Montag, 18. Mai 2020, 12:55 Uhr
~13 Minuten Lesezeit

Krankheit heilt

Nur wenn wir den Mut aufbringen, hinter den Vorhang der Geschehnisse zu schauen, können wir herausfordernde Situationen überwinden.

von Kerstin Chavent
Foto: Elena Ray/Shutterstock.com

Das Leben ist ein Theater. In Zeiten von Corona werden die Chöre nicht müde, Schreckensmeldungen herauszuposaunen. Während die einen im Gleichschritt aufmarschieren, läuft die Angst vor dem

Gesagten mit den anderen in wildem Galopp davon. Wer zweifelt, ist ein Verrückter, wer die drastischen freiheitsbeschneidenden Regeln in Frage stellt, ein Verräter. Doch wer hinter den Vorhang schaut, der entdeckt hier nicht nur die Strippenzieher, sondern auch die Möglichkeit, nicht zur Marionette zu werden und die Zügel für sein Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Die meisten Länder Europas haben sich abgeriegelt und massiv in die Freiheitsrechte jedes einzelnen von uns eingegriffen. Viele lassen es geschehen, getragen von dem Gedanken daran, etwas Sinnvolles zu tun. Eventuelle Kritik wird von oben herab zur Seite gewischt, so als wüssten diejenigen, die sich über die Mainstreammedien informieren, Bescheid. Dabei gehen die Meinungen von Spezialisten in der ganzen Welt durchaus stark auseinander. Wenn man nur wenig davon hört, dann zeigt das vor allem, wie stark die Pressefreiheit in Deutschland bereits eingeschränkt ist.

In dem kleinen südfranzösischen Dorf, in dem ich lebe und seit Mitte März unter Hausarrest stehe, hat sich äußerlich nicht viel geändert — außer, dass es auch hier in den Medien so gut wie nur ein Thema gibt: den Aufruf, in den eigenen vier Wänden zu bleiben, gewürzt von Geschichten über verantwortungslose Kusinen etwa, die sich, wenn sie abwechselnd die Großeltern versorgen, im Treppenhaus unterhalten, oder von leichtsinnigen Freundinnen, die sich dazu verabreden, zur gleichen Zeit im Supermarkt einzukaufen. Ansonsten grüßt man sich von Weitem, hält respektvoll Abstand und führt, wenn man das Haus unter bestimmten Umständen verlässt, ein offizielles Papier mit sich. Spazierengehen oder Radfahren in der

Natur sind verboten, die Strände gesperrt.

> ***Somit ist grundsätzlich alles untersagt, was uns gesund und fit hält und unser Immunsystem stärkt: Bewegung an der frischen Luft, Sonnenbäder für das lebenswichtige Vitamin D3, direkter Kontakt zu anderen Menschen. Ein Mensch ohne Berührung stirbt.***

Das wissen wir, seit in einem grausamen Experiment, das Friedrich dem Zweiten zugeschrieben wird, Neugeborene zwar korrekt versorgt, aber nicht berührt wurden. Alle Probanden starben. Dass Angst und Stress gesundheitsschädlich sind und das Immunsystem schwächen, wissen wir auch. Wir sind auch darüber informiert, dass industrielle Ernährung und Luftverschmutzung jährlich viele Millionen Tote fordern, obwohl nicht viel darüber gesprochen wird.

Nach und nach wurde alles, was uns bei guter Gesundheit hält, abgesetzt und uns als Fortschritt verkauft. Wenn wir ein Problem haben, fragen wir unseren Arzt oder Apotheker. Alle miteinander haben wir vergessen, dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist lebt, dass der Körper über Selbstheilungskräfte verfügt, vor denen unsere medizinische Technik nur verblassen kann, und dass gegen jedes Übel ein Kraut gewachsen ist. Natürliche Hilfsmittel wurden weitestgehend abgeschafft oder verboten und die Homöopathie, die seit über 200 Jahren unzählige Leben gerettet hat, wird als unwissenschaftlich disqualifiziert, weil keiner erklären kann, wie sie genau funktioniert.

Die Botschaft im Symptom

Somit sind wir in dieser Situation kollektiv dem ausgesetzt, was uns von oben aufgedrückt wird. „Ab jetzt regiert die Medizin“, so formulierte es Markus Söder. Ich will hier nicht wiederholen, was jeder wissen kann, der sich wirklich dafür interessiert, offenen

Geistes ist und sich nicht von der Angst mitreißen lässt. Ich möchte von der Warte einer ehemaligen Krebskranken aus von meiner Haltung zu einer Situation sprechen, die potentiell lebensbedrohlich ist.

Krankheit heilt — so hieß der Titel meines ersten Buches, das ich noch während meiner Rekonvaleszenz schrieb. Ich spürte, dass meine Krankheit einen Sinn in meinem Leben hatte, dass das Symptom mir sozusagen etwas mitteilen wollte. Mein Vertrauen in das medizinische System, dem ich mich hingegeben hatte, schwand zunehmend angesichts der Tatsache, dass es jeden Zusammenhang zwischen Körper und Geist, Krankheit und Ernährung und Lebensweise vollkommen außer Acht ließ. Man versuchte, das Problem mit intrusiven Methoden und aggressiven, das Immunsystem und den Organismus dauerhaft schädigenden chemischen und radioaktiven Waffen zu beseitigen. Ohne Gewähr. Niemand konnte mir eine Garantie dafür geben, dass es sich auszahlen würde, wenn ich mich mit der mir verabreichten Behandlung in Lebensgefahr begebe.

Wenn ich heute noch lebe, dann sehe ich das nicht als Verdienst der Medizin. Ich verdanke es einem grundsätzlichen Wandel in meinem Leben. Ich habe zunächst gelernt, ein Problem anzusehen und anzunehmen: Ja, so erlebe ich die Situation im Moment. So fühle ich mich. Akzeptieren heißt nicht, Krebs oder Corona toll zu finden, sondern seine Gefühle diesbezüglich wahrzunehmen und sich dem zu stellen, was gerade in einem abläuft. Im Falle schwerer Krankheiten bestätigen auch traditionelle Mediziner: Wer sein Problem nicht annimmt und es von sich stößt, der riskiert sein Leben.

Eine potentiell lebensbedrohliche Situation macht Angst. Da sind Schrecken, Wut, Ohnmacht, Resignation, Traurigkeit — Gefühle, die uns nicht angenehm sind. Doch wir sind ihnen nicht ausgeliefert. Wir können Abstand von ihnen nehmen, gewissermaßen zum

Beobachter dessen werden, was sich auf der inneren Bühne abspielt. Wir sind nicht unserer Gefühle! Die Meditation ist hier sehr hilfreich. Dazu kommt, dass wir uns als „Gewohnheitstiere“ zunächst dagegen wehren, mit einer unerwarteten Situation konfrontiert zu werden. Wir winden uns in alle möglichen Richtungen, um dem zu entgehen, was sich da so überraschend präsentiert.

Doch nur, wenn wir den Gefühlen begegnen, die ein Ereignis in uns auslöst, so ist meine Erfahrung, kommen wir weiter. Ansonsten bleiben wir in unserer Angst stecken. Das ist es, was ich in dieser Zeit um mich herum verstärkt wahrnehme. Viele Menschen konzentrieren sich vor allem darauf, was alles Schlimmes passieren könnte: Das Virus könnte uns wie eine Welle erfassen. Die Krankenhäuser könnten nicht genug Betten und Potential zur Verfügung haben, wenn wir oder die unsrigen ihrer bedürfen (vor allem, weil sie jahrelang totgespart wurden). Wir selbst oder uns nahestehende Menschen könnten sterben.

Im Angesicht unserer Grenzen

Ja, wir können sterben. Die Pest hat 25 Millionen Menschen das Leben gekostet. Die Cholera hat noch im Jahre 2011 weltweit über eine halbe Million Menschenleben dahingerafft — wer hat davon gesprochen? — und die spanische Grippe nach dem ersten Weltkrieg 50 bis 100 Millionen Menschen. Das allerdings lag vor allem daran, dass die Menschen massiv den fiebersenkenden Wirkstoff Aspirin, der vor kurzem erfunden worden war, verschrieben bekamen und daran starben, dass die natürlichen Abwehrkräfte des Körpers unterbunden wurden. Doch sicher ist: Leben tötet. Ganz gewiss. Darauf können wir uns verlassen.

> ***So ist ausgerechnet der Tod die einzige***

> ***hundertprozentige Sicherheit, die wir im Leben haben. Alles andere, so sehr wir es auch zu beherrschen glauben, gleitet uns durch die Finger.***

Und jetzt ist es ausgerechnet ein Virus, eine winzige organische Struktur, die nicht einmal als Lebewesen gilt und nach unseren Maßstäben über keinerlei Intelligenz verfügt — für einen IQ von 1 braucht es einen eigenen Fressvorgang —, der alles durcheinanderbringt und uns zeigt, dass wir im Grunde gar nichts beherrschen außer die Übersicht über unseren Vorrat an Toilettenpapier und Nudeln.

Das, was alle Verhandlungen nicht geschafft haben, schafft Covid-19: Überall auf der Welt werden Waffenstillstände ausgerufen, Steuern werden gesenkt, Kreuzfahrten eingestellt, Vergnügungsparks und Ablenkungseinrichtungen geschlossen. Die Zusteller wollen das Überflüssige, das wir über Amazon und Co bestellen, nicht mehr transportieren und in den Supermärkten reduziert man sich auf das Wesentliche. Die Umweltverschmutzung wird reduziert und die Müllberge, der Himmel wird wieder blau, das Wasser wieder transparent. Die Menschen haben mehr Zeit, Eltern lernen ihre Kinder kennen und Kinder ihre Eltern, Arbeit ist keine Priorität mehr, Reisen und Attraktionen verlieren an Bedeutung und protzige Autos bleiben in der Garage.

Nur Mut!

Daraus ergibt sich für mich Hoffnung. So wie ich meinen Krebs als Anlass zu einem Aufbruch in eine andere Richtung genommen habe, sehe ich in diesen Zeiten, die alles durcheinanderbringen, eine große Gelegenheit, uns auf das Wesentliche zu besinnen. Wir sind nicht mehr damit beschäftigt, unser Äußeres zu polieren, um irgendwie zu erscheinen. Wir merken, wie wichtig es ist, einander wirklich zu begegnen, und beginnen, zusammen zu kochen, zu

essen, zu singen, zu spielen, zu tanzen. Wir werden erfinderisch. Wir lernen, uns wieder über Kleinigkeiten zu freuen: den Nachbarn auf dem Balkon, einen Vogel auf dem Baum vorm Fenster, das Konzert der Frösche am Abend, den aufbrechenden Frühling, den Anruf von Menschen, von denen wir lange nichts gehört haben, die Zeit, die die meisten von uns jetzt haben.

So ist das Motto des kurz vor Weihnachten 2019 erschienenen Buches der Aufwind-Redaktion heute aktueller denn je: *Nur Mut! Wenn wir uns verändern, verändert das die Welt.* Ich möchte uns alle dazu ermutigen, hinzusehen, was da draußen gerade wirklich passiert. Lassen wir uns nicht bange machen von dem, was uns erzählt wird und was immer mehr als Hirngespinst entlarvt wird. Ja, es gibt ein Virus, das vor allem alte und kranke Menschen töten kann, wie viele andere Viren und Bakterien auch. Ja, es wird Viren und Bakterien geben, die weitaus gefährlicher sind. Ja, es ist wichtig, aufeinander Rücksicht zu nehmen, einander zu helfen und andere durch unser Verhalten nicht zu gefährden.

Doch nein, lassen wir uns nicht von der Angst anstecken.

> ***Angst ist niemals ein guter Ratgeber. Angst tötet! Wer sie schürt, will uns mit Sicherheit nichts Gutes.***

Hieran orientiere ich mich. Das habe ich gelernt, als ich krank war. Immer wieder sind Menschen an mich herangetreten, die mich „warnen“ wollten, die Sache nicht auf die leichte Schulter zu nehmen und die an dem Vertrauen, das ich von Anfang an in meinen Körper hatte, gekratzt haben. Nachdem ich den Schock darüber verarbeitet hatte, wurde mir klar, dass diese Menschen nur von ihrer eigenen Angst sprachen. Sie benutzten mich als Projektionsfläche für ihre eigenen Unsicherheiten.

Durch die Angst hindurch

So versuche ich, mir nicht mehr die Schuhe anderer anzuziehen. Ich vertraue auf die Stimme, die in meinem Inneren während der letzten Jahre immer deutlicher geworden ist: Es gibt hier keinen Grund, Angst zu haben. Angst ist vor allem eine Idee. Sie verkriecht sich in den dunklen Windungen unseres Unterbewussten. Werden wir uns darüber bewusst und führen die Angst sozusagen ins Licht, dann muss sie sich auflösen wie die Vampire im Licht der aufgehenden Sonne. Auch wenn Angst ihre rettende Rolle in dem Moment zu spielen hat, in dem eine Gefahr sich direkt vor uns befindet: In jeder anderen Situation zeigt sie uns vor allem, dass wir nicht im Augenblick präsent sind. Wir sind mit unseren Gedanken woanders, in der Vergangenheit oder in der Zukunft, auf der Flucht vor dem, was ist.

Hier gibt es nur eine Lösung: Werden wir präsent. Nur wer wirklich in der Gegenwart anwesend ist, der überwindet seine Angst und findet Frieden. Ich übe das, seit ich vor acht Jahren meine Krebsdiagnose erhielt. Immer wieder erfahre ich, dass es möglich ist, im Sturm aufrecht stehen zu bleiben. Und so möchte ich nicht auf den Angstzug aufspringen, der zurzeit durch die Lande rast. Ich verstehe und respektiere Menschen, die Angst haben. Auch ich bin in Sorge. Ich lebe weit weg von meinen Eltern, meiner Familie und meinen alten Freunden, und der Gedanke, bei einem Problem nicht rechtzeitig da sein zu können, macht mich nervös und traurig. Doch es macht für mich keinen Sinn, meine Gedanken von Angst besetzen zu lassen. Damit ist niemandem geholfen.

Jeder hat die Wahl, mit einer Situation so umzugehen, wie er es für richtig hält. Doch niemand wird zu seiner Haltung gezwungen. Wir können uns dazu entscheiden, die Dinge anders zu sehen. Und so finde ich nicht, dass diejenigen verantwortungslos sind, die kritische Fragen stellen. Es sind für mich im Gegenteil die, die — ohne sich

aus verschiedenen Quellen zu informieren — den oben beschlossenen Maßnahmen folgen wie die Schafe in der Herde. Ich bin erschrocken darüber, wie schnell man in Deutschland dazu übergeht, die Autoritäten ohne Murren machen zu lassen. Das hatten wir doch schon mal!

In „Reiz und Sporn des Gegensatzes“ schreibt Friedrich Nietzsche, dass wir die Kraft in uns haben, zur rechten Zeit vergessen und uns zur rechten Zeit erinnern zu können. Diese Kraft kann uns jetzt helfen! Erinnern wir uns daran, was damals geschehen ist und wie das Unvorstellbare Realität wurde. Doch vergessen wir die Angst, die man uns über alle Kanäle einzutrichtern versucht. Wagen wir es, die eigentliche Gefahr zu benennen: Es ist in diesem Falle weniger ein Virus, das uns krank macht und den Tod bringen kann, sondern unsere bisherige Lebensweise und das System, das wir gemeinsam geschaffen haben.

Das Problem heißt nicht Covid-19

Wir haben es zugelassen, dass unsere Krankenhäuser zu Wirtschaftsunternehmen wurden, die in den letzten Jahren und Jahrzehnten regelrecht totgespart wurden. Der „Pflegenotstand“ ist uns allen seit langem ein Begriff, wir haben gesehen, wie überall in Europa das Krankenhauspersonal protestiert und immer wieder die herrschenden Umstände angeprangert hat. Wir haben es zugelassen, dass unsere sozialen Errungenschaften zurückgeschraubt wurden. Wir haben zugelassen, dass unsere Böden, unser Wasser und unsere Lebensmittel vergiftet wurden und unsere Luft verpestet. Wir haben es geschehen lassen, dass in den politischen Agenden der Schutz der Natur in den Hintergrund gedrängt wurde.

Wir essen Fleisch von Tieren, die mit Antibiotika vollgepumpt

werden, um unter den entsetzlichen Haltebedingungen überhaupt zu überleben. Ihre Stress- und Angsthormone landen auf unserem Teller und wir fragen uns nicht einmal, was wir da essen. Wir sehen zu, wenn Insekten und Singvögel und Tausende Arten von unserem Planeten verschwinden. Wir lassen es zu, dass unsere Mutter Erde tagtäglich für unseren Wohlstand vergewaltigt wird, und drängen die zurück, deren Lebensraum wir indirekt zerschossen und ausgehungert haben. Wir haben es alle zusammen auf die Spitze getrieben. Hier geht es nicht mehr weiter. Das ist auch für die sichtbar, die wir als unsere Autoritäten akzeptieren.

Und nun kommt Covid-19! Ein Virus lenkt unseren Blick von den eigentlichen Übeln ab. So war es immer, seit es Politik gibt: die Aufmerksamkeit auf einen Angreifer von außen richten, von der Angst der Massen profitieren und eigene Interessen durchdrücken. Doch heute hat sich etwas geändert. Wir können uns umfassend informieren, wenn wir das wollen.

> ***Es gibt immer mehr Menschen, die sich nicht auf die Propagandamedien einlassen — die „große Prostituierte“, wie die käufliche und herausposaunte öffentliche Meinung in der Apokalypse des Johannesevangeliums genannt wird.***

Sie verlangen nicht nach immer mehr trügerischer Sicherheit, die sie die Freiheit kostet. Sie lassen sich nicht ins Bockhorn jagen und auf eine falsche Fährte locken. Sie wissen, dass sie über eine Kraft verfügen, die über das geschriebene und gesprochene Wort hinausgeht. Sie schicken ihr Denken über andere Kanäle in die Welt. Es sind Gedanken ohne Angst, in denen eine Energie vibriert, die sich aus den dunklen Tiefen löst, in die Höhe strebt und sich entfaltet.

Der Schmerz einer neuen Geburt

So kann Corona uns allen helfen, uns endlich zu unserer vollen Größe aufzurichten. Darum geht es jetzt: Lassen wir von unserer Technikgläubigkeit ab. Lassen wir uns nicht in Maschinen verwandeln. Bleiben wir Mensch! Wenden wir unseren Blick von dem ab, was unsere Energie nach unten zieht. Wir wissen ja: Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Sie verdichtet und verkörpert sich dort, wo wir hinsehen. Besinnen wir uns auf unseren inneren Garten und pflegen wir ihn. Hier gibt es keinen Virus. Arbeiten wir an dem, was unsere Energie höher schwingen lässt, und gelangen wir auf eine höhere Bewusstseinsebene.

Das ist wie ein Geburtsprozess. Es ist anstrengend, durch den engen Tunnel hindurchzukommen oder die Schale des Eis zu zerbrechen. Es ist ein Schock, bei der Geburt aus der Wasserwelt auszutreten und plötzlich Sauerstoff zu atmen. Es ist ein großer Schmerz, aus weicher Umhüllung in die Leere hinaus zu stürzen und aus der Dunkelheit in das Licht zu treten. Doch es gehört dazu. Hier müssen wir hindurch. Es ist wie in den alten Drucken, die den Alchemisten zugeordnet werden: Man sieht einen Menschen am Rande einer Blase, die seine Welt darstellt. Er steckt den Kopf heraus und schaut auf das, was sich außerhalb dieser Blase befindet. Die Welt dort ist friedlich und um vieles grösser, bunter und voller ungeahnter Möglichkeiten. Hierhin geht es mit denen, die sich dafür entscheiden.

(https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html)

(https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html)

Hier können Sie das Buch bestellen: als **Taschenbuch** (https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html) oder **E-Book** (https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html).

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Kerstin Chavent ist Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Auf Deutsch erschienen sind **Die wilde Göttin**, **Der Königsweg**, **Die Enthüllung**, **In guter Gesellschaft**, **Die Waffen niederlegen**, **Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist**, **Krankheit heilt**, **Was wachsen will muss Schalen abwerfen**, **Und Freitags kommt der Austernwagen**. Weitere Informationen auf **kerstinchavent.de** (https://kerstinchavent.de/).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (**Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.