



Zur integrativen Prävention in der Covid19-Pandemie

25. Mai 2020

Rolf Heine, Koordination IKAM

Inzwischen sind nicht alleine die physischen Opfer der Covid19-Erkrankung zu betrauern, sondern immer größere Schäden betreffen das soziale Leben. Die Pandemie beeinträchtigt die körperliche und seelische Gesundheit der Infizierten und sie bedroht zugleich die unter den Kontakteinschränkungen leidenden schwer Erkrankten sowie Kinder und alten Menschen. Die Zunahme häuslicher Gewalt, Depression und Verwahrlosung, Arbeitslosigkeit und Sinnverlust wie auch – etwa bei Besuchsverboten von Sterbenden – das Antasten der Menschenwürde sind inzwischen Teil des Krankheitswesens geworden.¹ So fordert die Pandemie eine Prophylaxe, welche die Gesundheit, die Selbstachtung und das Vertrauen des Einzelnen in seinem sozialen, kulturellen, wissenschaftlichen und religiösen Leben stärkt. Eine Prophylaxe, die nicht allein die Ansteckung mit dem Virus verhindert und die Abwehrkräfte gegen das Virus aktiviert, sondern eine Prophylaxe, die zugleich Vorbereitung auf eine neue, nachhaltigere Gesundheit sein kann.

Die Atmung befreien

Die Covid19-Erkrankung nimmt ihren Ausgang von einem Virus, welches das Atmungs- und Herz-Kreislauf-System angreift. Die Symptome sind anfangs die einer Erkältung mit Kopf- und Gliederschmerzen, trockenem Husten, Fieber und zeitweisem Verlust

des Geruchssinns. Vor allem hochbetagte Patienten mit Vorerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems haben häufig einen schweren Verlauf und müssen zum Teil beatmet werden. Die Sterblichkeit bei diesen Erkrankten ist hoch – auch durch die Covid19-Infektion.²

Eine Prophylaxe hat zunächst das Ziel, die Ansteckung durch Schutzmaßnahmen wie Händehygiene, Atemschutzmasken und Kontakteinschränkungen zu vermeiden. Diese Schutzmaßnahmen können ergänzt werden durch eine Unterstützung der Atmung als Lebensprozess. Dies beginnt mit der Sorge für frische und befeuchtete Luft in geschlossenen Räumen und der regelmäßigen Bewegung im Freien. Das tiefe Durchatmen, der Blick ins Licht, das Lauschen auf Geräusche, die Beobachtung der Natur regen die Atmung an.

Durch die Atmung verbinden wir uns mit der Welt. Sprechen, Singen, Lachen und Weinen sind direkt mit der Atmung verbunden. Die Isolationsmaßnahmen der Pandemie schränken das soziale sowie kulturelle Leben ein. Sprechen, Singen, Lachen und Weinen verbinden Menschen miteinander, schaffen Nähe und Vertrautheit und wirken befreiend auf die in der Einsamkeit eingeschlossene Seele.³

Spaziergänge mit einem Partner oder mit der Familie, das persönliche Gespräch, die gemeinsame Wahrnehmung der Frühlingnatur, zusammen Spielen und Kochen – all das sind mögliche positive Erfahrungen in der Krise.

Die *Sprache* lebt im Atem. Deshalb kann durch Übungen der therapeutischen Sprachgestaltung einiges zur Verbesserung der Atmung empfohlen werden, z. B. zur Befreiung der Nasenatmung: Vor allem das *Singen* hilft, die Atmung zu rhythmisieren und zu vertiefen. Singen regt die gesunde Atemtätigkeit an: Innere Durchwärmung und die Belüftung der Lunge werden gefördert, es belebt und vertieft den Atem. Darüber hinaus wirkt es seelisch befreiend.

Der Wechsel von Zuhören und selbst Singen / Spielen regt die Lebenskräfte an. Die körpereigenen Abwehrkräfte werden gestärkt und das Immunsystem kann Fremdeinflüsse besser verarbeiten. Das zeigen u. a. die Ergebnisse einer an gesunden Probanden durchgeführten Pilotstudie zur Wirkung von live gespielter Musik auf Atem und Herzrhythmus. Untersucht wurde eine speziell für therapeutische Zwecke entstandene Komposition – »Merkurbad« von Maria Schüppel –, ausgeführt mit Leier und Gesang.⁴

Gemeinsames Singen schafft ein Zusammengehörigkeitsgefühl und ermöglicht eine besondere Qualität sozialer Kommunikation. In Zeiten allgemeiner Abstandsregeln werden phantasievolle Wege gemeinsamen Singens und Musizierens gefunden (z. B. über den Balkon). Das gemeinsame Klangerleben weckt die Freude am Singen.

Mit Morgen- und Abendliedern sowie Liedern zur Jahreszeit wird Bewusstsein für die Rhythmen im Tages- und Jahreslauf geschaffen. Dabei entsteht ein Gefühl der Zusammengehörigkeit mit den Rhythmen der uns umgebenden Welt. Durch die Verbindung mit einer Melodie und ihre rhythmische Wiederholung kann man sich etwas bewusst zu eigen machen – es sich einverleiben.

Nicht zuletzt entsteht durch die aktive musikalische Tätigkeit ein neues Verhältnis zur Zeit. In der musikalisch gestalteten Zeit bin ich anwesend, es ist eine erfüllte Zeit, im Unterschied zum Stress.

Von der pflegerischen Seite regen vor allem *ätherische Öle* die Atmung an. Es kommen folgende Substanzen in Betracht:

- Lavendel-Öl 10% (Weleda) als Bruststeinreibung oder als Ölaufgabe (entkrampfend, beruhigend)⁵
- Plantago Bronchialbalsam (WALA) als Bruststeinreibung oder als Salbenaufgabe (wärmend, entkrampfend, schleimlösend)

- Thymian-Öl 5% (WALA) als Bruststeinreibung oder als Ölaufgabe (schleimlösend)

Der Atmungsprozess kann durch folgende *Medikamente* zusätzlich unterstützt werden:

- Ferrum sidereum comp. (Weleda) oder Meteor-eisen (WALA), 1–3 x 10 Tr./Glob. tgl. zur allgemeinen Prophylaxe und bei grippalen Infekten
- Biodoron 5% (Weleda) bzw. Kephaldoron 5% (Weleda), 1–3 Tablette tgl. bei Kopfschmerzneigung und Eisenmangel
- Berberis/Quarz (WALA) oder Silicea comp. (Weleda), 1–3 x 10 Glob. tgl. bei Infektionen der oberen Atemwege
- Pyrit-Zinnober (Weleda), 1 x 1 Tablette tgl. bei wiederkehrenden Halsentzündungen
- Bronchi Plantago comp. oder Petasites comp. (WALA), 1–3 x 10 Glob. tgl. bei akuter und chronischer Bronchitis

Dass *Meditation* die Atmung in vielfacher Hinsicht stärken kann, ist eine jahrtausendealte menschliche Erfahrung. *Meditation* zur Atmung:

*In meinem Herzen
Strahlt die Kraft der Sonne
In meiner Seele wirkt
Die Kraft der Welt.*

*Ich will atmen
Die Kraft der Sonne
Ich will fühlen
Die Wärme der Welt.*

*Sonnenkraft erfüllt mich
Wärme der Welt durchdringt mich.⁶*

Der Schulunterricht vor und mit dem Computer, Homeoffice und die Verlagerung physischer Zusammenkünfte auf Videokonferenzen, per Telekommunikation angebotene Kino-, Konzert- und Museumsbesuche, dies alles wird heute als (vorübergehende) Ersatzlösung angeboten und als Fortschritt auf dem Weg der Digitalisierung gefeiert. Es bleibt abzuwarten, welche Auswirkungen dies auf die Qualität des Lernens und das soziale Leben hat. Aber bereits heute ist klar, dass bei zunehmender Zeit am Bildschirm körperliche Bewegungen eingeschränkt werden – mit negativen Folgen für Muskulatur, Skelett

und Herz-Kreislauf-System, Atmung und Nerven-Sinnes-System. Eine altersgemäße Arbeitshygiene am Bildschirm ist noch nicht allgemeines Kulturgut geworden. Doch auch hier braucht es einen rhythmischen Atem zwischen Konzentration und Bewegung, zwischen Bei-sich-Sein und dem Zusammen-sein mit anderen.

Die Wärme entfachen – in Bewegung kommen

Für viele Menschen sind Ängste, Überforderung, soziale Enge und Isolation eine erhebliche Herausforderung und Gefahr. Angst verengt den Seelenraum. Die Atmung stockt. In der Panik droht eine Hyperventilation. Anhaltende Sorgen und Ängste beispielsweise um die wirtschaftliche Existenz schwächen das Immunsystem. So werden Übungen, welche helfen, Ängste zu überwinden, zur wichtigen Prävention und stärken die Resilienz nicht nur gegenüber Mikroorganismen, sondern helfen auch dabei, Lähmung und Kälte zu überwinden. Zur Abgrenzung gegen eine unberechenbar erscheinende Umwelt können folgende *eurythmische Übungen* ausgeführt werden:

- *Bejahung / Verneinung*: Eine solche Bewegung wirkt auf dem Wege durch die Lebensorganisation stärkend auf das Atmungssystem.⁷
- *Sympathie / Antipathie*: Die Kräfte der menschlichen Individualität, die besonders in der Wärmeorganisation des Organismus zum Ausdruck kommen, werden verstärkt tätig, insbesondere in Bezug auf die Zirkulation und die Verdauungsprozesse.⁸

Über die Wärme verbindet sich das Ich mit dem Leib. Durch Fieber und Entzündung überwindet der Organismus fremde Substanz. Die Wärmeregulation zwischen Körperkern und Peripherie wird vor allem durch Bewegung und Ernährung angeregt. Über das Blut breitet sich die Wärme aus dem Körperinnern hin zur Körperaußengrenze aus. Kann die im Körperkern gebildete Wärme nicht bis in die Peripherie vordringen, so erkalten die Gliedmaßen und die Microbiota der Haut verändern sich. Die verminderte Durchblutung versorgt die Körpergrenze auch immunologisch nicht mehr ausreichend, Infektanfälligkeit ist die Folge.

Die wichtigste Maßnahme für die Anregung von Wärmebildung und Wärmeregulation ist *Bewegung*. Durch Bewegung entsteht Wärme. Seelisch-geistig entsteht Wärme durch Ideale, Begeisterung, Interesse und Mut. Verbindet man die körperliche Bewegung und das seelisch-geistige Bewegungsmotiv, so wird die Bewegung ausdrucksstark. Dies wird z. B. in der Eurythmie angestrebt. Die folgenden heileurythmischen Übungen wirken stärkend auf den Wärmeorganismus mit seinen jeweils spezifischen Organbezügen:

- *Liebe-E*: wirkt erwärmend auf die Blutzirkulation.
- *Hoffnung-U*: wirkt erwärmend auf das Atmungssystem.
- *Verehrung-A-H*: Der Organismus wird widerstandsfähiger.⁹
- Die Lautreihe BGE schützt vor Umwelteinflüssen.

Zur Anregung des Wärmeorganismus kommen auch *Äußere Anwendungen* in Betracht:

- Ganzkörpereinreibungen nach dem Duschen oder Baden mit Zitrone-Zirbelkiefer-Massageöl (Sonett)
- Ganzkörpereinreibung mit Rosmarin-Öl 10% (WALA)
- Ingwer-Salz-Fußbäder¹⁰
- Ingwer-Nierenwickel¹¹
- Kupfersalbe-Fußeinreibungen mit Kupfersalbe rot (WALA) oder Cuprum metallicum präparatum 0,4% Salbe (Weleda)

Eine *Meditation* zur Wärme kann wie folgt durchgeführt werden:

Die beiden Handflächen mit einem kleinen Spalt dazwischen gegeneinanderhalten, ohne dass sie sich berühren.

Dazwischen entsteht Wärme.

Die Handflächen langsam, langsam voneinander wegbewegen, aber so, dass die Wärme wie ein Kissen zwischen den Handflächen erhalten bleibt. Die Handflächen so weit voneinander entfernen, dass die Wärme gerade noch spürbar ist.

Die Wärme für einige Zeit zwischen den Händen halten. Die warmen Hände entspannt für drei Minuten auf den Brustkorb legen, wo es angenehm ist.

Sich durch die Vorstellung von der Sonne erwärmen lassen.

Fühlen: Ich bin in der Sonne Schein.

Sich in einer kalten Landschaft vorstellen.

Fühlen: Ich trage Wärme in die Welt.

Durch Wärme entsteht eine vertiefte Beziehung zum anderen Menschen. Es ist bekannt, dass gefühlte Einsamkeit immunologische Funktionen einschränkt. Interesse für den anderen Menschen und sein Wesen entwickelt menschliche Wärme und fördert die immunologische Kompetenz.

Sich und andere durch Nahrung kräftigen

Das körperliche und das sozio-kulturelle Leben sind durch die *Ernährung* miteinander verbunden. Eine gesunde, d. h. ausgewogene und an den Lebensstil angepasste Ernährung hat wichtige Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit und gleichzeitig Rückwirkungen auf die Erzeugung und Verfügbarkeit von Lebensmitteln. Essen und Trinken sind damit untrennbar mit den ökologischen und ökonomischen Verhältnissen der Landwirtschaft verbunden. Gerade die Covid19-Erkrankung macht deutlich, wie die Verdrängung von natürlichen Lebensräumen von Pflanzen und Tieren und das Leid von würdelos gehaltenen und gehandelten Tieren den Übertritt von Viren aus dem Tierreich auf den Menschen begünstigt hat. Eine für den Menschen gesunde Ernährung, d. h. wenig Fisch und Fleisch – wenn, dann möglichst aus biologisch(-dynamischer) Tierhaltung – und entsprechend achtsam genossene andere tierische Produkte wie Eier oder Milch, wie auch Lebensmittel, die nicht in Monokulturen und möglichst ohne den Einsatz von Herbiziden und Pestiziden hergestellt wurden, bedeuten zugleich einen aktiven Beitrag zur Erhaltung der Erde als lebendigen Organismus.

Solange Prävention nur das eigene Wohlergehen zum Ziel hat und nicht auch die Auswirkungen des eigenen Verhaltens auf andere (z. B. Verzicht auf Alkohol oder Tabak oder Medienkonsum als Vorbild für Kinder), solange scheint diese Prävention vor allem der Vermeidung von Krankheit und weniger der Erhaltung von Gesundheit zu dienen. Eine ökologi-

sche Ernährungsphilosophie hat auch die Versorgung des eigenen Darmmikrobioms im Blick. Von diesem ist bekannt, dass es eine wichtige Rolle bei der Immunabwehr spielt. Ballaststoffreiche und zuckerarme Ernährung mit viel Gemüse und Obst, ergänzt durch fermentierte Nahrungsmittel wie Sauerkraut, pflegt die Darmflora.

Folgende *Äußere Anwendungen* können die Verdauungstätigkeit anregen:

- Leberwickel mit Schafgarben-Tee¹²
- Baucheinreibung mit Schafgarben-Öl 5% (z. B. Dr. Heberer)
- Baucheinreibung mit Oxalis-Salbe 10% (Weleda)¹³

Medikamentös kommen folgende Substanzen zur Stärkung des Verdauungs- und Stoffwechselsystems in Betracht, auch bei bzw. nach Behandlung mit konventionell-allopathischen Arzneimitteln (Antiepileptika, Zytostatika, Antibiotika etc.):

- Taraxacum Stanno cultum, planta tota D2 bzw. (alkoholfrei) Rh D3 (Weleda) oder
- Cichorium Stanno cultum, planta tota D2 bzw. (alkoholfrei) Rh D3 (Weleda), 2-3 x 10–15 Tr. tgl.

Meditation zur Ernährung:

Vor dem Essen das zubereitete Mahl betrachten.

Was musste geschehen, dass ich mich an diesem Mahl sättigen kann?

Wie wurde gekocht?

Woraus besteht die Mahlzeit?

Woher stammen die Bestandteile der Mahlzeit?

Wie sind sie in den Verkauf gekommen?

Wo sind sie geerntet und verarbeitet worden?

Wie sind sie gewachsen?

In welcher Erde, mit welchem Wasser, in welchem Licht?

Beim Essen:

Was geworden ist, wird wieder aufgelöst.

Es wird zu Licht.

Es wird zu meiner eigenen Substanz.

Ballast loswerden

Die *Förderung der Ausscheidungen* durch Haut und Schleimhäute (Schwitzen, Husten, Stuhlgang und Urin) hat

hohen prophylaktischen Wert. In der Regel kommt die Ausscheidung in Gang, wenn für Atmung, Bewegung und Ernährung gut gesorgt wird.

Geistig betrachtet ist jeder Ausscheidungsprozess ein Entscheidungsprozess. Was ist wichtig? Was kann weg? Wovon muss ich mich trennen? Was belastet mich? Das Setzen von Prioritäten, das Abgeben und Aufnehmen von Neuem sind wichtige seelisch-geistige und biographische Prozesse, die häufig durch Krisen-Situationen ausgelöst werden. Auch hier kann der Versuch, von Zeit zu Zeit das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden, eine enorme Lebenshilfe darstellen. Die innere Vorbereitung auf Verlust und Abschied ermöglicht einen angstfreien und erwartungsvollen Zugang auf Lebenskrisen. Gerade der Angriff, welche alte Menschen durch die Covid19-Bedrohung erleiden, zeigt, wie wichtig es ist, sich mit anderen über die Perspektive plötzlicher und lebensgefährdender Erkrankung auszutauschen. Sterben ist wie Geborenwerden zunächst Teil des Lebenszyklus und keine behandlungsbedürftige Krankheit. Professioneller Beistand durch Hebammen, Angehörige von Pflegeberufen und Ärzte kann dabei notwendig werden. In fast allen Fällen aber braucht es die Begleitung durch lebenserfahrene, verständnisvolle und liebevolle Menschen. Einen solchen Menschenkreis zu pflegen ist Prävention – Prophylaxe auch gegen Einsamkeit.

Eine hilfreiche *meditative Übung* in diesem Zusammenhang:

*Schaffe dir Augenblicke der inneren Ruhe und lerne in diesen Augenblicken das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden.*¹⁴

Für den inneren Reinigungsprozess kann die *eurythmische Halleluja-Übung* empfohlen werden:

- HALELUIA (H, A, sieben größer werdende L, E, drei große L, U, I, A)¹⁵

Üben – Wachsen – Neues Schaffen

In dieser Pandemie müssen viele Menschen ihren Alltag neu einrichten. Manche erleben dies als Chance, andere als unerträgliche Zumutung. In der Salutogeneseforschung ist bekannt, dass schwierigste

und lebensbedrohliche äußere Umstände besser bewältigt werden können und weniger traumatisierende Schäden hinterlassen, wenn die Betroffenen verstehen, was geschieht, sie einen Sinn erleben und sich entlastende Handlungsoptionen erarbeiten können.¹⁶

Die Pandemie zu verstehen ist derzeit nicht einfach. Das Konglomerat aus interpretationsbedürftigen Statistiken, dramatischen Bildern in den Medien, widersprüchlichen wissenschaftlichen Diskursen und unterschiedlichen politischen Stimmen macht es schwer, Zusammenhänge so zu verstehen, dass eine eigenständige geistige Orientierung in der Krise möglich wird. Vielleicht müssen es gerade persönliche Narrative sein, welche uns die Pandemie begreifen lassen. Die *Übung der Unbefangenheit*¹⁷ dürfte am ehesten den freien Blick in die Vielfalt von Meinungen und manchmal allzu einfachen Halbwahrheiten bringen.

Die Sinnfrage hat eine persönliche und eine gesellschaftliche Perspektive. Gesellschaftlich rückt immer stärker ins Bewusstsein, dass ökologische, soziale und ökonomische Fragen nicht durch nationale Egoismen gelöst werden können. Die Frage nach dem Sinn der Krise scheint sich so im Spannungsfeld zwischen Isolation und Nähe, Kampf und Kooperation sowie Egoismus und Verantwortung zu bewegen. Sich hier zu orientieren, könnte eine wichtige Prophylaxe sein, um nicht in der Isolation, in Kampf und Egoismus sozial zu erkranken oder an Distanzlosigkeit, ausfließendem Mitleid und Überforderung körperlich zu zerbrechen.

Was können wir tun? Wir können versuchen, entschlossen die Perspektive der Zukunft, der noch Ungeborenen einzunehmen. Uns gemeinsam mit ihnen zu fragen: Wenn ich im Jahre 2030 und wenn ich im Jahr 2300 auf mich und uns heute zurückblicke – was wird dann, aus dieser Perspektive, das Wesentliche in unserem Denken, in der Gestaltung unserer Beziehungen, in unserem Handeln sein? Rufen wir die stärksten Kräfte in uns auf. Den Glauben an den Sinn. Die Hoffnung auf nachhaltige Veränderung. Die Liebe, um die Angriffe auf das Leben zurückweisen zu können.¹⁸

- 1 Neue Zürcher Zeitung (Abruf am 24.04.2020), <https://www.nzz.ch/schweiz/angst-vor-haeuslicher-gewalt-wenn-der-corona-stress-eskaliert-drohen-die-kinder-zu-hause-unter-die-raeder-zu-kommen-ld.1548198>; Tagesspiegel (Abruf am 24.04.2020); <https://www.tagesspiegel.de/politik/corona-und-die-ausgehbeschraenkungen-haeusliche-gewalt-ist-kein-schicksal-sondern-ein-problem-das-alle-an-geht/25718698.html>
- 2 Robert Koch Institut (Abruf am 24.04.2020), https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Steckbrief.html
- 3 Vgl. zum Thema Atmung und Lunge auch: von Bonin, Dietrich: »Gestaltetes Sprechen zur Lungenstärkung«, in: *Das Goetheanum*, Nr. 18 vom 1. Mai 2020, S. 14f. (<https://dasgoetheanum.com/kultur/2020/5/1/gestaltetes-sprechen-zur-lungenstaerkung>)
- 4 Heckel, Viola: *Veränderungen der Atmung bei live-gespielter Musik*, Masterarbeit. HS Magdeburg-Stendal 2015
- 5 <https://www.pflege-vademecum.de/lavendeloel.php>
- 6 Steiner, Rudolf: *Mantrische Sprüche und Seelenübungen 2*, GA 268. Dornach 1999, S. 85
- 7 <https://www.youtube.com/watch?v=ym3Oc42WMKU>.
- 8 <https://www.youtube.com/watch?v=tBfZoZlvM-w>;
<https://www.youtube.com/watch?v=lJFtcQwEXVE>
- 9 <https://www.youtube.com/watch?v=4aIJMbitapg>
- 10 <https://www.pflege-vademecum.de/ingwerfussbad.php>
- 11 <https://www.pflege-vademecum.de/inw.php>
- 12 https://www.pflege-vademecum.de/schafgarben_leberwickel.php
- 13 <https://www.pflege-vademecum.de/oxalissalbe.php>
- 14 Steiner, Rudolf: *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?*, in: GA 10. Dornach 1993, S. 29
- 15 https://www.youtube.com/watch?v=gzo7UnxT-oPE&list=PLolqPD_mX6luc-ciGo-wyXyxpidoRD-kO6&index=7&t=os
- 16 Antonovski, Aaron: *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*, deutsche Herausgabe von Alexa Franke. Tübingen 1997
- 17 Steiner, Rudolf: *Anweisungen für eine esoterische Schulung*, Sonderausgabe 1987 nach GA 245, S. 19
- 18 Steiner, Rudolf: »Glaube – Liebe – Hoffnung, drei Stufen des menschheitlichen Lebens«, Vorträge vom 2. und 3. Dezember 1911, in: *Das esoterische Christentum und die geistige Führung der Menschheit*, GA 130. Dornach 1995, S. 160ff; S. 182ff