



CORONA und die ANGST

Foto: Dirk Waechter

“ Es führt zu nichts, Anderen erklären zu wollen, dass ihre Angst falsch ist

Auszüge aus einem Vortrag von Dr. Daniele Ganser am 29.10.2020 in Wien

Angst spielte von Anfang an eine große Rolle beim Thema Corona. Am 29. 10. 2020 kam der renommierte Schweizer Historiker und Friedensforscher Dr. Daniele Ganser für einen viel beachteten Vortrag nach Wien. Thema: **“Corona und die Angst”**. Hier einige Auszüge aus diesem Vortrag mit freundlicher Genehmigung von Dr. Ganser.

Das erste Ziel meines Vortrages ist es, dass bei Ihnen die Angst sinkt - welche Angst Sie auch immer haben mögen. Das zweite Ziel ist es, dass die Kommunikation zwischen den Menschen in den nächsten Monaten gestärkt wird, denn Menschen, die verschiedene Ängste haben, haben große Mühe miteinander zu sprechen. Eine der zentralen Ängste, unter der die Menschen zur Zeit weltweit leiden, ist die *Angst vor dem Virus*. Worin besteht diese Angst? Es ist die Angst vor Krankheit und Tod. Das wiederum ist eine alte Angst. Eine andere Angst ist die Angst vor der Politik. Ich nenne diese Angst

auch die *Angst vor Diktatur*. Was heißt Diktatur? Diktatur heißt, dass die Menschen denken, sie werden bevormundet, ihre Freiheit wird total beschnitten, sie dürfen nicht mehr aus dem Haus und müssen alles machen, was der Staat sagt, und letztendlich entsteht eine Weltregierung, die alles kontrolliert, eine totalitäre, digitale Diktatur.

Eine dritte Möglichkeit ist die *Angst vor Armut*. Das heißt, wenn Sie ein Unternehmen haben und Sie verlieren jetzt gerade Geld oder Sie müssen das Unternehmen schließen, dann kann diese Angst entstehen.

Die Ängste können sich überlappen. Horchen Sie bitte einmal in sich hinein, welche dieser Ängste Sie haben und wie groß sie auf einer Skala von 1 bis 10 sind. Denn, wenn Sie herausfinden, was Ihre Angst ist und wie stark sie ist, haben Sie in sehr kurzer Zeit viel Klarheit gewonnen.

Diese drei Ängste überlappen sich. Sie werden Menschen treffen, die Angst vor dem Virus haben, und Sie werden Menschen treffen, die Angst vor der Armut haben. Und es ist sehr wichtig, diese Ängste zu erkennen und zu verstehen. Hat dieser andere Mensch Angst vor Armut, weil gerade sein Geschäft schließen musste? Oder hat er Angst vor dem Virus, weil er vielleicht einen Bruder hat, der einen schweren Verlauf hatte oder er jemanden kennt, der gestorben ist? Oder hat er Angst vor der Diktatur, weil er Bücher gelesen oder Internetseiten gesehen hat, die vor der digitalen Diktatur warnen?

Wenn jetzt der Mensch, der Angst vor Armut hat mit dem Mensch

spricht, der Angst vor dem Virus hat, kommt es zu Riesenmissverständnissen, denn dieser Mensch sagt: „Ich möchte, dass die Menschen in mein Restaurant kommen und wieder ganz normal hier essen können. Denn sonst muss ich meinen Laden dichtmachen. Dieses Restaurant hat schon mein Urgroßvater geführt, und ich will nicht derjenige sein, der es gegen die Wand fährt.“

Darauf erwidert der, der Angst vor dem Virus hat: „Wie kannst du nur an dein Geld denken, während wir in einer Pandemiesituation sind, wo es darum geht, dass jeder seinen Beitrag leistet, damit wir nicht alle sterben?“

Dann kommt der Dritte und sagt: „Ihr habt sie ja nicht mehr alle. Angst vor dem Virus, Angst vor der Armut. Das ist gar nicht das Thema, Leute. Es geht um die globale Diktatur. Ich hab’s recherchiert, ich weiß es. Aber ihr seid zu doof, um es zu sehen!“

Wie können sich diese drei Menschen nun verstehen? Ich sag es Ihnen: gar nicht! Denn das Wichtigste

“ **Man muss die Angst des Anderen ernst nehmen.**

ist, die Ängste des Anderen ernst zu nehmen. Es gibt Menschen, die haben Angst vor Spinnen. Andere haben Höhenangst. Worauf will ich hinaus? Versuchen Sie bitte, die Angst des Anderen zu erkennen und machen Sie diese nicht lächerlich. Bitte horchen Sie in den nächsten Monaten in sich hinein. Das wird viel wichtiger sein als zu sprechen. Es führt zu nichts, dem Anderen erklären zu wollen, dass seine Angst falsch ist und die eigene Angst richtig. Das führt nur zu großem Unfrieden, und da sind wir schon mit-tendrin. Jeder von uns hat in den letzten Monaten schon Konflikte und Konfrontationen erlebt, bei denen es im Hintergrund um Ängste geht. ►



Die zentralen 3 Ängste, unter denen die Menschen weltweit 2020 gelitten haben und immer noch massiv leiden: Angst vor dem Virus - Angst vor der Armut - Angst vor der Diktatur.

Quelle: Daniele Ganser

Viele Menschen leiden im Moment mental unter der Situation, das heißt im Kopf. Konkret geht es jetzt um unsere Nervenzellen.

In den nächsten Monaten geht es nicht um die Muskeln oder um die Knochen, es geht um die Nerven. Der Druck ist so groß, dass es genau zwei Möglichkeiten gibt. Entweder man ignoriert das Thema oder man stärkt sein Nervenkostüm.

Nerven sind dabei nicht nur im Gehirn, sondern im ganzen Körper. Das Nervensystem des Menschen gliedert sich in das zentrale Nervensystem mit Rückenmark und Gehirn, und das periphere Nervensystem. Wenn Sie im Kopf verloren sind und große Ängste haben, gibt es einen Trick: Wechseln Sie das Nervensystem. Gehen Sie vom Zentralen Nervensystem in das andere Nervensystem. Fragen Sie sich: Habe ich einen kalten Fuß? Damit verlagern Sie Ihre Achtsamkeit und nehmen den Druck vom Kopf weg.

Unser Gehirn ist ein Wunderwerk: Es wiegt etwa ein Kilo und besteht aus über 100 Milliarden Nervenzellen, die über Synapsen miteinander verbunden sind.

Wenn man sich das Gehirn wie ein Straßennetz vorstellt, wird durch

die permanente Wiederholung einer Botschaft aus anfänglichen Trampelpfaden binnen kurzer Zeit eine Autobahn. Neuronen, die zusammen feuern, verknüpfen sich auch, auf englisch: *neurons that fire together wire together*.

Es verknüpft sich, was man wiederholt. Jetzt sind wir seit acht Monaten unter Corona-Dauerfeuer. Das heißt, es wurden massive Verknüpfungen im Gehirn hergestellt. Einige, die sich gern als Opfer darstellen, sagen: Tja, so ist es halt. Ich kann nichts machen, jetzt kommt der Nervenzusammenbruch.

“ Versuche, auf die Dinge zu fokussieren, die jetzt gut sind.

Das ist aber nicht notwendigerweise so. Sie können Ihre Nervenzellen selbst neu verknüpfen. Sie können entscheiden, ab morgen Chinesisch zu lernen. Wenn Sie jeden Tag fünf Stunden üben, verknüpfen sich die Nervenzellen - durch Wiederholung. Wenn Sie Klavierspielen lernen wollen, üben Sie jeden Tag drei Stunden. Sie werden es lernen - durch Wiederholung.

Der von mir sehr geschätzte Neurobiologe Gerald Hüther sagt: „Das unser Gehirn zeitlebens umbaufähig, also lernfähig bleibt, ist eine atemberaubende Erkenntnis. Neuroplastizität nennen die Hirnforscher die Fähigkeit des Gehirns, seine eigene Struktur, also die für bestimmte Leistungen zuständigen neuronalen Verknüpfungen und synaptischen Netzwerke so herauszubilden, umzugestalten und auszubauen, wie sie sich am besten für die Umsetzung all dessen eignen, was einem Menschen in seinem Leben wichtig erscheint.“

Sie haben also selbst die Kontrolle über Ihre neuronalen Netzwerke, und zwar über Ihre Inputorgane Augen und Ohren. In den nächsten Monaten kommt es darauf an, selbst neue Nervenzellen aufzubauen, indem man Dinge aufzählt, die gut sind. Wenn ich mal einen schlechten Tag habe, zähle ich fünf Dinge auf, die gut sind. Zum Beispiel, dass das Dach auf meinem Haus dicht ist. Oder dass im Kühlschrank noch Essen ist, dass ich warm duschen kann. Und wenn die Leute dann sagen: „Daniele, deine Tricks finde ich idiotisch. Natürlich ist mein Dach dicht, mein Kühlschrank voll und ich kann warm duschen.“

Dann sage ich: Aber was wäre, wenn ich dir das Alles wegnehmen würde? „Das geht gar nicht!“ Siehst du, dann hättest du mal echt Probleme!

„Ja, nee, ich habe ganz andere Probleme: Corona, Diktatur.“

Aber diese Probleme hast du jetzt doch gar nicht. Versuche, auf die Dinge zu fokussieren, die jetzt gut sind. Haben Sie Jemand, mit dem Sie sprechen können, seien Sie dankbar dafür. Das ist Gold wert, noch wichtiger als der Kühlschrank.

Wenn Sie ein Loch haben, was immer wieder kommen wird in den nächsten Monaten, atmen Sie durch und zählen die guten Dinge auf von Ihrer ganz persönlichen Liste. Und die Synapsen werden das sofort durchfeuern. Sobald die Synapsen auf Angst gehen, gehen Sie sofort in die andere Richtung.

Auch bestimmte Atemtechniken können helfen, Angst und Stress abzubauen. Wir sind nicht verloren, wir können viel machen. Es gibt tausend uralte Techniken. Das Dümme, was wir machen können, ist bei 25 Grad in der Wohnung zu sitzen, Zucker zu essen und Fernsehen zu schauen. Wenn Sie ein Problem haben, gehen Sie raus, gehen Sie in die Natur, gehen Sie in die Berge oder in den Wald - das hilft, die Angst aus dem Kopf rauszubekommen. Egal, wie sich die Coronazahlen entwickeln, wir sind nicht am Limit!



Gerald Hüther, Professor em. für Neurobiologie Universität Göttingen.



Fünf gute Ratschläge, die einen besser durch die Krise kommen lassen.

Quelle: Dr. Daniele Ganser

Zum Schluss noch zwei Punkte. Punkt Eins ist die Corona-Angst in Österreich.

„Wir werden auch in Österreich bald die Situation haben, dass jeder irgendjemanden kennt, der an Corona verstorben ist“, sagte Bundeskanzler Sebastian Kurz am 30. März 2020. Kurz hatte Bedenken, dass er noch keine wirkliche Sorge der Bevölkerung verspüre. Am 27. April sagte er, dass die Menschen vor einer Ansteckung Angst haben sollen bzw. Angst davor, dass Eltern/Großeltern sterben. Hingegen sei die Angst vor der Lebensmittelknappheit, Stromausfälle etc. der Bevölkerung zu nehmen.

Das zeigt, dass Politiker wie Kurz Kommunikationsprofis sind und ganz genau wissen, dass Angst etwas sehr Mächtiges ist und dass man damit die Menschen lenken kann.

Letzter Punkt: Zahlen, die Angst machen. „Mittlerweile haben wir verlässlichere Daten darüber, dass die Coronapandemie nicht so gefährlich ist wie ursprünglich angenommen Viele Studien zeigen, dass die Infection Fatality Rate (IFR), der Anteil der Todesfälle an allen Corona-Infektionen, in einem Bereich von 0,1 bis 0,3 Prozent liegt, also dem einer normalen Grippe.“ Das sagte Dr. med. Ulrich

Keil, emeritierter Professor am Institut für Epidemiologie der Universität Münster gegenüber der TAZ am 10. August 2020.

Das heißt, wenn Sie den Virus nicht in Ihrem Körper haben, können Sie nicht daran sterben. Das ist der erste Punkt. Wenn Sie den Virus in Ihrem Körper haben und positiv getestet werden, wie groß ist dann die Gefahr, dass Sie daran sterben? Wenn 0,3 Prozent daran sterben, bedeutet das im Umkehrschluss, dass 99,7 Prozent nicht daran sterben werden.

Der österreichische Vizekanzler Werner Kogler sprach am 9. April von möglichen 100.000 Toten. Diese Zahl schlägt sofort ins Großhirn und löst eine Virusangst aus.

Laut des Dashboards der Johns-Hopkins-University vom 27.10.2020 gibt es weltweit 43 Millionen positiv Getestete und 1.160.000 Tote. Und das noch in Schwarz und Rot gehalten. Da drehen Sie fast durch. Noch nie habe ich so ein Dashboard gesehen. Weder für die Kriegstoten, noch

für die Hungertoten oder für die Flüchtlinge. Setzt man die Zahl von 43 Mio. ins Verhältnis zur Weltbevölkerung von 7,7 Mrd., sind das etwa 0,6 Prozent. Was wiederum bedeutet, 99,4 Prozent der Weltbevölkerung ist nicht positiv auf Corona getestet.

Zahlen können also Angst machen. Und Bilder können noch mehr Angst machen. Was kann man nun dagegen tun? Man muss sich wieder beruhigen. Die verschiedenen Ängste sind da. Seien Sie achtsam. Wenn Sie jemand abwertet, reagieren Sie nicht sofort, sondern schweigen Sie erst zehn Sekunden. Machen Sie keine Angstkommunikation.

Die Übung läuft, und sie geht weiter. Sie haben nun die Möglichkeit, unbewusst durch die Übung hindurchzugehen - dann werden Sie leiden - oder bewusst. Dann werden Sie Fortschritte machen, wie Sie sie noch nie in Ihrem Leben so schnell gemacht haben.

Achten Sie auf das Schöne, das Schöne gibt Ihnen Kraft, und bleiben Sie achtsam. Vielen Dank. ●

Dr. Daniele Ganser - Corona und die Angst (Wien 29.10.2020)

Den kompletten Vortrag (1:57 h) finden Sie hier:

www.youtube.com/watch?v=KZ2RI_r94qA&t=84s

viER.

viER

Die viERte Gewalt

Neu!

WAS WÄRE
WENN ...

... man auf ihn
gehört hätte?

CORONA - Das
große **VERSAGEN**

Daniele Ganser
CORONA und die **ANGST**

Ruediger Dahlke
CORONA gedeutet

Professor
Sucharit
BHAKDI

JUNI | JULI

Die Alternative zum Mainstream für den deutschsprachigen Raum • Nr. 1/21

CHF 7,90 • Österreich 7,70€

7,50€

