



Freitag, 01. Januar 2021, 13:00 Uhr
~19 Minuten Lesezeit

Angriff auf die Psyche

Eine mentale Hausapotheke hilft gegen gesundheitliche Beeinträchtigungen durch die Corona-Regeln.

von Elke Grözinger
Foto: Jacob_09/Shutterstock.com

Die einzigen, die sich 2020 nicht sehr umstellen mussten, sind die Frauen islamischer Fundamentalisten. Sie mussten schon vor Corona ihr Gesicht bedecken, durften keinen Spaß haben und mussten allerlei Tugendregeln befolgen. Was unsere Politiker über viele Jahre als barbarisch abgekanzelt hatten, haben sie jetzt für die „freie Welt“ selbst neu erschaffen: ein System aus Zwang, Kontrolle und schikanösen Verhaltensregeln. Die Autorin zählt die wesentlichen psychischen Beeinträchtigungen auf, die durch die Corona-Zwangsmaßnahmen verursacht werden. Und sie bietet für jeden dieser Angriffe probate

Verteidigungsstrategien an.

Wir stecken schon lange in einer Krise. Wir hätten längst schon reagieren können, hätten wir hingeschaut. Das taten wir nicht. So werden wir immer mehr und heftiger geschüttelt, bis wir bereit sind, endlich wirklich zu reagieren, mit Gedanken, Worten und Taten.

Krise bedeutet Wendepunkt. Noch ist die Menschheit nicht bereit, wirklich die *Not-wendige* Wandlung zu vollziehen. Doch schon jetzt ist die Macht, die mit allen Mitteln gegen das Menschliche kämpft, so stark geworden, dass sie mit ihren Waffen genau das zerstören will, was wir brauchen, um diese notwendige Wandlung zu verstehen und umzusetzen. Diese Mächte schädigen und zersetzen uns in Körper, Seele und Geist. Deshalb ist es dringend nötig, deren Waffen zu kennen und unsere Gesundheit und Wirksamkeit auf allen Ebenen zu schützen und zu stärken.

Im Chaos dieser Zeit muss man zuerst einmal Ordnung schaffen. Wenn man das Chaos ordnet, erkennt man, wie es entstanden ist und auch, was dagegen zu tun ist. Deshalb werde ich einzelne Punkte der psychologischen Kriegsführung nennen; das hilft zu erkennen, was los ist, was beabsichtigt ist und wie es gemacht wird.

Darüber hinaus möchte ich anbieten, die alte Weisheit der Heilkunst anzuwenden: „Wie außen, so innen, wie unten, so oben.“ Wir brauchen einen klaren Kopf und wir brauchen klare Verhältnisse. Ordnung im Kopf wird tatsächlich unterstützt durch Ordnung in der Umgebung. Räumen Sie auf, misten Sie aus, ... Sie wissen schon. Das löst zum einen den Stress auf, und zum anderen finden Sie danach wieder die Ruhe, um die Dinge im Kopf zu ordnen.

Die unten aufgeführten Punkte der psychologischen Kriegsführung sind so entsetzlich, dass es nötig ist, sich im Vorfeld klarzumachen: „Gefahr erkannt – Gefahr gebannt!“ Wir müssen uns klar darüber sein, was „sie“ tun und warum sie das tun. Dann können wir uns wehren und schützen. Indem wir uns Kenntnis darüber verschaffen, haben wir den ersten Schritt gemacht.

Kurzer Überblick über einige Waffen der psychologischen Kriegsführung

Der englische Autor David Icke beschäftigt sich seit 1996 intensiv mit Gedankenkontrolle (*mindcontrol*) und mit den militärischen CIA-Gedankenkontroll-Operationen sowie mit dem 1956 von einem Psychologen namens Albert Biderman entwickelten Diagramm, das als „Bidermans Diagramm des Zwangs“ bezeichnet wird, welches dazu dient, Kriegsgefangene so zu zerbrechen, dass sie alles tun, was die Täter wollen und verlangen (1, 2).

Die acht Punkte aus „Bidermans Diagramm des Zwangs“

1. Isolation

Abschottung körperlich wie seelisch, Isolation, Social Distancing, Kontaktverbote, Ausgangssperren, Menschen auseinandertreiben, spalten, Homeoffice, Homeschooling, Quarantäne. Der Mensch verliert jede soziale Unterstützung, seine Fähigkeit, Widerstand zu leisten, zerbricht, er wird auf sich selbst zurückgeworfen, kreist nur noch um sich selbst, brät im eigenen Saft, verliert den Bezug zur analogen, realen Welt, er wird abhängig von den Tätern.

Gesundheitstipps:

- Die Zeit in den digitalen, virtuellen Welten reduzieren zugunsten von echten Begegnungen und bewusstem Aufenthalt und Tätigkeit in der realen Welt. Gegenseitige Besuche bewusst häufiger in den Alltag einbauen. Wir sollten lernen, wieder zueinander zu gehen, einfach so, auf eine Tasse Tee, auch und vor allem „ohne Grund“! Wo man kann oder darf: Berührung, Umarmung, Nähe pflegen! Sollten wir mit Familie leben: die Pflege gemeinsamer Mahlzeiten, geprägt von Austausch, Zuwendung und so oft wie möglich auch Fröhlichkeit.
- Auch an andere denken: Vielleicht gibt es Kollegen, Nachbarn, neue Dorfbewohner und so weiter, die allein leben und von allen Freizeitbegegnungen abgeschnitten sind. Dort kann man einen gemeinsamen Tee oder Spaziergang anbieten und dergleichen. Diese Menschen haben es jetzt besonders schwer. Zudem erlöst es uns davon, im „eigenen Saft zu braten“.
- Auch die Zeit in der Natur nutzen, sie ist ein weiser Heiler. Dann bitte nicht gedankenversunken und mit gesenktem Haupt marschieren, sondern aufrecht gehen, sich bewusst aufrichten, den Kopf erhoben, den wachen Blick auf die Welt gerichtet. Das Aufrichten hat eine elementare Bedeutung und Wirkung auch auf unsere Seele und auf unseren geistigen Zustand. Zudem stellt es wieder Kontakt her zu unserer fast schon vergessenen Menschenwürde. Körperliche Bewegung, Licht, Luft und Sonne tun ihr Übriges hinzu.
- Während des Lockdowns haben viele Menschen die Erfahrung gemacht, dass sie in ihren eintönigen Tagen die Struktur verloren haben. Den Tag zu strukturieren ist sehr hilfreich, um selbst Halt zu finden, es stärkt unsere Willenskraft – und wie dringend brauchen wir gegen diese bösen Mächte Willenskraft! Wir erleben unsere Selbstwirksamkeit, indem wir selbst bestimmen, wie wir leben; das beugt Depressionen vor, hilft dem Körper, in Regelmäßigkeit und Mäßigkeit Arbeit und Entspannung abwechseln zu lassen – Rückwirkung auf die Seele!
- Ein harmonischer Lebensrhythmus ist für unsere Gesundheit sehr wichtig und unter diesen Bedingungen umso mehr. Damit meine ich nicht nur den Tagesrhythmus, ich meine auch den Wochen-, Monats- und Jahresrhythmus. Und dabei helfen uns geregelte Zeiten zum Essen und Schlafen; auch sollte es einen Unterschied geben vom Wochentag zum Sonntag und zu Festzeiten, und es sollte erlebbar sein, dass das Jahr aus Jahreszeiten besteht.

2. Monopolisierung der Wahrnehmung

Wahrnehmung kommt aus alldem, was unsere Sinne aufnehmen und aus denen wir unsere Erkenntnisse und unser Weltbild gestalten.

Deutlich wird die Monopolisierung an der Gleichschaltung der Medien und der Zensur der alternativen Informationsquellen. Haben wir noch die Möglichkeit, mit anderen Menschen zu sprechen, schallt uns dort zumeist das Programm aus den gleichgeschalteten Medien entgegen. Unsere Aufmerksamkeit wird zentriert auf „die Krise“, 24/7-Beschallung mit Fallzahlen, Todeszahlen, R-Werten und so weiter. Diese Monopolisierung isoliert uns vollkommen voneinander und von vielseitigen Informationen.

Gesundheitstipps:

- Dauerbeschallung reduzieren, berieselungsfreie Zeiten planen, alternative Informationsquellen suchen und auch diese nicht rund um die Uhr nutzen, denn es geht um dieselben Themen, die uns in Alarmmodus versetzen. Wir dürfen uns nicht darauf reduzieren, nur noch diese Schreckensnachrichten zu hören und zu lesen.
- Die fixe Idee verbannen, man müsse stets alle aktuellen Nachrichten erfahren. Die Mainstream-Medien sind das reinste Gift für unseren gesunden Menschenverstand und unsere seelisch-geistige Gesundheit. Diese Medien SIND Zerstörer, psychologische Panzer! Ausschalten! Wir sollten uns eine Art Firewall aufbauen vor unseren Augen und Ohren.
- Sollten „die Mächte“ uns die digitalen Möglichkeiten einmal „wegnehmen“, wären viele von uns hilflos. Der „Feind“ weiß das. Tut etwas dagegen, gründet analoge Netzwerke in der realen Welt und lernt einander kennen, lernt, füreinander da zu sein. Wir brauchen die Unterstützung unserer Mitmenschen und auch unser Tätigsein für sie, denn das ist es, was uns schützt und was uns mit unserer Würde und Selbstwirksamkeit stabil verbindet.

3. Demütigung und Erniedrigung

Die Maske ist ein Zeichen der Demütigung. Beleidigungen, Kriminalisierungen, Schmähungen aller Menschen, die Widerstand

leisten, tönen rund um die Uhr aus allen Medien. Sogar Politiker belegen uns mit Schimpfnamen. Die alltägliche Nötigung und Gängelung spricht für sich.

Widerstand ist mühsamer als Nachgiebigkeit. Sie können uns nur zur Konformität zwingen, weil wir die Konsequenzen des Widerstandes fürchten: erniedrigende Strafen, Beleidigungen und Hohn.

Gesundheitstipps:

- Auch hier ist der erste Schritt die Erkenntnis: Wer andere verhöhnt, beleidigt oder demütigt, tut seiner eigenen Seele Gewalt an. Es zersetzt die Seele des Gewaltausübenden. Das mag ein schwacher Trost sein, aber es ist einer. Wir verlieren nicht an Würde, nur weil ein geistiger Zwerg Beleidigungen ausspuckt.
- Anerkennung all jenen spenden, die auf ihre Weise Widerstand leisten. Das ist Medizin für alle, die ebensolche Schmähungen ertragen müssen, und es macht sie stärker. Sich selbst ebenso anerkennen.
- Wir können Unabhängigkeit üben gegenüber der Meinung anderer. Der Leitstern ist im eigenen Inneren, im eigenen Idealbild von sich selbst und dem Ideal, welches man für die Menschheit hat. Der Leitstern ist im eigenen Herzen, er ist in dem geistig-seelischen Wesen, welches wir in Wirklichkeit sind und das wir ab heute anerkennen, nähren, pflegen und mit dem wir üben zu kommunizieren.

4. Erschöpfung und Entkräftung

Aus der oben genannten Isolation entsteht auch der Verlust von Arbeitsplätzen und Existenzen, der Verlust von Sicherheit und Stabilität im Leben. So können sich früher oder später Ängste und Depressionen entwickeln. Emotionaler Dauerstress führt zu emotionaler Erschöpfung, welche wiederum zu körperlicher Erschöpfung und Krankheit führen kann: Körperliche und seelisch-geistige Widerstandskraft schwindet.

Auch die nahezu täglich sich ändernden Verordnungen, Vorschriften, Ansagen kosten die Menschen enorme Energie. Täglich muss man sich erkundigen, welche Regeln wie und wo genau einzuhalten sind. Das ist Zermürbung, es macht den Geist und den Verstand so müde, bis er letztlich aufgibt, da dort kein Sinn mehr zu finden ist.

Gesundheitstipps:

- Wir sind darauf dressiert, unseren Wert als Mensch an unserem Erfolg im Berufsleben festzumachen, an Geld und an Dingen, die man kaufen kann. Das alles macht uns jedoch nicht glücklich. Wir leben seit Langem, um zu arbeiten und um zu konsumieren. Das ist auf den Kopf gestellt! Wir sollten arbeiten, um unser Leben finanzieren zu können und um uns den Freiraum und die Möglichkeit zu schaffen, uns weiterzuentwickeln und unserem eigenen Ideal näherzukommen. Wer sich auf die Suche macht, sein persönliches Ideal als Mensch zu entdecken, erhält ein unermessliches Geschenk. Glück und ein sinnerfülltes Leben hängen nicht von der beruflichen Position ab, nicht vom Kontostand oder von den Dingen, die man besitzt, oder davon, was andere über einen denken. Das macht emotional und mental frei! Sogar frei von der Angst vor einer drohenden Kündigung oder vor den Folgen, den Job oder die eigene Firma verloren zu haben. Diese Erkenntnisse schützen uns davor, durch solche Schicksalsschläge in Ängste und Depressionen zu versinken. Wir verlieren dann nicht unsere Kraft und unsere Selbstachtung.
- Wenn wir ehrlich sind, brauchen wir weniger Geld, als wir denken – damit meine ich jetzt nicht jene, die am Existenzminimum leben. Was auf wohl die meisten von uns zukommt, wird Knappheit sein, vor allem, was Geld betrifft. Das ist kein Weltuntergang. Man kann allmählich sein Konsumverhalten ändern und eine Wandlung erleben. Es gibt viele Bücher von Menschen, die aufgrund von Krisen oder Krankheiten solche Wandlungen vollzogen haben. Dies zu lesen kann hilfreich sein.
- Verlust von Gewohnheiten und Sicherheiten ist ein wichtiger Punkt. Gewohnheiten sind süß und klebrig, doch schafft man es, sich manche Gewohnheiten abzugewöhnen, die nicht dem Leben dienen oder glücklich machen, die nicht der Mitmenschlichkeit und

Schönheit dienen, hat man noch mehr erreicht, als sein Leben schöner und gesünder zu machen: Man hat seinen Mut und seine Widerstandskraft gestärkt. Ein Zuwachs an Selbstsicherheit ist ein zusätzliches Geschenk. Und zu Sicherheiten muss ich nicht mehr viel sagen: So vieles, was uns noch vor einem Jahr als sicher erschien, hat sich regelrecht in Luft aufgelöst. Sicher ist uns nur und kann uns nicht genommen werden, was wir in Freiheit selbst aus uns gemacht haben, was wir uns selbst innerlich aufgebaut haben. Und Vergänglichkeit ist eine Tatsache, da nützt alles Winden und Fürchten nichts. Es gibt ein Sprichwort, das uns ermutigen kann: „Wir haben nichts zu verlieren, aber alles zu gewinnen.“ Wenn wir beginnen, uns neu auszurichten, aus dem Hamsterrad aussteigen, unser Leben und uns selbst verändern, werden wir weder in Erschöpfung noch in Entkräftung versinken.

5. Drohungen bei Nichteinhaltung der Regeln

Diesen Punkt muss ich wohl nicht erläutern, bei all den angedrohten Ordnungs-, Buß- und Strafgeldern bis hin zu Androhungen von Gefängnis, Zwangsquarantäne und dem Wegnehmen der Kinder aus der Familie. Übrig bleibt nur noch Angst. Zudem fürchtet man sich angesichts der Staatsgewalt, auf Demonstrationen zu gehen oder anderweitig Widerstand zu leisten.

Gesundheitstipp:

- Wo der eine locker bei 3 Grad Celsius stundenlang auf einer Demo ausharren oder gar Prügel wegstecken kann, zieht ein anderer etwas anderes vor. Ich gehe vielem aus dem Weg. Doch auch ich muss Alltagskämpfe durchstehen. Bei diversen Bußgelddrohungen bleibe ich entspannt – man legt Widerspruch ein und fertig. Ich habe beschlossen, die Kontakte mit den Menschen, die mir nicht guttun, auf ein Minimum zu reduzieren. Die Gräben sind tief geworden, es gibt mittlerweile nur noch „für“ oder „gegen“! Das ist schmerzlich, aber es hat deutlich zu meiner Entspannung und Ausgeglichenheit beigetragen.

6. Gelegentliche Zugeständnisse

Folgsamkeit wird belohnt, und es erscheint einem schon als grandiose Freiheit, wieder zum Frisör zu dürfen. Wir werden

behandelt wie Hunde, die ein Leckerli für Folgsamkeit bekommen. Zugeständnisse wecken immer die Hoffnung, jetzt möge es bald vorbei sein, jetzt möge wieder alles besser werden. Wir gewöhnen uns daran, dass wir, was vorher selbstverständlich war, nur noch gelegentlich bekommen – gnädig zugeteilt.

Sie zwingen uns zu kooperieren, „damit wir Weihnachten feiern“ dürfen. Um uns zu zerbrechen, ändern sie es ständig: Das Versprochene gibt es nun doch nicht, die „Lockerung“ wird wieder zurückgenommen. Somit kann man sich nicht einmal an die eigene Entmachtung anpassen, wir verbleiben in einem nicht zu durchschauenden Ausnahmezustand, der alle Bereiche unseres Seins zerstört. Sobald man beginnt zu hoffen, wird man wieder in eine Ohnmacht geworfen, wir verlieren unsere Selbstwirksamkeit und unsere Selbstachtung.

Gesundheitstipps:

- Man muss erkennen, dass Gehorsam und Unterwerfung niemals dazu führen, dass dieser Terror einmal aufhört. Was erlauben sich diese Politiker eigentlich, uns ein Stück unserer von ihnen geraubten Freiheit zu versprechen? Sie ist unser Geburtsrecht! Soll ich etwa für ein Stückchen meiner Freiheit dankbar sein? Man muss erkennen, dass alle „Zugeständnisse“ Teil einer Dressur sind, die uns zerbrechen soll. Ich weigere mich, mit einer beschnittenen Scheinfreiheit zufrieden zu sein. Ich höre nicht auf, die ganze Wahrheit zu wollen, die ganze, echte Freiheit, das echte Leben, solange ich nur irgend kann. Ich weigere mich, mich zu gewöhnen an diesen Terror.
- Was wird uns versprochen? Brauchen wir das wirklich? Ein Weihnachtsfest, das keines ist? Doch wenn mir Weihnachten wirklich wichtig ist und es so verunmöglicht wird, suche ich mir einen anderen Weg. Weihnachten ist ein geistig-spirituelleres Fest. Also verbringe ich diese Zeit genau so. Deshalb ist es am wichtigsten, die von den Mächten erwünschte Wirkung der Zersetzung zu kennen und dem etwas entgegenzusetzen: allen Gewalten zum Trotz! Geistig-Spirituelleres ist nicht gewünscht – weil es auch Widerstandskraft schenkt.

7. Allmacht demonstrieren

Wer kennt sie nicht, diese Bilder aus Berlin, wo die Staatsmacht auf friedliche und hilflose Menschen einprügelt; wie normal ist es geworden, dass eine Demonstration willkürlich aufgelöst wird.

Polizisten in schwarzer Montur präsentieren sich in Allmachtspose. Jede Behörde, jeder Amtsleiter, jeder Direktor erlaubt sich, eigene Verordnungen auszudenken und den Menschen aufzunötigen bei Androhung von Strafen. Gespräche werden verweigert, Beschwerden landen im Schredder, Gerichte funktionieren nicht mehr. Sie haben alle Macht und alle Kontrolle über uns. Allmacht demonstrieren signalisiert dem Gefangenen die Sinnlosigkeit des Widerstandes. Das führt zu Erniedrigung, Demütigung, Ohnmacht, Verlust von Selbstachtung und Würde.

Gesundheitstipps:

- Wen das alles zu sehr schwächt, der möge solche Situationen weitestgehend vermeiden. Vielleicht kommt durch Kraftzuwachs wieder eine Zeit, in der man sich auch in diesen Situationen besser behaupten kann. Sinnlose Gespräche führe ich nicht mehr. Wenn möglich, weiterhin versuchen, zu einer Demo zu gehen, Widerspruch einzulegen, Beschwerden zu schreiben, Unrecht unermüdlich anzeigen. Steter Tropfen höhlt den Stein. Beharrlich weitermachen, unabhängig von sichtbarem Erfolg.
- Einen Zettel an den Kühlschrank kleben: „Jede Form von Widerstand, auch die kleinste unscheinbarste, macht Sinn, ist als Energie und Kraft in der Welt, unzerstörbar und unverzichtbar.“ Jede Form von Widerstand stärkt uns in unserer Würde und in unserem Selbstwertgefühl. Sie kräftigt uns, ermutigt uns.

8. Erzwingen trivialer Forderungen in Form von Regeln

Wir denken manchmal, diese ständig wechselnden Vorschriften mit ihren Widersprüchlichkeiten kämen aus der Unkenntnis der Regierenden zur Sachlage. Doch dies gehört zum Programm. Je dümmer, umso besser. Trotzdem versuchen die Menschen, all das zu verstehen. Man kann es mit dem klaren Menschenverstand nicht

verstehen, auch nicht mit Sachkenntnis, weil es nichts zu verstehen gibt. Es beleidigt unser Denken und zerstört unsere Fähigkeit, klar und präsent zu sein. Das zerrüttet auf Dauer unseren Verstand und unseren Geist. Man gibt das eigenständige Denken auf, weil es sinnlos geworden zu sein scheint. Wir gewöhnen uns an Gehorsamkeit, Unterwerfung, bis hin zur Komplizenschaft.

Gesundheitstipp:

- Hört auf, den Sinn von Regeln verstehen zu wollen! Erkennt sie als das, was sie sind und benennt es auch so: Das hier ist ein psychologischer Krieg, der gegen jeden von uns geführt wird. Die Regeln sind paranoid. Und das sollen sie auch sein, das ist Absicht. Erkenntnis ist der erste Schritt zur Heilung und zum Selbstschutz. Dem eigenen gesunden Menschenverstand mehr und mehr vertrauen, lernen, auf sein Herz zu hören, sinnlose Grübeleien aufgeben, das Denken dorthin richten, wo es Sinn macht. Den Geist und den Intellekt füttern mit Nahrhaftem.

Abgesehen von den hier besprochenen „Waffen der psychologischen Kriegsführung“ gibt es noch weit mehr Waffen, die auf uns gerichtet werden. Ich möchte an dieser Stelle noch auf das eingehen, was ich „Taliban-Gesetze“ nenne und „Neusprech“.

Taliban-Gesetze

Kunst, Kultur, Kino, Konzerte, zwischenmenschliche Kontakte, Restaurants, Schwimmbäder, Vereinsleben, Sportstätten, das Spiel der Kinder, Feiern, Feste, menschenwürdige Ausübung des Glaubens, all das ist für uns Menschen elementar wichtig. Es ist Nahrung für Körper, Seele und Geist. Alles wird uns genommen und verboten. Damit werden wir gezwungen, unser Leben aufzugeben. Übrig bleibt nur noch ein Dahinvegetieren, ein Funktionieren. Arbeiten dürfen wir manchmal noch, wenn auch nur unter Auflagen. Konsumieren sollen wir noch, ebenfalls unter Auflagen.

Es wird Zeit, dass wir verweigern, was „die Mächte“ von uns wollen und brauchen, und uns das zurückholen, was sie uns wegnehmen wollen. Zur Verweigerung unseres Funktionierens kann ein jeder selbst seinen Weg suchen: Wie viel Konsum bin ich bereit zu leisten für den Erhalt dieses Systems? Kann ich reduzieren, so weit wie möglich? Bin ich noch bereit, unter diesen Bedingungen dem System meine Kraft und Lebenszeit zu schenken und Arbeit zu leisten dafür, dass ich für diese Arbeit nicht mehr leben darf? Und wie hole ich mir das zurück, was das Leben erst zum Leben macht?

Gesundheitstipps:

- Singen und Musizieren, zur Not allein, Freunde finden, die mitmachen. Singen befreit ungemein, löst Ängste und Traurigkeiten auf, stärkt das Abwehrsystem und ist gut für die Atemwege, wir singen gegen die Dunkelheit an und werden gewinnen. Wenn es kein Kino mehr gibt, einen schönen Film auswählen und ihn gemeinsam mit der Familie anschauen oder Freunde einladen. Für Konzerte gilt dasselbe: Ladet eure Freunde ein und teilt miteinander ein Konzert aus der „Konserve“. Geteilte Freude ist doppelte Freude. Je mehr wir es schaffen, in der realen Welt mit den Menschen zusammenzukommen, etwas Schönes mit ihnen gemeinsam zu machen, umso mehr arbeiten wir daran, dem Tiger einen Zahn zu ziehen. Und warum nicht selbst sich künstlerisch betätigen oder mit anderen zusammen?
- Das religiöse, spirituelle Leben ist so wichtig, und genau das soll ausgelöscht werden. Der Mensch soll vergessen, dass er Seele und Geist ist. Dem sollte man mit aller Kraft entgegentreten, ein jeder auf seine Weise. Die Menschen beten auf ihre eigene Art, sie richten ihren Geist aus auf die Kraft, zu dem Licht, wie auch immer sie es nennen. Ob man meditiert oder andere spirituelle Praktiken hat, man kann sich täglich mit etwas verbinden, was weit größer ist als alle Mächte der Welt.

Neusprech

Sprache ist ein Herrschaftsinstrument. Wer Macht über sie hat, hat

Macht über die Menschen. In diesem Jahr ist es in nie dagewesener Weise offensichtlich, wie wir manipuliert und zersetzt werden mit der falschen Sprache, die gegen uns und unsere Gesundheit gerichtet ist. Und ohne das so recht zu bemerken, fallen wir darauf herein. Es werden Wörter kreiert, die einen guten Klang haben, etwas Gutes zu beschreiben scheinen, und doch ist die von ihnen transportierte Absicht durch und durch böse.

Wie kann man es „solidarisch“ nennen, wenn man die Alten und Kranken allein lässt, oft am Ende ihres Lebens, und ihnen das Einzige raubt, was ihnen guttut, wonach sie sich sehnen: den Kontakt zu ihren Lieben! Wie kann man unser Denken so beleidigen, indem man „Stay at Home“ zu uns sagt und Hausarrest oder Isolationshaft meint? Auch das habe ich schon gehört: „Die Maske macht frei“ und „Impfen ist Liebe“!

Die Zeitungen sind voller Schmähungen und Lügen, die Fernsehsender manipulieren noch effektiver mit Bild und Ton. So verliert man jeden Kontakt mit sich selbst und der Wirklichkeit, man befindet sich in einer Art Dauerhypnose; ungefiltert, unhinterfragt tröpfelt das Gift ins Unterbewusste und löst Angstpsychosen und Wahnstörungen aus. Und seit einiger Zeit wird Hass gesät. So oft höre ich, wie die Menschen mechanisch das Neusprech nachplappern, wie kleine Kinder, die ihre ersten Silben sagen, ohne deren Bedeutung zu kennen, frei von allem Bewusstsein.

Es ist dringend nötig, diese neue Sprechweise, diese neuen Vokabeln zu hinterfragen, zu erkennen, was sie sind, und sich zu weigern, diese zu nutzen. Es ist dringend nötig, die Dinge wieder bei ihrem richtigen Namen zu nennen.

Menschheitsaufgabe Freiheit?

Es ist an der Zeit, nachzudenken, was uns schon lange verloren gegangen ist. Wie leben wir eigentlich und wofür? Und wie wollen wir stattdessen leben? Und wer soll uns das schön herrichten? Wir müssen in gewisser Weise erwachsen werden, unser „Rundum-Sorglospaket“ verabschieden, aus dem „Hotel Mama“ ausziehen, selbst die Verantwortung übernehmen und nicht warten, bis „Vater Staat“ die Probleme löst, die wir selbst produziert haben. Wir müssen begreifen, was Freiheit bedeutet! Wir haben nicht viel von ihr wissen wollen, wir waren zu beschäftigt und abgelenkt mit einem Leben ohne großen Nährwert. Was ist uns unsere Freiheit wert? Und die Rest-Freiheit, die uns noch nicht genommen wurde, was tun wir damit? Fassen wir den freien Entschluss, uns und unser Leben selbst zu gestalten, schöner, liebevoller, den Menschen zugewandter.

Zukunft so wie wir sie wollen

Wir können und wir müssen uns sogar ein neues Welt- und Menschenbild und auch ein neues Selbstbild erschaffen. Wir können neue Erfahrungen machen. Gute, heilsame, kräftigende Erfahrungen können die Traumatisierungen, denen wir unser ganzes Leben lang ausgesetzt waren und jetzt gerade ausgeliefert sind, verändern. Nur so erschaffen wir eine neue Welt, eine neue Realität und die neue Menschheitsfamilie. Das Neue hierbei ist: Niemand zwingt es uns auf.

Wir können aus Erkenntnis, Einsicht und Verständnis den freien Entschluss fassen, uns und das Leben zu verschönern, zu befreien. Wir können einfach damit beginnen, *frei*-willig den Ruf des Schicksals aufzunehmen und die Krise zum Guten zu wenden. Das ist Macht. Wir können entscheiden, wer wir sein wollen, wie wir leben wollen, wie wir miteinander umgehen wollen – in Freiheit. Weil es uns von den Fesseln befreit, weil wir wieder lernen, Herr im

eigenen Haus zu sein.

Liebe Leser, ich wünsche mir, dass Sie Mut schöpfen können. Ich wünsche mir, dass Sie auf Ihre ganz eigene Weise in innere und äußere Tätigkeit kommen und entdecken: Es verleiht Ihnen Kraft und Würde. Jeder Mensch hat die Fähigkeiten dazu von Geburt an, so verschüttet sie zuweilen auch zu sein scheinen. Energie geht niemals verloren (Energieerhaltungsgesetz)! Alles, was wir tun, um uns zu wandeln, um für mehr Licht und Mitmenschlichkeit, für mehr Liebe und Schönheit zu sorgen, bleibt in der Welt und trägt Früchte. Dies ist eine lichtvolle Energie, und sie ist stärker als jede Dunkelheit. Fühlen Sie sich verbunden mit allen, die auf ihre Weise mit dieser Energie arbeiten – Sie sind nicht allein!

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

Hier können Sie das Buch bestellen: als **Taschenbuch**

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

oder **E-Book** (<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html>).

Quellen und Anmerkungen:

(1) <https://www.youtube.com/watch?v=Nvjd3V4Aq80>

<https://www.youtube.com/watch?v=Nvjd3V4Aq80>

COVID-19 REGELN Die systematische Zerstörung der menschlichen Psyche -Ein Beitrag von David Icke

(2) <https://kenfm.de/mindcontrol-die-systematische-zerstoerung-der-menschlichen-psyche/>

<https://kenfm.de/mindcontrol-die-systematische-zerstoerung-der-menschlichen-psyche/>

Mindcontrol. Die systematische Zerstörung der menschlichen Psyche, Von David Icke



Elke Grözinger, Jahrgang 1963, arbeitete als Medizinisch-Technische Assistentin in der Medizinischen Forschung. Anschließend erwarb sie die Zulassung als Heilpraktikerin und war neben ihrer Praxistätigkeit als Dozentin in der Heilpraktikerausbildung und als Seminarleiterin tätig. Ehrenamtlich engagierte sie sich im Bereich Erlebnispädagogik. Seit dem Frühjahr 2020 dokumentiert sie das Zeitgeschehen in einem „Corona-Tagebuch“. Weitere Informationen unter [hexenheuler.de](http://www.hexen-heuler.de/) (<http://www.hexen-heuler.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.