

Die Corona Krise

Gesellschaftliche Katastrophe oder Chance auf einen Neubeginn?

*Versuch einer Analyse und Lösungsfindung
aus einer holistisch-medizinischen Sicht*

*von Dr med· Jens Edrich
Herbrechtingen den 17·4·2020*

*Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden,
kann man Schönes bauen·*

J·W· von Goethe

Inhalt:

Seite 3: **Die Coronakrise, Versuch einer Analyse und Lösungsfindung
aus einer holistisch-medizinischen Sicht**

Seite 8: **Anmerkungen**

Die Coronakrise
Versuch einer Analyse und Lösungsfindung aus einer holistisch-medizinischen Sicht

Herbrechtingen den 18.4.2020
Dr med. Jens Edrich
FA für Allgemeinmedizin

Die Coronakrise spaltet unser Land und auch die Welt in zwei Lager: Die einen fürchten eine riesige, nicht zu bewältigende Zahl an schwer kranken Covid19 Patienten und eine sehr hohe Sterberate, die durch einen Zusammenbruch der Gesundheitssysteme zu einem gesellschaftlichen Kollaps führt. Die anderen sehen den Virus in seinem Gefahrenpotential eher relativ und sehen demgegenüber den gesamtgesellschaftlichen, psychischen, gesundheitlichen, politischen und wirtschaftlichen Schaden, der durch den Shutdown und die Einschränkung der Grundrechte einerseits aber auch die Tendenzen, die durch zunehmend autoritäre Staatsstrukturen andererseits entstehen, weit höher als den Schaden, den der Virus selber verursacht. In jedem Fall aber bestimmt aber die Angst - sei es die vor dem Virus selbst oder sei es die vor den gesellschaftlichen Ereignissen – die globale Atmosphäre in hohem Maße.

In der Folge der zunehmenden Polarisierung, aber auch in der Folge des gesellschaftlichen Shutdowns treten bereits jetzt zunehmende Spannungen unter den Menschen und schwere Folgen für die psychische und körperliche Gesundheit auf, die ihrerseits die Menschen erheblich schwächen und über kurz oder lang ein gesellschaftliches Zerstörungspotential in sich bergen. Zugleich scheinen - während sich die Lage in Deutschland etwas entspannt hat - die Krankheits- und Todesraten in bestimmten Regionen der Welt noch immer anzusteigen und in den dortigen Krankenhäusern immer unhaltbarere Zustände zu erzeugen.

Man kann schon jetzt beobachten, und muss für die nahe Zukunft fürchten, dass die Maßnahmen der Obrigkeiten vor allem in Ländern wie Italien u.a die Menschen zunehmend in existentielle Nöte und Verzweiflung aufgrund der Verluste elementarer Grundrechte und des Verlustes ihrer wirtschaftlichen Lebensgrundlagen stürzen werden, so dass diese in der Folge gegen die Maßnahmen aufbegehren werden und dies wiederum im Sinne eines Teufelskreises ein umso härteres Durchgreifen der Regierungen zur Folge haben muss (*Anmerkung1*).

So ist dadurch tatsächlich ein gesellschaftlicher Teufelskreis, der sich hinbewegt zu immer autoritäreren Strukturen zu fürchten. Eine Auflösung scheint nur möglich, wenn sich über die beiden Pole hinweg ein gesamtgesellschaftlicher fachlich-sachlicher Dialog zu der Frage, worin die Gefahr der Coronakrise wirklich besteht und wie sie zu überwinden ist, entwickelt, und sich darüber hinaus -wie Eisenstein (*Anmerkung2*) in seinem Essay zurecht erarbeitet - aus dieser Krise sogar neue, wesentliche Perspektiven für ein besseres und gesamtheitlicheres Zusammenwirken der Menschheit erschließen lassen.

Für diesen konstruktiven Dialog und zur Erarbeitung dieser neuen Möglichkeiten ist es nötig aus medizinischer Sicht ein umfassenderes Bild von dem Krankheitsgeschehen zu erzeugen, bei dem neben dem Virus auch unser Immunsystem in seinen Zusammenhängen zur psychisch-mental Situation des Menschen gesehen und erkannt wird. Denn immerhin ist bekannt, dass 90% der Covid19 Infektionen ungefährlich bis symptomlos verlaufen, ja dass – wie sich in der Heinsberg Studie von Herrn Prof. Dr. Hendrik Streeck zeigte – dort bereits 15% der dortigen Bevölkerung Antikörper entwickelt hatten, ohne sich an irgendwelche Symptome erinnern zu können (*Anmerkung3*), und dass es offensichtlich - wodurch auch immer – gelungen ist, die Covid19-Virusreproduktionszahl bereits wenige Tage vor dem gesellschaftlichen Shutdown in Deutschland

auf eine Zahl unter 1 zu senken, so dass sich schon von diesem Aspekt her, der Shutdown in seinem Nutzen eher relativ zeigt (*Anmerkung4*). Offensichtlich scheinen andere Faktoren, die z.B. etwas mit dem menschlichen Immunsystem zu tun haben könnten, in die Frage, ob eine Krankheit zurückgeht oder nicht, mithineinzuspielen.

So stellt sich die Frage, von welchen Einflussfaktoren es abhängt, ob jenes Immunsystem ausreichend aktiv sein kann oder nicht. Wesentlich scheint es mir bei der Betrachtung des Immunsystems und der Beantwortung der Frage nach einer ausreichenden Immunkompetenz gegenüber Covid19, nicht nur materielle Einflussfaktoren, sondern auch den Einfluss, den mentale und psychische Faktoren auf jenes Immunsystem haben, in den Blick zu nehmen. Beispielsweise ist bekannt, dass Menschen, denen Vorstellungen davon vermittelt werden, dass sie bald sterben müssen, tatsächlich – je nach Beeinflussbarkeit und psychischer Stabilität – Gefahr laufen, durch die pathophysiologischen Folgen, die jene Vorstellung und die mit ihr verbundenen Emotionen und Ängste haben, tatsächlich versterben (*Anmerkung5*). Dieser Effekt wird Noceboeffekt genannt und hat offensichtlich eine zerstörende Wirkung auf die Abläufe der menschlichen Physiologie und des Immunsystems.

Entsprechend liegt der Gedanke nahe, dass auch die Vorstellung, die sich derzeit die ganze Menschheit von dem Virus macht, nämlich die eines wirksamen Agens, welches in der Lage ist, auf dem gesamten Erdball durch eine hohe Anzahl schwerer Erkrankungen und vieler Todesfälle die Gesundheitssysteme zum Kollaps zu bringen, eine unmittelbare Nocebo-Wirkung auf die Gemüter der Menschen ausübt, und dass diese Wirkung und alle Folgen derselben wie z.B. der gesellschaftliche Shutdown und die damit verbundene Isolation vieler Menschen zu einer erheblichen sozialen, psychischen, gesundheitlichen und wirtschaftlichen Schwächung der Menschen führt, die wiederum dem Virus durch den Zusammenbruch der menschlichen Immunität geradezu Tore und Türen öffnen wird.

Wovon hängt es normalerweise ab, ob wir uns eine Infektionskrankheit zuziehen?

Der Alltag und die Erfahrungen in einer Arztpraxis zeigt, dass der Arzt sich in aller Regel kaum an seinen Patienten anstecken wird, wenn er auch aus psychoimmunologischer Sicht in seiner Kraft steht und nicht durch Extrembelastungen o.ä. erschöpft ist. (*Anmerkung6*) Vor allem dann, wenn er psychische Faktoren beim Patienten erkennen kann, die jenen so geschwächt haben, dass er z.B. an einer Virusgrippe erkrankt und Ideen entwickelt, wie jene beim Patienten aufzulösen sind, wird der Arzt selber in aller Regel kaum gefährdet sein, sich anzustecken. Schließlich erkennt er, dass die Schwächung, die der Patient aufweist, nicht direkt etwas mit ihm als Arzt zu tun hat (*Anmerkung7*). Eine gute Immunität hat der Arzt meist dann, wenn er gesamtgesundheitlich gut in seiner Kraft steht, nicht zuletzt auch dadurch, dass er z.B. sein Bewusstsein in Form seines fachlichen Interesses konstruktiv auf den Patienten richtet und sich dadurch nicht von Ängsten bestimmen lässt. Neben einem evtl. bereits vorhandenen spezifischen Immunschutz wird hierfür in aller Regel auch ein gut funktionierendes unspezifisches Immunsystem, welches den Virus aufnimmt, zerlegt und dem spezifischen Immunsystem präsentiert, so dass eine Antikörperbildung rasch einsetzen kann, die Grundlage bilden (*Anmerkung8*).

Wenn es gelingt, die psychisch-mentalenen Hintergründe einer Infektion herauszuarbeiten, z.B. die Tatsache, dass ein Patient sich durch seinen Chef ständig kritisiert fühlt, dann besteht die Möglichkeit, dass diese so bearbeitet werden, dass sich eine Auflösung und damit einhergehend auch eine Situationsverbesserung ergibt, da die negative Vorstellung, die der Patient sich aufgrund der Abwertung durch den Chef von sich selber gemacht hat, durch die Bearbeitung derselben, nicht mehr als Noceboeffekt auf seine Psyche wirken kann. In diesem Fall zeigt die Erfahrung, dass auch der Infekt meist rascher abheilt bzw. milder verläuft.

Wie würde sich die Covid19 Pandemie darstellen, wenn man auch mögliche Wirkungen des Noceboeffektes einbeziehen und bearbeiten würde? (*Anmerkung9*)

Viruserkrankungen treten in aller Regel nur dann auf, wenn durch bestimmte Kontextfaktoren bereits eine erhebliche Schwächung des Organismus stattgefunden hat.

Der Noceboeffekt und die Folgen davon stellen dabei einen wesentlichen Kontextfaktor dar. Der Noceboeffekt bedeutet, dass eine negative Vorstellung, die wir von uns selber z.B. dadurch haben, dass ein anderer Menschen schlecht über uns denkt und wir uns von diesem Gedanken ergreifen lassen, in uns derart wirksam werden kann, dass sie unsere Organfunktionen und vor allem unser Immunsystem so sehr schwächt, dass die Fremdwirkungen z.B. in Form von Viren in unseren Organismus eindringen können. Der Virus ist dann mehr als Folge einer Schwächung anzusehen als als Ursache. Indem wir in unserer Vorstellung nur auf den Virus blicken ohne aber ausreichend die Möglichkeiten, diesen durch unser eigenes Immunsystem zu überwinden zu erkennen, wirkt diese reduzierte und deshalb unrichtige Vorstellung unmittelbar im Sinne eines Noceboeffektes schwächend auf unser Immunsystem.

Wenn wir z.B. bei einer Viruserkrankung den Noceboeffekt übersehen, machen wir den Fehler, dass wir dem Virus damit letztlich zu viel Macht über uns geben, da wir die Möglichkeiten übersehen, unser Immunsystem durch eine entsprechende mentale Haltung aufzurichten. Der Noceboeffekt und die mit ihm verbundene Angst kann uns dadurch zu Handlungen treiben, die wiederum sehr schwächend auf unser Immunsystem wirken, so dass die Viruserkrankung damit aggressiver verlaufen kann. Wir fühlen durch den aggressiven Verlauf der Viruserkrankung dann im Sinne einer „self-fulfilling-prophecy“ unsere Angst vor dem Virus begründet und bestätigt, wodurch diese noch weiter um sich greifen kann.

Die häuslichen Quarantänen und Kontaktsperren, die in der Folge der Virusangst entstanden sind, und die letztlich sämtlich in der Folge der Vorstellung erklärlich sind, uns nur durch äußere Schutzmaßnahmen vor dem Virus schützen zu können, versetzen den Menschen in einen Zustand der Schreckstarre, in dem er wie gebannt die Angst erzeugenden Bilder des Virusgeschehens in sich aufnimmt und nicht mehr dazu in der Lage ist, eigenständige Perspektiven zu denken. Dieser Zustand schwächt sein Immunsystem weiter und macht ihn in der Folge gegenüber dem Virus immer anfälliger, solange es ihm nicht gelingt für sich aus den Maßnahmen irgendeine sinnvolle Möglichkeit nutzbar zu machen. Auch hier ist der Gedanke von Eisenstein sicherlich wertvoll, dass es wichtig ist, die Möglichkeiten, die in der Krise als Potential verborgen liegen, besser nutzbar zu machen, indem wir z.B. die häusliche Quarantäne dazu nutzen, das gesamtgesellschaftliche Geschehen einmal in Hinblick auf die darin wirksamen archetypischen Reflexmuster grundsätzlich aus dem Anliegen heraus, jene Reflexmuster durch bessere Handlungsperspektiven und Ansätze zu ersetzen, in den Blick zu nehmen (*Anmerkung10*)

Gerade für Länder wie Italien, aber auch Frankreich, in denen die Quarantänemaßnahmen weit drastischer ausfallen als z.B. in Deutschland, stellt sich die dringende Frage, ob nicht neben dem Noceboeffekt diese die Grundrechte der Menschen erheblich einschränkende und damit von den Menschen als zutiefst einschneidend und erschütternd wirkenden Maßnahmen den Boden für eine massive Schwächung des Immunsystems darstellen, die dem Virus Türen und Tore öffnen. Schließlich weiß man, dass man mit längerer Isolationshaft einen Menschen psychisch und gesundheitlich zerstören kann, so dass diese nicht zu Unrecht von Menschenrechtlern als eine Methode der Folter abgelehnt wird. (*Anmerkung11*)

Im wissenschaftlichen Bereich werden zwar immer mehr Hinweise laut, die die Relativität der

Gefährlichkeit des Virus betonen (*Anmerkung12*), diese aber können nicht unbedingt die Situation in Italien und ähnlichen Ländern erklären, wo die täglichen Todesraten inzwischen tatsächlich weit über den landesüblichen Sterberaten liegen, auch wenn dort in den meisten Fällen mangels wissenschaftlicher Aufarbeitung durch Obduktionen u.ä. unklar ist, welchen Anteil der Virus tatsächlich an den Todesfällen hat. Der Gedanke, dass durch eine entsprechende psychische Schwächung des Menschen, wie sie durch die Maßnahmen in Italien stattfindet, die menschliche Gesundheit so grundsätzlich angegriffen wird, dass der Virus sich auf diesem Boden erst richtig breit machen kann, wird im wissenschaftlichen Kontext bislang leider viel zu wenig gedacht und überprüft.

Die Wirkung der Angst auf unsere Physiologie kann sehr konkret sein, und sich über Effekte wie den „Zentralisierungseffekt“ (Effekt einer Minderdurchblutung der peripheren Schleimhäute durch Angst- oder Stress) und die Freisetzung von Stresshormonen wie z.B. Kortison unmittelbar immunschwächend auswirken. Weiterhin kann Angst z.B. so auf die Atmung wirken, dass eine Minderbelüftung der Lunge mit einer entsprechend höheren Gefahr für Lungenentzündungen die Folge sein kann. Zuletzt aber führen Handlungen, die aus der Angst heraus motiviert sind, in aller Regel nur zu einer Verschlechterung unserer Gesamtsituation, da Angst bekanntlich blind für den Zusammenhang und damit auch für die wirklichen Lösungen macht. So führt beispielsweise die Isolation, die sich die Menschen auferlegen, zu Bewegungs- und Lichtmangel, Freud- und Beziehungslosigkeit mit den entsprechenden Konsequenzen auf unser Immunsystem.

Der konkrete Fall eines Covid19 getesteten Patienten, der erst Symptome entwickelte, nachdem er das Testergebnis erfuhr und damit einhergehende Ängste an sich bemerkte, der aber Ängste und Symptome rasch überwinden konnte, nachdem ihm die Rolle der Psyche auf sein Immunsystem im Rahmen eines therapeutischen Gespräches klar wurde, zeigt einen therapeutischen Ansatz auf, der durch entsprechende Vorstellungsbildung zur Angstfreiheit und dadurch zu einer unmittelbaren Erkräftung des Immunsystems führen kann (*Anmerkung13*)

Der Fall einer Patientin, die Covid19 Symptome entwickelte, nachdem sie unter dem Eindruck der dramatischen Bildern aus den Medien mit ihrem Immunsystem keinen ausreichenden Schutz aufbauen konnte, die aber jene Symptome rasch überwand, nachdem sie durch ein therapeutisches Gespräch verstand, dass hinter den schweren Verläufen meist ein Zustand einer schweren psychisch-mentalenen Schwächung stand, der sich auf das Immunsystem der Menschen auswirkte, zeigt, dass eine entsprechende therapeutische Bewusstseinsarbeit einen vollwertigen Ersatz zu anderen Therapien darstellen kann (*Anmerkung14*)

Ein anderer Fall zeigt, dass die Vorstellung an Covid19 zu leiden, bei dem Betroffenen in der Regel erhebliche unbewusste Folgen hat, die sich in einer Art konstellieren können, dass dadurch das Immunsystem noch weiter geschwächt wird, so dass eine reale Covid19 Infektion dadurch möglicherweise wahrscheinlicher wird. (*Anmerkung15*)

Schließlich ist bekannt, dass bei schwer geschwächten Patienten, wie man sie z.B. auf Intensivstationen findet, eine Vielzahl ansonsten harmloser Keime auftreten können, die im Zuge der immunologischen Schwächung plötzlich invasiv und damit pathogen werden können. Zugleich wird deutlich, dass ein angstfreier und rationaler Umgang des Therapeuten dem Patienten zu einer erheblichen Stabilität verhelfen kann (*Anmerkung16*)

Der stabilisierende und beruhigende Effekt, den die rationale Bewusstseinsarbeit des Therapeuten dabei auf das Immunsystem des Menschen hat, ist dabei nicht – wie der Noceboeffekt – als eine Wirkung einer Suggestion zu verstehen, sondern vielmehr als die Möglichkeit für den Patienten, durch eine rationale Vorstellungsbildung mit Hilfe des Therapeuten zu einer klareren und angstfreieren Sicht auf die Dinge zu kommen.

Gesamtgesellschaftlich scheint sich das Virusproblem nur durch eine umfassendere wissenschaftliche Herangehensweise lösen zu lassen, bei der die Erfahrungen und das Wissen von Virologie, Immunologie, Psychoimmunologie und auch Soziologie in einer holistischeren Weise miteinander ins Gespräch kommen. Dabei müsste das Bemühen im Vordergrund stehen, künftig auch die psychisch-mentalunen unbewussten Einflussfaktoren und die Möglichkeiten jene zu überwinden, einzubeziehen und damit das Potential zu nutzen, welches der Mensch hat, auf seinen Körper günstig oder auch ungünstig einzuwirken.

Dass beispielsweise Italien trotz schärfster Ausgangssperren noch immer eine leicht ansteigende Kurve der aktiven Fälle aufweist, während diese bei uns – wo sich eine vergleichsweise etwas freizügigere, rationalere Situation darstellt – allmählich zurückgeht (*Anmerkung17*) könnte man vor dem Hintergrund des Noceboeffekts durchaus als starken Hinweis dafür werten, dass übermäßige Ausgangsbeschränkungen und die psychischen und gesundheitlichen Folgen derselben ohne eine entsprechende wissenschaftliche Aufarbeitung und Bewusstseinsbildung die Gesamtgesundheitssituation der Menschen durch das Erzeugen von Ängsten und irrationalen Handlungsansätzen verschlechtert. Demgegenüber wirkt eine rationale Analyse des Virus und der gesundheitlichen Zusammenhänge, in deren Kontext er auftritt, wie wir sie in Deutschland in ersten Ansätzen beobachten können, in der Folge eher relativierend auf die Virusgefährlichkeit und kann dadurch wesentlich zur Entängstigung und Entspannung beitragen. In der Folge wäre dann neben vielen anderen Einflussfaktoren- wie die im Vergleich zu anderen Ländern organisatorisch und technisch bessere medizinische Versorgung der Menschen u.a. hierzulande - durch die damit einhergehende Verbesserung der immunologischen Situation auch zu erklären, weshalb es zu einer Entspannung der Infektionszahlen, wie wir sie aktuell in Deutschland ja bereits vor dem Shutdown beobachten (*Anmerkung4*), kommen kann, obwohl bei uns die Übertragungswahrscheinlichkeit des Virus aufgrund unserer größeren Freizügigkeit weit höher ausfallen dürfte als z.B. in Italien, wo die Menschen seit Wochen völlig isoliert sind (*Anmerkung4a*)

Der Deutsche Weg zeichnet sich insofern weder als ein Weg ab, der den Virus einfach unbeeinflusst seinen Gang gehen lässt (*Anmerkung18*) noch als ein Weg, der nur durch extrem restriktive Maßnahmen jegliche Virusausbreitung auf materiellem Wege zu vermeiden sucht, wie er z.B. in Italien beschritten wird, sondern mehr als ein dritter Weg. Dabei geht es darum, durch eine bewusste, wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Virus, den Kontextfaktoren die seinen Boden bereiten und auch dem menschlichen Immunsystem allmählich durch eine Erkenntnisbildung eine gesamtgesellschaftliche „Immunität“ gegenüber der Vorstellung zu entwickeln, das menschliche Immunsystem sei dem Virus schutzlos ausgeliefert und habe – von dem Durchmachen der Krankheit oder Impfungen abgesehen - keinerlei Möglichkeiten, durch entsprechende psychisch-mentale Bewusstseinsbildung jenen Virus zu überwinden.

Es wäre nötig, dass sich derartige Bewusstseins- und Erkenntnisbildungsprozesse in einer Zeit, in der Deutschlands Rolle als Automobilexportmeister nach der Corona- und Klimakrise ohnehin fraglich sein wird, in Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Denkern aus der ganzen Welt als neues geistiges Kulturgut etablieren könnten. Dabei kann es allerdings nicht darum gehen, andere Länder „missionieren“ zu wollen, sondern darum, jene neuen Ansätze in Zusammenarbeit mit Denkern, Forschern und Wissenschaftlern aus aller Welt, die in diesem Sinne ähnliche holistische Ansätze propagieren, so zu erarbeiten, dass sie anregend auf die Forschung in vielen Ländern wirken kann, die sich – wie z.B. Italien - derzeit in einer tiefen gesellschaftlichen Traumatisierung befinden, und deshalb in ihrer wirtschaftlichen, sozialen und medizinischen Not im Moment kaum Valenzen und Ressourcen haben jene übergeordneten Aspekte und Gedanken erforschen zu können.

Anmerkungen:

Anmerkung1:

In Italien – wo inzwischen hunderttausende Menschen, die schon vor der Coronakrise am wirtschaftlichen Abgrund standen, aufgrund der häuslichen Quarantäne keinerlei Einkommen mehr haben und mangels Brennstoffen und Mangels Nahrung an Kälte (Stand 30.3.20, in dieser Zeit, war es in großen Teilen von Italiens Norden noch sehr kalt und einige Dörfer, die traditioneller Weise nur mit Holz heizen, waren von der Brennstoffversorgung abgeschnitten) und inzwischen auch an Hunger leiden - macht sich unter dem Mantel der das gesamte Volk in den Bann nehmenden Angst vor dem Virus inzwischen neben dem Hunger, Verzweiflung, Frustration und angestaute Gewalt breit. (<https://www.tagesanzeiger.ch/mun-breitet-sich-auch-das-virus-hunger-aus-574603006242>)

Anmerkung2:

In seinem Essay „Die Krönung“ beschreibt der US-amerikanische Kulturphilosoph und Autor Charles Eisenstein zu Recht die Gefahr, dass sich durch die Coronakrise Tendenzen, die in der Gesellschaft ohnehin bestehen, und die er aus zwei grundlegenden archetypischen Haltungen der Menschheit heraus erklärt, nämlich dem „Reflex zur Kontrolle“ und den „Krieg gegen den Tod“ als bleibendes Gut der Coronakrise noch weiter breit machen könnten. Dabei führt er folgende Tendenzen im einzelnen auf:

die Tendenz,

- die Bewegungen aller Menschen jederzeit zu verfolgen (wegen des Coronavirus)
- die Versammlungsfreiheit aufzuheben (wegen des Coronavirus)
- die Zivilbevölkerung militärisch zu überwachen (wegen des Coronavirus)
- außergerichtlichen, unbefristeten Arrest durchzusetzen (Quarantäne, wegen des Coronavirus)
- das Bargeld zu verbieten (wegen des Coronavirus)
- das Internet zu zensieren (um die Desinformation zu bekämpfen, wegen des Coronavirus)
- Zwangsimpfungen und andere medizinische Behandlungen einzuführen, um die staatliche Herrschaft über unseren Körper durchzusetzen (wegen des Coronavirus)
- die Einstufung aller Aktivitäten und Reiseziele in ausdrücklich erlaubte und ausdrücklich verbotene vorzunehmen (man darf das Haus aus dem einen Grund verlassen, aus dem anderen aber nicht) unter Beseitigung der nicht-kontrollierten, nicht-juristischen Grauzone. All das zusammengenommen ist der Inbegriff von Totalitarismus. Jetzt ist es aber notwendig, wegen, naja, dem Coronavirus.

<https://charleseisenstein.org/essays/die-kronung/>

Anmerkung3:

In der Heinsberg Studie beobachtete Streeck überdies, dass die Sterblichkeitsrate bei Corona mit 0,37% unter der Sterblichkeit einer normalen Grippe liegt, und dass die in Heinsberg aufgetretenen Todesfälle allesamt bei Patienten auftraten, die an schweren Grunderkrankungen litten, so dass sie vermutlich auch durch andere banale Viren zu Tode hätten kommen können (<https://www.zdf.de/gesellschaft/markus-lanz/markus-lanz-vom-9-april-2020-100.html>)

Anmerkung4:

Die Virusreproduktionszahl beschreibt die durchschnittliche Zahl an Personen, die ein Infizierter ansteckt. Sobald diese unter 1 ist, geht die Zahl der Infektionen zurück, wenn sie über 1 ist, steigt die Infektionsrate an. Interessant ist, dass nach Aussagen des renomierten Finanzexperten und parteilosen Politikberaters Prof. Dr. Stefan Homburg (<https://www.youtube.com/watch?v=Vy-VuSRoNPQ&feature=share>) die Reproduktionszahlen für den Coronavirus bereits einige Tage vor dem gesellschaftlichen Shutdown in Deutschland unter die Schwelle von 1 sank, so dass sich die Aussagen der Bundeskanzlerin (<https://www.youtube.com/watch?v=6pQgZLg0xog>) und auch des Gesundheitsexperten Prof. Karl Lauterbach (<https://www.youtube.com/watch?v=dARWBhEXgpU>), der Lockdown sei der eigentliche Grund für den aktuell zu verzeichnenden Rückgang der Erkrankung und müsse deshalb längerfristig aufrechterhalten werden,

dadurch eher relativ darstellen.

Anmerkung4a:

In einem Erfahrungsbericht beschreibt der deutschstämmige Buchautor Heinz Grill, der sich viel mit Wirkungen der Suggestion auf die menschliche Psyche und damit auch auf das Immunsystem beschäftigt hat, die aktuelle Situation in Italien:

<https://heinz-grill.de/corona-erfahrungsbericht-italien/>

Anmerkung5:

Wie wir wissen, ist es möglich einen Menschen dadurch in den Tod zu treiben, dass ihm gegenüber von kompetenter Stelle mit entsprechendem Nachdruck zum Ausdruck gebracht wird, dass er z.B. aufgrund einer schweren Erkrankung sterben muss. So ist der Fall eines zum Tode verurteilten US Amerikaners bekannt und medizinisch untersucht worden, dem bei verbundenen Augen suggestiv unter dem Kommentar, man habe ihm die Pulsadern eröffnet, eine harmlose Verletzung an den Handgelenken gesetzt worden war und der – nachdem ihm das Geräusch herabtropfenden Wassers suggerierte, sein Blut rinne ihm aus den Adern - tatsächlich an einem Versagen seines Herz-Kreislaufsystems verstarb. Viele ähnliche Fälle sind bekannt und teilweise auch wissenschaftlich untersucht.

<https://www.sueddeutsche.de/wissen/suggestionen-die-macht-der-schlechten-gedanken-1.123302-3>

https://www.nzz.ch/befund_tod_durch_einbildung-1.2987150

<https://www.juergenhoeller.com/know-how/blog/entry/tod-durch-verbluten-motivation-im-umgekehrten-sinn.html>

Anmerkung6:

die aktuell hohen Ansteckungszahlen von Ärzten und Pflegenden in Italien und anderen Ländern sind durchaus angesichts deren Extremlast auch aus einem dadurch sicherlich geschwächten Immunsystem erklärlich.

Anmerkung7:

Max Pettenkoffer war ein Münchner Chemiker und Pionier der Hygiene. Anhand eines Selbstversuches, bei dem er eine gefährliche Dosis an Choleraerregern zu sich nahm ohne dadurch krank zu werden, wollte er beweisen, dass der Erreger nur einen Teil der Krankheit ausmacht und keine Chance hat, den Menschen krank zu machen, wenn die Kontextfaktoren, die er vor allem in einer guten Gesamthygiene sah, stabil sind

https://de.wikipedia.org/wiki/Max_von_Pettenkofer

Anmerkung8:

Grundsätzlich ist bekannt, dass dasjenige, wovor wir Angst haben durch unsere Angst in der Regel gefährlicher wird, wohingegen es durch eine entsprechende Auseinandersetzung damit den Schrecken verliert. Denken wir nur einmal an einen Hund, vor dem wir Angst haben: Dieser wird in seinen Jagd- und Beißinstinkten eher durch die Angst angetrieben, wohingegen ein angstfreies entschiedenes Verhalten, welches den Hund gut führen kann, in der Regel dazu in der Lage ist, den Hund gut zu zähmen.

Anmerkung9:

In diesem Falle hätten wir in Wuhan zu Beginn eine gewisse Zahl schwerer Lungentzündungen mit tödlichem Ausgang unklarer Ursache. Indem man bei diesen Fällen nun einen neuen Coronavirus gefunden hatte, lag der Gedanke nahe, jener sei die primäre und alleinige Ursache für die tödlichen Verläufe. Allerdings stellt sich schon zu diesem Zeitpunkt die Frage, ob diese Interpretation des Geschehens ausreichend war und der Situation vollumfänglich gerecht wurde: Blicken wir einmal auf das Beispiel eines Fischsterbens unklarer Ursache in einem Gartenteich. Welcher Gedanke liegt hier unmittelbar nahe?

Bei einer umfassenden Betrachtung würde kein Veterinärmediziner auf die Idee kommen, alleine eine mikrobiologische Untersuchung bei den verstorbenen Fischen anzuwenden, da er - selbst wenn er in diesem Fall vermutlich tatsächlich irgendeinen Virus, Bakterium oder einen Pilz finden würde – immer davon

ausgehen wird, dass es entsprechende schwächende Umgebungsfaktoren geben muss, die die Fische so geschwächt haben, dass ihr Immunsystem die Infektionskrankheit nicht mehr handhaben konnte. In der Regel wird man z.B. ein zu nährstoffreiches Wasser feststellen, welches z.B. zu starkes Algenwachstum zur Folge hat und in der Folge an Sauerstoffarmut umgekippt ist. Die Ursache für das Fischsterben ist also primär in einer „vergifteten“ und an Sauerstoff verarmten Atmosphäre zu suchen, auf deren Boden sich bei einem dadurch geschwächten Immunsystem auch ein Virus oder ein Pilz breitmachen konnte.

Wie also sähe der weitere Gang der Geschehnisse aus, wenn man sie einmal so interpretieren würde, dass ein neuartiger Virus, der sich möglicherweise aufgrund einer durch irgendeinen bislang nicht bekannten Milieueinfluss extrem geschwächten immunologischen Situation der Menschen in Wuhan breit machen konnte, d.h mehr als Folge der Milieuschwächung angesehen würde als als alleinige Ursache?

Ist es nicht eine Frage der Interpretation dieser primären Ereignisse, wie die Geschehnisse in der Folge ihren Gang nehmen?

Wie wirkt es weiter, wenn wir den Virus als die primäre und alleinige Ursache für die Erkrankung interpretieren? Machen wir nicht bereits dann einen fatalen Fehler, der sich im Verlauf zu einer ungeahnten globalen Wirkung aufschaukeln kann? Indem wir diese These vertreten ohne weiter nach evtl. anderen mehr umgebungsbedingten Ursachen zu suchen, fokussieren wir ja von Beginn an unser Bewusstsein auf den Virus und orten ihn als einen gefährlichen Killervirus, vor dem die Menschen nur durch strengste Isolierung und Quarantänemaßnahmen geschützt werden können. Wie aber wirkt jene Vorstellung, die wir uns von Beginn an von diesem Virus machen, indem wir die nun davon betroffenen kranken Menschen nun von ihren Angehörigen trennen und ihnen sagen, dass sie an einer zu 5% oder 10% tödlich verlaufenden Viruserkrankung leiden, aus Sicht des Noceboeffekts? Wie wirken jene Vorstellungen auf die Kontaktpersonen, die nun ihrerseits positiv auf Covid19 getestet werden? Wird nicht bereits in diesem frühen Stadium der Pandemie alleine schon durch eine ungenügend differenzierte wissenschaftliche Interpretation des Geschehens, die die Kontextfaktoren und auch die Wirkung des Noceboeffektes außer Acht lässt, das Krankheitsbild einen aggressiveren Verlauf nehmen, da der Virus ja nun auf ein durch den Noceboeffekt erheblich geschwächtes Immunsystem trifft? Wie wirkt es dann im weiteren Gang der Dinge, wenn zunächst ganze Städte, dann schließlich ganze Länder und alle darin befindlichen Menschen quasi hermetisch von ihrer natürlichen Umgebung abgeriegelt werden, wenn Millionen von Menschen seit Wochen – wie es in Italien aber auch in anderen Teilen der Welt und vor allem bei den alten Menschen auch hier in Deutschland tatsächlich geschieht - in ihren Wohnungen eingesperrt sind und in Zeiten, in denen sie nach dem Winter dringend Luft, Bewegung, Licht und soziale Begegnungen und ihre täglichen ihrem Leben Sinn gebenden Aufgaben benötigen, in einer Atmosphäre heftigster Beklemmung und Angst ohnmächtig zur Untätigkeit verdammt werden? Wie wirkt es, wenn Millionen von Menschen mit ansehen müssen, wie ihre natürlichen Sozialbezüge, wie die Beziehung zu den Freunden, den Eltern und Großeltern, zu den Kunden etc., wie ihre wirtschaftlichen Existenzen, ihre Sicherheit ihrer täglichen Nahrung und zuletzt bei wachsender häuslicher und gesellschaftlicher Gewalt nun auch noch ihr Grundsicherheitsgefühl und in letzter Konsequenz sogar ihre Grundrechte in wenigen Wochen vernichtet werden, und sie sich in einem Zustand der Rechts- und Perspektivlosigkeit befinden, in dem ihnen in Ermangelung eines anderen Inhaltes nichts anders mehr übrig bleibt, als auf den Bildschirm zu starren, der ihnen täglich weiter ansteigende Krankheits- und Todeszahlen und unzählbare Bilder von überfüllten Krankenhäusern und sich aufstapelnden Särgen präsentiert. Haben wir nicht gerade durch eine aus wissenschaftlicher Sicht unstatthafte Einschränkung unseres Blickes auf den Virus, der die gründliche Analyse der unser Immunsystem schwächenden Kontextfaktoren von vorneherein außer Acht lässt, geradezu eine Atmosphäre geschaffen, welche im Sinne eines Circulus vitiosus von Nocebo Effekt, zunehmenden Erkrankungs- und Todeszahlen, und entsprechenden Zwangsmaßnahmen zu immer weiteren psychischen, gesundheitlichen und wirtschaftlichen Schwächungen und damit wiederum weiteren massiven Ängsten der Menschen führt?

Anmerkung10:

Beispielsweise ist einer der zentralen Reflexe, in dem sich die Gesellschaft gerade befindet, wie Eisenstein zurecht bemerkt, derjenige des Kontrollzwangs. Wenn der Mensch Angst hat - und Angst vor dem Virus oder auch vor dessen Folgen ist ja derzeit das weltweit bestimmende Motiv - dann drängt ihn diese Angst

unmittelbar in das Erlebnis einer inneren Not, aus der er heraus das wachsende Bedürfnis hat, diejenigen Dinge, die ihm Angst machen, besser in den Griff zu bekommen, d.h. zu kontrollieren. Er wird damit durch die Not und die Angst stark in sein eigenes Subjekt zurückgeworfen und bringt dieses kaum noch in eine wirkliche Beziehung zur Umgebung. Auch die Reaktion dessen, der aus Angst vor dem Erkräften totalitärer Strukturen mit zunehmenden Ohnmachtsgefühlen für den Erhalt seiner Grundrechte kämpft, ist letztlich ein aus der Angst geborenes Handlungsmuster, welches aus dem zunehmend frustrierten Bedürfnis, die Dinge kontrollieren zu können, entsteht. Aus der Frustration kann in letzter Konsequenz Aggression oder gar der gewaltsame Versuch resultieren, die demokratischen Grundrechte mit Gewalt zu erkämpfen, was ja eigentlich schon per se ein Widerspruch in sich ist. So stellt sich die zentrale Frage, wie jenes Muster des Kontrollzwangs, welches uns allen offensichtlich innewohnt, durch eine freiere und mehr aus dem Bewusstsein heraus geborene Haltung ersetzt werden kann. Klassischerweise führt die Erfahrung, dass wir mit dem Kontrollbedürfnis z.B. in dem verzweifelten Kampf unsere Grundrechte aufrecht zu erhalten, gegen eine Wand laufen, entweder zur Frustration, Resignation und Kapitulation oder zum Aufbegehren. Beide Reaktionsmuster stellen typische Muster des Widerstands gegen eine gesellschaftliche Entwicklung dar, durch die der Mensch sich bedroht fühlt. Während die Resignation in der Regel zu einem Zustand des Mitläufertums führt, wird derjenige, der mit äußeren Mitteln aufbegehrt, in Systemen, die sich durch einen hohen Kontrollzwang auszeichnen, sich in der Regel im Widerstand aufreiben und darin häufig untergehen. Derjenige, der die Tendenzen in einer Gesellschaft sieht, immer mehr autoritäre und totalitäre Strukturen zu entwickeln, ist also gehalten, nicht aus denselben Tendenzen heraus gegen jene aufzubegehren aber auch nicht aus dem Erleben des Scheiterns seiner eigenen Kontrollmöglichkeiten zu resignieren, sondern andere Formen zu entwickeln, dasjenige, was er als wichtig und richtig erkannt hat – z.B. die Freiheits- und Grundrechte des Menschen – so authentisch und für andere Menschen verständlich zu vertreten, dass er dadurch eine Art Vorbildfunktion für andere Menschen ausübt. Er wird dabei den Anspruch, andere Menschen zu einem Standpunkt hinzuzwingen, der ihm als richtig erscheint, aufgeben müssen, aber stattdessen das Ideal und Anliegen entwickeln, dasjenige, was ihm wichtig erscheint, so gut durcharbeiten und von allem kleinlich, subjektivistischen Begehren zu befreien, dass andere Menschen es als ein auch für sie Wichtiges, d.h. als ein übergeordnetes Ideal erkennen und daraus ihre eigenen Erkenntnisse und Handlungskonsequenzen ziehen können. Kritik und Angriffe auf dieses Ideal wird er zum Anlass nehmen, sein Ideal noch einmal zu überdenken und ggf. weiter reifen zu lassen oder auszuarbeiten, um es dadurch besser mit den Menschen in Beziehung bringen zu können. Aus dieser Haltung wird dann eine freilassende Gesinnung entstehen, die mehr das Anliegen hat, an sich selbst zu arbeiten und Erkenntnisse immer klarer und weitgreifender auszuarbeiten und auszuformulieren um dadurch eine gesamtgesellschaftliche Weiterentwicklung anzuregen aber nicht zu erzwingen.

Im Gegensatz zu dem archetypischen Muster des Kontrollzwangs wird sich eine solche Haltung dadurch auszeichnen, dass sie sich durch Rückschläge nicht in die Resignation treiben lässt, sondern diese dazu nutzt, die eigenen Beobachtungen, Erkenntnisse und Gedanken noch besser und verständlicher, d.h. auch mehr die Denkweisen der anderen Menschen einbeziehend auszuarbeiten. Gandhi beispielsweise, aber auch Nelson Mandela wurden wegen ihres Ringens um die Menschenrechte in ihren Ländern ja auch zunächst inhaftiert. Sie nutzten diese Inhaftierung aber dazu, ihr Anliegen weiter auszuarbeiten, so dass eine Haltung des friedlichen, gewaltfreien Widerstandes daraus werden konnte, aus der heraus das für richtig Erkannte immer klarer und konsequenter gedacht und formuliert wurde, so dass jenes zuletzt sogar von den politischen Machthabern - welche bislang auf Kontrolle und Macht gesetzt hatten – als ein stärkeres, wahreres Ideal anerkannt werden musste.

Das zweite archetypische Handlungsmuster, welches Eisenstein in seinem Essay herausarbeitet, ist der „Krieg gegen den Tod“. Eisenstein argumentiert hier so, dass der Kampf gegen den Tod sich immer mehr als das oberste Prinzip in der Gesellschaft geltend macht und jener um jeden Preis gewonnen werden muss. Jedoch sei – so die Argumentation von Eisenstein – der Preis, den der Mensch bezahlt, indem er alle menschlichen Errungenschaften, Sozialbezüge, Freiheitsrechte etc. aufgibt zu hoch, da dann das Leben – das es ja auch im „Krieg gegen den Tod“ zu erhalten gilt, - seinen eigentlichen Wert verlöre. Müssen wir uns also entscheiden, ob wir Leben um jeden Preis erhalten möchten, oder aber mehr die Qualität des Lebens in den Vordergrund stellen und damit evtl. auch eine Verkürzung des Lebens in Kauf nehmen?

Diese vermeintliche Priorisierungsfrage (Stellen wir die Qualität des Lebens oder das Leben selbst höher)

löst sich meines Erachtens gänzlich auf, wenn wir uns zu einer nächsthöheren spirituellen Dimension der Betrachtung erheben: Diese wird sehr gut an dem Leben und Werk des jüdischen Psychiaters Viktor Frankl erlebbar. Frankl, der in der Zeit vor dem Nationalsozialismus als Professor für Psychiatrie an der Universität Wien lehrte, musste als Jude erfahren, dass ihm im Konzentrationslager Buchenwald seine sämtliche äußere Würde geraubt wurde. Wie tausende andere Gefangenen war er plötzlich nur noch eine Nummer und musste unter Beraubung sämtlicher Menschenrechte Fron- und Sklavendienst tun. Während die allermeisten Menschen im Konzentrationslager um ihn herum diesen Zustand nicht verkraften konnten und entweder über kurz oder lang resignierten oder aber gegen die Zustände aufbegehrten und erschossen wurden, gelang ihm eine Form von einem konstruktiven, inneren Widerstand, bei der er seine innerste Würde nicht brechen ließ. Auch tastete er die Würde seiner Mitmenschen nie an, sondern verhalf ihnen im Gegenteil sogar noch dazu, jene Würde, wo sie die Menschen verloren hatten, wieder durch die Art der Betrachtung der Menschen zu erbauen. Frankl wusste aus einer tiefen Geistigkeit heraus tatsächlich, dass das Leben selbst nichts mehr wert wäre, wenn er dasjenige, was ihm als seine innerste Würde erschien, aufgeben müsste. Er hörte deshalb nie auf, derjenige zu sein, mit dem er sich innerlich zutiefst identifizierte, nämlich ein Arzt und Seelenforscher, der immer verstehen und therapeutisch verwandeln wollte. Selbst dann, wenn er von einem NS Aufseher erniedrigt wurde, ließ er sich nicht in sein eigenes Subjekt der Verzweiflung und der Selbstaufgabe fallen, sondern richtete sich innerlich an der Frage, warum dieser Mensch zu so etwas in der Lage sei, auf. Er fragte sich also nach den Gründen, warum die Deutschen -die er ja wegen ihrer großen Dichter und Denker geliebt hatte – zu so einer Tyrannei fähig waren und forschte danach. Dabei realisierte er, dass eine solcher geistiger Zerfall des Menschen nur dadurch verstehbar sein könne, wenn man ihn als Verlust der eigenen Geistigkeit des Menschen erkennt. Täglich ging er deshalb in freien Momenten inmitten der Schrecken von Buchenwald zu dem Ort, wo die berühmte Goethe-Eiche stand. Unter diesem Baum soll sich Goethe regelmäßig mit Frau von Stein getroffen und gedichtet haben. Im Betrachten des Baumes erinnerte Frankl sich an die geistigen Leistungen Goethes und versuchte diese in sich wachzurufen; zugleich erkannte er die tiefe Tragik eines Volkes, welches diese Form von Geistigkeit nicht ausreichend für sich ergreifen konnte und dadurch zu jener Bestialität fähig wurde, die er nun um sich herum gewahrte. Diese Erkenntnis half ihm selbst seinen Peinigern gegenüber die innerste Würde zu bewahren und jenen damit letztlich einen Teil ihrer eigenen Würde wieder geistig zu geben. Zugleich entschied er sich in Situationen, in denen er vor die Frage gestellt war, ob er nun durch Übervorteilen eines anderen Menschen für sein eigenes Leben kämpfen solle, regelmäßig dafür, seine Würde höher zu stellen, als sein eigenes Leben. Einmal wurde ihm die Möglichkeit gegeben, sein eigenes Leben zu retten. Dafür hätte aber ein anderer Gefangener in die Gaskammer gehen müssen. Frankl entschied sich auch hier gegen diese Versuchung, sein Ideal aufzugeben und mehr aus dem subjektiven Selbsterhaltungstrieb heraus zu handeln, und zog es vor, in der Schlange, die in die Gaskammer führte, zu bleiben. Das Ergebnis seiner konsequenten Haltung war dasjenige, dass sich die Verhältnisse zuletzt umkehrten, so dass er überlebte. Als wichtigstes Ergebnis seiner Erfahrungen im KZ erkannte Frankl, dass all diejenigen, die primär aus Angst um ihr Leben gehandelt hatten, um ihn herum starben wie die Fliegen, während die wenigen, denen ihre innere Würde und damit ihr geistiges Ideal wichtiger erschien als das bloße Leben, überlebten. So wird anhand Frankls Erfahrungen, die von einer tiefen Spiritualität und Würde zeugen, deutlich, dass das Festhalten am Leben selbst aus dem reinen Selbsterhaltungstrieb, wie es Eisenstein zurecht als ein unbewusst allgegenwärtig wirksames archetypisches Motiv in unserer Gesellschaft erkennt, zuletzt nicht nur weniger bedeutsam ist als die Qualität des Lebens und deshalb nicht nur zu einem Verlust der eigenen Geistigkeit sondern in letzter Konsequenz auch zum Verlust des Lebens selbst führen wird und deshalb als eine Art „Kamikazeaktion“ verstanden werden muss. Der in meinem Aufsatz herausgearbeitete Gedanken, dass es der Kampf gegen den Virus selbst ist – der ja aus einer das Leben höher als die Würde stellenden Denkweise resultiert – welcher den Menschen erst krank macht und ihn damit umso mehr in die Arme des Virus treibt, findet in Frankls Erfahrung eine innere Bestätigung. Der Gedanke, wenn wir am Leben festhalten und einen „Krieg gegen den Tod“ führen, dann werden wir das Leben dadurch bewahren, erweist sich vor diesem Hintergrund als tiefgreifender Denkfehler. So wie Frankls Biographie sichtbar macht, dass derjenige, der als einziger an der Würde und damit am Ideal ansetzt und sich deshalb nicht von der Angst vor dem Tod bestimmen lässt, fast als einziger überlebt, so können wir auch in der Coronakrise entweder dem archetypischen Handlungsmuster folgen, weiterhin für das Leben um jeden Preis zu kämpfen. Sollte dies die Konsequenz dieser Krise sein, so werden viele Menschen in „dem Krieg gegen den Tod“ gerade jenes Leben verlieren. Alternativ können wir an dem Ideal selbst ansetzen: Dieses bestünde darin, dass wir die Krise dazu nutzen, unser bisheriges Menschenbild dahingehend zu erweitern, dass wir die Wirkung, die unsere psychisch-mentalen Erkenntnis- und

Bewusstseinsprozesse z.B. in der richtigen Aufarbeitung dieser Coronakrise auf die in uns wirksamen Gesundheitskräfte und damit auch unser Immunsystem haben, ins Bewusstsein zu nehmen. Wir würden dadurch nicht mehr primär von der Angst bestimmt, durch den Virus oder die in der Folge der Pandemie entstehenden gesellschaftlichen Veränderungen sterben zu müssen, und damit auch unsererseits „einen Krieg gegen den Tod“ führen. Stattdessen würden wir das Ideal eines erkennenden und mit der Welt in Beziehung tretenden Erkenntnisstrebens zum Leitmotiv unseres Handelns machen, welches den Schatten der Welt – wie Frankl – zwar in Klarheit erkennt, jedoch sich von jenem nicht herniederdrücken lässt, sondern denselben dazu nutzt, um selber daran ein stärkeres, wirksameres und sozial verständliches Ideal zu erringen, welches dann als Frucht einer solchen Krise am Horizont erscheinen könnte. In diesem Fall würden wir nicht nur die Krise für eine neue Bewusstheit, wie sie auch Eisenstein in seinem Essay perspektivisch sieht, nutzen und damit das Leben wieder lebenswerter machen, sondern sogar auch die Gesundheitskräfte im Menschen so stärken, dass sich dadurch sogar das Leben erneuern lassen würde. Wir würden in diesem Sinne aber nicht ein altes Leben bewahren, sondern das alte Leben, welches noch mehr an äußeren Sicherheiten, an der Angst vor dem Tod, also eigentlich im kleinlichen Subjekt angesetzt hatte, hinter uns lassen und zu einem neuen, freieren Leben, welches seine Motivation und Kraftquelle in dem Ringen um menscheitsübergreifende Ideale hätte, auferstehen. Es gälte demnach auch der biblische Satz von den ersten, die die letzten und den letzten die die ersten sein werden. (Die ersten bei Frankl waren die, die als erstes in die Reihe drängten, aus Angst zu verhungern oder ihr Leben zu verlieren, und die jenes eben gerade durch diese Haltung verloren. Die letzten dagegen sind im Sinne von Frankl, diejenigen, die nicht aus dem Selbsterhaltungstrieb heraus handelten, sondern aus einem wohl erwägten, bewussten menschlichen Ideal heraus, die sich also nicht aus ihrem Trieb heraus zu etwas hinreißen ließen, sondern in innerer Ruhe ihre Kraft zur Bewusstseinsbildung nutzten, und dadurch nicht nur eine Würde in die Umgebung des Konzentrationslager hereintrugen, sondern gerade dadurch auch überlebten.)

Anmerkung11:

Die Isolationshaft (Isolierungshaft) ist eine Form der Freiheitsentziehung, bei der einem Inhaftierten innerhalb eines Gefängnisses oder einer ähnlichen Einrichtung Kontakt zu anderen Mitgefangenen, zur Außenwelt und manchmal auch zu Beschäftigungsformen verweigert wird. Isolationshaft wird meistens angewandt zur Unterbindung des Informationsflusses sowie zur Verhinderung von Schmuggel und Absprachen zwischen Gefangenen. Sie kann auch als Bestrafung für Regelverstöße ausgesprochen werden.

Die Isolationshaft ist wegen ihrer Auswirkungen auf den Häftling umstritten und wird von Kritikern auch als Vernichtungshaft und als Form der Folter betrachtet.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Isolationshaft>

Anmerkung12:

So kam z.B. der Hamburger Gerichtsmediziner Prof. Dr. Klaus Püschel, der als einer der einzigen Gerichtsmediziner von seinem Senat die Erlaubnis erhielt die Leichname verstorbener Covid19 Patienten zu obduzieren, zu dem Ergebnis, dass bei allen von ihm obduzierten Patienten Covid19 nur als ein Nebenphänomen zu beobachten war, das sie sämtlich an schweren Grunderkrankungen litten, die den eigentlichen Grund für deren Tod darstellte. <https://www.youtube.com/watch?v=YFf35iL5KiY>

Anmerkung13:

Ein 50 jähriger Patient kehrt aus einem Risikogebiet nach hause zurück und wird ohne vorliegende Symptome wegen eines Kontaktes zu einem Infizierten corona-positiv getestet. Nach Vorliegen des Testergebnis, welches ihn sichtlich erschüttert und verängstigt, entwickelt er plötzlich Kopfschmerzen und Druck hinter den Augen. In einem ausführlichen Gespräch mit der Familie schildere ich den Gedanken, dass unser Immunsystem vor allem dann einbricht, wenn wir die Vorstellung haben, einem Virus ohnmächtig gegenüber zu stehen, dass es aber in aller Regel gut standhält, wenn wir uns nicht von dieser Vorstellung in Ängste treiben lassen. Ich informiere den Patienten darüber, dass 90% der Corona -Virusinfektionen harmlos verlaufen und dass meines Erachtens die katastrophalen Verhältnisse in Italien nicht zuletzt auch

durch die für die Menschen dramatischen Konsequenzen, die die dortige Obrigkeit aus dem Virus gezogen hat, mitbedingt sind. Ich berichte ihm weiter, dass ein Teil der Menschen den Virus durchmachen ohne je irgendwelche Krankheitssymptome entwickelt zu haben und äußere die These, dass das Wissen „coronapositiv“ zu sein – wie ja auch bei dem Patienten geschehen – in vielen Fällen so beängstigend und schwächend wirkt, dass die Symptome dadurch erst auftreten oder aber schlimmer werden. Außerdem zeige ich auf, dass die dramatisch wirkenden Fallzahlkurven letztlich in einer engen Korrelation zu der Zahl durchgeführter Tests stehen, und von daher eine drastische Wirkung auf die Psyche der Betrachter haben muss, aber nicht unbedingt die Zahl wirklicher Covid19 Infektionen aufzeigen kann, wie ja später die Heinsberg Studie bestätigt. <https://multipolar-magazin.de/artikel/coronavirus-irrefuehrung-fallzahlen> Der Patient versteht diesen Gedanken gut, arbeitet durch entsprechende Recherchen selbständig an ihm weiter und kommuniziert ihn auch an seine Ehefrau und weitere Angehörige. Er bleibt – nicht zuletzt auch dadurch - weiterhin stabil und entwickelt im Verlauf keine weiteren Symptome.

Anmerkung14:

Gerade die Ehefrau des o.g. Patienten, die ohnehin in ihrer Vorgeschichte schon immer an starken Ängsten gelitten hatte, konnte durch die klare Sicht ihres Mannes Ruhe bewahren und wurde nach einer Woche gemeinsamer häuslicher Quarantäne mit ihrem Partner zusammen mit ihren drei Kindern negativ getestet. Offensichtlich konnte ihr Immunsystem dem Infektionsdruck durch die vielen klärenden und beruhigenden Gespräche mit ihrem Mann und mir gegenüber dem Virus gut stand halten. Nach einer weiteren Woche, in der ich den Fall innerlich losließ, da ich ihn als geheilt ansah und deshalb auch nicht mehr das Gespräch suchte, meldete sich nun die Ehefrau erneut bei mir und hatte plötzlich hohes Fieber, trockenen Husten Geschmacks- und Geruchsstörungen, wie sie bei Covid 19 klassisch beschrieben werden. Sie berichtete, die mit Hilfe unserer Gespräche gewonnene Ruhe und Sicherheit angesichts der in den Medien täglich berichteten steigenden Fallzahlen und den vielen Bildern von Toten und Särgen in Italien nicht aufrecht halten zu können. Schon kurze Zeit nach meinem letzten Telefonat mit ihr habe sie innere Unruhe, Ängste und Schlafstörungen erlitten und sich mehr und mehr von ihrem Mann zurückgezogen, aus Angst sie könne sich doch noch bei ihm anstecken, bis dann nach einigen Tagen plötzlich das Fieber angestiegen sei. Wiederum sprach ich täglich lange mit ihr und erklärte das, was ich in den vorangegangenen Zeilen dieses Briefes nun dargelegt habe noch einmal in Ruhe; wiederum ließ sich die Patientin durch diese Gedanken beruhigen und entfieberte schließlich am 4. Tage ohne weitere Therapie völlig. Auch die übrigen Symptome bildeten sich rasch zurück. Am 4. Tag ihres Fiebers, also einen Tag vor Entfieberung, wurde die Patienten abermals auf Covid19 getestet: das Ergebnis war – wie auch ein weiterer Test im Verlauf, der durchgeführt wurde, da die Ergebnisse aufgrund der typischen Symptome zunächst als falsch negativ interpretiert wurden – negativ. Offensichtlich hatte sich bei der Patienten entweder aufgrund ihrer Ängste und Vorstellungen, die sie sich vom Virus als einem todbringenden Agens gemacht hatte, ein Krankheitsbild entwickelt, welches entweder alle Merkmale von Covid19 an sich trug ohne dabei einen positiven Test zu erzeugen, oder aber der Virus kam durch die erhebliche angstbedingte Schwächung zum Zuge, wurde aber im Rahmen der stattfindenden therapeutischen Gespräche sehr rasch wieder überwunden, so dass er von dem Test nicht mehr erfasst werden konnte.

Die Fallgeschichte ist sicherlich als Einzelfallgeschichte zu wenig aussagekräftig um daraus Allgemeingültigkeit ableiten zu können. Inzwischen blicke ich aber in den vergangenen 4 Wochen auf sehr viele ähnlich geartete Fallbeispiele zurück, bei denen sich immer zeigt, dass die Wirkung der Angst bei den Patienten in sehr vielen Fällen dramatische Krankheitsbilder zu erzeugen in der Lage ist, die z.T ähnliche Formen annahmen wie eine Covid19 Infektion, dass diese sich aber sämtlich durch eine entsprechende konsequente therapeutische Aufklärungsarbeit entspannen ließen.

Anmerkung15:

Umgekehrt teilte mir eine Patientin mit, die an hohem Fieber litt und sich zunächst aufgrund des von ihr selbst geäußerten Verdachtes möglicherweise einen „vereiterten Zahn“ zu haben, an ihren Zahnarzt wandte, dieser habe sie umgehend in eine 130 km entfernte Universitätsspezialzahnklinik weiterverweisen wollen, da diese über entsprechende Schutzvorrichtungen bei Coronaverdacht verfüge. Nachdem ihr dieses Vorgehen in ihrem Zustand alles andere als sinnvoll erschien, entschloss sie sich dann doch, sich lieber zuerst einmal an

mich als ihren behandelnden Hausarzt zu wenden, zumal sie nach den Mitteilungen des Zahnarztes nun auch zunehmend kraftlos wurde und Luftnot verspürte und selber davon ausging, dass sie wohl doch eher an Corona leiden müsse als an einem vereiterten Zahn. Bei der Untersuchung zeigten sich von einer extrem angespannt wirkenden Atmungssituation und einem deutlich erhöhten Ruhepuls abgesehen ein unauffälliger Lungenbefund sowie im Mundbereich mehrere herpesähnliche orale Bläschen sowie eine reaktive Lymphknotenschwellung im Halsbereich. Da die Patienten – eine ältere Dame mit einigen Vorerkrankungen - durch die Vorstellung evtl. Covid19 zu haben und sich ggf. in stationäre Quarantäne begeben zu müssen regelrecht traumatisiert wirkte – nahm ich mir auch in diesem Fall die Zeit für ein ausführliches beruhigendes Gespräch im Sinne der o.g. Gedanken, empfahl ihr Ruhe und einige symptomatische Maßnahmen zur lokalen Schmerzlinderung der Aphten und bestellte sie am Folgetag zu einer klinischen Kontrolle wieder ein: Das Ergebnis war eine weitgehende Symptom- und Fieberfreiheit. Die Patientin wirkte sichtlich entlastet und teilte mir dankbar mit, sie sei so froh, nicht auf den Rat des Zahnarztes gehört zu haben, da sie die weite Reise, der damit verbundene Stress, die Ängste und die Konfrontation mit einer Vielzahl weiß verummelter Personen voraussichtlich so schwer erschüttert und geschwächt hätten, dass sie sich sicherlich dort noch mit Covid19 infiziert hätte, und am Ende vielleicht sogar in der Klinik verstorben wäre. Die Fallgeschichte zeigt, die außerordentlich starken Nocebowirkungen, die in einer solchen Patientin lebten und die vermutlich stark krankmachend wirkten, bis sie durch die intensive therapeutische Gesprächsarbeit aufgeklärt und damit aufgelöst werden konnten.

Im Zuge meiner Arbeit realisiere ich, dass für den Verlauf und die eintretende Entspannung und klinische Zustandsverbesserung beim Patienten die Frage entscheidend ist, ob ich selber von dem, was ich den Patienten schildere überzeugt bin, da ich es für mich klar durchdacht habe, oder ob ich mich von den vom Patienten präsentierten manchmal durchaus dramatischen Symptomen selber in die Angst treiben lasse. Während mir ein therapeutischer Durchbruch im ersteren Fall in der Regel gelingt, führt ein Zustand bei dem ich selber zu zweifeln beginne, beim Patienten in der Regel zu einem Ausbleiben der Entspannung, bis ich selber durch eine intensive gedankliche Bearbeitung wieder ausreichend Überzeugungskraft ausstrahle, um dem Patienten die Angst nehmen zu können.

Böse Zungen könnten nun behaupten, dass dieser Ansatz ja letztlich also mit der gleichen Suggestionwirkung arbeiten würde wie ein Therapeut, der dem Patienten mit der Vorstellung entgegentritt, dieser leide an einer schweren Erkrankung, der er in seinem Immunsystem nicht ausreichend gewappnet wäre. Ja in der Tat erlebe ich tatsächlich zunehmend, dass die Art wie ich als Arzt denke und den Patienten begleite, tatsächlich – neben den vielen Kontextfaktoren, die selbstverständlich aus der Umgebung auf den Patienten einströmen, wie in den o.g. Fällen die Informationen aus den Medien oder die Hinweise des Zahnarztes – durchaus sehr wesentlich ursächlich dafür ist, ob jener genesen kann oder nicht.

Anmerkung16:

Als opportunistische Infektionen bezeichnet man durch fakultativ pathogene (opportunistische) Erreger verursachte Infektionen. Die Erreger machen sich verschiedene Umstände zu Nutze, die beim Erkrankten eine Immundefizienz verursachen, z.B. primäre Immundefekte, onkologische oder andere Erkrankungen oder Infektionen, aber auch Schwächungen durch psychoimmunologische Faktoren.

Anmerkung17:

In Italien ist es den Menschen aktuell verboten, das Haus zu verlassen, wenn sie nicht zur Arbeit oder zum Einkauf müssen. Im Freien Sport zu treiben oder spazieren zu gehen, ja selbst den eigenen Garten zu betreten wird mit teilweise drakonischen Strafen sanktioniert, so dass tatsächlich sehr viele Menschen seit vielen Wochen ihre Häuser fast nicht mehr verlassen haben.

Die Fallzahlentwicklungen lassen sich hier einsehen:

Stand 18.4.2020

<https://www.worldometers.info/coronavirus/country/italy/>

<https://www.worldometers.info/coronavirus/country/germany/>

Anmerkung18:

Dieser Ansatz, der primär zB. von Boris Johnson praktiziert wurde, führt letztlich zu keiner ausreichenden Erkenntnis- und Bewusstseinsbildung, so dass die Angst im Untergrund ja doch weiterwirkt und dadurch

einen dramatischen Verlauf der Epidemie zur Folge hat. Das ja sogar der britische Premier selbst zu den Opfern des Virus zählt, obwohl er zu Beginn so unerschrocken wirkte, könnte auch als Hinweis verstanden werden, dass Ängste sich letztlich nur durch entsprechende Erkenntnisbildung überwinden lassen, nicht aber durch ein leichtfertiges Verharmlosen eines Problems)