

Maskensucht

Mainz, 29.11.2020 von M. Garcia

Wenn wir überall vollkommen nackt herumlaufen würden, wäre das für die allermeisten von uns ein sehr unangenehmes Gefühl und mit einer massiven Unsicherheit verbunden. Nicht nur wegen der polizeilichen Geldbuße, die uns auferlegt werden könnte, wegen eines Verstoßes gegen die Sittlichkeit, sind wir deswegen bereit, fast immer und überall bekleidet herumzulaufen, auch im heißesten Sommer. Doch wie sieht es mit der Maske aus?

Im Sommer sagte mir eine Nachbarin, sie wisse, wie ich zum Thema Mund-Nasenschutz stehe, sie selbst sei nicht meiner Meinung. Ich klärte sie daraufhin darüber auf, dass die Bezeichnung Mund-Nasenschutz nicht zulässig sei, denn die sog. Community-Masken böten keinen Schutz, sie dürften lt. Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) auch nicht mit einer Schutzfunktion ausgelobt werden. Ihre Antwort darauf lautete: „Das mag sein, aber ich fühle mich mit einer Maske einfach sicherer.“ Wir befanden uns in diesem Moment an der frischen Luft, auf mind. 1,5 m Abstand, es war warm und keine von uns trug eine Maske.

Ihre Aussage „Aber ich fühle mich mit einer Maske einfach sicherer“, hat mir seitdem immer wieder zu denken gegeben, suggeriert sie doch, dass ein Leben ohne Maske als bedrohlich empfunden wird und dadurch der Wunsch, stets eine Maske tragen zu wollen, immer stärker werden könnte. Das fand ich schon im Sommer nicht nur eine sehr traurige Perspektive für diese Frau, sondern auch eine krankhafte Einstellung, die therapiebedürftig werden könnte, wenn sich dieses Gefühl in einem Menschen festsetzt. Durch das wohlige Gefühl, das sich in der kalten Jahreszeit durch das Tragen von Masken im Gesicht ergeben könnte, besteht meiner Ansicht nach die Gefahr, dass dieses Problem verschärft wird.

Doch wie komme ich darauf? Vor einigen Jahren habe ich mich, als Mutter eines sehr unruhigen Kindes, mit dem Thema Sandwesten, auch Gravity- oder Druckwesten genannt, beschäftigt. Hierbei handelt es sich um Westen, die mit Quarzsand beschwert je nach Größe ein Gewicht von 1,5 bis 6 kg aufweisen. Durch das Tragen soll die Wahrnehmung für den eigenen Körper verbessert werden.¹ In einzelnen Hamburger Schulen werden diese Westen eingesetzt, weil sie einen beruhigenden Effekt auf Kinder haben sollen, da das Tragen einer Weste das Gefühl des „beruhigende Hände auferlegt bekommen“ ähnlich sein soll. Der Einsatz der Westen ist aus verschiedenen Gründen umstritten. **Unumstritten ist jedoch, dass die Tragzeit der Westen unbedingt begrenzt werden muss, um einen Gewöhnungseffekt zu vermeiden.** Die Fa. Beluga, die solche Westen anbietet, führt aus:

„Die Beluga-Sandtherapie basiert auf den Erkenntnissen der Sensorischen Integration kombiniert mit den Erkenntnissen aktueller Hirnforschung. [...]

Wirkungsweise: Druck und Gewicht stimulieren die Sensoren der Haut und vermitteln Reize an das Nervensystem. Alle Nerven informieren das Gehirn über diese neue Situation. [...]

Das menschliche Gehirn ist ständig damit beschäftigt, uns Menschen im Gleichgewicht zu halten. Fehlen wichtige Informationen, wird versucht diese durch Hilfe motorischer Unruhe zu beschaffen.

Druck und Gewicht vermitteln dem Gehirn: Hier bist du!

Das Gefühl von Sicherheit stellt sich ein, der Körper kommt zur Ruhe, ähnlich wie bei einer festen Umarmung oder Tiefenmassage.

¹ S. <https://www.beluga-healthcare.de/sandtherapie/schwere-westen/>, Stand: 29.11.2020, 08:19 Uhr.

Die Wirkung stellt sich meist unmittelbar ein. Bei regelmäßiger Anwendung werden die Informationen im Langzeitgedächtnis abgespeichert.“²

Diese Situation lässt sich meines Erachtens problemlos auf das Tragen von Masken übertragen, denn auch sie vermitteln den Trägern, durch die seitens der Politik seit März angestrebte Panik in der Bevölkerung (s. Strategie des BMI *Wie wir Covid-19 unter Kontrolle bekommen*³), ein Gefühl der Sicherheit. Der o.a. Text könnte entsprechend formuliert werden:

~~Die Beluga-Sandtherapie~~ **Der Effekt des Tragens von Masken im Alltag** basiert auf den Erkenntnissen der Sensorischen Integration kombiniert mit den Erkenntnissen aktueller Hirnforschung. [...]

Wirkungsweise: ~~Druck und Gewicht stimulieren~~ **Der Kontakt mit dem Gesicht und die dahinter entstehende Wärme stimuliert** die Sensoren der Haut und vermitteln Reize an das Nervensystem. Alle Nerven informieren das Gehirn über diese neue Situation. [...]

Das menschliche Gehirn ist ständig damit beschäftigt, uns Menschen im Gleichgewicht zu halten. Fehlen wichtige Informationen, **das kann bei Gewöhnung an die Masken, z.B. durch das Fehlen einer solchen eintreten**, wird versucht, diese durch Hilfe motorischer Unruhe zu beschaffen.

~~Druck und Gewicht~~ **Der Kontakt der Maske mit dem Gesicht und die warme Luft dahinter** vermitteln dem Gehirn: ~~Hier bist du!~~ **Jetzt bist du sicher und geborgen!**

Das Gefühl von Sicherheit stellt sich ein, der Körper kommt zur Ruhe, ähnlich wie ~~bei einer festen Umarmung oder Tiefenmassage~~ **wenn es keinen „Killervirus“ gäbe.**

Die Wirkung stellt sich meist unmittelbar ein. Bei regelmäßiger Anwendung werden die Informationen im Langzeitgedächtnis abgespeichert.

Der Anbieter der Sandwesten gibt weiterhin an, die positive Wirkung sei, ist diese Information erst einmal im Langzeitgedächtnis abgespeichert, dann auch ohne Propriozeptions-Hilfsmittel⁴ vorhanden.⁵ **Dies setzt jedoch voraus, dass die maximale Tragezeit von 30 Min. nicht überschritten wird, denn sonst tritt ein Gewöhnungseffekt ein.** So verhält es sich auch bei den Masken: Werden sie ständig getragen und nicht nur sporadisch und auf expliziten Wunsch für kurze Zeit, stellt sich ein Gewöhnungseffekt ein, der dazu führt, **dass Menschen, die diesem bereits unterliegen, sich ohne eine Maske nicht mehr sicher fühlen.** Dieses Phänomen bezeichne ich als **Sucht!**

Im Internet fand ich ein sehr interessantes Referat mit dem Thema „Sucht“⁶, in dem es u. a. heißt:

„Sie sehen verwahrlost aus, haben fettige , ungewaschene Haare, einen leeren Blick, sind apathisch und schmutzig. So würden viele Menschen einen Süchtigen beschreiben, wenn man sie danach fragen würde. Sie haben ihr eigenes Bild vor Augen und es ist nicht selten, dass die Menschen nicht nur **Drogen** mit Süchtige in Verbindung bringen, sondern auch Gammler, Hipies und Popfanatiker. Sie sehen nicht, dass sich heutzutage viele Menschen einfach aus Angst in der Gesellschaft nicht anerkannt zu werden in die Abhängigkeit flüchten. Schon allein durch

² Quelle: <https://www.beluga-healthcare.de/sandtherapie/>, Stand: 29.11.2020, 07:40 Uhr

³ S. <https://www.bmi.bund.de/SharedDocs/downloads/DE/veroeffentlichungen/2020/corona/szenarienpapier-covid19.html>, Stand: 29.11.2020, 09:24

⁴ „**Propriozeption** (von *lateinisch proprius* ‚eigen‘ und *recipere* ‚aufnehmen‘) bezeichnet die **Wahrnehmung** des eigenen **Körpers** nach dessen Lage im Raum, den Stellungen von Kopf, Rumpf und Gliedmaßen zueinander sowie deren Veränderungen als Bewegungen mitsamt dem Empfinden für Schwere, Spannung, Kraft und Geschwindigkeit. Es handelt sich dabei um eine Eigenempfindung.“ S. <https://de.wikipedia.org/wiki/Propriozeption>, Stand: 29.11.2020, 11:15 Uhr

⁵ Vgl. <https://www.beluga-healthcare.de/sandtherapie/>, Stand: 29.11.2020, 07:40 Uhr

⁶ S. "Sucht", <https://e-hausaufgaben.de/Referate/D3335-Sucht-Therapie-Symptome-Referat.php>, Abgerufen 29.11.2020 07:33 Uhr

den Druck der Gesellschaft auf jeden Einzelnen, versuchen diejenigen, die diesem Druck nicht mehr gewachsen sind, der Realität zu entfliehen.“

Dieses Phänomen ist sehr häufig zu beobachten, vor allem bei Jugendlichen. Die Maske wird nicht unbedingt getragen, weil sie der Angst- und Panikpolitik des Staates zum Opfer gefallen sind, denn dafür konsumieren die allermeisten Jugendlichen die falschen Medien. Es ist die Angst, von der eigenen Familie, den Freunden, Klassenkameraden oder Lehrern nicht anerkannt und ausgegrenzt zu werden und auf jeden Fall aufzufallen und damit zum Nerd, zum Außenseiter zu werden. So kommt es, dass das Offensichtliche, nämlich das Nicht-Vorhandensein einer epidemischen Lage von nationaler Tragweite, nicht erkannt oder unbewusst oder bewusst ausgeblendet wird. Das Erkennen der fehlenden Epidemie wäre ein Leichtes, denn die mit einer solchen verbundenen vielen Todesfälle und auch die hohe Zahl an schwer Erkrankten existiert ganz offensichtlich nur in den Leitmedien und in der Politik.

In dem o.g. Referat heißt es weiterhin:

„**Sucht** ist eine Krankheit, die in jeder Familie auftreten kann, jeden kann es treffen, unabhängig vom Alter, Geschlecht, Ausbildung und Beruf!“

Dies erklärt die Bereitschaft so vieler Menschen, unabhängig von Bildungsstand und sozialer Herkunft, Masken zu tragen. Vielmehr scheint mir diese sogar mit zunehmender Bildung höher, da der Bezug zu uns als Wesen der Natur immer weiter verloren geht. Lösungen für Probleme werden in - mehr oder weniger wissenschaftlichen - Studien gesucht, statt sich auf den gesunden Menschenverstand zu verlassen.

„**Drogengefährdung** und Abhängigkeit entwickelt sich nicht von heute auf morgen, sondern haben genaue Ursachen. Zum Beispiel: Schwierigkeiten in Familie, Schule und Beruf. Die Trennung von einem geliebten Menschen. Wenig emotionale Zuwendung. Übersteigerte Leistungserwartungen oder schlechte Zukunftsperspektiven. Und doch gaukeln **Drogen** einen Ausweg nur vor, sie erzeugen angenehme Empfindungen und blenden schlechte Gefühle vorübergehend aus oder lassen sie erträglich erscheinen. So steigern **Drogen** das Verlangen, diese Empfindungen wieder und wieder erleben zu wollen. Damit kann eine Entwicklung in Gang gesetzt werden, an deren Ende man nicht mehr ohne die anregende oder dämpfende Wirkung der Droge auskommt und sie zwanghaft konsumiert.

Doch **Sucht** bedeutet in jedem Fall UNFREIHEIT!!!

Der abhängige Mensch kann über den Verbrauch des **Suchtmittels** nicht mehr selbst entscheiden. Dies führt häufig zum Verlust von sozialen Bindungen und zu nachteiligen Veränderungen der Persönlichkeit.“

Die in diesem Referat genannten Ursachen für Drogengefährdung und -abhängigkeit sind z. B. Schwierigkeiten in Familie, Schule und Beruf; Trennung von einem geliebten Menschen; wenig emotionale Zuwendung; übersteigerte Leistungserwartungen oder schlechte Zukunftsperspektiven. Dies alles sind uns allen bekannte Probleme unserer Gesellschaft, von denen sehr viele, wenn nicht sogar die allermeisten oder gar alle von uns selbst betroffen sind! Wen wundert es da, wenn eine so einfache und noch dazu vom Staat verordnete Droge *Maske* so bereitwillig angenommen wird bzw. viele die mit ihr einhergehende Gefahr nicht erkennen können oder wollen? Unter dem Begriff *Community-Maske* wird ihr eine soziale Komponente angedichtet, so dass sich der Einzelne nicht mehr einsam, sondern als Teil der Gemeinschaft fühlt. Sollte es bisher nicht an diesem Gefühl gemangelt haben, erzeugt der Begriff der *Solidarität mit den Risikogruppen* das nötige Pflichtgefühl für das Tragen einer Maske. Für all diejenigen, die bisher weder unter dem Problem der Einsamkeit gelitten haben und denen auch nicht mangelnde Solidarität vorgeworfen hätte werden können, bleibt noch der Begriff *Alltagsmaske*, mit dem das Sucht auslösende Objekt verharmlost wird: „Ach, jetzt stell' dich doch nicht so an. Das bisschen Maske ist doch nicht so schlimm. Da gewöhnst du dich schon dran.“

Sucht habe u.a. viel mit Angst zu tun, wird weiter ausgeführt. Die „Auffälligkeit“ eines Süchtigen bestehe lange Zeit in seiner „Unauffälligkeit“. Ein solcher Mensch suche und fände die Behebung eines unerträglichen Zustandes. Diesen unerträglichen Zustand sehe ich in der Angst und Panik, egal welcher Art, aus der die Betroffenen sich durch das Tragen der Masken zu befreien suchen.

Die Frage, was Sucht eigentlich ist, beantwortet der Text u. a. mit folgender Aussage:

„Der Begriff **Sucht** lässt [sich] auf alle Formen eines zwanghaften Verhaltens anwenden. [...] Die ‚**Verhaltenssucht**‘ schließt pathologisches (Bewußtseins- und Orientierungsstörungen) Spielen, **Fernsehsucht**, **Arbeitssucht** und neuerdings auch **Internetsucht** mit ein. Streng genommen kann man von fast jeder Substanz oder jeder Tätigkeit süchtig werden [...]. Beide **Suchtformen** [stoffgebundene und stoffungebundene] haben das gleiche Ziel und verfolgen den gleichen Zweck: Stimmung zu ändern und schmerzliche Gefühle zu verdrängen.“

Die WHO definiere Sucht als ein Stadium chronischer oder periodischer Berausung durch die wiederholte Einnahme einer natürlichen oder synthetischen Droge. Typische Kennzeichen seien:

- der überwältigende Wunsch oder das Bedürfnis, den **Drogengebrauch** fortzusetzen und sich die Droge unter allen Umständen zu beschaffen
- ein Verlangen, die Dosis zu erhöhen
- eine psychische und/oder eine physische Abhängigkeit von den Wirkungen der Droge
- eine zerstörerische Wirkung auf den einzelnen und auf die Gesellschaft

All diese Auswirkungen kann ich bei vielen der Masken tragenden Menschen im Alltag beobachten. Immer wieder fällt der Satz: „Ach, ich merke schon gar nicht, dass ich die Maske trage.“ Gleichzeitig wurde schon vor der Verkündung der Maskenpflicht in der Mainzer Altstadt auch im Freien, diese von vielen Menschen scheinbar gerne getragen. Es konnte der Eindruck entstehen, sie wollten dies aus dem innerem Drang heraus, eine Vorgabe überzuerfüllen. Vielleicht geschah dies aber auch aus dem tiefen inneren Wunsch heraus, bald wieder aus dieser Notstandssituation durch die Bundes- und Landesregierungen entlassen zu werden, weil doch sicherlich eine strengere Anwendung der Maßnahmen schneller dazu beitragen würde, die von den Medien mitgeteilten Infektionszahlen zu senken. Der Unterschied zwischen den seitens des Robert-Koch-Instituts über die Medien genannten Fallzahlen, also positive PCR-Testergebnisse, und einer bis zum heutigen Tage nicht ermittelten tatsächlichen Infektionszahl ist den Betroffenen nicht bekannt und leider interessieren sie sich auch extrem selten dafür. Dies könnte doch bedeuten, sie sympathisierten oder zählten gar selbst zu den seit Mitte Mai mind. jedes Wochenende sich auf den Straßen vieler deutscher Städte versammelnden Aluhut tragenden, rechtsextremen Verschwörungstheoretikern, die dem terroristischen Lager zuzuordnen sind und die selbstverständlich, wie uns Anetta Kahane auf einer Bundespressekonferenz am 24. November 2020 allen klarmachte, auf jeden Fall auch antisemitisch sind.

Wir erinnern uns: **Anetta Kahane**, heutige Chefin der Amadeu Antonio Stiftung, die sich, dem Historiker Hubertus Knabe in seinem Beitrag „Die Täter sind unter uns“ zufolge, am 12.6.1974 in Berlin dazu bereit erklärte, auf freiwilliger Basis mit dem Ministerium für Staatssicherheit der DDR (kurz Stasi) zusammenzuarbeiten. Sie habe sich verpflichtet, mit niemandem über diese Verbindung zu sprechen und habe aus Sicherheitsgründen den Decknamen Victoria gewählt.⁷ Das zeigt uns, wir können dieser Frau unbedingt vertrauen und gerne alles glauben, was sie sagt, auch wenn es so ein antidemokratischer und gefährlicher Schwachsinn ist wie: Durch die Corona-Proteste habe sich Antisemitismus verdichtet. Die Verschwörungsideologien seien eine neue Form von Antisemitismus und hätten immer ein antisemitisches Betriebssystem, weil der Antisemitismus die älteste Verschwörungstheorie der Welt sei. Der Antisemitismus selbst sei die Idee vom bösen Juden, den man für alles beschuldigen kann, was schief läuft. Deswegen seien Verschwörungstheorien auch immer antisemitisch.⁸ Das ist wirklich eine krude Theorie und die ehemalige IM der Stasi widerspricht sich damit selbst, hatte sie doch zunächst behauptet, bei den Verschwörungstheorien handle es sich

⁷ Knabe, Hubertus, Deutschland. Staatssicherheit, Die Täter sind unter uns, 24.7.2019, Quelle: <https://hubertus-knabe.de/der-fall-kahane/>, Stand: 29.11.2020, 17:07 Uhr

⁸ S. <https://www.youtube.com/watch?v=dD366BZXgco>, Stand: 29.11.2020, 17:21 Uhr

um eine neue Form des Antisemitismus, dann wiederum soll es aber die älteste Form desselben sein. Auf den vielen Versammlungen, auf denen ich seit Mitte April selbst war und zu denen ich selbst zuletzt auch eingeladen habe – und das sind sehr viele – ist mir noch kein einziger Mensch begegnet – und mir sind wirklich sehr, sehr viele Menschen hier begegnet, war niemand, der behauptet hätte, Juden seien Schuld an der aktuellen Krise. Ob Anetta Kahane dies wirklich glaubt, weil sie inzwischen ganz wirr im Kopf ist oder ob es ein weiterer Schritt im Rahmen der aktuellen Politik ist, die unliebsame und ständig wachsende Menge an Corona-Maßnahmen-Kritikern, unter denen sich m.W. auch Juden befinden (!) zu diffamieren, vermag ich nicht beantworten. Vielleicht ist es eine Mischung aus beidem, sicherlich soll es aber dazu beitragen, vom eigentlichen Thema abzulenken. Daher zurück zu diesem.

Diese Definition des Begriffs *Droge* wird im erwähnten Referat um die sog. *nichtsubstanzgebundenen Drogen* erweitert, z. B. Fernsehen, Glücks- oder Videospiele und Arbeit..., bei denen eine Tätigkeit zu vergleichbaren Erscheinungen führen könne, wenngleich nicht zu körperlicher Abhängigkeit.

Ich will die Definition an dieser Stelle daher noch einmal erweitern, denn **die Maske ist keine Droge, die eingenommen wird, dennoch kann sie, wenn das Tragen nicht rigoros auf stets kurzes und sporadisches Tragen begrenzt wird, dieselben Nebenwirkungen aufweisen, wie die WHO sie im Zusammenhang mit dem Konsum substanzgebundener Drogen nennt.** Das ist am exemplarischen Beispiel der oben aufgeführten Begegnung mit meiner Nachbarin deutlich zu erkennen.

Zur Frage „Wer wird süchtig und warum?“ , führt der Autor/die Autorin aus:

„**Suchtmittel** erzeugen oft ein Euphoriegefühl, das aber nur kurz anhält. Danach fällt die Stimmung weit unter den Ausgangswert und erholt sich nur langsam.

Deswegen sind psychisch labile Menschen sehr anfällig für Abhängigkeiten, weil sie sich nach dem Nachlassen der Wirkung, diese wieder versuchen mit **Drogen** in die Höhe zu treiben, was in Wirklichkeit einen starken Stimmungseinbruch zur Folge hat.“

Auch dies trifft auf die Masken zu, denn nachdem viele Mitbürger Ende April, nach Verkündung der Maskenpflicht ab dem 27. April d. J., voller Euphorie die Nähmaschine hervorholten, um voller Freude und wie wild Masken zu nähen, ist dieses Gefühl größtenteils der Ernüchterung gewichen. Die damit wahrscheinlich erhoffte Wiederkehr zur bekannten „alten Normalität“ ist ausgeblieben. Im Gegenzug hat die Aggressivität mindestens gleichermaßen zugenommen und auch die Bereitschaft, Menschen zu denunzieren, die keine Maske tragen.

In den nächsten Wochen könnte es noch ein Aufflackern dieser Euphorie geben, wenn diese modischen Gesichtstextilien aus weihnachtlichen Stoffen gefertigt und an den Feiertagen als Geschenke unter dem Christbaum liegen oder bereits vorher in selbstgestalteten Adventskalendern gefunden werden.

Folgende **Symptome** werden **für suchtgefährdete Personen** angegeben:

- Passivität und Unselbständigkeit
- Mangelndes Selbstvertrauen
- Fehlende Bereitschaft Konflikte durchzustehen
- Geringe Fähigkeit Probleme zu bewältigen
- Überzogene Leistungserwartungen
- Angst - Ängste
- Einsamkeit
- Erfahrung von Gewalt
- Kind süchtiger Eltern
- Depressivität
- Neugier
- Langeweile
- Wut
- Ausgleichversuche von Spannungen

- Gruppendruck
- Mangelnde Fähigkeit Gefühle zu spüren und angemessen zu leben

Ein Arzt habe **Sucht** beschrieben **als Abhängigkeit von einer Droge oder einer Tätigkeit, die in jemandes Leben zu Problemen führt, er oder sie aber dennoch nichts dagegen unternimmt**. Derzeit ist die Situation vor allem dadurch fast ausweglos, dass viele Bürger dieser Sucht anheimgefallen sind und es jedoch wahrscheinlich von niemandem als Sucht empfunden wird. Das ist auch der Anlass für mich, dieses Thema aufzugreifen, denn ich bin sicher, wir können als Gesellschaft aus diesem Maskendilemma nur heraus, wenn wir die **Wege der Bewältigung einer Drogensucht** gehen.

Voraussetzung hierfür ist zuallererst: Die Sucht muss als solche erkannt werden!
Hinzu kommen weitere Aspekte, für die ich mich auf das o.g. Referat beziehe:

1. Es braucht eines festen Willens, von der Sucht loszukommen!
2. Man muss fest davon überzeugt sein, dass das, was man tut, nur das Beste und Gesundeste ist.
3. Nicht über die angenehmen Seiten der Sucht nachdenken, z. B. die Gefühle der Sicherheit und Geborgenheit.
4. Die Folgen der Sucht müssen bewusst gemacht werden, im Fall der Maskensucht z. B. die Spaltung der Gesellschaft, die Isolation, die menschenunwürdige Unterbringung und Behandlung von redlichen Menschen in Pflegeheimen, der unpädagogische Umgang mit Kindern in Schulen, die gesundheitlichen Nebenwirkungen der Masken durch Bakterien- und Pilzbefall sowie der vermehrten Rückatmung des ausgeatmeten CO₂, der ausgeatmeten Viren und Bakterien.
5. Die Masken müssen vollkommen gemieden werden. Dies dürfte sehr schwer umzusetzen sein, da es seit dem 18.11.2020 ein Gesetz gibt, das eine Verordnung zur Maskenpflicht zulässt. **Solange dieses Gesetz zumindest in diesem Punkt nicht vom Bundesverfassungsgericht für nichtig erklärt worden ist, bleibt jedem Bundesbürger nur die Möglichkeit, sich auf Art. 20 (4) GG zu berufen**. Allerdings bleibt ein Strafverfahren derzeit nicht aus, auch wenn es später eingestellt bzw. die Anzeige für verfassungswidrig erklärt werden sollte.
6. Den Entzugserscheinungen darf nicht nachgegeben werden! Eine ärztliche Begleitung sollte erfolgen.
7. Eine **lebenslange Enthaltensamkeit** ist angezeigt, um nicht wieder der Angst- und Panik zu verfallen.
8. Neue erreichbare und sinnstiftende Ziele müssen gesetzt werden, die den Ursachen der Sucht entgegenwirken.
9. Die tiefer liegenden Ursachen der Sucht sind vielfältig und müssen erkannt und die Lösung dieser Probleme angegangen werden. Dabei muss eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen erfolgen, denn: „Eine Sucht stellt eine Störung des gesamten Ichs dar.“⁹
10. Es gibt, wie auch bei Impfungen, kein abgekürztes Verfahren. „Wer denkt, eine Besserung lasse sich so ganz schnell nebenbei herbeiführen, wird innerhalb einer kurzen Zeit einen Rückfall erleiden.“
11. Rückfälle müssen unbedingt vermieden werden, damit dieses Massenverbrechen, das in der Maske sein Symbol gefunden hat, nie wieder geschehen kann. Vorübergehende Rückfälle können vorkommen, dürfen aber nicht entmutigen. Stattdessen müssen sinnvolle Beschäftigungen und Zielsetzungen im Leben gefunden und umgesetzt werden. Dies kann z. B. ein Hobby sein. Ich würde hinzufügen, dass der nur gemäßigte Konsum der Leitmedien ebenfalls dringend geboten ist.
12. Kontinuierliche Fortbildungen zur Förderung des eigenen Talents kritisch zu denken, muss lebenslang erfolgen.

Im Referat wird die Buchautorin Liz Hodgkinson zitiert mit den Worten:

„Der Abhängige kann den Kampf nur gewinnen, wenn er erfasst, dass es noch etwas Besseres gibt - dass das Leben mehr zu bieten hat, als nur den Wunsch, seine **Sucht** zu befriedigen!“
Aber das aller wichtigste jedoch ist, dass man **immer einen Freund an seiner Seite** hat, der einen aufbaut, ermutigt und für einen da ist und für die dazugehörigen Probleme!!!“

⁹ Ebenda.

Als Spätfolgen einer Sucht werden schwere Hirnschäden, Nervenentzündungen und chronische, lebensbedrohliche Organfunktionsstörungen genannt. Wie sich das bei den Masken verhalten wird, wissen wir noch nicht, die hohe CO₂-Konzentration, die sich nach wenigen Minuten hinter der Maske ansammelt, dürfte jedoch nicht unbedeutend sein. Ich hoffe auf die baldige Veröffentlichung der Ergebnisse des Kinderarztes Eugen Janzen, auch wenn ihm viele Knüppel zwischen die Beine geworfen werden, um dies zu verhindern!

Der Weg raus aus der Sucht ist ein steiniger, denn Politik, Medien und Anbieter der Masken versuchen allzeit die Sucht nach Masken zu unterstützen. In der Werbung werden Begriffe wie *modisch*, *unbeschwert atmen mit Maske*, *Mundschutzmasken bedrucken mit Logo-Werbung* bzw. *Mundschutzmasken individuell bedrucken lassen*, *Masken mit Logo kaufen – Mundschutz mit eigenen Logo bedrucken* verwendet, um dem Ganzen noch einen hippen, modernen, jungen Anstrich zu geben. Und mal im Ernst: Würden wir nicht gerne alle zumindest gelegentlich (wieder) modern und jung sein, wenngleich nicht um jeden Preis hipp? Auch wenn's nur wäre, um den Rückenschmerzen zu entkommen und überhaupt ein unbeschwertes Leben führen zu können?

Kopf hoch, Herr Janzen und all jenen, die keiner Studie bedürfen, um sich der Schädlichkeit der Masken jeden Tag bewusst zu sein!

Die ganz oben erwähnte Nachbarin traf ich wenige Tage später noch einmal, zu meiner Freude abermals ohne Maske. Ich sprach sie darauf an, wie traurig ich es fände, wenn sie sich ohne Maske nicht mehr sicher fühlen würde und dass sie sich diesbezüglich evtl. Hilfe suchen müsste. Noch einmal verwies ich auf die mangelnde Schutzfunktion der Communitymasken und beteuerte, mir das nicht auszudenken, sondern damit das wiederzugeben, was das BfArM hierzu sagt. Sie wolle es sich angucken, waren ihre Worte, die mir einen Schimmer Hoffnung ließen.