

# Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

14-2020



## Das Stress-Zitat

***"Menschen können unter Druck stehen, wenn sie in der Nähe einer Person sind, die unter Stress steht."***

(Studie des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Gehirnwissenschaften in Leipzig)



## Stress durch Bilder

Stress durch Ansehen von Bildern, Filmen, Videos mit negativen Inhalten (Schockbilder, Brutalität, Gewalt, Mißbrauch, Mord, Todschat, Terror, Krieg).

### "Deutsche Fernsehkultur ist Todeskultur"

- **Tod in den Nachrichten** ("Die täglichen Nachrichtensendungen sind tägliche Todesanzeigen")
- **Tod im Fernseher und im Kino** (2015 allein bei ZDF und ZDFneo über 4.500 Morde)
- **Tod durch Film und Fernsehen** (Hirnforscher Manfred Spitzer: 40.000 Tote jährlich durch Fernsehen und andere Bildschirmmedien)
- **Stress durch Fernsehen:**  
: „...selbst Fernsehprogramme, die das Leiden anderer Menschen darstellen, können diesen Stress auf die Zuschauer übertragen" ([telegraph](#))

Seit Jahrzehnten hat man uns

- mit Katastrophen-, Kriminal-, Action-, Horrorfilmen täglich bombardiert,
- mit entsprechenden TV-Nachrichten (Kriegsberichterstattung) ständig versorgt.

Wir wurden dadurch

- in unterschwelligem **Dauerstress** gehalten,
- an diese Negativ-Informationen **gewöhnt** und
- in der Wahrnehmung **emotional abgestumpft**.

[Stress durch TV und Computer macht Grundschüler krank \(Studie\)](#)

[Stress ist ansteckend - und Sie können den Effekt sogar spüren, wenn Sie fernsehen](#) (Mail Online, 1.5.2014)

[Stress kann über den Fernschbildschirm übertragen werden](#) (The Daily Telegraph, 1.5.2014)

### Psychologische Stress-Wirkungen:

- Die Abbildung von Gewalt erzeugt gerade reale Gewalt!
- Die intensive Darstellung von Gewalt bewirkt ein Abstumpfen gegenüber Gewalt – bei denen, die Gewalt ausüben, aber auch bei denen, die Gewaltdarstellungen sehen.
- Bilderschleifen von Mord, Totschlag und Terror auch jene traumatisieren, die das reale Ereignis gar nicht selbst erlebt haben. (Traumaforschung)
- Fehlerhafte Einschätzungen von Risiken im realen Leben hängen von Umfang und Art der medialen Berichterstattung über Angst und Mord ab, ohne dass der Konsument sich dieses Einflusses überhaupt bewusst ist. (Kognitive Psychologie)

**Aber das Kommende an Bildern wird alles bisher Bekannte übersteigen und sehr heftige Stress-Reaktionen auslösen.**



### Kenne Deine emotionalen Grenzen!

Du kannst Dein Leben damit verbringen, alle Fernseh- nachrichten und Krimis zu meiden und nur herzerwärmende Komödien oder Liebesfilme anzusehen.

Dadurch kannst Du jedoch weniger oder nicht mehr in der Lage sein, mit stressigen Ereignissen im wirklichen Leben umzugehen. Das ist ein nicht günstiger Versuch, eine höchst unrealistische Sicht auf die Welt zu schaffen,

anstatt sich der Realität zu stellen.

Das Leben in dieser Welt ist wunderschön, aber eben auch häßlich, brutal und tödlich. Krieg und Terror werden wir Menschen bis Mitte 2030 noch immer in der irdischen Realität erleben..

### ABER: Wieviel kannst Du emotional verkraften?

Die **Bilder und Videos**, die wir in den **kommenden Monaten** erhalten, werden noch viel mehr noch viel schlimmer sein

- über rituellen **Kindermißbrauch**, Kinderzucht, Kinderhandel, Kindermorde, [Kannibalismus](#))
- über den **Krieg auf den Straßen** (nicht mehr allein gegen Kaufhäuser) durch die (von den Regierungen) nach Mitteleuropa eingeladenen afrikanischen Kämpfer;
- über die absichtliche **Zerschlagung der Wirtschaft** und die Vernichtung von Existenzen mit schlimmen Folgen (Unternehmer, Arbeitslose, Armut);
- über die vorsätzliche **Schädigung und Vernichtung großer Menschenmassen** durch Impfungen (wie in vorausgehenden Experimenten in Afrika, Asien, Lateinamerika) und 5G-Funkwaffen u.a.
- über den sehr langen fundamentalen **Betrug** und die riesigen **Lügen** gegenüber uns Menschen durch die Herrscher auf der Erde.

Die kommenden Wahrheiten wirst Du vielleicht kaum oder nicht mehr ertragen können.

Sie werden Deinen Glauben an die Menschheit zutiefst erschüttern!

Du wirst es auch (als Schutz) nicht glauben wollen, so unfassbar kann es für Dich sein.

### **Auswahl von Beispielen:**

[Zugang für Menschenhandel gesperrt – \[DS\] in Panik](#)

[Das dunkelste Geheimnis der Welt \(Nur 1% wissen davon...\)](#)

[Höllenleben - Ritueller Missbrauch in Deutschland](#)

Meike Buettner:

[SCHLUSS MIT SPALTUNG! – Ich habe rituellen Missbrauch überlebt](#)

[ERINNERUNGEN AN RITUELLEN MISSBRAUCH\\*\\*MENSCHENHANDEL](#)

### **Achtung:**

Sei Dir bewußt,

- daß die satanischen Kräfte uns vor allem über **(Todes-)ANGST** beherrschen, weil sie diese negativen Energien von uns als ihre Nahrung brauchen,
- daß Bilder mit emotional-negativen Inhalt sich **auf Dich übertragen** und Stress erzeugen können.

Lerne, schnell zu unterscheiden!

Nicht alles, was Dir über den Fernseher, Computer, Mobilefone oder Moviefone ins Gesicht kommt, mußt Du **im Detail** und vollständig ansehen.

Es genügt, wenn Du weißt, daß es wirklich Schlimmes gab oder gibt.

Du mußt Dir das Leid nicht ansehen und nicht mit-leiden!.

Bedenke bei jedem Bild, Film oder Video:

**Du mußt das emotional verdauen können!** (ggf. nachts im Schlaf bzw. Traum)



## **Eine stressfreie Zeit wünscht**

**Wolf**

### **Impressum:**

Dr. Wolf Barth

Tel: 00352-26914392

eMail: [info@stress.ws](mailto:info@stress.ws)

Webseiten:

- [Stress](#)
- [Gesundheit](#)
- [Lebens-Kompetenz](#)
- [Kurse zur Lebenskompetenz](#)
- [Bewußtes Leben für Erwachen und Aufstieg](#)