

Der Medientipp des Tages

Wie der Einzelne sinnvoll und zeitgemäß mit Medien umgehen kann
von Horst Stern

Seit 3. August veröffentliche ich den Medientipp des Tages auf meiner Webseite zur Individuationspädagogik, die ab jetzt den leichteren Namen **„Individuation21“**¹ trägt. In diesem Artikel möchte ich Ihnen sieben bereichernde Lernmöglichkeiten vorstellen, die sich mit der regelmäßigen Wahrnehmung dieses Angebotes eröffnen können.



Beiträge von Paul Schreyer,² Prof. Stefan Homburg³ sowie Heinz Grill⁴ finden Sie in den Medientipps des Tages im August 2020.

Bereichernde Lernmöglichkeiten – der erste Aspekt

Das Studium des Zeitgeschehens, um die irdischen Verhältnisse besser zu erkennen

Eine durch den Menschen entwickelte individuelle Spiritualität bedeutet, die geistige und die irdische Welt in wachsender Weise zu erkennen und durch die Reife des eigenen Bewusstseins eine Synthese der beiden Welten zu schaffen. Deshalb ist es ein notwendiger Teil dieses Weges, unsere Zeit zu studieren, zu schauen, was in unserer Gesellschaft gerade passiert oder welche Veränderungen sich bei Menschen in unserem Umfeld vollziehen. Für dieses Studium des Zeitgeschehens ist es auch hilfreich, wichtige Prozesse im Bereich der Politik mitzubekommen oder eine Wahrnehmung auszuprägen, mit welchen Vorstellungen und Stimmungen die Medien auf die Menschen Einfluss nehmen.

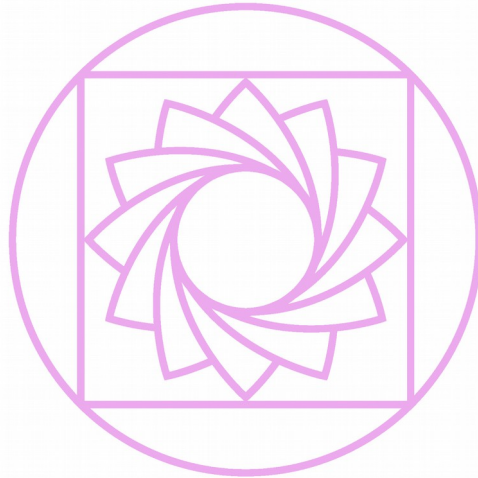
Um unsere Zeit mit ihren oft undurchsichtigen Tendenzen besser zu erkennen, sind qualitativ hochwertige Medienbeiträge wertvoll. Beiträge, die auf Fakten beruhen und in denen gleichzeitig ein klarer individueller Standpunkt eines Journalisten zum Ausdruck kommt. Ein guter Artikel sollte zu einer besseren Anschauung einer Angelegenheit oder eines Themas führen. Nach meiner Einschätzung können die Empfehlungen zum Medientipp des Tages eine wesentliche Hilfe sein, um unser Zeitgeschehen mit einem tiefergehenden Blick zu erforschen.

¹ Die Zahl 21 steht für das 21. Jahrhundert und damit für einen Prozess der Individuation bzw. der Entwicklung der Individualität, der unserer heutigen Zeit entspricht.

² Quelle Foto: www.kenfm.de

³ Quelle Foto: Wikipedia

⁴ Foto: www.salzburg.orf.at



Diese Herzfigur⁵ beschreibt das entwickelte Herzzentrum des Menschen. Der Kreis – ohne Anfang und ohne Ende – symbolisiert die geistige Welt. Das im Alltagsleben häufige Quadrat symbolisiert die irdische Welt. Im Herzen kann der Mensch eine Synthese oder Verbindung dieser beiden Welten finden – durch einen erfolgreich gestalteten Entwicklungsweg. Das entwickelte Herzzentrum wird mit den zwölf sich drehenden Blütenblättern dargestellt. Nach einer esoterischen Angabe Rudolf Steiners ist dies der Ausdruck des entwickelten menschlichen Herzzentrums.

Bereichernde Lernmöglichkeiten – der zweite Aspekt

Mut zu eigenständiger Urteilsbildung

Gerade der Umgang mit dem Coronathema zeigt überdeutlich, wie heute vielfach einseitige, angstmachende Kollektivmeinungen verbreitet werden, die mit irreführenden Darstellungen von Zahlen und Grafiken operieren. Wer diese Prozesse studiert, der kommt zu der Einschätzung, dass häufig – ich bitte den Ausdruck zu entschuldigen – eine regelrechte Verdummung der Bevölkerung stattfindet. Anstatt zu sachlicher Aufklärung beizutragen, indem man deutlich aufzeigt, dass die steigenden „Fallzahlen“ wesentlich mit der enormen Zunahme an Tests und den falsch-positiven Ergebnissen⁶ zusammenhängen. Ganz aktuell haben Medienforscher der Universität Passau in einer Studie nachgewiesen, dass beispielsweise ARD und ZDF einen Tunnelblick bei Corona⁷ hatten.

Die sorgfältig ausgewählten Medientipps ermöglichen eine eigene Anschauung zu einem Thema und in der Folge einen Fortschritt in der eigenständigen Urteilsbildung. Ich empfehle, weder die Meinungen von Autoritäten passiv zu übernehmen noch sich der Meinung eines Kollektivs aus Anpassung anzuschließen. Es erfordert gerade heute durchaus Mut, eigenständige Urteile zu bilden. Diesen Mut aufzubringen ist ein Ausdruck von individueller Stärke.

⁵ Die Herzfigur wurde von Heinz Grill in dem Buch „Die Gesunderhaltung des Brustorganismus“ (S. 57) näher beschrieben. Lammers-Koll-Verlag, 2012.

⁶ <https://deutsch.rt.com/meinung/105786-zahlenspiele-wirrologen-und-ewige-ausnahmezustand/>

⁷ <https://www.pnp.de/lokales/stadt-und-landkreis-passau/passau-stadt/Forscher-ARD-und-ZDF-hatten-Tunnelblick-waehrend-Corona-3761304.html>

Bereichernde Lernmöglichkeiten – der dritte Aspekt

Hochwertige und spannende Medienbeiträge kennenlernen

Ich beschäftige mich seit vielen Jahren und besonders seit 2018, seit ich die regelmäßigen Artikel veröffentliche, intensiver mit dem Thema Urteilsbildung und Medien. Deshalb beobachte und verfolge ich verschiedene interessante Medienportale, kenne deren Ausrichtung und kann aus eigener Erfahrung etwas über Stärken und Schwächen eines Angebotes sagen. Als Quelle für den Medientipp nütze ich aktuell etwa 35 verschiedene Onlineportale, auch wenn ich diese nicht alle täglich abrufe. Ich wähle ausschließlich Beiträge aus, die fachlich gut recherchiert sind, neue Perspektiven aufzeigen und bei denen ein klarer eigenständiger Standpunkt des Autors zum Ausdruck kommt.

Meine Erfahrung ist: Wer heute eine gute und großzügige Auswahl in dem breiten Angebot an Onlinemedien trifft und die besonders fundierten und spannenden Artikel/Videos findet, der wird sich an hochwertigem, erweiterndem Journalismus erfreuen.

Hier einige Beispiele: [Multipolar](#), [Dirk Müller](#), [Boris Reitschuster](#), [Stefan Homburg auf Twitter](#), [Politik Spezial](#) (Markus Gärtner), [Michael Mross](#), [Anti-Spiegel](#), [Telepolis](#) und viele mehr. Ein regelmäßiger Blick in die deutschen Leitmedien ist Teil meiner Recherchen.



Markus Gärtner⁸, der für das Portal „Politik Spezial“ verantwortlich ist, und Michael Mross⁹, der den Kanal MM News TV betreibt.

Der Medientipp ermöglicht Ihnen ganz neue Informationskanäle kennenzulernen, fähige Journalisten mit Mut zu einer eigenen Position zu entdecken sowie auf Experten aufmerksam zu werden, die im begrenzten Debattenraum systemtreuer Medien keinen Raum erhalten.

Der Medientipp ist kein Alternativprogramm zum Mainstream, sondern ich empfehle diejenigen Medienbeiträge, die hochwertig und interessant sind. Selbstverständlich können dies auch Beiträge bekannter Leitmedien sein.

Bei dem heute sehr breiten Medienangebot ist es sinnvoll zu prüfen, was man zu sich nimmt. Bei unseren Nahrungsmitteln und deren Qualität sind wir auch wählerisch. Wer die zahlreichen einseitigen Medienbeiträge unserer Zeit bemerkt, der wird erkennen, dass es Zeit ist, eine neue Selbstbestimmung im Umgang mit Medieninformationen zu entwickeln. Der Medientipp des Tages sehe ich hierzu als eine wertvolle Möglichkeit.

⁸ Quelle Foto: Politik Spezial – Die Stimme der Demokratie.

⁹ Quelle Foto: www.mross.de

Bereichernde Lernmöglichkeiten – der vierte Aspekt

Sicherheit und Selbstvertrauen im Umgang mit Medien

In unserer Zeit werden viele Persönlichkeiten in den Leitmedien abgewertet und ausgegrenzt, die unerwünschte Sichtweisen darstellen. Sehr schnell, wie impulsiv kommen Urteile auf, wenn abweichende Meinungen geäußert werden: Verschwörungstheoretiker, Rechte, Covidioten, krude Impfgegner und weitere.

Weil niemand in einer solchen „Schmuddelecke“ der Verurteilung landen möchte, haben heute viele Menschen Angst, neue oder alternative Informationsquellen abseits der bekannte Medien zu nutzen. Ängste entstehen, womöglich „auf Abwege“ oder „die schiefe Bahn“ einseitiger Verschwörer zu geraten.

Durch die regelmäßige aktive Auseinandersetzung mit den ausgewählten Medienbeiträgen und das eigene Kennenlernen unterschiedlicher Kanäle gewinnen Sie mit der Zeit ganz natürlich Erfahrungen und Sicherheit. Sie gewinnen eine Übersicht und ein eigenes Spektrum an alternativen Kanälen, die über den eingeschränkten Meinungskorridor unserer Leitmedien hinausgehen. Die neu gewonnene Medienkompetenz stärkt das eigene Selbstvertrauen im Umgang mit Medien.

Bereichernde Lernmöglichkeiten – der fünfte Aspekt

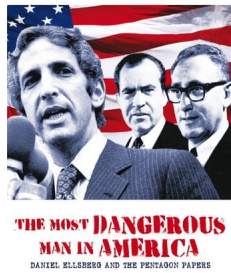
Ein gesundes Maß an Informationen, die der Einzelne sinnvoll verarbeiten kann – keine Informationsüberflutung

Wir befinden uns heute in einer noch nie dagewesenen Zeit der Informationsüberflutung. Je mehr gelesen und geschaut wird, ohne dies wirklich zu durchdenken und bewusst zu verarbeiten, umso mehr schwächt dies den Menschen. Wer zu viele Informationen konsumiert, wird unruhig im Nervensystem und schwächt seine Fähigkeit zum unbefangenen Zuhören, da er seinen eigenen aufsteigenden Assoziationen unterliegt und somit mehr fremdgesteuert wird. Ich glaube, fast jeder kennt den erschöpfenden seelischen Zustand, wenn man zu viele Informationen aufgenommen hat.

Der Medientipp des Tages möchte zu einem gesunden Maß an Medieninformationen beitragen. Täglich gebe ich deshalb nur ein bis zwei Empfehlungen, die neben den anderen Alltagsaufgaben bewältigbar sein dürften.

Bereichernde Lernmöglichkeiten – der sechste Aspekt

Spannende Dokumentationen über den Werdegang bedeutender Persönlichkeiten



Der legendäre Whistleblower Daniel Ellsberg in der Doku „Der gefährlichste Mann von Amerika...“¹⁰ und der große Astronom Johannes Kepler

Die Entwicklung der eigenen Individualität zu größerer universaler Reife mit einer aufbauenden Wirkung auf das soziale Umfeld und sogar die Kultur ist aus spiritueller Sicht eine notwendige Antwort auf die verwirrenden Verhältnisse unserer Zeit. Es kommt heute auf den einzelnen Menschen an und auf seine Fähigkeit, die noch ungenutzten geistigen Potentiale zu entfalten. Aus diesem Grund enthält der Medientipp ab und zu spannende Dokumentationen über die Biographie bedeutender Persönlichkeiten.

Ein Beispiel: In der Doku **„Der gefährlichste Mann in Amerika – Daniel Ellsberg und die Pentagon-Papiere“** (Medientipp vom 8.8.2020) lässt sich der hochinteressante Gewissensprozess von Daniel Ellsberg studieren, der sich vom aktiven Unterstützer und Befürworter des Vietnamkrieges zu einer Persönlichkeit wandelte, die ihr Leben riskierte, um die amerikanische Bevölkerung über die geheimgehaltenen Lügen mehrerer US-Regierungen zum Vietnamkrieg aufzuklären. Wie kam es bei Daniel Ellsberg zu dieser Veränderung? Wie ging er mit dem Gewissenkonflikt um? Wie reagierte sein Umfeld? Ich finde, gute und auf authentischen Tatsachen beruhende Dokus können wertvolle Prozesse der Auseinandersetzung anstoßen und Ideale für die eigene Entwicklung anregen.

In der Arte-Doku über **Johannes Kepler**¹¹ hat mich am meisten der immense Drang nach Wahrheit von Johannes Kepler beeindruckt. Wenn er die Antwort nach einer Frage suchte, beispielsweise wie die Umlaufbahn des Mars verläuft, so besaß er einen unendlichen Drang und enorme Ausdauer, die wahre Antwort auf diese Frage zu finden. Es motivierte mich direkt selbst, meine Bemühungen um Wahrheit zu verstärken.

Johannes Kepler wuchs übrigens in Weil der Stadt auf und in Pforzheim gibt es ja auch das Kepler-Gymnasium. Bereits im Alter von 29 Jahren wurde er zum Hofmathematiker des Kaisers ernannt.

¹⁰ [Der gefährlichste Mann in Amerika - Daniel Ellsberg und die Pentagon – Papiere. Dokumentation Arte.](#)

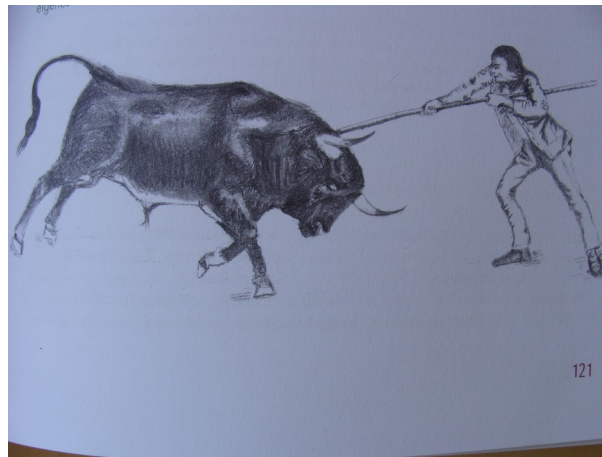
¹¹ <https://www.arte.tv/de/videos/073459-000-A/johannes-kepler-der-himmelsstuermer/>

Bereichernde Lernmöglichkeiten – der siebte Aspekt

Die Entwicklung des fünften Zentrums:

Sich länger eine Anschauung bilden entgegen der Gewohnheiten – mit logischen Gedanken prüfen – eigenständige Urteile entwickeln

Zusammengefasst sehe ich im Angebot zum Medientipp des Tages eine gute Möglichkeit, um das fünfte Energiezentrum mehr zu entwickeln. Was bedeutet dies? Mit dem Begriff „fünftes Zentrum“ ist aus der Sicht des Yoga eine Seelenregion gemeint, die heute darauf wartet, bewusst entwickelt zu werden. Allgemein beschreibt das fünfte Zentrum die Fähigkeit von Loslösung und Neuanfang.



Zwei große Pole ringen um die Entwicklung. Der Stier symbolisiert den Körper, seine unbewussten Gewohnheiten, treibenden Emotionen und vorschnellen Urteile. Der Stier ist ein Symbol für ein ständig aufsteigendes unruhiges Kräftewirken, welches unser Dasein oft wie automatisch leitet. Demgegenüber steht das Bewusstsein, symbolisch der mit dem Stock führende Mensch, der die unbewussten Neigungen und Gewohnheiten zurückweisen muss.¹² Diese Aktivität, die das fünfte Zentrum fördert, wird möglich, wenn der Einzelne lernt, sein Bewusstsein mit klaren Gedanken und Vorstellungen zu steuern.

Im Lesen von Zeitungsartikeln kann sich der Einzelne trainieren, die vorschnellen automatischen Urteile zurückzuhalten, die Zeilen länger wahrzunehmen und die Aussagen mit logischen Gedanken zu prüfen. Schließlich kommt der Einzelne zu einem selbständig entwickelten Urteil. Auf diese Weise schützt sich der Mensch vor irrationalen Angststimmungen, einseitigen Frames oder direkten Lügen, die den Bürger heute über die Medien erreichen können. Die Entwicklung des fünften Zentrums ermöglicht deshalb eine Befreiung von Fremdeinflüssen und eine wachsende Selbstbestimmung.

Mit dem Artikel lade ich Sie ein, den Medientipp des Tages auszuprobieren. Diesen können Sie auf einfache Weise abonnieren.

¹² Quelle Foto: Heinz Grill: Die 7 Lebensjahrsiepte und die 7 Chakren.