

## **Beziehungsspaltungen durch Corona verhindern Vier Empfehlungen aus der Sicht des Yoga**



Im letzten Artikel zum Thema Verschwörungstheoretiker wurde deutlich, dass zahlreiche moralisierende Bewertungen, Stigmatisierungen und Ausgrenzungen aus dem öffentlichen Dialog stattfinden. Befürworter des Regierungskurses regen sich über Demonstranten auf. Diese wehren sich, in eine Schmutzlecke aus Verschwörungstheoretikern, Impfgegnern oder Neurechten gestellt zu werden.

Der Journalist Milos Matuschek hat in seiner Kolumne vom 26. Mai in der Neuen Züricher Zeitung eine mutige und kluge Empfehlung ausgesprochen: „Liebe Journalistenkollegen, hört auf. Wahrheitspriester zu spielen.“<sup>1</sup> Er findet, die aktuelle Einschränkung des Debattenraums durch den Kampf gegen sogenannte Verschwörungstheorien sei keine gute Idee für die eigene Glaubwürdigkeit. Besonders wenn Kritik undifferenziert angebracht werde und manche Beiträge sich geradezu überbieten würden, Begriffe wie antisemitisch, krude, rechts und verschwörungstheoretisch in einen Satz zu packen. Matuschek sagt:

*„Egal ob Watergate, Massenvernichtungswaffen im Irak oder Massenüberwachung durch die NSA: All das waren auch mal Verschwörungstheorien. Wer fehlerfrei in die Zukunft blicken kann, werfe den ersten Stein. Die Machtkonzentration von Bill Gates in Bezug auf die WHO anzuprangern, ist notwendig und richtig. Wer den wissbegierigen Leser am langen Arm verhungern lässt, darf sich jedenfalls nicht beschweren, dass dieser sein Bedürfnis woanders stillt.“*

Die derzeitige mediale Polarisierung setzt sich bis in unsere sozialen Beziehungen fort und ich kenne einige Erzählungen von heftigen Meinungsverschiedenheiten zu dieser Thematik. Diese können bis zu einer dauerhaften Beziehungsspaltung führen. Menschen werfen sich dann gegenseitig etwas an den Kopf und wollen nichts mehr miteinander zu tun haben. „Du bist doch auch so ein irrer Verschwörungstheoretiker!“ „...Ja und du? Du bist doch total naiv, du merkst nicht einmal, wie du manipuliert wirst...“

<sup>1</sup> <https://www.nzz.ch/meinung/kolumnen/liebe-journalistenkollegen-hoert-auf-wahrheitspriester-zu-spielen-ld.1558052>

## Vier Empfehlungen aus der Sicht des Yoga

Eine wichtige Idee eines zeitgemäßen Yoga besteht darin, dass der einzelne Mensch Begegnungen so gestalten kann, dass diese inhaltlich anregend wirken, ein gegenseitiger Aufbau an Lebenskräften entsteht und schließlich die seelische Verbindung gestärkt wird. Dies ist aus der Sicht des Yoga eine erstrebenswerte Qualität für menschliche Begegnungen.

Um den gegenwärtigen Tendenzen von wachsenden Spaltungen sinnvoll entgegenzuwirken, möchte ich die folgenden vier Empfehlungen machen.

### Empfehlung 1

## **Dialoge mit logischer Vernunft führen – und konkrete Quellen angeben**

In meinem letzten Artikel hatte ich diesen Aspekt mit folgenden Worten eröffnet:

*„Für einen guten inhaltlichen Dialog zum Thema Corona wäre es sehr günstig, wenn jeder, der seine Meinung abgibt, diese auch mit klarer und logischer Vernunft erklären kann. Trifft man also Personen, die gewagte Theorien oder Thesen zu Covid-19 vertreten, so kann man diese Personen fragen: Kannst du mir das mit logischen Argumenten und nachprüfbaren Quellen erklären?“*

Nehmen wir einen kleinen Vergleich, bei dem zwei Personen unterschiedlich argumentieren.

### Person 1

*„Das ist doch immer das Gleiche, die, die Geld haben, die ziehen die Fäden im Hintergrund, die kaufen sich die Leute. Die kaufen sich ein. Zum Beispiel in Indien. Ich habe schon gehört, dass die Gates-Stiftung schon ziemliche Impfschäden in Indien verursacht hat. Ich weiß jetzt nicht mehr, wo ich das gelesen habe. Ich finde den Einfluss der Gates-Stiftung auf die Politik gefährlich.“*

### Person 2

*„Den Einfluss von Bill Gates auf das weltweite Impfen und besonders bei Covid-19 finde ich sehr fragwürdig. Ich habe einen gut recherchierten Artikel von Rainer Rupp auf dem größten alternativen Medienportal KenFM gelesen über ein Polio-Impfprogramm der Gates-Stiftung in Indien. Im Zeitraum von 2000–2017 war die Gates-Stiftung führend und verantwortlich für ein Impfprogramm zur Ausrottung von Polio in Indien. Es wurden starke Dosierungen gegeben und dies führte in der Folge dazu, dass unerwartet bei 490.000 (!) indischen Kindern Lähmungen entstanden sind.<sup>2</sup> Solche Vorgänge beunruhigen mich und es wäre notwendig, dass unsere Medien solche Vorgänge gut recherchieren und beleuchten. Aufgrund solcher Vorgänge sehe ich das Engagement von Bill Gates mit kritischem Auge.“*

<sup>2</sup> Um diese Zahl der 490.000 Kinder gibt einen interessanten Artikel von Norbert Häring über die Faktenchecker von CORREKTIV. Diese kommen in ihrer Recherche zu dem Ergebnis: „Bill Gates ist nicht verantwortlich für 490.000 gelähmte Kinder in Indien.“ In seiner Analyse übt er deutliche Kritik an den Journalisten von CORREKTIV und stellt für mich überzeugend dar, dass diese selber mit falschen Behauptungen arbeiten, obwohl sie die Fakten klären sollten. Mehr Infos hier: <https://norberthaering.de/medienversagen/correctiv-anti-journalisten/>

Was bewirken die beiden Antworten? Bei Person 1 bleibt es mehr eine unkonkrete Behauptung und die persönliche Bewertung eines gefährlichen Einflusses. Die Argumentation ist nicht wirklich logisch nachvollziehbar und die Argumente dünn und vage. Ein Gespräch kommt leicht in unkonkrete Bahnen und leicht entsteht ein Kampf um persönliche Glaubensüberzeugungen.

Im zweiten Beispiel wird logisch und konkret dargelegt, warum jemand das Engagement von Bill Gates kritisch einschätzt und er belegt es mit einem anschaulichen und aufrüttelnden Beispiel. Der Zuhörer kann durch die logische Darlegung lernen und das Gespräch bleibt bei einem konkreten Zusammenhang.



Im Zusammenhang mit der Entwicklung eines Impfstoffs gegen Covid-19 gibt es viele kontroverse Diskussionen über den Gründer von Microsoft. Er ist einer der reichsten Menschen der Welt.<sup>3</sup>

Wer darauf achtet, Dialoge mit logischer Vernunft, behutsamer Urteilsbildung und konkreter Quellenangabe zu führen, der wird in Gesprächen ohne große Probleme mit unkonkreten „Verschwörungstheorien“ zurechtkommen.

Positionen mit logischer Vernunft zu entwickeln erfordert Auseinandersetzung, egal auf welcher Seite man sich sieht. Nehmen wir an, Sie fragen einen Freund, der die getroffenen Lockdown-Maßnahmen zu Covid-19 gut und richtig findet:

*„Weißt du, welche der Maßnahmen wirksam waren? War es das Verbot von Großveranstaltungen, der Lockdown oder die Maskenpflicht?“*

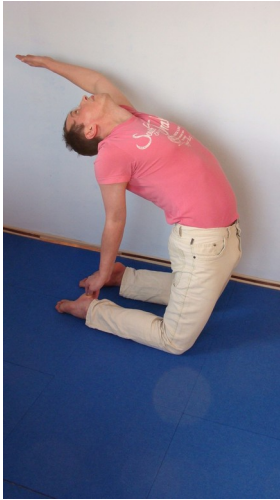
Ich nehme an, nur ganz wenige Menschen könnten dies logisch mit fundierten Zahlen begründen, obwohl sie fest von ihrer Meinung überzeugt sind. Natürlich muss dies der Einzelne nicht so genau belegen können, aber das kleine Beispiel zeigt, dass heute viele eine Meinung wiedergeben, die ihnen vom Gefühl zusagt, ohne eine fundierte gedankliche Logik. Es lässt sich beobachten, dass es an sorgfältigen und logischen Denkprozessen und differenzierten Beurteilungen mangelt.

**Fazit: Dialoge mit logischer Vernunft zu führen bewirkt:**

- **Gespräche bleiben leichter auf einer sachlich-logischen Ebene**
- **Emotionen und subjektive Glaubensüberzeugungen, die leicht zu Konflikten führen, werden mehr in Ruhe gelassen**
- **Eine Erweiterung des Themas und gegenseitiges Lernen wird möglich**

<sup>3</sup> Eine sehenswerte ZDF-Doku über Bill Gates, die ein paar Jahre zurückliegt, findet sich hier: [https://www.youtube.com/watch?v=9w6FSaA\\_D88](https://www.youtube.com/watch?v=9w6FSaA_D88)

## Empfehlung 2 **Entwicklung von Empathie**



### **Dynamische Phase des Kamels – *ustrasana***

Die Kamelübung zeigt die Bewegung einer weiten Ausdehnung in den Raum mit deutlicher Offenheit. Übertragen auf das soziale Leben entspricht dies der Fähigkeit, in Begegnungen neue Wahrnehmungen gegenüber der Außenwelt bzw. den Mitmenschen zu gewinnen. Dies entspricht der Entwicklung von Empathie.

Die Entwicklung von Empathie erachte ich beim Thema Corona für eine außerordentlich wertvolle Aktivität, um Beziehungsspaltungen entgegenzuwirken.

Wie denkt meine Freundin, mein Nachbar oder Arbeitskollege?  
Was bewegt mein Gegenüber bei diesem Thema?  
Welche Ängste und Befürchtungen nehme ich wahr?

Wer wirklich empathisch in thematische Gespräche über Covid-19 geht, wird bemerken, wie man herausgefordert ist, wirklich zu erfassen und zu fühlen, wie der andere denkt und erlebt. Es ist anspruchsvoll, die eigenen schnellen Bewertungen („*Das ist doch ein naiver Träumer, unglaublich*“) zurückzuhalten. Natürlich muss ich dem anderen nicht zustimmen, aber eine gewisse Zeit „in den Schuhen des anderen zu gehen“ fördert die Verbindung zwischen Menschen. Dies ist umso anspruchsvoller, je weniger ähnlich mir der andere ist, so die Buchautorin Monika Hein.



*Dr. Monika Hein*  
– Autorin des Buches „Empathie“

4

„Wir haben oft Schwierigkeiten, uns auf das einzulassen, was anders ist. Je größer die Unterschiede sind, desto schwieriger wird das Sicheinlassen. Deswegen ist der Aspekt der Ähnlichkeit zwischen Menschen eine der Grundvoraussetzungen für Verständnis, aber: Das ist Empathie für Anfänger. Verständnis für jemanden aufzubringen, der mir ähnelt, ist relativ leicht.“<sup>5</sup>

<sup>4</sup> Quelle Foto: <https://www.monikahein.de/#section-dr-monika-hein>

<sup>5</sup> Monika Hein: Empathie – Ich weiss, was du fühlst. Gabal-Verlag, 2018. Seite 29.

### Empfehlung 3

## **Eigene Wahrheitsansprüche erkennen und loslassen**

Gespräche können von einem (unbewussten) Anspruch auf Wahrheit geprägt sein. Wahrheitsansprüche finden sich in religiösen Gruppen, in Kirchen, nicht selten bei esoterisch überzeugten Personen, manchmal innerhalb anthroposophischer Zusammenhänge in Form von Belehrungen. Und natürlich auch innerhalb des Yoga gibt es Wahrheitsansprüche, wenn beispielsweise ein Yogalehrer davon überzeugt ist, dass seine Yogarichtung das „wahre Yoga“ lehrt und einen Vertreter einer anderen Stilrichtung spüren lässt, dass diese minderer Qualität sei.

Sobald ich einem unbewussten Wahrheitsanspruch unterliege, wenn ich meine, schon im Besitz der Wahrheit zu sein, dann ist ein inhaltlicher Dialog nicht wirklich möglich. Der Einzelne sucht dann nicht mehr nach neuen Einsichten oder größerer Wahrheit, denn er „hat“ diese schon. Eine Mentalität des Habens offenbart sich, wie dies Erich Fromm in seinem berühmten Buch „Haben oder Sein“ ausgedrückt hat.<sup>6</sup>

Vor fast 25 Jahren skizzierte Heinz Grill den menschlichen Wahrheitsanspruch als ein Sektenmerkmal:

*„Wenn die Selbstverwirklichung und die Suche nach Wahrheit fehlen, wenn man wie Lessing sagte schon zur Rechten Gottes sitzt, so liegt ein vielleicht nicht ausgesprochener, aber dennoch für Sekten und Irrtümer charakteristischer innerer, autoritativer Wahrheitsanspruch vor. Dieser Wahrheitsanspruch entwickelt sich allzu leicht im Christentum, aber auch im Yoga. Der Glaube wird nicht mehr durch die immerwährende Erkenntnissuche und die schöpferische Hingabe wie auch Dienstbereitschaft belebt. Gespräche im lebendigen Austausch sind dann nicht mehr möglich, da der Autoritätsanspruch wie eine vitale Macht nach innen in die Psyche verlagert ist. Dieses häufige Phänomen finden wir bei den meisten Christen. (Wir finden es leider auch bei uns an der Yogaschule.)“<sup>7</sup>*



Der deutsche Dichter Gotthold Ephraim Lessing (1729–1781) betonte in seinem Werk die Toleranz gegenüber anderen Weltreligionen. Diese Toleranz, die auf eigene Wahrheitsansprüche verzichtet, kommt in dem bekannten Drama „Nathan der Weise“ zum Ausdruck.

Bei Gesprächen zum Thema Covid-19 ist es aus meiner Erfahrung eine gute Idee, sich immer wieder mal selbst zu prüfen, ob vielleicht bei einem selbst ein unausgesprochener Wahrheitsanspruch vorhanden ist. Unangenehme Überheblichkeiten, besserwisserische Kommentare, von Oben herab ausgesprochene Belehrungen können Ausdruck eines Wahrheitsanspruches sein – ebenso wie das subjektive Gefühl „auf der Seite der Guten“ zu stehen.

<sup>6</sup> Vgl. Erich Fromm: Haben oder Sein? Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft. dtv-Verlag.

<sup>7</sup> <https://selbstwerden.de/sektenmerkmale/>

#### Empfehlung 4

### **Die mentale Aufnahmebereitschaft des Gegenübers einschätzen & Welche Gedanken könnten erweiternd sein?**

Es gibt viele unterschiedliche Sichtweisen und Positionen zum Thema Corona, zu den Folgen des Virus sowie über die Verhältnismäßigkeit der Gegenmaßnahmen. Auch die Frage, welche Medien glaubwürdig sind, kann umstritten sein. Nach meinen Beobachtungen sind auch häufig Ängste bei den Gesprächen mit im Spiel, diese können begründet oder übertrieben sein. Ja und die Schlussfolgerungen oder Konsequenzen, die der Einzelne für sich zieht, z.B. wie genau es jemand mit der Abstandsregel hält, können Anlass für Spannungen sein.

Aus der Sicht des Yoga ist es für einen anregenden und aufbauenden Dialog notwendig, dass man den anderen wahrnimmt. Also auch wahrnimmt mit welcher Motivation jemand in ein Gespräch geht: Will der andere etwas Neues erfahren oder mich von seiner Sicht überzeugen? Motive können unterschiedlich sein. Indem ich das Motiv wahrnehme, lässt sich das Gespräch leichter in eine günstige Richtung führen.

Meine vierte Empfehlung zielt darauf ab, im Gespräch mein Gegenüber wahrzunehmen, so dass eine Einschätzung über die mentale Aufnahmebereitschaft entsteht. Wie reagiert der andere auf eine kritische Äußerung zur Maskenpflicht? Oder auf lobende Worte gegenüber dem Kurs der Bundesregierung?

Sind deutliche Widerstände spürbar, so macht es meist wenig Sinn, den anderen heftig zu konfrontieren. Die Offenheit kann manchmal begrenzt sein – auch bei uns. Wie sagte schon Mark Twain treffend und mit etwas Ironie: *„Wir schätzen die Menschen, die frisch und offen ihre Meinung sagen – vorausgesetzt, sie meinen dasselbe wie wir.“*

Bemerke ich eine Offenheit oder Aufnahmebereitschaft für Gedanken, dann lässt sich behutsam ein inhaltlicher Dialog aufbauen.

Ein zweiter aufbauender Schritt im Gespräch ist es, sich zu fragen, welcher Inhalt oder welcher Aspekt vielleicht für mein Gegenüber erweiternd sein könnte. Das eigene Sprechen erfolgt nicht automatisch, sondern orientiert sich mehr am möglichen Interesse des Gegenüber.

Beispiel: Kürzlich habe ich mit jemanden länger über Corona diskutiert, der intellektuell sehr versiert ist, eher etablierte Medien liest, jedoch kritisch eingestellt ist und viele Fragen hat. Im Gespräch erschien es mir sinnvoll, meinem Gegenüber ein intellektuell anspruchsvolles, kritisches Medienportal vorzustellen, dass zur Erweiterung seiner Sichtweise beitragen könnte. Und tatsächlich hat sich mein Gegenüber darüber gefreut und sich im Nachhinein für die Empfehlung bedankt.

#### Fazit:

**Die vier Empfehlungen aus der Sicht des Yoga zeigen konkrete Möglichkeiten auf, wie der Einzelne möglichen Tendenzen von Konflikten bzw. Spaltungen durch das Coronathema sinnvoll entgegenwirken kann: Dialoge mit logischer Vernunft führen, Empathie entwickeln, eigene Wahrheitsansprüche erkennen und loslassen. Schließlich die mentale Aufnahmebereitschaft beim Gegenüber einschätzen zu lernen und sich zu fragen, welche Gedanken für den anderen erweiternd sein können.**