



## Impfnötigung und individuelles Selbstbewusstsein – ein Erfahrungsbericht

**Millionen Menschen wurden während der Corona-Krise unter Druck gesetzt, sich impfen zu lassen. Eine Lehrerin berichtet für Multipolar über ihre Erfahrungen als einzige Ungeimpfte an ihrer Schule. Sie schildert die Widerstände sowie ihren eigenen sehr privaten und wechselvollen Bewusstwerdungsprozess – und geht dabei auch der größeren Frage nach, wie es möglich ist, dass die Gesellschaft durch interessengeleitete Autoritäten in dieser Weise beeinflusst werden kann.**

KATHARINA MEUSER, 9. April 2023, 0 Kommentare

Jahrzehntelang führte ich ein im Großen und Ganzen beschauliches Leben in einer vermeintlich toleranten und demokratischen Gesellschaft. Durch mein Psychologiestudium und ein gewisses autodidaktisches Talent hatte ich mir im Sommer 2020 einen langgehegten Wunsch erfüllt und arbeitete als Lehrerin an einer Grundschule. Ich fühlte mich beruflich – wie man so schön sagt – „angekommen“. Voller Vertrauen in Politik, Medien und Experten war ich von der Notwendigkeit der Corona-Maßnahmen und Freiheitseinschränkungen überzeugt. Tage vor der offiziellen Einführung der Maskenpflicht im Einzelhandel ging ich als eine der ersten mit selbstgeschneidertem Mundschutz einkaufen. Es war ein gutes Gefühl, im Kampf gegen dieses gefährliche Virus etwas unternehmen zu können!

Mit dem Thema Viren und Epidemiologie hatte ich mich nie beschäftigt. Planung, Durchführung und statistische Auswertung von wissenschaftlichen Studien waren mir aber aus der Experimentalpsychologie geläufig. Als eifrige Hörerin und Fan von Christian Drostens täglichem „Corona-Podcast“ im NDR wurde ich in

meiner Einschätzung der Krisensituation durch den renommierten und hochgelobten Experten bestätigt. Zusammen mit ihm schüttelte ich den Kopf über „Verschwörungstheoretiker“ wie Ioannidis, Wodarg oder Bhakdi, die das Virus allesamt „verharmlosten“.

Ich erinnere mich noch gut an eine Diskussion, die ich Ende 2020 mit einem jungen Fitnesstrainer über die Politik führte. Er war der Meinung, Covid sei viel harmloser als man uns glauben machen wolle. Ich war entsetzt über so viel Dummheit und Naivität. Die Vorstellung, das öffentlich-rechtliche Fernsehen und offizielle Behörden würden mich absichtlich belügen, erschien mir geradezu lächerlich.

## **Die Realität und was die Medien daraus machten**

Während die Impfstoffentwicklung Mitte 2020 schon auf Hochtouren lief, sammelten Wissenschaftler immer mehr Erkenntnisse zur Pathogenität des SARS-CoV-2-Virus. Covid ist keine reine Atemwegserkrankung und kann bei einem Teil der Infizierten Organe und Gefäße beschädigen – in seltenen Fällen auch langfristig. Schon Mitte des Jahres belegten die Daten aber ebenfalls eindeutig, dass schwere Verläufe und Todesfälle die Ausnahme darstellten und nur bei älteren Patienten oder schwerstvorerkrankten jüngeren Menschen zu beobachten waren. Bis heute gilt: Der durchschnittliche Coronatote ist über 80 Jahre alt und vielfach vorerkrankt.

Die Medien suggerierten ein ganz anderes Bild und ließen die neuen wissenschaftlichen Ergebnisse völlig außer Acht. Horrorszenarien von überfüllten Intensivstationen mit beatmeten Patienten und die Fixierung auf coronabedingte Todesfälle vermittelten nicht nur mir den Eindruck, schwere Covidverläufe seien die Regel. Ende des Jahres standen nur noch die „phantastischen“ Ergebnisse der Impfstoff-Zulassungsstudien im Fokus. Die Hersteller überboten sich mit Aussagen von bis zu 95-prozentigem, langanhaltendem Schutz vor Infektionen und sehr guter Verträglichkeit. Medien weltweit verkündeten begeistert: „Geimpfte stecken sich nicht mehr an!“

Für die Durchsetzung nicht erreichbarer Herdenimmunität durch Massenimpfungen waren die neuen Erkenntnisse kontraproduktiv. Statt Strategie und Maßnahmen an die Realität anzupassen, wurde von Politik und den Narrativ stützenden Leitmedien ein komplexes Glaubenssystem errichtet, das die anfängliche Fehleinschätzung in den Köpfen der Menschen aufrechterhalten sollte. Zu dieser Zeit waren bereits immense Summen in die Erforschung von Impfstoffen investiert und die ersten Verträge mit Herstellern abgeschlossen worden.

Um die breite Masse davon zu überzeugen, dass eine – derart von der Wirklichkeit abweichende – ideologische Vorstellung der Wahrheit entspricht, braucht es ein starkes Machtgefälle zwischen Regierung und Volk. Täuschungen kollidieren mit der Zeit aber immer auffälliger mit der Wahrheit, daher mussten die Mittel zur Durchsetzung rigider werden.

## **Die Corona-Krise im Schulalltag**

Das Maßnahmenchaos, Schule auf und wieder zu, Präsenz- und Digitalunterricht im Wechsel, Maske nur am Platz oder nicht auf dem Schulhof, forderte extreme Flexibilität von allen Beteiligten. Lehrkräfte waren plötzlich nicht nur Pädagogen, sondern auch Hygienebeauftragte und verlängerter Arm der Gesundheitsämter. Neue Beschlüsse erfuhren wir eher aus den Medien als durch die Behörde. Nicht selten bekam unsere Leitung

sonntags um 23 Uhr Anweisungen, die am nächsten Tag umgesetzt werden sollten. Dennoch befolgten alle die Maßnahmen pflichtbewusst und aus tiefster Überzeugung. Den wenigen Kindern, deren Eltern sich gegen Tests und Mundschutz wehrten, wurde der Schulbesuch rigoros untersagt.

Jeder Tag begann mit der Beaufsichtigung des korrekten Händewaschens von 28 quirligen Erstklässlern, denen sich der Sinn des aussichtslosen Unterfangens nicht so wirklich erschloss. Die erste Stunde war schon vorbei, als endlich alle ihr Stäbchen tief genug in die Nase gerammt hatten. Der Abstrich stellte für einige Kinder eine regelrechte Qual dar, manche mussten niesen oder sogar würgen. Die Maskenpflicht war für die Kinder weit weniger problematisch, weil der Mundschutz sowieso selten korrekt getragen wurde. Der wohl häufigste Satz im Schulgebäude lautete: „*Maske bitte über die Nase!*“ Andere Maßnahmen stellten sich sogar als vorteilhaft heraus: Die Halbierung der Klassen im Wechselunterricht ermöglichte zum Beispiel eine effektivere Förderung individueller Leistungsdefizite.

## **Ignorierte Missstände im Bildungssystem**

Als „Insider“ kann ich nicht viel Gutes über unser Schulsystem berichten. Im Normalbetrieb gleicht der Unterricht einer Gänsemästung: Kleine, neugierige Kinder werden in viel zu großen Klassen zusammengepfercht. Nach einem rigiden Lehrplan stopft man möglichst viel vorgegebenes Wissen, in immer kürzerer Zeit, in sie hinein. Viele Schüler können das Tempo nicht mithalten, weisen Leistungsdefizite, Entwicklungs- und Verhaltensstörungen sowie ungenügende Deutschkenntnisse auf. Kinder, die sich zu Recht gegen die Vergewaltigung ihrer individuellen Persönlichkeit und angeborenen Neugier wehren, erhalten das Etikett des „Störers“ oder werden sogar mit Medikamenten ruhig gestellt. Die Asylpolitik der letzten Jahre hat das Problem noch verschärft. Beinahe täglich kommen neue traumatisierte Flüchtlingskinder in die Klassen, die deutlich mehr Aufmerksamkeit und psychologische Unterstützung bräuchten, als Lehrkräfte in dem maroden System leisten können.

Statt die Probleme an der Wurzel zu packen, verschlimmbessern die Behörden die Situation beinahe jährlich mit sinnbefreiten Lehrplanänderungen. Gleichzeitig wundern sich alle über schlechte Werte bei PISA-Studien. Gerade das große Schweigen zu offensichtlichen Missständen unseres Bildungssystems und Streikverbote für Lehrer verdeutlichen, wie notwendige Veränderungen aktiv aus dem kollektiven Bewusstsein der Gesellschaft herausgehalten werden. Ich bewundere das Bemühen der Kollegen, das Beste aus der inakzeptablen Situation zu machen, sehe aber gleichzeitig darin die Hauptursache der Aufrechterhaltung des Systems.

## **Erste Zweifel**

Kurz vor dem Impfstart Ende 2020 machte ich mir noch keine Gedanken über die Sicherheit der neuen Impfstoffe, da ich unseren Gesundheitsbehörden vertraute. Impfgegner waren mir in der Vergangenheit suspekt, weil ich ihr Misstrauen für völlig übertrieben hielt.

Anfang 2021 tauchten erste Hinweise zu schweren Nebenwirkungen des Impfstoffes von AstraZeneca auf. Die deutsche Regierung beteuerte, die aufgetretenen Sinusvenenthrombosen stünden nicht im kausalen Zusammenhang mit dem Präparat und wiederholte mantraartig „AstraZeneca ist ein sicherer und wirksamer Impfstoff!“ Die Berichterstattung zu dem Thema glich eher einer Dauerwerbesendung, als ernstgemeinter Aufklärung. Untersuchungen zu den möglichen Sicherheitsproblemen waren offensichtlich nicht geplant.

Immer mehr Menschen lehnten den Impfstoff ab und wollten mit dem gerade zugelassenen Präparat von BioNTech geimpft werden.

Zu dieser Zeit war ich mit meinem plötzlich auftretenden unguuten Gefühl noch nicht alleine. Alle Kollegen hofften ebenfalls, sich im Sommer mit BioNTech impfen lassen zu können. Doch Ende Februar 2021 wurde unser Berufsstand überraschend in der Reihenfolge vorgezogen. Die Angst vor Ansteckung und einem schweren Covidverlauf war damals so hoch, dass wir sehr erleichtert waren.

Ohne bürokratischen Aufwand erhielten wir innerhalb weniger Tage unsere Unterlagen für das Impfzentrum, denen wir entsetzt entnehmen mussten, dass wir ausschließlich mit AstraZeneca geimpft werden durften. Im gesamten Kollegium machte sich Verwirrung, Angst, Enttäuschung und Ärger breit. Warum ausgerechnet dieser Impfstoff? Es drängte sich der Verdacht auf, bei der Entscheidung ginge es nicht nur um Gesundheitsfürsorge und die sichere Öffnung der Schulen. *„Konnte es sein, dass die Regierung den Ladenhüter loswerden wollte?“* Mein Verstand hatte erhebliche Zweifel daran, ganz im Gegensatz zu meinem Bauchgefühl. Nachdem die älteren Kollegen trotzdem einen Termin im Impfzentrum vereinbart hatten, schlossen sich alle anderen sukzessive an. Die Gespräche über Zweifel und Sorgen verstummten abrupt. Es war, als hätte jemand einen Schalter betätigt, der alle gesundheitlichen Bedenken zum Verschwinden gebracht hatte.

## Verstand und Intuition

Aus irgendeinem Grund fand ich diesen vermaledeiten Schalter nicht! Während der öffentliche Druck stieg, schien ich mit meinen Zweifeln plötzlich ganz alleine zu sein.

Eine Zeitlang glich mein innerer Zustand einem Schlachtfeld von Meinungen und Argumenten. Vergeblich versuchte ich auf Basis widersprüchlicher Gedanken, eine Entscheidung zu treffen. Einerseits war der Impfstoff neu, es gab Hinweise auf schwerwiegende Nebenwirkungen und die Kommunikation der Politik war offensichtlich unehrlich. Auf der anderen Seite gab es die offizielle, schlüssige Argumentationskette, die von unglaublich vielen geteilt wurde: Das Virus ist extrem gefährlich und kann durch die steril immunisierenden und harmlosen Impfstoffe ausgerottet werden. Aus dieser Perspektive, erschienen meine Zweifel vollkommen idiotisch, unlogisch und nicht nachvollziehbar – selbst für mich!

Die Tatsache, dass sich alle anderen Kollegen auf die Seite der vermeintlichen Vernunft geschlagen hatten und nebenbei als Helden der Pandemie gefeiert wurden, verschlimmerte die Zweifel an meiner eigenen Zurechnungsfähigkeit! *„Wie wahrscheinlich war es, dass 26 gebildete Menschen sich irren und nur ich richtig lag?“* In meinem Kopf wimmelte es von Befürchtungen: Einerseits hatte ich Angst, schwer zu erkranken, andererseits vor Nebenwirkungen durch den Impfstoff. Ich fürchtete, eine falsche Entscheidung zu treffen oder verurteilt zu werden. *„Was, wenn ich jemanden anstecke, der an der Infektion verstirbt? Hatte ich überhaupt das Recht, mich rein auf Basis meiner eigenen Bewertungen und Gefühle zu entscheiden, während sich alle um mich herum tapfer im gemeinsamen Kampf gegen das Virus impfen ließen?“*

Mein Verstand produzierte Probleme, Widersprüche, Verwirrung, Angst und Schuldgefühle. Obwohl mir die innere Stimme einen Ausweg aus dem Dilemma bot, war ich nicht in der Lage, ihr zu vertrauen. Schließlich lieferte sie mir keine Erklärungen oder Argumente und unternahm noch nicht mal den Versuch, mich zu überzeugen. Sie vermittelte mir lediglich eine Art unumstößliche *Gewissheit* und ließ sich weder durch meine

Gedanken, noch von den Argumenten anderer beeinflussen. Offensichtlich kam diese Botschaft aus einer völlig anderen Quelle, die ich damals noch als „irrational“ bewertete.

## Manipulierte Impfentscheidungen

Was mir zu dieser Zeit noch nicht bewusst war: Sachlich betrachtet, stellte sich die Ausgangslage für eine Impfentscheidung äußerst komplex und individuell different dar. Bei einem 85-jährigen Vorerkrankten konnte die persönliche Risikoanalyse positiv ausfallen, während die Impfung für unter 40-jährige Gesunde, mit 100-prozentiger Überlebenswahrscheinlichkeit bei einer Infektion, keinerlei Nutzen brachte. Die Durchsetzung einer hohen Impfquote war mit objektiv informierten Bürgern, auf freiwilliger Basis, unmöglich.

Trotzdem ließen sich knapp 80 Prozent der Deutschen mindestens einmal impfen. Um das zu erreichen, war eine großangelegte Propaganda-Kampagne notwendig, die eine individuelle medizinische Abwägung verhinderte. Man verallgemeinerte die sehr komplexe Sachlage auf eine undifferenzierte Frage: Ist es „richtig“ oder „falsch“, sich impfen zu lassen? Moralische Angriffe ersetzten sachliche Argumente. Alle Expertenmeinungen, die dem Narrativ nicht entsprachen, wurden in den Leitmedien unterdrückt und deren Vertreter inflationär als „Verschwörungstheoretiker“ abgestempelt. Das Ziel war, einen wissenschaftlichen Konsens über die Sicherheit der Impfstoffe vorzugaukeln.

## Kopflastigkeit als eine Ursache für die Effektivität von Propaganda

Eine Ursache der massenhaft irrationalen Entscheidungen für die Corona-Impfung ist die kulturell bedingte Abwertung und Verdrängung von Emotionen, mit gleichzeitiger Überbewertung unseres Verstandes. Die meisten glauben, wichtige Entscheidungen, die nach reiflicher Überlegung getroffen werden, seien zwingend auch *vernünftig*. Auf Basis welchen Wissens die Zustimmung zur Impfung entstand, bestimmten aber verborgene politische Interessen. Offiziell wurde das Virus so gefährlich wie möglich dargestellt, die Impfung als völlig harmlos und überaus wirkungsvoll. Die Aussagen waren unvollständig oder sogar grob falsch und geschickt so ausgewählt, dass es nur *eine* logische Schlussfolgerung geben konnte: Die Impfung ist die einzige Rettung vor dem sicheren Tod durch Covid! Die herbei manipulierte Entscheidung war unter diesen Bedingungen alles andere als freiwillig, was den meisten aufgrund der verdeckten Meinungs- und Emotionslenkung nicht bewusst war.

Als die Verantwortlichen merkten, dass die Rechnung mit Desinformation alleine nicht aufging, wurde ein weiteres Geschütz aufgeföhren: Wissenschaftlich nicht gestützte Behauptungen bezüglich des Fremdschutzes der Impfstoffe dienten fortan als Argument für die „Impfung aus Solidarität“ und führten zu einer gewollten Spaltung der Gesellschaft.

## Wir sind zu blauäugig

Ein Experiment aus dem Jahr 1970 veranschaulicht den Einfluss von Autoritäten auf die Akzeptanz von irrationalen Meinungen und Diskriminierung offiziell negativ attribuerter Mitglieder einer Gruppe. Als Lehrerin schrieb Jane Elliott den braunäugigen Kindern einer Schulklasse positive Eigenschaften, wie höhere Intelligenz, zu und entwertete die Fähigkeiten der Blauäugigen. Mit erfundenen wissenschaftlichen Studien untermauerte sie den Glauben der Schüler an die willkürlichen Vorstellungen. Die privilegierte Gruppe behandelte sie

respektvoll und freundlich, während sie die Blauäugigen wegen ihrer Fehler zurechtwies und demütigte. Beobachtet wurde eine signifikante Verbesserung der schulischen Leistung und des Selbstbewusstseins der Braunäugigen, während die Diskriminierten sich in beidem verschlechterten.

Obwohl die Blauäugigen offensichtlich ungerecht behandelt wurden, schritt kaum jemand aus der privilegierten Gruppe ein, um seine – vormals gleichberechtigten Mitschüler – zu unterstützen. Kleine Vorstöße von Zivilcourage wurden von der Autoritätsfigur brutal im Keim erstickt. Kaum einer stellte die Überzeugung, die Augenfarbe würde mit persönlichen Eigenschaften korrelieren, infrage. Die meisten Braunäugigen genossen ihre Machtposition sogar und waren gar nicht daran interessiert, die ursprüngliche Gleichberechtigung wiederherzustellen, während die Diskriminierten in depressive Resignation verfielen.

Eine ähnliche Dynamik ergab sich in der Corona-Krise: Die Ungeimpften wurden von Personen in öffentlichen Ämtern als asoziale Trittbrettfahrer, Pandemietreiber und Demokratiefeinde beschimpft. Die Wut auf die Minderheit nahm vor allem in den Medien zeitweise erschreckende Ausmaße an. Selbst einzelne Entgleisungen mit Zuschreibungen aus dem Nationalsozialismus, wie Ungeimpfte seien ein überflüssiger, zu entfernender „Blinddarm“ der Gesellschaft, blieben ohne Konsequenzen. Dabei richteten sich die moralisierenden Beschimpfungen immer gegen die Personen selbst – sogar gegen jene, die zwar geimpft waren, das diskriminierende Verhalten aber öffentlich kritisierten. Die vielfältigen rationalen Gründe für die Ablehnung der Impfung wurden in der „Debatte“ ignoriert.

Manche akzeptierten das politisch erschaffene Feindbild nur allzu gerne und sahen in den „Impfverweigerern“ die Verursacher verhasster Maßnahmen, der weiteren Ausbreitung des Virus und sogar von Todesfällen! Die meisten aber wurden zu schweigenden Mitläufern, um nicht selbst zum Opfer von Angriffen zu werden. Der Wille, sich von Macht habenden Autoritäten in regierungskonforme Masse und verfolgte Minderheit spalten zu lassen, ist in Deutschland ungebrochen – das hätte ich so nicht erwartet.

Zu glauben, dieses Vorgehen sei alleine auf die Situation der Corona-Krise zurückzuführen und kein systemisches Problem, ist allzu naiv. Offensichtlich soll der Bürger auch in seiner Meinung zum „richtigen“ politischen Vorgehen in Bezug auf den Krieg in der Ukraine und in der Energiepolitik in eine bestimmte Richtung gedrängt werden. Pazifismus gilt – ganz im Gegensatz zu früher – plötzlich als moralisch verwerfliche Abweichung vom Narrativ. Um zu den „Guten“ zu gehören, müssen wir das ukrainische Volk anfeuern, Putin „fertig“ zu machen. Wie viele Menschen aufgrund fehlender Bemühungen um diplomatische Lösungen, sterben, scheint niemanden zu interessieren. Dasselbe trifft auf die ideologische Energiepolitik zu, deren verheerende Auswirkungen auf die deutsche Industrie und den Mittelstand ein mediales Tabuthema darstellen.

## **Fehlendes Selbstwertgefühl als Ursache**

Interessengeleitete Manipulationen zu erkennen, trotz Androhung von Repressalien seine Meinung zu sagen und als Diskriminierter nicht zu resignieren, setzt ein – von äußerer Zustimmung – unabhängiges Selbstbewusstsein voraus. Ein gesundes Selbstwertgefühl entspricht einer annehmenden inneren Haltung der eigenen Person gegenüber. Nur ein Kind, das in seiner gesamten Persönlichkeit – mit allen Gefühlen, Eigenschaften und authentischen Impulsen – liebevoll und urteilsfrei akzeptiert wird, kann ein positives Selbstbild entwickeln. Erwachsene, die sich und ihre Bedürfnisse kennen und akzeptieren, besitzen ein Gefühl der Selbstwirksamkeit und übernehmen die Verantwortung für ihre Entscheidungen. Durch die Fähigkeit, sich

von Ängsten, die zum Beispiel durch moralische Angriffe generiert werden, distanzieren zu können, sind sie in der Lage, Situationen wirklich *objektiv* zu beurteilen. Ansichten von Personen in höheren Positionen werden nicht grundsätzlich und unkritisch übernommen.

Im umgekehrten Fall führen Bewertung und Ablehnung kindlicher Persönlichkeitsteile und authentischer Impulse zu einer negativen Haltung sich selbst gegenüber. Eltern zivilisierter Kulturen sind in der Regel nicht wertfrei annehmend, sondern geprägt von Urteilen über die menschliche Natur und die angeborene Persönlichkeit ihrer Kinder. Kulturelle Vorstellungen und persönliche Wünsche werden dem Nachwuchs übergestülpt. Da Kinder natürlicherweise abhängig von der Fürsorge ihrer Eltern sind, versuchen sie verzweifelt dem vorgegebenen Ideal zu entsprechen. In meinen Augen ist das der Hauptgrund für das aktuelle beobachtbare fanatische „Gutmenschentum“. Den allermeisten ist wichtiger, der gesellschaftlichen Definition eines fiktiven Idealbildes zu entsprechen, als sich zu fragen, was sie selbst denken oder wollen.

Die verbreitetste – und für unser Zusammenleben wohl schädlichste – kulturelle Vorstellung ist, Kinder kämen nicht als soziale Wesen auf die Welt und müssten erst dazu *erzogen* werden. In Wirklichkeit ist der Mensch bei seiner Geburt genetisch schon auf Kooperativität und Integration in einer Gruppe festgelegt. Indem wir in dieses Programm „regulierend“ eingreifen, stören wir die natürliche Entwicklung und verunsichern Kinder in Bezug auf ihre angeborenen Impulse. Die Entwicklung sozialer Anpassungsfähigkeit verläuft in genetisch festgelegten Phasen. Am Anfang steht immer ein egozentrisches Weltbild, das sich durch innere Impulse und die Interaktion mit der Umwelt langsam in Richtung soziale Anpassung wandelt. Auf dem Weg dahin entwickeln Kinder eine gesunde Balance zwischen der Durchsetzung eigener Wünsche und Kompromissfähigkeit (echte Solidarität).

Statt auf den natürlichen Prozess zu vertrauen, erziehen Eltern in unserer Kultur aber ihren kleinen Trotzkopf zur Verdrängung von Emotionen, wie zum Beispiel Wut. Dahinter steckt über Generationen weitergegebene Angst, ein Kind könne sich später nicht anpassen, wenn es nicht lernt, „egoistische“ Triebe zu unterdrücken. Diese viel zu frühe Forderung nach Anpassung hat ein Verharren in infantilen Verhaltensweisen und die Abwertung der eigenen Bedürfnisse und Gefühle zur Folge. Das Ergebnis sind hochaggressive Kinder, die ihrer Wut nicht angemessen Ausdruck verleihen können – und später Erwachsene ohne Kontakt zu ihrem ursprünglichen „Selbst“ werden. Verdrängte Gefühle und Persönlichkeitsanteile werden auf andere projiziert, um den erlernten Hass auf die eigene Person unbewusst im Außen „loszuwerden“.

Die Zweifel an meinem intuitiven Gefühl bezüglich der Impfung waren Ausdruck dieses anezogenen Misstrauens gegenüber eigenen authentischen Impulsen. Über Belohnung erwünschten und Bestrafung unerwünschten Verhaltens, lernte ich in der Kindheit, bestimmte Bedürfnisse und Persönlichkeitsanteile als unwichtig oder sogar „schlecht“ anzusehen, zu verdrängen oder zu verleugnen. Auf diese Art entwickelte ich die tiefe Überzeugung: „*So wie ich bin, bin ich nicht in Ordnung!*“ Ich glaubte, mir Liebe und Anerkennung durch „Wohlverhalten“ verdienen zu müssen. Diese destruktive Überzeugung hielt mich über das Kindesalter hinaus in Abhängigkeit von der Bewertung durch andere und erzeugte Ohnmachtsgefühle Autoritäten gegenüber.

## **Schuldgefühle als Treiber der Impfkampagne**

Schuld- und Schamgefühle sind grundsätzlich keine angeborenen, sondern menschengemachte Emotionen. Sie entstehen immer dann, wenn authentische Impulse und Bedürfnisse mit äußeren Vorgaben in Konflikt

geraten. Wie ich sehr viel später erfuhr, waren meine Kollegen Anfang 2021 in schlimmste Schuldgefühle verstrickt und versuchten diese „wegzupumpen“. Die Scham über eigene Zweifel an dem Impfstoff, die konträr zu den Aussagen und Forderungen der Regierung standen, war so übermächtig, dass sie sogar Angst vor einer Verurteilung durch vertraute Kollegen hatten. Das war der Grund für das plötzliche Schweigen und die geschlossene Entscheidung für die Impfung.

Im Vertrauen erzählten mir einige Kollegen, wie es ihnen nach der Impfung wirklich ergangen war. Eine von ihnen litt unter tagelangen Weinkrämpfen aus Angst vor einer Sinusvenenthrombose, eine andere machte sich Sorgen um ihre Familienplanung und eine chronisch Erkrankte, bei der die Blutwerte entgleist waren, schluckte auf eigene Faust Unmengen von Aspirin.

Mit dem „Totschlagargument Solidarität“ hatte die Politik erfolgreich Schuldgefühle hervorgerufen und sogar dafür gesorgt, dass sich niemand mehr traute, seine Ängste und Zweifel anderen mitzuteilen. Das war ein genialer Schachzug, denn die fehlende Offenheit im Umgang mit dem Thema sorgte für noch mehr Unsicherheit bei Skeptikern.

## **Übernommene Überzeugungen können mit Bewusstheit und Selbstreflexion verändert werden**

Jahrzehntelang geriet ich immer wieder in dieselben Schwierigkeiten mit Autoritätspersonen, ohne dass ich einen Zusammenhang mit anerzogenen psychischen Mustern auch nur erahnt hatte. Unbewusst versuchte ich, mir die Zustimmung von direkten Autoritätspersonen im beruflichen Umfeld zu sichern, in dem Glauben, ich könne mich dadurch endlich wertvoll und „richtig“ fühlen. Ich tat alles, um es ihnen recht zu machen und verleugnete dafür meine eigenen Bedürfnisse und Ansichten. Manchmal war ich erfolgreich und fühlte mich kurzzeitig tatsächlich besser. Viel häufiger blieb die Bestätigung aber aus und ich nahm mich als schwach, hilf- und wertlos wahr.

Dass ich diesen Zustand selbst hervorrief, indem ich meine Aufmerksamkeit auf andere richtete, war mir lange nicht bewusst. Kein Wunder, denn ich hatte die dahinter liegende Überzeugung früh übernommen und die Strategie, damit umzugehen, automatisiert. In meiner Realität war der wiederholte selbst kreierte Zustand von Ohnmacht eine unausweichliche Folge der äußeren Umstände. In Wirklichkeit war ich selbst, beziehungsweise meine Gedanken Verursacher von Situationen, die negative Gefühlszustände hervorbrachten. Im Grunde war ich das Opfer einer kollektiven Ideologie, die mit der Wirklichkeit und meiner angeborenen Persönlichkeit nichts zu tun hatte.

## **Ein neues Bewusstsein über die eigene Rolle im „Drehbuch meines Lebens“**

Im März 2021 befand ich mich im Konflikt zwischen massivem, autoritärem Druck von außen und meinen eigenen Bedürfnissen. Vorher hatte ich unbewusst immer auf Basis von psychischen Verstrickungen und übernommenen Überzeugungen gehandelt und mich angepasst. Doch dieses Mal gelang mir die Verdrängung meiner intuitiven Impulse durch indoktrinierte Gedankenkonstrukte nicht. Ich *sah* den sonst verdrängten Konflikt und war gezwungen, eine *bewusste* Entscheidung zu treffen:

*„Soll ich etwas Neues wagen, meiner Intuition vertrauen, Anfeindungen und Selbstzweifel aushalten, oder vor meinen eigenen psychischen Mustern kapitulieren, um mich wieder akzeptiert zu fühlen?“*



Am Ende entschied auch ich mich für den Weg des geringsten Widerstandes und vereinbarte einen Termin im Impfzentrum.

## Die „rote Pille“

Aber, so wie man nicht ein „bisschen schwanger“ sein kann, kann man auch nicht ein „bisschen bewusst“ sein. In dem Film „Matrix“ wird Neo vor die Wahl gestellt, ob er die blaue Pille schlucken und damit in einer schönen Illusion über die Wirklichkeit weiterleben will, oder die lieber die rote, mit der er die nicht gerade rosige Wirklichkeit erkennen wird! Einmal die rote geschluckt, gibt es kein Zurück mehr!

Mein Erlebnis im Impfzentrum hat mir vor Augen geführt, dass das Leben keine Aneinanderreihung willkürlicher, schicksalhafter oder zufälliger Begebenheiten ist, auf die wir nur in eingefahrenen Bahnen reagieren können. Es ist möglich, Erlebnisse zu beeinflussen, indem man bewusst anders agiert.

Alle Erfahrungen von Ohnmacht und Wut in den vorhergehenden Monaten nahm ich plötzlich als geniale Hilfestellung wahr, ständig wiederkehrende, konditionierte Verhaltensweisen zu erkennen, zu hinterfragen und Erlebnisse – unabhängig von übernommenen Glaubensmustern – neu zu interpretieren. Hinter allem schien sich eine Art verborgene Absicht oder „übergeordnete Intelligenz“ zu verbergen, die den wahren Grund meines Vorhabens offensichtlich kannte und ihn mir vor Augen führen wollte: Mit dem heroischen Hinhalten meines Oberarms, wollte ich Zweifeln und Schamgefühlen ein Ende setzen, um mir und allen anderen zu beweisen, wie solidarisch und artig ich war. Mein Erlebnis glich einem Film, in dem Schauspieler und Handlung den Zweck erfüllten, mir die Wahrheit aufzuzeigen, die ich so krampfhaft verdrängen wollte. Notwendige Erkenntnisse wurden mir in Form von deutlichen Hinweisen auf dem Silbertablett präsentiert, so wie einem Löwenjungen von seiner Mutter ein geschwächtes Tier vor die Füße gelegt wird, um ihm das Erlernen des Jagens zu erleichtern.

## Beim Impftermin: Eine filmreife Vorstellung – extra für mich

Auf der Fahrt zu meinem Impftermin fühlte ich mich buchstäblich „wie ein Lamm, das zur Schlachtbank geführt wurde“. Das kleine Häuflein Elend verbergend, ging ich trotzdem entschlossenen Schrittes zum Eingang. Wie in einem provisorischen Flughafen reihte sich ein Schalter an den anderen. Nach der Vorlage meiner Unterlagen aus der Schule und einem 1-minütigen „Aufklärungsgespräch“, unterschrieb ich, einer Impfung mit AstraZeneca *freiwillig* zuzustimmen. „Ähhh... *Nein! Ich werde gezwungen, diesem Impfstoff zuzustimmen!*“

Hinweis Nr. 1! *Eindeutig abgelehnt! Meine Kollegen hatten dasselbe unterschrieben und sich nicht von ihrer Entscheidung abbringen lassen!*“

45 Minuten lang wurde ich mit Massen von Menschen durch etliche Gänge geschleust und bemühte mich krampfhaft, alle Gedanken und Gefühle, die meinen „tollen Plan“ gefährden könnten, zu verdrängen. Ich schaute mir den „Aufklärungsfilm“ zu den Impfstoffen an, der auf zahlreichen – von der Decke hängenden – Monitoren in Dauerschleife lief: „Herzlich willkommen im Impfzentrum ...! Vielen Dank, dass Sie ihren Beitrag zur Pandemie leisten und sich gegen das Coronavirus impfen lassen!“ „*Häh? Bisher hatte ich eigentlich gedacht, Impfungen schützen mich vor gefährlichen Krankheitserregern. Für meine Tetanusimpfungen hat sich noch nie jemand bei mir bedankt!*“ Deutlicher konnte man es nicht ausdrücken, dass es hier nicht um mich, meinen Körper und meine Gesundheit ging.

Hinweis Nr. 2! *„Hat mich zumindest wieder zum Grübeln gebracht... Trotzdem: Abgelehnt!“*

Die Menschenschlangen in den Gängen und die Bildschirme mit dem stylischen Werbefilmchen wirkten unglaublich skurril. So langsam fragte ich mich, ob ich in einem Filmset von „Future World“ meets „Die Insel“ gelandet war. Ein paar Meter vor mir wurde eine ältere Dame mit Rollator von einer verummten Mitarbeiterin des Impfzentrums angesprochen. „Sie bekommen doch sicher BioNTech, nicht AstraZeneca, oder? Kommen Sie bitte hier entlang!“ Aufgrund der negativen Erkenntnisse über AstraZeneca, wurden alte Menschen seit kurzem nur noch mit BioNTech geimpft.

Hinweis Nr.3! Ok, ich wurde ein bisschen wütend: *„Warum musste ich, wenn ich mich schon für andere impfen ließ, auch noch in der falschen Schlange stehen?“ Ich gab mir selbst vollkommen recht, aber das war nur ein irrationales Gefühl, das ich hinter mir gelassen hatte! Also: „Abgelehnt!“*

Nachdem wir durch weitere Gänge geschleust worden waren, erreichte ich endlich den Warteraum. Ich warf einen Blick auf mein Handy und las die neueste Schlagzeile, eine Stunde alt: „Dänemark setzt die Impfungen mit AstraZeneca aufgrund einer auffälligen Häufung von Sinusvenenthrombosen aus!“ Unnötig zu sagen, dass das Hinweis Nr. 4 war!

Einerseits war ich geschockt, andererseits war mir schon länger klar, dass AstraZeneca die Ursache der Thrombosen sein muss. Ich überlegte fieberhaft, was ich tun sollte: *„In wenigen Minuten würde ich einen Impfstoff injiziert bekommen, der in einem anderen Land ab sofort nicht mehr verabreicht wird! Die gesundheitliche Unbedenklichkeit der Injektionslösung sollte also ernsthaft davon abhängen, in welchem Land ich mich gerade befand? Einen deutlicheren Hinweis, dass mein Bauchgefühl mich nicht betrog, bekam ich heute wohl nicht mehr! Das reichte! Ich hatte verstanden! Ein bisschen dick aufgetragen, liebes Universum, aber trotzdem – in der Summe: Angenommen!“*

## **Aus Zweifeln wird Gewissheit**

Die Behauptung, AstraZeneca sei bestens erprobt und sicher, war nun auch offiziell im besten Falle ein Wunsch von Politikern, im schlimmsten eine dreiste Lüge. Ich hatte richtigerweise nie daran geglaubt und trotzdem saß ich hier. *„Wen von den Politikern würde es interessieren, wenn ich eine impfinduzierte Sinusvenenthrombose bekäme und mein Leben lang unter den Folgen zu leiden hätte?“* Die Forderung war einfach zu absurd und sprach gegen jeglichen gesunden Menschenverstand, um mich ihr – passend zu meinem Selbstbild – zu fügen!

Ich musste dringend weg! Da die Warteschlangen im Einbahnstraßensystem organisiert und hoffnungslos überfüllt waren, konnte ich nicht einfach zurückgehen. Ein Ausgang war nirgends zu entdecken, also blieb nur der Weg über das Zimmer des Impfarztes. Die Vorstellung, dort einen Rückzieher machen zu müssen, trieb mir Schweißperlen auf die Stirn. Das anerzogene Programm in meinem Kopf spulte sein gesamtes Repertoire ab, um mich wieder „auf Kurs“ zu bringen: *„Um Gottes willen, keine Aufmerksamkeit erregen! Wie peinlich! Ich bin ein undankbarer Störfaktor des durchorganisierten Betriebes! Sicher bekomme ich einen Haufen Ärger! Zusätzlich würde ich womöglich jemand anderem die heißbegehrte Dosis wegnehmen, wie egoistisch wäre das denn?“*

Ich nahm diese Gedanken zur Kenntnis, wusste aber sofort, dass ich nicht bereit war, ihnen Macht über meine Handlungen zu geben! Der unsichtbare Regisseur des Filmes schien damit einverstanden zu sein und gab mir als Sahnehupferl Hinweis Nr. 5: Ich geriet an eine sehr empathische Ärztin. Obwohl ich sie über die neuesten Entwicklungen bezüglich des Impfstoffes unterrichtete, empfahl sie mir mechanisch den Impfschutz, hatte aber Verständnis für meine Bauch-Entscheidung. Ich versicherte mich, dass die Dosis nicht verfällt und entschuldigte mich mindestens 15 Mal, bevor ich ging.

AstraZeneca wurde in Deutschland noch tagelang in die Arme junger Menschen injiziert, für die das Risiko eindeutig größer war als der Nutzen. Erst nachdem weitere europäische Länder die Impfungen ebenfalls gestoppt hatten, zog Deutschland zähneknirschend nach. Später las ich, dass seit April 2021 30 Prozent mehr Sinusvenenthrombosen verzeichnet wurden als in den Vorjahren. Besonders der Bericht einer Lehrerin aus Hannover, die erwiesenermaßen durch die Impfung zum Pflegefall wurde, macht mich traurig und wütend. Hier wurden politische Interessen eiskalt über den individuellen Gesundheitsschutz gestellt.

## Schneewittchen zückt ihr Schwert

Gekommen war ich als Häuflein Elend, mit dem festen Entschluss, mich nach dem Willen anderer zu richten. Als ich ohne Impfung nach draußen trat, fühlte ich mich wie ein neuer Mensch! Mich durchströmten Klarheit, Stärke, Frieden und Gelassenheit, sowie die Gewissheit, mich richtig entschieden zu haben! Der erste Stein einer langen Dominoreihe war gekippt worden und der Sturz meines illusionären Selbstbildes hatte unaufhaltsam begonnen. Ich war *nie* das brave Schneewittchen – ohne autonome Impulse oder berechnete eigene Bedürfnisse – gewesen, sondern hatte diese Rolle nur *gespielt*, weil ich fürchtete, sonst nicht akzeptiert zu werden. Die kämpferische, selbstbestimmte Jeanne d'Arc in mir passte nicht in das konditionierte Ideal und deshalb musste ich sie vor mir selbst verleugnen. Ich verstand, dass es in erster Linie im Leben darum geht, *mir selbst*, meinen eigenen Bedürfnissen Aufmerksamkeit zu schenken und sie liebevoll anzuerkennen, ganz egal, was andere über mich dachten.

Alle Wut auf autoritär handelnde Politiker war verschwunden, weil ich nicht mehr wütend auf mich selber war. Nur meine Gedanken und Überzeugungen, andere könnten mich kontrollieren, hatten meine Gefühle von Ohnmacht und Hilfslosigkeit hervorgerufen. Ich bin *nicht* meine *Gedanken*, aber ich *bin*, was ich *denke*! Jede Entscheidung und Handlung basiert entweder auf übernommenen falschen Überzeugungen und automatisierten Gedanken oder auf intuitiven, authentischen und unverfälschten Botschaften. Durch Bewusstwerden der beiden unterschiedlichen Quellen im Inneren können wir in jedem Moment entscheiden, auf welche von beiden wir vertrauen. Angst oder Wut sind Wegweiser zu der Erkenntnis, dass wir uns auf den leicht zu täuschenden Verstand verlassen haben. Gelassenheit und Frieden zeigen uns, dass wir nicht aufgrund von Beeinflussung entschieden haben, sondern der Wahrheit gefolgt sind.

Beim Verlassen des Zentrums löste ich noch unfreiwillig einen Alarm aus. Vielleicht, denke ich manchmal schmunzelnd, sollte der Alarm auch ein Signal für die anderen Impflinge gewesen sein, sich ihre Sache nochmal zu überlegen? Auch diesen Hinweis hatte ich verstanden: Die Zeit, mich zu verstecken, war vorbei! Die Verantwortung für eigene Entscheidungen und deren Folgen zu übernehmen, ist nicht nur ein Recht, sondern auch eine Verpflichtung.

## Schneewittchen ist nicht mehr alleine

Dass ich zwar einen großen Schritt hin zu mehr Freiheit und Selbstbestimmung gemacht hatte, aber ganz am Anfang eines langen Prozesses stand, merkte ich schon an meinem nächsten Arbeitstag. Im Kollegenkreis zu meinem Rückzieher zu stehen, fiel mir noch schwer. Die folgende Zeit war geprägt von vielen Rückschritten und weiteren Erkenntnissen. Im Großen und Ganzen gab es augenscheinlich keine Veränderung. Doch genau betrachtet hatte ich etwas gefunden, was ich mein Leben lang vermisst hatte, ohne mir dessen bewusst zu sein: Das tiefe Vertrauen in eine weise, liebevolle innere Führung, die mich besser kennt als ich selbst. Bei einem Rückfall in alte Verhaltens- und Denkmuster leitet sie mich geduldig immer wieder auf den Pfad ehrlicher Selbsterkenntnis zurück. Seither benutze ich meine Fehler nicht mehr dazu, mich zu verurteilen.

## **Neue Erkenntnisse**

Jeder, der anfängt sich selbst zu vertrauen, kommt unweigerlich zu dem Schluss, dass Inhaber öffentlicher Ämter meist eigene Interessen verfolgen. Vor meiner Erfahrung mit AstraZeneca hätte ich mich noch ohne weiteres mit BioNTech impfen lassen. Mein Gefühl ließ aber nicht locker und riet mir auch von der Impfung mit dem neuen mRNA-Impfstoff ab. Aufgrund der Erkenntnis, dass mir in den Leitmedien bewusst Informationen vorenthalten wurden, begab ich mich das erste Mal im Leben in die Welt der sozialen Netzwerke, um mir selbst ein Bild über den Stand der Forschung zu machen.

Erstaunt stellte ich fest, dass meine intuitive Skepsis auch rational erklärbar war – durch zurückgehaltene wissenschaftliche Studien und Thesen von Experten. Einen Konsens gab es nur in der Vorstellung derer, die auf die Objektivität und Unabhängigkeit der Leitmedien vertrauten. Kritische Vertreter aus der Wissenschaft – vormals geschätzte Fachleute – wurden in der Öffentlichkeit genauso diffamiert, wie Bürger, die Zweifel an der Sicherheit der Impfstoffe hatten. Viele Fachleute, darunter auch namhafte Experten der mRNA-Technologie, übten deutliche Kritik an der Sicherheit der unter Zeitdruck auf den Markt geworfenen Präparate.

Nach monatelanger intensiver Auseinandersetzung mit den noch unklaren physiologischen Folgen der Impfstoffe, den Ungereimtheiten der Zulassungsstudien von Pfizer sowie der Vertrauenswürdigkeit, Objektivität und politischen Unabhängigkeit offizieller Gesundheitsbehörden, gab es für mich auch keinen „rationalen“ Grund mehr, an dem Rat meiner inneren Stimme zu zweifeln! Für mich völlig neue Informationen zu politischen Hintergründen führten mir schmerzhaft meine jahrzehntelange Dämmerenschlaf-Naivität vor Augen.

## **Was von Schneewittchen übrig blieb**

Gegen Ende des Sommers 2021 hatte ich freie Impfstoffwahl, AstraZeneca durfte mir offiziell sowieso nicht mehr verabreicht werden. Die alten Zweifel bezüglich meiner Impfentscheidung kehrten zwar immer mal wieder zurück, konnten mich aber lange nicht mehr so verunsichern wie zuvor.

Was blieb, war die medial erzeugte Angst vor einer Ansteckung mit der „gefährlichen“ Deltavariante und die Sorge, andere zu gefährden. Um das auszuschließen, setzte ich alles daran, mich nicht zu infizieren. Im Herbst ging ich in einen selbst verordneten Lockdown und reduzierte meine Kontakte in Innenräumen. Die staatlich verordnete 2G-Regel war für mich im Grunde überflüssig. Einmal rief mich eine Freundin an, um mir – offensichtlich peinlich berührt – mitzuteilen, dass sie nur Geimpfte zu ihrer privaten Geburtstagsfeier einlud. Schmunzelnd gab ich ihr zu verstehen, dass ich sowieso nicht gekommen wäre. Auf der Arbeit trug ich

konsequent zwei FFP2-Masken übereinander, deren Sitz ich ständig kontrollierte. Luft bekam ich zwar kaum noch, dafür hielten sich Angst und Schuldgefühle in erträglichen Grenzen.

Der Ausschluss Ungeimpfter aus dem gesellschaftlichen Leben war ganz offensichtlich mehr eine Erziehungs- und Strafmaßnahme für ungezogene Bürger als eine epidemiologisch sinnvolle Regel zur Eindämmung der Krankheitsübertragung: Geimpfte saßen ungetestet in Restaurants und durften das Virus weiterverbreiten, während Ungeimpfte, selbst wenn sie negativ Getestete waren, zu Hause bleiben mussten. Als ich meinem Mann einen Grill zum Geburtstag kaufen wollte, durfte ich keinen Baumarkt betreten (bei Aldi schien das Virus sich weniger stark zu verbreiten...). Im strömenden Regen übergab ich meiner geimpften Freundin auf dem Parkplatz das Geld und wartete – wie ein räudiger Köter – draußen, während sie sich drinnen alleine mit dem Teil abschleppte!

Ich habe den Geimpften das 2G-Zuckerbrot der Regierung damals ehrlich und von Herzen gegönnt. Sich für andere oder gesellschaftliche Freiheiten gegen den eigenen Willen impfen zu lassen und das Risiko einzugehen, gesundheitliche Schäden davon zu tragen, erschien mir Opfer genug.

## **Die Auswirkungen politischer Spaltung und Propaganda: Bin ich verrückt?**

Ende 2021 erweiterte sich die intuitive Botschaft und teilte mir mit, es wäre nur noch eine kurze Zeit zu überstehen. Nach wie vor tönte das Mantra von den „sicheren und wirksamen Impfstoffen“, die nur von dummen, wissenschaftsfeindlichen oder rechtsradikalen Verrückten abgelehnt werden konnten, aus allen Rohren. Das erinnerte fast schon an das sogenannte Gaslighting, bei dem jemand dir einreden will, dass du verrückt bist. An manchen Tagen hat es bei mir ein „klitzekleines bisschen“ gewirkt. Solchen Momenten entkam ich aber mithilfe rationaler Betrachtung: Ich war weit entfernt von dumm, wissenschaftsfeindlich und rechtsradikal, die Wahrscheinlichkeit, dass ausgerechnet „verrückt“ stimmte, war eher gering.

Die Diskussion um die Impfpflicht verschärfte meine Situation noch einmal. Das Aussetzen der Lohnfortzahlung für Ungeimpfte im Quarantänefall war ja schon beschlossen. Mein Selbstbewusstsein war mittlerweile aber groß genug, um mich für eventuelle rechtliche oder finanzielle Konsequenzen gewappnet zu fühlen. Sorgen bereitete mir aber noch die Vorstellung, dass meine Tochter irgendwann geimpft werden müsse, um die Schule besuchen zu dürfen.

Viele Geimpfte sprachen mir ihre Bewunderung aus und bestätigten mich in meiner Entscheidung. Mein engeres Umfeld bestand fast ausschließlich aus reflektierten Menschen, die selbst Zweifel an der Sicherheit der Impfstoffe hatten. Trotzdem ließen sich *alle* mehrfach impfen. Die Gründe waren vielfältig: Panik vor Corona oder Long Covid, Angst vor Ausgrenzung, schlechtes Gewissen, Urlaubsreisen etc. Kaum jemand hatte ein Problem mit meiner Entscheidung, einige bereuten die Impfung damals schon.

Immer mehr berichteten von merkwürdigen Symptomen nach dem Eingriff, in manchen Fällen waren diese auch schwerwiegend (Bewusstseinsverlust, Entgleisung der Blutdruckwerte, Halsschlagaderriss, wochenlanger Drehschwindel, massive Veränderungen des Menstruationszyklus...). Kein Arzt zog einen Zusammenhang mit den Impfstoffen auch nur in Erwägung. Auf Twitter berichteten andere Ungeimpfte von unfassbaren Auswirkungen medialer und politischer Hetze: Ganze Familien zerbrachen in dieser Zeit und manch einer verlor Freunde und seinen Job. Der ein oder andere meiner Angehörigen hielt mich zwar ebenfalls für leicht

„abgedriftet“ oder machte sich Sorgen um meine Gesundheit, trotzdem konnten wir weiterhin normal miteinander umgehen.

Aber auch ich traf auf Leute, die meine Haltung nicht nachvollziehen konnten. Diskussionen mit ihnen waren zum Scheitern verurteilt, da sie in mir eine Art „abgedrehten Verschwörungstheoretiker“ sahen und nur auf Basis einseitigen Wissens und auf moralischer Ebene argumentierten. Eine befreundete Biologin, die nach eigener Angabe „sehr belesen“ ist, war zum Beispiel der Meinung, ich sei „an irgendeiner Stelle falsch abgebogen“ und wollte mir scheinbar den rechten Weg weisen. Als ich sie bat, mir Studien zu zeigen, in denen meine Fragen bezüglich der Impfstoffe beantwortet würden, versprach sie mir, sich darüber zu informieren. Ich habe nie wieder etwas von ihr gehört.

## Ein schwerer Rückfall und die Quittung

Meine Situation im beruflichen Umfeld spitzte sich weiter zu, als jeder mitbekommen hatte, dass ich nicht geimpft war. Durch die wegfallende Maskenpflicht im Lehrerzimmer für die anderen Kollegen, wurde meine Außenseiterposition für alle sichtbar. Als die allgemeine Impfpflicht diskutiert wurde, ließen sich ein paar zu hämischen Kommentaren hinreißen. Eine Kollegin sagte: „Tja, jetzt bist du wohl bald auch dran!“ Einen medizinischen Eingriff bei gesunden Menschen als eine Art Strafe zu verstehen, wirkte auf mich etwas merkwürdig und zeigte mir nur noch einmal mehr: In der öffentlichen Debatte ging es um ganz andere Dinge als Gesundheitsschutz.

Eine weitere Kollegin grüßte mich nicht mehr und schrieb mir böse WhatsApp-Nachrichten, in denen sie mich beschuldigte, verantwortungslos zu sein und die Kinder zu gefährden. Sobald ich den Raum betrat, sprang sie demonstrativ von ihrem Platz und zog panisch die Maske auf. Aber einige Kollegen werteten meine Standhaftigkeit als Stärke und verurteilten das diskriminierende Verhalten, zumindest im 4-Augen-Gespräch.

Ich spürte, wie ich mich immer mehr in eine böse – bestens bekannte Falle – hineinbewegte. Wenn mich jemand fragte, aus welchem Grund ich mich nicht impfen lassen wollte, wurde ich unsicher. Da ich ja wusste, dass gerade die vom Narrativ überzeugten Kollegen den Leitmedien voll vertrauten, mussten meine Argumente zu deren logischer Schlussfolgerung führen, ich sei nicht mehr Herr meiner Sinne. Außerdem fiel es Schneewittchen schwer, mehrfach Geimpften (eine Kollegin war auch noch schwanger) mit den möglichen Gefahren der Impfstoffe zu konfrontieren. Daher traute ich mich nicht, klar Stellung zu beziehen und wick Fragen aus. Aus heutiger Sicht war das ein großer Fehler, denn am Ende warf ich mich damit mal wieder als Opfer den Wölfen zum Fraß vor.

## „Arschengel“

Als 3G am Arbeitsplatz eingeführt wurde, entfiel die Testpflicht für alle geimpften Kollegen. Nachdem ich mich 1,5 Jahre lang pflichtbewusst und zuverlässig getestet hatte, vertraute man mir auf einmal nicht mehr. Die – ohnehin schon reichlich gestresste – Schulleitung bestand auf der neuen Vorschrift, nach der die Selbsttests von Ungeimpften unter Aufsicht stattfinden mussten. Im Alltag war das nicht leicht umzusetzen und schon am ersten Morgen traf ich sie nicht im Lehrerzimmer an. Noch in gutem Glauben an den gesunden Menschenverstand führte ich den Test im Beisein einer Kollegin durch. Dafür bekam ich das erste Mal Ärger und mir wurde unmissverständlich klargemacht, dass es *Anweisung* war, den Test im Beisein *der Schulleitung*

*selbst* durchzuführen! Ab da begann ein morgendlicher Speißrutenlauf. Mehrfach rannte ich ihr mit dem Teststäbchen in der Nase hinterher, ironischerweise manchmal bis auf den Flur, wo eigentlich Maskenpflicht herrschte. Auch einige Eltern wurden Zeugen des demütigenden Schauspiels.

Eines Morgens wurde ich angeschrien, weil ich nicht auf die Uhr geschaut hatte, um meinen Test erst nach den vorgeschriebenen 15 Minuten abzulesen. Obwohl sich in der Vergangenheit kein Kollege minutiös an diese Zeit gehalten hatte, war das Vorgehen nach 1,5 Jahren plötzlich ein Problem. Mir wurde vorgeschrieben, noch früher zur Arbeit zu kommen und die Zeit genau zu stoppen. Nachdem ich monatelang den Feuerlöscher in der Schule gespielt und an Covid erkrankte Kollegen vertreten hatte, wurde ich nun wegen solcher Lappalien schikaniert.

Am letzten Arbeitstag im Dezember bekam ich eine Mail, in der ich im herrischen Ton aufgefordert wurde, mich nach den Ferien zu einem bestimmten Termin (außerhalb meiner regulären Arbeitszeit) im Büro der Schulleitung einzufinden. Worum es in dem Gespräch gehen sollte, wurde mir nicht mitgeteilt. Wieder überfielen mich alte Gedankenmuster und ich bekam es mit der Angst zu tun. Schneewittchens Reflex war Flucht vor der Konfrontation und sofortige Kündigung. Aber da war ja noch Jeanne d'Arc, die sich unglücklicherweise mit erhobenem Schwert an der Prinzessin mit dem Apfel in der Kehle vorbeischoob. „*Verdammt Mist*“, dachte ich. Die nächste Herausforderung stand an und ich hatte mich verpflichtet, an jeder Vorführung meines Blockbusters unter neuer Regie teilzunehmen!

Auf das Schlimmste gefasst, die Kündigung und das bekannte „Häuflein Elend“ in der Tasche, ging ich zwei Wochen später in das Büro der Schulleitung. Die schien sich in den Ferien gut erholt zu haben und eröffnete freundlich säuselnd das Gespräch mit einem anderen Thema. Ich hatte mir vorgenommen, auf die Anweisungen meiner Intuition zu hören, ehe ich mich entschied, ob ich kündige oder nicht. Diese riet mir zunächst, das respektlose Verhalten mir gegenüber direkt anzusprechen und die Reaktion abzuwarten.

An ihre unrühmlichen Aussetzer erinnert zu werden, bereitete der Schulleitung sichtliches Unbehagen. Sie wich aus und antwortete, es sei „halt eine sehr stressige Zeit gewesen“. Schneewittchen bekam ein bisschen Mitleid und war gerade dabei, alles zu vergeben und vergessen. Aber es hatte die Rechnung ohne Jeanne gemacht, denn die war nicht zufrieden! Reichlich genervt und in Gedanken schon aus der Situation geflüchtet, fragte ich mich: „*Was denn noch, Herrgott nochmal?*“ Da war sie wieder, die innere Stimme und mir war sofort klar, dass ich an die Tasche musste! Meine eingefahrenen Gedankenmuster versuchten mich zu manipulieren: „*Du kannst doch nicht deinen Job kündigen! Bist du verrückt? Sieh mal, es doch gar nicht nötig. Alles ist wieder gut!*“ Ohne darauf zu hören, überreichte ich der verdutzen Schulleitung mein Kündigungsschreiben. Sie bat mich, noch eine Nacht darüber zu schlafen. „*Nein!*“ Ich hatte 50 Jahre lang geschlafen, war jetzt hellwach und auch diesen Schritt bereute ich nie! „*Danke, Jeanne.*“

Auch was diese Erfahrung angeht, glaube ich nicht mehr an Zufälle und bin überzeugt, dass ich damals an genau dem Ort war, an dem ich sein sollte. Der Himmel schickte mir Menschen, die mir durch ihre Respektlosigkeit bewusst machten, dass ich wieder in alte Verhaltensweisen zurückgefallen war. Robert Betz, ein spiritueller Couch, hat einen treffenden Ausdruck für sie gefunden: „*Arschengel!*“ Warum „*Arsch*“, sollte klar sein und „*Engel*“, weil ich ohne sie nicht hätte merken können, wie mein Glaube daran, Respekt auch ohne Coronaimpfung zu verdienen, den bekannten Schuldgefühlen gewichen war.

## **Hallo Omikron – alles richtig gemacht!**

Im Dezember 2021 tauchte in anderen Ländern die Omikronvariante auf. Sofort veränderte sich mein Gefühl und ich wusste, dass alles vorbei war. Trotzdem wartete ich noch bis März 2022, um die intuitive Botschaft von den realen Entwicklungen und Erkenntnissen bestätigen zu lassen. Ich wurde bewusst „unvorsichtiger“ und infizierte mich 3 Wochen später auf einem Konzert. Nach unzähligen negativen Ergebnissen nahm ich den zweiten Streifen auf dem Testkit mit gemischten Gefühlen auf. Die alten Ängste kehrten kurzzeitig zurück, waren aber flankiert von der beruhigenden inneren Stimme. Zur Sicherheit schluckte ich Berge von Vitaminen und nach 3 Tagen ließen die Erkältungssymptome langsam nach. Meinem geboosterten Mann ging es ähnlich, meine ungeimpfte Tochter war infiziert, aber symptomfrei.

### **Fazit: Ist das noch Demokratie oder erziehen wir schon?**

Die politischen und gesellschaftlichen Abgründe, die sich in der Coronakrise offenbart haben, lassen sich nicht beheben, solange deren individuell-psychologische Ursache nicht erkannt wird. Spaltung entsteht durch die kulturell geprägte Erziehung von Kindern, die sich selbst verurteilen und als Erwachsene abhängig von den Bewertungen anderer sind. Regierende fangen den Ball nur allzu gerne auf und erziehen die infantile Bevölkerung ganz in im Sinne eigener Interessen und Moralvorstellungen.

Ungerechtigkeiten und fehlende Gleichwertigkeit sind die Folge hierarchischer Gesellschaftssysteme, in denen einige Wenige die Macht haben, sich Privilegien zu verschaffen, während der wortwörtlich ohnmächtige Rest glaubt, in einer Demokratie zu leben. Aber Macht und Ohnmacht sind nur zwei Seiten derselben Medaille und beruhen auf einem kulturell geprägten Glaubenssystem. Auch Menschen in hohen Positionen sind Opfer einer Erziehung, die die Entwicklung eines gesunden intrinsischen Selbstbewusstseins unterbindet. Sie beziehen ihren Wert nicht durch innere Annahme der eigenen Person, sondern aus den Privilegien ihrer Position. Wie die Braunäugigen in Eliotts Experiment wollen auch Politiker ihre Stellung nicht verlieren und streben bewusst danach, das hierarchische System aufrechtzuerhalten.

Eine Gesellschaft ist so verantwortungsbewusst, tolerant und liebevoll wie ihre einzelnen Mitglieder. Die Unterdrückung von Minderheiten wird für die Politik umso schwerer, je mehr Menschen sich ihrer persönlichen Unabhängigkeit und Stärke bewusst werden. Die wichtigste Erkenntnis dabei ist, dass persönliche und kollektive Krisen keine Schicksalsschläge darstellen, denen wir hilflos ausgeliefert sind. Wie mein Beispiel deutlich gemacht haben sollte, sind vermeintlich negative Erlebnisse eine große Chance, selbst herbeigeführte, destruktive Überzeugungen auf den Prüfstand zu stellen.

Jeder Mensch besitzt einen direkten Draht zu einer Quelle, deren Botschaften uns in eine Welt von mehr Selbstbestimmung, Wahrheit, Gleichberechtigung und zu unserer ursprünglichen, individuellen Aufgabe führen. Der Intuition zu vertrauen, mutig seine eigene Wahrheit auszusprechen und danach zu handeln liegt in der Verantwortung des Einzelnen.

Nur mit Mitgliedern einer Gesellschaft, die aus einer empathischen Haltung sich selbst und anderen gegenüber zu einer Bewältigung von Konflikten in Form von Kompromissen und echter Solidarität fähig sind, wird harmonisches Zusammenleben möglich. In diesem Fall bräuchte es wahrscheinlich nicht einmal eine Regierung, um ein besseres Miteinander zu erreichen.



**Anmerkung der Redaktion:** Die Autorin hat diesen Beitrag unter einem Pseudonym verfasst. Ihre Identität ist der Redaktion bekannt.

**Weitere Erfahrungsberichte:**

- **„Ich blieb in meiner Abteilung der einzige Ungeimpfte von 40 Ärzten“** (16.7.2022)
- **Offener Brief eines Vollstreckungsbeamten: „Es muss endlich einen Weg zurück zur Vernunft geben“** (Hans Lichtenstein, 1.5.2022)
- **Offener Brief eines Polizisten: „Ich bin erschüttert über den Zustand unserer Polizei“** (Sebastian Grau, 3.2.2022)
- **Ich kann nicht mehr** (Ole Skambraks, 5.10.2021)