

Überleben im kollektiven Wahn

Wie man Quarantäne und Freiheitsentzug unbeschadet übersteht oder sogar gestärkt daraus hervorgeht

Dr. phil. Jörg Berchem
www.Joyful-Life.org

Der Mensch ist ein soziales und nach Freiheit strebendes Wesen. Derzeit werden beispiellos für Millionen Menschen Grundrechte und Freiheiten eingeschränkt. Große Teile ganzer Gesellschaften werden unter eine Art Hausarrest gestellt. Eine Maßnahme, die normalerweise als Strafe für Kriminelle und politisch Verfolgte angewendet wird. Nun wird sie umdefiniert, so als wäre sie zum eigenen Schutz verordnet.

Ein Leben ohne Recht auf Versammlungsfreiheit, soziale Kontakte und beschränkt auf die meistens nicht einmal „eigenen vier Wände“ ist ganz sicher nicht gesund.

Besonders kritisch wird es dadurch, dass essentielle Dinge, die der Mensch zu einem gesunden Leben braucht, nun entweder als gefährlich dargestellt oder sogar unter Strafe gestellt werden:

- Es soll auf soziale Kontakte verzichtet werden: Verweigert man einem Menschen komplett und über eine längere Zeit das Recht auf soziale Kontakte (zum Beispiel in Einzelhaft) stellt dieses den Straftatbestand von Folter dar. Virtuelle Kontakte mindern hier zwar ein wenig ab, ersetzen aber niemals wirkliche Begegnung.
- Atmen ist der Strom des Lebens, der uns mit allem Lebendigen verbindet. Nun soll Atmen gefährlich sein, weil man sogenannte „Erreger“ einatmen oder weitergeben könnte. Unter Umständen wird diese Vitalfunktion des Organismus noch erschwert durch Atemmasken, was den psychischen Druck erhöht und tiefliegende Todesängste schürt.
- Rausgehen: Frische Luft und Sonnenlicht sind wichtig für die Gesundheit, und die Zeit des Frühlings ist besonders wichtig, um sich wieder mit der Lebenskraft und der Natur zu verbinden.
- Zahlreiche Menschen dürfen nicht mehr zur Arbeit, Schule, Universität: Arbeit sollte den Menschen Sinn geben, und auch wenn sich dies häufig für viele leider nicht so anfühlt, so ist sie doch wichtig für eine Struktur im Leben und das Gefühl, für sich und seinen Lebensunterhalt zu sorgen.

Eine Situation, in der Menschen alleine oder sich mit wenigen zusammen zurückziehen müssen, sollen oder wollen und auf essentielle Rechte und Möglichkeiten verzichten oder verzichten müssen, ist immer eine, die das psychische Wohlergehen und die körperliche Gesundheit herausfordert. Da der Grund für diese Maßnahmen eine Massenhysterie ist, wirkt dies noch verstärkend auf den so bedrängten Menschen und die ihn über kurz oder lang angreifenden Faktoren einer Quarantäne oder Ausgangssperre.

Dauert dies an, wird es zu Situationen kommen, in denen Depression, Angstzustände, Selbstgefährdung, Fremdgefährdung, Drogenkonsum und andere psychische Gefahrenlagen individuell und kollektiv auftreten werden. Dazu kommt der körperliche Verfall durch einseitige schlechte Ernährung,

fehlende sportliche Betätigung, Fehlen von frischer Luft und Sonnenlicht usw. Freilich gibt es Menschen, die wie unser Held Julian Assange solche ungerechtfertigt aufgezwungenen Situationen über lange Zeit ertragen (Assange sogar noch unter Folter), aber eben nicht spurlos.

Andererseits gibt es Menschen, die sich auch freiwillig in Isolation begeben, z.B. Eremiten, Einsiedler, Menschen in religiöser Klausur oder auf spiritueller Visionssuche. Auch der Wunsch, mal eine Zeit abgeschieden allein auf einer Insel oder Berghütte zu verbringen, dürfte vielen nicht fremd sein.

Es hat also auch etwas mit der Freiwilligkeit und unserer Einstellung zu tun, wie wir eine solche Situation erleben und überleben.

Aus der Sicht des Ganzheitsmediziners und Therapeuten möchte ich an dieser Stelle einige Vorschläge machen, was es zu beachten gilt, um Quarantäne und Ausgangssperren körperlich und geistig gesund zu überstehen.

(1)

Halte einen geregelten Tagesablauf ein.

Jeder Tag sollte eine geregelte Struktur haben, die Du nun ja selber formulieren kannst. Stehe zu einer bestimmten Zeit morgens auf und habe einen ungefähren Plan, wie Dein Tag ablaufen soll. Beginne Deinen Tag zum Beispiel mit einem Gebet, einer Meditation oder einem kurzen Morgengruß.

(2)

Zeiten für Mahlzeiten, Schlafen und Aufstehen bilden die Eckpunkte eines geregelten Tagesablaufs. Die Zeit dazwischen kann bestimmten Aktivitäten zugeordnet werden, die Dir gut tun.

Beschränke das Hören und Sehen von Nachrichten, social media, chats und Telefonaten auf eine bestimmte kurze Zeit, zum Beispiel von 17 bis 18 Uhr. Das ist sehr wichtig! In Zeiten der Massenhysterie werden Dich solche Informationen und Kommunikationen (nach denen Du Dich verständlicher Weise sehnst), an den Rand des Wahnsinns bringen, wenn Du sie nicht auf einen konkreten zeitlichen Rahmen beschränkst. Sei hierbei diszipliniert.

(3)

Achte darauf, wie Du mit Informationen umgehst. Mache Dir immer bewusst, wie Du mit ihnen umgehen willst. Es gibt keinen Grund, Menschen und Organisation, die Dich in der Vergangenheit mehrfach belogen und getäuscht haben, nun große Aufmerksamkeit und blindes Vertrauen zu schenken. (Beispiel WHO: Vogelgrippe, SARS, Schweinegrippe usw. Beispiel Regierung: 9/11, Irakkrieg, Jugoslawienkrieg, alle anderen Kriege und die Einsätze der Bundeswehr, nicht eingehaltene Wahlversprechen, Korruption usw. Medien: GEZ-finanzierte Staatsmedien und durch Thinktanks und politische Interessen verführte Konzernmedien, die kaum freien Journalismus erlauben.)

Hüte Dich vor Dogmatismus, einseitigen und einfachen Erklärungen und offensichtlichem Wahn. Als Beispiel dafür kann die Regierungserklärung der Bundeskanzlerin Merkel dienen: Sie sagt, man wäre immer im Kontakt mit Wissenschaftlern und würde sich nach deren Einschätzung richten. Das ist eine einseitige und vereinfachte Sicht, die nicht stimmt. Wissenschaft ist immer Diskurs und ein Ringen um Wahrheit. In der Wissenschaft wird „Covid-19“ sehr

unterschiedlich bewertet und diskutiert und die Empfehlungen von Wissenschaftlern hierzu können unterschiedlicher nicht sein.ⁱ

Frau Merkel sagt weiterhin, man solle sich ausschließlich bei offiziellen Stellen informieren. Das ist Dogmatismus und der Versuch, Dein Recht auf Informationsfreiheit einzuschränken. Man will, dass Du Dir keine eigene Meinung anhand sachlicher Information unterschiedlicher Inhalte und Quellen bildest, sondern Du sollst glauben, was man Dich glauben machen will.

Für den Wahn von Angst, übersteigertem Selbstwertgefühl und diversen Psychosen zahlreicher Politiker brauche ich hier wohl keine Beispiele zu benennen; sie offenbaren sich tagtäglich in den politischen Debatten und Entscheidungen, lokal, national, international und global.

Wenn dem aber so ist, warum sollte man so viel Aufmerksamkeit dort hinein legen?

(4)

Die gleiche Frage solltest Du Dir stellen im Hinblick auf Chats, Telefonate, Sprachnachrichten usw. Welche davon tun Dir gut? Welche verunsichern Dich, ziehen Dich runter, machen Dich paranoid?

Wie oft unterbrechen sie Dich in dem, was Du gerade tust, in Deinen Gedanken, Deiner Muße, Deinem Schlaf? - Deshalb: schalte es ab! Teile Deinen Kontakten mit, in welchem Zeitfenster Du erreichbar bist, oder dass es einen Tag dauern kann, bis Du antwortest. Fordere Deine Gesprächspartner auf, den Inhalt zu komprimieren, auf den Punkt zu formulieren und alles auf Wichtigkeit und Sachlichkeit zu prüfen, bevor man es losschickt. Damit dürfte sich ein Großteil tatsächlich unnützer und krankmachender Kommunikation bereits erledigt haben.

(5)

Überlege, womit Du Deine Zeit verbringen willst. Wenn wir sie nicht haben, sehnen wir uns nach mehr Zeit für uns, für unsere Beziehung, unsere Familie. Jetzt hast Du sie. Nun kannst Du darüber nachdenken, was Dir wichtig im Leben ist, was für Dich sinnvoll ist.

Nutze Die Zeit für Dinge, die nun zu erledigen sind: alte Fotos sortieren, den Computer von Datenmüll befreien, im Keller oder auf dem Dachboden aufräumen und sich von Unnutzern trennen, endlich das Buch lesen, das man schon immer lesen wollte (ggf. online). Vielleicht kannst Du mal wieder einen längeren Brief schreiben, so richtig auf Papier und mit der Hand. Oder Du möchtest Dich als Autor an einer Kurzgeschichte versuchen, ein Bild malen ...

Das Internet bietet Dir zahllose Möglichkeiten, Dinge zu tun, die Dich persönlich weiterbringen und interessieren: Meditationsanleitungen, Sprachen lernen, sich über Dinge informieren, die man gerne wissen oder verstehen möchte.

Dieser Block aus Lernen und persönlicher Entwicklung sollte ein fester Bestandteil Deines Tagesablaufs sein.

(6)

Ein weiterer Block sollte sich der Muße, dem Träumen, der Meditation und Entspannung widmen. Betreibe Psychohygiene: räume auf in Deinem Herzen und Deinem Kopf mit Gefühlen, Gedanken und Ängsten. Lass los, was nicht

mehr zu Dir gehört, was nicht Deins ist, was man Dir aufdrängen will.

(7)

Der nächste Block sollte der Lebensfreude und dem Humor gewidmet sein. Ein gutes Buch oder Hörbuch, ein schöner Film eine lustige Serie helfen dabei, vor allem, wenn sie nicht nur albern sind, sondern Dir helfen, Dich und die Welt mit mehr Leichtigkeit zu sehen. Vergiss nicht, dass Schönheit, Ästhetik, Neugier, manchmal auch Tränen der Rührung und auf jeden Fall ganz viel Lachen für Gesundheit und Lebensfreude unerlässlich sind.

(8)

Vergiss nicht, dass Sinneseindrücke und Sinnlichkeit in Deinen Alltag gehören. Öffne das Fenster und spüre die Frühlingsluft, die wahrscheinlich durch geringeren Verkehr verbesserte Luftqualität, höre das Zwitschern der Vögel, den abgeschwächten Verkehrslärm. Höre schöne (!) Musik und lausche auch der Stille.

Nimm ein Bad oder genieße eine Dusche, bei der Du Dir vorstellst, Du stehst in einem warmen Sommerregen oder unter einem erfrischenden Wasserfall. Wechselduschen und kneippische Güsse unterstützen Deine Gesundheit.

Zelebriere ein Tee- oder Kaffeeritual. Nun hast Du die Zeit, alle Nuancen im Geschmack eines Apfels zu schmecken oder neue Rezepte auszuprobieren.

(9)

Auf jeden Fall gehört auch ein Block für Bewegung und körperliches Training in Deine tägliche Routine. Betreibe Yoga oder Gymnastik, ein moderates Herz-Kreislauftraining usw. Anleitungen und flotte Mitmachvideos findest Du im Internet.

(10)

Atme soviel frische Luft wie möglich. Wenn Du Deine Wohnung nicht verlassen darfst, öffne häufig Deine Fenster. Denke darüber nach: Atem ist Leben!

Suche einen Platz, wo Du möglichst viel in Sonnenlicht baden kannst. Spüre die Wärme und das Licht. Dein Körper und Deine Seele brauchen das.

Wenn Du mehr für Dein sogenanntes Immunsystem tun und eine Erkältung vermeiden willst, gibt es folgende Möglichkeiten:

- Achte soweit möglich auf Deine Ernährung. Ernährung ist etwas grundsätzliches und einfaches. Die einzige Regel, die es zu beachten gibt, lautet: so natürlich wie möglich. Meide synthetische Vitamine und unnötige Medikamente bei geringen Symptomen.
- Nimm temperaturansteigende Bäder oder, wenn Du keine Badewanne besitzt, ansteigende Fußbäder. Beginne mit körpertemperaturwarmem Wasser und erhöhe die Temperatur nach und nach auf ca. 40°C.
- Halte Dich warm, vor allem nach Sport oder bei kaltem Wind. Es heißt nicht umsonst „Erkältung“.
- Zur Vorsorge, wenn Du mit Kranken zu tun hast, oder Symptome verspürst, kannst Du komplexhomöopathische Mittel wie Metavirulent und Metabiorex einnehmen, prophylaktisch 3×5 Tropfen, bei Symptomen 5 bis 6×10 Tropfen über die Mundschleimhaut, also auf die Zunge tropfen oder mit etwas Wasser im Mund halten.

(11)

Schenke Dir Aufmerksamkeit. Nimm Dir die Zeit, Deinen Biorhythmus zu erfahren und zu leben. Sorge dafür, dass Du ausreichend (nicht zuviel, nicht zuwenig) Schlaf bekommst. Sorge dafür, dass Dein Schlaf nicht gestört wird. Dies ist Dein Leben, Deine Zeit: Begib Dich auf eine Phantasiereise. Plane, was Du künftig tun willst, was Dir wichtig ist in Deinem Leben, was Du unternehmen willst, sobald sich Deine Situation wieder ändert. Welchen Sinn willst Du Deinem Leben geben? Was möchtest Du noch erleben und welchen Weg willst Du dahin gehen?

Vor allem aber sei mutig. Mut ist die Abwesenheit von Angst. Angst lässt uns irrational handeln und zieht uns in einen Bann der Dunkelheit und der Abwärtsspirale. Angst verhindert rationales Handeln und Besonnenheit. Mut aber macht frei, Mut macht Freude, Mut gibt Kraft.

Gesundheit ist ein komplexes Geschehen, das im Wesentlichen Du selbst bestimmst. In Deinem Körper findet kein Krieg statt, sondern ein Austausch von Information. Welche Signale Du aufnimmst und aussendest, bestimmst Du selbst, auch dann, wenn Deine Bewegungsfreiheit eingeschränkt wurde. Freiheit ist immer eine Freiheit des Geistes.

- i Beispiele von fundierten Einschätzungen, die nicht dem Mainstream entsprechen:
 - wissenschaftliche Bewertung der Tests: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32133832>
 - Dr. Wolfgang Wodarg: <https://kenfm.de/am-telefon-zur-corona-krise-dr-wolfgang-wodarg/>
 - Dr. med. Ingfried Hobert: https://www.youtube.com/watch?v=sPnv_XFgbQg&feature=youtu.be
 - Dr. med. Andres Bircher: <https://www.youtube.com/watch?v=3w7aONfIsQA&feature=youtu.be>
 - Dr. med. Claus Köhnlein: <https://massengeschmack.tv/clip/veto26>