

Der Angst-Virus der Medien und die gesunderhaltende Distanz durch objektive Wahrnehmung und eigenständiges Denken

Eine Yoga-Übung zur heilsamen Unterstützung der Lungen

Die sog. Corona-Krise hält seit einigen Wochen die gesamte Welt immer mehr in ihrem Bann, so dass sich mittlerweile die Kommunikation, die öffentliche Berichterstattung und die Denkinhalte der Menschen scheinbar auf dieses einzige Thema reduziert haben. Die Medien, die von dunklen Mächten gesteuert werden, bestimmen, wo es lang gehen muss und die Politik beschließt die Maßnahmen hierzu und gibt die entsprechenden Verordnungen heraus, die von der Medizin, der Wirtschaft und Gesellschaft unter Androhung von Strafen befolgt werden müssen. Auf diese Weise kann mittlerweile die gesamte Weltbevölkerung dirigiert und über die Suggestionskraft der Medien gesteuert werden. (Siehe auch <https://heinz-grill.de/corona-suggestionen/>)

Auffällig ist aber auch ein Informations-Krieg, zwischen den öffentlichen Medien und den Internet-Berichterstattern, wie er zwar schon lange auf anderen Themengebieten vorherrscht, nun aber durch das allgemeine öffentliche Interesse am Thema Corona deutlich in den Fokus rückt. Während die herkömmlichen Medien mit immer neuen Zahlen und Hochrechnungen über Ansteckungen und Todesfälle, die der Bürger nur schwer nachprüfen kann, aber auch mit Androhung von weiteren Überwachungsmaßnahmen und Zwangsimpfungen große Verunsicherung und Angst verbreiten wollen, berichten viele erfahrene Mediziner im Internet fachlich fundiert über das Thema und sind sich weitgehend darüber einig, wenn sie das Corona-Virus für viel weniger gefährlich halten, als es uns in den Medien präsentiert wird. (Siehe: Dr. Wolfgang Wodarg; Dr. med. Andres Bircher; Prof. Dr. med. Sucharit Bhakdi, Prof. Dr. Carsten Scheller u.v.a.) Auch über den Ursprung und die Hintergründe des Corona-Virus gibt es sehr unterschiedliche voneinander abweichende Theorien.

Somit ist jeder Einzelne vor die Aufgabe gestellt, sich aus vielen, teilweise sehr widersprüchlichen und unzusammenhängenden Informationen selbst ein Bild zu machen und dabei sein eigenes Denken zu gebrauchen und seine Urteilskraft zu schärfen. Gerade diese aber sind in dem Zeitalter des Nachrichtenkonsums durch die Medien weitgehend verloren gegangen, die uns zum passiven Empfänger von Informationen gemacht haben. Der heutige Bürger lässt die Mediendarstellungen in der Regel ungeprüft in sich einströmen und übernimmt sie als Wahrheit oder er unterliegt sogleich seinen vorgefertigten Meinungen und dem, was er schon weiß oder glaubt, zu wissen und ist kaum mehr bereit, die Informationen ausreichend zu hinterfragen. Besonders kritisch ist dies, da mit einer Mediennachricht meist nicht nur eine Information vermittelt wird, sondern auch bewusst oder unbewusst bestimmte Emotionen, Meinungen und Ideologien transportiert werden, die einen Zugriff auf uns ausüben und uns aus fremden Willensimpulsen heraus steuern können.

Diese Wirkungen gilt es als erstes bei sich selbst zu erkennen und von dem sachlichen Inhalt der Information zu unterscheiden. Je besser dies gelingt, dest mehr schaffen wir damit eine „**soziale Distanz**“ **auf der Bewusstseins-ebene** und schützen uns vor einer **Ansteckung mit fremden und manipulativen Kräften**, die sonst ungehindert Einfluss auf uns nehmen könnten. Wir bewahren uns einen Freiraum im Denken, Entscheiden und Handeln, indem wir die verschiedenen Nachrichten ausreichend lange von außen auf uns wirken lassen, sie denkend erwägen, sie in verschiedene Bezüge und Zusammenhänge bringen und dabei auch Gegendarstellungen mit einbeziehen. Bei dieser Art von Analyse und Betrachtung, die auch mit einer bestimmten Fragestellung verknüpft sein kann, kann man auch auf die mehr oder weniger verborgenen Intentionen und Motive achten, die der jeweiligen Berichterstattung zugrundeliegen.

Auf diese Weise errichten wir eine Art Filter oder Schranke, für die in uns einströmenden Informationen und Eindrücke. Ähnlich wie die Blut-Hirn-Schranke, die verhindert, dass Giftstoffe

mit dem Blutstrom in das Gehirn gelangen und dieses schädigen können, wird durch diese Art Bewusstseinsaktivität verhindert, dass fremde Kräfte Zutritt zu unserem Unterbewusstsein erhalten und uns von dort unbemerkt steuern können. Es ist ein großer Unterschied, ob wir aus der Übersicht und Führung des Bewusstseins und aus der Beobachtung und Wahrnehmung heraus denken und handeln oder ob wir uns nur von unbewussten Gefühlen und Willensimpulsen, von Sympathien und Antipathien, von Ängsten oder Wünschen, leiten lassen. Viele Kräfte, die scheinbar aus uns selbst kommen, sind in Wirklichkeit fremde Kräfte, die wir unbewusst oder ungeprüft übernommen haben und die uns in unserem Denken konditionieren.

Vorsicht sei auch geboten vor sogenannten unsichtbaren oder inneren Führern in uns selbst, solange wir dieses Selbst noch gar nicht kennen und von den Steuerungsmechanismen aus dem Unterbewusstsein, die manchmal sehr versteckt sind, unterscheiden können. Denn, solange wir uns nur führen oder leiten lassen, sind wir noch nicht mit dem Selbst aktiv und noch nicht in der Führung und Eigenverantwortung. Diese beginnende Aktivität des Bewusstseins entspricht dem 5. Energiezentrum, dem Vishuddha Chakra, welches in der Region des Kehlkopfes und der Schilddrüse gelagert ist und für ein Erleben steht, das nicht von alten Erfahrungen ausgeht, sondern immer wieder im Neuen ansetzt, das nur in der Gegenwart erfahrbar ist.

In Bezug auf die Medien-Berichte bedeutet dies, dass man das Neue nicht aus dem Alten heraus beurteilt, nach dem, was man schon weiß oder kennt, wenn man auch das bisher erworbene Wissen dennoch vergleichend in die Betrachtung mit einbeziehen kann. Dennoch darf sich beides nicht gleich miteinander vermischen, sondern muss lange genug in einer Gegenüberstellung bleiben. Wir stellen lediglich Bezüge her zwischen dem, was wir schon wissen und kennen und dem, was wir neu an Informationen und Erfahrungen hinzugewinnen. Wenn wir dies wiederholt und lange genug ausführen, dann kommen wir in eine andere Steuerung hinein, die nicht aus den alten und aufgespeicherten Erfahrungen kommt, sondern aus dem Gedankeninhalt selbst, der sich uns zunehmend in seinem inneren Wesen, seiner verborgenen Intention und Aussage erschließt. Wir beginnen dann aus dem Neuen und Unbekannten heraus zu denken, zu erkennen und zu verstehen.

Der Fisch, Matsyasana, eine progressive und gesundheitsfördernde Übung

Um diese Art der Bewusstseinsaktivität zu entwickeln, sind die Übungen des Yoga, die Asanas, besonders gut geeignet. Das Wort „Asana“ bedeutet übersetzt „Haltung“ oder „Stellung“ und beschreibt als solches nicht nur eine Haltung, die mit dem Körper in einer exakten Spannungsverteilung eingenommen wird, sondern auch eine Haltung oder Stellung des Bewusstseins, welches sich nicht nur in der richtigen Weise positioniert, sondern überhaupt erst in eine eigene Aktivität begibt.

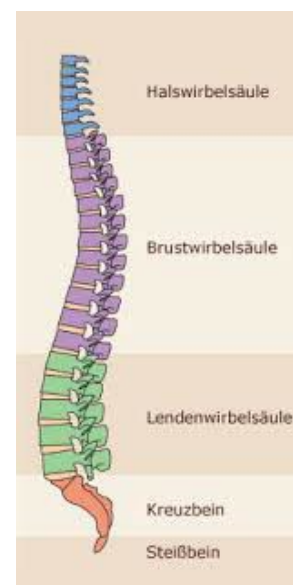


Matsyasana – der Fisch
(Heinz Grill)

Eine progressive und gesundheitsfördernde Übung, die sich in zweifacher Hinsicht heilsam auf die Einflüsse und Bewegungseinschränkungen, wie wir sie derzeit in der Corona-Krise erleben, auswirkt, ist der Fisch, der in allen Altersstufen und in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden ausgeführt werden kann. Die Übung führt durch ein unmittelbares Anheben des Brustkorbs und damit der Lungen zu einer besseren Durchatmung und hilft gleichzeitig dabei, sich von Gefühlen der Enge und von psychologischen Rückzugsneigungen zu befreien. Hierfür werden aus der Rückenlage mit geschlossenen Beinen die Arme unter den Körper gebracht und die Schulterblätter und Ellbogen so nahe wie möglich zusammen geführt. Die Hände liegen flach nebeneinander am Boden unter dem Gesäß. Für die eigentliche Ausgangsposition stützt man sich auf die Ellbogen und hebt den Brustkorb unmittelbar nach oben an, während die Brustwirbelsäule in die weitest mögliche Durchspannung gebracht wird. Der Kopf fällt nach hinten und das Becken mit dem Gesäß ruht auf den Handrücken. Der Scheitel berührt mit dem Eigengewicht des Kopfes den Boden.

Wenn wir von einer Dreigliederung des Körpers ausgehen, wie sie in der Anthroposophie gelehrt wird und von der auch Heinz Grill in seinen Darstellungen ausgeht, dann gibt es einen unteren stoffwechselaktiven Pol mit dem Bauchraum und dem Becken, einen oberen Nerven-Sinnes-Pol, welcher im Kopf lokalisiert ist und dazwischen eine verbindende Mitte mit dem Brustkorb und dem sog. rhythmischen System von Herz und Lungen. Diese drei Glieder können auch zu den drei Seelenkräften, dem Denken oben, dem Fühlen in der Mitte und dem Wollen unten zugeordnet werden. Der Bauchraum, wo der Wille lokalisiert ist, beschreibt in einer weiteren Analogie zu den Dimensionen der Zeit, das Zukünftige oder das, was noch werden möchte. Der Kopf mit seinem abgeschlossenen Schädel, der in der Position des Fisches nach hinten fällt, steht für das Vergangene und schon Gewesene oder Zurückliegende und der Brustkorb in der Mitte, umfasst das Gegenwärtige, welches im Fisch unmittelbar hervorgehoben wird.

Die Brustwirbelsäule stellt mit ihren 12 Wirbeln den längsten Abschnitt der Wirbelsäule dar und beschreibt aufgrund ihrer naturgegebenen doppelten S-Krümmung eine Wölbung nach hinten, eine sog. Kyphose. Sie ist daher der am schwersten zu mobilisierende Abschnitt der Wirbelsäule. Um die Brustwirbelsäule in all ihren Teilbereichen zu mobilisieren, bedarf es einer zielgerichteten Aufmerksamkeit, zumal gerade dieser Wirbelsäulenabschnitt bei den meisten Menschen viele Blockaden aufweist. Je mehr man von Ängsten, Minderwertigkeitsgefühlen und Schwermut bestimmt ist, desto stärker tendiert die mittlere Region in einen Rückzug und die Brustwirbelsäule in eine Krümmung nach hinten. Mit der Einengung des Brustkorbes zieht sich auch die Muskulatur zwischen den Rippen zusammen, das Zwerchfell als wichtigster Atemmuskel wird ebenfalls eingeengt und infolgedessen die Atmung in ihrem freien und weiten Fluss gehindert.



Im Fisch werden nun der Brustkorb und die Schlüsselbeine durch einen zentrierten Bewegungsansatz aus der Brustwirbelsäule in einen weiten Bogen nach oben gewölbt. Mit dem Anheben der mittleren Region des Körpers wird auch der gesamte Atemapparat und die Lungen aus dem Rückzug und der Enge herausgehoben. Da die Lungen keine eigene Spannkraft besitzen und nur aufgrund des Unterdruckes im Pleuraspalt passiv in ihrer Ausspannung gehalten werden, unterliegen sie immer der Tendenz, sich in sich zusammenzuziehen. Diese Tendenz des sich Zusammenziehens entspricht psychisch gesehen genau diesem oben beschriebenen Zustand einer melancholischen Gemütsstimmung, die mit Traurigkeit und Angst vor der Begegnung mit der Außenwelt und mit einem psychologischen Rückzug einhergeht.

Die Angst vor einem Virus, wie derzeit vor dem Corona-Virus, beschreibt ebenfalls dieses Bild. Die Menschen werden nicht nur zu einer „sozialen Distanz“ angehalten, sondern auch zum Tragen von Atemschutzmasken bis hin zur Ausgangsbeschränkung oder -sperre, bei der sich der Einzelne zunehmend in die Isolation begeben muss. Mit dem Tragen von Masken erzielt man auch, dass die Sprache und Kommunikation nach außen behindert und erschwert wird und somit die soziale Distanz noch mehr wächst. Auffällig ist, dass viele Menschen aufgrund dieser Maßnahmen selbst einen Blickkontakt zum Anderen vermeiden und nur noch flüchtig ihr Umfeld wahrnehmen. Da mit der sozialen Distanz jeder Einzelne einen größeren Raum um sich herum einnehmen muss, werden die Bewegungen im gegenseitigen Ausweichen eckig und un gelenk. Es werden dem Menschen damit nicht nur die Luft zum Atmen, der Sozialkontakt und die gesunden Sinneseindrücke, sondern auch ein natürliches Raumempfinden und letztendlich auch der Freiraum im Denken genommen.

Diese durch die Medien propagierten Maßnahmen führen manche Menschen, vor allem die älteren, immer mehr zu irrationalen Verhaltensweisen und in eine Hoffnungslosigkeit. Selbst diejenigen, die weniger der Angst unterliegen, sich schützen zu müssen, werden dennoch aufgrund ihrer Mitbürger dazu gezwungen, die Maßnahmen sorgfältig einzuhalten und kommen damit fast unweigerlich in die gleichen Mechanismen und Reaktionsweisen. Es kostet eine besondere Anstrengung, trotz der Maßnahmen noch natürlich zu bleiben. Die Angst vor der Ansteckung steht unmittelbar in Verbindung mit der Angst vor der Begegnung mit der Außenwelt. Eine natürliche und sympathische Verbindung mit dem Außen und dem Gegenüber ist nur noch schwer möglich. Somit ist es gerade diese sehr ungesunde Tendenz des Rückzugs und der Angst, die sich ihrerseits sehr schnell ins Pathologische steigern kann und die Lungen in einer Anspannung hält. Die Natürlichkeit in der Bewegung und Begegnung erfordert eine Loslösung von der Angst und eine Befreiung der Gefühle aus der Einschnürung und Enge, wie dies im Fisch erlebbar ist.

„Während der Übe nde sich relativ nahe am Boden bewegt und die Bogenspannung im oberen Wirbelsäulenabschnitt entwickelt, erlebt er sich selbst relativ stark an der Peripherie und erfährt eine Offenheit, die mehr seine Umgebung sensitiv berührend spüren lernt.“ (Heinz Grill über den Fisch)

Der Fisch beschreibt somit vom Bild und vom Bewegungsansatz her das Gegenteil dieser Angst und des psychologischen Rückzuges, wie wir ihn besonders in der heutigen Zeit und noch verstärkt in der derzeitigen Corona-Krise erleben. Ein Bogen, wie beispielsweise ein Torbogen oder ein Regenbogen oder ein Bogen, wie er auch im Bilde des Fisches zum Ausdruck kommt, steht für das Neue, für Hoffnung, Zuversicht, Freude und Aufschwung. In der Bogenform fühlt man sich aufgenommen und geschützt. Alleine die Vorstellung einer Bogenform, sei es ein Tür- oder Torbogen oder ein imaginativer Bogen, führt, wenn wir sie für einige Minuten bewahren, zu einer Veränderung des gesamten Befindens. Die Bogenform vermag, wenn sie für einige Minuten gut in der Vorstellung gehalten wird, das Bewusstsein anzuheben und wirkt vom Bewusstsein ausgehend auf den Atem, der mit einer neuen Qualität angereichert wird und von diesem auf den Körper bis hinein in die Zellen.

Die Vorstellung kann auch begleitet sein von einer bogenförmigen Geste, die mit dem Arm von unten nach oben in einem leichten und eleganten Schwung beschrieben wird. Diese kann wiederholt zusammen mit der Vorstellung der Bogenform ausgeführt werden. Um den Unterschied im Charakter der Bewegung und ihrer Wirkung noch besser zu erleben, kann man im Vergleich dazu eine gerade horizontale oder auch vertikale Linie in die Luft zeichnen. Da die Bewegung immer auf die eigene Empfindung zurückwirkt, können wir den Unterschied deutlich erleben und anhand dessen eine differenzierte Wahrnehmung entwickeln, die grundsätzlich auch für den Umgang mit Medien-Berichten notwendig ist.

„Ein sehr wesentlicher und effektiver Lernschritt beim Praktizieren einer klassischen Übung des Yoga, kann

die Entwicklung von einem differenzierten Wahrnehmen, Denken und Fühlen sein. Im Gegensatz zu einem sehr pauschalen, auf schneller Anschauungs- und Meinungsbildung entwickeltem Denken, bewirkt das differenzierte Erfassen, Beobachten und übersichtliche Erkennen von einem Phänomen oder einem Thema, ein erhebendes und liches Empfinden. Die Sinne erfreuen und erweitern sich an den Objekten der Beobachtung und Auseinandersetzung.“ (Heinz Grill über den Fisch)



Heinz Grill vergleicht auch das Bewusstsein des Menschen mit einem Torbogen, „der von dem Menschen selbst errichtet wird. Indem das Bewusstsein selbst zu einer Ordnung bei sich im Innenraum fähig wird und das Vergangene zum Vergangenen ordnet, das Zukünftige zum Zukünftigen, und das Bewusstsein selbst als aktives Bewusstsein erlebbar ist, dann lässt sich mit jedem Tag jener sensible imaginative Torbogen des Lebens und der Lebenshoffnung empfinden. Immerfort errichtet der innere Mensch dieses Tor, indem er neue Wahrnehmungen, Lernschritte und mutige Handlungen tätigt. Der Fisch beschreibt in diesem Sinne, ähnlich wie dieses imaginative Tor, die Hoffnung eines geordneten, sich immer in der Gegenwart erfahrenden Bewusstseinslebens.“ (Heinz Grill in „Die Seelendimension des Yoga“ S. 188)

Eine Yoga-Übung, wie der Fisch, sollte nicht nur auf körperliche Weise ausgeführt werden, sondern unter diesen gedanklichen Aspekten, indem eine der zitierten Textstellen möglichst wortgetreu gedacht, in die Vorstellung geführt und dann begleitend zur Übung hinzugenommen wird. Der Atem, der sich von alleine der Übung anpasst, sollte bei der Ausführung möglichst frei zugelassen werden. Keinesfalls sollte man versuchen, willentlich stärker oder tiefer zu atmen, sondern der Atem wird umso freier, je mehr es gelingt, ihn objektiv wahrzunehmen.

Für eine gesunderhaltende Distanz im Umgang mit dem Thema Corona, die nach mehreren Wochen der Medien-Berichterstattung und der Lebenseinschränkungen zunehmend verloren geht, empfiehlt Raphael Bonelli, ein Psychiater aus Wien, auf seinem Youtube-Kanal: Humor bringt die Distanz zurück und lässt uns die Leichtigkeit des Lebens wiederentdecken. Angst dagegen, macht nicht nur eng, intolerant und humorlos, sondern verhindert auch das Leben.

Christine Hein,
Yogalehrerin

Eine ausführliche Beschreibung der Asana ist auch auf der Website von Heinz Grill zu finden:
<https://heinz-grill.de/matsyasana-yoga-fisch/>

Weitere Quellen:

Heinz Grill, „Die Seelendimension des Yoga“