

COVID-19-Pandemie

Gedanken zur jetzigen Pandemiephase

Dr. med. Matthias Gauger, Stand 10.02.2022. Gerne darf dieses Dokument unter korrekter Quellenangabe verlinkt, kopiert, weitergeleitet werden. Bitte verzichten Sie auf telefonische Rückfragen in unserer Praxis. Auch auf Rückfragen per E-Mail kann ich aus zeitlichen Gründen nur begrenzt eingehen und bitte hierfür um Ihr Verständnis.

Liebe Leserinnen und Leser,

in den folgenden Texten habe ich einige Eindrücke der letzten Wochen aufgegriffen und versucht, sie auf meine persönliche Weise unter dem Blickwinkel der **Mindset-Medizin**[®] zu verarbeiten. Ich erlaube mir, meine Überlegungen hier zur Verfügung zu stellen, weil ich immer wieder Rückmeldungen erhalte, dass meine Texte dem einen oder anderen als Orientierungshilfe gute Dienste leisten.

«Die Pandemie ist vorbei»

«Die Pandemie ist vorbei» titelte am 20.01.2022 die Weltwoche und hinterlegte diese Aussage mit einem berühmten Foto von Alfred Eisenstaed, welches die ausgelassene Atmosphäre am New Yorker Times Square nach der Kapitulation von Japan im August 1945 eingefangen hat.

Mit dieser Verknüpfung will sicherlich ausgedrückt werden, dass die jetzige Phase dem Ende eines langen Krieges ähnelt.

Tatsächlich weckt auch in mir derzeitige Pandemiesituation viele Erinnerungen an die Erzählungen meiner Eltern, wie sie als Kinder in einem süddeutschen Dorf das Ende des zweiten Weltkrieges erlebt haben. Eine Zeitlang, so berichteten sie und ältere Dorfbewohner, befand man sich in einem eigenartigen Mix von Hoffnung und Sorge, was jetzt kommen wird, von Freude, dass der Krieg vorbei ist und von Schmerz und Enttäuschung, dass man besiegt wurde. Über allem schwebte die Ahnung, dass es ein sinnloser Krieg war und dass man einem Betrug aufgesessen war, mit entsprechenden Scham- und Wutgefühlen in Kombination mit Unverständnis und Hilflosigkeit. «Wie konnte es soweit kommen und wie könnte man es in Zukunft besser machen?»

Ideologie und Kriegsziele waren damals untrennbar miteinander verknüpft. Den Krieg zu verlieren war gleichbedeutend mit dem Einverständnis eines Versagens der Ideologie. Jenen Dorfbewohnern, welche sich stark mit der herrschenden Ideologie identifiziert hatten, fiel es besonders schwer, zu kapitulieren, sich also **endgültig vor einer überlegeneren Gewalt zu beugen**. Ihr Verhalten nahm immer groteskere Züge an. Beinahe wäre mein Grossvater unmittelbar vor Kriegsende noch am Galgen gelandet, sozusagen als Verschwörungstheoretiker, denunziert durch seinen regierungstreuen Nachbarn, nur weil er ihm geraten hatte, keine Panzersperre aus Baumstämmen mehr aufbauen zu wollen, gegen die in den nächsten Tagen einmarschierende französische Besatzung.



Abb. 1: «Der Kuss am Times Square». Schnappschuss vom 14.08.1945, der die spontane Freude des Sieges über Japan ausdrückt. Fotograf Alfred Eisenstaedt

Wie schade, wenn mein Grossvater in diesem Stadium noch einer bereits als ins-Elend-führend entlarvten Ideologie zum Opfer gefallen wäre. Die tiefen Klüfte innerhalb des Dorfes, verursacht durch Fanatismus, wären noch grösser geworden.

Die «Panzersperre» wurde übrigens doch noch errichtet. Mit ein paar Granaten wurde sie weggefegt ohne den Vormarsch nur im Geringsten aufzuhalten. Leider kam es hierbei auch zu Toten bei den Dorfbewohnern, was vermeidbar gewesen wäre. Zusätzlicher Schaden wurde angerichtet, nur weil die Machthabenden den Punkt nicht gefunden haben.

Aus meiner Sicht bringt uns die jetzige Pandemiephase in eine ganz ähnliche Situation. Man spürt erleichtert, dass die unmittelbare Bedrohung durch das SARS-Coronavirus-2 nachlässt und dass es Lockerungen gibt, sieht aber auch immer deutlicher, wie beispielsweise die Aufrechterhaltung der Impfempfehlungen für Kinder nicht mehr einem Kriegsziel sondern nur noch einer Ideologie dient, - ein illusorisches **Bollwerk** weit sinnloser und schädlicher wie eine «Panzersperre» aus ein paar Baumstämmen. Die Aufrechterhaltung solcher zwecklosen Massnahmen durch die Entscheidungsträger trägt zu neuer Beklemmung bei.

Man spürt auch Sorge und Schmerz über die Spaltungen in der Gesellschaft und über die gähnenden Abgründe der immer noch ungelösten «Kriegs»-Ursachen.

Den Impuls, eine allenfalls unliebsame Aufarbeitung zu umgehen, und nun einfach «Schwamm drüber» und die Rückkehr zur «alten Normalität» anzustreben, kann ich gut verstehen. Doch dann sehe ich einen sehr faulen Frieden voraus, welcher nicht von langer Dauer sein kann.

In dieser Atmosphäre und mit den Erzählungen meiner Eltern und weiterer Dorfbewohner im Hinterkopf, drehen sich meine Gedanken jetzt am Ende des «Krieges» gegen das Corona-Virus um die Fragen:

Wie kann unnötiger weiterer Schaden verhindert werden?

Wie können wir die Gefahren von Ideologien erkennen und uns in Anbetracht dieser permanenten menschlichen Schwäche angemessen verhalten?

Wie können wir zur Heilung der tiefen Spalten in der Gesellschaft beitragen?

Wie können wir uns auf neue Art ausrichten, sodass die «Kriegsgefahr» nachhaltig gesenkt werden kann?

Wie können wir durch eine tiefergehendere Aufarbeitung ein Verständnis entwickeln, mit welchem sich eine neue stabilere Normalität erreichen lässt, als die alte Normalität, auf deren Boden eine mehr als zwei Jahre andauernde Pandemie möglich wurde?



Abb. 2: «Wir brauchen ein Bollwerk gegen Omikron», Generalmajor des Heeres und Leiter des deutschen Bund-Länder-Corona-Krisenstabs, Carsten Breuer, gegenüber der Süddeutschen Zeitung am 13.01.2022

«Je schlechter der Impfstoff wirkt, desto mehr Menschen müssen geimpft sein.»

Dieser Pandemiekrieg hatte verschiedene Ebenen und verschiedene Fronten. Die Kampf Stimmung gegen das Virus löst sich zwar dank der Ausbreitung der milden Omikron-Variante auf, und die Freude über das Ende der Pandemie fühlt sich vermutlich ähnlich an, wie die Erleichterung über das Ende eines langen Krieges. Und doch – je nachdem auf welcher Seite man steht, sind die Gefühle sehr gemischt.

Denn wer hat nun eigentlich gegen wen mit welchem Ziel gekämpft? Wer ist dementsprechend der Sieger, und was hat er gewonnen? Und wer musste in Anbetracht einer grösseren Macht kapitulieren?

«A man convinced against his will is of the same opinion still.» («Wer gegen seinen Willen überzeugt, hat seine Meinung nicht gebeugt.») Dale Carnegie (1888–1955), US-amerikanischer Schriftsteller

Die Meinungen gehen auseinander. Wenn bei SRF die Frage gestellt wird *«hat die Schweiz die Pandemie also bald besiegt?»* so leite ich daraus ab, dass in den Mainstream-Medien weiterhin an der Aufrechterhaltung der Vorstellung gearbeitet wird, wir Menschen hätten glorreich gegen das Virus gesiegt. Dank einer Gewaltsleistung sei es uns aufgrund unserer technischen Errungenschaften, insbesondere der High-Tech-Impfstoffe, und einer ausgeklügelten Verteidigungsstrategie gelungen, den Angriffen des Virus solange standzuhalten, bis es sich nun, nach zwei Jahren, doch noch von uns bezähmen liess. Nun gilt es für uns als in die Virenwelt vorgedrungene Siegermacht, das gewonnene Terrain zu besetzen, streng zu kontrollieren und jeden Virenaufstand – durch weitere Impfungen - im Keim zu ersticken. – Eine solche Darstellung wäre ein eindrückliches Beispiel unverfrorener Kriegspropaganda, welches die tatsächlichen Abläufe geradezu auf den Kopf stellen würde.

Tatsächlich ist die Strategie, das Coronavirus durch eine beispiellose Massnahmen- und Impfkampagne zu besiegen, grandios gescheitert. Die Vertreter dieser Ideologie müssen in Anbetracht der grenzenlosen Veränderungs- und Anpassungsfähigkeit des Virus kapitulieren. **Lockdowns** und öffentliche **Masken-tragepflicht** hatten keinen nennenswerten positiven Einfluss auf den Pandemieverlauf, brachten aber eine Fülle von unerwünschten Nebeneffekten und Kollateralschäden mit sich. Länder, in welchen viel geimpft wurde, z.B. Israel, Grossbritannien, Deutschland, USA, haben hohe Fallzahlen. Die Natur macht das, was sie gemäss unabänderlichen Gesetzen macht, ohne dass sie auf unsere menschlichen Vorstellungen Rücksicht nehmen könnte.

Dank diesen Gesetzen macht sie uns mit dem **Überhandnehmen der milden SARS-CoV2-Variante Omikron** sogar ein grosses unerwartetes Geschenk. Die Pandemie könnte so zu einem gnädigen Ende kommen, es sei denn, *wir* finden den Punkt nicht. Die bisherigen Impfstoffe, unsere einzigen offiziell anerkannten Waffen, versagen gegenüber der Omikron-Variante. Wir sollten aufhören, mit weiteren Impfungen auf einen imaginären Feind zu ballern, ohne über mögliche Konsequenzen Bescheid zu wissen, bzw. ohne dieses Wissen wahrhaben zu wollen. Omikron ist es egal, was wir von ihm halten, aber die Konsequenzen unseres Tuns kann uns niemand abnehmen. Ein Profit dieses wilden Um-sich-Schiessens ist nur den Munitionsherstellern garantiert.

Omikron macht keinen grossen Unterschied zwischen ungeimpft, genesen, geimpft, geboostert, sondern trifft alle, verläuft aber generell sehr mild. Omikron bringt das zustande, was wir von einem perfekten Impfstoff erwarten würden: die zuverlässige gefahrlose breite nachhaltige Immunisierung.

Trotz dem Vorherrschen der harmlosen Omikronvariante an der Impfung **sogar von Kindern** festzuhalten, mit unwirksamen, nebenwirkungsreichen und kaum erforschten Impfstoffen, halte ich für ein sicheres Indiz dafür, dass wir uns in eine Ideologie verrannt haben und/oder cleveren Propagandakampagnen auf den Leim gegangen sind. Dieses Vorgehen ähnelt dem Vorgehen des Nachbarn meines Grossvaters, welcher von der Idee einer Panzersperre besessen war. In dieser Verfassung scheuen wir nicht davor zurück, die Sicherheit unserer Kinder zum Opfer zu bringen, ohne den geringsten Nutzen auf den Pandemieverlauf erwarten zu können.

Wenn das Ende eines Krieges das Eingeständnis des Versagens einer Ideologie bedeutet, kann es vorkommen, dass wir Menschen lieber den Krieg künstlich aufrechterhalten und weiterkämpfen und Opfer bringen, selbst wenn es unsere Kinder sind.

Dass dies auch bei der jetzigen Pandemie der Fall sein kann, dafür gibt es vielfältige Indizien. Unter anderem lese ich dies auch aus dem Statement der Virologin, Dorothee von Laer, vom 19.01.2022 heraus (ab Min 3.02): *«Je schlechter der Impfstoff wirkt, desto mehr Menschen müssen geimpft sein»* (zitiert durch Fr. Susanne Fürst, österreichische Nationalratsabgeordnete).

Diese Logik ergibt aus meiner Sicht nur einen Sinn, wenn man sich von vornherein der unhinterfragbaren Überzeugung verschrieben hat, dass nur von Menschen künstlich erzeugte Impfstoffe aus der Pandemie führen können. Selbst wenn diese Impfstoffe schlecht wirken, darf man niemals auf die Idee kommen, einen anderen Weg zu wählen, sondern im Gegenteil, das Schlechte muss mit noch mehr vom Schlechten wett gemacht werden. *«Von einem schlechten Produkt muss man halt einfach mehr davon kaufen, damit es gut*

kommt!!» - Bei diesem Werbeslogan ist nur etwas «gut», und zwar der Verkäufer, aber sicherlich nicht das Produkt.

Wenn sich jetzt das Virus ohne unser Zutun gnädigerweise abschwächt und wir durch natürliche Ansteckung mit diesem «*universellen Booster*» zu einer Herdenimmunität gelangen, können wir uns, gefangen in dieser Denkwelt, gar nicht richtig freuen, sondern versuchen, die Fakten umzuinterpretieren und mit immer lächerlicher wirkenden Argumenten dem Impfdogma weiterhin zu huldigen, selbst wenn wir *unnötigen Schaden* anrichten.

Wie sollte jetzt noch eine Impfpflicht – insbesondere für Kinder - gerechtfertigt werden? Wer sollte jetzt noch (Stand 08.02.2022) an einer Impfung interessiert sein, welche unwirksam oder *gar negativ wirksam* ist gegen Omikron? Wer sollte überhaupt an einem neuen Schnellschuss-Impfstoff gegen das harmlose Omikron-Virus interessiert sein?

Heilen, was kaputt ist! Nie etwas reparieren wollen, das nicht kaputt ist! Sehen was immer noch heil ist, selbst wenn etwas kaputt ist!

Im Laufe der Pandemie haben sich sehr tiefe Spalten in der Gesellschaft demokratischer Länder aufgetan, wie es vor zwei Jahren wahrscheinlich niemand für möglich gehalten hätte. Entsolidarisierung, Diskriminierung, Schuldzuweisungen, Beschimpfungen, Asozialität, Schadenfreude, Mobbing, Ausgrenzung, Traumatisierung, Zwangsausübung, Verleumdung, Gewaltanwendung, Macht- und Amtsmissbrauch, - all dies haben wir nun auch in der Schweiz erlebt, einem Land, das vielleicht als das stabilste der Welt galt, mit einer *Verfassung*, welche die Bürgerinnen und Bürger genau vor diesen Erscheinungen bewahren wollte.

Ganz besonders unsere Kinder haben tiefe Wunden erlitten in den vergangenen zwei Jahren, *nicht durch das Virus* (S. 12) – dieses Risiko ist gleich Null, - sondern infolge unserer Massnahmen gegen das Virus. Der in Innsbruck tätige Stressforscher, Prof. Dr. Dr. Schubert, schildert in einem *Vortrag vom 07.10.2021*, wie uns die Folgen von durch unsere Massnahmen erzeugtem Stress noch Jahre und Jahrzehnte begleiten werden (ab 45.50). *«In ein paar Jahrzehnten wird gesagt werden: ‚Hier wurde [durch Impfzwang] Missbrauch und Traumatisierung im ganz grossen Stil gemacht‘.»*

«Eine Medizin, die bei den Massnahmen zur Eindämmung einer Pandemie die Psyche und das Soziale unberücksichtigt lässt, neigt zu Paradoxien, die mit dem Risiko einhergehen, mit mehr Schaden als Nutzen für die Bevölkerung einherzugehen.» Prof. Dr. Dr. Schubert, Vortrag in Meran vom 07.10.2021, (ab Min. 40.00)

Was können wir zur Heilung dieser gesellschaftlichen Spalten und Verwundungen beitragen?

Ein Prinzip der Mindset-Medizin® besteht in *«Eile mit Weile!»*. Also vor dem *eiligen* Loslegen noch einen Moment mit unserer Aufmerksamkeit *verweilen* und die grösseren Zusammenhänge auf sich wirken lassen. Sehr oft tauchen elegante Lösungsansätze auf.

Können wir da, wo wir zunächst Spaltung, Trennung, Zwietracht, Fronten, Verteidigung, Konkurrenz, Unterdrückung, Machtkampf sehen, durch ein Aufweiten unserer Wahrnehmung noch etwas anderes, etwas Verbindendes sehen? Allein das Gewahrwerden solcher übergeordneter Zusammenhänge kann schon ein sehr heilsames Erlebnis sein, ohne dass wir auch nur einen einzigen Schritt tun müssten.



Abb. 3: Stereoskopisches Sehen. Lassen Sie den Blick «auseinandergehen», als ob Sie weit hinter das Bild in die Ferne sehen und so dass sie oben drei Punkte sehen. Dann sollte im Erdbeerbild ein dreidimensionaler grosser Hummer erkennbar werden.

Dieser Vorgang des Weitwerdenlassens unserer Aufmerksamkeit lässt sich gut anhand der Betrachtung eines 3D-Bildes veranschaulichen. Mit unserem normalen Blick auf die Dinge sehen wir in Abbildung 3 viele Erdbeeren und nichts anderes. Ist uns die Eigenart dieser magischen Bilder noch unbekannt, haben wir grosse Mühe, daran zu glauben, dass hier noch ein anderes Objekt zu sehen ist. Doch in der Tiefe dieses Bildes steckt auch noch ein Hummer, welcher nur dann zum Vorschein kommt, wenn wir unseren gewohnten Blick loslassen und ihn weit, offen, unvoreingenommen, empfangend werden lassen.

Diese Nuance in unserer Blickausrichtung hat eine grosse Wirkung. Ohne dass sich draussen das Geringste verändert hätte, hat sich für uns und unsere Körpersteuerung sehr viel verändert. Wir können in dem Bestehenden etwas Umfassenderes erkennen, was uns ganz neue Optionen öffnet. Solche zusätzlichen Ebenen, solche verborgenen Eigenschaften, sind ganz sicher auch in anderen Bereichen unserer Realität eingewoben, woran uns auch die *Fabel mit den zwei Fröschen* erinnert. Es lohnt sich, unablässig offen zu bleiben für diese Möglichkeit. Denn es könnte sein, dass sich uns nur schon durch einen tieferen Blick in die vorhandene Wirklichkeit etwas erschliesst, was zur Auflösung des ursprünglichen Problems beiträgt, auch wenn sich äusserlich noch gar nichts geändert hat.



Abb. 4: Ein Espenwald, namens «Pando» in Utah, USA

ihnen von Artgenossen zugefügt wurden, von Spaltungen, Machtkämpfen und unfairer Behandlung.

Diese Ebene ist real, und ebenso die Gefühle, welche mit den Erfahrungen auf dieser Ebene verknüpft sind. Wir können und müssen diese Aspekte des Lebens nicht wegdiskutieren. Doch Forscher, welche ihren Blick auf diese Espen weit werden liessen, erhielten ab 1972 zusätzliche Einblicke in eine viel umfassendere Realität. Denn all diese einzelnen insgesamt etwa 47'000 Bäume im Fish-Lake-Forest-Nationalpark in Utah, USA, sind genetisch identisch und bilden nachweislich *einen einzigen Organismus* namens Pando, dessen Alter auf 80'000 Jahre geschätzt wird.



Abb. 5: «Pando» ist ein einziger Organismus. Die einzelnen Stämme sind Teile eines gemeinsamen Wurzelwerks.

Betrachten Sie zum Beispiel Abbildung 4. Wir sehen eine beträchtliche Zahl dichtstehender Zitterpapeln und blicken dadurch gleichzeitig in eine Lebenswelt, in welcher sich voneinander getrennte Einzelwesen (Bäume) in einem ständigen Überlebenskampf befinden: «Jeder gegen Jeden!» «Survival of the fittest!» Nur die Stärksten können gewinnen, die schwächeren Pflänzchen werden unterdrückt und gehen ein. Wenn diese Bäume sprechen könnten, würden uns wahrscheinlich viele von ihren Verletzungen berichten, welche

Die einzelnen Stämme scheinen oberhalb der Erde voneinander getrennt zu sein und individuell um ihren Vorteil zu kämpfen, aber unter der Erde sind sie aus einer Wurzel entsprungen und sind und bleiben durch ein zusammenhängendes Geflecht zu einem Gesamtorganismus verschmolzen. Die scheinbaren Konkurrenzkämpfe, sogar der Untergang einzelner Bäume, dienen der Erhaltung und Entfaltung des Ganzen.

Wir Menschen hätten das Potential, mit unserem Gewahrsein ebenfalls so oft wir wollen jene Erfahrungsebene aufzusuchen, wo wir trotz aller Verschiedenheit und trotz aller Spaltungen unsere gemeinsame Herkunft aus und im «Universum» (\approx in eins gekehrt) und unsere gemeinsame Absicht - Teilnahme an der Entfaltung des Lebens – erleben. Damit sind die Spaltungen und Verletzungen zwar nicht eliminiert aber «relativiert», was bereits enorm zum Heilsein beiträgt.

«Ich glaube an die Wissenschaft»



„Ich bin dreimal geimpft, also geboostert. Ich habe schon früh, im März, angefangen, mich impfen zu lassen. Ich glaube nicht an die Verschwörungstheorien. Ich glaube an die Wissenschaft.“

Abb. 6: Wladimir Klitschko in einem Gespräch mit der Frankfurter Allgemeinen, 30.11.2021

«Ich bin dreimal geimpft. Ich glaube nicht an Verschwörungstheorien. Ich glaube an die Wissenschaft.» Aussagen dieser Art tauchen relativ häufig auf in persönlichen Gesprächen, Interviews (z.B. [hier](#)) und auf Social-Media-Plattformen.

Auf was sollen wir noch Vertrauen haben, wenn nicht auf die Wissenschaft?

Als Arzt glaube ich auch an die Wissenschaft. Mit dem [Gener Gelöbnis](#) bringe ich sogar «*feierlich, aus freien Stücken und bei meiner Ehre*» zum Ausdruck, dass ich «*selbst unter Bedrohung, mein medizinisches Wissen nicht zur Verletzung von Menschenrechten und bürgerlichen Freiheiten anwenden*» werde, was für mich bedeutet, dass ich der Wissenschaft treu bleibe, selbst wenn ich politischem, finanziellen oder physikalischem Druck ausgesetzt werde.

Und doch löst irgendetwas grosses Unbehagen in mir aus bei dieser Formulierung «*Ich glaube an die Wissenschaft*». Denn wenn ich auf die Medizingeschichte zurückschaue, dann blicke ich auf eine Sammlung schrecklichster Auswüchse des Glaubens an die Wissenschaft.

Als Warnung an seine Studenten vor dem Übergriffigwerden von Kategoriendenken führt der bekannte Stanford-Biologie-Professor, Robert Sapolsky, in einer auf Youtube aufgeschalteten [Einführungsvorlesung zur Verhaltensbiologie im März 2010](#) drei Zitate von höchstkarätigen Wissenschaftlern auf, in welchem ihr jeweiliger Glaube an die Wissenschaft zum Ausdruck kommt (ab. Min 26.10).

Beispielsweise führte der Wissenschaftsglaube von Prof. Dr. António Egas Moniz (1874 -1955) ([ab Min 27.50](#)) dazu, dass bei weltweit etwa einer Million! Menschen durch einen neurochirurgischen Eingriff, die sogenannte [Lobotomie](#), ein Teil ihres Gehirns entfernt bzw. abgetrennt wurde zur Behandlung von Depressionen, Zwangserkrankungen und anderweitigem Verhalten, welches von der Umgebung als störend erlebt wurde. Noch im Jahre 1970 erschien ein [wissenschaftliches Buch](#) in welchem zwei Forscher aus Harvard, der [besten Universität weltweit](#), die chirurgische Zerstörung von Hirnarealen beispielsweise bei Gefängnisinsassen vorschlugen, als endgültige Lösung für deren Gewaltproblematik.



Abb. 7: Dr. W. Freeman bei der Durchführung einer transorbitalen Lobotomie 1949

Dieser verirrte Glaube an die Wissenschaft kann also nicht gemeint sein, und doch fühle ich mich der Wissenschaft verpflichtet. - Da muss man sich über das Gefühl von Unbehagen nicht wundern, welches meine Gehirnmechanik in Anbetracht dieses Dilemmas - absoluter Glaube und zugleich tiefste Ablehnung - produziert.

Unbehagen entspricht einem Signal, dass irgendwo etwas nicht stimmt. Ein einfaches Prinzip der [Mindset-Medizin®](#) besteht darin, sich durch jegliche Störungsmeldung, welche man körperlich registriert, z.B. in Form von Unbehagen, zu der Frage leiten zu lassen «*Wo liegt die Störung?*» ([Ab S.](#)

14) und sich offen zu halten für die Möglichkeit, dass die Störung etwas mit den Bewertungsvorgängen im eigenen Gehirn zu tun haben könnte.

In diesem Fall erkenne ich eine mögliche Störungsursache meines Unbehagens darin, dass wir ungenau mit dem Begriff «Wissenschaft» umgehen, indem wir ihn für zwei sehr verschiedene Dinge verwenden, ohne auf die Unterscheidung Wert zu legen (siehe auch [hier](#), S. 4). Denn mit «Wissenschaft» meinen wir einerseits das reine wissenschaftliche *Prinzip*, mit welchem wir zu Wissen gelangen können, nämlich durch Beobachtung – Hypothesenbildung – Experiment – Datenauswertung – Überprüfung und Anpassung der Hypothese. – Gleichzeitig verstehen wir unter «Wissenschaft» aber auch die einzelnen wissenschaftlichen Erkenntnisse, welche wir mit dieser Methode gewonnen haben, sozusagen die *Ausformungen* des zugrundeliegenden Prinzips. Diese Produkte des wissenschaftlichen Prinzips können leider sehr mangelhaft und unvollständig sein und leicht zu allerlei Fehlanwendungen führen, wie [Prof. Sapolsky in seiner Vorlesung](#) an weiteren Beispielen ausführt.

In Patientengesprächen erkenne ich immer wieder, wie diese Verwechslung von universalem Grundprinzip und deren mangelhaften Ausformungen zu grossen und langwierigen Nöten und fehlgeleitetem eigenen Verhalten führen kann.

«Wie konnte meine **Mutter** so böse zu mir sein, wo doch eine Mutter für die alles wohlwollend umhüllende, nährende, schützende, wärmende, tragende, ewig geduldige, überfließende, bedingungslos und grenzenlos gebende, entwicklungs- und entwicklungsfördernde, nichts verlangende, reine und alles durchdringende Liebe steht?»

«Wie kann die **Natur** gut sein, wenn sie SARS-CoV2 zulässt?»

«Wie kann ich an einen **Gott** glauben, wenn in seinem Einflussbereich Kinder verhungern auf der Strasse liegen bleiben, wo die Geier schon warten?»

«Von diesem **Leben**, das so gemein ist, will ich nichts mehr wissen.»

Wir müssen auseinanderhalten, an was genau wir glauben, bzw. wir müssen aufpassen, an welcher Türe wir mit diesem Glauben anklopfen, um uns nicht immer wieder vom Leben, von Gott, von der Liebe, von der Mutter, von der Wissenschaft fehlgeleitet und enttäuscht zu fühlen.

Ein Mensch, welcher als Kind durch eine ablehnende Mutter traumatisiert wurde, wird zu Recht trotzdem instinktiv an seinem Geburtsrecht auf echte Mutterliebe festhalten. Er wird dazu neigen, seinen Anspruch bei anderen Menschen einzulösen versuchen, was oft zu Beziehungsenttäuschungen und lebenslänglichem Unbehagen führt.

Viele Menschen haben durch schlechte persönliche Erfahrungen ein Problem mit *der* Wissenschaft bzw. mit *der* Medizin und kehren ihr den Rücken; doch wohin dann? Manche wenden sich in Betracht schrecklicher Greuel von ihrem Glauben an das Leben ab, doch wem soll man sich zuwenden?

Zwei Gegebenheiten sind aus meiner Sicht sicher.

1. Diese Ebene der *reinen Prinzipien* ist real. Es gibt sie wirklich. Wir dürfen uns zurecht auf diese unabänderlichen Prinzipien verlassen und können niemals enttäuscht werden. Es ist richtig, daran zu glauben und ihnen treu zu bleiben. Wir selbst sind durch und durch Produkt und Essenz dieser übergeordneten Prinzipien. Ablehnung und Unabhängigkeitserklärung gegenüber dieser



Abb. 8: verhungernendes Kind im Sudan (1993, Kevin Carter)

Ebene ist so sinn- und erfolglos, wie wenn eine kleine Ozeanwelle ein Problem damit hätte, dass sie Wasser ist und davon nichts mehr wissen will.

2. Die *Ausformungen* dieser Prinzipien spielen in einer anderen Liga. Hier wird es nie Perfektion, Ruhe, Sicherheit, Garantien geben. Die Wirklichkeit kann uns die Einforderung unseres Glaubens und unserer Geburtsrechte auf dieser Ebene nicht bieten.

Zum Funktionieren des Universums muss es wohl diese verschiedenen Ebenen – perfekt und unperfekt – geben. Es erspart uns sehr viel Stress und Frust, diese Tatsache zu akzeptieren und in unser Denken und Handeln einzubeziehen.

Also den Schlüssel nicht dort suchen, wo wir ihn nicht verloren haben.

Den wissenschaftlichen Prinzipien vertrauen, aber von den daraus entspringenden wissenschaftlichen Erkenntnissen keine Garantien erwarten.

Wegen schlechten Erfahrungen mit wissenschaftlichen Erkenntnissen nicht *der* Wissenschaft den Rücken kehren.

Veränderungen nicht dort bewerkstelligen wollen, wo es niemals Veränderung geben kann, und Unveränderlichkeit nicht dort einfordern wollen, wo ständige Veränderung unabänderlich ist.

Unsere Erwartungen nicht dorthin richten, wo sie nicht zu erfüllen sind, und daraufhin enttäuscht das Kind mit dem Bade ausschütten.

Einerseits dem Glauben an Liebe, Leben und Wissenschaft *treu bleiben* und so viel wie möglich mit unserem Gewahrsein in diesen formlosen Ozean aller Formen eintauchen (weitere Ausführungen hierzu z.B. hier) und andererseits nicht gutgläubig den Ausformungen dieser Prinzipien Vertrauen schenken.

Immer wieder, wenn es darum geht, seinen innersten Prinzipien *treu* zu bleiben, trotz grosser Schwierigkeiten, werde ich an die Fabel «*zwei Frösche*» des antiken griechischen Dichters, Aesop, erinnert.

Mulla Nasrudin und der verlorene Schlüssel

Ein Nachbar sieht Nasrudin spät-abends unter der Laterne vor dem Haus suchend auf den Knien herumrutschen und fragt: «Was habt Ihr verloren, Mullah?» «Meinen Schlüssel», sagt Nasrudin. Eine Weile suchen beide zusammen; dann sagt der Nachbar: «Wo ist er Euch denn heruntergefallen?» «Irgendwo im Haus drinnen.» «Ja, um Himmels Willen, warum sucht Ihr dann hier?» «Weil es hier viel besseres Licht hat.» Nasrudin ist so etwas wie der orientalische Till Eulenspiegel, über welchen es viele Geschichten gibt.

Zwei Frösche

Zwei Frösche, deren Tümpel die heisse Sommersonne ausgetrocknet hatte, gingen auf Wanderschaft. Gegen Abend kamen sie in die Kammer eines Bauernhofs und fanden dort eine grosse Schüssel Milch vor, die zum Abrahmen aufgestellt worden war. Sie hüpfen sogleich hinein und liessen es sich schmecken.

Als sie ihren Durst gestillt hatten und wieder ins Freie wollten, konnten sie es nicht: die glatte Wand der Schüssel war nicht zu bezwingen, und sie rutschten immer wieder in die Milch zurück.

Viele Stunden mühten sie sich nun vergeblich ab, und ihre Schenkel wurden allmählich immer matter. Da quakte der eine Frosch: ‚Alles Strampeln ist umsonst, das Schicksal ist gegen uns, ich geb's auf!‘ Er machte keine Bewegung mehr, glitt auf den Boden des Gefässes und ertrank. Sein Gefährte aber kämpfte verzweifelt weiter bis tief in die Nacht hinein.

Da fühlte er den ersten festen Butterbrocken unter seinen Füssen.

Er stiess sich mit letzter Kraft ab und war im Freien. (Aesop, 6 Jhrd. v. Chr.)

Die zwei Frösche repräsentieren zwei Haltungen in Anbetracht einer unangenehmen Situation. Diese zwei Haltungen bei uns Menschen gab es schon vor 2'600 Jahren und gibt es immer noch. Der Lösungsweg ist unbekannt und auch wie es ausgehen wird. Keiner der beiden kennt die der Milch innewohnenden Eigenschaften, durch ständiges Rühren zu verklumpen.

Frosch 1 beginnt, seine missliche Situation zu interpretieren. Aus seiner Aussage *«alles Strampeln ist umsonst, das Schicksal ist gegen uns»* lässt sich herauslesen, dass er davon geprägt ist, dass man in erster Linie strampelt, um ein gesetztes Ziel zu erreichen und dass es ein unbeeinflussbares Schicksal gibt, das gegen einen sein kann. Der Glaube an diese beiden oberflächlichen Grundüberzeugungen bringt ihn dazu, keine weitere Bewegung mehr zu machen.

Frosch 2 redet nicht so viel, woraus man schliessen kann, dass es auch in seinem Gehirn ruhiger ist. Er denkt weniger und nimmt mehr am Geschehen teil. Er hält sich offen für unbekannte Eigenschaften, welche potentiell in die Natur eingebaut sind oder auch nicht. Er bleibt seinem Glauben an die grenzenlose Potentialität des Universums treu, welche nur erfahrbar wird, wenn man neugierig und ohne voreiliges Bewerten das der Situation Angemessene macht und sich für das Erfahren des jeweiligen Momentes interessiert. Selbst wenn auch er am Schluss ertrunken wäre, so könnte ihm doch diesen Lohn der bewusst gemachten Erfahrung bis zum letzten Atemzug niemand nehmen.

Doch in dieser Fabel wird er als Bonus sogar noch dadurch belohnt, dass seine bedingungslose Haltung des Glaubens an eingebautes Naturpotential tatsächlich eine solche verborgene Eigenschaft der Milch herausgekitzelt hat. Durch das ständige Rühren verklumpt sie und gibt ihm damit Boden unter den Füssen, um in die Freiheit zu hüpfen.

«Eile mit Weile!»

«Eile mit Weile!» ist die Kurzfassung einer Haltung zum Leben, welche ich generell empfehlenswert finde, aber besonders, wenn man viel Ärger erlebt, z.B. während einer Pandemie. Das Leben wird durch diese Doppelhaltung des Sein und Tuns spielerischer, farbenreicher und freudiger.

Dass «Eile mit Weile» auch der Name für ein Spiel ist, habe ich erst in der Schweiz erfahren. Ich kannte das ganz ähnliche Gesellschaftsspiel zuvor nur unter dem Namen «Mensch ärgere dich nicht!».

Praktisch ein und dasselbe Spiel, und doch: Welch' Unterschied in der Namensgebung und welcher Unterschied in der Haltung der Spieler, welcher hinter der jeweiligen Namensgebung steckt?

Und was für eine tiefgehende Metapher? So wie wir ein Gesellschaftsspiel mit zwei verschiedenen Haltungen spielen können, so können wir auch ein und dasselbe Spiel des Lebens, welches für jeden Spieler dieselben Spielregeln festgelegt hat, in verschiedener Haltung spielen und es dadurch sehr verschieden erleben.

Wenn ich mich auf einen Prozess des Eilens und Verweilens einlasse, dann verspricht diese Haltung ein entspannteres Unterwegssein. *Eile mit Weile* im Sinne einer Symbiose und eines Wechselspiels von aktiv, ziel- und erfolgsorientiert sein, - handeln in einer Haltung des Verweilens, Erlebens, Betrachtens, zu einem Ziel unterwegs sein in der Gewissheit der Verbundenheit und des Schon-da-Seins.

In dieser Verfassung habe ich mehr Spielfreude und weniger Stress, als unter der Annahme, auf der Hetzjagd nach einem absolut wichtigen Ziel zu sein, auf welchem mir ständig Stolpersteine in den Weg geworfen werden. Wenn wir uns in diesem letzteren Betriebsmodus befinden, wird der Ratschlag «Mensch ärgere dich nicht!» zwar gut gemeint sein, aber nicht viel fruchten. Unsere Steuerung *muss* uns in Stress und Ärger versetzen, damit unsere Körperverfassung zu unseren inneren Vorstellungen passt.

Wenn wir uns jedoch in aufrichtiger Weise vorbehaltlos an die besser zur Grundstruktur der Natur passende Haltung «Eile mit Weile!» zurückerinnern, dann folgt unsere Steuerung automatisch dieser veränderten Grundausrichtung und der Ratschlag «*ärgere dich nicht!*» wird überflüssig. Der Ärger wird gar nicht gross entstehen, oder sich von selbst verflüchtigen.

Was für eine elegante Methode, mit Ärger umzugehen, welche im Übrigen auch auf die Emotion *Angst* (S. 33) und weitere unliebsame Gefühle anwendbar ist.



Abb. 9: «Mensch ärgere dich nicht!»