren ist er hauptberuflich als Administrator tätig und betreibt nebenher den Blog **Peds Ansichten** (<http://peds-ansichten.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.