

Die Unterscheidungsbildung als Notwendigkeit für psychische und physische Gesundheit

Teil 4

Wie schützen wir uns vor Coronaviren - Bewusstseinsübung

Um der Corona-Krise besser begegnen zu können, sei es um die Gesundheit zu pflegen oder sei es, um sich besser auf die Veränderungen im Gemeinschaftsleben vorzubereiten schlagen wir einen weiteren Teil unserer Bewusstseinsübung vor. Aus den vorhergehenden Übungen konnte bereits deutlich werden, dass man für die Auseinandersetzung mit den Themen und Fragestellungen für eine begrenzte Zeit aus Denkgewohnheiten und als gesichert angenommenen Erkenntnissen heraustritt und das Thema aufmerksam wahrnimmt. Das beschriebene Thema sollte in einer Haltung betrachtet werden, die frei ist von der Notwendigkeit, das Gesehene gleich beurteilen zu müssen. Die Einordnung und die Beurteilung sollten einer späteren Zeit überlassen werden. Weiterhin ist es weder notwendig noch förderlich, das Betrachtete zu glauben, sondern nur einmal als Hypothese zur Kenntnis zu nehmen.

Man stelle sich einmal rein hypothetisch vor, wir erleben gerade **zwei Pandemien**, die sich überschneiden, aber unterschiedlicher Herkunft sind.

- 1) Es gibt offenbar einen neuartigen Coronavirus, der Atemwegserkrankungen hervorrufen kann, den wir im folgenden als **physischen Virus** bezeichnen.
- 2) Es gibt die angstbehaftete Vorstellung, dass sich ein Virus um die Erde ausbreitet, der vielen Menschen den Tod bringt. Diese fängt man auf wie einen **psychischen Virus** und sie bildet eine in sich plausible Vorstellungswelt.

Noch bevor in Europa der physische Virus gefunden wurde, hatte sich der psychische Virus bereits über Medien und Politik weitgehend verbreitet. Den Kontakt mit dem **physischen Virus** hatten Europäer erst nach dem Kontakt mit dem **psychischen Virus**. Was jeder Virus für sich allein für eine Wirkung auf Menschen, seine Gesundheit bzw. ein Kollektiv von Menschen hat, ist praktisch nicht mehr herauszufiltern, da beide Wirkungen im März 2020 überlagert verbreitet wurden.

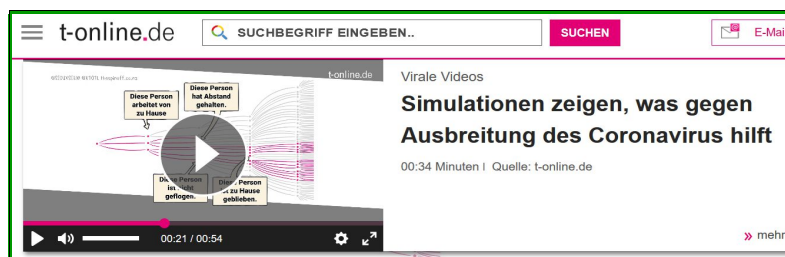
Der Kontakt mit dem psychischen Virus fand bereits statt, als man sich Informationen aus Zeitungen, Nachrichten oder Videoclips wie den folgenden 54-Sekunden-Clip von T-online angesehen hatte.

Die Stabilität bzw. die Kompetenz Ihres „psychischen Immunsystems“ war dabei ausschlaggebend, ob es beim Ansehen dieses Clips zu einer „Infektion“ mit dem psychischen Virus kam oder nicht.

Man sollte also für möglich halten, dass eine rasch aufgenommene Information sich wie ein Virus im Bewusstsein einnistet, wenn man die Information nicht überdenkt und diese in ein zusammenhängendes Denken einbettet.

Videoclip von [t-online](https://www.t-online.de) :

https://www.t-online.de/tv/news/corona-wissen/id_87567804/coronavirus-einfache-vergleiche-zeigen-wie-soziale-isolation-hilft.html



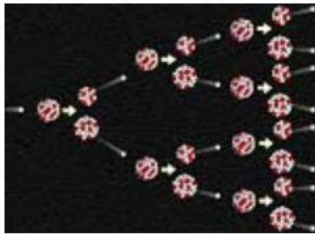
Offensichtlich will der Clip mehrere Modellvorstellungen von der Verbreitung des **physischen Virus** darstellen.

Schauen Sie sich den Clip evtl. wiederholt mit jeweils nur einer der folgenden Fragen an.

1. Erkennen Sie wieder, dass die Bevölkerung frühzeitig mit Modellen wie diesen informiert wurde?
2. Erkennen Sie wieder, dass diese Modellvorstellung die Grundlage für die Schutzmaßnahmen sind?
3. Erinnern Sie sich an die Modellvorstellungen möglichst objektiv. Inwieweit haben diese Vorstellungen unser Begegnungsleben im Alltag geprägt? Erinnern Sie Alltagsszenen wie Einkaufen, Zusammentreffen mit Nachbarn und Bekannten.
4. Welche Reflexe ruft die Wahrnehmung der Modelle aus dem Clip hervor?

In einem nächsten Schritt fragen wir nach der Herkunft dieser Modellvorstellungen. Hier ein Ausschnitt aus einem Sachtext¹⁾, der das Zusammenwirken von Atomen bei einer Kettenreaktion beschreibt.

Kettenreaktion im Uran-235



Bei der **Spaltung von Uran-235** entstehen neben den beiden Spaltprodukten noch 2 bis 3 Neutronen. Damit kann man einen sich selbst erhaltenden Kernspaltungsprozess ablaufen lassen. Unter geeigneten Bedingungen können die freigesetzten Neutronen sofort weitere Uranatome spalten, sodass ein lawinenartig ablaufender Spaltprozess entsteht. Er wird als **Kettenreaktion** bezeichnet.

Geht man davon aus, dass nach jeder Spaltung zwei freie Neutronen zur Verfügung stehen, (tatsächlich sind es im Mittel 2,3), sind es in den weiteren Schritten 4, 8, 16, 32, 64, 128 usw. Wenn genügend Urankerne vorhanden sind, keine Neutronen nach außen verloren gehen oder von Fremdatomen eingefangen werden, verdoppelt sich die Anzahl der Kernspaltungen von Neutronengeneration zu Neutronengeneration und der gesamte Vorgang läuft lawinenartig ab. Dabei werden ungeheure Mengen an Energie in kürzester Zeit frei.

Es ist vielleicht auch für den Laien nachvollziehbar, wie ähnlich oder verwandt die Modellvorstellung aus der Physik der unbelebten Materie und die Modellvorstellung, wie ein Virus und eine Menschengruppe zusammenwirken, einander sind.

An dieser Stelle wäre es sinnvoll, einzuhalten und Überlegungen anzustellen wie:

- Inwieweit hält man diese Vorstellung für zutreffend oder was vermisst man daran?
- Welche Vorstellung vom Menschen, seinen Lebensvorgängen und seiner physischen Gesundheit liegt zu Grunde? Auf welcher Art von Wissenschaft bauen diese Modelle auf?

Quelle 1 :

http://www.energiwelten.de/lexikon/lexikon/seiten/htm/020221_Kettenreaktion_bei_der_Spaltung_von_Uran_235.htm