

Frei

Der Mensch ist frei geschaffen, ist frei,
Und würd' er in Ketten geboren,
Laßt euch nicht irren des Pöbels Geschrei,
Nicht den Mißbrauch rasender Toren,
Vor dem Sklaven, wenn er die Kette bricht,
Vor dem freien Menschen erzittert nicht.¹

Schiller

Seit Wochen kämpft die ganze Welt gegen die Verbreitung der Corona Virus-Erkrankung COVID-19, die Regierungen ergreifen drastische, höchst einschränkende Maßnahmen, um die Ansteckung zu verlangsamen – mit dem Ergebnis, dass viele Menschen von Panik erfüllt sind, den Nachrichtensprechern an den Lippen hängen und über alle Kanäle der Ausweglosigkeit auf der Spur sind, nur um sich immer tiefer im Netz der Angst zu verfangen. Denn die im Internet kursierenden Informationen sind so widersprüchlich, dass es vom Verstand her unmöglich scheint einzuschätzen, wem man glauben darf und wer die Situation ausnützt für haarsträubende Fantasien aller Art. Wer nicht völlig aus dem Gleichgewicht gebracht werden möchte, hört lieber weg als hin.

Mindestens ebenso bedrohlich ist die Tatsache, dass die Wirtschaft zum Erliegen gekommen ist und damit die Existenz von Künstlern, Kleinunternehmern, Gastronomen, Veranstaltern aber auch allen, die dort tätig sind, ernsthaft gefährdet ist. In vielen Ländern herrscht Ausgangssperre, das Zuwider-Handeln wird mit hohen Strafen belegt. Ebenso katastrophal ist der im Maßnahmenpaket enthaltene Wegfall der Kinderbetreuung und hat vor allem bei Familien, deren Gewaltpotenzial sehr hoch ist, dramatische Auswirkungen. Eine Stimmung aus Angst und Unsicherheit, aus Panikmache und Verunsicherung umklammert die Welt mit eisigem Würgegriff. Noch herrscht keine Hungersnot, auch wenn die Menschen allerorts Hamsterkäufe tätigen, weil sie die Lage instinktiv mit einem Kriegsgeschehen gleichsetzen. Und damit liegen sie gar nicht so falsch, denn die oben geschilderten Symptome gehen mit jeglicher Art von Kriegsführung einher. Allgemeiner ausgedrückt: Sie sind die Sprache, die unser Tun und Sein spricht, wenn wir *gegen* etwas sind.

Diese Maßnahmen der Regierungen gegen das Virus, die wie Kriegsführungsstrategien daher kommen, die von oben diktierten Verbote und Restriktionen, die die Menschen in die Tatenlosigkeit und in die Isolierung zwingen, haben den Effekt, dass Angst und Panik sich noch schneller verbreiten als das Virus selbst. Sie haben bereits allerorts weite Bevölkerungsschichten erfasst.

Wir wissen längst, dass Verunsicherung und Furcht die Abwehrkräfte der Menschen schwächen – was im Grunde das Gegenteil dessen ist, was in dieser Situation erreicht werden sollte: Denn wer Krieg führen will, und sei es gegen ein Virus, muss über eine starke Abwehr verfügen, wissend, dass ein Angriff immer einen Gegenangriff hervorruft. Das ist das Gesetz des Krieges. Weshalb sich vielen die Frage aufdrängt, gegen wen in globalem Stil eigentlich Krieg geführt wird – und warum, eine Frage, an der spätestens jetzt unser besseres Wissen

¹ Aus: Die Worte des Glaubens, 1. Strophe

erwachen könnte. Wachheit erscheint mir überlebenswichtig für die Gesundung zu sein, global und individuell.

Wenn wir als Einzelne und als Gesellschaft nicht eigene Abwehrsysteme gegen die globale Bedrohung entwickeln, laufen wir Gefahr, Opfer dieses Krieges zu werden, selbst wenn er nur auf das Virus abzielt, weil er unser aller Abwehrkräfte systematisch schwächt und uns im Inneren genauso lahmlegen wird, wie es im Außen bereits eindrucksvoll geschieht. Durch die allgemeine Verunsicherung aufgrund der Restriktionen, durch das Unterbinden von künstlerischen und sozialen Aktivitäten, die von jeher die besten Kräfte im Menschen mobilisierten, durch die rigorose Durchsetzung von Maßnahmen, die die gesamte Gesellschaft und Wirtschaft stilllegen – sprich: durch das „Schießen mit Kanonen auf Spatzen“ – drängt sich dem wachen Zeitgenossen die Frage auf, ob wirklich nur die Spatzen gemeint waren? Dem nachzugehen, ist jedoch nicht Thema dieses Beitrags.

Stattdessen möchte ich fragen:

Welche Möglichkeiten haben wir als Einzelne, mit dem krankmachenden Sog des allgemeinen Geschehens so umzugehen, dass unsere Abwehrkräfte gestärkt werden?

Es ist für den eigenen Energiehaushalt von eminenter Wichtigkeit, einem Grundsatz zu folgen, den Aikido und andere Kampfkünste längst praktizieren: Der Adept nimmt die Angriffsenergie auf und verwendet sie so, dass seine Abwehr gestärkt und gleichzeitig dem Angreifenden der „Wind aus den Segeln“ genommen wird.

MindFlow² praktiziert das Gleiche auf mental-energetischer Ebene. Beide haben gemeinsam, dass sie auf den Angriff nicht mit der gleichen Haltung reagieren. Anstatt zurückzuschlagen, lenken sie die Kräfte so um, dass sie dem eigenen System zufließen und die Angriffsenergie insgesamt geschwächt wird. Friedensarbeit der besonderen Art.

Was bedeutet das konkret für den Umgang mit dem Coronavirus und den damit einhergehenden Angriffen auf die soziale und persönliche Integrität und Würde von uns Menschen als mündigen Mitbürgern und mitdenkenden Zeitgenossen?

Für mich bedeutet das: Wenn mich die ganze Welt dazu einlädt zu kämpfen, Angst zu haben, in Unsicherheit und Verzweiflung zu verfallen, besinne ich mich lieber auf meine Fähigkeit, mich mit aller Energie, die mir zur Verfügung steht, *für etwas einzusetzen* das mir am Herzen liegt. Dabei muss der Kraftaufwand gar nicht groß sein, sondern kann von einer spielerischen Mühelosigkeit getragen sein. Indem ich die Angriffskräfte von außen als reine Energie auffasse, stehen sie mir für eigene Vorhaben zu Verfügung.

Wenn wir nach dem Motto „Stell dir vor, es ist Krieg und keiner geht hin“, handeln und nicht auf die Kampfhaltung eingehen, die uns entgegengebracht wird, weder auf moralischer noch auf existenzieller noch auf gesellschaftlicher Ebene, werden wir durch seelenruhige Annahme einen Zuwachs an Antriebskräften für gemeinwohlorientierte Projekte, Hilfsmaßnahmen und Aktionen erleben. Unsere Fantasie und unsere Kreativität werden Flügel bekommen.

² Begründet von Tom Mögele, mehr unter: www.mindflow.de