

# Der geistige Nutzen der Maskenpflicht- die symbolische Kraft

Während der körperliche Nutzen des Maskentragens für alle gleich funktioniert , ist das beim geistigen Nutzen grundlegend anders . Der geistige Nutzen (oder Schaden) liegt in der Symbolik, die **du** dem Maskentragen gibst. Und diese **Symbolik**, diese **Sichtweise wählst du ganz persönlich** für dich . Je nachdem, welche Sichtweise du wählst, wirst du dich wohl fühlen oder unwohl . Das ist einzig allein **deine Verantwortung** .

Um diesen Zusammenhang zu verdeutlichen, kannst du dir das Bild mit der Brille von Jana Ressler anschauen.



Es zeigt sehr schön , dass deine Sichtweise entscheidend ist, ob du die Welt als dunkel und gefährlich oder als bunt und wunder-voll erlebst.

Das gilt auch für das Thema Maskenpflicht : Deine Sichtweise erschafft eine Stimmung , die in die Welt ausstrahlt , die sich in der Welt verwirklicht. Die Wahl der Sichtweise hat also eine Auswirkung auf die Welt. ! **Sie ist nicht egal!!!**

Wenn du dich also den notorischen **Schwarzsehern** und Hetzern anstecken lässt, wirst du im Thema Maskenpflicht – das ja nun wirklich niemand schadet sondern die Gesundheit fördert (siehe oben)- einen Akt staatliche Willkür und Übergriffigkeit sehen und dich entsprechend bedroht fühlen. So fügst du der sowieso schon bestehenden Unsicherheit noch Angst vor der Regierung , oder sogar Hass auf die Regierung, bis hin zu Bürgerkriegsstimmung hinzu. Das schürt die **Panikstimmung** im

Land und Angstgefühl blockiert bekanntlich das vernünftige und kreative Denken und Handeln... In Panikstimmung wird der Mensch noch rücksichtloser und egozentrischer als er eh schon war- Beispiel Hamsterkäufe...

Wenn du aber die Aufmerksamkeit auf die guten Seiten der Corona Krise richtest, kannst du dich jeden Tag auf neue **freuen**, was dieses kleine Virus zustande bringt (Bsp. siehe auch ganz oben im Text), was unzählige Petitionen und Klimagipfel nicht geschafft haben, z.B. den Riesennutzen für die Umwelt, die Verschnaufpause in Punkto CO2...Wie cool ist das ! Der Blick auf die wunderbaren Seiten der aktuellen Situation schafft eine **dankbare, freudige Stimmung**, die Tür und Tor öffnet für kreative Veränderungen . So können wir die kleine Pause nutzen zum Innehalten, zur Neuorientierung und Chance für die Welt- denn inzwischen dürfte ja dem Letzten klar sein, dass es so wie bisher nicht weitergehen kann angesichts der Herausforderungen die weitaus gefährlicher sind als Corona und weitaus mehr Menschenleben fordern würden, wenn die rücksichtslose Konsumgier so weiter ginge.

Wählst du also **in punkto Maskentragen eine positive Sichtweise**, dann zeichnet das Tragen der Gesichtsmaske dich aus als jemand , der Verantwortung übernimmt, jemand , dem seine Gesundheit und die der anderen wichtig ist – einen achtsamen, umsichtigen Menschen – keinen Hauptsache-ich-kann-machen-was-ich-will-Ignoranten. Schaust du dich mit dieser Sichtweise in deinem Umfeld um, dann siehst du plötzlich überraschend viele von der Sorte....Überall siehst du deine Achtsamkeit und Fürsorge in den Masken der anderen gespiegelt. Das erzeugt eine gute , vertrauensvolle und entspannte Grundstimmung , eine Erfahrung des Miteinander.

Die Symbolik, die du den Masken gibst, ist also ein enorm wichtiger Beitrag für das Bewusstsein und die Grundstimmung in der Gesellschaft.

Also was kannst du also aus dieser achtsamen Grundstimmung heraus noch tun zum Wohle Aller?

**Schluss mit Jammern ist da schon mal ein Anfang ! Jammern und Sorgen vergiften unseren Geist und lenken uns ab von unserem kreativen** geistigen Potential. Die Gedankenenergie, die man bisher zum Jammern verschwendet hat, wird jetzt **DRINGEND** für kreative Lösungen in anderen Lebensbereichen gebraucht! Jeder kann einen Beitrag leisten zum Wohle aller!

Halte also inne und fang an umzudenken...und gib möglichst vielen anderen den Impuls , das Gleiche zu tun :

*Muss es sein, dass ich 3 mal im Jahr in den Urlaub fliege? Über's Wochenende nach Südtirol fahre? Macht mich das glücklicher?*

*Kann ich das Home Office nach Corona beibehalten und damit der Umwelt Lärm und Abgase ersparen?*

*Welche kreativen Ideen für viele Lebensbereiche kann ich JETZT in die Tat umsetzen, statt mich immer nur zu beschweren?*

**Die Masken halten uns symbolisch den Mund zu** – als wollten sie uns zurufen- *halt's Maul-hör auf zu jammern- hör auf, dich auf höchstem Niveau zu beschweren- hör auf, Lügen und Hetze zu verbreiten....*

So können uns die Masken ein schönes Symbol sein, dass es nicht mehr nur um **REDEN** sondern um verantwortungsvolles **HANDELN** jedes einzelnen geht.

Sie können uns – ganz im Sinne des Mottos der Organisation Plant-for-the-planet : **Stop talking-start planting**-erinnern : Nicht JAMMERN – TU etwas für die Welt!

Und vergiss nicht : Jeder positive Gedanke, jeder dankbare oder wertschätzende Gedanke , den man verbreitet (statt Angstmache und Schwarzseherei), ist schon ein Gewinn für die ganze Gesellschaft.

**Wenn mehrere Millionen Deutsche täglich nach den Nachrichten auch nur *einen* heilvollen Gedanken oder einen Segen formulieren würden, würde viel Heilung in Gang gesetzt werden...**Man kann derartige positiv motivierenden Mottos sogar auf die Masken schreiben oder sticken...

Zum anderen **verdecken die Masken einen Großteil des Gesichts**: Welch ein schönes Symbol, das die krankhafte Selbstdarstellung vieler Menschen über ihr Aussehen kurzfristig in Schranken verweist...Es geht nicht mehr um die Bekämpfung der Falten oder um das charmanteste falsche Lächeln, sondern darum, dem anderen in die Augen zu sehen, das „Fenster zur Seele“ zu registrieren. Vielleicht erinnert das den einen oder anderen doch daran, dass es im zwischenmenschlichen Zusammensein um etwas Tieferes geht als Teint und Lippenstift.

So laden uns gerade die Masken auch ein, unsere eigene wahre Natur hinter den verlogenen „Masken“ unserer Selbstdarstellung wieder neu zu entdecken und zu leben. Also kann auch das **Masken-Abnehmen** noch ein besonders nützlicher symbolischer Akt sein...Es kann so einfach sein, die Maske unserer eingebildeten Ego-Ich-Persönlichkeit **einfach abzulegen** und das liebende, wahrhaftige, mutige und kreative wahre Wesen wieder strahlen und wirken zu lassen.

Sicher findet jeder für sich noch **viele weitere nützliche Symbolik im Masken-Tragen**

Die **lustige Seite** der Szene lässt sowieso das Herz aller Karneval-Fans höher schlagen. Und Humor ist bekanntlich die beste Medizin. Die Masken können uns erinnern, die Dinge lockerer und humorvoller anzugehen und selbst über unsere angstvolle Verbissenheit und Jammerei auch mal zu lachen. Und so möchte ich mit einem Zitat von **Karl Valentin** enden: ***alle Dinge haben 3 Seiten : eine negative, eine positive und eine komische...***

Schenken wir in Punkto Maskenpflicht also auch den zwei letztgenannten Sichtweisen die Aufmerksamkeit, die sie verdienen.

**Peiting, 1.5.2020**

**Anita Urban-Schwarz**

**Heilpraktikerin und Tierärztin**

**Schongauerstr.55**

**86971 Peiting**

**Tel 08861 6364 , [anita-schwarz@online.de](mailto:anita-schwarz@online.de), [www.praxis-fuer-tier-und-mensch.de](http://www.praxis-fuer-tier-und-mensch.de)**

PS : Nach ein Satz für die, **die sich gegen die Masken wehren, weil sie darin einen Akt staatlicher Willkür mit Einschränkung unserer persönlichen Freiheit sehen**. Es ist wie in jeder anderen Art menschlichen Zusammenlebens - fängt schon in der Familie an, hört mit Tempolimit noch lange nicht auf : **Schön wäre es, wenn jeder die Reife, die Einsicht, die Bereitschaft und die Weitsicht ständig leben würde, aus der Liebe heraus frei-willig achtsam und rücksichtsvoll miteinander umzugehen....**Wo das nicht der Fall ist und andere gefährdet werden, darf es auch mal Regeln geben. Ich persönlich finde das Maskentragen

logisch und eine Maßnahme , die schon die Achtung vor der Gesundheit unserer Mitmenschen und unseres medizinischen Personals gebietet – daher würde ich es sowieso aus freiem Willen machen (frei-willig). Umso mehr, als die Masken auch ohne Corona für Mensch und Tier überaus nützlich sind (s.o.).

Wo Vorschriften unsinnig oder GEGEN das Prinzip der Achtung wirken oder gar gesundheitlich oder für die Demokratie gefährlich sind ( – und auch da gibt es in der ganzen Corona Situation ernstzunehmende Tendenzen z.B. Impfpflicht), sind wir natürlich auch berechtigt und aufgerufen, lebensfeindliche Regeln **nicht** zu akzeptieren, nicht zu befolgen , lautstark andere Meinungen zu bekunden und kreativ nach anderen Lösungen zu suchen ( **ohne dafür einen Bürgerkrieg auszurufen!**)- auch das gilt für alle Lebensbereiche inkl. unserer **inneren** Regeln und begrenzenden Muster.