

TAGESDOSIS 17.1.2018 - NOCEBOZID ODER PLACEBOZOIKUM? NUR DU ENTSCHEIDEST!

Posted on 17. Januar 2018

Ein Kommentar von Rüdiger Lenz.

Manchmal nerven mich die tagespolitischen Themen derart deutlich, dass ich keine Lust habe, über irgendein aktuelles Thema zu schreiben. Heute ist so ein Tag. Denn all die tagespolitischen Themen lenken doch in Wahrheit nur von einer einzigen Frage ab. Um eben diese kreisen die aktuellen Themen herum, lenken uns ab von der einen wichtigen Frage: Wie kann ich all dem Wahnsinn, der uns da tagtäglich aufgezwungen wird, entkommen?

Kann man dem entkommen? Sicher, das kann man. Achtsamkeit wäre der erste Schritt. Dem ersten Schritt folgen ja bekanntlich weitere. Bis hin zum letzten Schritt. Was ist der letzte Schritt? Nun, ich will ihn euch sagen, aber vorab möchte ich euch warnen. Dieser Schritt hin zu eurer Freiheit, zu eurem Frieden und zu eurem Erfolg in eurem Leben ist ein Schritt, den ich euch zwar sagen und beschreiben kann, doch ihr werdet ihn nicht alle gehen. Viele von euch könnten derart vorgebildet und auch verbildet sein, dass sie ihn als völligen Unsinn abtun werden. Ich befürchte sogar, dass das die Meisten von euch tun werden. Also, warum soll ich euch dann davon erzählen? Ganz einfach. Weil es wahr ist, dass es ihn gibt, diesen Ausweg aus allem Übel, das dich umgibt.

Vor gar nicht all zu langer Zeit hörte ich einen Kollegen einen Vortrag sprechen, in dem er voranstellte, dass er fast alle Menschen mit dem, was er nun sagen werde, von fast allen Krankheiten befreien könnte. Und wenn er es ihnen nun sagen würde, so werden sich fast alle nicht an sein zu Sagendes halten.

Tja, dachte ich damals, diesen Vortrag wollte ich auch schon immer selbst halten. Es ist nämlich wirklich so: Die meisten Menschen erkennen das alles nicht für sich. Sie sind noch nicht so weit, das für sich zu erkennen. Warum eigentlich? Nicht etwa, weil die meisten Menschen zu doof oder ungebildet wären. Das ist ganz sicher nicht der Grund dafür. Es ist viel einfacher. Die meisten Menschen sind in ihrem Leben noch nicht in einem Bewusstseinszustand dafür, dass alles für sich selbst erkannt zu haben.

Zur Grundlage der unterschiedlichen Bewusstseinszustände ziehe ich hier zwei Personen zurate. Zum einen den Bewusstseinsforscher Thomas Metzinger, Professor an der Universität in Mainz. Er prägte den

Begriff des phänomenalen Selbstmodells (PSM). Dann den Bewusstseinsforscher Ken Wilber, der ein integrales Modell der Bewusstseins Ebenen erstellt hat, dass alle bisherigen Modelle in ein großes Modell überführt hat. Beide Modelle, nach denen du googeln könntest, zeigen uns auf, dass es etwas in uns gibt, das man als Legende-Prinzip benennen könnte. Jeder von uns kann über das, was er derzeit für sich sieht, hinausragen, also zur eigenen Legende werden, zum Hero des eigenen Lebens. Und da wir in unserem System das genaue Gegenteil erlernen, tun wir es nicht. Wir glauben schlichtweg immer an den Falschen und noch zu häufig an das Falsche Prinzip. Und zwar an einen anderen oder an das Weltbild anderer. Die Wenigsten glauben an sich und an ihre Wünsche und Träume. Die Meisten denken mit einer derart scharfen und hammerharten Realitätsfantasie an die äußeren Begebenheiten, so dass sie niemals an sich selbst glauben. Genau das, was ich hier im Weiteren beschreiben werde, nennen die Ignoranten und diejenigen, die es sich in diesem System bequem gemacht haben, absolutes Geschwurbel. Sie glauben eher an die Partei, die Religionsrichtung oder an irgendeine Theorie, als dass sie an die einfachste aller Realitäten Glauben können: an sich selbst. An sich zu glauben bedeutet, sich zum Maß seines Lebens gemacht zu haben. Wenn du nicht an diese Kraft in dir glaubst, dann war das System sehr erfolgreich mit dir. Und das hat nichts damit zu tun, dass das, was ich und viele andere auch ständig sagen oder schreiben, Unfug ist.

Das System ist nämlich der Unfug selbst. Und dieser Unfug sagt dir ständig, dass die Dinge um dich herum von äußerster Wichtigkeit sind. Wenn du sie nicht beachtest, nicht für sie lebst, dann bist du schuldig daran, dass sie nicht gut funktionieren. Und letztlich kannst dann auch du nicht richtig funktionieren und wir dir nicht helfen, wenn du nicht richtig funktionierst. Das alles, mein Freund, ist die große Lüge und der Schwindel über dein Leben. Dein Leben stellt schon voraus, dass es DEIN Leben ist. Handle einfach so, als sei es das auch.

Die Kraft der Gedanken kann uns in negative Welten bringen, oder uns ein sehr positives Leben bescheren. Es liegt an jedem Einzelnen selbst, mit welchen Gedanken und Haltungen er sich kontinuierlich selbst infiziert. Ich werde dir nun drei wahre Beispiele aufzeigen, die, wenn du sie wirklich verstehst, dir deine Kinnlade fallenlassen wird. Du wirst dann alles Weitere wie von selbst verstehen.

Beispiel eins: Ein sechszwanzigjähriger Mann wird in die Notaufnahme gebracht. Schnell wird klar, dass er sich mit einer Überdosis eines Mittels gegen Depressionen selbst umbringen wollte. Ein Suizidversuch. Die Ärzte analysieren das Mittel, von dem er sich eine Überdosis nahm und stellten verblüffendes fest: Der Sechszwanzigjährige hat bei einer Studie gegen Depressionen mitgemacht, bei dem die eine Hälfte das Antidepressivum mit dem Wirkstoff bekommen hatte und die andere Gruppe bekam ein Placebo. Beide Gruppe wussten nichts von dem Placebo. Daher dachten alle, sie bekamen ein echtes Antidepressiva-Mittel. Der 26-jährige, so stellten nun die Notärzte im Krankenhaus fest, bekam ein Placebo, also ein Mittel, in dem kein Arzneistoff enthalten war. Der Sechszwanzigjährige hatte keine andere Krankheit oder sonst ein Gebrechen. Im Grunde war er kerngesund! Allein die Vorstellung, dass er nun sterben werde, weil er der festen Annahme war, er vollziehe nun mit den Tabletten einen Suizid, reichte bei ihm aus, dass er auch alle Symptome für eine Überdosis-Einnahme des Medikaments bekam. Dieser Fall ist medizinisch überprüft und in den Quellenangaben habe ich ihn unten verlinkt. Ihr könnt also selbst diesen Fall überprüfen. Das zweite Beispiel betrifft eine Frau, die bei einer Diagnose, die sie sich selbst zuordnete, binnen Stunden verstarb, obwohl sie nur eine leichte Herzerkrankung hatte. Sie verwechselte einfach selbst die Abkürzungen, die sich die Ärzte bei der Visite zusprachen und nichts und niemand konnte diese Frau nun von ihrer Vorstellung befreien. Sie verstarb, fügte sich selbst also einen apoptotischen Prozess der Zellen binnen weniger Stunden bei. Auch dieser Fall ist medizinisch belegt. Die jüngere Medizin forscht an diesem Phänomen, das allein schon Gedanken krank machen können und sogar den Tod zur Folge haben können, intensiv nach. Denn außer Frage steht, dass unsere Welt voll von schlechten und schlimmen Gedanken nur so protzt. Die Welt ist für viele, auch für viele Leser aufklärerischer Schriften und Filme, ein sehr negativer Ort geworden. Und wenn man nur das Negative sieht und sich nur mit ihm beschäftigt, dann geht das Hirn auf Negativmodus und tritt auf Dauer, bei dem einen mehr und dem anderen weniger schlimme Prozesse im Leben los. In meiner Zeit als Friedensaktivist, also seit April 2014, habe ich von drei Personen gehört, die sich suizidierten, nur weil sie die Welt so unfassbar negativ sahen. Unsere Gedanken können uns heilen oder zerstören. Die Ohnmacht unserer Gedanken führen uns in negative Welten, die Eigenermächtigung führt uns in eine positive Welt; selbst dann, wenn wir heute leben!

Nehmen wir ein drittes Beispiel. Ein Beispiel eines Friedensaktivisten. Vielleicht der ungewöhnlichste Friedensaktivist, den die Erde je sah. Sein Name ist den meisten hier vollkommen unbekannt. Das was er tat hingegen, ist viel bekannter. Mirin Dajo, ein Holländer, der in der Schweiz lebte, stach sich ein Florett mehrfach und vor Fachpublikum durch seinen Leib. Dabei durchstach er sich selbst fast alle inneren Organe. Doch weder Blut kam aus den Wunden, noch starb oder verletzte er sich dabei. Die Fachärzte waren ratlos, die Gerüchteküche kochte hoch. Bei dem Versuch, ein Stilett zu verschlucken, verstarb Mirin Dajo 36-jährig. Bei der Obduktion stellten die Ärzte zahlreiche Vernarbungen seiner inneren Organe fest. Mirin Dajo hatte es tatsächlich mehrfach überlebt, sich ein Florett komplett durch seinen Körper zu stechen. Und der Grund dafür, dass die meisten Menschen dies auch heute noch für einen Trick halten, ist der, dass sie es für einen Trick halten müssen. Denn wer ist denn schon durch das Nadelöhr der Verbildung so durchgekommen, dass er an sich zu glauben traut, und zwar ganz und gar. Ich möchte jedoch davor warnen, es Mirin Dajo gleich zu tun. Denn auch er hat dafür lange geübt und sich lange darauf vorbereitet. Er wollte der Welt damit zeigen, dass der Glaube Berge versetzen kann und dass, wenn wir etwas wirklich wollen, dass wir es dann auch wirklich tun können. Er meinte damit, dass wir den Frieden wirklich hinbekämen, wenn wir nur tief und fest auch an ihn glaubten. Dann wäre er möglich.

Jede Leserin und jeder Leser dieser Zeilen kann Berge versetzen. Wenn sie und er nur fest daran glaubt und den eigenen Glauben dazu zutiefst verinnerlicht. Ich weiß, dass das stimmt. Denn auch ich habe Berge versetzt, weil ich zutiefst daran glaubte. Jeder hat etwas, woran er glaubt. Jeder! Doch wenn der Glaube an die schlimme Welt, daran, dass alles ohne Hoffnung und ohne sich für sein Leben selbst zu ermächtigen mächtiger wird, dann wird das eigene Leben auch schlimm enden. Bestenfalls wird es schlecht laufen. Und das liegt dann tatsächlich nicht daran, dass die Welt der Menschen den Krieg, die Unfreiheit, das Elend und das Leiden bevorzugen. Es liegt dann schlicht und einfach nur daran, dass der Glaube an die Verelendung und den Krieg zu manifest im Hirn und der Vorstellung dazu, alles Gute in ihnen überschattet hat. Wie schon anfangs beschrieben, hat die Medizin ein großes Interesse daran, dem auf den Grund zu gehen, weil sie mit den Ergebnissen dieses Bergeversetzens wie auch seinem glatten Gegenteil immer stärker konfrontiert wird. Noch einmal für die vorschnellen Schreiber und YouTuber hier: Die drei Beispiele sind in

der Medizin akzeptiert und zahlreiche Weitere sind dort bekannt. Die medizinische Forschung forscht an solchen Fällen, weil sie den gesundheitlichen Sinn dahinter erkannt und akzeptiert hat. Sie weiß, dass sich hier ein vollkommen neuer Zapfhahn für gesundheitliche Intervention ergeben könnte.

Die Kunst, einer guten Welt zu verfallen, ist einfach. Es braucht dazu die Achtsamkeit über die eigene Gefühlswelt. Sie selbst zu steuern und zu lenken kann jeder selbst lernen. Doch die meisten Menschen kontrollieren ihre Gefühle nicht. Sie lassen ihre Lebensereignisse zu, wie Pingpong-Spieler, die nur auf zufälligen Ballkontakt reagieren können. Sie agieren nie. Sie sagen sich nie, was sie wirklich zulassen wollen und leben dann auch diszipliniert danach. Nach höchstens einem Jahr geht die Achtsamkeit dann in einen Automatismus über und alles erscheint leicht. Doch zuerst ist es eine harte Nuss. Diese Phase zu überwinden, daran scheitern sehr viele.

Was für ein Mensch bist du? Bist du ein „ich-werde-mir-schaden-Mensch“, ein Nocebo-Mensch, also ein Mensch, der in so gut wie allem nur die Bedenken sieht, das Negative anzieht und nicht vorankommt? Oder bist du eher von der Sorte, dass du stets das Positive voranstellst und im Meer deiner Möglichkeiten umherschwimmst? Bist du ein „ich-werde-mir-gefallen-Mensch“, ein Placebo-Mensch? Es gibt nichts Gutes, außer du tust es. Wer dem Schlechten in der Welt passiv zuschaut und sich ständig sagt, dass man da ja selbst nichts gegen machen kann, der denkt einfach nur in der falschen Ebene. Die richtige Ebene geht immer von sich aus. Du bist die Ebene, nicht das da draußen, die Weltereignisse, mit denen du nicht wirklich verknüpft bist. Wer jedoch so lebt, als sei der eigene Nabel mit dem Schlechten in der Welt verbunden, der zieht den Nocebozid an. Wir leben alle im Placebozoikum, einem Erdzeitalter, in dem die Selbstermächtigung vorrang vor dem ganzen Unsinn der bösen Menschen, der „Bekloppten und Bescheuerten“ wie es Dietmar Wischmeyer wohl ausdrücken würde, hat. Dort hingelangen kann nur, wer ohne Handbremsen sein Leben leben will. Und die Handbremsen sind Gehorsam, Gruppenzwang, Konformität, hoher Status, Geld- und Karriereprostitution, Fremdbestimmung und dem Glauben zu unterliegen, das hier, das wäre die beste aller Welten- zustände für uns alle hier. Und Wahlen bewirken echt klasse Sachen. Wer wählt, kommt super voran – egal, was er wählt. Tja, das Gegenteil stellt sich dann wohl eher ein. Schulz und Merkel, Trump und Macron, ach all dieser gesamte Gockelstatus ist letztlich

deswegen entstanden, weil es beim Sex nicht wirklich klappen will. Sagen Sexforscher. Sex ist quasi der Turbo für den Placebo-Effekt. Verliebt sein ist nicht alles – verliebt bleiben hingegen schon! Da kommen dann die richtigen Botenstoffe ins Hirn und die Hypophyse dampft alle möglichen Stoffe heraus, damit das Leben auch glückt. Nur wer mehr von etwas hat, kann etwas abgeben und übertragen auf andere. Beim Placebo-Effekt ist das der Normalzustand. Der Nocebo-Effekt beraubt uns dieser positiven Energien.

Wann hast du damit angefangen, fleißig zu sein für die, die dich ausbeuten, damit du keine Zeit mehr für dich und deine Träume hast? Wann hast du damit aufgehört, dich wahrzunehmen und dich als einen Teil des großen Ganzen zu entdecken? Warum empfindest du Liebe zu einem Tier, traust dich diese aber nicht, in einem Menschen zu finden? Warum schaust du dir Sport im Fernseher an, obwohl du ganz genau weißt, dass es dabei nur darum geht, dich abzulenken und dich zu manipulieren? Wieso strebst du den Stars hinterher, glaubst ihnen fast alles und sehnst dich danach, wie sie zu leben, obwohl du weißt, dass sie in dieser nach Wettbewerb schreienden Welt die Gewinner sind und du der Verlierer bist? Wer kein eigenes Leben hat, der schaut sich das Leben der Erfolgreichen an. Ist das nicht unerträglich?

Werde wieder Mensch und mache dich unabhängig von all diesen Handbremsen. Folge niemanden, lebe dich selbst und lass es sein, andere zu verurteilen, weil sie anders leben. Verfalle nicht weiterhin der Kritiksucht und zeige nicht anderen auf, was sie deiner Meinung nach falsch oder noch nicht richtig machen. Mach du es besser. Mach dich besser – für dich. Mach alles dir Mögliche für dich noch besser und bleibe dir treu. Schalte dein Nocebozid ab und komme ins Placebozoikum, wo alles gelingt und dir deine Träume zur Realität werden.

Wenn du das Schlechte in der Welt vernichten willst, so tue nur Gutes für dich. Mit der Zeit verblasst es dann, danach verschwindet es und dann wirst du andere über das Schlechte zuhören und dich fragen: Wo um alles in der Welt ist die Welt denn nur so schlecht? Wir alle können das Gute oder das Schlechte mehren. Allein schon mit unseren Gedanken manifestieren wir eines der beiden. Der eine mehr, der andere weniger. Egal was du in deinem Leben für ein Leben leben willst. Das Nocebozoikum ist wie die Nachtreiter in der Erfolgsserie Game of Thrones. Werde nicht der Nachtkönig. Der Nachtkönig braucht die Lebenden. Er frisst sie in seine Welt hinein. Das Schlechte braucht das stets das Gute, um sich an ihm zu nähren. Das

Gute hingegen genügt sich selbst und vermehrt daher nur das Gute. Du aber bist der Schöpfer beider und kannst dich für eine Welt in deinem Leben selbst entscheiden. Welche du wählst, in der wirst du leben.

Quellen

<https://www.youtube.com/watch?v=6FGHBBK6Qrs>

<https://www.youtube.com/watch?v=WzpFSoQlpuw>

https://www.youtube.com/watch?v=H4jcxxJ_0ok

https://www.youtube.com/watch?v=20F_XHtjbUE&t=1550s

+++

Danke an den Autor für das Recht zur Veröffentlichung des Beitrags.

+++

KenFM bemüht sich um ein breites Meinungsspektrum. Meinungsartikel und Gastbeiträge müssen nicht die Sichtweise der Redaktion widerspiegeln.

+++

Alle weiteren Beiträge aus der Rubrik „Tagesdosis“ findest Du auf unserer Homepage: [hier](#) und auf unserer [KenFM App](#).

+++

Dir gefällt unser Programm? Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten hier:

<https://kenfm.de/support/kenfm-unterstuetzen/>