



# Ganzheitliche Betrachtung des Phänomens der Ansteckung

Vortrag im Rahmen des Livestream-Seminars »Update zur  
Infektiologie und Integrativen Medizin bei Covid-19« | 24./25. April 2020  
*Dr. med. Matthias Girke*

Sehr verehrte liebe Zuhörende und Zuschauende,  
Infektanfälligkeit und damit die immunologischen Funktionen werden durch das seelische und geistige Wesen des Menschen beeinflusst. Wenn wir ein übliches Lehrbuch der Infektiologie aufschlagen, dann gibt es dort eine Gleichung, die vielleicht nicht jedem Mathematiker gefallen wird, die aber dennoch lautet »Exposition plus Disposition gleich Infektion«. Damit muss für das Verständnis infektiologischer Erkrankungen der Exposition die Disposition zur Seite gestellt werden.

## Virosphäre und Krankheitsdisposition

Wenn wir die physische Ebene betrachten, so versuchen wir uns durch Masken vor der Exposition zu schützen, anderenfalls dringen Viren in den Menschen ein, durchbrechen seine Integrität und gelangen in das zelluläre Milieu.

Gegenwärtig haben wir von den Viren verständlicherweise ein »Feindbild« und vergessen ein wenig, dass Viren auch eine physiologische Bedeutung haben. Wir führten lange Zeit hindurch den Kampf gegen die Bakterien, bis wir entdeckten, welche Bedeutung sie als Mikrobiom bzw. Microbiota für die menschliche Gesundheit haben. So gibt es auch bei den Viren mehrere Aspekte, von denen einer selbstverständlich ihre Pathogenität ist. Aber auch ein anderer gilt, dass wir dieser Virussphäre unserer Um-

gebung ungeheuer viel verdanken, auch evolutiv. Wir sind in erstaunlichem Umfang von Viren umgeben, also von kleinen 20 bis 200 Nanometer messenden Partikelchen: In einem Milliliter Meerwasser sollen etwa 10 Millionen Viren vorhanden sein.

Wenn wir nun die mit der Hydrosphäre unserer Erde so verbundene Virosphäre betrachten, dann entsteht die Frage nach deren Beziehung zum Menschen im physiologischen wie auch krankmachenden Sinn.

Für mich war es immer ein sehr hilfreicher Gedanke, einmal auf die Organotropie der Viren zu schauen. Viren entwickeln Beziehungen zu bestimmten Organen: So können die Herpesviren mit Erkrankungen des Nervensystems einhergehen und zu Enzephalitiden, also Gehirnentzündungen, führen, andere sind Auslöser von Pneumonien, beziehen sich also auf den mittleren Menschen, wie SARS-CoV-2; wir kennen Viren, die das Herz betreffen wie zum Beispiel Parvo-B19 und schließlich solche, die unsere Stoffwechselorganisation befallen (Hepatitis-Viren oder Gastroenteritiden durch Noro-Viren).

Man gewinnt den Eindruck, dass sich die Dreigliederung unseres Organismus in eine Nerven- und Sinnesorganisation, Rhythmische Organisation von Herz und Lunge und schließlich Stoffwechselorganisation durch die virale Organotropie auch in der Virosphäre wiederfindet. Der Mikrokosmos des Menschen entspricht dem umgebenden Makrokosmos. Offensichtlich führen allerdings Eingriffe des Men-

schen in die physiologische Ordnung der Ökosphäre zu Desintegrationen, die zu viralen Infektionserkrankungen disponieren. Der menschengemachte Eingriff in diese Makrosphäre scheint zur Autonomisierung von Viren zu führen, die dann aus der physiologischen Komposition der Virosphäre herausfallen.

Bereits Alexander von Humboldt, dessen 250. Geburtstag wir im letzten Jahr feierten, ist von einem organismischen Verständnis dieser Erde und ihrer Hüllen ausgegangen – er sprach davon, wie Fragmentation und Zerstören der Natur dazu führe, dass negative Rückwirkungen auf den Menschen entstehen würden. Wir müssen also den Zusammenhang zwischen der viralen Krise, der wir jetzt begegnen, und der Ökokrise der Erde erkennen, also die Beziehung zwischen der Gesundheit der Erde und der Gesundheit des Menschen.

Wir haben damit einen ersten Zusammenhang zwischen der Virosphäre, die uns umgibt, und unserem physischen Leib, in dem Viren in das Innere der Zelle aufgenommen werden können und von da aus Krankheit auslösen.

Dann kommen wir zu einer zweiten Ebene und das ist die Lebensebene. Wenn wir immunologischen Prozesse anschauen und damit dieses Wunder immunologischer Reaktionen in Lymphknoten und deren follikulären Zentren, dann bemerken wir, welche umfassenden Lebenskräfte erforderlich sind, um eine immunologische Hüllenbildung zu entwickeln. Durch das Immunsystem entsteht eine Abgrenzungsfunktion gegenüber der Umwelt und dadurch ein Innenraum. Die immunologischen Funktionen sind nun abhängig von der Seele des Menschen. Wir kennen diese Beziehungen aus der Psychoneuroimmunologie.

Goethe hat mit fast achtzig Jahren seinem Sekretär Eckermann von einem Lebensereignis berichtet, das sich auf eine Infektionserkrankung bezog: »Ich kann aus meinem eigenen Leben ein Faktum erzählen, wo ich bei einem Faulfieber« – Faulfieber ist jetzt sein poetischer Ausdruck für das Fleckfieber oder auch Flecktyphus –, »wo ich bei einem Faulfieber der Ansteckung unvermeidlich ausgesetzt war, und wo ich bloß durch einen entschiedenen Willen die Krankheit von mir abwehrte. Es ist unglaublich, was in solchen Fällen der moralische Wille vermag, er durchdringt gleichsam den Körper und setzt ihn

in einen aktiven Zustand, der alle schädlichen Einflüsse zurückschlägt. Die Furcht dagegen ist ein Zustand, wo es jedem Feinde leicht wird, von uns Besitz zu nehmen.«

Man könnte diese Sätze geradezu als Motto in ein Immunologie-/Infektiologie-Lehrbuch schreiben und damit auf den Mut als positiv verstärkende Kraft hinweisen.

Neben dieser seelischen Ebene gibt es eine innere, eine geistig-individuelle, denn Immunität bedeutet, dass wir uns als individueller Mensch der Welt gegenüberstellen, immunologisch einen Eigenraum schaffen, in dem unser Ich-Wesen wirken kann. In den Immunfunktionen lebt die Wirksamkeit der Individualität. Die Seele, von der wir eben gesprochen haben, können wir als eine Art Entwicklungsraum für das Ich bezeichnen. Dieser Entwicklungsraum hat Hüllen und es kann etwas infektiös gewissermaßen in diesen Entwicklungsraum des Ichs eindringen.

Ein besonders berührendes Beispiel ist die Situation, die einmal Jacques Lusseyran als Holocaustüberlebender aus Buchenwald in seiner letzten Radioansprache beschrieb, die er leider nicht mehr öffentlich vortragen konnte, weil er einem tödlichen Autounfall erlag. Dieser bereits früh erblindete Mensch richtete an die damalige Öffentlichkeit die eindringlichen Worte für den Schutz der Innenwelt. Wir brauchen nicht nur einen Umweltschutz, sondern auch einen Innenweltschutz. Die Radioansprache trug den Titel »Gegen die Verschmutzung des Ich«, also eine Warnung vor der Innenweltverschmutzung in Entsprechung zur Außen- und Umweltverschmutzung.

Was dringt alles in unseren Ich-Raum ein! Wir haben die Angst- und Gefährdungsmomente, die uns innerlich, nicht nur seelisch, sondern auch als Ich-Wesen tangieren und uns schwächen oder goethischen Mut einfordern. Wir kennen Situationen, in denen sich Informationen »viral« und wie »infektiös« verbreiten und diesen Seelenraum des Ichs mit News, Fakenews, Theorien angreifen. Angesichts der vielen, z. T. sehr einfachen und auch monokausalen Gedanken zur Covid-19-Pandemie braucht es eine innerliche »immunologische« Leistung, die im Verstehen und in der Bearbeitung besteht. Insofern hat die Frage der Infektanfälligkeit diese vier Ebenen: die physisch-leibliche Ebene der Infektion,

dann die Ebene der Lebensprozesse unserer Immunologie, die seelische Seite der Immunologie, dann die geistige Ebene, die mit Mutkräften, mit dem also, was im Goethe-Zitat angesprochen worden ist, zusammenhängt.

### Mehrdimensionalität der Erkrankung

Wenn wir das in dieser Form anschauen, müssen wir uns allerdings einer Schwierigkeit bewusst sein. Denn wenn man aus dem Goethe-Zitat den Umkehrschluss zieht, dass alle Covid-19-Erkrankten zu wenig Mut hätten, wird aus einer beschreibenden und absolut sinnvollen Charakteristik eine moralisch bewertende, und das darf nicht sein. Denn wir erleben, was für große Menschen, was für geschätzte Kollegen an dieser Erkrankung gestorben sind, oder auch wenn wir an die verstorbenen Priester in Italien denken, so kann man sicher nicht von mutlosen Menschen ausgehen, die den Viren erlegen sind. Vielmehr hat dies immer mehrere Dimensionen. Natürlich haben wir die individuelle Dimension und auch das Schicksal des Menschen, aber Krankheiten – das machen endemische und pandemische Infektionen deutlich – beziehen größere Menschengruppen ein, haben also nicht nur eine individuelle Bedeutung, sondern auch etwas, was die gesamte Menschheit betrifft. Da ist das einzelne Erleben und Durchleiden einer Krankheit auch Durchleiden von Menschheitsschicksal, das mit der gegenwärtigen Zeit zu tun hat, indem Covid-19 eben jetzt auftritt und nicht zu anderer Zeit.

So merken wir, wie sich das persönliche Schicksal in andere Kreise, in größere Zusammenhänge stellt. Man kann sogar – und das wage ich einfach, hier auszusprechen – die Frage haben, ob nicht jedes Durchstehen dieser Erkrankung ein Beitrag zu einem Verwandeln desjenigen ist, was wie eine Art globales pandemisches Krankheitswesen der Menschheit als Herausforderung gegenübertritt.

### Aspekte der Infektanfälligkeit

Wenn wir jetzt auf die Frage der Infektanfälligkeit bzw. der Resilienz eingehen wollen, dann müssen

wir drei Bereiche unterscheiden: Der eine Bereich bezieht sich auf die Krankheitserreger, die wir nun unter mehreren Aspekten betrachtet haben, der zweite auf die Disposition, der dritte schließlich auf die Inflammation/Entzündung, durch die der Organismus die eingedrungene Fremdqualität überwinden will. Der gesamte Organismus orchestriert eine Entzündungsantwort und der Dirigent ist die Ich-Organisation des Menschen. Damit braucht es einen verantwortungsvollen Umgang mit der Entzündung und nicht einfach deren Suppression durch z. B. eine entzündungshemmende Therapie.

Die Disposition wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst. Eine gesunde Bewegung hat für die Resilienz und Minderung der Infektanfälligkeit eine große Bedeutung. Wir wissen, dass ein sitzender Lebensstil das Immunsystem schwächt. Wir wissen aber auch, dass eine überfordernde Marathon-Aktivität natürlich auch immunsuppressiv wirkt. Die gesunde, beseelte Bewegung hat etwas Immunsystemförderndes.

Auch die Ernährung spielt eine Rolle. So ist bekannt, dass Adipositas mit einer Einschränkung der Disposition und einer Vermehrung von Infektanfälligkeit einhergeht.

Schließlich hat auch der Schlaf eine wichtige Bedeutung für Immunität und Resilienz. Zu kurzer Schlaf führt zur Infektanfälligkeit. Es gibt – und darauf hat bereits Steiner hingewiesen – nicht nur den gesunden Schlaf, den wir uns jede Nacht wünschen, sondern auch den zu langen oder zu kurzen Schlaf mit unterschiedlichen gesundheitlichen Auswirkungen. Für die Infektanfälligkeit ist nach den gegenwärtigen Kenntnissen vor allem der zu kurze Schlaf bedeutsam.

Dann haben wir die Einflüsse der Seele auf Resilienz und Infektanfälligkeit: Angst und Furcht breiten sich gegenwärtig global und pandemisch aus und wir müssen ihnen gegenüber etwas Heilendes entwickeln, Mutkräfte stärken und auch Perspektiven entwickeln.

Aber es gibt noch etwas anderes, was im Covid-19-Zusammenhang ausgesprochen wichtig ist: Das Gefühl von Einsamkeit schwächt das Immunsystem. *Loneliness* ist ein Faktor, der auch die Disposition beeinflusst. Wenn wir in Isolation leben, brauchen wir das Gegenteil, nämlich die Verbindungskultur, eben

ein Überwinden von Einsamkeit, weil Einsamkeit etwas ist, was schwächend auf die innere Situation des Menschen wirkt. Depression hat eine ähnliche Auswirkung. Aber auch ein Übermaß an Informationen scheint eine infektiologische Bedeutung zu haben. Ich war ganz erstaunt, eine Studie zu finden, in der die infektiologische Bedeutung von Facebook untersucht und eine *Facebook induced immunosuppression* beschrieben wurde. Dabei steht die Größe des Netzes mit den supprimierenden Auswirkungen auf das Immunsystem in Zusammenhang.

So haben wir dispositionelle Faktoren, die mehr leiblicher und lebenshygienischer Art sind, wir haben andere, die das Seelische ansprechen, aber auch solche, die mit unserer Informationsüberflutung zusammenhängen. Wir können diese Informationen nicht mehr verarbeiten, sie lagern sich ab und führen gewissermaßen zu einer »intellektuellen Adipositas« mit gesundheitlichen Auswirkungen.

Diese Zusammenhänge machen deutlich, dass ein zu starkes Aktivieren der Bewusstseinswelt krankmachend, lebenszehrend und kräftezehrend wirkt und entsprechend das Immunsystem negativ beeinflusst. Die zu stark zur Bewusstheit orientierte Seele verbraucht Lebenskräfte.

### Zusammenhang der Denkkräfte mit den Lebenskräften

Damit kommen wir auf einen wichtigen Zusammenhang, der für die Anthroposophische Medizin eine ganz herausragende Bedeutung hat. Es ist der Zusammenhang der Denkkräfte mit den Lebenskräften des Menschen.

Wenn wir zu stark die Bewusstseinswelt entwickeln, verbrauchen wir Lebenskräfte. Diesen Zusammenhang, den Rudolf Steiner noch bis in die letzte Zeit seines Wirkens ausführte und der für die psychosomatische Medizin eine große Bedeutung hat, wurde bereits im 19. Jahrhundert von Carl Fortlage aus Jena angesprochen. Wir brauchen eine Psychosomatik, die das Seelenleben mit dem Leibesleben, also das Erleben mit dem Leben des Organismus verbindet. Wir brauchen ein Verständnis für die Lebensorganisation, die zwei Bühnen kennt: die eine Bühne, die organisch wirksam ist, und die an-

dere Bühne, die sich in die Bewusstseinswelt verwandelt.

Viele Phänomene beleuchten inzwischen diesen Zusammenhang des seelischen Lebens mit der physiologischen Lebensentfaltung unseres Organismus. So sind Beziehungen seelisch-geistiger Aktivität z. B. mit der Aktivität des Enzyms Telomerase bekannt, die auch für das Immunsystem eine große Bedeutung hat. Stress und bewusstmäßige Anspannung schwächen das Immunsystem und führen zu erhöhter Infektanfälligkeit.

Umgekehrt kann eine innere, seelisch-geistige Aktivität gesundend wirken. Hier kennen wir viele Studien zur Bedeutung der Meditation für die Unterstützung der Heilungs- und Gesundheitskräfte. In der Geist- und Seelenfähigkeit liegen also wichtige Ursachen des Erkrankens, aber auch wesentliche Quellen des Gesundens. Es gibt eben auch den Geist, der gesundmachend wirkt und nicht nur die Bewusstseinsaktivität, die zur Krankheit führt. Es handelt sich um eine spirituelle Dimension der Immunologie, die eben nicht nur die leiblichen Immunfunktionen beleuchtet oder deren seelische Kontextualität darstellt, sondern zeigt, wie sich geistige Aktivität des Menschen immunologisch auswirkt.

Damit stellt sich die Frage nach Perspektiven, die nun die Resilienz fördern und dadurch die Infektanfälligkeit mindern. Hier kommen drei große seelische Perspektiven in den Fokus. Viele Menschen leiden derzeit an biografischer Orientierungslosigkeit oder, wenn man es etwas stärker formulieren möchte, Sinnverlust und Zweifel an dem, was in der Welt geschieht. Das ist durchaus ein globales, nicht nur Covid-19-abhängiges Phänomen. Dadurch, dass die berufliche Tätigkeit oftmals weggefallen ist und sich auch der gewohnte Alltag durch Isolationsmaßnahmen erheblich veränderte, gehen häufig sinnstiftende Aufgaben und Ziele verloren.

Ich habe den Eindruck, dass die gegenwärtige Situation wie durch ein Vergrößerungsglas die seelische Situation vieler Menschen sichtbar macht, denn die Frage nach Sinn und Perspektiven ist weit verbreitet, auch unabhängig von der Covid-19-Pandemie. Vielfach entwickelt sich durch Isolation von Menschen, aber auch durch Isolation von dem normalen alltäglichen Leben seelische Leere und eine depressive Stimmung. Seelische Leere ist dabei manchmal

wie ein Vakuum, das vieles unkontrolliert ansaugen kann. Nach der Sinnfrage ergibt sich nun die zweite Ebene: die depressive Leere, wo eben keine Freude und Positivkräfte gefühlt und entwickelt werden können.

Dann haben wir als dritte Ebene die Angst und Furcht: Angst vor Ansteckung, aber auch existenzielle Angst, wenn man nicht mehr weiß, wie man sich ernähren kann, weil der Verlust aller wirtschaftlichen Möglichkeiten und damit der Existenzgrundlage droht.

Nun kommt es darauf an, die Zeiten der verordneten Ruhe und des *lock down* innerlich zu nutzen, um neue Perspektivbildern zu schaffen. Viktor Frankl hat einem seiner Bücher den Titel gegeben: *Trotzdem ja zum Leben sagen*. Er weist auf Wege, wie in aussichtslosen Situationen, in Zweifel und Finsternis bezüglich zukünftiger Perspektiven etwas entwickelt werden kann, was trotzdem ja zum Leben sagt und Kraft schenkt nach dem Nietzsche-Wort: »Wer ein Warum zu leben hat«, und jetzt kommt eine Ergänzung von Frankl, »erträgt fast jedes Wie.«

Frankl hat deswegen seine Methode als Höhenpsychologie beschrieben, die nämlich seelische Entwicklung nach geistigen Perspektiven und Inhalten ausrichtet.

Wenn wir auf die zweite Ebene, also die seelische Leere schauen, dann brauchen wir die kraftspendende Qualität menschlicher Beziehung. Wir brauchen in Zeiten äußerer Isolation seelische und geistige Verbindung zum anderen Menschen, weil Einsamkeit, das Gefühl von Einsamkeit, immunologisch schwächt und die Brücke zum anderen Menschen, welche durch warmes und herzliches Interesse für den anderen Menschen Wärme erzeugt, immunologisch verbessernd wirkt. Ein Weg, der vom äußerlichen Kontakt zur Begegnung, zur Wesensbegegnung, zu dem, was wirklich das Wesen des anderen Menschen ist, führen möchte.

Die global verbreitete Angst macht die sich zunehmend öffnende Schere zwischen Menschen deutlich, die noch einigermaßen gut mit der Situation zurechtkommen, und anderen, die Not und Furcht vor existenzieller Bedrohung erleiden. Hier braucht es Geschwisterlichkeit, um nicht das passende Wort »Brüderlichkeit« zu gebrauchen. Können wir über Menschen entweder direkt oder über

Organisationen, die uns nahestehen und denen wir vertrauen, Hilfe geben, z. B. etwas für das Schicksal der besonders betroffenen Kinder im Sinne einer praktizierten Geschwisterlichkeit tun?

### Brüderlichkeit, menschliche Begegnung und Wertsetzung

Wenn wir diese drei Entwicklungsperspektiven zusammenfassen, so geht es um Brüderlichkeit, um die Wesensbegegnung mit dem anderen Menschen und um eine sinnstiftende Perspektive und geistige Wertsetzungen. Ihnen gegenüber entwickelt sich natürlich das Gefühl, das diese Ideale so weit weg und damit nicht zu erreichen sind. Ideale können beflügeln, sie können aber infolge ihrer Unerfüllbarkeit auch bedrücken. Deswegen gibt es ein schönes Wort, dass Ideale so weit weg sein mögen wie Sterne, damit sie uns nicht erdrücken, aber ihr Licht schenken und uns Richtung geben.

In einer Zeit, die ebenfalls mit seelischer Not verbunden war, hielt Steiner einen Vortrag, wie die Not der Gegenwart, die seelische Not der Gegenwart überwunden werden könne. Im inhaltlichen Zusammenhang erwähnte er an anderer Stelle die beschriebenen drei Entwicklungsperspektiven bzw. Ideale, die aber noch nicht Menschenideale, sondern viel mehr Engelideale seien. Durch sie könne der Mensch eine Ausrichtung seiner Entwicklung erfahren, um ihnen immer besser entgegengehen zu können.

So möchte ich gerne diese Gedanken zu den Entwicklungsfragen im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie zusammenfassen: Infektanfälligkeit oder, im positiven Sinne, Resilienzstärkung werden durch unsere leibliche Situation beeinflusst, also durch Ernährung, Bewegung, unser Verhältnis zum Licht und damit zur Sonne sowie durch einen gesunden Schlaf.

Wir brauchen im Goethe'schen Sinn Mutkräfte für Gestaltungsfragen unseres Lebens und geistige sinnstiftende Perspektiven. Geistige Orientierung braucht innere Übung, damit es nicht bei theoretischen Gedanken bleibt. Sie kann zu einem meditativen Erkenntnisweg führen, wenn entsprechende Frage bestehen. Meditation kann heilend auf die verletzte Seele und gesundend auf einen infektiologisch bedrohten Leib wirken.