

Beeinflussungen auf unser Denken und die Gefühle

In den letzten Wochen habe ich mich mit den ganzen Thema rund um das neue Corona-Virus auseinandergesetzt. Da mir die Aussagen über die gängigen Medien in Funk und Fernsehen teils widersprüchlich und teilweise verwirrend bis stark angst machend vorkamen, bin ich auch auf viele



(www.de.dreamstime.com)

andere öffentliche Stimmen gestoßen, bei denen ich dies nicht so wahrnehmen konnte. Es war teilweise sogar so, dass ich die Hintergründe, Wirkungsformen und therapeutischen Möglichkeiten über das neuartige Corona-Virus sachlich und klarer besser verstehen konnte.

Aufgrund dieser Unterschiede habe ich bei den Berichterstattungen und den Auswirkungen auf die Menschen, intensiver auf suggestive Elemente geachtet. Von Anfang an hatte ich sehr stark den Eindruck, dass über die Medien viel Angst verbreitet wird. Am deutlichsten empfand ich dies bei bildlichen Darstellungen über das Virus. Es wird in einem realen Alltagsgeschehen auf der Straße dargestellt, dass das in diesem Falle virtuelle Virus in einer enormen Vielzahl um jeden Menschen sozusagen ungesehen herumschwirrt und dann von einem zum anderen gelangt. Diese Bild oder diese Filmsequenz suggeriert, dass jeder Mensch ungeschützt durch andere Menschen angesteckt werden kann. Dadurch kann Argwohn entstehen und natürlich viel Angst vor Begegnungen.

Ein Zitat, das ich in diesem Zusammenhang sehr interessant finde, möchte ich gerne in den folgenden Zeilen weiter erläutern.

„Die wirkliche Art gegen Corona anzutreten ist, den Suggestionen mit klarem, logischem Verstand ins Auge zu blicken.“ (Heinz Grill, 2020)

Liest man diesen Satz, dann wird wohl als erstes die Frage aufkommen, was denn Suggestionen oder der logische Verstand mit einem Virus zu tun hat. Das Virus ist ein minimal kleines Partikel, das mehr der medizinischen Welt zugeordnet wird und die Suggestionen oder der Verstand mehr dem menschlichen Urteilsvermögen. Es scheint, als ob hier zwei verschiedene Welten erst mal nicht so leicht verständlich miteinander in Verbindung gebracht werden.

Im Folgenden möchte ich gerne die beiden Begriffe Suggestion und Verstand näher erläutern.

1. Die Bedeutung von Suggestion

Suggestion kommt von dem lateinischen Wort suggestio und bedeutet soviel wie „von unten herantragen“. In verschiedenen Lexika wird als Synonym oder Wortbedeutung folgendes ausgesagt: seelische Beeinflussung, Übertragung des eigenen Willens auf eine andere Person. Eine Hauptaussage verschiedener Definitionen könnte lauten: Die Suggestion ist ein „*psychischer Vorgang, durch den ein Mensch unter weitgehender Umgehung der rationalen Persönlichkeitsbereiche dazu gebracht wird, unkritisch (ohne eigene Einsicht) Gedanken, Gefühle, Vorstellungen und Wahrnehmungen zu übernehmen*“ (Peters 1997, S. 514)

Die Frage ist ja nun, wie kann ein Mensch dazu gebracht werden, etwas zu übernehmen. Dazu spielen verschiedene Faktoren eine Rolle, wie das Alter, die Lebensumstände, das Geschlecht, das Urteilsvermögen und wie ich finde ganz wichtig, die momentane Lebenssituation.

Wenn ein Mensch geschwächt ist in seiner Lebenssituation ist er leichter beeinflussbar. Schwäche entsteht durch anhaltenden Stress, Krisen, Krankheiten und vor allem durch anhaltende Ängste und bedrohliche Situationen.

Suggestionen wirken auf das menschliche Bewusstsein lähmend. Je öfter diese wiederholt werden, desto mehr können sie ihre Wirkung entfalten. Sie werden über die Lähmung in das eigene Denken wie eingepflegt und blockieren somit die freie Entfaltung des Denkens, Fühlens und der darauffolgenden Willensimpulse. Der Mensch ist in der Suggestion oder Lüge gefangen. Er glaubt dies und folgt ihr sozusagen nach. Eine andere Meinung zuzulassen ist durch die Einschränkung der eigenen Wahrnehmung und des Denkens schwer möglich.

2. Der klare logische Verstand

Ursprünglich war wohl die Bedeutung „davor stehen“ zum Begriff des Verstandes von althochdeutsch abgeleitet. Auch das Vermögen des Menschen, die objektive Realität begrifflich zu erfassen, die Fähigkeit zu denken, zu urteilen, das Denkvermögen und die Denkkraft gehören zur Bedeutung dazu.

Die logische Denkkraft, das Urteilsvermögen können die Suggestionen entlarven. Man könnte es auch so ausdrücken, dass der obere Bereich des Menschen, das was an ihn von unten herangetragen wird, wie oben beschrieben, abgeschwächt wird durch das Denken und die folgende Erkenntnis.

Interessant ist bei der Beschreibung zum Begriff des Verstandes, das Bild des „davor stehen´s“. Denn was passiert, wenn der Mensch vor etwas davor steht? Er distanziert sich etwas, er nimmt Abstand, er beginnt etwas zu beobachten und weiterhin abzutasten. Er dringt nicht sofort in ein Geschehen ein. Dabei können freiere Gedanken zu einem Thema gebildet werden. Der klare logische Verstand, der dann aufgerichtet bleiben kann und nicht eingeengt wird durch angstproduzierenden Suggestionen oder Beeinflussungen, wie z.B. beim Thema über das Corona-Virus, kann diese besser entlarven. Die Auseinandersetzung zum Thema wird sich weiter ausgestalten.

Mit dieser Offenheit und Weite im Denken ist es leichter einen freien, unabhängigen und individuellen Standpunkt zu finden.

Der Mensch beugt sich nicht unter einer Lüge, sondern kann sich aufrichten und ihr gegenüber treten. Eine Stabilität in der menschlichen Seele ist wahrzunehmen.

Die Suggestion, die ausgesagt werden, tragen Motive in sich. Es gibt ja ein Wort, das zwischenzeitlich sehr beliebt ist in der Anwendung bei vielen Medien. Zu beobachten ist, dass das Wort „Verschwörungstheoretiker“ ein neuer Suggestionenbegriff ist. Er erscheint als Schimpfwort und um Menschen zu diffamieren.

Doch was ist das Motiv hinter diesem Wort?

Der Begriff, in Englisch *Conspiracy Theory*, wurde 1967 von der CIA übernommen, weil 46% der Amerikaner nicht glauben konnten, dass beim Kennedy-Attentat nur eine Person geschossen haben soll. Verständlich ist diese Verunsicherung, da Aufnahmen ergeben, dass Schüsse aus zwei Richtungen kamen. In dem Schriftstück von der CIA heißt es unter anderem: „*Das Ziel dieser Ausführung ist es, Material bereit zu stellen, das dem entgegenwirkt, und die Behauptungen der Verschwörungstheoretiker zu diskreditieren, wie auch die Verbreitung solcher Behauptungen in anderen Ländern zu verhindern*“. (s. www.offene-akademie.org) Hier wird deutlich, wie die CIA Einfluss auf Medien, auch außerhalb Amerikas ausübt.

Nach diesen Aussagen sind Verschwörungstheoretiker Menschen, die an Geschehnissen zweifeln. Doch diese dürfen nicht ausgesprochen werden, da sie wohl nicht in den politischen Zusammenhang passen.

Das Motiv hinter diesem Begriff, warum die CIA ihn verwendet, ist nach verschiedenen Aussagen, ein eigener Vertuschungsversuch der CIA über das Attentat. Interessant ist hier, dass die Akten immer noch nicht alle offen gelegt werden zu dem Fall.

Über diesen Begriff, der weit negativ gestreut wurde, wird versucht, den Verstand zu umgehen.

3. Das Spannungsfeld des Menschen

Heutzutage steht der Mensch in einem großen Spannungsfeld zwischen Suggestion und klarem Verstand, sofern er dies bewusst erlebt. Einerseits werden mit fast jeder Nachricht Ängste entfacht, die den Verstand benebeln wollen. Oder es entstehen Ohnmachtsgefühle oder Aggressionen über die bestehende Berichterstattung von den Hauptmedien. Auf der anderen Seite ist es immer wieder eine Herausforderung den Verstand anzuheben und selbständig die Geschehnisse zu beurteilen. Dazu bedarf es einer wachen und klaren Beurteilung und auch inneren Kraft, um sich aufzurichten. Und es ist wichtig den eigenen Standpunkt zu ordnen und immer wieder neu zu gestalten. Denn wie beschrieben, wird dieser ganz gehörig durcheinandergewirbelt. Eine Offenheit während der vielen Auseinandersetzungen in den Gedanken und Wahrnehmungen kann hilfreich sein, damit keine einseitigen Polaritäten entstehen, und die Möglichkeit eines konstruktiven Dialoges entsteht.

Ich möchte gerne ein Beispiel aufzeigen, bei dem ich dieses Spannungsfeld darstelle.

Als ich eines Abend etwas müde vor dem Fernseher saß hörte ich beim ZDF folgende Werbung: „Mundschutz ist Nächstenliebe“. Dabei wurde ich dann wach und spürte selber in mir eine ziemliche Unruhe. Ich finde, dass dieser Satz trägt sehr viel Potential in sich trägt. Er suggeriert, dass der Mundschutz den anderen schützt im Sinne von Nächstenliebe, einem Begriff, der aus dem Christentum stammt. Das bedeutet für den, der den Mundschutz anzweifelt, dass er keinem christlichen Gebot folgen möchte, und damit ein moralisch schlechterer, ja sogar ein verwerflicher Mensch ist. Eine Unlogik lässt sich hier erkennen und auch das Zusammenwirken von Staat und Kirche. Wer dies unreflektiert übernimmt, wird aus moralischen Gründen den Mundschutz tragen und weiterhin den anderen moralisch beurteilen, der diesen nicht tragen möchte. Es entsteht hier ein enormes Spannungsfeld für jeden Menschen, wenn dieses „Mantra“ das Zusammenleben prägen soll. Eine weitere Frage drängt sich mir hier sehr stark auf: warum unterstützt die Kirche, die ja gerade für die Wahrhaftigkeit stehen möchte, diese Suggestionen der Werbung und bringt damit den Menschen in Unruhe?

Denn dass der Mundschutz nicht wirklich schützt, das wurde im März von den Virologen und der Kanzlerin schon beschrieben.

4. Wie kann dieses Spannungsfeld bewältigt werden

Im oberen Teil habe ich beschrieben, wie die Suggestionen wirken und wie der Verstand wirkt. Suggestionen wirken benebelnd. Sie dringen untergründig, oder unbewusst in das Bewusstsein des Menschen ein und zerran es in die Richtung des Motivs, das hinter der Suggestion liegt. In Bezug zum Corona-Virus wäre dies aus meiner Sicht die Angst um die Gesundheit. Das Motiv der Angst hält den Menschen in Bann, er fügt sich leichter den Begebenheiten und erkennt sie an.

Doch das positive ist, dass jeder Mensch Bewusstseinskräfte hat. Er kann rational Denken und erweiterte Bezüge zu Geschehnissen herstellen. Das Denken kann angeregt und weiter entwickelt werden. Das Bedürfnis nach Ausdehnung und Entwicklung ist dem menschlichen Bewusstsein eigen.

Die jetzige Zeit gibt hier viele Möglichkeiten. Jedoch ist es wichtig immer wieder in eine eigene Ordnung zu kommen. Das bedeutet, Aussagen zu prüfen und zu durchdenken. Jede Information wirkt auf den Menschen. Man muss sie verarbeiten und sozusagen verdauen. Gute Übungen, die zu entwickeln, sind Übungen für das Bewusstsein. Bei diesen wird ein Begriff oder ein Objekt länger beobachtet und mit Fragen viel tiefer untersucht. So bildet sich das Bewusstsein und eine innere Ordnung tritt ein.

Eine Betrachtungsübung als Beispiel:

Die Übung wird in drei Phasen unterteilt.

Konkretes Beispiel bei der Pflanze:

1. Das Bild wird ausgewählt.
2. Das Bild wird betrachtet, um einen ersten Überblick zu bekommen.
3. Dann kommt die Frage hinzu, was genauer erforscht werden soll.

1. Phase:

Zu Beginn wird der Übende sich ein Bild, eine Idee oder eine andere Begebenheit aus dem Leben vornehmen, die er genauer betrachten oder erforschen möchte.

In dieser ersten Phase bewegt sich der Übende auf das Objekt zu mit konkreten Gedanken. Dies kann in einem einfachen Sinne stattfinden, wenn bspw. eine Blume beobachtet wird. In Bezug zum Corona-Virus würde dies bedeuten, dass eine umfassendere Berichterstattung betrachtet werden müsste und nicht nur eine einseitige durch die etablierten Medien. Zudem könnte man sich hier auch die erweiterte Frage stellen, welche Motive oder Interessen die Berichterstattungen begleiten.

Bei solch einem Vorgehen nimmt der Übende eine Haltung ein, von einem Subjekt (Ich) zu einem Objekt (Du) oder umgekehrt. Das bedeutet, dass eine erste Differenzierung geschaffen wird, von der eigenen Person zum Objekt. Die Betrachtung soll frei bleiben von den bisherigen Gedanken, von Erinnerungen und von Gefühlen wie Sympathie und Antipathie. Auch ein vorschnelles Urteilen, ein Wunsch, schnell zu einem Ergebnis zu kommen, soll dann in Ruhe gelassen werden.

Das Bild des Übenden wäre ein ruhiges betrachten, beobachten und wahrnehmen der Verhältnisse, die erforscht werden sollen. Es entsteht ein erster Überblick.

Aufgrund dieses Vorgehens wird eine erste einfache Ordnung in den innerleiblichen Verhältnissen erfahren. Das Denken wird sanft und einfach angeregt. Die Gefühle werden ruhiger und feiner und der Wille weicht zurück.

Dabei wird das Nervensystem beruhigt und das Immunsystem erfährt eine erste Befreiung aus Einschnürungen.



Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis*)

(Photo Autorin)

2. Phase:

In dieser Phase wird der Übende nun seinen Blick mit den vorgenommenen Gedanken konkret auf das Objekt lenken.

Nun können Details näher erforscht oder weitere Zusammenhänge hergestellt werden.

Beim oben dargestellten Bild bei dem das Lungenkraut näher angeschaut wird, kann zuerst das äußere Bild der Pflanze betrachtet werden, mit den Fragen, über die Größe, die Farbe, die Anordnung der Blüte und ihrer Blätter. Dann kann auch erforscht werden, wie die Blätter angeordnet sind, welche Farbe sie haben und welche Form.

Eine Vertiefung entsteht, wenn konkretere weitere Inhalte dazu kommen. Es kann z.B. die Heilwirkung dieser Pflanze näher erfahren werden. Doch dies bedarf viel Geduld und ein längeres Studium.

Heutzutage gibt es viele Pflanzen, bei denen die Heilwirkung bekannt ist. Das Lungenkraut wurde schon von Hildegard v. Bingen erforscht. Sie empfahl es gegen Erkrankungen von Lunge und Atemwegen. Es wirkt entzündungshemmend, schleimlösend und lindert Hustenreiz, durch die enthaltene Kieselsäure und den Schleim.

Deshalb kann das Lungenkraut als Vorbeugung und bei Ausbruch von Corona vermutlich helfen.

In dieser Phase wird am intensivsten die Haltung eingenommen Gedanken zu bewegen und zu lenken. Der Körper schweigt mit seinen Unruhetendenzen, Emotionen oder Müdigkeit, er wird nicht weiter beachtet. Es steht der Gedanke mit der Beobachtung und Wahrnehmung zu dem Objekt im Vordergrund. Der Übende ist hier konzentriert darauf und gewinnt nach und nach seine Erfahrungen.

Die Verhältnisse in der Seele, die in der ersten Phase eingeleitet werden, werden nun intensiviert. Das Denken wird verstärkt und die Emotionen werden langsam zu feineren Empfindungen zu dem Objekt. Der Blick wird freier und es entsteht oft der Eindruck, dass etwas besser und konkreter wahrgenommen wird.

3. Phase:

In der dritten Phase wird die Blume anschließend als ganzes Bild rekonstruiert. Dabei wird das Bild wieder von außen betrachtet, d.h. es bleibt ein Gegenüber. Somit wird es nicht mit der eigenen Person verwoben. Intensiviert wird dies, wenn die Gedanken im Zusammenhang zu dem Gesehenen erinnert werden. Sie geben eine Anleitung und eine Führung für das Bewusstsein und die Erinnerung wird dadurch kräftiger. Insgesamt ist dies auch eine gute Gedächtnisübung.

Weitere Übungen um das Bewusstsein mit den Kräften des Denkens, Fühlens und Wollens zu trainieren findet man bei:

„Übungen für die Seele“ von Heinz Grill

In verschiedener Literatur von Rudolf Steiner, z.B. „Innere Ruhe“ oder „Übungen zur Willensstärkung“