

## Angst verhindert nicht den Tod, Angst verhindert das Leben

Der Odem des Lebens, ja, das Atmen wird uns gerade sehr erschwert. Durch meine Tätigkeit als Yogalehrende treffe ich auf immer mehr Menschen, die Angst vor dem Atmen haben, sprich Angst vorm Leben. Kein Wunder, die Masken beeinträchtigen das freie Atmen. Eine ungezwungene ruhige Atmung ist die Voraussetzung für körperliches und geistiges Wohlergehen. Im Yoga spricht man von Prana, der Lebensenergie, die durch die richtige Atmung bewegt wird. Der Atem darf niemals beeinträchtigt oder erzwungen werden. Atemübungen, Pranayama genannt, ist eine sehr hilfreiche Methode, die Energie in Fluss zu bringen. Doch die Atmung ist etwas sehr subtiles, niemals dürfen wir den Atem malträtieren. Das steht in den alten Yogaschriften. Es kann schwere gesundheitliche Folgen mit sich bringen, wenn der Atem gepresst oder gezwungen wird. Genau das ist der Grund, weshalb in vielen Yogastudios kein Pranayama praktiziert wird.

Was passiert gerade bei uns? Wann immer wir zum Arzt gehen, zum Einkaufen etc., verhalten wir den Atem, weil wir uns Masken über das Gesicht ziehen müssen. Der Atem wird gepresst und gezwungen, vor allem, wenn wir gerade aus der Puste sind und uns dann die Maske aufsetzen. Was hat das mit Gesundheit zu tun? Nur die FFP 2 Maske hellt nachweislich Viren ab. Es wird sogar empfohlen diese Masken nicht länger als zwei Stunden am Stück zu tragen, da der Sauerstoffaustausch beeinträchtigt wird. Jetzt wird immer darauf hingewiesen, dass es respektvoll ist eine Maske zu tragen, da wir ja die anderen damit schützen. Die Politiker überschlagen sie nur mit geschmacklosen, absurden Äußerungen, wie von Paul Ziemiack, dass das Tragen der Masken sexy sei. Im Angesicht dessen, dass Kinder schon ab dem 6. Lebensjahr Masken tragen müssen, ist diese Bemerkung einfach widerlich.

Es gibt keinen evidenzbasierten Nachweis, dass das Tragen der einfachen Masken einen Nutzen hat.

Unsere Politiker versuchen uns eine Sicherheit zu vermitteln, die es nicht gibt. Die einzige Gewissheit ist, dass wir irgendwann sterben werden.

Der Tod ist ein großes Tabuthema in unserer Gesellschaft. Den Tod zu respektieren und zu ehren bedeutet, das Leben in vollen Zügen zu genießen.

Wir versuchen ständig an Dingen, Situationen und Menschen festzuhalten und das erzeugt wiederum Leid. Die Natur ist im ständigen Wandel, lassen wir den Wandel zu.

Durch gutes Atmen können wir Schmerzen, Angst und Panikattacken weg atmen. Leider müssen in manchen Kliniken sogar gebärende Frauen eine Maske tragen, was die Kaiserschnittrate nach oben treibt. Wollen wir das wirklich?

Ich frage mich, warum in den Schulen das richtige Atmen nicht gelehrt wird, stattdessen werden Kinder und Jugendliche dazu angehalten sich das Gesicht zu bedecken.

Wir fordern, die Schulen und Kindergärten wie vorher, ohne Abstandsregeln und Maskenpflicht zu betreiben.

Es gibt schon einige Initiativen. Eine davon ist Corona-Help. Die Eltern treffen sich kommenden Montag um 14:00 Uhr und laufen zum Kultusministerium. Die andere Initiative ist der Verein: Als Liebe zum Grundgesetz, in dem ich auch Mitglied bin.

Liebe Politiker, wenn überhaupt, dann schützen Sie uns und unsere Kinder vor der industriellen Ausbeute unserer Gesundheit, durch überzuckerte, mit Pestiziden behandelte und durch falsche Tierhaltung hergestellte Lebensmittel sowie von den Pharmakonzernen, die kein Interesse an unserer Gesundheit haben. Vor allem, lassen Sie uns bitte in allen Lebensräumen wieder frei atmen.

Dr. Karina Reiss und Dr. Sucharit Bhakdi haben das Buch: Corona Fehlalarm? Geschrieben, sehr lesenswert!

Danke!