



Donnerstag, 15. Juli 2021, 15:00 Uhr  
~15 Minuten Lesezeit

# Fernsehfasten für die mentale Hygiene

Die visuelle und auditive Berieselung durch das Fernsehen und andere Empfangsgeräte hat atemberaubende Ausmaße angenommen.

von Simone Bach  
Foto: Sergey Nivens/Shutterstock.com

*Wir empfinden es inzwischen als normal, unsere Sinneswahrnehmung durch mediale Botschaften beeinflussen zu lassen. Dabei kommt die individuelle und kreative Gestaltung der Freizeit oft zu kurz. Es wird Zeit, sich wieder aufs Wesentliche im Leben zu besinnen.*

## **Das Leben selbst gestalten**

## **Laut dem Portal statistika (1) lag 2020 die durchschnittliche**

Verweildauer vor dem Fernsehgerät in Deutschland bei 220 Minuten pro Tag, also bei rund dreieinhalb Stunden. Wagt man vorsichtige Schätzungen in Bezug auf die zusätzlich vor dem Computer-Monitor, dem Smartphone-Display, der Spielkonsole oder dem Tablet verbrachte Lebenszeit, könnte das zu schwindelerregenden Ergebnissen führen. Dazu kommen die inzwischen im öffentlichen Raum und in Geschäften nahezu omnipräsenten Bildschirme, über die stereotypische Werbebotschaften auf das menschliche Gehirn einwirken.

## **Wann fing das eigentlich alles an?**

Von 1914 bis 1918 wütete der Erste Weltkrieg. Etwa drei Viertel der gesamten Weltbevölkerung befand sich damals im Kriegszustand und mehr als 17 Millionen Menschen starben. Damals waren es noch in erster Linie die Printmedien, die für Kriegspropaganda genutzt wurden. Sogar die Indoktrination der Kinder wurde gezielt durch illustrierte Kinderkriegsliteratur vorangetrieben.

Die technischen Voraussetzungen für den Radioempfang existierten zwar schon zu Beginn des Ersten Weltkrieges, aber der Durchbruch des neuen Mediums kam erst etwas später. Die ersten Pläne für regelmäßige Rundfunkprogramme gab es 1915 in den USA, wo die erste kommerziell agierende Radiostation 1920 startete. Ende 1920 ging es auch in Deutschland mit der ersten Rundfunkübertragung los. In einem Artikel (2), der am 22. Dezember 2020 vom Deutschlandfunk veröffentlicht wurde, wird der Hörfunk sogar als „Kind des Ersten Weltkrieges“ bezeichnet.

„Am Anfang dachte noch niemand an ‚Unterhaltungsrundfunk‘, sondern an den kommerziellen und militärischen Nutzen, eine

Nachricht an viele Empfänger zu verbreiten. Schon im Ersten Weltkrieg wurden dazu Detektorgeräte und Röhrenapparate eingesetzt“, ist in einem Beitrag mit dem Titel „Die Geschichte des Radios“ zu lesen, der auf *planet-wissen.de* (3) veröffentlicht wurde. Eine Rundfunkgebühr wurde 1923 eingeführt. Die lag damals zunächst bei 25 Mark pro Jahr, wurde aber schon 1924 auf 60 Mark jährlich angehoben. Ende 1925 gab es mehr als eine Million angemeldete Radios beziehungsweise Detektoren, denn so nannte man anfangs die Empfangsgeräte. Damit konnte man allerdings nur Informationen in begrenzter Reichweite der Sendestation mit einem Kopfhörer empfangen.

1926 lösten die Röhrengeräte die Detektoren ab, wodurch das Hören mittels Lautsprecher ermöglicht wurde. Ende der 1930er Jahre wurden Röhrengeräte schließlich sukzessive durch das Transistorradio ausgetauscht. Bis 1933 war die Anzahl der in Deutschland genutzten Radios bereits auf um die fünf Millionen gestiegen. Der „Volksempfänger“ hatte zwei Sender und wurde ausschließlich zur Unterstützung des NS-Regimes genutzt. „Den Rundfunk werden wir in den Dienst unserer Idee stellen. Und keine andere Idee soll hier zu Worte kommen“, sagte Reichspropagandaleiter Josef Goebbels damals. „Um das Radio als ein erfolgreiches Propagandainstrument nutzen zu können, musste es flächendeckend in deutschen Haushalten vorhanden sein“, ist auf dem Portal *statistika* (4) zu lesen.

## **Eine neue technische Errungenschaft verändert die Welt**

1939 veränderte eine neue Erfindung den Globus – das Fernsehgerät, umgangssprachlich sinnigerweise auch Flimmerkasten, Glotze oder Mattscheibe genannt. „Auf der New York World's Fair erblickte ein neues Massenmedium das Licht der

Welt: die Firma R.C.A. übertrug die Eröffnungszeremonie der Weltausstellung live im Fernsehen. Das war vorläufig ein auf New York beschränktes Ereignis, denn die Sendung wurde nur von den Antennen des Empire State Building ausgestrahlt.

Außerdem konnten sich nur wenige den sehr teuren Fernseher leisten, doch auf dem Messegelände selbst waren die Geräte ständig von Besuchern umlagert“, lautet eine Information dazu auf der Website Expo2000 (5). Der RCA 630TS-Fernseher mit einem 10-Zoll-Bildschirm verhalf der 1919 gegründeten Firma R.C.A. (Radio Corporation of America) nach dem Zweiten Weltkrieg dann rasch zu einer führenden Position in diesem zukunftssträchtigen Markt. Wie krakenartig sich Fernsehsender und -geräte inzwischen auf der ganzen Welt verbreitet haben, ist bekannt.

Mit der inflationären Ausbreitung von Sendemasten und elektronischen Geräten gehen, das soll nicht unerwähnt bleiben, auch eine gigantische Ressourcenvergeudung, ein enormer Energieverbrauch sowie eine immense Müll- und Elektrosmogbelastung einher. Der Wissenschaftler und Journalist Arthur Firstenberg hat die Geschichte rund um die Elektrizität mit besonderem Blick auf deren gesundheitliche Auswirkungen in seinem Buch „Die Welt unter Strom“ aufs Papier gebracht. Ob eine zunehmende Elektromobilisierung daher eine Lösung für die ökologische Situation der Erde ist, wäre zu hinterfragen.

1939 wurde übrigens auch der bis dahin geltende Richtwert für den Kammerton A von 435 Hertz, was relativ nahe an der so genannten „Gottes-Frequenz“ sein soll, auf 440 Hertz verändert. Die Maßeinheit Hertz, kurz Hz, ist die SI-Einheit der Frequenz. Namensgeber ist der deutsche Physiker Heinrich Rudolf Hertz (1857 bis 1894), der 1886 als erster Wissenschaftler elektromagnetische Wellen im Experiment erzeugen und nachweisen konnte.

SI ist die Abkürzung für das Internationale Einheitssystem

(französisch système international d'unités) für physikalische Einheiten in festgelegten Größen. Der Begriff Frequenz (lateinisch „frequentia“) drückt die Anzahl der Schwingungen pro Sekunde aus. Am Kammerton A orientiert sich die Vibrationshäufigkeit einer Klaviersaite pro Sekunde. An der geltenden Frequenz des Kammertons A orientieren sich Musiker beim Stimmen ihrer Instrumente und auch Chöre richten sich nach diesem Ton aus. Über die Gründe und Konsequenzen der Frequenzänderung des Kammertons A ausgerechnet im Jahre 1939 gibt es verschiedene Mutmaßungen, die aber nicht Thema dieses Artikels sein sollen.

Wer sein Radio oder ein anderes Empfangsgerät auf einen bestimmten Sender einstellt, empfängt entsprechende Frequenzen als elektromagnetische Wellen, die vom Funkturm je nach Sender (der gewählten Frequenz) in den so genannten Äther ausgestrahlt werden. Konkret heißt das: Wer bei seinem Radio den Sender auf beispielsweise 87,7 MHz (Megahertz) einstellt, empfängt Informationen auf der Basis elektromagnetischer Wellen, die 87.700.000 mal pro Sekunde hin- und herschwingen. Entsprechendes gilt für den Fernsehkonsum, wobei dort noch die Macht der Bilder Einfluss auf das Auge des Betrachters hat.

## **Wir sind so frei, die Wellenlänge selbst zu wählen**

Je nachdem, für welche Frequenz man sich entscheidet, auf welcher Wellenlänge man also gerade mitschwingt, ob beispielsweise mit angsterzeugenden Meldungen, mit „Stumpfmucke“ oder mit Entspannungsmusik, trifft man eine Auswahl darüber, welche elektromagnetischen Wellen das Gehirn beeinflussen. Deltawellen, die dem Tiefschlaf entsprechen, liegen bei 0,5 bis ca. 3 Hz, Thetawellen (Schlaf/Trance) bei circa 4 bis 7/8 Hz, Alphawellen (Entspannungszustand) entsprechen circa 8 bis 13/14 Hz,

Betawellen (Aufmerksamkeit) befinden sich im Bereich von circa 15 bis 38 Hz und Gammawellen (Gehirn im Zustand der Konzentration) bei 38 bis 100 Hz. Letztere lassen sich beispielsweise durch regelmäßige fokussierte Meditation oder Kontemplation erreichen.

Dass sich Musik, Nachrichten und Filme auf Gehirn und Gemütsleben auswirken, kann sicher jeder Mensch bestätigen. Wer hat nicht schon mal bei einem Krimi mitgezittert, wenn es dem Opfer an den Kragen ging, oder bei einem romantischen Film die eine oder andere Träne abtupfen müssen, wenn es am Ende doch noch ein Happy End gab?

Übrigens ist Deutschland nicht nur ganz weit vorne, was das Biertrinken angeht, sondern auch beim Krimi-Konsum. Dirk Schümer stellt sich in seinem am 13. Juni 2016 in der WELT publizierten Artikel „Töten wir die Langeweile!“ sogar die Frage, wieso die Deutschen so eine mordlustige Nation seien. Übers Jahr kämen, so Schümer, zwischen Abendbrot und Zähneputzen viele Tausend Mordopfer in den deutschen Wohnzimmern zusammen, zumal wenn man die ständigen Wiederholungen mitrechne.

Die nahezu inflationäre Verbreitung des Fernsehens verursacht seit vielen Jahrzehnten eine Bilderflut, die die Lebensrealität von Milliarden Menschen beeinflusst – und zwar weltweit. Es heißt nicht umsonst, dass Medien die Realität nicht abbilden, sondern sie erschaffen. Mit der Vielfalt der inzwischen verfügbaren Sender wird es auch immer schwieriger, die eigene Unterscheidungskraft zu schulen, denn wer was finanziert und wer wo welche Werbeabsichten verfolgt oder womöglich sogar Ideologien schüren will, bleibt in den meisten Fällen verborgen.

Eine bereits 1971 von Prof. Herbert Krugmann durchgeführte Studie mit dem Titel „The Impact of Televisionadvertising: Learning without Involvement“ (deutsch: Die Auswirkungen der Fernsehwerbung: Lernen ohne Beteiligung) kam zu dem Ergebnis,

dass schon der Konsum von Werbefernsehen eine hypnotisierende Wirkung hat, die sich bereits nach 30 Sekunden vor der Flimmerkiste einstellt.

Von Goethe stammt das Zitat: „Sage mir, mit wem du umgehst, so sage ich dir, wer du bist; weiß ich, womit du dich beschäftigst, so weiß ich, was aus dir werden kann.“ Diese Aussage könnte man heute auch um diesen Satz erweitern: „Sage mir, welchen Sender du empfängst, und ich sage dir, welche Weltanschauung du hast!“

## **Gleichschaltung und Beliebigkeit**

Dazu kommt noch ein anderer Aspekt, den der Philosoph Walter Benjamin (1892 bis 1940) in seinem Buch „Das Kunstwerk im Zeitalter seiner technischen Reproduzierbarkeit“ aufgreift. Er postuliert, dass die Aura eines Kunstwerks im Zeitalter der technischen Reproduzierbarkeit verkümmere. Die gesellschaftliche Bedeutung des Films sei auch in ihrer positivsten Gestalt nicht ohne eine destruktive, kathartische Seite denkbar, nämlich der Liquidierung des Traditionswertes am Kulturerbe.

Würde man den Bogen vom Begriff Kunstwerk nun sogar so weit spannen, dass die technische Reproduzierbarkeit generell einen Einfluss auf die Qualität der Aura des reproduzierten Objekts oder Individuums hätte, wäre das Ergebnis eine immer weiter um sich greifende Beliebigkeit auf Kosten von Individualität und Identität. Wörtlich schreibt Benjamin: „Die Menschheit, die einst bei Homer ein Schauobjekt für die Olympischen Götter war, ist es nun für sich selbst geworden. Ihre Selbstentfremdung hat jenen Grad erreicht, der sie ihre eigene Vernichtung als ästhetischen Genuss ersten Ranges erleben lässt.“

Betrachtet man vor einem solchen Hintergrund den Selfie-Wahn

einer Gesellschaft im Like-Dislike-Modus, das „Ich-will-so-aussehen-wie-mein-Promi-Verhalten“, die epidemisch um sich greifende Uniformität in Bezug auf geschmackliche Vorlieben rund um die Dekoration eines der wichtigsten Entgiftungsorgane des Menschen, der Haut, macht das die Tragweite der Manipulation erschreckend deutlich.

Wenn man Walter Benjamins Betrachtungsweise weiterdenkt, könnte das sogar zu der Vermutung führen, dass die technische Reproduzierbarkeit zu einem generellen Verlust der natürlichen Aura jener führt, die sich in den Medien nahezu omnipräsent abbilden lassen – und auch jener, die einfach immer alles kopieren, was ihnen die Mattscheibe präsentiert. Was treibt sie nur an, all die Stars und Sternchen im Scheinwerferlicht, wie sie von Reportern umzingelt über rote Teppiche flanieren, die Werbebanner der Luxusmarken stets in Sicht für das Publikum ...? Und die konditionierte Masse sitzt gebannt vor der Box oder dem Flachbild, lässt sich vom Glamour hypnotisieren, kauft die Fan-Artikel womöglich noch und merkt nicht, wie das eigene Leben derweil im Plasma versickert.

Der Einfluss der Medien, besonders der visuellen, war schon immer sehr groß. So imitierten Hunderttausende Amerikanerinnen bereits vor Jahrzehnten die Frisur von Farrah Fawcett-Major, die durch die Serie „Drei Engel für Charlie“ in den 1970er Jahren berühmt wurde. Damals wie heute zeigt sich: Die Ideale, denen die Massen nacheifern, sind insbesondere seit dem Einfluss der Massenmedien keine spirituellen mehr, sondern Pseudo-ExpertInnen, SchauspielerInnen, ShowmasterInnen oder 22 einen Ball kickende Millionäre.

**Ist man durch die Massenmedien  
wirklich gut informiert?**



In seinem Buch „The Politics of Broadcasting“ schrieb der Rundfunkjournalist Marvin Barrett (1920 bis 2006), dass sich mehr als die Hälfte aller ZuschauerInnen nach Ende des Konsums einer Nachrichtensendung an kaum noch eine der Meldungen konkret erinnern könne und ohnehin nur wenige die Inhalte verstehen würden.

Dazu kommt die in den letzten Jahrzehnten nahezu aufs Grotteske mit Euphemismen gespickte Berichterstattung gerade bei den Öffentlich-Rechtlichen wie auch die drastische Manipulation durch Bildmaterial. Richard P. Feynman, Physiker und Träger des Nobelpreises für seine Beiträge zur Theorie der Quantenelektrodynamik im Jahre 1965, schrieb in seinem Buch „QED – Die seltsame Theorie des Lichts“: „Wir sollten nicht so provinziell sein und allein das für unser Instrument, das Auge, unmittelbar Wahrnehmbare für die ganze Welt halten!“ Ähnliches dürfte wohl auch für die Ohren gelten.

## **Warum also öfter mal die Kiste abschalten?**

Menschen sind prinzipiell kreative Wesen. Indem wir unseren Fokus auf etwas lenken, haben wir eine ganz entscheidende Gestaltungsfreiheit, was die Gegenwart und die Zukunft angeht. Das ist besonders mit Blick auf die von vielen Menschen befürchtete NWO aktuell ein wichtiger Aspekt.

Die NWO ist eine Möglichkeit, die nicht eintreten muss, wenn sehr viele Menschen zu begreifen lernen, dass sie Einfluss auf die Geschehnisse nehmen können. Es manifestiert sich immer nur eine Möglichkeit als Zukunftsszenario, an die viele Menschen glauben. Der Volksmund spricht davon, dass man den Teufel nicht an die Wand malen soll. Gemeint ist damit, dass man vorsichtig mit

Befürchtungen sein soll, weil sie sich womöglich bewahrheiten. Daher sei in diesem Zusammenhang noch das Buch „Jesus Christus Quantenphysiker“ des Physikers Dirk Schneider zur Lektüre empfohlen. Darin schreibt er:

*„Aus dem Blickwinkel der Quantenphysik haben wir eine gewaltige Verantwortung für das Wohl aller Lebewesen und unserer Welt. Denn durch unsere Mitwirkung bei der Umwandlung von Möglichkeiten in Tatsächlichkeiten sind wir am Schöpfungsprozess beteiligt!“*

Nochmal kurz zurück zur Einleitung dieses Artikels: Multipliziert man 220 Minuten vor „der Glotze“ mit 365 Tagen im Jahr, kommt dabei die überwältigende Summe von mehr als 1.338 Stunden (Lebenszeit) heraus. Michael Ende sprach von Zeiträubern und Stundenblumen in seinem weltberühmten Buch „Momo“, das 1973 erstmals erschien.

Wer schon einmal mit Menschen auf einer Palliativstation zu tun hatte oder anderweitig die Erfahrung der Sterbebegleitung gemacht hat, weiß sicher, dass der Homo sapiens im Angesicht des irdischen Ablebens all die vielen Stundenblumen, die den grauen Herren zur Verfügung gestellt wurden, am meisten bereut. Eine Inhaltsangabe der Geschichte Momo soll daher abschließend dazu ermutigen, tatsächlich öfter mal eine konsequente Medienfastenzeit ins eigene Leben zu integrieren – oder sogar den Flimmerkasten ganz abzuschaffen:

*„Das Waisenkind Momo lebt zusammen mit anderen Menschen friedlich in einem Amphitheater und freut sich des Lebens. Ihre besondere Gabe ist das Zuhören. Beppo der Straßenkehrer, der immer erst nachdenkt, bevor er reagiert, und Gigi der Fremdenführer, gehören zu ihren besten Freunden. Doch dann tauchen die Agenten der Zeitsparkasse auf, die „grauen Herren“. Sie wollen die BewohnerInnen des Amphitheaters dazu bringen, Zeit zu sparen. Bis auf Momo lassen sich alle darauf ein.“*

Die Menschen werden von nun an immer unglücklicher und geraten zunehmend unter Druck. Die Agenten der Zeitsparkasse haben nämlich nur ihren eigenen Vorteil im Sinn. Momo beobachtet das alles und versucht, die Menschen wieder daran zu erinnern, worauf es im Leben wirklich ankommt. Doch die grauen Herren wollen verhindern, dass die Menschen ihre Stunden wieder von der Zeitsparkasse abheben und sie versuchen, Momo auszutricksen, indem sie ihr verführerische Spielzeuge zum Zeitvertreib anbieten. Das lehnt sie ab. Um die Menschen über die Machenschaften der grauen Herren zu informieren, organisiert Momo zusammen mit Beppo, Gigi und den Kindern eine Veranstaltung, aber die Erwachsenen kommen nicht, denn sie haben keine Zeit...

Die grauen Herren wollen Momo loswerden und verfolgen sie, doch dank der Schildkröte Kassiopeia kann sie entkommen. Außerhalb der Stadt findet Momo Asyl im Reich von Meister Hora. Von ihm erfährt sie, dass die grauen Herren gar keine menschlichen Wesen sind, sondern Mächte, von denen die Menschen sich beherrschen lassen. Meister Hora gewährt Momo Einblick in die geheimnisvolle Welt der Stundenblumen...

Zwischenzeitlich gelingt es den grauen Herren, die Stadt völlig unter ihre Kontrolle zu bekommen. Die Kinder werden in Depots untergebracht, wo sie angeblich etwas Nützliches fürs Leben lernen sollen. Als Momo nach einem Jahr zurück in die Stadt kommt, ist sie sehr verzweifelt über das, was dort passiert ist. Die Kinder erkennen sie nicht einmal mehr. Nur Momo kann die Menschheit noch retten. Die Schildkröte Kassiopeia führt sie deshalb erneut ins Reich von Meister Hora, doch die beiden werden von den grauen Herren verfolgt, denn die wollen wissen, wo Meister Hora lebt, weil sie die völlige Kontrolle über die Lebenszeit der Menschheit anstreben.

Damit Momo ihre Mission durchführen kann, hält Meister Hora die Zeit für eine Stunde auf der ganzen Welt an. In dieser einen Stunde soll Momo das unterirdische Lager der Zeiträuber finden, denn dort

*werden die Stundenblumen aus den Herzen der Menschen gelagert. Die grauen Herren wollen das verhindern und eilen herbei, um gierig ihren Anteil der Stundenblumen zu sichern. Zum Glück findet Momo rechtzeitig das Lager mit den Stundenblumen und sperrt die Tür zu, damit die grauen Herren nicht mehr hereinkommen. Die geretteten Stundenblumen können nun als Lebenszeit zu den Menschen zurückkehren und endlich finden Kinder und Erwachsene zu ihrem wirklichen Leben zurück. Sie haben wieder Freude, spielen miteinander und feiern ein großes Fest ...“*

---

### **Quellen und Anmerkungen:**

(1)

**<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/118/umfrage/fernsehkonsumentwicklung-der-sehdauer-seit-1997/>**  
**[\(https://de.statista.com/statistik/daten/studie/118/umfrage/fernsehkonsumentwicklung-der-sehdauer-seit-1997/\)](https://de.statista.com/statistik/daten/studie/118/umfrage/fernsehkonsumentwicklung-der-sehdauer-seit-1997/)**

(2) **[https://www.deutschlandfunk.de/vor-100-jahren-erste-deutsche-rundfunkuebertragung-hallo.871.de.html?dram:article\\_id=489574](https://www.deutschlandfunk.de/vor-100-jahren-erste-deutsche-rundfunkuebertragung-hallo.871.de.html?dram:article_id=489574)**  
**[\(https://www.deutschlandfunk.de/vor-100-jahren-erste-deutsche-rundfunkuebertragung-hallo.871.de.html?dram:article\\_id=489574\)](https://www.deutschlandfunk.de/vor-100-jahren-erste-deutsche-rundfunkuebertragung-hallo.871.de.html?dram:article_id=489574)**

(3) **[https://www.planet-wissen.de/kultur/medien/geschichte\\_des\\_radios/index.html](https://www.planet-wissen.de/kultur/medien/geschichte_des_radios/index.html)**  
**[\(https://www.planet-wissen.de/kultur/medien/geschichte\\_des\\_radios/index.html\)](https://www.planet-wissen.de/kultur/medien/geschichte_des_radios/index.html)**

(4)

**<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1134483/umfrage/anteil-deutscher-haushalte-die-mit-radiogeratene-25E2%2580%259Egoebbels-schnauze-25E2%2580%259C-volksempfaenger-ausgestattet-waren/>**  
**[\(https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1134483/umfrage/anteil-deutscher-haushalte-die-mit-radiogeratene-25E2%2580%259Egoebbels-schnauze-25E2%2580%259C-volksempfaenger-ausgestattet-waren/\)](https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1134483/umfrage/anteil-deutscher-haushalte-die-mit-radiogeratene-25E2%2580%259Egoebbels-schnauze-25E2%2580%259C-volksempfaenger-ausgestattet-waren/)**

[/anteil-deutscher-haushalte-die-mit-radiogeraeten-%25E2%2580%259Egoebbels-schnauze%25E2%2580%259C-volksempfaenger-ausgestattet-waren/](#)

(5) **[http://site.expo2000.de/expo2000/geschichte/detail.php?](http://site.expo2000.de/expo2000/geschichte/detail.php?wa_id=14&lang=2&s_typ=15)**

**[wa\\_id=14&lang=2&s\\_typ=15](http://site.expo2000.de/expo2000/geschichte/detail.php?wa_id=14&lang=2&s_typ=15)**

[http://site.expo2000.de/expo2000/geschichte/detail.php?](http://site.expo2000.de/expo2000/geschichte/detail.php?wa_id=14&lang=2&s_typ=15)

[wa\\_id=14&lang=2&s\\_typ=15](http://site.expo2000.de/expo2000/geschichte/detail.php?wa_id=14&lang=2&s_typ=15))

DVD-Tipp: TOMORROW – Die Welt ist voller Lösungen (2016)

Literaturtipps:

- Joachim E. Berendt: Nada Brahma. Die Welt ist Klang (Neuaufgabe 2007), Suhrkamp
  - Richard Rohr: Wer loslässt, wird gehalten: Das Geschenk des kontemplativen Gebets (Neuaufgabe 2019), Vlg. Claudius
  - Anna Wise: Awakened Mind® Training - Ein Hirnwellen-Trainingsprogramm: Ein Praxisbuch für Kreativität, Gesundheit und Erfolg (2017), Via Nova Vlg.
  - Dick Swaab: Wir sind unser Gehirn: Wie wir denken, leiden und lieben (2013), Knaur-TB
  - Wolfgang Aurose: Die Seele der Nationen – Evolution und Heilung (2014), Europa-Vlg.
  - Michael Hyatt: Setze deinen Fokus (2021), Unimedica
  - Ralf Otterpohl: Das neue Dorf: Vielfalt leben, lokal produzieren, mit Natur und Nachbarn kooperieren (2017), oekom
  - Clinton Ober, Stephen Sinatra, Martin Zucker: Earthing - Heilendes Erden: Gesund und voller Energie mit Erdkontakt (2012), VAK
  - Gert Ganteför, Ernst Peter Fischer: Am Sonntag nach der Schöpfung: Ein Katechismus der modernen Naturwissenschaften (2020), Graue Edition
  - Gert Ganteför: Das Gesetz der Herde: Von Primaten, Parolen und Populisten - Macht und Unterwerfung bei Tier und Mensch (2018), Edition Zeitblende im AT-Verlag
  - Günter Dedié: Die Kraft der Naturgesetze: Emergenz und kollektive Fähigkeiten von den Elementarteilchen bis zur menschlichen Gesellschaft (2014), tredition
  - Johannes Czwalina: Wer mutig ist, der kennt die Angst: Ein leidenschaftliches Plädoyer für Zivilcourage in Wirtschaft und Gesellschaft (2008), Brendow-Vlg.
- 



**Simone Bach**, Jahrgang 1962, absolvierte eine naturwissenschaftliche Ausbildung und engagierte sich jahrzehntelang in verschiedenen Bereichen für Naturschutz, Naturheilkunde und gesunde Ernährung. Sie war als Assistentin der Geschäftsleitung eines Umweltinstituts, als freie Texterin, Korrespondentin und Lektorin tätig. Seit 2015 zieht sie sich zwecks intensiverer Ausrichtung auf den eigenen inneren Weg weitgehend aus dem öffentlichen Leben zurück.

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.