

**RUEDIGER
DAHLKE**

CORONA ALS WECKRUF

**WARUM WIR DOCH NOCH
ZU RETTEN SIND**

**GRÄFE
UND
UNZER**

EDITION

*Für euch, meine treuen LeserInnen,
und die neuen, denen ihr davon erzählt habt,
und allen, die schon bereit sind,
sich ein neues Welt- und Menschenbild zu erlauben,
um darauf eine neue Welt zu bauen –
für uns und unser inneres Kind
und alle Kinder dieser Erde.*

Gebrauchsanweisung:

Statt durchgängig das generische Maskulinum der gewohnten und vertrauteren Lesart zu verwenden, habe ich oft die weibliche Version bevorzugt, da meine Bücher erfahrungsgemäß überwiegend von Frauen gelesen werden und sie für unsere Zukunft entscheidender sind. Dalai Lama sagt sinngemäß, wenn wir noch zu retten sind, dann durch die jungen Frauen des Westens. Dass wir alle – zumindest auf Gehirnebene – beliebig jung sind, wird sich zeigen. Und das richtet sich keineswegs gegen Männer jeden Alters, die ich als Leser ebenfalls ganz herzlich begrüße.

Mit meinen Klammern und Kursivsetzungen möchte ich nicht nerven, sondern anregen, eine weitere, möglicherweise tiefere Bedeutung in den Worten zu finden.

Dass ich euch duze, mag vielleicht frech erscheinen, aber warum soll ich alle Internet-User duzen und LeserInnen siezen, wo sie mir genauso nahe sind? Ich nehme mir das also nicht aus Respektlosigkeit heraus, sondern aus dem Gefühl, dass es Zeit ist, näher zusammenzurücken.

INHALT

Meine Vision – Persönliche Einführung	4
---------------------------------------	---

KAPITEL 1

Große Chancen der alten Zeit	13
-------------------------------------	----

Der Status quo – Bestandsaufnahme	13
-----------------------------------	----

Aus Erfahrungen lernen – Vergangenheit wertschätzen	22
---	----

Angst (aus-)lösen	36
-------------------	----

Manipulation oder Inspiration	67
-------------------------------	----

Mitgefühl als Lösung	77
----------------------	----

KAPITEL 2

Die großen Chancen unserer neuen Zeit	88
--	----

Verschlafene Revolutionen und gute Nachrichten	88
--	----

Friedliche Revolution zu einem neuen Weltbild	94
---	----

Bregmans Revolution unseres Menschenbildes	134
--	-----

Der Mythos der Evolution	155
--------------------------	-----

Chance und Schatten des Homo bono und des (Ver-)Kümmerns	166
--	-----

Chancen und Synergien für die Zukunft	176
---------------------------------------	-----

Was hindert uns noch umzukehren?	182
----------------------------------	-----

Von den Ahnen lernen – Vergangenheit kann befreien z.o	195
--	-----

KAPITEL 3

Das Muster unseres Absturzes – die große Falle	206
---	-----

Wann und warum tun gute Menschen Böses?	206
---	-----

Der Schatten der Macht	208
------------------------	-----

KAPITEL 4

Wandlungen und Chancen	243
-------------------------------	-----

Analogiedenken und (innere) Kinder	243
------------------------------------	-----

KAPITEL 5

Zeit des Erwachens	268
---------------------------	-----

Wo können wir lernen?	269
-----------------------	-----

Gefahr und Chance von Synergien	276
---------------------------------	-----

Manifest für einen neuen Menschen in einer neuen Welt	286
---	-----

Veränderungen und Wandlungen	303
------------------------------	-----

ANHANG

Anmerkungen – Veröffentlichungen – Autor – Impressum	315
--	-----

MEINE VISION

Stell dir vor: eine Welt, in der hoffnungs- und vertrauensvolle, freundlich gute Menschen das Sagen haben, die sich gegenseitig unterstützen, schützen und nützen. Menschen, die nicht widerwillig an etwas, sondern begeistert für etwas arbeiten und leben, etwas Großes, das sie und andere zu Großem inspiriert. Mit diesem Buch möchte ich euch nicht nur mit guten Ideen inspirieren, sondern auch für das Gute, den guten Kern in euch, begeistern. Um zusammen ein Feld zu schaffen, das große, wundervolle Ideen trägt, eines, in dem wir wachsen und gedeihen und etwas wirklich Neues zuwege bringen – nichts Geringeres als ein neues Bild von uns als Menschen und unserer Erde als unserer Heimat. Um das mit Begeisterung und voller Hoffnung zu schaffen, ist erstmal die Vergangenheit aufzuräumen, um daraus entscheidend für die Zukunft zu lernen. Denn nur wer die Vergangenheit versteht, hat Zukunft.

Die Titel-Frage impliziert schon, dass es weit gekommen ist mit uns in den Schattenbereich – wie weit, ist anzuschauen und anzunehmen, um daraus zu lernen und uns zu befreien. Doch der Schatten ist unser größter Schatz, ihn gilt es erst zu heben und dann zu hüten. Also keine Angst, je tiefer wir hinabsteigen, desto höher können wir aufsteigen. Danke, dass ihr mitkommt auf diesen Weg durch viel Dunkel in noch mehr Licht – das der Bewusstheit und der Liebe zu dir und deiner, unserer Mutter Erde.

Gelingt es uns, das Beste vom Alten mit den Chancen des Neuen zu verbinden, entstehen Synergien, mit denen wir noch zu retten sind und sogar eine wundervolle Zukunft schaffen können. Die Zeit und wir sind reif: Und gehen wir nicht mit der Zeit, müssen wir mit der Zeit wohl gehen. Aber alles spricht für uns und gute Hoffnung.

Es ist höchste Zeit, unseren guten Kern wahr und wichtig zu nehmen. Als Autor des *Schattenprinzips*, das ich bisher für mein wichtigstes Buch hielt, spüre ich die Zeit reif(en), ein noch wichtigeres über den lichten Gegenpol zu schreiben. Diesem Gefühl

folgend, schrieb ich *Heilsame Tugenden* (erscheint Januar 2022). Inzwischen spüre ich, bei allen Scheußlichkeiten an der Oberfläche, im Untergrund die Kräfte des Guten wachsen. Rutger Bregmans *Im Grunde gut* hat mich sehr in diesem hoffnungsvollen Gefühl bestärkt, aber auch Johannes Hubers *Das Gesetz des Ausgleichs*, Daniele Gansers Beiträge, wie auch Reinhard Hallers *Das Wunder der Wertschätzung* und Simon Sineks *Start with Why*.

Schaffen wir es, das gute Gruppengefühl des Anfangs mit den heutigen Möglichkeiten der Individuation zu verbinden, ernten wir eine im wahrsten Sinne des Wortes wundervolle Synergie und Zukunft.

Eine gute Vorübung ist, der Idee nachzuspüren, die in letzter Zeit während des Corona-Komas aufgerissenen Gräben wieder zu schließen, denn am Ende braucht es immer Versöhnung. Jeder Krieg und Kampf läuft zum Schluss auf Versöhnung hinaus. Ob wir den als Entzündung im Körper führen, als Streit in der Partnerschaft, als Krieg zwischen Ländern oder Bündnissen von Ländern – zum Schluss muss Frieden werden. Das war beim ersten, dem Trojanischen Weltkrieg, beim offiziell Ersten und auch beim Zweiten Weltkrieg so, und den Dritten können und müssen wir uns ersparen, indem wir rechtzeitig Frieden wahren.

Diese gemeinsame Entdeckungsreise wird viele gute Gründe für inneren und äußeren Frieden aufzeigen, und es ist hilfreich, schon gleich jetzt zu überlegen, was du persönlich beim Auffüllen des Grabens loswerden willst an Vorurteilen und anderem hinderlichen Ballast.

Deutschland ist schon wieder geteilt: statt durch eine Mauer nun durch diesen immer tiefer werdenden Graben, der jetzt durch einzelne Paare, Familien, Gemeinschaften und Länder verläuft. Wenigstens kennen Deutsche das schon. Die Frage bleibt zu klären: War es eigentlich so gut für Europa, durch einen eisernen Vorhang geteilt zu sein, um das jetzt schon und auch noch weltweit durch steigende Polarisierung zu wiederholen?

Wegen einer unterschiedlichen Interpretation einer Entzündung, eines Konfliktes, der, aus China kommend – laut WHO

nun doch sehr wahrscheinlich von Fledermäusen, den Symbolen vampirhaften Blutsaugens – die ganze Welt erfasst? Meine Hoffnung ist, dass es uns gemeinsam gelingt, Kapitel für Kapitel durch tieferes Verständnis den Graben wieder zu schließen und weit darüber hinaus zu wachsen ...

PERSÖNLICHE EINFÜHRUNG

Die Widmung enthüllt schon das Angebot. Nach viel-und-70 Büchern ist dieses viel mehr als ein weiteres. Es ist meine Chance, dich als LeserIn mit einem neuen Lebensstil vertraut zu machen. Aber mehr noch: dich grundsätzlich ins Vertrauen zu ziehen, um dir eine neue Weltsicht nahezubringen. Und noch mehr: dein Menschen-Bild und damit auch dein Selbstbild von Grund auf zum Guten zu wandeln. Du bist ein guter Mensch, und ich darf das auch von uns allen, beziehungsweise den meisten von uns sagen. Denn wir stammen von guten, freundlichen Ahnen ab. Im Anfang liegt alles, besagt das dritte der *Schicksalsgesetze*, die du auf dem Weg durch dieses Buch nebenbei an praktischen Beispielen wie der Pandemie kennlernst. Die Erfahrung zeigt, was wir einmal hatten, können wir leicht(er) zurückgewinnen. Wer einmal schlank war, kann das viel einfacher wieder erreichen als jene, die schon als dicke Kinder ihr Leben begannen.

Es geht also gar nicht darum, dich zu ändern, sondern „nur“ darum, dein Welt- und Menschen-Bild, also auch dein Bild von dir und uns, zu wandeln. Das kann so viel Hoffnung und Freude machen!

Wir dürfen und können gesund in einer gesunden Welt leben und uns gut fühlen – weil wir gut sind – und jedenfalls viel besser, als die meisten noch von sich und uns glauben und denken.

Selbst durfte ich es auch erst beim Schreiben und Lesen für dieses Buch vollends entdecken und alte Irrtümer loslassen. So gern möchte ich jetzt die dabei entstandene Freude vermitteln, die Hoffnung und den Dank, den ich gegenüber denen empfinde,

die mir diese Entdeckung ermöglichten, die Studien sammeln und in diese neue Richtung interpretierten.

Allerdings weiß ich, dass Studien nur auf unsere analytische linke Gehirnhälfte zielen. Mir aber geht es primär darum, euer Herz zu gewinnen und euer Bauchgefühl anzusprechen. Beide haben einen direkten Draht zum limbischen Gehirn. Und ob wir es glauben oder nicht, entscheidend ist letzteres, auch wenn wir es andersherum lernten und glauben. Viktor Frankl, Begründer der Logo-Therapie der Sinnfindung, sagte: „Das Gefühl kann viel feinfühleriger sein als der Verstand scharfsinnig.“ Das Großhirn ist aber wunderbar geeignet, unsere Bauch- und Herzenscheidungen nachträglich zu rechtfertigen, zu begründen und zu rationalisieren. Außerdem ist in ihm auch die emotionale Empathie beheimatet (im sogenannten Brodmann-Areal 44, einem Feld der Großhirnrinde), und im Areal 10 und 11 die kognitive Empathie. Diese Stationen des Mitfühlens sind besonders in Krisenzeiten wichtig, wo Mitgefühl so viel mehr bewegen kann als Wut, Hass und Schuld-Projektionen. Studien helfen dabei unseren intellektuellen Anteilen und damit auch uns.

Großhirn, Computer und Internet können gut unterstützen, aber ganz in ihren Sphären zu leben ist gefährlich. Das wird sich drastisch offenbaren, sobald die Jugend des Internetzeitalters alternd erlebt, wie wenig das (Inter-)Net(z) trägt. Der Astrophysiker Stephen Hawking sagte, wenn es der Menschheit nicht gelinge, die Empathie zu retten, seien wir verloren. Empathie kommt aber weder aus der linken Hirnhälfte noch aus Computern, sie kann sich nur zwischen Menschen über direkten Augenkontakt entwickeln. Mit in die Beleidigungskultur der sozialen Medien eingestreuten Smileys und Emoticons wird es nicht gelingen. Nach Forschungen der US-Psychologin Sara Konrath (University of Michigan) aus dem Jahr 2011 sind die Empathiewerte in 30 Jahren um 40 Prozent gesunken. Es ist also höchste Zeit, umzukehren aus der zunehmenden Verhärtung und uns unserer besseren Wurzeln zu besinnen. Da gibt es heute wundervolle neue Erkenntnisse, die uns leiten und helfen werden.

Denen, die solche Studien durchführen, sie sammeln und recherchieren bin ich dankbar und interpretiere sie gern. Die Psychosomatik von *Krankheit als Weg* bis *Krankheit als Symbol* ist aber nicht aus Studien, sondern den Erfahrungen in der Seelen-Bilder-Welt meiner PatientInnen entstanden. Trotzdem bin ich Wissenschaftlern wie etwa dem Psychosomatiker Christian Schubert von der Uni Innsbruck dankbar, wenn sie die Studien nachliefern.

Den Fleischverzehr habe ich vor 50 Jahren und 40 vor Colin Campbells *China Study* beendet, weil er meinem Herz- und Bauchgefühl widersprach. Trotzdem bin ich Campbell von Herzen dankbar für seine (China-)Studie(nsammlung), die mich zu *Peace Food* inspirierte.

Gerade weil unser Weg auch durch Durststrecken führen wird, wo wir der Angst auf den Grund gehen und die Manipulationen durchschauen lernen, denen wir ausgesetzt sind, ist es mir von Anfang an wichtig und für dich gut zu wissen, warum ich dieses Buch so schreiben musste und es dir persönlich widme. Sich bisherigen Stolpersteinen und Abwegen genauer zu widmen, ist notwendig, um Sackgassen zu meiden auf dem Weg in eine gute Zukunft voller Hoffnung. Wem der Weg durch den Schatten anfangs zu mühselig erscheint, mag ja vorausspringen, nur würde ich bitten, anschließend auch noch die anfänglichen Schattenthemen nachzulesen und -zuholen.

Wenn du ahnst und schließlich weißt, wer unsere Ahnen sind und wie unser Anfang war, kannst du daraus die notwendige Energie und Kraft schöpfen, um damit deine Individuation im Sinne Carl Gustav Jungs voranzubringen. Er meint damit die Selbstverwirklichung, die sich aus Ich (Ego) und Schatten ergibt. Ich ist alles, womit wir uns identifizieren, Schatten ist alles Verdrängte, Selbst meint Eins-werden mit allen, das Aufgehen in der Allverbundenheit. Die Synergie aus diesen beiden Strömungen lässt dich die oder den verwirklichen, die oder der du sowieso immer sein wolltest – und im tiefsten Sinne auch schon bist und immer warst. Dabei lassen wir uns von wissenschaftlicher Argumentation genauso leiten wie von mythischer Inspiration.

Deine Entscheidung, ob du wirklich dabei bist, wird nicht wesentlich von deiner im Großhirn residierenden Ratio gefällt, wenn sie auch gut unterstützen kann. Wirklich entscheidend ist – wie gesagt – dein Herz- und Bauchgefühl. Diese beiden sind *neuro-logisch* ebenfalls in deinem Oberstübchen beheimatet, nur etwas tiefer, im erwähnten limbischen System oder Mittelhirn. Es hat keinen Zugang zur Sprache, weshalb es uns so schwerfällt, rational zu erklären, warum wir jemanden lieben. Diese (alles) entscheidende Hirnregion lässt sich allerdings von Bildern und Symbolen inspirieren. Deshalb werde ich eben nicht nur auf dein intellektuelles Verständnis zielen, sondern dir auch immer wieder Geschichten und Mythen, Metaphern und Analogien voller Seelenbilder, Symbole und Gefühlsinhalte anbieten und hoffentlich nahebringen können.

Werbefachleute wissen: Erst wer etwas siebenmal hört, kann es *behalten*. Das könnte die linke Hälfte deines anspruchsvollen, auf ständige Abwechslung und Neues getrimmten Großhirns ärgern. Mach dich also darauf gefasst und bedenke, es hält sich für viel wichtiger als es in Wahrheit ist.

Deshalb mein Vorschlag: Achte auf dem Weg durch dieses Buch von Beginn an darauf, was dich wirklich im Herzen berührt und sich im Bauch für dich richtig anfühlt, was dich inspiriert und begeistert. Darum geht es – und dann geht etwas in deinem und im Leben vieler. Dafür, dass du dich überhaupt *aufmachst*, danke ich dir von Herzen.

Wenn sich viele von uns dafür öffnen, wird sich etwas Wundervolles ereignen: Wir bauen auf dem neuen Bild von uns selbst eine neue Welt, die sich als gut entpuppt, in dem Maße, wie wir uns unserem Ahnen, dem Homo bono, nähern und ihn in uns wiederentdecken und -beleben. Welchen Verwandten er diesen Namen verdankt, wird sich klären. Wir brauchen ihn, den Gemeinschaftsmenschen, als Basis für die Individuation, unsere Selbstverwirklichung. Auch wenn es fürs große Wunder viele braucht, beginnt es mit dem Wunder in dir.

Wir sind durchaus zu retten, aber dazu müssen wir uns erst aus der Schockstarre der herrschenden Todesangst – zur Zeit vor allem bezüglich der Coronapandemie – befreien, um sich abzeichnende Katastrophen wie die der Umwelt und des zusammenbrechenden Geldsystems überhaupt noch zu erleben. Sofern uns die Befreiung aus der Enge der Angst gelingt und wir uns mit Mut und Energie für ein neues Menschen- und Weltbild und eine neue Welt öffnen, werden wir Auslösern wie der Pandemie mit ihren Wellen noch dankbar sein.

Insofern wird die (Er-)Lösung der Angst noch vor der Entdeckung einer gesunden zukünftigen Lebensbasis unser erstes großes Thema.

Über die einzelnen nahenden Katastrophen habe ich schon vor gut 32 Jahren *Der Mensch und die Welt sind eins* und vor 20 Jahren *Woran krankt die Welt* geschrieben. Vor 30 Jahren fiel der Tag, an dem wir weltweit mehr Ressourcen verbrauchten, als die Erde nachliefern kann, also der Tag, ab dem wir anfangen, über unsere Verhältnisse und auf Kosten unserer Kinder zu leben – laut „Global Footprint Network“ – auf den 18. Dezember. Vor 20 Jahren war er dann schon auf den 1. November vorgerückt. 2019 fiel er schon auf den 29. Juli. Für Deutschland sogar bereits auf den 3. Juli, für die Schweiz auf den 7. Mai, für Österreich gar auf den 9. April. Wir überfordern die Erde also weiter in atemberaubendem Tempo. Insofern hat sich leider an der Aktualität der beiden früheren Bücher nichts geändert, nur die Dramatik sehr verschärft. Mein Fehler! Meine ausschließlich rationalen Argumente haben nicht überzeugt, sie waren nicht *gut* genug. Den Fehler möchte ich nicht wiederholen.

Motivation versucht, ein Motiv, ein Bild, in der Seele zu verankern. Das bringt aber nur Ergebnisse, wenn das Bild stärker und wirksamer ist als dagegen ins Feld geführte Ausreden. Überwiegen letztere, passiert nichts. Dann kann schlechtestenfalls noch Angst helfen, uns in Gang zu bringen, wie wir es bei der Pandemie erleb(t)en. Ich hoffe natürlich sehr, wenn ihr das lest, könnt ihr dieses noch eingeklammerte „t“ von den Klammern befreien

und wir haben diese Pandemie hinter uns. Aber sicher ist das nicht, und ihre Bedeutung ist sowieso eine generelle. Wir können, und ich denke: wir müssen einiges daraus lernen.

Auf Angst beruhte etwa auch der Erfolg von *Peace Food*, das immerhin die vegane Welle bei uns richtig gut in Gang brachte. Vorher hatte ich schon – ohne spürbaren Erfolg – drei Jahrzehnte zu Fleischverzicht motiviert, den Hungernden, der Umwelt und den Tieren zuliebe. Als ich in Colin Campbells *China Study* von den immensen Schäden durch Tierprotein für unsere Gesundheit las, verband ich die daraus resultierende Angst vor Krankheit mit den anderen drei ursprünglichen Gründen zu *Peace Food*. Ich lockte gleichsam mit den wundervollen Vorteilen, die diese Kost in vieler, vor allem gesundheitlicher, Hinsicht bietet, ließ aber die widrigenfalls drohenden Krankheitsbilder keineswegs unerwähnt. Und siehe da, *Peace Food* wurde ein großer Bestseller, der entscheidend am „Feld ansteckender Gesundheit“ mit baute und die vegane Welle bei uns anstieß. Die Angst vor eigener Erkrankung hatte mehr bewirkt als die Motivation, fremden Hunger, Umweltschäden und Tierleid zu lindern.

Laut Simon Sinek, dem Autor von *Start with Why*, gibt es nur zwei Wege, Menschen zu beeinflussen: sie zu manipulieren oder zu inspirieren. Gern setze ich auf Inspiration. Insofern möchte ich dir auch keinesfalls eine neue Diät verkaufen, sondern dich zu einem neuen Lebensstil inspirieren. Also atme schon einmal tief durch und horche im langen Ausatem in dich hinein, ob du dafür offen bist und das Empfohlene für dich Sinn ergibt.

Mir scheint notwendig, zuerst die gängigen Manipulationsarten zu durchschauen, um uns diesbezüglich zu immunisieren. Anschließend können wir entspannt viel weiter gehen zum neuen Menschen- und Weltbild. Ich hoffe und setze auf deine Offenheit zu akzeptieren, im Grunde ein guter Mensch zu sein wie die allermeisten unserer Mitmenschen.

Daher meine Einladung: Prüfe jeweils, ob das Gelesene dich berührt und dir *Sinn-voll* erscheint. Letztlich geht es in der Tiefe immer um deinen Lebenssinn. Nochmals: Achte darauf, ob und wie

Mediziner und Autor **Ruediger Dahlke** setzt sich in diesem Buch mit der **Corona-Pandemie** und ihren Auswirkungen auseinander. In einer **kritischen Gesamtschau** beleuchtet er Themen wie **Mechanismen der Angst, soziale Nebenwirkungen** von Lockdowns und **Manipulation durch die Medien**. Er versucht aber auch, Antworten auf Fragen zu geben, wie wir Krankheiten vorbeugen können, wie wir als Gesellschaft wieder zu **Versöhnung und Gleichgewicht** finden und was jeder **Einzelne** dazu beitragen kann.



WG 973 Gesellschaft
ISBN 978-3-8338-8220-3

