

Die Unterscheidungsbildung als Notwendigkeit für psychische und physische Gesundheit

Eine Übung anhand zweier aktueller Videos zur Coronavirus-Thematik

Für jeden Erwachsenen ist es erforderlich, dass er sich über manche wesentlichen Vorgänge im öffentlichen Leben ein differenziertes Bewusstsein selbstständig bildet. Andernfalls ist die Gefahr zu groß, dass man langfristig Manipulationen, Suggestionen, ganz allgemein gesagt fremden Interessen unterliegt, ohne es selber zu bemerken.

Für die eigene physische und psychische Gesundheit wirkt sich ein eigenständiges Heranreifen eines Urteils in einer Sache sehr gesundend und vor allem auch stabilisierend aus. Insbesondere das Immunsystem profitiert von einem wirklich reifen Prozess der Urteilsbildung. Auch unsere Umgebung profitiert von unserer Bemühung der Urteilsbildung.

Wie eine Frucht langsam über Wochen heranreift, so kann man sich diesen Prozess der Urteilsbildung vorstellen, dass ein wirkliches Urteil langsam durch eigenständige Bemühung und wiederholte Auseinandersetzung heranreift. Das sei im Unterschied zu schnellen Meinungsbildungen deutlich unterschieden.

Nachfolgend schlagen wir dazu eine kleine Übung vor, die jeder Interessierte ausführen kann.

Im Folgenden nennen wir zwei Links zu zwei kurzen youtube-Videos (jeweils um die 10 Minuten), die sich beide mit der Coronavirus-Thematik auseinandersetzen - aus unterschiedlichen Gesichtspunkten. Diese beiden Videos sind aus der aktuellen Situation heraus beispielhaft aufgegriffen.

Ausdrücklich sei erwähnt, dass es nun nicht darum geht, das eine oder das andere Video für richtig oder falsch zu befinden. Es geht wie bereits erwähnt nur darum, manipulative Maßnahmen herauszufiltern. Wir wollen mit einer solchen Übung unser Bewusstsein sozusagen schärfen, um Manipulationen auch in anderen Situationen leichter erkennen zu können. Die beiden Video-links dienen uns als Anschauungsbeispiele.

Die Besonderheit liegt nun darin, dass man das jeweilige Video mit konkreten Fragen bzw. Aufgabenstellungen anschaut.

Mögliche Fragestellungen zum Ansehen der Videos sind:

- Kann ich Manipulationen erkennen und benennen? Wenn ja, welche Arten von Manipulation fallen mir auf?
- Nehme ich während des Zuschauens Sympathie- oder Antipathieregungen in

mir wahr? Zum Hintergrund dieser Frage: Sympathie- und Antipathieregungen begleiten unser gesamtes Leben. Ohne dass wir es im Alltag oftmals bemerken, sind bei nahezu jeder Sinneswahrnehmung oder Tätigkeit Sympathie- und Antipathieregungen begleitend beteiligt. Für die Übung jedoch wollen wir diese Regungen herausdifferenzieren und wie beiseite stellen. Wir wollen diese Eindrücke nicht vergessen, aber für den Moment nicht als so wichtig erachten.

- Wie gut kann ich mich auf das Gesagte konzentrieren? Wenn nicht: Was lenkt mich ab?

- Macht es mir der Vortragende leicht, zwischen eingebrachten Informationen und seinen eigenen Schlussfolgerungen zu unterscheiden?

- Wie wirkt das jeweilige Video im Nachhinein: Fühle ich mich angeregt, interessiert, so, dass ich gerne weitersuchen/weiterlesen möchte zu dem Thema? Oder fühle ich mich komplett informiert und erscheint die Fragestellung an das Thema abgeschlossen?

Das waren fünf mögliche Fragestellungen, die man zum Ansehen jeweils dazunehmen kann. Am besten konzentrieren Sie sich auf jeweils nur eine Frage, während Sie einen Kurzfilm ansehen.

Für den Erfolg der Übung ist es vom Vorgehen her wesentlich, dass man jedes Video wiederholt ansieht, mit den jeweiligen Fragen, und die Tätigkeit dann wieder ruhen lässt. Es empfiehlt sich eine Wiederholung über ein paar Tage. Ein Rhythmus von z.B. drei Tagen ist günstig, um langsam in dem Thema wie anzukommen. Durch die Wiederholung geschieht eine Einstimmung des Empfindens für ein manipulatives Geschehen oder im Gegensatz dazu eben für ein freilassendes Geschehen.

Weiterhin ist es wesentlich, die Urteilsbildung zurückzuhalten. Lassen Sie sich nicht zu schnellen Urteilen hinreißen. Indem man die Urteilsbildung zurückhält und die Betrachtung beider Videos wiederholt, stellen sich immer neue Eindrücke ein. Lassen Sie diese in Ruhe wirken, machen Sie sich Notizen. Das unruhige Gemüt neigt dazu, einen Beitrag schnell „einordnen“ zu wollen und ist dabei besonders anfällig für Beeinflussungen. Es ist zunächst anstrengend, sich widersprechende Informationen nebeneinander stehen zu lassen. Diese Spannungsphase zu ertragen, ist für das Heranreifen eines eigenen Standpunktes wichtig.

Hier zwei Vorschläge für die Unterscheidungsbildung:

Dr. Wolfgang Wodarg zum Coronavirus:

https://www.youtube.com/watch?v=p_AyuhbnPOI

Harald Lesch, TerraX, zum Coronavirus:

<https://www.youtube.com/watch?v=Fx11Y4xjDwA&feature=youtu.be>