

## Corona - Die Krone der Krise und ihre Chancen



### Trickreiche Viren

Viren sind nicht einmal richtige Zellen, nur winzige Partikel. Man zählt sie nicht als Lebewesen, weil sie keinen eigenen Stoffwechsel betreiben und sich nicht alleine fortpflanzen können. Und doch wollen auch sie als Bestandteil der Natur überleben und sich vermehren. Dafür missbrauchen sie trickreich fremde Zellen, damit diese für sie als „Virusfabrik“ arbeiten. Dann zerstören sie ihren Wirt und suchen sich einen neuen. Sie können das Immunsystem hinters Licht führen und es sogar dazu bringen, die eigenen Zellen zu vernichten. Insofern wird vermutet, dass sie manchmal sogar Autoimmun-Krankheiten auslösen. Ein Großteil stammt von Wildtieren, wo sie ihrem Träger oft nicht schaden, weil dessen Immunsystem sie begrenzt. Einen Übergang auf den Menschen (Zoonose) ist eine riesige Chance für ein Virus, sich wesentlich stärker zu verbreiten. Wegen ihrer großen Resistenz, Anpassungs- und Wandlungsfähigkeit lassen sie sich nur schwer bekämpfen. Medikamente sind wirkungslos. Es braucht ein schlagkräftiges Abwehrsystem, das die Eindringlinge vernichtet.

### Naturgesetze sind nicht gerecht

Angesichts solcher Hinterlist ist man vielleicht empört. Doch das nützt wenig. Die Natur hat es so eingerichtet. Alles unterliegt ihren Gesetzen, von denen wir wenig Ahnung haben. Sie zeigt sich rau, wild, unberechenbar und nach menschlichem Empfinden oft sehr grausam. Hier gibt es keine Gerechtigkeit nach unserer Vorstellung. Alles ist auf Vervielfältigung und Wachstum ausgerichtet. Doch sinnvolle Begrenzung gehört ebenfalls dazu. Wenn eine Population zu stark anwächst, treten auch im Tierreich vermehrt Erkrankungen auf, die das wieder korrigieren. Die Weltbevölkerung vervierfachte sich in 50 Jahren und wächst ständig weiter an. Naturkatastrophen und ansteckende Krankheiten sind die einzige Möglichkeit für viele Todesfälle. Beides nahm in den letzten Jahren zu. Der Mensch hat sich zur dominierenden Spezies aufgeschwungen und besitzt außer sich selber kaum natürliche Feinde.

Letztlich macht er etwas ähnliches wie die Viren: Nur den eigenen Vorteil im Sinn beutet er die Erde gnadenlos aus, ohne etwas zurückzugeben.

### Der Kampf mit den Seuchen

Das Mittelalter gilt als die große Zeit der Seuchen, bedingt durch Mangelernährung und schlechte Hygiene. Am bekanntesten ist der "schwarze Tod" - die Pest raffte über Jahre hinweg ein Drittel Europas dahin. Viel später, nach dem 1. Weltkrieg kostete die spanische Grippe in kürzester Zeit vermutlich 50 Mio. Menschen das Leben. Warum das damals vor allem Jüngere zwischen 30 und 40 betraf, ist trotz aller Erklärungsversuche ebenso unklar wie der in manchen Ländern schlimmere Verlauf der Corona-Pandemie.

Mit der Entdeckung von Antibiotika, Desinfektionsmitteln und Impfungen wählte man sich in Sicherheit. Und dann wurde vieles übertrieben, was letztlich wieder das Gegenteil bewirkte. Dem Immunsystem fehlt das nötige Training. Dafür kämpft es in der Allergie gegen Harmloses oder greift den eigenen Körper an. Es gibt immer mehr resistente Bakterien, wo es dann überfordert ist. Die Ernährung erzeugt jetzt durch zu viel und zu künstlich eine andere Art von Mangel. Luft, Boden und Wasser sind vergiftet. Umwelt-Verschmutzung führt unausweichlich zu Inwelt-Verschmutzung. Der Stress durch eine völlig entfremdete Lebensweise schwächt wohl am meisten. Momentan stirbt man um ein Vielfaches wahrscheinlicher an einer der sog. Zivilisationskrankheiten wie verstopfte Gefäße oder Krebs als an einer Infektion.



*Seuchen gehören zur Geschichte der Menschheit*

## Ganzheitliche Sichtweisen

In der ganzheitlichen Medizin unterscheidet man sehr zwischen akutem und chronischem Kranksein. Ersteres kann sogar dem gesamten Gesundheitszustand dienen, weil es die Kraft der Abwehr fördert und chronische Tendenzen löst. Wieder einmal hohes Fieber zu bekommen, ist ein Segen – bei Krebspatienten versucht man, das künstlich zu erzeugen, damit das Immunsystem endlich wieder „anspringt“. Insofern könnte genau in dem, was wir als so furchtbar ansehen, auch die Chance einer Reinigung bestehen. Je nachdem wie stark oder schwach die Lebenskraft ist, kann man so einen Kampf natürlich auch verlieren. Aber wer es durchsteht, wird vielleicht belohnt.

Die Homöopathie erkannte, dass die Reihenfolge körperlich → psychisch → geistig eine Verschlimmerung von Erkrankungen bedeutet. Umgekehrt geht es in die Richtung von Heilung. Eine geistige Erkrankung geht am tiefsten und verändert am meisten.

Kollektiv gesehen sind wir von den früheren akuten Infektionen zu chronischen körperlichen Krankheiten gelangt und in der letzten Zeit bei der Depression und einer wahnhaften Verkennung der Realität gelandet. Vielleicht will es wieder in die andere Richtung gehen. Und wie beim Individuum taucht nach dem Lüften des Depressions-Deckels als erstes das Gefühl der Angst auf.

## Aus Angst wird Mut

Angst ist ein natürlicher Bestandteil unseres fragilen Mensch-Seins und hilfreiches Werkzeug, um in außergewöhnlichen Situationen wach zu sein und kreative Lösungen zu finden. Ohne Angst hätte keiner die Steinzeit überlebt. Zu den Grundängsten gehören die vor Krankheit und vor allem natürlich dem Tod - des größten Unbekannten in unserem Leben.

Unsinnigerweise versuchen wir sie loszuwerden, mit dem Resultat, dass sie dann weiter zunimmt. In der Psychotherapie weiß man, dass Vermeidung Angst vor der Angst bedeutet und das Ganze so eskaliert. In unserer westlichen Welt gibt es nur wenig real gefährliche Situationen. Stattdessen erzeugen wir über Gedanken und Vorstellungen sehr viel „gebremste“, unbewusste Angst in Form von Sorgen, Zweifeln und Bedenken. Damit kämpft man dann wieder – ein stressbelasteter Teufelskreis, der Kraft kostet und Entspannung verhindert.

Jetzt hat dieses aufgestaute Gefühl etwas zum Andocken gefunden. Selbst wenn die Krankheit selber nicht so schlimm ist, aber der Kontrollverlust macht Angst. Zur Verdrängung machen die „kleinen Leute“ sinnlose Hamsterkäufe, und die Politiker erlassen hektisch Verordnungen. Obwohl sich Händewaschen mit Wasser und Seife als beste Methode erwiesen hat, werden panisch große Mengen von Desinfektionsmitteln eingesetzt, die das Milieu der Haut stören und so wieder anfälliger machen.

Sinnvoller ist, die Chance zu nutzen, das Gefühl wieder mehr zuzulassen. Dann erfahren wir das Leben vielleicht mehr als Abenteuer voller Überraschungen und wachsen über uns hinaus, indem wir immer wieder „zitternd“ etwas Neues wagen. Wir brauchen Angst, um wirklich mutig zu sein.

*In jedem Winter steckt ein zitternder Frühling,  
Und hinter dem Schleier jeder Nacht  
verbirgt sich ein lächelnder Morgen.*  
Khalil Gibran



*Angst gehört zum Mensch-Sein und hilft, den Mut zu finden, über uns hinaus zu wachsen*



## Vermeidungs-Strategie

Dieselbe Vermeidungstaktik kommt bei Infektionen zum Einsatz. Das hat seine Berechtigung, aber auch Begrenzung. Vermutlich gibt es Ausbreitungswege, die wir noch gar nicht kennen. Bei so einem neuen Virus kann man sicher versuchen, die Geschwächten zu schützen – aber gleichzeitig müssen sich vielleicht die Kräftigeren doch damit auseinandersetzen, um durch Antikörper besser gerüstet zu sein.

Impfungen stellen das Paradebeispiel für eine illusionäre Sicherheit dar. Wie Versicherungen sind sie mittlerweile ein großer wirtschaftlicher Markt, das erfolgreiche Geschäft mit der Vermeidung von Angst. Gleichzeitig schneiden wir uns aber so von der Wirklichkeit des Lebens ab, zu der immer Milliarden von unsichtbaren Keimen gehören.

Epidemien haben ebenfalls ihre eigenen Gesetze und bestimmen ihren Sinn. Statistiken über die Jahrzehnte zeigen, dass das Verschwinden von Krankheiten und die Einführung von Impfungen oft zeitlich auseinander fallen. Sie bieten keinen 100%igen Schutz. Manchmal bewirken sie sogar das Gegenteil – z.B. mehr Erkrankungen durch die BCG-Impfung. Es dauerte aber 25 Jahre, bis man das eingestand und sie aus dem Programm nahm. Jetzt führt man eine Impfpflicht ein gegen eine Kinderkrankheit, mit einer Komplikationsrate von nur 0,001%. Die Enzephalitis ging zwar mit dem Abnehmen der Masern zurück. Jedoch sprangen andere Keime „in die Bresche“, und es gibt dafür mehr Gehirnentzündungen z.B. durch Herpes-Viren – unter dem Strich also kein Gewinn.

Wir maßen uns an, die Natur kontrollieren zu können – doch Krankheiten kommen und gehen, auch ohne unser Zutun. Statt Syphilis haben wir jetzt z.B. Borreliose und AIDS.



*Schein-Sicherheit durch Impfungen*

## Schädliche Absolutheits-Ansprüche

Manche gehen jetzt in eine Art Entrüstung: „So etwas sollte es doch nicht geben!“ Doch das führt nur dazu, dass Gefühle sich in ihren Schatten drehen - Angst wird lähmend, gesunde Wutkraft mutiert zu Haß und Ablehnung. Die einen suchen nach einem Schuldigen, die anderen nach dem Retter, der sie wie ein Kind an der Hand nimmt und

das Problem für sie löst – beides nicht hilfreich und ein Zeichen von Unreife.

Ja, natürlich wollen wir möglichst gut leben, gesund sein, alt werden. Das ist auch jedem von Herzen zu wünschen. Doch wir haben keinen Anspruch darauf. Jeden Moment kann etwas passieren, ein Unfall, eine Krankheit, ein Schicksalsschlag. Das einzig Sichere im Leben ist, dass es irgendwann mit dem Tode endet. Unsere Zeit hier ist begrenzt. Wenn wir solche Wahrheiten verdrängen, können wir weder das Leben in all seiner Fülle erfahren noch gut mit seinen Stürmen umgehen, weil wir nur in einer Scheinwelt leben.



*Wir haben keinen Anspruch darauf, vom Schicksal verschont zu bleiben*

## Tiernatur und Bewusstsein

Wir Menschen haben sowohl die „niederen Triebe“ als auch das höhere Bewusstsein. Gerade in Notzeiten kommt oft ersteres mehr zum Vorschein: Überleben um jeden Preis. Heute wie früher geht es in erster Linie um Macht, Konkurrenz und Gewinn - da gab es noch keine allzu großen Fortschritte in der Entwicklung der Menschheit. Am besten ist man sich dessen bewusst anstatt es zu verleugnen oder damit zu kämpfen. Sonst rutscht es nur in den Schatten und erscheint durch die Hintertüre um so mehr. Wenn ich damit im Frieden bin, kann Raum entstehen für menschliche Qualitäten wie Liebe, Güte und Mitgefühl.

Unruhige Zeiten stellen eine Art von Prüfstand dar und zeigen, was man tatsächlich entwickelt und was man sich nur eingeredet hat. So wie sich eine Beziehung erst dann richtig bewährt, wenn Schwierigkeiten auftauchen.

Und auch hier gibt es zwei Seiten, die sich jenseits von gut oder schlecht gerne verbinden wollen: In der Instinktnatur besteht noch Zugang zu einem tiefen unmittelbaren Wissen, von dem wir durch das Dominieren des Verstandes abgeschnitten sind. Tiere spüren sofort, was die Situation braucht. Sie fügen sich in den Lauf der Natur und hadern nicht mit Unausweichlichem. Wenn ihre Zeit gekommen ist, hören sie auf zu fressen und sterben.

*Das Tier lebt gewiss weniger bewusst als der Mensch, aber tiefer in der Wirklichkeit.*

Jakob Bosshart

## Schuld und Verantwortung

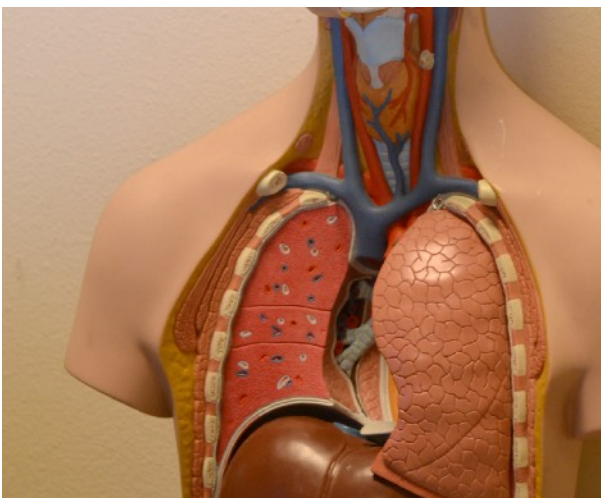
Einen Schuldigen zu brauchen, zeugt von der Unfähigkeit, selbst Verantwortung zu übernehmen. Das fällt uns Menschen tatsächlich sehr schwer. Angesichts des Desasters, das wir auf der Erde angerichtet haben, ist das auch verständlich. In Verblendung und Eigennutz sägen wir an dem Ast, auf dem wir sitzen und halten den Blick nur auf die Oberfläche gerichtet. Auf eine verschimmelte, bröckelige Wand wurde eine Tapete geklebt, die sich jetzt gerade ablöst.

In Bezug auf Krankheit heißt das „Hauptsache, das Symptom ist erst einmal weg.“ - eine technische Reparaturmedizin statt einem ganzheitlichen Ansatz, der tiefer schaut und verbindet. Eingriffe in die Natur haben Folgen und kosten einen Preis. Impfungen und Antibiotika schwächen das Immunsystem, durch Medikamente gibt es Nebenwirkungen. Sie erhöhen z.B. nach neuesten Erkenntnissen das Auftreten eines Zell-Rezeptors, der Viren den Eintritt in die Zellen ermöglicht.

## Der Kern der Krankheit

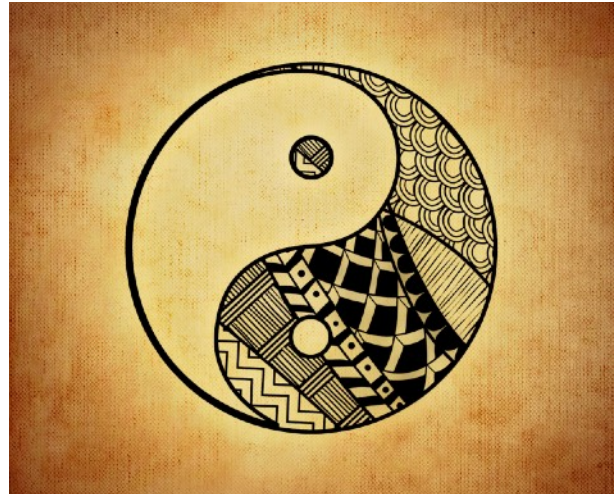
Das Covid-19-Virus befällt in erster Linie die Lunge, manchmal auch den Darm – gekoppelte Organe nach der chinesischen Medizin. Ihre Aufgabe ist die Trennung, O<sub>2</sub> von CO<sub>2</sub>, Nährstoffe von Abfall. Hierher gehört das Gefühl der Trauer. Wenn Trennung und Verlust stattfinden, wenn ich mir etwas anderes wünsche, die Situation aber nicht verändern kann, brauche ich sie, um irgendwann loslassen zu können. Verdrängte Trauer schwächt die Lunge und begünstigt Erkrankungen der Atemwege.

Sie hat mit Ohnmacht zu tun - sich einzugestehen, dass man nichts mehr tun kann. Sie zuzulassen, macht weich und demütig. Die Welt steht am Abgrund. Die Umweltzerstörung hat Ausmaße angenommen, die nicht komplett rückgängig gemacht werden können. So schmerzhaft es auch ist - um aus unseren Fehlern zu lernen und wirklich Verantwortung zu übernehmen, müssen wir uns die traurige Wahrheit eingestehen und sie „beweinen“.



*Die Lunge steht hier im Fokus*

Trauer wird leider ebenfalls stark unterdrückt. Hilflosigkeit zuzugeben, ist nahezu unvorstellbar und wird mit blindem Aktionismus überdeckt oder erstarrt in Depression.



*Wir brauchen wieder mehr Verbindung*

## Fehlende Verbindung

Das männliche Prinzip regiert die Welt. Denken, Analysieren, Verstehen und Wissen zählt, aktives Handeln ist gefragt. Wir haben uns ins Geistige und in einen Machbarkeitswahn geflüchtet. Dabei ging die Beziehung zur Erde, zum Mysterium des Weiblichen verloren. Wie alles Verdrängte holt es uns über den Schatten wieder ein. Das Materielle scheint Macht zu verleihen und hat doch in erster Linie Macht über uns - es hält uns gefangen im Rausch von Konsum und Besitz.

Auch hier geht es nicht um besser oder schlechter, sondern wie es sich mehr verbinden kann. Wir brauchen beides: das aktive, „zerschneidende“ Männliche, das zielstrebig agiert und das passive, empfangende Weibliche, das warten kann, bis die Zeit reif ist.

Ein Beispiel dafür sind die früheren Universal-Gelehrten, die mehr Zugang zu diesen Weisheiten hatten. Das ging Hand in Hand mit einer tiefen Ehrfurcht vor der Schöpfung und Religiosität.

Heute fehlt auch der Spiritualität diese wichtige Anbindung zum Irdischen. Ich-bezogen dient sie häufig unbewusst nur als Fluchtweg. Man hofft auf einen Gewinn durch eine mögliche „Erleuchtung“.

Über einen langen Zeitraum schien die Erde alles mit sich machen zu lassen, jede Ausbeutung und Misshandlung zu erdulden. Nun wird uns immer deutlicher gezeigt, dass wir die Natur doch nicht beherrschen können. Letztlich unbedeutend und klein nehmen wir uns viel zu wichtig. In dieser Welt sind wir äußeren Einflüssen ausgesetzt und einem Schicksal unterworfen, das Krankheit und Tod mit sich bringt.

Alles verläuft in Wellen, entsteht, hat ein Maximum und vergeht dann wieder - egal ob Weltreiche, Kulturen, Epidemien, ganze Spezies wie die Dinosaurier oder einzelne Individuen.



*Krankheiten befallen uns nicht aus heiterem Himmel, sondern entwickeln sich aus täglichen Sünden wider die Natur. Wenn sich diese gehäuft haben, brechen sie unversehens hervor.*  
Hippokrates

### **Bestimmung und Schicksal**

Wir können niemals erfassen, wieso der eine ein leichtes oder langes Leben hat und der andere viel Schweres ertragen muss oder nur sehr kurz lebt. Das ist viel zu groß für uns. Wenn ein Mensch sich seinem Schicksal stellt, hat es eine große Kraft und Würde. Das zu achten und sich davor zu verneigen auch.

Uns wurden nun viel mehr Möglichkeiten gegeben einzugreifen. Das macht es schwerer, diese natürlichen Ordnungen zu respektieren. Geburten werden eingeleitet, alte Menschen hindert man am Sterben, auch wenn sie nur noch durch zahllose Medikamente dahin vegetieren.

Einerseits ist es natürlich tragisch, wenn jetzt möglicherweise mehr Menschen sterben. Doch vielleicht können dafür andere länger leben, weil die Natur sich erholt. In kürzester Zeit wurde die Luft reiner. Fische kehrten in Venedigs Kanäle zurück. Erst wenn die Erde wieder gesund ist, können wir es auch sein, denn wir sind ein Teil von ihr.

Der Tod gehört immer dazu, nur jetzt macht er sich mehr bemerkbar und mahnt, dass alles vergänglich ist. In der Dritten Welt leben die Menschen viel näher an dieser Realität. Jedes Jahr sterben ca. 9 Millionen Menschen an Hunger. Seuchen sind dort an der Tagesordnung - mit einer wesentlich höheren Letalität als bei Corona. Wir leben hier immer noch sehr behütet und gut versorgt. Gleichzeitig sieht man bei uns wesentlich mehr unzufriedene Gesichter. Ich stellte in der letzten Zeit fest, wie es auf einmal kleine Freuden gibt, wenn Dinge nicht mehr so reibungslos klappen - z.B. über den funktionierenden Lichtschalter nach einem sturmbedingten Stromausfall oder ein Lebensmittel, das es eine Weile nicht gab. Wenn ich einbeziehe, dass auch das Leben nicht selbstverständlich ist, wächst daraus eine tiefe Dankbarkeit über jeden Tag, den ich hier sein darf.



*Wir wissen nicht, was uns bevorsteht und wofür es wichtig ist*

### **Die Krone der Schöpfung?**

Eigentlich sollten wir Menschen das sein, indem wir unsere Aufgabe als Hüter der Welt erfüllen. Das mißlang uns gründlich; wir sind den Verlockungen des Machtmissbrauchs erlegen. Dafür zahlen wir mit Entwurzelung und dem fehlendem Vertrauen durch den Verlust einer tieferen Verbindung.

Da scheint jemand Sinn für Humor zu haben. Das Virus, das uns aus der Illusion reißt, wir hätten alles im Griff und es könne uns nichts passieren, heißt Corona, die Krone. Und welche Ironie: Es bringt die Menschen dazu, selbst die Seifenblase aus Materialismus und Wirtschaftswachstum zum Platzen zu bringen durch panische Über-Reaktion auf eine moderate Gefahr.

Es hätte auch etwas wie das Ebola-Virus auftauchen oder ein Meteorit die Erde treffen können. Insofern ist es eine milde Lektion, die uns aber vielleicht hilft, Schritte zu tun, die wir sonst nie geschafft hätten. Und wenn wir wieder zurückkehren in alte Gleise, bekommen wir hoffentlich eine neue Chance zum Lernen.



*Die Hüter der Welt zu sein wäre unsere eigentliche Aufgabe*

### **Ein Lehrmeister namens Corona**

Das stachelige Eiweißmolekül unterscheidet nicht zwischen Nationalität, Geschlecht, Bildung oder Position. Es betrifft Politiker und Prominente genau so wie „einfache“ Menschen. Natürlich sind die Reaktionen je nach Prägung und Temperament unterschiedlich – Italiener singen und tanzen in der Quarantäne, Franzosen horten Rotwein, Deutsche streiten sich um's Klopapier. Individuell neigt der eine mehr zur Krankheits-Angst, der andere zu Verdrängung oder Alles-Gut-Phantasien. Wie schön, dass es so eine Vielfalt gibt!

Doch insgesamt verbindet es uns alle an der Basis, in unserem zutiefst verletzlichen Mensch-Sein.

Die unsichtbaren Viren zeigen uns sowohl, dass es noch andere Welten gibt als die, die wir mit den Sinnen wahrnehmen als auch wie alles sich ständig verändert. SARS-Cov2 neigt als RNA-Virus zu „Fehlern“, d.h. einem möglichen Gestaltwandel. So wissen wir nicht, ob das nur die Generalprobe ist und es schlimmer wird oder ob es einfach wieder verschwindet wie sein Vorgänger im Jahr 2004.



*Vielleicht kann jetzt etwas Neues kommen*

### **Krise als Chance**

Auf einmal ist so einiges möglich, das vorher undenkbar schien. Die Geschäftsleute müssen nicht mehr durch die Welt jetten. Viele können von zu Hause aus arbeiten. Auf Reisen und Freizeit-Vergnügungen wird verzichtet. Lärm und Hektik haben aufgehört, Eine wohlthuende Stille kehrt zurück.

Schon lange war klar, dass sich etwas verändern muss, wenn es eine Zukunft für die Menschen geben soll. Gleichzeitig schien jedoch außer den Aufrufen aus der jungen Generation nichts in Sicht. So schnell kann es gehen ...

Vielleicht erkennen die Menschen jetzt eher, dass sie sich getäuscht haben. Vielleicht verbindet die gemeinsame Gefahr uns wieder mehr. Wer weiß, was sonst passiert wäre. Jetzt sind Politiker mehr mit Gesundheitsthemen beschäftigt anstatt in andere Länder einzumarschieren.

Vielleicht dämmert uns eines Tages, wozu es erst in so ein Extrem gehen musste. Vielleicht lernen wir wieder, demütig um etwas zu bitten anstatt alles an uns zu reißen. Vielleicht entdecken wir wieder, dass die Erde ein heiliger Ort ist und Liebe die größte Kraft im Universum.

Vielleicht wird es aber auch so sein, wie in dem bekannten „Witz“: *Zwei Planeten treffen sich. Einer sieht krank und mitgenommen aus. Der andere fragt, was los ist. „Ich habe Menschen“. Die tröstende Antwort: „Das geht vorbei“...*

Ich habe ein weinendes Auge, und fühle mit den leidenden Menschen, aber auch ein lachendes, weil die Erde sich endlich wehrt, weil sich jetzt deutlicher zeigt, dass eine Ära zu Ende geht und etwas Neues kommen möchte.

### **Was hilft?**

Wir haben eine Gesellschaft, die sehr auf das Individuelle ausgerichtet ist. Insofern steht natürlich meistens die Sorge um das eigene Wohl an erster Stelle. Bei manchen - vor allem bei Kindern - taucht auch die Sorge auf, durch Ansteckung „schuld“ daran zu sein, wenn andere aus der Familie erkranken.

Als Ärztin werde ich vor allem gefragt, was man vorbeugend tun kann. Ein Patentrezept gibt es natürlich nicht. Wir sind hier auf unser eigenes Immunsystem, also die eigene Kraft angewiesen und können nicht einfach wie gewohnt irgendwelche Pillen schlucken. Ein wichtiger Faktor ist, wie wir leben und mit uns umgehen. Der Verkauf von Fertiggerichten hat sich in den letzten Jahren verdreifacht. Hoffentlich bleibt jetzt wieder mehr Zeit, zu kochen und ausreichend zu schlafen.

Von folgenden Anregungen kann man sich inspirieren lassen – auch ganz unabhängig von Corona:

- Sich Raum und Zeit für sich alleine nehmen, freundlich mit sich sein, mehr aus dem Moment leben, spüren, was einem unmittelbar gut tut.
- Gefühle von Unsicherheit und Angst zulassen, aber aus Katastrophen-Phantasien aussteigen, den „Realitäts-Check“ machen und wahrnehmen, was gerade tatsächlich da ist.
- Nachrichten auf ein Minimum beschränken, sich dem Einfluß der Medien entziehen. Statt an Massenpanik lieber an COVID-19 anstecken – man hat die besten Chancen, das gut zu überstehen.
- Wahrnehmen, wie die Natur ganz unbeeindruckt vom Chaos kraftvoll den Frühling einläutet und uns weiterhin großzügig mit ihrer Schönheit und ihrem Überfluss beschenkt - Knospen erblühen, Vögel zwitschern, die Sonne wärmt.
- Einander Mut zusprechen - auch sich selber -, das Herz offen halten für die, die in Not sind. Auch einmal weinen. Tränen tun oft so gut.
- Rückschau halten auf das Leben, sich fragen, was man noch gerne möchte, was es noch zu klären gibt. Fragen nach dem Sinn zulassen.
- Sich innerlich gut vorbereiten sowohl auf eine Auseinandersetzung - „Mein Immunsystem ist kampfbereit und hat eine starke Abwehr mit Killerzellen!“ - als auch darauf zu verlieren und etwas loslassen zu müssen.

So werden ganz neue Qualitäten möglich. Im Bewusstsein, dass jeder Tag mein letzter sein kann, lebe ich viel intensiver. Auf einmal staune ich vielleicht über diese schreckliche und wunderbare Welt, entdecke ihren Zauber wieder.



*Frühlingskraft trotz unserem Chaos*





### *In Krisenzeiten hilft das Vertrauen in höhere Mächte*

#### **Vertrauen**

Insgesamt eben nicht mehr so viel tun – wir sind ja ohnehin mehr als hyperaktiv. Nach innen lauschen und die Dinge nach dem weiblichen Prinzip eher auf sich zukommen lassen.

Das letzte Vermächtnis von Buddha, der sich wie kein zweiter mit Leid und Glück im menschlichen Leben beschäftigte, war der wunderbare Satz:

„*Sei Dir selbst ein Licht, sei Dir selbst eine Zuflucht.*“ Wenn ich in mir eine kleine Insel finde inmitten der Wogen, kann ich leichter mit ihnen umgehen.

Der Satz „*Du kannst nicht weiter fallen als in Gottes Hand*“ erinnert daran, sich höheren Mächten anzuvertrauen. In Krisenzeiten kann der eine oder andere vielleicht wieder zum Gebet finden und nicht nur darum bitten, gesund zu bleiben oder zu werden, sondern auch Hilfe zu erhalten, seinen Weg aufrecht bis zum Ende zu gehen und das Schicksal und die Bestimmung der Seele zu erfüllen, so wie vorgesehen. Dafür ist es nie zu spät. Egal wie das Leben war, nichts kann es mehr krönen.

März 2020, Dr.med. Elisabeth Höppel

*Wir müssen unser Dasein so weit, als es irgend geht, annehmen. Das ist im Grunde der einzige Mut, den man von uns verlangt. Nur wer auf alles gefaßt ist, wer nichts, auch das Rätselhafteste, nicht ausschließt, wird die Beziehung zu einem anderen als etwas Lebendiges leben und wird selbst sein eigenes Dasein ausschöpfen.*  
R.M. Rilke

## Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 08072|2825  
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.  
Elisabeth Höppel

Ärztin für  
Homöopathie  
Akupunktur  
Naturheilverfahren  
Orthopädie