



Erhalten alle plötzlich hohe Geldbeträge?

► **Behauptung:** In Bündner Verschwörungskreisen ist man der Überzeugung, dass derzeit das globale Wirtschaftssystem komplett umgekrempelt wird. Schon bald werden sämtliche Schulden aller Bürger gestrichen. Banken verlieren ihre Macht, Hypotheken verschwinden, jeder Mensch erhält grosse Summen auf sein Konto und ein geheimes Quanten-Finanzsystem (QFS) ersetzt das heutige Geldsystem. Verantwortlich dafür seien die geheimen Programme NESARA und GESARA, deren Einführung von Regierungen und Banken seit Jahren verhindert werde.

► **Fakt:** NESARA steht ursprünglich für National Economic Security and Recovery Act. Dabei handelte es sich um einen privaten Reformvorschlag des Amerikaners Harvey Francis Barnard aus den 1990er-Jahren. Er wollte das Wirtschaftssystem reformieren und dabei unter anderem die Einkommenssteuer durch eine nationale Verbrauchssteuer ersetzen. Es blieb allerdings bei der Idee. Später entstand daraus die Verschwörungserzählung GESARA. Anhänger behaupten, das heutige Finanzsystem werde durch ein Quanten-Finanzsystem (QFS) ersetzt. Dieses sei ein angeblich mit Quantencomputern arbeitendes, vollkommen sicheres weltweites Zahlungssystem. Es könne jede Transaktion überwachen, Betrug ausschliessen und versteckte Vermögen freigeben. Nach dieser Erzählung erhalten alle Menschen hohe Geldbeträge. Diese sollen unter anderem aus beschlagnahmtem Vermögen einer korrupten Elite sowie aus geheimen Goldreserven stammen, die das Quanten-Finanzsystem freigebe.

► **Urteil:** Die Geschichte verbindet reale Begriffe wie «Quanten» oder «Finanzsystem» mit der Hoffnung auf eine Welt ohne Schulden und finanzielle Sorgen. Nachweise für ein solches System existieren nicht. Die Erzählung klammert auch eine zentrale Frage aus: Wie soll das heutige, hoch komplexe und eng vernetzte Weltfinanzsystem mit Tausenden Banken, Zentralbanken, Börsen und Milliarden von Konten quasi über Nacht durch ein völlig neues System ersetzt werden?

« Wie soll das heutige, hoch komplexe und eng vernetzte Weltfinanzsystem quasi über Nacht durch ein völlig neues System ersetzt werden? »

Diese Rubrik im «Bündner Tagblatt» greift gezielt kursierende Verschwörungstheorien auf, welche aktuell in Bündner Kreisen verbreitet werden, und ordnet sie faktenbasiert ein.

GASTKOMMENTAR Lucina Fioritto über die Beherrschung des süssen Nichtstuns

Trainingsziel: Dolce far niente!

Die Sommerzeit verbinden wir mit Leichtigkeit. Die Tage sind lang, viele Menschen haben Ferien. Wenn die Sonne scheint und der Alltag etwas langsamer wird, scheint alles darauf ausgerichtet zu sein, einfach zu geniessen. Doch in meiner Praxis beobachte ich immer wieder ein bemerkenswertes Phänomen: Gerade dann, wenn plötzlich viel Zeit zur Verfügung steht, empfinden viele Menschen eine ungewohnte Leere. Ein unverplantes Wochenende oder ein freier Nachmittag ohne feste Struktur lösen nicht Erleichterung aus, sondern ein diffuses Unbehagen. Fast jeder kennt den Moment, in dem endlich niemand mehr etwas von einem erwartet – und man nicht weiss, was man mit dieser Freiheit anfangen soll.

► **Warum uns Nichtstun so schwerfällt.** Kaum kehrt Ruhe ein, meldet sich das schlechte Gewissen. Es flüstert uns To-do-Listen ins Ohr. Plötzlich sortieren wir akribisch den Inhalt der Küchenschränke oder bereiten gedanklich bereits die nächste Steuererklärung vor – Hauptsache, wir sind produktiv. Unser Selbstwert ist oft eng mit unserer Geschäftigkeit verknüpft. Wer nichts leistet, fühlt sich schnell nutzlos. Dabei ist dieses Unbehagen kein persönliches Versagen, sondern eine Folge unseres auf Dauerbetrieb trainierten Nervensystems. Nichtstun fühlt sich fremd an, weil unser Gehirn gelernt hat, ständig beschäftigt zu sein. Fast unweigerlich drängt sich die Frage auf: Wer bin ich eigentlich, wenn ich gerade nichts leisten muss?

► **Was Pausen in unserem Gehirn bewirken.** Die gute Nachricht lautet: Die Kunst des Nichtstuns lässt sich wieder erlernen. Sie gleicht einem Muskel, den wir behutsam trainieren können. Aus neurobiologischer Sicht ist Nichtstun nämlich kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Wenn wir scheinbar untätig sind, aktiviert das Gehirn das sogenannte Ruhezustandsnetzwerk (Default Mode Network). In diesem Modus arbeitet unser Unterbewusstsein auf Hochtouren: Erlebnisse werden verarbeitet, Emotionen eingeordnet und kreative Lösungen entstehen oft genau für jene Probleme, über die wir zuvor stundenlang gebrütet haben. Nichtstun ist deshalb keine verlorene Zeit, sondern ein wichtiges Update für unsere psychische Gesundheit.

Wagen Sie doch einmal ein kleines Experiment. Am einfachsten gelingt dies in überschaubaren Schritten.

► **Schritt 1: Das Aufwärmen.** Beginnen Sie mit fünf Minuten. Setzen Sie sich morgens mit einer Tasse Kaffee oder Tee auf den Balkon oder ans offene Fenster. Beobachten Sie die Wolken oder hören Sie den Umgebungsgerauschen zu. Ohne Smartphone, ohne Zeitung und ohne gedanklich bereits den Wocheneinkauf zu planen. Lenken Sie Ihre Gedanken immer wie-

der auf den gegenwärtigen Moment. Dass sich die ersten Minuten ungewohnt anfühlen, gehört zum Training.

► **Schritt 2: Die Ausdauer.** Nutzen Sie die unvollkommenen Momente des Alltags. Wenn Sie an der Bushaltestelle oder auf Ihre Verabredung warten, lassen Sie das Smartphone in der Tasche. Atmen Sie bewusst und nehmen Sie einfach wahr, was um Sie herum geschieht. Diese kleinen Mikropausen sind ein hervorragendes Training, um



« Nichtstun ist kein Zeichen von Faulheit, sondern Ausdruck kluger Selbstfürsorge. »

die eigene Ungeduld freundlich auszuhalten. Dehnen Sie die Übung mit der Zeit auf einen ganzen Nachmittag aus.

► **Schritt 3: Die Meisterklasse.** Erleben Sie die Natur bewusst – ganz ohne Leistungsdruck. Gehen Sie am See oder im Wald spazieren und bleiben Sie einfach stehen, wenn Ihnen ein Ort gefällt, ohne auf die Schrittzahl Ihrer Fitnessuhr zu achten. Spüren Sie die Wärme der Sommersonne, hören Sie den Wind in den Bäumen oder beobachten Sie das Spiel des Wassers. Tauchen unruhige Gedanken auf, müssen Sie sie nicht wegschieben. Sagen Sie sich stattdessen: «Ja, da ist noch vieles zu tun. Aber jetzt gerade darf ich einfach hier sein.» Wer hier ankommt, beherrscht das süsse Nichtstun auf Profi-Niveau – ganz ohne schlechtes Gewissen.

Es braucht Mut, der eigenen To-do-Liste gelegentlich die rote Karte zu zeigen. Doch dieser Mut lohnt sich. Wenn Sie das nächste Mal gefragt werden, was Sie am Wochenende gemacht haben, und Ihre Antwort lautet: «Nichts», dann sagen Sie es mit einem Lächeln. Nichtstun ist kein Zeichen von Faulheit, sondern Ausdruck kluger Selbstfürsorge.

Ich wünsche Ihnen einen Sommer voller kleiner, mutiger Momente des Dolce far niente. Ihr Geist wird es Ihnen danken.

LUCINA FIORITTO ist Fachpsychologin für Psychotherapie und Vorstandsmitglied der Bündner Vereinigung für Psychotherapie (BVP).

LICHTBLICK Corina Egli, Felsberg

Die älteren und die jüngeren Steinböcke nehmen es patgific



Haben auch Sie, **liebe Leserinnen und Leser**, Ihren Lichtblick? Dann teilen Sie doch dieses **Glücksmoment** mit uns. Die besten Bilder werden mit einem Abdruck belohnt. Senden Sie uns **Ihr Foto mit einer kurzen Legende dazu und Ihrer vollständigen Adresse** an redaktion@buendnertagblatt.ch.