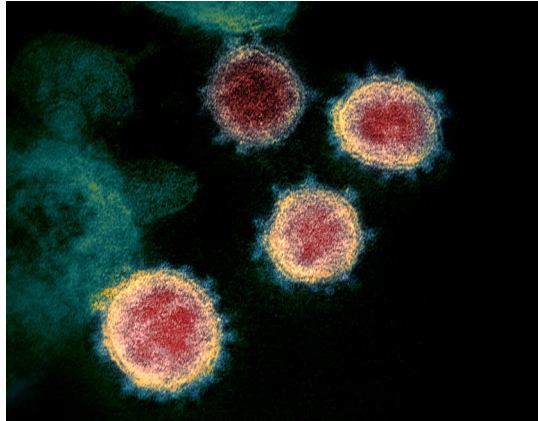


Artikel Nr. 32 zur eigenständigen Urteilsbildung – vom 23.03.2020

Das Coronavirus

– Anregungen zur eigenständigen Urteilsbildung

Links zu journalistischen Beiträgen, die weiterführende Sichtweisen eröffnen



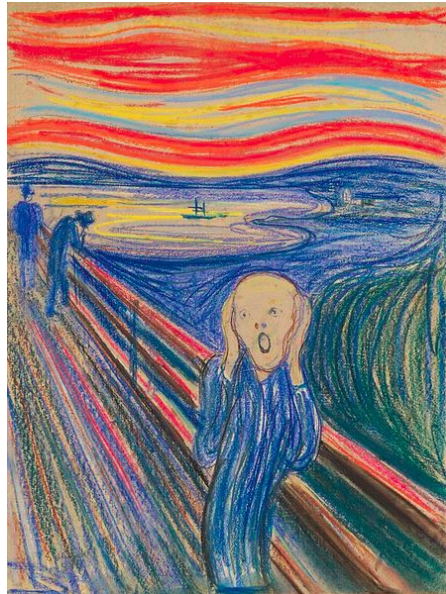
Quelle Foto: [wikipedia.org/wiki/Datei:Novel_Coronavirus_SARS-CoV-2.jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Novel_Coronavirus_SARS-CoV-2.jpg)

Am Rand dieser Viren sind blaue Zacken zu sehen, die wie ein Kranz erscheinen. Daraus ist der Name Corona – lateinisch Kranz – für den neuen Virus abgeleitet.

Das Coronavirus und seine Folgen sind das allesbeherrschende Thema. Inmitten der zahlreichen Informationen, Diskussionssendungen, Dokus und vielen Gespräche ist es anspruchsvoll, sich über wichtige Fragen zum Virus ein eigenständiges, fundiertes Urteil zu bilden. Wer fühlt sich nicht etwas verunsichert, wie er mit den ganzen Fragen zum Virus umgehen soll?

Mit diesem Artikel verfolge ich drei Motive. Als Erstes möchte ich ausgewählte Hinweise zu journalistischen Beiträgen geben, die dieses Thema anregend erweitern und über die Berichterstattung der etablierten Leitmedien hinausgehen. Als Zweites werde ich auf zwei Aspekte des Themas näher eingehen: das Phänomen der Angst und die Frage nach den wirtschaftlichen Folgen der aktuellen Krise. Als Drittes gebe ich drei konkrete Anregungen, was der Einzelne aus der Sicht des Yoga selber tun kann, um Lebenskräfte und Immunsystem zu stärken und gleichzeitig sinnvoll in der Entwicklung vorwärtszugehen.

1. Das Phänomen der Angst



Quelle Foto: commons.wikimedia.org/wiki/File:The_Scream.jpg

In dem Bild „Der Schrei“ des norwegischen Künstlers Edvard Munch verarbeitet dieser eine Angstattacke während eines abendlichen Spaziergangs.

Wer im Alltagsleben beobachtet, wie Menschen mit dem Thema des Coronavirus umgehen, der wird bemerken, wie vielfach eine Angst die Menschen leitet. Beim Spaziergang zu viert vor einigen Tagen, als noch keine Begrenzung auf zwei Personen vorgeschrieben war, sagt im Vorbeigehen ein etwa 65-jähriger Mann in kräftigem, vorwurfsvollem Ton „Abstand halten!“ Die Angst drückt sich auch in den zunehmenden Hamsterkäufen aus, die von dem untergründigen Gefühl getrieben ist, dass man bestimmte Produkte wie Nudeln, Tomatensoße oder Toilettenpapier nicht mehr ausreichend für sich bekommt.

Nach meiner Beobachtung ist unser Bewusstsein zunehmend in Gedanken damit beschäftigt, eine mögliche Ansteckung zu verhindern. Angst kann entweder rational begründet und hilfreich sein, bei einer realen Gefahr. Oder Angst kann irrationale Züge annehmen und mehr aus dem Unbewussten wirken. Nach meiner Beobachtung werden **irrationale Ängste** beim Thema Coronavirus gerade durch den Umgang mit den Todeszahlen angestachelt. Einige Beispiele:

„Mann in Hessen tot in seiner Wohnung gefunden – er wartete auf Corona-Testergebnis“ (Focus – Online vom 21.3.20) ¹

Coronakrise in Italien: 627 Tote an einem Tag
(Frankfurter Rundschau Online vom 21.3.20) ²

¹ https://www.focus.de/gesundheit/news/corona-krise-regierung-plant-schutzschirm-fuer-mieter_id_11576018.html

² <https://www.fr.de/panorama/corona-pandemie-italien-sar-cov-2-krankenhaeuser-ueberlastet-zahl-toten-dramatisch-zr-13591649.html>

Lombardei meldet 103 Tote an einem Tag

(Tagesschau.de vom 8.03.20)³

Lässt man solche Schlagzeilen auf sich wirken, so entsteht subtil ein Gefühl, dass dieser Virus sehr gefährlich ist, unheimlich viele Menschen dahinrafft und es auch einen selber treffen könnte. Gerade wenn man über viele Wochen hinweg täglich solche Meldungen liest. In vielen Berichten werden einseitig die Todeszahlen herausgestellt.

Was, wenn eine Schlagzeile wie folgt lauten würde?

„103 Tote an einem Tag – Durchschnittsalter 79 Jahre“ In der Lombardei hatten fast alle Corona-Opfer eine oder mehrere Vorerkrankungen

Eine solche Schlagzeile wirkt differenzierter und lenkt den Blick darauf, wer betroffen ist. Es würde unmittelbar ein sachlicher Blick entstehen und weniger irrationale Ängste. Das Alter und das Verhältnis zu den Vorerkrankungen rücken in die Aufmerksamkeit. Eine Studie hat ergeben, dass bei den Sterbefällen in Italien wegen Corona das Durchschnittsalter bei 79 Jahren lag. Von 355 untersuchten Opfern hatten 352 (!) eine oder mehrere Vorerkrankungen.

Den Beitrag, der auf diese Differenzierung aufmerksam macht, habe ich kürzlich auf **RT Deutsch** entdeckt. Dieser lautet: „Wer stirbt in Italien an COVID-19 und warum? Eine Analyse des italienischen Gesundheitsinstituts“.⁴ Eine der zentralen Schlussfolgerungen des Artikels: „Wie die Statistiken zeigen, sind es fast ausschließlich ernsthaft vorerkrankte Personen im hohen Alter, auf die das Virus tödlich wirkt.“



Das Logo von RT Deutsch.

Rechts die Moderatorin Jasmin Kosubek im Interview mit Sarah Wagenknecht.

(Foto: RT Deutsch)⁵

Es gibt viele weitere Beispiele, wie bei dem Thema Coronavirus auf subtile Weise Ängste erzeugt werden. Es ist günstig, wenn man auf solche Prozesse aufmerksam wird und diese mit klaren Gedanken objektiviert.

Irrationale Angst ist ein schlechter Ratgeber, denn diese erschwert ein klares, logisches Denken. Wer unter irrationalen Ängsten leidet, wird leicht zu Handlungen getrieben – ohne klare Bewusstheit. Übertriebene Hamsterkäufe, die jedes Maß vermissen lassen, oder völlige Kontaktvermeidung können Ausdruck von solchen Ängsten sein. Deshalb ist es sinnvoll, solche Berichte über das Virusthema zu wählen, die einen realistischen Blick eröffnen – ohne subtil irrationale Ängste zu schüren.

³ <https://www.tagesschau.de/ausland/coronavirus-313.html>

⁴ RT Deutsch ist der russische Auslandsfernsehsender, der interessante Themen behandelt, die man in westlichen Leitmedien nicht findet. Der Sender berichtet auch Nato-kritisch. Zum [Selbstverständnis von RT Deutsch](#).

⁵ Quelle Foto: <https://deutsch.rt.com/inland/39756-sahra-wagenknecht-im-rt-deutsch/>

2. Die möglichen wirtschaftlichen Folgen der Coronakrise

In den alltäglichen Gesprächen über das neue Virus fällt mir auf, dass wenige Menschen eine konkrete Vorstellung davon haben, welche wirtschaftlichen Einbrüche und Folgen mit dieser Krise möglich sind. Es stellen sich hochkomplexe Fragen, wie das weltweite Wirtschafts- und Finanzsystem auf diese Krise und den drohenden weiteren Einbruch der Börsenkurse reagiert. Dabei geht es nicht um Panikmache oder übertriebene Szenarien, sondern darum, sich ein möglichst realitätsnahes Bild zu schaffen, welche Entwicklungen möglicherweise auf uns zukommen.

Die folgenden zwei Experten mit ihren Einschätzungen erscheinen mir als Vorstellungsbild interessant – was die Realität bringen wird, das wird sich zeigen.



Dirk Müller (Foto: Kenfm)

Dirk Müller, der bekannte Wirtschaftsexperte und Bestseller-Autor („Machtbeben“) hat das Thema Coronavirus von Anfang an sehr ernst genommen und auf die enormen Gefahren des Virus bereits im Januar 2020 deutlich hingewiesen. Müllers Ausführungen wirken logisch, fundiert und gut verständlich. Er sieht mit der Coronakrise und unserem auf unvorstellbar hohen Schulden aufgebauten Finanzsystem eine doppelte Gefahr, die aktuell gegeben ist.

Um das mögliche Ausmaß der aktuellen Krise auf die Wirtschaft besser zu verstehen, empfehle ich, alle paar Tage auf Youtube nachzuschauen, ob es ein neues Video von Dirk Müller zur Situation gibt. Hier gehts **zu einem aktuellen Video**.

Dr. Markus Krall sieht im Coronavirus einen „schwarzen Schwan“, also ein Ereignis, das wie ein Schock wirkt und die ganze Perspektive völlig verändert. Der Zusammenbruch eines kranken Finanzsystems, das viele „Zombiunternehmen“ bisher künstlich am Leben erhalten hat, werde damit ausgelöst. Krall sieht einen gravierenden Einbruch der Weltwirtschaft mit starker Rezession und einer großen Zahl an Unternehmenspleiten auf uns zukommen. Bis in spätestens eineinhalb Jahren werde unsere Währung des Euro vor einem Zusammenbruch stehen. In dem folgenden **zwölfminütigen Interview** legt er seine Sichtweise dar.



Markus Krall ist Volkswirt, Unternehmensberater und Buchautor. Aktuell ist er Geschäftsführer der Degussa (Edelmetalle). Er war zwei Jahrzehnte als Risikomanager für Versicherungen und Banken tätig. Krall ist mit seinen deutlichen Ansichten natürlich nicht unumstritten.

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>

3. Was kann der einzelne Mensch tun? – Anregungen aus der Sicht des Yoga

Vermeidung von Rückzug – seine Beziehungen weiter aktiv gestalten

Die kollektive Angststimmung kann den Einzelnen leicht dazu verleiten, sich aus Angst vor Ansteckung immer mehr zurückzuziehen: kein Spaziergang mehr mit einem Freund oder einer Freundin, selbst wenn der nötige Abstand gewahrt bleibt und die empfohlenen Hygieneregeln eingehalten würden. Je mehr ein Rückzug aus den täglichen Kontakten, aus Beziehungen erfolgt, umso größer ist die Gefahr, dass der Einzelne auf sich selbst zurückgeworfen wird.

Es besteht die Gefahr, gerade wenn Quarantänemaßnahmen über Wochen oder Monate dauern, dass psychische Eigendrehungen oder Depressionen zunehmen. Gerade für psychisch labile Menschen, und das sind nicht wenige in Deutschland, können solche Maßnahmen erhebliche Ängste und Engezustände auslösen und auf diese Weise das Immunsystem schwächen.

In diesen Zeiten der enormen Einschränkung der täglichen Beziehungsmöglichkeiten ist es für die psychische Stabilität und die gesunde seelische Entwicklung wertvoll, seine Beziehungen sehr aktiv zu gestalten. Ein aktives In-Beziehung-Treten am Telefon, tägliche Begegnungen (bei denen man die angemessenen Regeln beachtet) fördern die aktive Wahrnehmungs- und Empathiefähigkeit und stärken auf diese Weise die Lebenskräfte (Ätherkräfte) und das Immunsystem. Gerade für den, der aktuell nicht mehr arbeiten kann oder sich in Homeoffice befindet, dürfte dieser Gedanke einer aktiven Beziehungsgestaltung hilfreich sein.

Hier noch zwei konkrete Anregungen für die aktive Beziehungsgestaltung:

- **Kontaktaufnahme zu Personen, mit denen man einige Zeit nicht mehr in Kontakt war**
Nehmen Sie regelmäßig (z.B. einmal am Tag) Kontakt auf zu einem Freund bzw. einer Freundin, zu einem Kollegen bzw. einer Kollegin oder Personen, die sie aus früheren Lebensphasen kennen.
- **Die folgende Seelenübung „Gedankenführung und schöne Eigenschaften“⁶** dauert 8–10 Minuten. Die aktive Beziehungsaufnahme, die in dieser Übung trainiert wird, fördert die seelische Nähe und ein Erleben von Wertschätzung gegenüber Menschen unseres Umfeldes sowie eine erbauende innere Ruhe im Seelenleben.

⁶ <https://www.yoga-in-pforzheim.de/wp-content/uploads/2020/03/Seelen%C3%BCbung-Beziehungsf%C3%A4higkeit.pdf>

Aktives Erforschen und eigenständige Urteilsbildung zum Phänomen Coronavirus

Wer weniger mit einem naiven, gutgläubigen Blick, sondern auf gesunde kritische Weise auf das neue Virusgeschehen blickt, der wird auf erhebliche einseitige meinungsbildende Prozesse aufmerksam werden. Die Art, wie über das Coronavirus berichtet wird, ist vielfach alles andere als sachlich und realitätsnah. Wer sich die Mühe macht, auch gut durchdachte und überzeugende Berichte zu prüfen, die man nicht in den bekannten Medien des Mainstream findet, dem werden diese Einseitigkeiten deutlich bewusst.

Die folgenden Hinweise auf journalistische Beiträge können zum aktiven Erforschen im Sinne einer unabhängigen und eigenständigen Urteilsbildung beitragen. Eine aktive Erkenntnisarbeit kann neue Lebenskräfte erzeugen und das Immunsystem stärken.

Paul Schreyer: „Coronavirus: Ausnahmezustand, Irreführung und mediale Gleichschaltung“



Die Coronakrise legt das öffentliche Leben lahm. Dabei ist die außerordentliche Gefährlichkeit des Virus weiterhin nicht belegt. Wichtige Daten fehlen, werden nicht erhoben oder nicht veröffentlicht. Die Medien agieren als Panikbeschleuniger und unkritische Sprecher der Behörden, während Freiheitsrechte drastisch beschränkt werden. Was geschieht hier? [Zum Artikel](#)

Foto: commons.wikimedia.org/wiki/File:Paul-schreyer.jpg

Ein hochinteressanter, gut recherchierter Beitrag des neuen Digitalmagazins Multipolar. Paul Schreyer schätze ich seit vielen Jahren für seinen fundierten, sorgfältigen und kritischen Journalismus, der dabei den herkömmlichen Meinungskorridor auf spannende Weise erweitert.

Wo finden völlig unangemessene Eingriffe in die Freiheits- und Bürgerrechte statt?

Dirk Müller berichtet in einem kurzen Video, dass in unserem Nachbarland Dänemark ein Gesetz verabschiedet wurde, nachdem Zwangsimpfungen möglich sind, die – und jetzt halten Sie sich fest – von Militär und von privaten Sicherheitsdiensten vorgenommen werden dürfen. [Zum Video](#)

Das Coronavirus – Betrachtungen aus geistiger Sicht

In zwei aktuellen Artikeln geht Heinz Grill auf tiefere Zusammenhänge des Virus aus geistiger Sicht ein:

„Der Coronavirus: Die Auseinandersetzung mit den Ängsten und Suggestionen stärkt die Abwehrkraft“
- Öffentlicher Vortrag vom 01.03.20. [Zum Artikel](#)

Die Steigerung der Immunkompetenz durch bewusstseinsbildende Übungen – Artikel vom 16.03.20.
[Zum Artikel](#)

Bewusstseinsbildende mentale Übungen

„Inhaltsreiche Auseinandersetzung, Ausdauer zur Aktivität, logische und objektive Betrachtungen, Reflektionskraft und konkrete gedankliche Arbeit sind außerordentlich stärkend. Man kann diese Aktivität, wenn sie in Form regelmäßigem Üben gestaltet wird, als eine Form der Bewusstseins- oder Seelenübung bezeichnen.“⁷

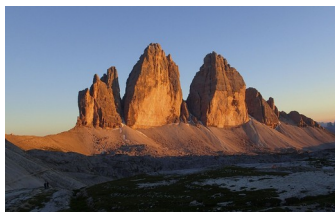
In den Yogakursen ab Januar haben wir die Seelenübung „Interesse entwickeln“ erlernt und regelmäßig mit unterschiedlichen Objekten praktiziert. [Zur Übungsbeschreibung](#)



Das Bild von Franz Marc „Die weidenden Pferde“ ist ein mögliches Objekt für die Seelenübung.

Ein Übungsvorschlag: Suche Dir täglich ein interessantes Objekt aus und betrachte dieses mit einer konkreten Forschungsfrage, wie wir dies in den Kursen geübt haben. Praktiziere die Übung täglich und notiere Dir am Ende der Übung, welche neuen und bereichernden Eindrücke zu deiner Frage entstanden sind. Schöne Bilder findet man direkt in der Natur oder im Internet, z.B. auf Wikipedia.

Diese Übung führt zur Empfindung von Ruhe und durch den aktiven Wahrnehmungs- und Gedankenprozess zu einer Stärkung der Lebenskräfte (Ätherkräfte). Mit dieser Stärkung steigert der Einzelne seine Fähigkeit zur Wahrnehmung gedanklich geordneter Beziehung.



<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>

⁷ [Quelle: www.heinz-grill.de](http://www.heinz-grill.de): Die Steigerung der Immunkompetenz durch bewusstseinsbildende Übungen.

Fazit

Eine reife und eigenständige Urteilsbildung über das Thema des Coronavirus ist anspruchsvoll. Meine Anregungen zu den journalistischen Beiträgen von RT Deutsch, Dirk Müller, Markus Krall, Paul Schreyer und Heinz Grill sind nach meiner Einschätzung hierzu eine gute Möglichkeit. Das ganz eigenständige, aktive Erforschen eines Themas stärkt die Persönlichkeit.

In Zeiten der Kontakteinschränkung ist aus der Sicht des Yoga die aktive Beziehungsgestaltung eine wertvolle Möglichkeit, um die Lebenskräfte und das Immunsystem zu stärken. Hierzu können auch die zwei vorgeschlagenen Seelenübungen dienen. Aus eigener positiver Übungserfahrung kann ich diese empfehlen.