

**SCHWIERIGE ZEITEN:**  
**WAS KÖNNEN**  
**WIR TUN?**

**IDEEN ZUSAMMEN GETRAGEN VON DER**  
**INITIATIVE „FREI UND SELBSTBESTIMMT“**

**SCHWIERIGE ZEITEN:**

# **WAS KÖNNEN WIR TUN?**

**IDEEN-SAMMLUNG**

## **INITIATIVE: FREI UND SELBSTBESTIMMT WESCHNITZTAL (IFUS)**



**Initiative: frei und selbstbestimmt**

Telegram: [t.me/initiativefreiundselbstbestimmt](https://t.me/initiativefreiundselbstbestimmt) Blog: [initiativefreiundselbstbestimmt.com](https://initiativefreiundselbstbestimmt.com)  
E-Mail: [info@initiativefreiundselbstbestimmt.com](mailto:info@initiativefreiundselbstbestimmt.com)



## ÜBER UNSERE INITIATIVE

Die Bürgerinitiative Frei und Selbstbestimmt Weschnitztal (IFUS) beschäftigt sich mit einer breiten Palette gesellschaftlich und politisch relevanter Themen. Unser Hauptfokus liegt dabei auf der kritischen Auseinandersetzung mit aktuellen und vergangenen Ereignissen und politischen Entwicklungen, die aus unserer Sicht von Beeinflussung und Manipulation geprägt sind.

Wir rufen dazu auf, aktiv zu werden und sich an Demonstrationen und Aktionen zu beteiligen, um Forderungen, Ansichten und Ziele in der Öffentlichkeit zu vertreten und hör- und sichtbar zu machen. Wir verstehen uns als Plattform für Menschen, die eine kritische Sichtweise auf etablierte Narrative haben und sich für eine tiefer gehende Aufklärung und Transparenz in gesellschaftlichen und politischen Angelegenheiten einsetzen wollen.

Die im folgenden dargelegten und ausgearbeiteten Gedanken und Anregungen basieren auf unseren persönlichen Erfahrungen, die wir gerne mit Ihnen teilen möchten. Die Ausführungen sind als Anregung und Hilfestellung oder in Zweifelsfällen auch als Hoffnungsgeber gedacht.

Die vorgeschlagenen Handlungsideen sind lediglich einige Möglichkeiten von vielen. Deren Anwendung und Umsetzung obliegt Ihnen.

Die aufgeführten Informationsquellen, Webseiten, Videoplattformen und sozialen Netzwerke sind ebenfalls nur eine Auswahl und stehen beispielhaft für das vielfältige Angebot im Netz oder vor Ort. Für deren Inhalte ist der jeweilige Betreiber/Veranstalter verantwortlich.

# „WIR LEBEN IN SEHR INTER- ESSANTEN ZEITEN.“

Ja, wir leben in sehr interessanten Zeiten!

Die Gesellschaft, das Umfeld verändert sich dramatisch und wir sehen uns den Folgen dieser Veränderungen ausgesetzt. Viele Menschen tun sich im Moment damit schwer, wissen nicht, wie sie sich verhalten können.

Wir haben hier einige Punkte aufgeführt, die unserer Ansicht nach jedem einzelnen helfen können, aus der aktuellen Situation einen Weg nach Vorne zu finden.

In den ersten drei Abschnitten befassen wir uns mit unserem individuellen Wohlergehen, unserem Selbsterhalt, unserer Überlebenssicherung.

Im Anschluss folgen Überlegungen wie wir gestaltend aktiv werden können.

*Wenn Sie sich anhaltend körperlich oder psychisch stark belastet fühlen und es Ihnen deshalb grundsätzlich und andauernd an Antrieb fehlt, dann sollten Sie unbedingt auch mit einem Arzt oder einer Ärztin oder Therapeuten/Therapeutin Ihres Vertrauens darüber sprechen.*

# **DIE KAPITEL**

- 1. ACHTSAM SEIN**
- 2. GESUND BLEIBEN**
- 3. TRÄUME KENNEN**
- 4. SELBST DENKEN**
- 5. SICH INFORMIEREN**
- 6. PROPAGANDA ERKENNEN**
- 7. WÄHLEN GEHEN**
- 8. BARGELD NUTZEN**
- 9. SICH EINMISCHEN**
- 10. MACHT BEGRENZEN**
- 11. LOVE IT, CHANGE IT, LEAVE IT**
- 12. UNABHÄNGIG SEIN**

# 1.

## ACHTSAM SEIN

---

**S**ind Sie auch oft gehetzt, getrieben, von außen gesteuert? Wissen Sie auch oft nicht, wie es in Ihnen selbst aussieht? Hasten Sie durch die Gegend und fragen sich oft, was sie da gerade gesehen haben?

Versuchen Sie, „achtsam zu sein“, das heißt die Umgebung und sich selbst bewusster wahr nehmen, einfach mal inne zu halten, zu entschleunigen und zu beobachten, was genau geschieht, was Sie dabei denken und fühlen.

Mit einer erhöhten Achtsamkeit holen Sie sich in die Gegenwart zurück. Sie erleben die Welt bewusster und erkennen dadurch viele wunderbare Dinge, die ansonsten an Ihnen vorbei gerauscht wären. Und Sie schaffen die Voraussetzung dafür, Ihre eigene Welt zu gestalten.



# ORCHIDEEN-ÜBUNG

*Wir nennen die Übung "Orchideen-Übung", weil der Namensgeber in dem Moment, in dem er sie erstmals durchführte, eine wunderbar weiß blühende Orchidee erblickte und dafür nutzte.*

1. Schauen Sie sich ein Objekt Ihrer Wahl zwei Minuten lang an. Nur anschauen, sonst nichts.
2. Bestaunen Sie dieses Objekt. Machen Sie sich das Besondere, Herausragende, Wundervolle daran bewusst.

3. Betrachten Sie dieses Objekt mit Ehrfurcht.
4. Nehmen Sie dieses Objekt mit Dankbarkeit wahr.

Das regelmäßige Wiederholen dieser Übung wird vermutlich etwas in Ihnen verändern.

Sie werden die Welt mit anderen Augen sehen und unendlich viele kleine und größere Wunder erkennen. Sie werden sich hoffentlich daran erfreuen, dass Ihnen die Möglichkeit gegeben ist, all diese Schönheit wahrnehmen und genießen zu können und mit der Zeit immer mehr Dankbarkeit spüren.

Diese Dankbarkeit wird von Ihnen auf andere ausstrahlen und die Welt lebenswerter machen!

## **DIE INNERE ACHTSAMKEIT**

Mit der Orchideen-Übung haben wir unsere äußere Achtsamkeit trainiert.

Doch wie steht es um unsere innere Achtsamkeit? Unser prall gefüllter Alltag lässt uns oft kaum Zeit, uns selbst wahrzunehmen.

Wir treten in Distanz zu uns selbst.

Wissen wir, wie es unserem Körper gerade geht? Unserem Geist? Dem Kind in uns, das behütet und geliebt sein will? Wissen wir, wo es gerade drückt und schmerzt? Wo es Pflege bedarf?

Nehmen Sie sich die Zeit und hören Sie in sich hinein. Spüren Sie sich bewusst.

Fühlen Sie Ihren Körper, nehmen Sie ihn und seine Bedürfnisse bewusst wahr. Es gibt im Bereich Meditation und Entspannung sehr viele Übungen, die Ihnen hier weiter helfen können.

## **ACHTSAMKEIT ALS BASIS FÜR POSITIVE VERÄNDERUNG**

Eine bewusst geschärfte äußere und innere Achtsamkeit wird uns helfen, bewusster und zielgerichteter zu leben, zufriedener und

glücklicher zu sein. Sie wird uns helfen zu erkennen, worauf es uns in unserem Leben wirklich ankommt und uns genau dafür einzusetzen.

Im Verbund mit anderen können wir dadurch die Welt lebenswerter gestalten.

## 2.

## GESUND BLEIBEN

---

**D**ie aktuelle Zeit wird von vielen Menschen als „schwierig“, anstrengend und belastend empfunden. Es ist daher besonders wichtig, dass wir alle auf unsere körperliche und seelische Gesundheit achten.

Hier sind einige Tipps, die oft in diesem Zusammenhang genannt werden:

- Verbringen Sie Zeit mit Menschen, die Ihnen gut tun. Reduzieren Sie soweit möglich Zeit mit Menschen, die Ihnen nicht bekommen.

- Sorgen Sie für ein Minimum an Spaß und Freude, denn Lachen wirkt Wunder und ist bekanntlich die beste Medizin.
- Ernähren Sie sich ausgewogen und so gut als möglich bewusst mit guten, frischen Nahrungsmitteln.
- Sorgen Sie für tägliche Bewegung – am besten an der frischen Luft und gerne auch an der Sonne (natürlich dosiert, Sonnenbrand vermeiden).
- Sorgen Sie für ausreichenden und guten Schlaf.
- Machen Sie ausreichend „echte“ Pausen (nicht eine Tätigkeit durch die andere ersetzen, sondern echt pausieren). Pausen sind schon angeraten noch bevor man sich müde und ausgepowert fühlt!
- Entspannen Sie sich regelmäßig.

- Begrenzen Sie „Online-Zeiten“ (insbesondere nicht Online-sein direkt vor dem zu Bett gehen.)
- Begrenzen Sie „Grübelzeiten“, in denen Sie sich mit den „schweren Dingen“ befassen.  
(Oft kommen die Ideen, wenn man sich eine Zeit lang nicht aktiv mit einem Thema oder Problem beschäftigt hat.)
- Setzen Sie sich klare und erreichbare kleine Ziele, die Sie nicht überfordern.
- Grenzen Sie sich und Ihre Verantwortung ab.  
(Sie können andere Menschen und deren Taten nicht ändern. Sie können nur sich und Ihre eigenen Taten beeinflussen. Dafür sind Sie verantwortlich. Für Ihre eigenen Wertvorstellungen und Ihre eigenen Taten. Sorgen Sie dafür, dass Sie auf diesem Gebiet im Reinen sind. Für den Rest, der auf der Welt passiert, sind Sie nicht verantwortlich und müssen sich keine Vorwürfe machen. Dem steht nicht entgegen, dass Sie sich überlegen,

wie Sie diesen Rest positiv beeinflussen können und dann eigene Taten folgen lassen. Im Gegenteil, es täte unserer Zeit gut, wenn mehr Menschen sich für eine positive Gestaltung der Welt einsetzen würden.)

- Lernen Sie, mit psychisch belastenden Situationen auszukommen. Es fällt teilweise schwer, aber es geht. In Zeiten gefühlt ewiger Beschallung mit Katastrophen, Shitstorms, Weltuntergangsszenarien, 5-vor-12-Alarmen, Hyperventilationen, Dauerempörungen erscheint uns das sehr wichtig.

Es nutzt weder Ihnen noch Ihrer „guten Sache“ für die Sie sich einsetzen, wenn Sie sich dabei verzehren.

Daher achten Sie bitte auf sich und Ihre eigene Gesundheit!

# 3.

## EIGENE TRÄUME KENNEN

---

**S**icher haben Sie auch schon ernüchternd festgestellt, dass wir andere Menschen nicht ändern können. Wir können nicht bestimmen, was andere denken und tun sollen.

Wir sind immer darauf angewiesen, dass die Menschen es freiwillig tun. Und das gilt auch umgekehrt. Niemand kann uns zu etwas zwingen, wenn wir es nicht wollen. Das kann tief greifende Konsequenzen haben, aber letztlich bestimmen immer wir selbst, ob wir etwas denken oder etwas tun.

Angesichts dieser Erkenntnis ist es ratsam, eine genaue Vorstellung davon zu haben, wie wir leben wollen, was unsere Ziele sind im Leben. Nur wenn wir diese eigenen Träume haben und kennen, können wir an ihnen arbeiten.

# ACHTSAMKEIT NUTZEN

Die äußere und innere Achtsamkeit kann uns helfen festzustellen, was uns erfreut, was für uns wichtig ist, wo es uns drückt. Sie führt uns zu den Türen zu unseren Träumen. Lassen wir unsere Gedanken schweifen und überlegen wir, wie für uns die traumhaft schönste Zukunft aussehen soll.

So können wir eine Vorstellung davon bekommen, wie wir leben wollen. Dies betrifft alle Bereiche, also auch Gesellschaft, Wirtschaft, Kultur, persönliches Umfeld, Beziehungen, gesundheitliche Aspekte, einfach alles. Zu jedem Bereich können wir unsere traumhaft schönste Welt entwerfen.

# TRÄUME VERWIRKLICHEN

Sobald wir uns über unsere Träume im Klaren sind, können wir die Verwirklichung angehen.

Üblicherweise werden Träume nicht ohne unser Zutun wahr. Es ist selten, dass Dritte uns unsere Träume erfüllen. Diese sind in der Regel mit ihren eigenen Träumen beschäftigt.

Wir haben auch gelernt, dass wir nur uns selbst steuern können und daher selbst Hand anlegen müssen, damit sich unsere Träume verwirklichen.

## ALSO PACKEN WIR ES AN!

Machen wir uns unsere Träume bewusst und beginnen wir, diese umzusetzen. Sprechen wir mit anderen Menschen darüber und wenn wir Gleichgesinnte mit ähnlichen Träumen finden, können wir uns zusammentun und gemeinsam an der Verwirklichung arbeiten. Vielleicht finden wir auch Menschen, die sich von uns begeistern, anstecken lassen und mitmachen.

**Erich Kästner:** *„Es gibt nicht Gutes. Außer man tut es.“*

**Afrikanisches Sprichwort:** *„Wenn viele kleine Leute an vielen kleinen Orten viele kleine Dinge tun, können sie das Gesicht der Welt verändern.“*

Es liegt nur an uns. Lassen Sie uns loslegen!

# 4.

## SELBST DENKEN

---

Sicher ist es bequem, andere für sich arbeiten zu lassen. Das gilt in gewissem Maße auch für das Denken. Allerdings ist es gefährlich, andere für sich denken zu lassen, denn wer nicht selbst denkt und entscheidet, der gibt die Kontrolle über sein Leben ab.

Zuerst kommt das Denken, dann das Entscheiden und zuletzt das Handeln.

Nur wer selbst denkt, entscheidet und entsprechend agiert, der kann Entwicklungen erkennen und korrigierenden Einfluss nehmen, die Zukunft im eigenen Sinne gestalten.

Wer nicht selbst denkt, dem wird gestaltet, oftmals gegen das eigene Wohl. Wer nicht selbst denkt, der degradiert sich selbst zum Zirkustier, dem jeglicher eigener Willen abtrainiert wird, dem gesagt wird, was es tun soll

und dem dafür Essen und Trinken angereicht wird.

## **WARUM ALLE SELBST DENKEN SOLLTEN:**

Wir haben fast 8 Mrd. Menschen auf der Welt und alle haben eigene Bildungswege und Lebenserfahrungen, eigene Fähigkeiten und Ideen. Und alle sind fehlbar. Es ist wichtig, dass alle Menschen selbst denken und ihre Ideen in die Gestaltung der Zukunft einbringen. Denn wenn nur wenige Menschen denken, dann verzichten wir auf unendlich viele Ideen und Lösungswege und wir erhöhen das Risiko, dass es zu Fehlentscheidungen und Fehlentwicklungen kommt, die massive Schäden nach sich ziehen. Nur die Diskussion vieler Ideen bietet die Möglichkeit, eine sehr gute Idee heraus zu filtern und umzusetzen. Nur die Einbindung vieler Denker reduziert die Gefahr, dass bei einer Lösung etwas übersehen wurde, was den angestrebten Nutzen ins Gegenteil verwandelt.

Wenn im Extremfall nur noch eine Person denkt und entscheidet, hängt Wohl und Wehe der Menschheit von einer einzigen Person ab.

Und Irren ist menschlich. Welch ein absurd hohes Risiko!

## **WIDER DIE ZIRKUSDIREKTOREN!**

Wer Zirkusdirektor spielen will, der umgibt sich mit Zirkustieren. Diese denken nicht, machen was sie gesagt bekommen und der Direktor ist der große Macher. Und wenn sich ein Tier kurz weigert, bekommt es die Peitsche zu spüren.

Wenn jemand heutzutage das Selbstdenken unterbinden und dies als gefährlich brandmarken will, dann kann sein Ziel nur sein, sich als Zirkusdirektor zu etablieren und alles um sich herum zu Zirkustieren zu machen. Das ist Mittelalter und einer modernen, aufgeklärten Gesellschaft unwürdig.

Seien wir daher wachsam und kritisieren offen und vernehmbar jeden, der heute Hand anlegt an das Selbstdenken. Wenn Menschen nicht mehr selbst denken sollen, dann sollen

sie keine Selbstverantwortung mehr übernehmen, sie sollen keine Entscheidungen treffen und sie sollen unter keinen Umständen mehr selbst agieren. Sie sollen einfach nur noch gehorchen.

## **ZUERST STEHT DAS DENKEN, DANN DAS ENTSCHEIDEN, DANN DAS HANDELN.**

Wer die Axt an das Selbstdenken legt, der beerdigt den letzten finalen Rest jeglichen individuellen Daseins.

Wer Menschen das Selbstdenken abtrainieren will, der gibt sich nicht damit zufrieden, nur das Handeln der Menschen zu kontrollieren. Er gibt sich nicht damit zufrieden, die eigenverantwortlichen Entscheidungen der Menschen zu kontrollieren.

Die Unterdrückung, Abschaltung des Denkens stellt die Abschaffung des Menschen als individuellem, eigenständigem Wesen dar.

Jedes Tier in der freien Natur hat mehr Entscheidungsspielraum als ein Mensch, der noch nicht einmal mehr selbst denkt.

Wer das Selbstdenken angreift, greift das Menschsein an. Wer das Selbstdenken nicht verteidigt, gibt sein eigenes Menschsein auf.

**LASSEN SIE UNS DAS SELBST  
DENKEN SO VERTEIDIGEN ALS  
GINGE ES UM UNSER LEBEN!**

**ES IST UNSER LEBEN .**

# 5.

## INFORMIEREN

---

**E**s gibt fast acht Milliarden Menschen auf der Welt und jeder einzelne Mensch nimmt diese Welt anders wahr. Jeder einzelne hat eine einmalige, individuelle Lebenserfahrung mit eigenen Bewertungsmodellen und Lösungsansätzen.

Es ist daher weise, sich mit andern auszutauschen, deren Blickwinkel, Bewertungen und Lösungsideen zu verstehen und am besten gemeinsam nach für alle vorteilhaften Lösungen zu suchen. Sie kennen alle die weit verbreiteten, sogenannten Mainstream-Medien wie die „Öffentlich-Rechtlichen“, die großen Tages-, Wochen- und Monatszeitschriften der wenigen, großen Medienkonzerne und Verlagshäuser.

Manche vermissen hier inzwischen das eigentliche Kennzeichen der "4. Gewalt", und

zwar die permanente kritische Begutachtung der Regierungstätigkeit.

Kennen Sie die vielen Newcomer, die als die sogenannten „Alternativen Medien“ bezeichnet werden?

Wir haben Ihnen für den Einstieg einige seriöse Beispiele zusammengestellt, in die Sie gerne hinein schnuppern können\*:

*\* Wir weisen nochmals darauf hin, dass für den jeweiligen Inhalt deren Verfasser und Herausgeber verantwortlich sind.*

## WORLD WIDE WEB:

[www.nachdenkseiten.de](http://www.nachdenkseiten.de)

„Die kritische Webseite“ Online-Medium gegründet 2003 von Albrecht Müller (Berater von Willy Brand und Helmut Schmidt)

[www.tichyseinblick.de](http://www.tichyseinblick.de)

"TE" gibt es auch gedruckt als Monatszeitschrift.

[www.apolut.net](http://www.apolut.net)

unabhängige, userfinanzierte Medienplattform

[www.manova.news](http://www.manova.news)

Diese Plattform bietet nach eigener Aussage „scho-nungslose Kritik, lebendige Debatten“ und „neue Wege für eine „menschen- und mitweltfreundliche Gesell-schaft“.

[www.reitschuster.de](http://www.reitschuster.de)

„*Kritischer Journalismus. ohne „Haltung“. ohne Beleh-rung. ohne Ideologie.*“ Online-Medium des Journalisten Boris Reitschuster (ehemals Focus)

[www.norberthaering.de](http://www.norberthaering.de)

„*Geld und Mehr ein Blog von Norbert Häring*“. Online Medium mit Schwerpunkt Kapitalkritik

[www.punkt-preradovic.com](http://www.punkt-preradovic.com)

Aktuelle und kontroverse Themen im Video-Gespäch mit der Moderatorin Milena Preradovic

[www.tkp.at](http://www.tkp.at)

„*Der Blog für Science und Politik*“ österreichisches Re-daktionsnetzwerk eigenständiger Autoren

[www.antikrieg.com](http://www.antikrieg.com)

„*Gegen Krieg und gegen Kriegsverbrecher*“ österreichi-scher Blog des freien Journalisten Klaus Madersbacher

# LOKALE INITIATIVEN UND VEREINE:

[www.ida-hd.de](http://www.ida-hd.de)

Webseite der Initiative für Demokratie und Aufklärung e.V. (kurz „IDA“).

[www.die-freien-heidelberger.de](http://www.die-freien-heidelberger.de)

Webseite politisch aktiver und kritisch denkender und handelnder Heidelberger Bürger/-innen.

# LAST BUT NOT LEAST:

[www.initiativefreiundselbstbestimmt.com](http://www.initiativefreiundselbstbestimmt.com)

Blog der Initiative: Frei und Selbstbestimmt Weschnitztal (IFUS). Dieser wird vom Gründer der Initiative Horst Mader gestaltet und mit aktuellen Informationen und kritischen Stimmen gefüllt.

# SOCIAL MEDIA

Telegram: <https://t.me/Initiativefreiundselbstbestimmt>

Twitter (X): <https://twitter.com/Friedensaktion>

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/997874248057915>

## VIDEO-PLATTFORMEN (ALTERNATIV)

<https://odysee.com/>

<https://rumble.com/>

(Alternativen zu „Youtube“, allerdings deutlich geringeres Angebot.)

## INTERNET RADIO

<https://kontrafunk.radio/de/>

<https://www.radiomuenchen.net/de/>

<https://radio-berliner-morgenroete.de/>

Es gibt viele weitere Informationsquellen. Auf viele stoßen Sie automatisch, wenn Sie den Webseiten und Social Media Kanälen folgen und vor allem auch die Kommentare lesen.

## WENN SIE MEHR WISSEN WOLLEN, SPRECHEN SIE UNS GERNE AN!

# “WARNHINWEIS“

Jede Wissenstür, die Sie öffnen, ist wie eine Büchse der Pandora. Sie werden das nie mehr ungeschehen machen können.

Anders ausgedrückt: Es könnte sein, dass Sie das Gefühl bekommen in tiefe Abgründe zu blicken, die Sie persönlich und psychisch herausfordern.

Aber nur wer weiß, was geschieht, kann sich darauf einstellen und entsprechend agieren. Wer es nicht weiß, ist wie in einer kleinen Nussschale auf dem offenen Meer Treibgut und hofft, dass es ein gutes Ende nimmt.

# 6.

## PROPAGANDA ERKENNEN

---

**J**eder, der sich informieren möchte, wird mit Sicherheit früher oder später mit offener und versteckter Propaganda in Kontakt kommen. Die Welt ist voll davon!

Nur wer die Methoden der Propagandisten kennt, der ist in der Lage festzustellen, wo und wie manipuliert werden soll.

Die Kenntnis von Propagandamethoden ermöglicht auch, Rückschlüsse auf versteckte Verbindungen zwischen den diversen Playern zu ziehen.

An dieser Stelle sollen 4 Bücher erwähnt werden, die als guter Einstieg in die Materie dienen können.

*Es bestehen keinerlei geschäftliche oder private Beziehungen zu den Autoren und es werden keinerlei Gegenleistungen für diese Auflistung erbracht bzw. angenommen.*

# **BÜCHER ZUM THEMA STEUERUNG UND PROPAGANDA:**

## **„GLAUBE WENIG HINTERFRAGE ALLES DENKE SELBST“**

Autor: Albrecht Müller

ISBN: 978-3-86489-218-9

### **HINTERGRUND:**

Der Autor ist Diplom-Volkswirt, leitete u.a. 1972 den Wahlkampf Willy Brandts, war Leiter der Planungsabteilungen der Kanzler Brandt und Schmidt und langjährig Mitglied des Deutschen Bundestags.

Er hat Einblicke in die „Produzentenseite“ und ihm ist wichtig, dass jeder Mensch gedanklich frei von Einflüssen Dritter agieren kann und daher wissen sollte, wie eben diese Dritte versuchen zu manipulieren.

In seinem Buch beschreibt er nach einem allgemeinen, einführenden Kapitel umfangreich wichtige Propagandamethoden, führt diese anhand konkreten Beispielen näher aus und animiert den Leser zur Anwendung der gewonnenen Kenntnisse auf das aktuelle Zeitgeschehen und die dazugehörige Berichterstattung.

## **„KRIEGSPROPAGANDA UND MEDIEN-MANIPULATION“:**

Autor: Christian Hardinghaus

ISBN: 978-3-95890-563-4

### **HINTERGRUND:**

*Zitat vom Bucheinband: „Christian Hardinghaus klärt umfassend über die immer gleichen Strategien und Prinzipien medialer Manipulation in der Berichterstattung vergangener und heutiger Kriege auf und zeigt, dass die entsprechenden Propagandamethoden auch in Friedenszeiten zum Alltagsgeschäft von Politikern gehören. Dank der präzisen Er-*

*läuterung von über 75 gängigen Manipulationsmethoden soll es Ihnen gelingen, Propaganda selbst aufzudecken.“*

## **„KOGNITIVE KRIEGSFÜHRUNG“**

Autor: Jonas Tögel

ISBN: 978-3-86489-218-9

### **HINTERGRUND:**

„Neueste Manipulationstechniken als Waffengattung der NATO“ Der Autor ist Amerikanist und Propagandaforscher. Seine Forschungsschwerpunkte sind u.a. Motivation, der Einsatz von Soft-Power-Techniken, Nudging, Propaganda.

*Seit dem Jahr 2020 treibt die NATO eine neue Form der psychologischen Kriegsführung voran: die sogenannte „Kognitive Kriegsführung“ („Cognitive Warfare“), die als die „fortschrittlichste Form der Manipulation bezeichnet wird.*

*Diese nimmt die Psyche jedes einzelnen Men-*

*schen direkt ins Visier, mit einem ganz bestimmten Ziel: unseren Verstand wie einen Computer zu „hacken“.\**

\*Kursivsetzung: Wir zitieren hier vom Buchumschlag.

## **„PSYCHOLOGIE DER MASSEN“:**

Autor: Gustave Le Bon

ISBN: 978-3-86445-125-6

## **HINTERGRUND:**

Gustave Le Bon lebte 1841 – 1931. Sein Buch über Massenpsychologie erschien 1895 und beschäftigt sich damit, wie Massen denken und auch (leicht) gesteuert werden können.

Die Kenntnis über massenpsychologische Vorgänge kann uns helfen, entsprechende Strömungen und Lenkungsversuche frühzeitig zu erkennen und gegenzusteuern.

# 7.

## WÄHLEN GEHEN

## DIREKTE DEMOKRATIE EINFORDERN

---

**V**iele Menschen fragen sich, ob Wählen noch etwas nutzt. Wir sind natürlich keine Hellseher. Aber wir sind der Ansicht: Ja, tut es!

Hier sind einige Gründe, warum jeder unbedingt wählen gehen sollte:

## POLITIKER UNTER DRUCK SETZEN!

Politiker – und insbesondere Berufspolitiker – wollen ihr Mandat behalten. Sie leben davon. Daher ist es für sie wichtig, viel Unterstützung seitens der Wählerschaft zu haben. Jede Stimme, die nicht bei ihrer Partei landet, gefährdet ihr Mandat und damit ihr Einkommen!

Das erkennen Sie besonders bei den Politikern, die heute so und morgen so sprechen, gerade wie sie glauben, dass es ihnen die meisten Stimmen bringt.

Auch wenn das zunächst wie ein Argument gegen das Wählen gehen klingt, können wir das auch nutzen, um Druck für unsere Interessen aufzubauen. Denn

## **NICHT WÄHLEN / UNGÜLTIG WÄHLEN STÄRKT DIE REGIERUNG !**

Wenn Sie unzufrieden sind, dann sollten Sie unbedingt Parteien wählen, die nicht in der Regierung sind, damit die Regierungsparteien doppelt geschwächt werden:

Durch Stimmen-Entzug und durch Zuführung von Stimmen zu den politischen Gegnern.

Die Wahlzettel sind lang und sie haben viele Alternativen. Stellen Sie sich vor, die 30 % Nichtwähler würden sich auf die letzten fünf Parteien des Wahlzettels verteilen, wir hätten auf einen Schlag fünf neue Parteien im Parlament und die etablierten Parteien 30% weni-

ger Mandate! Könnten diese kleinen neuen viel schlechter arbeiten als die existierenden Parteien?

## GEGENWIND WIRKT

Oft reicht schon aus, wenn eine Partei in den zweistelligen Prozentbereich vordringt. Allein das führt dazu, dass deren Forderungen diskutiert werden und reicht oft schon, um die Richtung der Politik zu beeinflussen.

Denken Sie an die GRÜNEN. Sie waren zu Beginn eine kleine Außenseiterpartei, wurden ewig gemieden und verteufelt. Und trotzdem hat ihr Erscheinen dazu geführt, dass das Thema Umweltschutz Einzug in die Politik gefunden hat. Inzwischen regieren sie mit.

Auch können Oppositionsparteien Untersuchungsausschüsse einberufen und der Regierung damit das Leben schwer machen und damit kontrollierend eingreifen, da sich die regierenden Herrschaften oft peinliche Befragungen in Untersuchungsausschüssen ersparen wollen.

Dazu müssen die Oppositionsparteien jedoch eine Mindestzahl von Stimmen zusammenbekommen – entweder gemeinsam, oder alleine, wenn niemand mit ihnen zusammenarbeiten will.

## FAZIT:

Gehen Sie immer wählen! Nehmen Sie diesen urdemokratischen Akt persönlich am Wahltag im Wahllokal wahr.

Wir haben zwar hohe Standards, trotzdem: mit dem persönlichen Gang zur Wahlurne reduzieren Sie auch das Restrisiko von Wahlbetrug; denn mit Briefwahl kann einfacher geschummelt werden als mit persönlicher Wahl.

100 % Wahlbeteiligung im Wahllokal!

Unser Wahlrecht beinhaltet auch die Möglichkeit für jeden Wahlberechtigten, die Auszählung zu beobachten. Nehmen Sie dieses Recht wahr! Seien Sie bei der Auszählung vor Ort.

# GRUNDGESETZ UND (DIREKTE) DEMOKRATIE STÄRKEN

Bestehen Sie auf die Einhaltung unseres Grundgesetzes, die Basis unserer freiheitlich, demokratischen Grundordnung.

Beteiligen Sie sich an den Diskussionen zur Klärung, Verbesserung und Erneuerung unserer Verfassung.

Es gab von Seiten der Gesetzgebung viele Änderungen in den letzten 75 Jahren. Aber Artikel 1 und 20 sind durch die sogenannte „Ewigkeitsklausel“ geschützt (Artikel 79).

Diese beinhalten u.a. folgende Grundsätze:

„Die Würde des Menschen ist unantastbar.“

„Alle Staatsgewalt geht vom Volke aus. Sie wird vom Volke in Wahlen und Abstimmungen...ausgeübt.“ (Hervorhebung durch den Autor)

Lassen Sie sich also nicht beirren. Lesen Sie das Grundgesetz und machen Sie es sich zu eigen!

Es gibt hierzu viele Initiativen, Diskussionskreise und Vereine. Beteiligen Sie sich an der Diskussion. Wirken Sie mit! Mischen Sie sich ein.

Eine kleine Auswahl ganz „ohne Gewähr“. Es gibt bestimmt noch mehr. Die Ausrichtungen sind unterschiedlich.

<https://www.mehr-demokratie.de/>

<https://www.omnibus.org/>

<https://unsere-verfassung.de/index.htm>

<https://gemeinwohl-lobby.de/>

<https://www.nichtohneuns.de/>

# 8.

## NUR BARES IST WAHRES

### ZAHLEN SIE SO OFT ES GEHT MIT BARGELD !

---

**O**hne Bargeld kann es keine Freiheit geben. Der Komfortverlust der Bargeldzahlung gegenüber einer Karten- oder Handy-Zahlung ist ein Teil der Versicherungsprämie für Ihre Freiheit.

## WARUM?

### PRIVATSPHÄRE:

Es geht niemanden etwas an, wann Sie wo, was bei wem einkaufen! Warum sollte ein Zahlungsdienstleister oder der Staat wissen, ob sie samstags abends um 22 Uhr noch einmal 20 Kondome in München gekauft haben, wo sie doch an der Bergstraße wohnen und Ihr Partner vor zehn Minuten in der Pizzeria zu Hause zwei Pizzen und eine Flasche Rotwein mit der Karte bezahlt hat?

Wie wollen Sie Ihren Partner überraschen, wenn Sie das Geschenk nicht am Kontoauszug vorbei einkaufen können?

## **RATIONIERUNG:**

Einige Banken bieten jetzt schon an, Ihren ökologischen Fußabdruck zu berechnen auf Basis Ihrer Kontobewegungen.

Wenn es kein Bargeld mehr gibt, haben Sie keine Chance mehr, Artikel einfach nach Ihrem Gusto und Ihrer Mengenvorstellung, eben unbemerkt, einzukaufen.

Wenn Sie auf E-Geld angewiesen sind, können Dritte auf Knopfdruck festlegen, ob Sie noch 20 Liter Benzin bekommen oder schon zu viel getankt haben in diesem Monat.

Sogar ob Sie schon zu viel Essen gekauft haben (drei Steaks pro Monat!).

Es klingt vielleicht weit hergeholt: Aber wie hätten Sie im Dritten Reich ein befreundetes jüdisches Paar versteckt ohne Bargeld?

Mit Bargeld konnten Sie höhere Nahrungseinkäufe auf verschiedene Lebensmittelgeschäf-

te verteilen. Sie hätten nur irgendwie die Transporte verschleiern müssen. Ohne Bargeld wäre jeder Cent, den Sie für Lebensmittel ausgegeben hätten, nachvollziehbar gewesen. Es hätte vermutlich keine Woche gedauert und die SS hätte bei Ihnen das Haus gestürmt und Sie und Ihre jüdischen Freunde abgeholt. Nur auf Grund des plötzlich erhöhten Lebensmittelbedarfs, den Ihr Bankkonto preis gegeben hat.

## **SANKTIONIERUNG:**

Ohne Bargeld als Ausweichmöglichkeit sind Sie abhängig von einer funktionierenden Bankverbindung. Es ist ein Leichtes für einen Staat, als Strafmaßnahmen den Zugriff auf Ihr Konto zu reglementieren. Teilweise wird das schon praktiziert, indem unliebsamen, regierungskritischen Medienmachern und Bürgerinnen, die Bankkonten einfach kurzerhand immer wieder gekündigt werden.

In China gibt es die weithin ausgefeiltere Variante dieses „Social Credit Systems“ bereits.

Wer sich nicht benimmt, kann z. B. keine Reisen mehr buchen. Von selektiven Einschränkungen über temporäre Sperrungen bis hin zum Komplettentzug des Guthabens ist vieles möglich.

Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Sie sind „abschaltbar“, denn ohne Geld sind sie „draußen“ und werden nicht lange überleben.

## **NUR MIT BARGELD BLEIBEN SIE FLÜSSIG, FLEXIBEL UND FREI!**

*Das gilt auch und im Besonderen für den Online-Handel (auf den großen Plattformen und Handelshäusern) versus (Vor-Ort-)Einkauf im (regionalen) Einzelhandel.*

# 9.

## EINMISCHEN

---

*„Es gibt nicht Gutes. Außer man tut es!“* (Erich Kästner)

**S**etzen Sie sich ein für Ihre Werte, Ihre Ziele. Wer sonst sollte das tun wenn nicht Sie selbst? Rund um die Uhr treten Menschen für ihre Ziele ein und gestalten aktiv die Welt. Es liegt in Ihrer eigenen, persönlichen Verantwortung dafür zu sorgen, dass Ihre persönlichen Ziele und Wertvorstellungen dabei berücksichtigt werden! Wer außer Ihnen sollte denn ein Interesse haben, dass diese Ziele erreicht werden? Ziele, die am Ende noch gegen die Ziele anderer gehen.

Warum sollten sich andere freiwillig für Sie den „Allerwertesten aufreißen“? Es ist und bleibt Ihre eigene Selbstverantwortung, für sich zu sorgen und Ihre Ziele zu vertreten.

Tun Sie das nicht, tun andere es garantiert für Sie, und dann ganz oft nicht in Ihrem Sinne.

## **ALSO PACKEN WIR ES AN!**

## **NICHTS IST UNMÖGLICH.**

Ja, aber was kann ich „kleines Licht“ denn tun?, fragen Sie sich vielleicht.

Zu allererst schreiben Sie diesen Gedanken "Was kann ich kleines Licht denn tun" auf ein Blatt Papier. Dann zerknüllen Sie dieses Blatt Papier und - wo das gefahrlos möglich ist - ein für alle Mal verbrennen!

Es gibt Dinge, die Sie alleine tun können, starten Sie einfach mit diesen Dingen. Es gibt Dinge, bei denen Sie Verstärkung benötigen. Diese Menschen finden Sie, wenn Sie sich mit anderen austauschen und sich mit ähnlich denkenden Menschen vernetzen.

Mit dieser Verstärkung können Sie gemeinsam auch größere Ziele anpacken. Mit der nötigen Beharrlichkeit und Geduld werden Sie vorankommen.

# HIER FOLGEN EINIGE ANREGUNGEN, WIE SIE SICH EINMISCHEN KÖNNEN:

- Immer und überall (privat, Beruf, Politik, Verein, Religion usw.):

Treten Sie mit Menschen in Dialog und vertreten Sie sachlich, respektvoll und gelassen Ihre Ansichten, auch wenn Sie vermeintlich einer Minderheit angehören.

Oft zeigt sich, dass andere Menschen ähnlich denken, sich aber nicht trauen es zu sagen. Wenn einer den Anfang macht können bisweilen Dämme brechen. Außerdem merken andere Menschen, dass sie nicht ohne Widerstand durchkommen. Steter Tropfen höhlt den Stein.

- Loben Sie, was gut ist und Ihnen gefällt.

- Verurteilen Sie Angriffe auf die Person bei Diskussionen und fordern Sie sachliche, argumentbasierte Auseinandersetzungen ein.
- Kündigen Sie Abos von Medien, die Ihnen reihenweise Propaganda servieren.
- Politiker ansprechen, anschreiben per Brief, E-Mail, im Chat u.a. und mitteilen, was Sie gut oder schlecht finden und welche Erwartungen Sie haben.
- Leserbriefe schreiben.
- Als Parteimitglied die Ziele der Partei mitgestalten. Auch Neugründungen sind denkbar.
- Kundgebungen, Demonstrationen, Veranstaltungen, Bürgerinitiativen besuchen, evtl. sogar mit organisieren. Das müssen nicht ausschließlich politische

Events sein. Alles, was Menschen durch gemeinsame Aktionen verbindet, ist sehr wertvoll!

- Petitionen an den Bundestag initiieren (<https://epetitionen.bundestag.de/>). Wenn sie 50.000 Stimmen sammeln können, dann muss sich der Petitionsausschuss des Bundestages mit Ihrem Thema befassen und die Sache wird aktienkundig und kein Parlamentarier kann sich mehr darauf berufen, er habe nichts von Ihrem Thema gewusst.
- Gerne auch Petitionsportale im Internet nutzen (Bsp. <https://www.change.org/>) und dort Stimmen sammeln.

Ein afrikanisches Sprichwort sagt: "Viele kleine Leute, die an vielen kleinen Orten viele kleine Dinge tun, können das Gesicht der Welt verändern.“ -

**LEGEN SIE LOS, GESTALTEN SIE MIT!**

# 10.

## MACHT BEGRENZEN

---

**J**eder wird leicht nachvollziehen können, dass bestimmte Vorstellungen um so besser und einfacher umsetzbar sind, je mehr Machtbefugnisse genutzt werden können.

Folglich ist es nur logisch, dass die Verhinderung von Machtkonzentrationen einer Ausnutzung von Machtmöglichkeiten entgegen wirkt.

Es ist daher in unserem ureigenen Interesse, Machtkonzentrationen in den Händen Dritter zu verhindern.

Wie können wir das in unserem Alltag erreichen?

- Vermeiden Sie Einkäufe von Artikeln oder Dienstleistungen bei monopolistischen, also großen Anbietern oder

Dienstleistern wie z.B. internationalen Konzernen oder großen Handelsketten. Kaufen Sie möglichst bei kleinen und lokalen Anbietern und Personengesellschaften. Entziehen Sie so den „Großen“ so ihre Macht, indem Sie deren Umsätze und Gewinne durch den Einkauf bei der kleineren Konkurrenz beschränken.

- Kaufen Sie, wo es möglich ist, vor Ort beim lokalen Einzelhandel anstatt „online“ ein. Stärken Sie lokale Strukturen und damit die Unabhängigkeit von großen Playern und Infrastrukturen wie dem Internet.
- Kaufen Sie direkt beim Erzeuger ein, Bauernläden und Direktverkauf anstatt über Handelsketten, Großhandel oder Konzerne.
- Zahlen Sie bar und wo dies nicht möglich ist, nutzen Sie möglichst viele unter-

schiedliche Bezahldienste.

- Reduzieren Sie die Nutzung von Google Suche, Youtube, Facebook, Instagram usw. Nutzen Sie alternative Dienste, die weniger Marktanteil haben und ihre Monopole nicht schon für Meinungszensuren hergegeben haben,

Dies sind u.a. Gettr, Signal, Threema, Startpage, Rumble, Odysee, Telegram, Twitter bzw. „X“ (der neue Eigentümer Elon Musk legt nach eigenen Aussagen Wert auf „Freiheit“ und eine „freie Meinungsäußerung“)

- Unterstützen und nutzen Sie Initiativen, die gegenseitige Hilfe bieten und auch defekte Artikel reparieren.

Vernetzen Sie sich diesbezüglich mit anderen.

- Wenn Sie in Aktienfonds oder ETFs investieren, wählen Sie kleinere Anbieter und nicht die großen Vermögensverwalter wie Blackrock, Vanguard usw.
- Wenn Sie Aktien besitzen, nehmen Sie Ihre Stimmrechte bei Hauptversammlungen persönlich wahr und überlassen Sie es nicht irgendwelchen Depotverwaltern.
- Nutzen Sie die für Ihre Zwecke dienliche kleinste Bank.

Nutzen Sie alternative Betriebssysteme wie z.B. Linux am PC/Laptop sowie Open Source Programme und Lösungen wie z.B. OpenOffice anstatt Lösungen monopolistischer Konzerne.

Die Intention ist klar:

**SMALL IS BEAUTIFUL!**

**LOCAL IS BEAUTIFUL!**

Das Umgehen der „Großen“ ist häufig mit Mehraufwand und manchmal vielleicht auch Mehrkosten verbunden, kann aber auch günstiger sein und Sie bleiben dabei in Kontakt mit anderen Menschen.

Was immer es Sie vielleicht kostet, betrachten Sie diese Aufwände als Versicherungsprämie für die Bewahrung Ihrer eigenen Unabhängigkeit.

Sobald es nur noch ganz wenige oder einen einzigen Anbieter für eine Sache gibt, kann er diese Macht ausnutzen und im „positiven“ Fall einfach nur die Preise diktieren. Im negativen Fall kann er Sie nach seinem Gusto komplett ausschließen – und dann haben Sie den Salat.

# 11.

## LOVE IT, CHANGE IT OR LEAVE IT

---

**S**ie haben oftmals mehr Mittel in der Hand, als sie denken. Auch wenn es nicht immer so aussieht, an vielen Stellen kommt es genau auf Sie an, ist man auf Sie als Mitglied, Partner, Unterstützer, Konsument, Macher usw. angewiesen.

### LOVE IT

Sie sind Mitglied einer Partei, einer Kirche, eines Vereins, einer Gewerkschaft, einer sonstigen Organisation/Gruppierung und alles ist perfekt? Ihr Arbeitgeber, Ihre Zeitung, Ihr Radio, Ihr Freundeskreis sind die besten, die man sich wünschen können?

Hervorragend, freuen Sie sich, dass Sie es gut getroffen haben. → Love it!

## CHANGE IT

Sie fallen nicht überall in die Kategorie „Love it“? Sie müssen das nicht klaglos hinnehmen.  
→ Change it!

Versuchen Sie, Ihre Themen zur Sprache zu bringen.

Finden Sie heraus, ob es in eben diesem Bereich die Möglichkeit gibt, dass sich Veränderungen in Ihrem Sinne ergeben.

Ergreifen Sie die Initiative, suchen Sie Verbündete und bewegen Sie etwas. Wenn all das keine Früchte trägt, dann bleibt Ihnen in den meisten Fällen noch der folgende Weg:

## LEAVE IT

Wenn alles nichts nutzt, verlassen Sie soweit möglich das Schiff und suchen Sie sich ein besseres.

Auch wenn es schwer und einschneidend sein kann. In der Corona-Krise haben Menschen ihre Arbeitgeber und teils sogar den geliebten Beruf gewechselt, weil sie mit dem

Umfeld nicht mehr zufrieden und es für sie nicht mehr (er-)tragbar war.

Vieles ist möglich!

Wenn Sie mit Ihren Vorschlägen keinerlei Gehör und keine Verbündeten finden, dann sind Sie im Moment am falschen Platz.

Wenn Sie zwar Gehör und Verbündete finden, aber die Führung abblockt und die Führung nicht (zeitnah) ausgetauscht werden kann, dann sind Sie möglicherweise auch am falschen Platz und Sie sollten gehen und sich einen neuen Platz suchen, an dem Sie und Ihre Werte und Ideen besser geschätzt werden.

Es gibt viele Menschen, die sogar deswegen auswandern.

Aber es muss nicht immer die maximale Variante sein: Treffen Sie Ihre persönliche Abwägung und gestalten Sie Ihre Zukunft aktiv selbst!

# 12.

## UNABHÄNGIGKEIT BEWAHREN

---

**E**in sehr wichtiger Aspekt, um im Leben glücklich zu sein, ist die eigene Unabhängigkeit, die Möglichkeit, nach den eigenen Vorstellungen leben zu können und nicht das tun zu müssen, was einem andere Menschen vorschreiben wollen.

Natürlich ist das alles nicht einfach, doch es gibt Möglichkeiten, die jeder in seinem Alltag einbringen kann.

## ANSPRÜCHE REDUZIEREN

Versuchen Sie, sich von äußeren Zwängen und Diktaten was Sie besitzen, was Sie denken, was Sie machen sollten, zu befreien.

Versuchen Sie auch, Ihre eigenen Ansprüche zu reduzieren. Wenn Ihnen egal ist, was andere denken und wenn Sie nur wenige Dinge benötigen, um zufrieden zu sein, dann kann

man Sie durch Vorwürfe oder Wegnahme von Dingen nicht stark beeindrucken. Sie können sich äußeren Zwängen länger entziehen.

## FINANZIELLE UNABHÄNGIGKEIT

Sofern Sie nicht Dagobert Duck oder Elon Musk heißen müssen Sie vermutlich auf Ihre finanziellen Möglichkeiten achten. Viele Menschen sind finanziell sehr knapp ausgestattet und haben daher kaum Spielräume, um die folgenden Tipps nutzen zu können. Für diejenigen, denen es möglich ist:

Kredite machen abhängig. Ein Verzicht auf einen kreditfinanzierten Kauf oder die Auswahl einer kleineren, günstigeren Alternative verringert Ihre Abhängigkeit.

Prüfen Sie gewissenhaft und ehrlich, ob das, was Sie auf Kredit finanzieren wollen, wirklich jetzt und in diesem Umfang erforderlich ist. Sofern es Ihnen möglich ist, bauen Sie finanzielle Reserven auf und erschließen Sie unabhängige Einkommensquellen.

Vermeiden Sie langlaufende Verpflichtungen, die Sie lange binden und unter Zahlungsdruck setzen.

## **NETZWERKE BILDEN**

Bauen Sie sich ein stabiles Netzwerk von Freunden und Bekannten auf, in dem Sie sich gegenseitig unterstützen, wenn Sie einmal in Not geraten.

## **AUSMISTEN**

Misten Sie zu Hause bei sich aus.

Werfen Sie Überflüssiges weg oder verschenken oder verkaufen Sie es. Sie sparen dadurch Ressourcen für die Verwaltung und Pflege von Dingen, die ihnen nicht wirklich einen Mehrwert bringen. Und Sie sind flexibler mit Ihrer Wohnung/Ihrem Haus, denn Sie benötigen nicht mehr so viel Platz und müssten im Falle eines Umzugs nicht so viel einpacken oder unter „Trennungsschmerzen“ wegwerfen.



## SCHLUSSWORT

---

Wir möchten hier Jonas Tögel zitieren, der in seinem Buch „Kognitive Kriegsführung“ auch Wege aufzeigt, wie wir die Manipulation durch Propaganda erkennen und entgegen wirken können. Diese Werkzeuge sind mächtig, aber schon ein einzelner Mensch, der die Täuschung erkennt und benennt, kann die notwendige Einheitsfront durchbrechen. *„Stanley Milgram stellte in seinen Versuchen fest, dass „der gegenseitige Halt, den Menschen einander bieten...das stärkste Bollwerk“ gegen Manipulationsversuche darstellt. Dabei darf man die eigene Kraft niemals unterschätzen...“*