

Corona - Katalysator, Sündenbock und Lehrmeister

Corona als Katalysator

Was bedeutet ein Katalysator? - Einfach etwas, das Prozesse, die bereits im Gang sind, intensiviert und beschleunigt. Ob wir es wollen oder nicht, wir haben nun eine Zeit von großer Veränderung, ohne dass man genau weiß, wohin die Reise führt. Auf jeden Fall geht etwas unvermeidlich zu Ende. Das hat sich schon länger angekündigt - auch aus einer Notwendigkeit heraus. Jetzt zeigt es sich unübersehbar. Es gibt kein Zurück. Der afroamerikanische Historiker Eddie Glaude sagte kürzlich: „Während eine alte Welt stirbt, versucht eine neue geboren zu werden. Und wir sind die Hebammen.“

Weil wir Menschen lieber im Alten und Vertrauten bleiben, egal wie destruktiv es ist, entstehen da natürlich sowohl Ängste als auch Widerstände. Auch die Angst war schon lange vorher da, nur unterdrückt. Sie zeigte sich vor allem in Form von Krankheiten, den sogenannten Stress-Erkrankungen, wie hoher Blutdruck aber auch Störungen des Immunsystems, das hier empfindlich reagiert. Die „Panikmache“ fiel so auf fruchtbaren Boden. Es gehören immer zwei dazu - einer der Angst macht und einer, der darauf einsteigt.

Es gibt Grundängste der Menschheit. Dazu gehören die vor Krankheit und Tod, und das betrifft jeden, egal wie weit man sie verdrängt. In neuen Situationen wie jetzt ist Furcht sogar wichtig, denn sie macht wach und kreativ. Ohne sie hätte keiner die Steinzeit überlebt. Wie Thich Nhat Hanh sagte: Aus Angst wird Mut. Mut bedeutet nicht, mit zusammengebissenen Zähnen sich und anderen einzureden, man sei furchtlos, sondern weiter zu gehen, obwohl die Knie zittern. Es ist also gut, sich die Angst zu gestatten und vor allem auch den Kindern zu zeigen, dass sie ganz natürlich zum Menschsein gehört.

Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen einer echten und einer vorgestellten Gefahr, wie man jetzt kollektiv sehr gut sieht: trotz fehlender realer Gefahrensituation herrscht allgemeine Panikstimmung. Es erzeugt dieselbe Angst - auch egal weswegen. Die einen fürchten sich vor dem Virus, die anderen vor der Zwangsimpfung. Insofern muss man lernen, zu unterscheiden und aus angsterzeugenden Gedanken auszusteigen. Hilfreich ist hier vor allem ein „Realitätscheck“. Den Atem und die Füße auf dem Boden zu spüren, hilft am leichtesten zurück in den Moment. Unser Körper ist immer im Jetzt. Im Kopf drehen sich Angstgedanken, und real scheint die Sonne und die Vögel zwitschern. Hier können wir uns auch kleine Kinder als Vorbild nehmen - sie sind da noch „gesegnet“. Sie nehmen das Leben ganz unmittelbar so wie es ist, ohne mit gestern zu hadern oder sich wegen morgen zu sorgen.

Ein wichtiges Phänomen bei der Angst, das wir häufig übersehen, vor allem weil sie schnell einen Fluchtreflex erzeugt: Wenn ich sie vermeide, dann wird sie eher mehr, dann habe ich nämlich Angst vor der Angst. Und dann geht sie in ihre Schattenseite und lähmt. Ein Beispiel: Während meiner Zeit an der Universitätsklinik sollte ich Forschungs-Ergebnisse auf einem großen Kongress präsentieren. Ich hatte große Angst davor - auch das Sprechen vor einer größeren Versammlung gehört zu den allgemeinen Grundängsten - und wollte sie nicht haben, also „kniff“ ich und bat jemand anderen darum. Dadurch blieb das Ganze natürlich nur aufgestaut. Erst als ich es Jahre später wagte, mit und trotz meiner Angst Vorträge zu halten, wurde das viel leichter.

Sie kann auch in Wut, in Ablehnung umschlagen. Das beobachtet man oft: etwas das anders und fremd ist, macht Angst und wird abgelehnt - egal ob Ausländer oder „Verschwörungstheoretiker“. Sogenannte Machtmenschen haben besonders viel Angst, allerdings ganz unbewusst - vor allem die vor Fehlern und Blamage. Das kann man z.B. bei Politikern stark beobachten: Jeder lauert nur auf eine Schwäche des anderen, um ihn dann „zu zerfleischen“. Dieser zwischenmenschliche Umgang ist kein gutes Vorbild. Kinder werden meist geschimpft, wenn sie sich so verhalten. Und man darf sich selber an die Nase fassen, vielleicht kennt man das ja auch - denn es ist letztlich auch menschlich. Vor allem unter Druck tendieren wir, in unsere „Tiernatur“ zu fallen, wo es nur noch um Kampf oder Flucht, Gewinnen oder Verlieren geht. Die gehört auch zu uns Menschen. Wir sind keine Engel und haben alle auch „dunkle“ Seiten.

Corona als Sündenbock

Bodo Schiffmann hat einmal gesagt, das Virus könne einem fast ‚leid tun, weil es als übler Bösewicht gilt und an allem schuld ist. Natürlich braucht es unser Mitgefühl nicht - das macht ihm alles nichts aus. Es will einfach leben und sich vermehren. Selber hat es übrigens gar kein Problem mit Fehlern, im Gegenteil: Als RNA-Virus hat es nicht einmal eine Doppelhelix, was es extrem instabil und störanfällig macht.

Natürlich ist es nicht verkehrt, sein Bestes zu geben. Doch wie bei der Angst fördert ein Zuviel an Vermeidung wieder eher die Schattenseite: Wenn ich keine Fehler machen darf, übertreibe ich. Das sieht man sowohl an den Maßnahmen der Politik als auch sehr viel in der Schulmedizin. Es geht oft nicht um das Wohl des Patienten, sondern um eine Checkliste, die abgehakt werden muss. So entsteht das Phänomen, dass unsere Medizin erstens teuer ist, weil man sehr viel unnötige Diagnostik betreibt als auch oft schädlich durch unsinnige Therapien, nur um dem Vorwurf zu entgehen, man habe etwas versäumt.

Beim Thema Gewissensangst, z.B. „schuldig“ zu werden und jemanden anzustecken, sind wir Deutschen wegen unserer nicht aufgearbeiteten Vergangenheit vermutlich besonders anfällig. Man beobachtet häufig das absurde Phänomen, dass bei einem Problem *als erstes* geschaut wird, wer schuld ist, anstatt sich um eine gute Lösung zu kümmern. Insofern funktioniert es natürlich auch besonders gut, den Leuten zu suggerieren, dass sie durch kritikloses Mitmachen eine weiße Weste haben und „gute“ Menschen sind. Das

trägt auch dem Bedürfnis Rechnung, zur Mehrheit dazuzugehören - Außenseiter und Andersdenkende gelten hingegen als „böse“ und gefährlich.

Doch so bleibe ich unreif, suche nur nach Rettern oder Schuldigen und kann schlecht Verantwortung übernehmen. Echte Verantwortlichkeit heißt, selber entscheiden, Fehler zugeben, die Konsequenzen tragen, auch wenn das manchmal schmerzhaft ist. Aber es hat Kraft. Die ewige Vermeidung schwächt und macht starr. Fehler sind da, um daraus zu lernen. Und wir sind auf der Welt, um zu lernen, deswegen müssen wir sie machen. Das sollte man auch den Kindern vermitteln, die heute ebenfalls unter einem unglaublichen Perfektionsdruck stehen. Und da sie vor allem durch Wahrnehmen und Nachahmen lernen, müssen wir es ihnen nur vormachen, indem wir uns selber als „fehlbar“ zeigen. Dazu gehört wiederum mehr Mut, als geschickt Fehler vor uns und anderen zu vertuschen.

Beim Thema Sündenbock geht es um eine Polarisierung in gut und böse, um Täter-Opfer-Dynamiken. Diese starken Spaltungen nehmen gerade besonders zu. Wer weiß, vielleicht muss das Pendel jetzt nochmals besonders stark ausschlagen in ein extremes „Entweder-Oder“ bevor ein „Sowohl-Als auch“ daraus werden kann?

Diffamieren bringt nichts, es verstärkt nur die Dynamik. Es genügt, so viel „Wutkraft“ zu erzeugen, um klar sagen zu können, was ich will und was nicht und dafür einzutreten. Andere Sichtweisen sollten dabei respektiert werden. Das Verurteilen überlassen wir lieber den Juristen.

Manchmal gibt es eine Realität, die ich nicht will, aber auch nicht ändern kann: Unabhängig wer nun schuld ist, wir haben eine Krise.

Corona als Lehrmeister

Max Frisch sagte: „Krise ist ein produktiver Zustand, man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“ Sie bedeutet, das Alte funktioniert nicht mehr, und etwas Neues ist noch nicht da - also keine einfache Zeit. Ich begleite viele Menschen durch individuelle Krisen. Jetzt betrifft es das Kollektiv. In meiner Arbeit und durch eigene Erfahrung sehe ich regelmäßig, wie Krisen und Krankheiten ein großes Potential haben für eine Heilung auf tieferer Ebene, wenn wir uns darauf einlassen. Vom Bild her: je tiefer man in die Knie geht, desto größer kann nachher der Sprung werden.

Was bekommen wir gerade gezeigt, was dürfen wir lernen?

Wir sind sehr stark in einen Pol gegangen, in die linke Gehirnhälfte - Analyse, Denken, Wissen, rationaler Verstand. Keine Frage, die Naturwissenschaft hat uns ein großes Stück weit gebracht, viele Vorgänge besser zu verstehen. Doch jetzt geht es hier nicht mehr weiter.

Einstein sagte, dass man Probleme niemals mit derselben Denkweise lösen kann, durch die sie entstanden sind. Die Epidemiologie und Virologie zeigt uns exemplarisch die Begrenzungen: Ja, es gibt Statistiken und eine Wahrscheinlichkeit - und doch kann man nur sehr wenig sagen. Das meiste ist Spekulation, Labortests zeigen sich erschreckend unzuverlässig, es bleibt unklar, wieso es „Hotspots“ wie Italien oder Heinsberg gibt. Wie der Kollege Prof. Gaidzik treffend äußerte: „Wir stochern mit einer langen Stange im Nebel herum.“ Um nochmals Einstein zu zitieren, der zum einen sicher ein „kluger Kopf“ war, aber auch Zugang zu tieferen Weisheiten und anderen Ebenen hatte: „Phantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt“. Hier sind uns wieder die Kinder überlegen. Und: „Die Intuition ist das heilige Geschenk und der Verstand der treue Diener.“ Das haben wir heute vergessen und dürfen uns wieder daran erinnern. Die Tatsache, dass die Nervenbahnen, die vom sog. „Bauchhirn“ zum Kopfhirn nach oben führen um ein Vielfaches stärker ausgeprägt sind als umgekehrt, spricht eine deutliche Sprache. Der Kopf ist nur eine Schaltzentrale und hat viel zu viel Macht bekommen. Solche „Universalgelehrten“ wie Einstein gibt es heute kaum noch.

Stattdessen haben wir immer mehr Spezialisierung - auch in der Medizin: der Mensch wird zergliedert, wie eine Maschine betrachtet und auf Befunde reduziert. Therapeutisch beschränkt man sich auf das alleinige Wegmachen von Symptomen. Dass ein Mensch ein lebendes Wesen ist mit Bedürfnissen, Gefühlen, Beziehungen, Bewusstsein und Persönlichkeit, die sich entwickeln möchten, erachtet man für unwichtig. Was ist das Resultat? Die meisten Menschen sind tief verunsichert und vertrauen weder ihrem eigenen Gefühl noch ihrem Körper. Das ist ein großer Teil meiner Arbeit, sie zu beruhigen und zu ermutigen, diese Verbindung und ihre Intuition wieder zu finden.

Es zeigt sich ein merkwürdiges „Ablenkungsmanöver“: Infektionen sind heute unser geringstes Problem. Im Mittelalter war das noch anders. Jetzt haben wir viel schlimmere Themen - z.B. Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit vielen Millionen Toten jedes Jahr und kontinuierlich steigenden Zahlen. Und von der Volkskrankheit Allergie ging es über immer mehr Autoimmun-Krankheiten - beides Ausdruck eines verwirrten Immunsystems - mittlerweile zur häufigsten Erkrankung, der Depression, die sich hinter einer Vielzahl von Beschwerden, vor allem chronischen Schmerzen, verbirgt. Ja, die Menschen werden immer älter. Wir haben mehr Quantität, aber zu Lasten der Qualität.

Das fügt sich ins Gesamtbild: Wir leben nur an der Oberfläche, im Konsum, im Materiellen, im Schneller-Weiter-Höher. Wir beuten unsere Lebensgrundlage gnadenlos aus, sägen den Ast ab, auf dem wir sitzen und rotten nicht nur Viren aus sondern ganze Spezies. Wir haben uns abgeschnitten sowohl von einer vertikalen Ausrichtung zu Höherem als auch horizontal von einer echten Verbindung mit der Erde.

Solchermaßen enturzelt, sind wir natürlich Spielball vieler Ängste und zahlen einen hohen Preis für unseren Wohlstand. Krishnamurti sagte: „Es ist kein Zeichen geistiger Gesundheit, gut angepasst an eine zutiefst kranke Gesellschaft zu sein.“ Wir haben uns gewöhnt an dieses „Irrenhaus“, das sich jetzt als solches klarer zeigt. Die gute Nachricht: Erkenntnis und Bewusstsein bringen per se Chancen, ohne dass man etwas tun muss.

Eine 4-jährige sagte neulich: „Mama ich bin so traurig, und ich weiß nicht warum“. Hut ab vor diesem Kind, das mehr wahrnimmt als viele Erwachsene. Ja, es ist sehr traurig, wo wir Menschen gelandet sind und was wir aus diesem schönen Planeten gemacht haben. Wir vergaßen, dass wir als Krone der Schöpfung die Hüter der Erde sein sollten. Und doch ist sie weiterhin unendlich großzügig. Sie beschenkt uns jeden Tag, hilft uns trotz allem. Viele berichten, wie sehr ihnen Spaziergänge in der Natur geholfen haben während der Zeit der Isolation. Ich sehe es wie Papst Franziskus: Wir können nicht ganz gesund sein, wenn die Erde krank ist.

Wir brauchen wieder Verbindung von allen Zentren, neben dem Verstand auch Gefühl und Intuition. Frauen haben dazu naturgemäß leichteren Zugang. Auch hier geht es wiederum nicht um besser oder schlechter sondern um dass beides zusammenkommt. Wir brauchen sowohl das „zerschneidende“, aktive Männliche, das zielstrebig agiert als auch das passive, empfangende Weibliche, das warten kann, bis die Zeit reif ist. Aus der Verbindung von Männlich und Weiblich entsteht etwas Neues.

Wir werden gerade geheilt von unserem „Machbarkeitswahn“ und sehen - auch durch immer mehr Naturkatastrophen, dass wir die Erde nicht beherrschen können und immer den Naturgesetzen unterliegen. Auch hier will etwas nur ablenken von den eigentlichen, ernsteren Themen: Tatsächlich geht es darum, ob die Erde bewohnbar bleibt.

Wir brauchen Mut, unsere Fehler und unsere Ohnmacht einzugestehen, Mut zum Nichtwissen, Mut zur Offenheit, Mut zur Veränderung, Mut zum Nein, Mut zum Ja - zu diesem Geschenk und spannenden Abenteuer des Lebens mit all seinen Höhen und Tiefen, Chancen und Risiken.

Wir müssen das Leben loslassen, das wir uns vorgestellt haben und auf das einlassen, das auf uns wartet. Menschsein meint mehr, als nur Erfolg im Job, viel Besitz und eine sichere Rente. Jeder bringt etwas Einzigartiges in die Welt. Das gilt es zu entdecken - ein menschliches Wunderwerk mit allem was dazugehört, eine Lebensgeschichte die erzählt werden und ein Schicksal, das sich erfüllen möchte. So entdecken wir vielleicht auch den Zauber dieser Welt wieder, mit der wir untrennbar verbunden sind. Dann können aus der Krise große Chancen wachsen.

Und auch mit dem einzigen, was sicher ist in unserem Leben, sollten wir uns beschäftigen: dass wir nur eine begrenzte Zeit hier sein dürfen. Auf diesen unvermeidlichen Abschied gilt es sich auch vorzubereiten. Der Anfang und das Ende, Geburt und Tod sind die wichtigsten Ereignisse. Wenn ich so lebe, dass jeder Moment auch mein letzter sein könnte, gewinnt das Leben ganz neue Qualitäten.

Neulich hörte ich von einer 92jährigen, die solche Angst vor Corona hat, dass sie sie sich gar nicht mehr auf die Straße traut. Sie begegnete einer Mitbewohnerin des Seniorenheims, die sogar zu den Zeiten, wo man noch nicht um die Harmlosigkeit des Virus wußte, nie auf Außenkontakte verzichtete und zu ihr sagte: „Also ich habe mein Leben gelebt und bin bereit zu was auch immer. Wenn Gott nun vorgesehen hat, dass ich an dem Virus sterbe, dann nehme ich das so als mein Schicksal.“ Mich hat das tief berührt. Und auch die Geschichte von einer 94jährigen, die in einem Pflegeheim isoliert wurde, um sie zu schützen. Doch sie beschloß, dass sie so nicht leben will, hörte auf zu essen und starb recht schnell.

Macht euch nicht so viel Sorgen um die Kinder. Das schwächt sie nur. Sonst produziert ihr nur noch mehr angepasste Jasager, die alle Schwierigkeiten vermeiden wollen. Traut es ihnen einfach zu. Sie haben sich diese Zeit, diese Welt und diese Familie ausgesucht, um zu wachsen. Unterstützt sie, aber macht ihnen klar, dass auch ihr manches nicht ändern könnt. Ermutigt sie, sich zu wehren durch euer eigenes Vorbild. Das Wichtigste ist, dass ihr gut für euch selber sorgt. Wir Eltern sind die Wurzeln unserer Kinder, es kann ihnen nur so gut gehen wie diesen.

In so ungewissen Zeiten ist es gut, eine Art von Insel zu finden, um der Ungewissheit und den Stürmen begegnen zu können. Die findet man nicht im Außen sondern in sich selber. Dabei helfen Momente der Stille, vielleicht des Gebets oder einfach ein Danke an die Natur, die unbeeindruckt von unserem Chaos erblüht. Man kann sich selber und andere immer wieder ermutigen – so wie der Physiker Prof. Hans-Peter Dürr, der einer der letzten Universalgelehrten unserer Zeit war: „Wir müssen aussäen, immer wieder aussäen, auf Asphalt, auf Trümmern. Irgendwann wird der Same wachsen.“ In diesem Satz zeigt sich wieder die Verbindung - das Säen als aktive Handlung, doch das Wachsen muss dann geschehen, das können wir nicht machen.

Für die Eltern habe ich zum Schluß noch ein schönes Zitat vom Dalai Lama: „Der Planet braucht keine erfolgreichen Menschen mehr, der Planet braucht dringend Friedensstifter, Heiler, Erneuerer, Geschichtenerzähler und Liebende aller Arten. Er braucht Menschen mit Zivilcourage, bereit sich dafür einzusetzen, die Welt lebenswert und menschlich zu gestalten. Diese Qualitäten haben wenig mit der Art Erfolg zu tun, die in unseren Kulturen verbreitet ist.“

Nun lade ich zu einer Schweigeminute ein, um sich zu spüren und das nachklingen zu lassen.

27.6.2020, Dr.med. Elisabeth Höppel

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