



Mittwoch, 24. Juni 2020, 13:00 Uhr
~16 Minuten Lesezeit

Schmerzhaftes Wahrheit

Bevor wir eine bessere Welt erschaffen können, müssen wir uns der eigenen Dunkelheit stellen.

von Carolin Otzelberger
Foto: frankie's/Shutterstock.com

Viele Menschen sind aktuell verunsichert oder einfach nur genervt. In Anbetracht der vielen, oftmals widersprüchlichen Informationen, die auf uns einströmen, ist es schwer, sein seelisches Gleichgewicht zu finden. Manche haben Angst – vor dem Virus, der Krise oder dem Verlust demokratischer Grundrechte –, andere schwanken zwischen Wut, Ungläubigkeit und Ohnmacht oder werden von Trauer erschüttert. Dabei ist uns allen die Sehnsucht gemeinsam nach einer Welt, die geprägt ist von Kooperation, Respekt, Integrität, Kreativität, Achtsamkeit und vor allem Wahrhaftigkeit. Der Weg

dorthin führt jedoch nur über die Wahrheit. Und die kann mitunter recht schmerzhaft sein.

Die vergangenen Wochen habe ich mich immer wieder gefragt, wie es möglich ist, dass Millionen von Menschen immer noch und beharrlich die Augen verschließen gegenüber dem, was eigentlich so offensichtlich ist.

Unzählige Berichte, Interviews, Whistleblowings und Enthüllungen zeigen – bei so mancher Übertreibung oder Emotionalität, die sich teilweise untermischt – ein sehr klares, Sinn ergebendes Bild eines tief verwurzelten, zum Himmel stinkenden Sumpfes, der sich über unseren gesamten Globus erstreckt.

Schon in den vergangenen Jahren kamen immer mehr dieser Verflechtungen zum Vorschein. Doch momentan schießen die Berichte über neue Haarsträublichkeiten täglich wie Pilze aus dem Boden:

- von einem Geld- und Finanzsystem, das zwangsläufig **gegen die Wand fahren muss** (https://www.focus.de/finanzen/boerse/unsere-geld-ist-kaputt-top-oekonom-erklaert-wie-sich-system-retten-laesst_id_11061556.html), aber auf dem Weg dahin die Reichen noch reicher macht, sodass nach super-, mega- und ultra-reich allmählich die Superlative zur Beschreibung dieses **unvorstellbaren Kapitals** (<https://www.forbes.com/real-time-billionaires/>) ausgehen. Um zu verstehen, wer bei dieser massiven **Geld-Umverteilung** (<https://www.welt.de/debatte/kommentare/article127643658/Unser-Geldsystem-ist-Sozialismus-fuer-Reiche.html>) auf der Strecke bleibt, muss man weder promovierter Ökonom noch Börsenexperte sein.
- von einer **digitalen Überwachung**

<https://www.stern.de/neon/magazin/digitale-ueberwachung-in-deutschland--bei-uns-passiert-das-nicht---oder--7684454.html>), die uns als Schutzmaßnahme und Notwendigkeit verkauft wird, dabei jedoch immer häufiger Grenzen von **Ethik** (<https://www.amnesty.de/informieren/aktuell/covid-19-digitale-ueberwachung-gefaehrdet-unsere-menschenrechte>), **Legalität** (<https://www.theguardian.com/technology/2020/may/20/apple-whistleblower-goes-public-over-lack-of-action>) und **Verhältnismäßigkeit** (<https://www.heise.de/tp/features/Corona-Krise-Spahn-will-auch-Daten-von-Nicht-Infizierten-4715888.html>) sprengt. Kreditkartenbetreiber oder der Zahlungsdienstleister **PayPal** (<https://netzpolitik.org/2018/visualisiert-mit-diesen-600-firmen-teilt-paypal-deine-daten/>), Handy-Apps, **Facebook** (https://www.focus.de/digital/experten/daten-einsehen-so-finden-sie-heraus-was-facebook-ueber-sie-weiss_id_6813234.html), **Google** (<https://www.test.de/Mein-Konto-bei-Google-Was-weiss-der-Internetriese-ueber-mich-4867235-0/>) oder **Amazon** (<https://www.faz.net/aktuell/feuilleton/debatten/was-weiss-amazon-alles-ueber-uns-vortrag-auf-dem-35c3-15965386.html>) wissen in diesen Tagen mehr über uns, als unsere besten Freunde, und sind in der Lage, umfangreiche und sehr **detaillierte Persönlichkeitsprofile** (<https://www.merkur.de/wirtschaft/unheimliche-macht-von-amazon-duestere-zukunftsprognose-in-wdr-doku-zr-10900982.html>) von uns zu erstellen. Dem Smartphone kommt dabei eine Schlüsselrolle zu, führt es doch all diese Funktionen an einem Ort zusammen und sammelt bei jeder Nutzung – aber nicht nur dann! – **unzählige Daten** (<https://www.heise.de/download/blog/Android-am-Spionieren-hindern-3349754>) von uns, die legal oder illegal **weitergegeben** (<https://handy.de/magazin/datenweitergabe-apps-an-facebook/>) und -verarbeitet werden.

- von einem Gesundheitssystem, das von der **Ausbildung der Mediziner** (<https://www.spiegel.de/lebenundlernen/uni/lobbyismus-medizinstudenten-wehren-sich-gegen-die-pharmaindustrie-a-868977.html>) über die Bezuschussung und Beeinflussung von **Politikern** (<https://www.abgeordnetenwatch.de/blog/lobbyismus/zugang-zu-abgeordneten-pharmalobby-verpflichtet-enge-mitarbeiter-von>), **Ärzten** (<https://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/eurosfuer-aerzte-datenbank-wie-viel-hat-mein-arzt-bekommen-a>

[1102819.html](https://www.sueddeutsche.de/politik/freiwillige-selbstkontrolle-mehr-transparenz-fuer-pharma-spenden-1.2928689)), Universitäten und **öffentlichen Einrichtungen** (<https://www.sueddeutsche.de/politik/freiwillige-selbstkontrolle-mehr-transparenz-fuer-pharma-spenden-1.2928689>) bis hin zur Vorgabe der **Arzneimittelpreise** (<https://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/arzneimittelgesetz-ploetzlich-war-die-preisbremse-weg-a-1137812.html>), die die Krankenversicherungen widerstandslos bezahlen, **fest in der Hand** (<https://www.sueddeutsche.de/gesundheit/kritik-an-arzneimittelherstellern-die-pharmaindustrie-ist-schlimmer-als-die-mafia-1.2267631>) einer Pharmaindustrie ist, die an der **systematischen Krankmachung** (<https://www.youtube.com/watch?v=1--c2SBYlMY>) und Krankhaltung der Menschen Milliarden verdient, während alternative Heilmethoden und **Heilpraktiker** (<https://daserste.ndr.de/panorama/aktuell/Bundesregierung-zieht-Abschaffung-des-Heilpraktiker-Berufs-in-Betracht,heilpraktiker126.html>) massiven **Repressalien** (<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/104339/Lauterbach-will-Kostenerstattung-fuer-Homoeopathie-verbieten>) unterliegen und potente Naturheilmittel durch extrem aufwendige Zulassungsverfahren **faktisch verboten** (<https://www.anamed-edition.com/de/neuigkeiten-anzeigen/artemisia-anbau-und-verwendung-eu-und-who-strikt-dagegen-anamed-strikt-dafuer-warum.html>) werden, während hoch **toxische** (<https://www.swr.de/insekten/glyphosat-schaedigt-darmflora-von-bienen/-/id=22329452/did=22517578/nid=22329452/1ec9qk8/index.html>) und **krebserregende** (<https://www.sueddeutsche.de/wirtschaft/urteil-albtraum-monsanto-1.4445819>) Pestizide und Düngemittel tonnenweise unsere Böden, **Gewässer** (https://www.focus.de/gesundheit/news/nitrat-im-grundwasser-das-gefaehrliche-duengemittels-belastet-deutsche-gewaesser_id_6438174.html) und **Lebens(!)mittel** verseuchen dürfen, aber Vitamine in Form von Nahrungsergänzung als **gefährlich** (<https://wirtschaft.com/gruene-fordern-zulassungspflicht-fuer-nahrungsergaenzungsmittel/>) eingestuft werden (und seit neuestem zufällig von Amazon ohne Begründung aus dem Sortiment genommen werden).

- von Medien, die kaum mehr selbst recherchieren und stattdessen den Großteil ihrer Informationen von den drei **großen globalen Nachrichtenagenturen** (https://www.basler-liberale-nachrichten.ch/download/a_studie-der-propaganda-

[multiplikator-2016-mw.pdf](#)) beziehen, was zur Folge hat, dass nicht nur überall das Gleiche berichtet wird, sondern oftmals sogar die exakt **gleichen Formulierungen**

(<https://www.spiegel.de/extra/dpa-ap-und-co-wie-wir-mit-nachrichtenagenturen-arbeiten-a-1162092.html>) verwendet werden.

Wobei in Deutschland alle großen Medienhäuser Teil des gleichen **transatlantischen Netzwerkes** (https://www.youtube.com/watch?v=y_bmegfMyVI) sind und darüber hinaus die **scheinbare Vielfalt** (<https://www.bpb.de/143259/senderfamilien-und-medienkonzentration>) von Presse- und Rundfunkorganen bei genauerer Betrachtung zu sehr wenigen Konzernen wie

Bertelsmann

(<https://www.bertelsmann.de/unternehmen/unternehmensprofil/>), **Burda** (<https://www.burda.com/de/marken/>) oder **Springer** (<https://orange.handelsblatt.com/artikel/51416>) führt. Wo vielfach ein **völlig verzerrtes Bild**

(<https://www.faz.net/aktuell/feuilleton/medien/spiegel-skandal-abschlussbericht-im-fall-claas-relotius-16204158.html>) der

Wirklichkeit geschaffen wird, indem entscheidende Vorfälle und

Fakten verschwiegen

(https://www.focus.de/kultur/medien/wahlkampfpanne-im-heute-journal-zdf-verschweigt-bei-interview-fdp-angehoerigkeit-von-anke-poehlmann_id_9380108.html) und andererseits

bestimmte Ereignisse und Aussagen gebetsmühlenartig wiederholt und **in den Fokus gerückt** (<https://www.heise.de/tp/features/Ja-luegen-die-Medien-denn-nun-oder-nicht-3821723.html>) werden.

Wobei alle großen „sozialen“ Medien **massive Zensur**

(<https://www.mdr.de/nachrichten/panorama/youtube-loescht-tausende-fake-news-und-demonetarisiert-corona-videos-100.html>)

betreiben und Videos oder Beiträge **willkürlich löschen**

(<https://www.servustv.com/videos/aa-22sx4r7w51w12/>) und damit sowohl die freie Meinungsäußerung als auch die Verbreitung von nachweisbaren Fakten unterdrücken, sobald sie **nicht dem**

offiziellen (<https://www.cnbc.com/2020/02/14/facebook-google-amazon-met-with-who-to-talk-coronavirus-misinformation.html?&qsearchterm=facebook%20amazon%20WHO>)

Storytelling

(<https://www.cnbc.com/2020/02/14/facebook-google-amazon-met-with-who-to-talk-coronavirus-misinformation.html?&qsearchterm=facebook%20amazon%20WHO>) entsprechen.

- von ehrenwerten, hoch qualifizierten Journalisten und

Wissenschaftlern, die auf **beschämende**

(<https://www.nachdenkseiten.de/?p=59726>) Weise **denunziert**

[\(https://www.servustv.com/videos/aa-22sx4r7w51w12/\)](https://www.servustv.com/videos/aa-22sx4r7w51w12/) werden, weil sie Hintergründe, Zusammenhänge oder alternative Sichtweisen darstellen, die nicht übereinstimmen mit dem, was wir glauben sollen. Auffallend oft kommen die Unbequemsten unter ihnen durch Suizide oder Unfälle **zu Tode** (<https://www.youtube.com/watch?v=sAYOBX7B1Hk>). Manche wollen wohl auf Nummer sicher gehen und entwickeln im Angesicht ihres Selbstmordes gar super-natürliche Fähigkeiten, sodass sie anschließend mit **zwei Kugeln im Kopf** ([https://de.wikipedia.org/wiki/Gary_Webb_\(Journalist\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Gary_Webb_(Journalist))) aufgefunden werden.

- von exorbitanten **Ausgaben für Rüstung** und **Steuerfreiheit** (<https://www.welt.de/wirtschaft/article156350314/Steuertricks-Warum-Google-in-Deutschland-davonkommt.html>) für **hochprofitable** (<https://www.welt.de/wirtschaft/article169441495/Warum-die-EU-Amazon-Co-nicht-zu-fassen-bekommt.html>) Großkonzerne, die von unserer gesamten Parteienlandschaft getragen werden sowie verheerenden **Menschenrechtsverletzungen** (<https://www.tagesspiegel.de/wirtschaft/menschenrechte-in-china-welche-rolle-deutsche-konzerne-beim-uiguren-konflikt-spielen/25285678.html>) und **Völkermorden** (<https://www.heise.de/tp/features/Zur-Rolle-der-UN-beim-Voelkermord-im-Jemen-4260392.html>), die diplomatisch **bagatellisiert** (<https://www.welt.de/wirtschaft/article202152194/Menschenrechte-Zur-Lage-der-Uiguren-gibt-sich-die-Bundesregierung-ahnungslos.html>) und **ignoriert** (<https://www.welt.de/debatte/kommentare/article186019368/Indigene-Gemeinden-Die-stummen-und-unsichtbaren-Voelkermorde-im-Regenwald.html>) werden.
- von **vertuschten Impfschäden** (<https://childrenshealthdefense.org/news/look-whos-talking-vaccine-scientists-confirm-major-safety-problems/>), die enormes Leid in unzähligen Familien oder **heimliche Sterilisierung** unwissender Frauen verursachen. Wobei **Studien gefälscht** (https://www.deutschlandfunk.de/whistleblower-in-der-wissenschaft-wer-wagt-verliert.740.de.html?dram:article_id=409870), gelöscht oder die Autoren an der Veröffentlichung gehindert werden. Während die Hersteller zwar die **satten Profite** (

impfstoffe/) staatlich empfohlener Impfungen einsacken, die

Schadensersatzzahlungen

(<https://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/schweinegrippe-impfung-schweden-entschaedigt-narkolepsie-patienten-a-1092175.html>) bei Nebenwirkungen und Folgeschäden aber **der Staat leistet** (<https://www.medical-tribune.de/medizin-und-forschung/artikel/wann-der-staat-fuer-impfschaeden-haftet/>) – und damit wir als Steuerzahler.

- Von **verleugneten Verstrickungen**

(<https://www.dailymail.co.uk/news/article-7377133/Bill-Gates-REFUSES-reveal-flew-Lolita-Express-Jeffrey-Epstein-prison-release.html>) zwischen **Politik**

(<https://www.foxnews.com/us/flight-logs-show-bill-clinton-flew-on-sex-offenders-jet-much-more-than-previously-known>),

Wirtschaft, **Stiftungen** (<https://www.dailymail.co.uk/news/article-4980948/Chelsea-Clinton-runs-Harvey-Weinstein-s-questions.html>), **NGOs** und **Königshäusern**

(<https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/kriminalitaet/epstein-skandal-der-druck-auf-prinz-andrew-waechst-16524910.html>), wo

oftmals nicht nur **kriminelle**

(<https://www.welt.de/politik/ausland/article144822825/Abtreibungsfirma-bietet-Embryogewebe-zum-Kauf-an.html>), sondern

hochgradig krankhafte und **perverse Hintergründe**

(<https://www.thesun.co.uk/news/politics/5562215/un-aid-workers-raped-60000-people-as-its-claimed-organisation-employs-3300-paedophiles/>) kaschiert werden sollen. Wo der

Missbrauch

(<https://www.telegraph.co.uk/news/2016/05/22/hollywood-in-the-grip-of-child-abuse-scandal-similar-to-jimmy-sa/>) von **Frauen**

(<https://www.tagesschau.de/ausland/weinstein-prozess-101.html>)

und **Kindern** (<https://www.foxnews.com/entertainment/corey-feldman-hollywood-sexual-abuse-documentary>) zum

Freizeitvergnügen **elitärer Kreise**

(<https://www.epochtimes.de/politik/europa/belgisches-paedophilen-opfer-packt-aus-ich-traf-politiker-vips-und-staatsoberhaeupter-a2032991.html>) und ganzer **Branchen**

(<https://www.oregonlive.com/crime/2019/06/multnomah-county-judge-sentences-former-disney-vice-president-to-6-years-in-prison-for-child-sex-abuse.html>) gehört und **unvorstellbare**

Abscheulichkeiten (<https://www.youtube.com/watch?v=i8MoalGf6E8>)

von den **höchsten Ebenen**

(<https://www.outofshadows.org/>) nicht nur **gedeckt**

(<https://www.youtube.com/watch?v=iRKHeUQ-mww>), sondern

zum Teil aktiv durchgeführt

(<https://www.telegraph.co.uk/news/uknews/crime/10953043/20-establishment-figures-in-elite-paedophile-ring.html>) werden.

- von Einzelpersonen, die die Macht haben, **Zigtausende** (<https://t3n.de/news/alles-ueber-starlink-elon-musks-1272753/>) von **Satelliten** (<https://childrenshealthdefense.org/news/what-you-should-know-about-5g-satellites-how-musks-sci-fi-dreams-are-becoming-our-living-nightmare/>) mit **5G-Technologie** (<https://www.zeit.de/2019/04/mobilfunknetz-5g-dateneruebertragung-gesundheitsgefahr-strahlenbelastung>) in unser aller Weltraum zu jagen und damit noch das letzte Funk-freie Naturreservat auf Erden zu „**vernetzen**“ (<https://www.5gappeal.eu/the-5g-appeal/>)“ oder sich selbst inszenierenden **Philantropen** (<https://www.boell.de/de/2017/11/20/milliardaere-bestimmen-globale-agenda>), die ... **du weißt schon** (<https://www.globalresearch.ca/bill-gates-and-the-depopulation-agenda-robert-f-kennedy-junior-calls-for-an-investigation/5710021>) was ...
- Und von **Pandemie-Narrativen** (https://www.achgut.com/artikel/das_corona_papier_wissenschaftler_korrigieren_seehofer), die ich persönlich als törichte **Beleidigung meiner Intelligenz** (<https://www.youtube.com/watch?v=JvSoT-2eSRw>) empfinde und völlig willkürlicher **Auslegung** (<https://www.rubikon.news/artikel/notstand-als-verfassungsbruch>) und **Anwendung** (<https://www.rubikon.news/artikel/grundsatzlich-verfassungswidrig>) des Infektionsschutzgesetzes. Wo Organisatoren und Teilnehmer von Demonstrationen für die Grundrechte derbe Gängeleien und **Verleumdungen** (<https://www.tz.de/muenchen/stadt/muenchen-ort29098/coronavirus-muenchen-demo-marienplatz-massnahmen-protest-polizei-impfgegner-kritik-13757768.html>) über sich ergehen lassen mussten, die genehmigten Teilnehmerzahlen **lächerlich klein gehalten** (<https://www.hallo-muenchen.de/muenchen/muenchen-corona-demonstration-theresienwiese-eilantrag-bundesverfassungsgericht-veranstalter-13758198.html>) wurden und es andererseits nun gar kein Problem ist, wenn vielerorts bis zu **25.000** (<https://www.abendzeitung-muenchen.de/inhalt.gedenken-an-george-floyd-auf-dem-koenigsplatz-ueber-25000-muenchner-demonstrierten-gegen->

[rassismus.7f04fc0a-1a7c-4676-b2ca-118cdb600a26.html](https://www.rassismus.7f04fc0a-1a7c-4676-b2ca-118cdb600a26.html)) Menschen unangemeldet und ohne Mindestabstand gegen Rassismus demonstrieren.

The list goes on and on.

Meiner Meinung nach sind wir inzwischen an einem Punkt angekommen, wo sich die Beweislast umgekehrt hat: All diese genannten Tatsachen sind so offensichtlich und zahlreich belegt, dass jeder, der sie bestreitet, beweisen muss, dass sie nicht wahr sind.

Und dennoch vertrauen unzählige, zum Teil sehr intelligente Menschen, nach wie vor blind auf die Darstellungen der Regierung und ihrer Presse.

Wie ist das möglich?

Zum Gehorsam erzogen

„Ich mache es einfach, weil es so vorgeschrieben ist.“ Diese Aussage habe ich in den vergangenen Tagen sehr häufig gehört, wenn ich Menschen darauf ansprach, warum sie nach wie vor eine Maske tragen, obwohl es aktuell quasi unmöglich ist, sich anzustecken, wenn man nicht gerade in einem Flüchtlingslager lebt oder in einer Fleischerei arbeitet.

Selbst Ladenbesitzer, Gastronomen und andere Unternehmer, die schwer mit den Maßnahmen und ihren Auswirkungen zu kämpfen haben, zucken lediglich mit den Schultern, wenn ich sie frage, warum sie all das mitmachen. „Es sind halt die Vorgaben ...“.

Natürlich haben die Menschen Angst vor Strafe. Nicht jeder kann

sich die 150 Euro Bußgeld bei Verstoß gegen die Maskenpflicht leisten und für viele Geschäfte und Cafés würden 5.000 Euro Strafe das Aus bedeuten.

Aber ist das wirklich alles?

Ich glaube Nein.

Die Wurzel dieser bedingungslosen Loyalität gegenüber der Regierung liegt meiner Meinung nach viel tiefer.

Gerade im deutschsprachigen Raum haben wir von klein auf gelernt, freundlich, fleißig und angepasst zu sein. Wir werden gerühmt für unsere Zuverlässigkeit und Disziplin.

Auffallen und aus der Reihe zu tanzen, empfinden viele von uns als sehr unangenehm. Konflikte und Konfrontationen vermeiden wir, wo es nur geht, und obwohl wir uns über die „Was sollen denn die Nachbarn denken?!“-Beklemmungen unserer Eltern lustig machen, wollen wir doch insgeheim alle geliebt werden und dazu gehören.

Schon sehr früh haben wir gelernt, Autoritäten zu gehorchen und im Zweifelsfall unsere eigenen Bedürfnisse und Empfindungen hintanzustellen.

Hinzu kommt, dass Medien und Politiker nicht müde werden, uns immer wieder darauf hinzuweisen, **wie gut** (<https://www.welt.de/wirtschaft/article160984996/Nie-zuvor-ging-es-der-Mehrheit-der-Deutschen-so-gut.html>) wir es in Deutschland (oder Österreich oder der Schweiz) haben, während es so vielen Menschen in der Welt so viel schlechter geht.

Ist es da ein Wunder, dass wir lieber die Füße stillhalten und die Krise gutgläubig aussitzen, im Vertrauen darauf, dass „die da oben“

schon das Richtige für uns entscheiden?

Ein Weltbild bricht zusammen

Ich weiß nicht, wie es Ihnen ergangen ist, als Sie meine einleitende Auflistung dieser zahlreichen Haarsträublichkeiten gelesen hast. Vielleicht haben Sie sich bestätigt gefühlt, möglicherweise waren Sie aber auch schockiert, ungläubig oder haben gedacht, ich übertreibe?

Obwohl es schon viele Jahre her ist, kann ich mich noch gut an das Gefühl erinnern, das sich einstellte, als ich zum ersten Mal über die Hintergründe und Machenschaften der Pharmaindustrie erfuhr. Intuitiv spürte ich, dass da etwas dran sein musste, und es machte erschreckend viel Sinn für mich. Aber ich konnte einfach nicht glauben, dass so etwas in großem Umfang möglich sein sollte.

Im Laufe der Zeit kamen viele weitere Puzzleteilchen hinzu, sodass Umfang und Tiefe des Sumpfes für mich immer deutlicher sichtbar wurden. Ich konnte mich also über Jahre hinweg Stück für Stück vortasten und immer gerade so viel Informationen aufnehmen, wie mein System gerade verkraften konnte – regelmäßig habe ich Aussagen, die über mein damaliges Vorstellungsvermögen hinausgingen, abgetan als „so schlimm kann es doch nicht sein, das ist sicher maßlos übertrieben“.

Und dennoch bin ich in diesen Wochen immer wieder fassungslos über die ständig neuen Enthüllungen und das immense Ausmaß an Manipulation und Skrupellosigkeit, das sichtbar wird. Das Mosaik wird immer feiner, lückenloser und umfänglicher.

Wie aber muss es Menschen gehen, die sich bislang kaum oder gar nicht mit diesen Themen beschäftigt haben?

All diese Informationen wirklich an sich heranzulassen und als Realität in Betracht zu ziehen bedeutet, das bisherige Weltbild beinahe vollständig auseinanderfallen zu lassen. In erster Linie werden Gutgläubigkeit und blindes Vertrauen in Regierung und Autoritäten erschüttert.

„Das ist das Geheimnis der Propaganda; den, den die Propaganda fassen will, ganz mit den Ideen der Propaganda zu durchtränken, ohne dass er überhaupt merkt, dass er durchtränkt wird“ (Joseph Goebbels).

Das ist starker Tobak. Denn die gedankliche Öffnung für die Möglichkeit, dass bei weitem nicht alles stimmt, was uns von „oben“ erzählt wird, führt in logischer Konsequenz zu den nächsten Fragen:

Wenn wir in all diesen Punkten belogen und manipuliert werden, wo denn dann noch überall?

Soll man noch irgendetwas glauben, was Politiker und Medien von sich geben?

Und weiter: Wem kann man überhaupt noch trauen?

Vielleicht spüren Sie jetzt gerade bei sich selbst, dass es alles andere als angenehm ist, diese Fragen zu stellen. Sie gehen mit einem enormen Maß an Verunsicherung einher.

Da liegt es nahe, diese neuen Informationen beiseitezuschieben und weiter zu machen wie bisher.

Ich persönlich bin jedoch davon überzeugt, dass das bald nicht mehr möglich sein wird. In den nächsten Wochen und Monaten werden all diese Hintergrundinformationen mit geballter Macht an die Öffentlichkeit drängen und zahlreiche Politiker, Medien und andere Meinungsmacher ihr Gesicht verlieren.

Wir tun also gut daran, unser bisheriges Weltbild freiwillig zusammenbrechen zu lassen, damit Raum für etwas wirklich Neues entsteht.

Der Schmerz der Erkenntnis

Ab dem Moment, wo wir diese zusätzlichen Informationen nicht mehr länger leugnen können oder wollen, beginnt eine wilde Achterbahnfahrt der Gefühle. Das Aufgeben unserer bisherigen Sichtweise ist verknüpft mit ähnlichen emotionalen Wechselbädern, wie sie Elisabeth Kübler-Ross schon als die **Phasen der Trauer** (<https://www.feierabend.de/Trauer/Trauerphasen-nach-Elisabeth-Kuebler-Ross-776528.htm>) skizziert hat.

Wut, Hass, Angst, Ohnmacht und Traurigkeit bahnen sich ihren Weg. Die Intensität kann unter Umständen enorm werden, insbesondere wenn wir selbst schmerzhaft betroffen sind.

Stellen Sie sich vor, ein Familienmitglied ist trotz umfangreicher schulmedizinischer Behandlung an Krebs gestorben und nun erfahren Sie, dass es zahlreiche, wirksame alternative Heilmittel gibt, die seit Jahrzehnten massiv unterdrückt und verunglimpft werden?

Stellen Sie sich vor, Sie haben brav und vorbildlich Jahr für Jahr Ihre Steuern bezahlt und erkennen nun in detail, wie viele grausame Kriege insgeheim damit finanziert und wie viele andere Länder unter dem Vorwand der Entwicklungshilfe oder getarnt als Finanzhilfen damit erpresst wurden?

Stellen Sie sich vor, Sie sind immer achtsam mit Ihren Daten umgegangen und haben keine persönlichen Details oder Bilder von sich im Internet verbreitet und stellen nun fest, dass Ihr

Smartphone-Anbieter illegal Zugriff auf all Ihre Fotos, Videos und Daten bekommen hat und Ihre intimsten Gespräche aufgezeichnet wurden?

Stellen Sie sich vor, Sie haben vertrauensvoll auf Ihren Bank- oder Versicherungsberater gehört und zahlen seit Jahren diszipliniert in Versicherungen oder Anlagen für Ihre Altersvorsorge ein, nur um in Kürze per Gesetz enteignet zu werden oder den Wert Ihrer Ersparnisse aufgrund einer aktiv produzierten, massiven Inflation Tag für Tag dahinschmelzen zu sehen?

Und stellen Sie sich vor, Ihnen wird zunehmend klar, wie Sie bewusst manipuliert und angelogen, um nicht zu sagen verarscht worden sind, von Autoritäten, denen Sie vertraut haben und deren Aufgabe es eigentlich ist, Ihre Interessen zu vertreten.

Wie fühlen Sie sich?

Um all die Informationen, die nun verstärkt ins Bewusstsein drängen, wirklich integrieren und daraufhin hilfreiche Entscheidungen treffen zu können, müssen wir in der Lage sein, sehr bewusst und konstruktiv mit den dabei aufkommenden **Emotionen umgehen** (https://www.youtube.com/watch?v=vjJcVcAWd_s) zu können.

Ich bin überzeugt davon, wir können den Sumpf nur hinter uns lassen und eine grundlegend bessere Welt für uns alle gestalten, wenn wir bereit sind, uns bewusst mit all diesen Gefühlen auseinanderzusetzen.

„Sich wieder mit Emotionen vertraut zu machen und zu lernen, sie zu umarmen, ist etwas Heilendes“ (Fritz Perls).

Scheuen Sie sich nicht, zu fühlen.

Seien Sie achtsam mit sich

Viele von uns erleben diese Wochen und Monate als sehr intensiv. Und egal, wie Ihre persönliche Situation ist und ob Sie Ihr Empfinden erklären können oder nicht, üben Sie sich in diesen Zeiten in besonderer Achtsamkeit mit sich selbst und Ihrem Körper.

Gerade, wenn Sie viele neue Informationen oder Veränderungen zu verarbeiten haben, kann manchmal das Gefühl von Überwältigung oder Überforderung entstehen. Nehmen Sie sich deshalb nicht zu viel auf einmal vor und gönnen Sie sich immer wieder ausgedehnte Pausen – idealerweise viel Zeit und Ruhe in der Natur. Auch eine Praxis aus Meditation und/oder Grounding kann sehr hilfreich sein.

Sportler werden nicht während des Trainings stärker, sondern in den Pausen. Der Zuwachs an Kraft und Ausdauer findet während der Regeneration, also dem Schlaf und dem Nichtstun statt.

Ähnlich funktioniert Ihr Bewusstseinszuwachs: Nachdem Sie neue Impulse gesetzt hast, ist es wichtig, Ihrem System ausreichend Zeit zur Erholung zu geben.

Vielleicht haben Sie schon bemerkt, dass Sie momentan mehr Schlaf, mehr Ruhe oder mehr Schokolade brauchen als sonst. Nehmen Sie diese Bedürfnisse ernst und sorgen Sie gut für sich.

Wir alle durchlaufen aktuell eine massive Umwälzung, die größtenteils unterhalb des Radars unseres Bewusstseins verläuft, aber dennoch nicht weniger intensiv ist.

Miteinander statt gegeneinander

Es ist nicht immer leicht in diesen Tagen, Verständnis und Respekt

für die Position des anderen zu haben, wenn die Fronten so verhärtet erscheinen. Immer häufiger höre ich, dass aufgrund unterschiedlicher Ansichten zur aktuellen Lage Freundschaften auseinandergehen, Familien sich streiten, Kontakte auf Eis gelegt werden oder hitzige Auseinandersetzungen entstehen.

Das ist verständlich in einer Situation, die so aufgeladen und angespannt ist.

Weiter bringt es uns aber meist weder persönlich noch gesellschaftlich, wenn wir uns isolieren und aus dem Kontakt gehen.

Deshalb möchte ich Ihnen hier zwei Möglichkeiten vorstellen, wie Sie – nicht nur – in der momentanen Situation Verbindung stärken statt zerstören können:

Sehr hilfreich, um bei Angriffen nicht an den Haken zu gehen und wirklich zu einem Miteinander zu kommen, ist es zu wiederholen, was man den anderen hat sagen hören. So fühlt das Gegenüber sich zum einen wirklich ernst genommen und kann zum anderen korrigieren, falls er sich missverstanden fühlt. Von Clinton Callahan habe ich diese Vorgehensweise unter dem Begriff

„Vollendungsschleife“ gelernt und **hier** (<https://www.dropbox.com/s/hold8wj808ikiax/Vollendungsschleife.mp3?dl=0>) finden Sie eine Anleitung, wie sie im Detail funktioniert.

In einer Situation wie der momentanen ist es außerdem hilfreich, sich klar zu machen, dass jeder von uns immer auf Grundlage seines aktuellen Informationsstandes denkt und handelt. Wenn mein Gegenüber eine andere Meinung hat als ich, ist er also nicht einfach zu blöd, um es zu kapieren – okay, es gibt Ausnahmen ... –, sondern hat einfach andere Informationen als ich. Da kann es hilfreich sein, diese unterschiedlichen Informationen auszutauschen.

Wichtig ist es, dabei sachlich und achtsam zu sein, damit das Gegenüber sich nicht von oben herab belehrt oder bloßgestellt fühlt.

Ich nutze dazu häufig simple Fragen wie:

Wusstest du, dass...

... aktuell weniger als **0,006 Prozent**

(<https://www.tagesschau.de/inland/coronavirus-karte-deutschland-101.html>) aller Deutschen mit Corona infiziert sind (Stand: 18. Juni 2020) und es deshalb so gut wie unmöglich ist, sich zu infizieren wenn man nicht gerade in einem Flüchtlingslager lebt oder in einem Schlachthof arbeitet? Bei einem Test, der **nachweislich** (https://www.youtube.com/watch?v=st0SyD-VyjM&fbclid=IwAR3GvS5_1DogphkM1M22fn3UCdpYj3OS9E-vu1GLahvPDCr_EOR0wTV4PY) sehr viele falsch positive Ergebnisse liefert und rein statistisch niemals auf Null fallen kann.

... dass die angeblich so wohltätige **Bill-und-Melinda-Gates-Stiftung** (<https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/bill-gates-und-seine-wohltaetigkeit-ein-blick-hinter-die-kulissen/>)

Milliarden Gewinne aus Beteiligungen an sehr **zweifelhaften Konzernen**

(<https://www.stern.de/wirtschaft/news/investitionen-die-dunkle-seite-der-gates-stiftung-3330702.html>) wie Coca Cola, Pepsi, McDonalds, Chemie-, Öl- und Pharmafirmen oder **Monsanto** (<https://www.theguardian.com/global-development/poverty-matters/2010/sep/29/gates-foundation-gm-monsanto>) verdient und darüber hinaus **unzählige Universitäten** (<https://www.gatesfoundation.org/How-We-Work/Quick-Links/Grants-Database>) finanziert, die eigentlich unabhängig forschen sollten?

... die US-Air-Base Ramstein in Rheinland-Pfalz eine **Schlüsselrolle**

<https://www.dw.com/de/us-st%C3%BCtzpunkt-ramstein-kuschen-die-deutschen-vor-den-usa/a-48112090>) in den Angriffskriegen der USA einnimmt und sich dort unter anderem die Relaisstation für die höchst umstrittenen Drohneneinsätze befindet, durch die Tausende von **Zivilisten getötet** (<https://www.zeit.de/politik/ausland/2015-10/usa-drohnen-drohnenkrieg-rechtfertigung>) werden?

... die 600 reichsten US-amerikanischen Milliardäre wie Jeff Bezos, Bill Gates und Mark Zuckerberg während der Pandemie innerhalb von zwei Monaten einen Vermögenszuwachs von **434 Milliarden US-Dollar**

(<https://www.forbes.com/sites/tommybeer/2020/05/21/the-net-worth-of-americas-600-plus-billionaires-has-increased-by-more-than-400-billion-during-the-pandemic/#7c4d8e5a4a61>) erzielt haben, während Millionen von Menschen im gleichen Zeitraum in Armut und Arbeitslosigkeit gestürzt wurden?

... dass in Kenia und anderen Ländern Millionen von Frauen durch Impfungen getarnt ohne ihr Wissen **zwangssterilisiert** (<https://www.xn--rzte-fr-aufklung-pqbn68b.de/informationen/impfungen/>) wurden?

Meist ernte ich auf solch eine Frage erst einmal verlegenes Schweigen und verdutzte Blicke. Kein Wunder, bekommt man diese Informationen schließlich nicht in den Mainstream Medien serviert.

Oftmals fragt die andere Person dann nach weiteren Details oder Quellen, wo sie sich informieren kann. Aber selbst wenn die Frage offen im Raum stehen bleibt, ist doch eine gewisse Öffnung passiert und die ein oder andere Überzeugung wird einer Reflexion unterzogen.

Letztendlich müssen wir uns wie in jeder Beziehung ehrlich fragen, ob wir auf der Ebene des Egos kommunizieren wollen, wo es

ausschließlich ums Rechthaben geht, oder ob uns wirklich etwas daran liegt, in Verbindung zu sein und zu mehr Bewusstsein beizutragen. Und das eigene Ego überwinden, war noch nie leicht.

Hoffnung und Zuversicht

Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass diese globale Krise einen weiteren, entscheidenden Wendepunkt in der Entwicklung der Menschheit darstellt und wir uns im Übergang in eine buchstäblich völlig Neue Welt befinden.

Bei all den dunklen Seiten, die jetzt zum Vorschein kommen, haben wir die einmalige Gelegenheit, diese geballte Energie für einen unumkehrbaren Wandel zu nutzen und aus dem Zerfall des Alten etwas wirklich Neues entstehen zu lassen.

Doch obwohl dieser Prozess unaufhaltsam mehr und mehr Momentum gewinnt, läuft er nicht ohne unser persönliches Zutun ab. Während sich die Spreu vom Weizen trennt, liegt es an uns selbst, in welcher der beiden Schalen wir enden und wie zügig und sanft die Umwälzungen insgesamt ablaufen.

Es braucht die Auseinandersetzung mit dem persönlichen sowie kollektiven Schatten und ein mutiges Hinschauen in all die dunklen Ecken, die nur durch Leugnung und Verdrängung existieren konnten. Werfen wir das Spotlight des Bewusstseins an, verschwindet der Schatten von selbst.

Wir – jeder einzelne von uns – sind dazu aufgerufen, bisherige Weltbilder, eingeschliffene Verhaltensweisen und Überlebensmechanismen über Bord zu werfen. Sie mögen bis hierhin – sogar über Generationen hinweg – dienlich gewesen sein, doch ab einem bestimmten Punkt sind sie mehr Begrenzung als

hilfreiche Referenzen.

Um Zugang zum Spielfeld der Neuen Welt zu erlangen, müssen wir Licht und Schatten gleichermaßen integrieren. Wir müssen sowohl unsere dunklen Seiten als auch unsere Genialität und Intelligenz aus den Klauen eines Egos befreien, das sich einerseits ständig aufplustert und Recht haben will und andererseits verhindert, dass wir unser volles Potenzial wirklich entfalten und damit weit über bisherige Vorstellungen und Konventionen hinausgehen.

<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>).



Carolin Otzelberger studierte Ernährungswissenschaft mit Schwerpunkt Biochemie und verbrachte einen Forschungsaufenthalt an der **University of Wisconsin**. Sie sammelte Berufserfahrung in der Pharma- und Biotech-Industrie. Weil sie ihre Tätigkeit als Key Account

Managerin für Big Pharma jedoch immer weniger mit ihren persönlichen Werten vereinbaren konnte, gab sie ihre Stelle auf und widmete sich der Suche nach ihrer wahren Berufung. Seit 2012 ist sie als Mentorin und Teacherin tätig und teilt ihre Erkenntnisse in Form von Artikeln, Videos und Podcasts unter **carolin-otzelberger.de** (<https://www.carolin-otzelberger.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.