

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

Psychomathelogische Überlegungen zum Thema «Corona-Krise»

Gary Bruno Schmid, Ph.D.
Hambergersteig 25
8008 Zürich

“Truth lies in the mind of the believer!”
(“Die Wahrheit entsteht im Geist des Gläubigen!”)

Inhaltsverzeichnis

Einstimmung	Infos über Virus, Krankheit	3
Ansteckung		3
Immunität		6
Nun, was tun?		8
COVID-19: Ein vielschichtiges, sich selbst-organisierendes Problem ohne Verschwörung		9
Schutzmaske als “Voodoo-Maske“ wie ein Talisman gegen den Bösen Blick ...		12
Steinzeit-Denken: Lieber etwas Harmloses als Gefahr erkennen als eine Gefahr für harmlos halten		13
Die Sono Fabiç Methode der Meinungskontrolle.....		15
Das magische Denken		16
Das autistisch-undisziplinierte Denken		17
Dyadische Vervollständigung.....		18
Mass Psychogenic Illness (MPI).....		19
Der psychogene Tod.....		20
R-Null: Die Kurve abflachen		21
Opportunistische Selbstorganisation einer naiven biopolitischen Überreaktion: Das Stanford Prison Experiment		25
Ketzerische Ideen.....		28
Verschwörungstheorien		29
Zukunftsszenarien		33
Folgen der aktuellen Coronavirus-Bewältigung.....		35
Globales «shutdown»		37
Ausklang.....		40
Danksagung.....		41
Addendum.....		42

Einstimmung – Infos über Virus, Krankheit

Das Virus hinter COVID-19, dieser jüngsten Coronavirus-Krankheit, heißt SARS-CoV-2 (Bild 1).

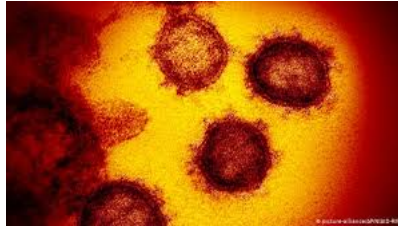


Bild 1. SARS-CoV-2

Die Spikes von SARS-CoV-2 bilden eine "corona" um seine kugelförmige Gestalt. Die Stacheln helfen dem Virus, sich seinen Weg in die Wirtszellen zu bahnen. Das Virus wurde zuerst von F. Wu et al. in der Zeitschrift Nature präsentiert:

Wu, F., et al. (2020). "A new coronavirus associated with human respiratory disease in China." Nature 579(7798): 265-269.

Neu auftretende Infektionskrankheiten, wie das schwere akute Atemwegssyndrom (SARS) und die Zika-Viruserkrankung, stellen eine große Bedrohung für die öffentliche Gesundheit dar(1-3). Trotz intensiver Forschungsanstrengungen ist es immer noch eine Quelle beträchtlicher Unsicherheit, wie, wann und wo neue Krankheiten auftreten. Eine schwere Atemwegserkrankung wurde kürzlich in Wuhan, Provinz Hubei, China, gemeldet. Bis zum 25. Januar 2020 wurden mindestens 1.975 Fälle gemeldet, seit der erste Patient am 12. Dezember 2019 ins Krankenhaus eingeliefert wurde. Epidemiologische Untersuchungen haben darauf hingedeutet, dass der Ausbruch mit einem Markt für Meeresfrüchte in Wuhan in Verbindung gebracht wurde. Hier untersuchen wir einen einzelnen Patienten, der ein Arbeiter auf dem Markt war und der am 26. Dezember 2019 in das Zentralkrankenhaus von Wuhan eingeliefert wurde, während er ein schweres Atemwegssyndrom mit Fieber, Schwindel und Husten hatte. Durch metagenomische RNA-Sequenzierung(4) einer Probe der bronchoalveolären Lavageflüssigkeit des Patienten wurde ein neuer RNA-Virusstamm aus der Familie der Coronaviridae identifiziert, der hier als 'WH-Human r1'-Coronavirus bezeichnet wird (und auch als '2019-nCoV' bezeichnet wurde). Die phylogenetische Analyse des gesamten viralen Genoms (29.903 Nukleotide) ergab, dass das Virus am engsten mit einer Gruppe SARS-ähnlicher Coronaviren (Gattung Betacoronavirus, Untergattung Sarbecovirus) verwandt ist (89,1% Nukleotidähnlichkeit), die zuvor bei Fledermäusen in China gefunden worden waren(5). Dieser Ausbruch unterstreicht die anhaltende Fähigkeit des viralen Spill-over von Tieren, beim Menschen schwere Krankheiten zu verursachen.

Ansteckung

Die Ansteckung selber geschieht durch Tröpfcheninfektion, d.h. der Ansteckung kann man im Alltag kaum bzw. nur schwierig ausweichen; deshalb werden ein Abstand von mindestens 2 Metern empfohlen sowie eine peinlich genau

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

durchgeführte regelmässige Händehygiene, um den Virus nicht über Gegenstände weiterzureichen. Selbstverständlich sollte es keinerlei Kontakt resp. Berührung zwischen Menschen geben.

Interessant in dieser Hinsicht ist die Tatsache, dass wir Menschen uns bis zu 800 Mal am Tag ins Gesicht fassen und zwar zum grössten Teil auf Nase und Mund. Durch eine kurze Berührung im Gesicht werden beruhigende Impulse ans Gehirn gesendet.¹ Wenn von aussen störende Informationen (Angst, Ärger o.ä.) auf uns einströmen, gerät unser emotionaler Status in ein vorübergehendes Ungleichgewicht, das wir durch eine kurze Berührung im Gesicht kompensieren. Auf diese Art und Weise bauen wir Stress ab. Wenn wir aus hygienischen Gründen nicht mehr selbst berühren dürfen, haben wir einen unlösbaren Konflikt:

Aus lauter Angst vor Ansteckung ist es psychohygienischer das Gesicht zu berühren und körperlich hygienischer das Gesicht nicht zu berühren.

Bei erfolgter Ansteckung ist der Verlauf sehr variabel und unvorhersehbar: von der unbemerkten Infektion bis zur lebensbedrohlichen Erkrankung mit Multiorganversagen und Todesfolge.

Es ist klar, dass das Coronavirus², das sich gegenwärtig in der Welt ausbreitet, ziemlich tückisch ist: Die Mehrzahl der Infizierten zeigen keine bis wenige Symptome, aber diejenigen die kritisch erkranken und hospitalisiert werden müssen, leiden ausserordentlich, ja einige sterben sogar:

1. Die Krankheit scheint vor allem ältere Menschen (älter als 65 Jahre), Männer häufiger als Frauen und Menschen zu treffen, die an einer oder mehreren der folgenden Erkrankungen leiden: Bluthochdruck, chronische Atemwegserkrankungen, Diabetes, Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs.
2. Zudem scheinen besonders Menschen ein erhöhtes Erkrankungsrisiko für Covid-19 zu haben, bei denen ein metabolisches Syndrom besteht: Bluthochdruck, Übergewicht, diabetische Stoffwechsellage, erhöhte Cholesterinwerte etc. Das metabolische Syndrom widerspiegelt unsere ungesunde Lebensweise: zuviel/falsches Essen (Fastfood und Co), zu wenig Bewegung, zu hoher Zucker- und Genussmittelkonsum.

¹ Grunwald, M. (2017). Homo hapticus. Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können. München, Droemer HC.

² Coronaviren sind RNA-Viren, die bei vielen Säugetierarten, einschließlich des Menschen, weit verbreitet sind.

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

3. Bei den Patienten, die schwer oder kritisch betroffen sind, handelt es sich um weit mehr als nur eine Lungenkrankheit. Es ist eine Systemkrankheit. Das zeigt sich unter anderem daran, dass die Menschen oft eine akute Auflösung eines Teils der Muskulatur erleiden, was oft ein Nierenversagen nach sich zieht. Bei Personen mit vorgeschädigten Nieren ist es durchaus denkbar, dass sie in der Folge lebenslänglich eine Dialyse brauchen.

4 Auch mit 40-60 Jahren oder sogar jünger und einem oder keinem einzigen Risikofaktor kann man schwer erkranken, auf der Intensivstation landen und sogar sterben. Wir wissen viel zu wenig von der Krankheit. Bis anhin erfassen wir die Krankheit in ihrer Komplexität noch nicht. Wir wissen nicht genau, welche Faktoren wie zusammenspielen, dass eine Person so schwer erkrankt und eine andere praktisch asymptotisch ist. Die Sache ist sicher multifaktoriell bedingt, wobei möglicherweise auch genetische Faktoren eine Rolle spielen.

5. Seit einigen Tagen (12.04.2020) wird z. B. in den Fachmedien über einen neuronalen Infektionsweg von SARS-CoV-2 berichtet, der die neurologische Symptomatik wie z. B. Anosmie vieler Covid-19-Patienten erklären könnte.³

Kritisch erkrankte Menschen, die die Krankheit überstehen, haben einen langen Weg zurück in die Normalität. Sie sind von der Krankheit so geschwächt, dass sie kaum selber einen Löffel halten mögen. Ältere Menschen sind zudem nicht in der Lage, sich von der Erkrankung wieder im selben Masse zu erholen wie jüngere. Inwieweit sich die Leistungsfähigkeit inklusive der Lungenkapazität wieder vollständig erholt, werden erst regelmässige Verlaufsuntersuchungen nach mehreren Monaten/1 Jahr oder mehr beantworten können.

Zusammengefasst gilt für Covid-19 wie letztlich für jede Krankheit:

Wer weiss schon mit 100%iger Sicherheit,

- wer an welcher Krankheit erkranken wird,
- welchen Verlauf eine Krankheit bei welcher Person nehmen wird und
- wie lange welche Person benötigt, um sich wieder zu erholen?

Fazit: 1. Krankheit vermeiden; 2. Immunsystem stärken; 3. schulmedizinische Massnahmen anwenden!

³https://www.dgn.org/images/red_pressemitteilungen/2020/PM_Meningitis_durch_CORONA_PB.pdf

Immunität

Insofern als das Virus neu ist, konnte die Population noch nicht eine übergreifende Immunreaktion dagegen erwerben (Herdenimmunität), und es wird auch längere Zeit dauern, bis ein effektiver Impfstoff entwickelt wird. Daher hören wir immer, dass wir keine Immunität dagegen haben, und die Immunologen basteln ihre mathematischen Modelle auf der Basis von "Zero-Immunity". Jeder Mensch auf der Erde, der mit oder ohne flankierende Massnahmen im Spital von der Corona-Erkrankung genesen ist, hat sich selbst geheilt. Die Kraft zur Selbstheilung liegt in jedem von uns. Die einen haben dafür nur einen Feldweg zur Verfügung, die anderen eine 7 spurige Autobahn; trotzdem sollte das individuelle Selbstheilungsspektrum bei jedem einzelnen Menschen optimal gefördert werden, damit es sich soweit wie möglich entfalten kann.

Deshalb ist es umso wichtiger zu wissen, dass ein starkes, wenn auch Corona-naives, körpereigenes Immunsystem wirksame Verteidigungsstrategien gegen COVID-19 entwickeln kann. Die Unterschiede bei Immunantworten kann zwischen verschiedenen Patienten so gross sein, dass einige, vor allem jüngere Personen nicht einmal Symptome zeigen, während bei anderen relativ wenigen, gesundheitlich oder genetisch vorbelasteten, eher älteren Personen ein schwerer bis tödlicher Verlauf zu erwarten ist.

Hoffnung im Umgang mit dem Coronavirus lässt sich zeigen anhand der Immunantwort einer 47-jährigen, ansonsten gesunden Patientin, die sich spätestens 15 Tage vor ihrer Notfallaufnahme in Melbourne, Australien in Wuhan, China infiziert hatte.⁴ Die Symptome⁵ der P. stuften die behandelnden Ärzte als leicht bis mittelschwer ein. Ein Anstieg der proinflammatorischen Zytokine und Chemokine, die mit einem schweren Verlauf in Verbindung gebracht werden, blieben bei dieser Patientin aus. Bereits am 7. Tag des Krankenhausaufenthalts war eine Immunantwort⁶ nachweisbar: nasopharyngealer Abstrich erstmals negativ und

⁴ Thevarajan, I., et al. (2020). "Breadth of concomitant immune responses prior to patient recovery: a case report of non-severe COVID-19." *Nat Med* 26(4): 453-455. (<https://www.nature.com/articles/s41591-020-0819-2.pdf>)

⁵ darunter Halsschmerzen, trockener Husten, Fieber, stechende Brustschmerzen beim Einatmen und leichte Atemnot.

⁶ Vermehrter Einsatz der T-Helferzellen, insbesondere von CD4-Zellen- diese sind für die anhaltende Produktion von wirksamen Antikörpern verantwortlich – und von CD8-positiven T-Zellen, die virusbefallene Zellen zerstören und so die Ausbreitung verhindern. Die Immunantwort war auch durch eine verminderte Zahl an Monozyten (CD16 und CD14) im Blut begleitet. Die Autoren deuten dies als Zeichen, dass diese Zellen, die für die Beseitigung der Lungenentzündung rekrutiert wurden, nicht mehr nötig waren. (Monozyten können sich in Makrophagen umwandeln und dann vom Immunsystem zerstörte Zellen beseitigen.)

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

Antikörpernachweis im Blut erstmals positiv. Die Konzentration der Antikörper stieg in den darauffolgenden drei Tagen stark an.

Schon drei Tage nach der Immunantwort (d10) waren die Entzündungszeichen in der Lunge röntgenologisch nicht mehr feststellbar. Die Patientin verliess daraufhin die Klinik und erholte sich zu Hause vollständig. Nach 13 Tagen gab die Frau bekannt, keinerlei Symptome mehr zu haben. Sie blieb auch am 20. Tag gesund, mit progressiven Zunahmen der SARS-CoV-2-bindende IgM- und IgG-Antikörpern im Plasma von Tag 7 bis Tag 20.

Bemerkenswert bei der Entwicklung von Antikörpern in dieser Fallstudie war, dass das Immunsystem zuerst IgG-Antikörper produzierte, anstelle wie sonst üblich IgM-Antikörper (Bild 2).⁷ (Da es hier um eine einzelne Patientin und nicht um eine statistisch solide, kontrollierte Forschungsstudie geht, sind diese Ergebnisse, obwohl interessant, nicht aussagekräftig.)

	Negative patient	COVID-19 patient			
		d7	d8	d9	d20
Anti-IgG	0	1+	2+	3+	3+
Anti-IgM	0	+/-	+/-	2+	3+

Bild 2. Immunfluoreszenz-Antikörper-Färbung, zweimal im Doppelansatz wiederholt, zum Nachweis von IgG und IgM, die an SARS-CoV-2-infizierte Vero-Zellen gebunden sind, untersucht im Plasma (1:20 verdünnt), das an den Tagen 7-9 und 20 nach Symptombeginn abgenommen wurde.

Genauso bemerkenswert ist aber die Tatsache, dass es auch Patienten gibt, die während der Erkrankung keine COVID-19 spezifischen Antikörper bilden, wenn auch bei allen untersuchten COVID-19 Patienten unspezifische Antikörper vorhanden wurden. Die neutralisierenden Antikörper sind aber entscheidend, um das Virus unschädlich zu machen, und die Krankheit zu heilen. Wenn ein zu schwaches, sprich ineffizientes Immunsystem die Vermehrung der Viren im Körper nicht stoppen kann, kommt es zu einer schwerwiegenden Entzündung. Der Körper produziert dabei eine grosse Menge an Entzündungsmediatoren, die Schmerzen,

⁷ IgM-Antikörper sind die Antikörper der primären Immunantwort und sollten eigentlich bei Erstkontakt mit dem Erreger ausgeschüttet werden. IgG-Antikörper folgen normalerweise im nächsten Schritt, wenn das Immunsystem den Erreger erkannt hat.

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

Fieber, Lungenentzündung, Schädigungen von Nieren, Leber, des Lymph- und Nervensystems bis hin zu Organversagen auslösen können.

Fazit: Insgesamt liefert diese Studie neuartige Beiträge zum Verständnis von der Breite und Kinetik der Immunreaktionen während eines nicht-schweren Falls von COVID-19. Diese Studie deutet darauf hin, dass robuste multifaktorielle Immunantworten auf das neu aufgetauchte Virus SARS-CoV-2 hervorgerufen werden können⁸ und, ähnlich wie bei der Vogelkrankheit H7N9⁸, könnten frühe adaptive Immunantworten mit besseren klinischen Ergebnissen korrelieren.

Nun, was tun?

Uns von aussen schützen: Infizierte sind auch dann ansteckend, wenn sie nie Krankheitszeichen zeigen. Und ca. 44% derjenigen, die später mit Symptomen erkranken, können bereits zwei bis drei Tage vor dem Auftreten der Symptome hochgradig infektiös sein, am stärksten am letzten Tag vor Ausbruch.⁹ Dies spricht für die Einzelhaft jedes einzelnen Individuums der gesamten Bevölkerung, d.h. ein totales gesellschaftliches «shutdown», was ein absurdes und eher nicht durchführbares Szenario ist.

Uns von innen schützen: Die körpereigene Immunabwehr hängt von verschiedenen Faktoren ab: vor allem angeborene Konstitution, Alter, Vorerkrankungen und Stress. Während Konstitution, Alter und Vorerkrankungen in der Gegenwart nicht beeinflusst werden können, gibt es doch einige Möglichkeiten, die Selbstheilungskraft proaktiv zu stärken: Ernährung, Beziehung, Bewegung und die Vorstellungskraft.¹⁰ Während unsere Auswahl an Ernährungsmöglichkeiten durch ein gesellschaftliches «shutdown» nur teilweise eingeschränkt sind, sind Beziehung und Bewegung stark beeinträchtigt. Es bleibt unsere Vorstellungskraft als immerwährende Quelle der Immunität und Selbstheilung.

Leider wird das Immunsystem bei den meisten Menschen als etwas völlig Unabhängiges von der eigenen Person betrachtet, nicht ungleich dem Wetter. Aber

⁸ Beweise für die Rekrutierung von Immunzellpopulationen (ASCs, TFH-Zellen und aktivierte CD4+ und CD8 T-Zellen) wurden gebracht, zusammen mit IgM- und IgG-SARS-CoV-2-bindenden Antikörpern, im Blut des Patienten vor dem Abklingen der Symptome. [ACS = Antibody-Secreting Cells bzw. Antikörper absondernde Zellen; TFH-Zellen = follicular helper T cells (T_{FH} cells).]

⁹ He, X., et al. (2020). "Temporal dynamics in viral shedding and transmissibility of COVID-19." Nat Med.

¹⁰ Schmid, G. B. (2018). Selbstheilung stärken: Wie Sie durch Vorstellungskraft Ihre Gesundheit optimieren. Heidelberg, Springer; Schmid, G. B. (2010). Selbstheilung durch Vorstellungskraft. Wien, Springer-Verlag.

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

es gibt kein System des biopsychosozialen Wesens, des Menschen, das inniger und intimer mit uns und unserer Person verbunden ist, als das Immunsystem.

Leider haben sowohl wir selber als auch die Mediziner zu wenig Vertrauen in diese unsere Selbstheilungskräfte. Tatsache ist, dass jeder, der mit dem Virus infiziert wurde -egal ob er Symptome hatte oder nicht – und der gesund blieb bzw. wieder gesund wurde, sich mit seinem Immunsystem erfolgreich gegen das Virus durchgesetzt hat, indem er Antikörper gebildet hat. Dies nennt man «Resilienz». Diese Variante trifft für die allermeisten Leute zu. So lange wir keinen Impfstoff haben, ist die Stärkung des Immunsystems durch unsere Vorstellungskraft die beste Methode, um dieses in der Bildung von spezifischen Antikörpern zu unterstützen, wenn wir infiziert werden.

Eigentlich sollten wir in der Schule ab der zweiten Klasse und in jedem folgenden Schuljahr unserem Entwicklungsstand entsprechend lernen, wie wir unser Immunsystem mit Hilfe unserer Vorstellungskraft stärken können.

Wenn man überlegt, dass Krankheit an sich zum Leben dazu gehört, so muss man immer zuerst das Immunsystem stärken. In jedem Fall nützen ohne die Hilfe des eigenen Immunsystems sogar die allerbesten medizinischen Massnahmen nichts, da:

Jede Heilung ist letztendlich immer eine Selbstheilung mit der Vorstellungskraft als Heilmittel!

Ich habe schon anderswo ausführlich diskutiert, wie jeder Mensch im Einklang mit der modernen Schulmedizin seine Selbstheilungskräfte mithilfe seiner eigenen Vorstellungskraft stärken kann. (Siehe die Fussnote 10.) Hier möchte ich mich mit den immunologischen, schulmedizinischen und biopsychosozialpolitischen Massnahmen rund um das Corona Virus (COVID-19-causing coronavirus SARS-CoV-2) auseinandersetzen.

COVID-19: Ein vielschichtiges, sich selbst-organisierendes Problem ohne Verschwörung

Das Problem ist vielschichtig und neben den medizinischen Fakten und Ansichten spielen bei der gegenwärtigen Corona-Pandemie auch zahlreiche psychosozialpolitische Faktoren eine Rolle. Diese mannigfaltigen, im grossen Ganzen unüberblickbaren Faktoren organisieren sich weltweit wie von selbst zu einer globalen, neuen Weltordnung, auch ohne dass irgendeine Verschwörung dahinter stecken muss. Der weltweite Umgang mit der Pandemie zeigt, wie sich eine nachvollziehbare Angst in Hysterie verwandelt, sodass keiner durchblickt, wo die

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

Prävention endet und Panik beginnt: wer Freund und wer Feind ist, wer Recht und wer Unrecht hat. Wer vermittelt eine ernstzunehmende Gefahr für das gesundheitliche Wohl der Gesellschaft wissenschaftlich korrekt und wirkt ihr entgegen und wer polarisiert und stört die konsensuelle soziopolitische Ordnung in schwerwiegender Weise?

Die Ausgangssituation, das heisst

- einerseits die Ansteckung mit dem Virus ist nur schwer- bzw. nicht kontrollierbar,
- andererseits kann eine Ansteckung in einen mit dem Tod endenden Krankheitsverlauf münden,

ist aufgrund ihrer ersten Konsequenzen per se beunruhigend. Erschwerend kommt hinzu, dass Experten wie DROSTEN Christian, LAUTERBACH Karl und VOGT Paul Robert und auf der anderen Seite BHAKDI Sucharit, FAUCI Anthony S., HOCKERTZ Stefan und WODARG Wolfgang sehr unterschiedliche Meinungen in Bezug auf den Umgang mit dieser Situation und deren Ausbreitung - der Pandemie - vertreten. Die ersteren, die eher alarmierend und Angst machend informieren, haben derzeit grossen Einfluss auf die Politik (s.u. Absatz "Steinzeit-Denken: Lieber Gefahr ins Harmlose als Harmlosigkeit in eine Gefahr projizieren"). Die 2. Gruppe von Experten versucht nach und nach, ihren eher relativierenden und entängstigenden Positionen Gehör zu verschaffen.

Durch die starke Polarisierung wird eine Verständigung zwischen diesen beiden Gruppen erschwert, teilweise sogar verunmöglicht. Dies kann im Extremfall zu einer Spaltung der Gesellschaft führen. Man kann sich gar fragen: *"Wie kann eine aufgeklärte (heterogene) Bevölkerung anders als verunsichert – wenn nicht gar hysterisch - darauf reagieren?"* Eigentlich sind verschiedene Meinungen positiv; aber, erstmals - in Westeuropa - werden hier Menschen als sektiererisch und psychisch krank bezeichnet, wenn sie die Aussagen der politischen Mehrheit bzw. der einflussreichen Forscher in Frage stellen. Paradoxerweise gehören in diesem Fall die Weltuntergangspropheten, die üblicherweise belächelt werden, zur etablierten Forschung, zur politischen Mehrheit.

Ein wichtiges Argument der ersten Gruppe ist die aus epidemiologischer Sicht unter der Annahme, dass die gefährdeten Menschen null Immunität haben, wahrscheinlich hohe Zahl der erkrankten Menschen, die die Kapazität unseres Gesundheitssystems insbesondere unserer Intensivmedizin sprengen würde; denn wie aus der obigen Beschreibung der umfassenden Krankheitssymptomatik hervorgeht, ist der personelle und medizintechnische Behandlungsaufwand enorm

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

(5 medizinische Fachleute pro 1 Intensivpatient rund um die Uhr 24/7). Deshalb streben die Politiker eine Verringerung bzw. mindestens Verlangsamung der Ansteckungen an ebenso wie einen parallelen Ausbau der Intensivmedizin.

Was heisst das für das Gesundheitssystem und sein Personal: wegen der vorausgesagten an Covid-19 erkrankten hohen Patientenzahl werden alle finanzielle und personelle - Ressourcen in die Aufrüstung der Intensivstationen gesteckt, um sie adäquat zu versorgen. In der Folge werden Menschen mit anderen gesundheitlichen Problemen nicht mehr angemessen versorgt (z. B. werden nicht unmittelbar lebensrettende Therapien aufgeschoben). Schlussendlich ist es das medizinische Versorgungssystem, welches am Ende der Kette steht und den Preis für die Verunsicherung zahlt.

Wie bereits oben gesagt, handelt es sich um eine Tröpfcheninfektion. Wir atmen die Tröpfchen ein oder fassen in die Tröpfchen (egal ob mit oder ohne Handschuhe) und verteilen die Tröpfchen dann mit den Händen unter anderem in unserem Gesicht, wo das Virus dann Zugang zu den Atemwegen findet. Das A und O sind der Mindestabstand von 2 Metern und eine perfekte Händehygiene (s.o.). Das tönt ganz einfach; in der Praxis ist es aber sehr schwierig diese beiden Dinge - Masken und Hände - lückenlos und in jeder Situation konsequent durchzuführen, selbst bei Profis im Spital. Denn aufgepasst: die allermeisten - selbst vom Gesundheitspersonal - beherrschen die perfekte Händehygiene nicht.

Wie können diese Vorkehrungen umgesetzt werden?

1. Die Leute sollten lernen, sich die Hände korrekt (mindestens 30 Sekunden, einschliesslich zwischen den Fingern) mit Seife zu waschen, das Spitalpersonal mit Desinfektionsmittel. (Es gibt ein Video des BAG¹¹, wie man das machen muss.)
2. Handschuhe wiegen einen in falscher Sicherheit. Man muss mit Handschuhen die Hände genau gleich oft desinfizieren wie ohne - und dabei jedes Mal die Handschuhe wechseln und warten, bis das Desinfektionsmittel getrocknet ist, bevor man sich neue Handschuhe anzieht.

¹¹ BAG = Bundesamt für Gesundheit

<https://www.bag.admin.ch/bag/en/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/hygiene-pandemiefall/haende-waschen.html>

Der Gebrauch einer Gesichtsmaske von Otto Normalverbraucher und Lieschen Musterfrau als Schutz gegen die Verbreitung des Coronavirus in der Bevölkerung stellt bloss ein Beispiel dar - wenn auch ein Paradebeispiel - für die verschiedenen psychosozialen Faktoren hinter dem heutigen hysterischen Umgang mit der Pandemie.

Üblicherweise werden Schutzmasken im Operationssaal getragen. Dabei wird das Operationspersonal soweit als möglich sterilisiert: wenn die Maske aufgesetzt und die Handschuhe angezogen sind, wird NICHTS nicht Sterilisiertes mehr angefasst (z. B. darf Operationspersonal keine Tür mit den Händen öffnen). Sollte es doch passieren, müssen Handschuhe und ggf. Maske gewechselt werden.

Dafür, dass die Einführung einer Gesichtsmaskenpflicht in der Bevölkerung so gut wie nichts bringt, gibt es verschiedene Gründe:

1. Die Masken werden oft nicht korrekt angezogen: mit nicht perfekt desinfizierten Händen nicht gut an das Gesicht anmodelliert. Dadurch sind sie kontaminiert bzw. sitzen nicht dicht. Bärte z. B. verunmöglichen, dass die Maske dicht sitzen kann. Die Leute bräuchten mindestens Schulungen, so wie das mit den Händewaschvideos des BAG bereits passiert.
2. Es hat zu wenig Masken für das Medizinpersonal, deshalb bleibt zur Zeit nichts anderes übrig als sehr haushälterisch damit umgehen. Ist eine Maske durchfeuchtet, nützt sie nicht mehr. Muss eine Maske für den ganzen Tag reichen, wird das nicht klappen: Die Leute müssen irgendwann etwas essen oder trinken. Dafür müssen sie die Maske ausziehen. Zieht man sie aus, MUSS man sie eigentlich entsorgen, weil man sie nicht so lagern/anziehen kann, dass man sich beim Aus-/Anziehen nicht kontaminiert. ACHTUNG: Eine ausgezogene Maske wieder anzuziehen bringt nichts, im Gegenteil; man schmiert sich kontaminiertes Zeug direkt ins Gesicht.
3. Um eine FFP-2 /FFP -3 Maske¹² perfekt abzudichten muss man am Schluss nach korrekter Montage:
 - inspirieren bei Masken ohne Ventil
 - expirieren bei Masken mit Ventil

¹² Atemmasken der Klasse FFP2 oder FFP3 werden zwar auf eine Partikeldurchlässigkeit getestet, aber nicht auf ihr Verhalten bei dynamischen Vorgängen wie Niesen oder Husten. Hier kann der Luftstrom eine Geschwindigkeit zwischen 10 und 30 m/s erreichen – Bedingungen unter denen manche Maske ihre Funktion einstellen dürfte. (Siehe Lydia Bourouiba: *Turbulent Gas Clouds and Respiratory Pathogen Emissions Potential Implications for Reducing Transmission of COVID-19*. March 26, 2020 JAMA. Published online March 26, 2020. doi:10.1001/jama.2020.4756.)

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

Für Otto Normalverbraucher und Lieschen Musterfrau bringen 2 Meter Abstand sicher mehr als eine Maske. «Social distancing» und korrekte Händehygiene mit Seife sind für die Allgemeinheit vermutlich die wichtigsten Massnahmen.

Eine politische Verordnung zum Tragen einer Gesichtsmaske grenzt an die Regeln eines Kults für die Bekleidung seiner Mitglieder: z. B. die Baghwan/Osho-Bewegung der 80er Jahre mit ihrer Pflicht orange-farbene Kleider zu tragen. Es würde mich nicht erstaunen, wenn einige Personen diese «Voodoo-Masken» mit Kreuzen oder anderen den Bösen Blick abwehrenden Symbolen verzieren würden wie zum Beispiel Sheela-na-Gig³. Solche Figuren werden von abergläubischen Menschen benutzt, um Tod, Böses und Dämonen abzuwehren. Denkbar wäre auch, dass Firmen wie Louis Vuitton oder Gucci Schutzmasken in ihrem eigenen Stil auf den Markt bringen.

Die Verordnung einer Gesichtsmaske im Alltag als Schutz gegen die Weiterverbreitung des Coronavirus scheint daher mehr mit dem magischen Denken als mit dem gesunden Menschenverstand zu tun zu haben – siehe den Absatz «Das magische Denken» weiter unten.

[Steinzeit-Denken: Lieber etwas Harmloses als Gefahr erkennen als eine Gefahr für harmlos halten](#)

Zunächst muss noch einmal klargestellt werden, dass unsere Bevölkerung - kulturell aufgeklärt, wissenschaftlich denkend und sehr gut informiert - psychobiologisch noch immer in der Steinzeit lebt. Nur 400 Generationen trennen uns von unseren steinzeitlichen Vorfahren. Wenn Katzen über 400 Generationen gezüchtet werden, kann sich wohl eine neue Rasse entwickeln, aber aus der Katze wird sicher kein Papagei!⁴

Vom Standpunkt der Evolution her ist es besser, in etwas eine Gefahr zu sehen, auch wenn dieses «Etwas» keine Gefahr in sich birgt. Umgekehrt ist es viel schwieriger – vor allem gefährlicher - anzunehmen, etwas sei harmlos, wenn in ihm doch eine (grosse) potenzielle Gefahr steckt.

Fazit: Achtung Coronavirus!

Aufgrund unseres lebensimmanenten Kausalitätsbedürfnisses stellt sich immer die Frage, wie wir uns erklären, warum überhaupt eine Gefahr besteht, wenn etwas doch

³ Andersen, Jorgen (1977). [The Witch on the Wall](#). Rosenkilde & Bagger. ISBN 978-87-423-0182-1.

⁴ 10'000 J/(25 J/Generation) = 400 Generationen.

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

so harmlos aussieht – bzw. im Falle vom Coronavirus gar nicht zu sehen ist - und wer dafür verantwortlich ist.

Uns Menschen stehen üblicherweise mindestens zwei Erklärungsmuster zur Verfügung: wir bzw. die betroffene Person hält sich für verantwortlich. Das impliziert, sie könnte etwas anderes tun und die Situation würde sich verändern. Was so logisch tönt, ist in der realen Situation vielfach nicht möglich oder es sieht mindestens so aus, sodass wir hilf- und tatenlos in einer Situation verharren und uns ausgeliefert fühlen.

Uns wohnt ein psychologischer Mechanismus inne, auf Grund dessen wir fast immer früher oder später - Schuldgefühle entwickeln, wenn wir hilflos sind: *“Hätte ich etwas anderes getan, hätte ich keine Schuld!”* Wir versuchen diese Schuldgefühle mit dem Bringen eines Opfers zu tilgen: Regnet es nicht, obwohl unser Volk brav und fleissig gebetet hat, ist Gott immer noch zornig auf uns. Also, denken wir uns Opfer aus und opfern z. B. unsere erstgeborenen Söhne, um Gott zu besänftigen, ihn zu überzeugen, es regnen zu lassen. Schreit mich jemand plötzlich unerwartet an und läuft weg oder legt das Telefon einfach auf, denke ich sofort: *“Oh je, was habe ich etwas Falsches gesagt oder getan?”*

Eine andere und in gewisser Weise einfachere Erklärung besteht darin, jemand anderem als sich selbst die Schuld für eine Gefahr zu geben. Da es sehr schwierig ist, selber die negativen Konsequenzen eines Missverständnisses oder eines schweren, ungerechten Schicksals mit Geduld alleine zu tragen, bietet es sich an, einen Sündenbock zu finden.

In früheren Zeiten gab es dafür z. B. den Bösen Blick oder die Hexenjagd. Auch in der aktuellen Situation kam es punktuell zu Beschimpfungen von chinesisch aussehenden Menschen, unabhängig davon, ob sie überhaupt in den letzten Monaten in China waren. Dabei wird deutlich, dass die mit dem Virus Infizierten bzw. die Virusträger als unsichtbare, aber reale Bedrohung⁵ erlebt werden. In der Tat ist es vernünftig identifizierte Virusträger bzw. Virusüberträger, zu isolieren bzw. in Quarantäne zu schicken, denn dann können sie den Virus sicher nicht mehr übertragen.

Merkwürdigerweise wurde heute – trotz der vielen Nachweismöglichkeiten von Viren und Antikörpern – der Verdacht auf alle Personen ausgedehnt: jeder ist grundsätzlich vom Virus befallen, und deshalb kann ihn jeder auf jede andere

⁵ nicht ungleich der Strafe eines unsichtbaren Gottes, böser Geister, Strahlung, Gift oder anderer Mikroben.

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

Person übertragen, sie infizieren und töten; und deshalb müssen alle, die den Virus übertragen können, isoliert werden. Da jede/jeder entweder potenzieller Virusträger oder eine Risikoperson ist, das heisst bei Infektion mit dem Virus potenziell lebensbedrohlich erkrankt, kann das nur durch einen «shutdown» des gesamten öffentlichen Lebens geregelt werden.

Es ist einfacher *“Wolf!”* zu schreien anstatt sich zu vergewissern, wie viele Wölfe tatsächlich draussen im Wald lauern. Ausserdem ist es immer schwieriger zu beweisen, dass es keine weiteren Wölfe mehr im Wald gibt, als nachzuweisen, dass mindestens doch noch ein Wolf sein Unwesen treibt!

Die Sono Fabiç Methode der Meinungskontrolle

Einen anderen Faktor, der eine Rolle in der Pandemie-Geschichte rund um das Coronavirus spielt, bezeichne ich gern als die «Sono Fabiç Methode der Meinungskontrolle».¹⁶

Seit Jahrzehnten kursiert eine Anekdote über einen vermutlich beliebten politischen Trick, um den Gegner zu diskreditieren. Die «Sono-Fabiç-Methode der Gedankenkontrolle» entsteht aus einem Wortspiel mit dem fiktiven Namen: Sono Fabiç = Son of a bitch = Hurensohn:

Während des politischen Wettlaufs zwischen Lyndon B. Johnson und George McGovern 1972 sagte Johnson seinem Wahlkampfleiter, er solle eine massive Gerüchtekampagne über die lebenslange Gewohnheit seines Gegners starten, sich an den fleischlichen Kenntnissen seiner eigenen Stallsäue zu erfreuen.

“Mein Gott, wir kommen nicht damit durch, ihn einen Schweineficker zu nennen“, protestierte der Wahlkampfleiter. *“Niemand wird so etwas glauben.“*

“Ich weiss“, antwortete Johnson. *“Aber lassen wir den Hurensohn (Sonofabitch) es leugnen.“*¹⁷

Die Sono-Fabiç-Methode «schuldig, bis die Unschuld bewiesen ist», d.h. den Zweifel säen und der Beschuldigte ist solange schuldig, bis er seine Unschuld beweisen kann. Dieses Denken steht unserer gesetzlichen Rechtsauffassung «in dubio pro reo» - diametral entgegen. Anders ausgedrückt, erst wenn der Nachweis erbracht ist, dass etwas nicht falsch ist, wird es als Wahrheit betrachtet. Wie kann Jahre später eine vergewaltigte Frau beweisen, dass sie vergewaltigt wurde? Wie

¹⁶ https://www.mind-body.info/files/the_sono_fabi_method.pdf

¹⁷ Thompson Hunter S. (2012). *Fear and Loathing on the Campaign Trail '72*. Simone & Schuster Paperbacks, New York - London - Toronto - Sydney - New Dehli, page 227.

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

kann ein der Vergewaltigung beschuldigter Mensch beweisen, dass er vor Jahren nicht vergewaltigt hat?

Ähnlich wie es unmöglich ist, den Befehl *“denke nicht an den rosafarbenen Elefanten“* umzusetzen, ist es psychologisch nahezu unmöglich einen weit verbreiteten, gut erzählten Skandal letztlich doch als Lüge zu akzeptieren oder dass ein Verdächtiger kein Dieb oder ein Insider kein Spion ist. Der menschliche Geist versäumt es nie, ob bewusst oder unbewusst anzudeuten, dass das, was die Wahrheit sein sollte, vielleicht doch irgendwie, möglicherweise eine Lüge sein könnte; ein Heiliger könnte ein Sünder sein; ein Freund könnte ein Feind sein, und ein seriöser Historiker oder Professor der Virologie könnte ein Verschwörungstheoretiker sein, wenn er oder sie nicht im «Mainstream» schwimmt.

Das magische Denken

Nichts stabilisiert den Menschen in seinem Verhalten besser als die Angst. Die medialen Botschaften über die Corona Pandemie schaffen Angst. Auch dazu eine historische Anekdote:

1935 lud Stalin seine vertrauenswürdigen Senior-Berater und einige Gefolgsleute der Presse zu einem Treffen ein, um seine Prinzipien anhand der sinnträchtigsten Methode zu demonstrieren. Als alle auf dem Scheunenhof versammelt waren, verlangte er nach einem lebenden Huhn und packte es energisch mit einer Hand. Mit der anderen Hand begann er, dem Huhn die Federn büschelweise auszurupfen.

Das arme Huhn krächzte unter Qualen, aber Stalin fuhr ungerührt fort zu rupfen, bis das Huhn vor Schmerzen krampfte. Bemerkenswert unbeeindruckt von dem Ekel in den Gesichtern der Menschen, die es nicht wagten, dem Diktator ihr Missfallen auszudrücken, setzte er seine Tätigkeit fort, bis das Huhn nackt war.

Dann setzte er den Vogel an einem kleinen Getreidehaufen ab und stand auf, um den letzten Akt zu beenden, während die Leute neugierig beobachteten, wie sich das Huhn auf das Korn zu bewegte. Als das Huhn zu picken begann, holte Stalin eine Handvoll Korn aus seiner Jackentasche und streckte die Hand vor dem verwundeten Vogel aus.

Zur grossen Überraschung der gebannten Zuschauer taumelte das Huhn mit schwachen Knien zurück zu Stalin und begann, das frische Korn direkt aus der Hand zu picken, die ihm bis vor wenigen Augenblicken unerträgliche Schmerzen zugefügt hatte. Stalin hatte seinen Standpunkt deutlich gemacht - laut und deutlich.

Er wandte sich an die Zuschauer und sagte: *“Die Menschen sind wie dieses Huhn. Es spielt keine Rolle, wie viel Schmerz man ihnen zufügt. In dem Moment, in dem man ihnen anbietet, was sie brauchen, werden sie einem trotzdem folgen und sich einem zuwenden, um ihr Überleben zu sichern.“*

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

Zur Abwehr der Angst spielt das magische Denken - die Übertragung einer Wirkung durch Ähnlichkeit und/oder durch Kontakt - eine grosse Rolle.¹⁸ Zum Beispiel: das Tragen von Gesichtsmasken gegen das Coronavirus ähnelt und entspricht dem Tragen eines Amuletts, z. B. eines Talismans gegen den Bösen Blick.

Das Hygiene-Verhalten der Menschen im Alltag ist oft sehr widersprüchlich und durch das magische Denken geprägt (Schutz durch Ritual oder Talisman):

Man hustet in den Ellbogen, um die Verbreitung der Viren mit den Händen zu verhindern, aber dann begrüßen und verabschieden wir uns mit dem Zusammenstossen der Ellbogen! Hier würden wir besser die Hände vor der Begrüssung und Verabschiedung waschen und desinfizieren und sie uns dann doch reichen - leider haben wir nicht immer ein Waschbecken neben uns.

Oder wir öffnen und schliessen Türen und schalten Lichter ein und aus mit den Ellbogen und denken, dass wir uns vor einer Ansteckung schützen, aber gerade auf diese Weise schleppen wir viele Viren mit nach Hause.

Oder wir tragen Handschuhe beim Einkaufen und haben plötzlich den ausgezogenen Handschuh in der blossen Hand und ziehen mit dieser dann noch den 2. Handschuh aus und schon haben wir viele Viren an der Hand.

Wir tragen eine Gesichtsmaske und rutschen sie vom Mund runter und wieder hoch, und das jedes Mal, wenn wir etwas trinken oder essen. Dabei schmieren wir die evtl. vorhandenen Viren wiederholt über das Gesicht, atmen die ausgeatmeten Viren immer wieder ein.

Und und und ...

Das autistisch-undisziplinierte Denken

Autistisch-undiszipliniertes Denken spielt auch in der Argumentation der Experten bei der Coronapandemie eine Rolle. Dieser Begriff wurde durch den Psychiater Professor Dr. med. Eugen Bleuler - den Begründer des Namens "Schizophrenie" - schon Anfang des 19. Jahrhunderts eingeführt.¹⁹ Beim autistisch-undisziplinierten Denken führt man alle Argumente ins Feld, die für den eigenen Standpunkt

¹⁸ Frazer, J. G. (1928). Der Goldene Zweig: Das Geheimnis von Glauben und Sitten der Völker. Leipzig, C.L. Hirschfeld-Verlag; Schmid, G. B. (2015). Und der Medizinmann sprach: »Du musst sterben ... !«, also musst du? Wirkung der Vorstellungskraft auf Heilung, Krankheit und Tod. Kommunikation in der Psychoonkologie. Der hypnosystemische Ansatz. E. Muffler. Heidelberg, Carl-Auer-Systeme Verlag: 179-217.

¹⁹ Bleuler, E. (1919). Das autistisch-undisziplinierte Denken in der Medizin und seine Überwindung. Berlin, Springer-Verlag.

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

sprechen und ignoriert sämtliche Gegenargumente. Die Hypnotherapeuten reden hier von “Ja-Sätzen“, die sehr suggestiv und gar Trance induzierend wirken können.

Zum Beispiel:

- Ja, es stimmt, dass es sich bei der Ansteckungsart des Coronavirus um eine Tröpfcheninfektion handelt.
- Ja, es stimmt, dass diese Tröpfchen (ca. 1 mm im Durchschnitt) durch die Luft zwischen Menschen übertragen werden, insbesondere wenn diese nah beieinander – sprich weniger als zwei Meter – sind, und die eine oder die andere Person niest, hustet oder eine feuchte Aussprache hat, ohne ihren Mund zu schützen.
- Ja, es stimmt, dass beim Niesen, Husten oder mit einer feuchten Aussprache auch Mikrotröpfchen (ca. 1/10'000 mm im Durchschnitt) in der umgebenden Luft entstehen, die dort sogar 20 Minuten oder länger nachgewiesen werden können
- Ja, es stimmt, dass die Bevölkerung in vielen asiatischen Ländern Gesichtsmasken trägt, um sich vor der Ausbreitung von Tröpfcheninfektionen zu schützen.
- Ja, es stimmt, dass eine Gesichtsmaske – fachgerecht vom medizinischen Personal angewendet – hilft, die Ansteckung durch Tröpfchen und Mikrotröpfchen signifikant zu reduzieren.

Diese Argumente könnten wohl für das Tragen einer Maske vorgebracht werden trotz der oben erwähnten Feststellungen im Absatz «Schutzmaske als “Voodoo-Maske“ wie ein Talisman gegen den Bösen Blick», die gegen das Maskentragen sprechen.

Dyadische Vervollständigung

Es gibt ein weiteres, merkwürdiges Phänomen des magischen Denkens, das zuerst in der Moralpsychologie Aufmerksamkeit erregte: die dyadische Vervollständigung (Englisch: *dyadic completion*)²⁰. Wie das magische Denken allgemein, passiert auch die dyadische Vervollständigung intuitiv, automatisch und bedingungslos in den Köpfen. Der Prozess läuft schneller ab, als man bewusst denken kann. Das Phänomen lässt sich gut am Beispiel «Krankheit» erklären.

²⁰ Gray, K., et al. (2014). “The myth of harmless wrongs in moral cognition: Automatic dyadic completion from sin to suffering.“ J Exp Psychol Gen 143(4): 1600-1615.

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

Jedes Krankheitsbild lässt sich dyadisch vervollständigen. Dyadische Vervollständigung begünstigt folgende Phänomene:

- Je gesünder es ist “gesund” zu essen, desto krankheitsfördernder muss es sein, nicht “gesund” zu essen.
- Je gründlicher mein Arzt sich vor einer Ansteckung bei unserer Begegnung in seiner Praxis oder im Spital schützt, desto größer muss die Wahrscheinlichkeit sein, dass ich schwer und ansteckend krank bin.
- Je gründlicher mein Arzt mich untersucht (Corona-Test), desto grösser muss die Bedrohung meiner Gesundheit sein.
- Je genauer das Symptom/die Krankheit vom Gesundheitssystem erforscht wird, desto lebensbedrohlicher müssen die Risiken und Folgen einer Ansteckung der Bevölkerung sein (intuitive pathogene Überzeugung).
- Je strenger Massnahmen von einer Regierung getroffen werden, desto grösser muss die Bedrohung für die Gesellschaft sein.
- Je mehr meine soziale Umgebung leidet (in Panik gerät, Krankheitssymptome manifestiert usw.), desto wahrer müssen die Ursachen des Problems sein und desto zwingender muss auch ich darunter leiden.

Mass Psychogenic Illness (MPI)

Der vorgenannte Punkt ist ein wesentlicher Teil des Phänomens Massenhysterie bzw. “Psychogene Erkrankung der Massen“ (Englisch: „Mass Psychogenic Illness“ mit dem Kürzel: MPI)²¹, eine Art Massenhysterie, bei der Menschen sich dermassen vor einer Krankheit fürchten und gleichzeitig überzeugt sind, an dieser zu leiden, dass sie tatsächlich Krankheitssymptome entwickeln, obwohl sie eigentlich kerngesund sind. Hier denke ich zum Beispiel an die Ereignisse in Mülligen 2012 (Evakuierung des Postverteil-Zentrums in Mülligen, Schweiz am 04.09.2012).²²

Das Phänomen schwächt zudem die Immunabwehr, sodass die Menschen krankheitsanfälliger werden und die Krankheitsverläufe schwerwiegender sind eine Art sich selbst erfüllender Prophezeiung. Sicher spielt das Phänomen „MPI“

²¹ Greenberg, D. R., et al. (1998). “A critical review of the Pfiesteria hysteria hypothesis.“ Md Med J 47(3): 133-136.

²² Wegen eines verdächtigen weissen Pulvers in zwei Couverts wurde ein Grossalarm ausgelöst. Alle Mitarbeitenden wurde evakuiert, Sanität und Polizei fuhren mit rund 40 Blaulicht-Fahrzeugen vor, ein grosses Zelt für die Erstversorgung wurde aufgebaut. Die Einsatzkräfte trugen spezielle Chemie-Schutzanzüge. Die meisten Postangestellten klagten über Reiz im Hals, Unwohlsein. Viele mussten sich erbrechen, die typischen Erstsymptome einer Anthrax-Vergiftung. Bei drei Dutzend waren die Symptome so gravierend, dass sie zur besseren Versorgung in Spitäler gebracht wurden. Gegen Mitternacht kam die Entwarnung: Das weisse Pulver war nicht Anthrax, sondern Maizena.

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

auch jetzt bei der Coronakrise weltweit eine signifikante Rolle. Heutzutage mit der globalen, medialen Berichterstattung kann das psychogen affizierte, soziale Umfeld ein paar wenige bis Milliarden von Menschen umfassen. (Dieser Frage bin ich schon anderswo detailliert nachgegangen.²³)

Die Leute müssen gut informiert sein – was zwangsläufig negative Nachrichten mit sich bringt. Parallel dazu müssen aber auch Möglichkeiten der Selbsthilfe und Unterstützung in der Gesellschaft angeboten werden, um zu verhindern, dass sie in Angst geraten. In der gegenwärtigen Zeit ist es wichtig, Zuversicht, Vertrauen und Mut zu machen und den Menschen durch das Bewusstsein, dass sie ihre Selbstheilungskräfte stärken können, ein Instrument in die Hand zu geben, um aktiv auf ihr Immunsystem einzuwirken und die Ansteckungen einzudämmen. (Eine Selbstheilungstrance zum Anhören oder Runterladen findest du auf www.mind-body.info und www.swiss-neurochocolate.ch.)

Der psychogene Tod

In der aktuellen Covid-19 Krise werden die durchschnittlichen Selbstheilungskräfte der Bevölkerung durch negative Prognosen eher geschwächt und die Wahrscheinlichkeit von Überreaktionen und negativen Krankheitsverläufen bis hin zum psychogenen Tod²⁴ (Nocebo-Effekt) wird auf diese Weise gestärkt. Zum Beispiel steht auf der Website der «Sputnik News» von 13:37 02.04.2020 (aktualisiert 17:58 02.04.2020):²⁵

“Die italienische Region Lombardei ist besonders schwer von der Coronavirus-Epidemie erfasst. Russische Fachleute, die zur Bekämpfung der Krankheit eingesetzt sind, wurden auf seltsame Todesfälle in italienischen Pflegeheimen aufmerksam gemacht, schreibt die «Moskowski Komsomolez» am Donnerstag.“

„So wurden in der Stadt Gromo Zeitungsangaben zufolge mehrere Fälle registriert, in denen angebliche Coronavirus-Infizierte einfach eingeschlafen und nicht wieder erwacht sind. Bei den Verstorbenen wurden bis dahin *keine ernstzunehmenden Symptome der Krankheit festgestellt*.“

²³ Schmid, G. B. (2016). “Mass Psychogenic Illness: Psychogene Krankheit als Massenphänomen.“ Suggestionen. Forum der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie e. V. - DGH Ausgabe 2016: 46-48.

²⁴ Schmid, G. B. (2009). Tod durch Vorstellungskraft: Das Geheimnis psychogener Todesfälle. Wien, Springer-Verlag.

²⁵ <https://de.sputniknews.com/panorama/20200402326767475-fachpersonal-todesfaelle-lombardei-zeitung/>. Siehe auch die Webseite <http://swprs.org/> von 03.04.2020.

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

“In einem der Seniorenheime, in denen aktuell auch russische Freiwillige arbeiten, hat es innerhalb weniger Tage mindestens fünf solcher „merkwürdigen“ Todesfälle gegeben.“

“Wie der Direktor des Seniorenheims später im Gespräch mit RIA Novosti präzisierte, sei es unklar, ob die Gestorbenen tatsächlich mit dem Coronavirus infiziert wurden, weil niemand in dem Heim darauf getestet worden sei. (...).“

Ähnliche Fälle wurden auch aus Deutschland berichtet. Nach einem Interview mit dem Leiter des Wolfsburger Gesundheitsamts, Friedrich Habermann, und dem Wolfsburger Oberbürgermeister Klaus Mohr (SPD) über die Situation in einem Wolfsburger Alters- und Pflegeheim kommt die Süddeutsche Zeitung am 30. März 2020, 9:43 Uhr²⁶ zum Schluss:

“Überraschend viele Menschen seien verstorben, ohne dass sie Symptome von Corona gezeigt hätten.“

Pflegepatienten *ohne Krankheitssymptome* sterben in der aktuellen Ausnahmesituation plötzlich und gelten dann als „Corona-Todesfälle“. Hier stellt sich erneut die folgenschwere Frage: Wer stirbt am Virus, und wer stirbt an den teilweise extremen Maßnahmen, die einen psychogenen Tod begünstigen?

[R-Null: Die Kurve abflachen](#)

Für die immunologische Schätzung der Verbreitung des Coronavirus in der Bevölkerung wird immer wieder von einem Parameter R_0 geredet. R_0 bezieht sich auf die durchschnittliche Anzahl von Menschen, die ein Erkrankter in einer Gruppe, die mutmasslich absolut keine Immunität gegen das Virus hat, infiziert.

Experten verwenden den Parameter R_0 , um vorherzusagen, wie weit und wie schnell sich eine Krankheit ausbreiten wird. Die Zahl kann auch politische Entscheidungen beeinflussen, wie ein Ausbruch eingedämmt werden kann. Das Ziel politischer Massnahmen wie «Social Distancing» and «Stay at home!»-Kampagnen ist logischerweise den Durchschnittswert von R_0 in der Bevölkerung zu verkleinern. Aber die Bevölkerung hat NICHT “absolut keine Immunität gegen das Virus“, wie üblicherweise stillschweigend angenommen wird.

Mit anderen Worten: Die Bedeutung von R_0 wird sogar von den Immunologen salopp gehandhabt. Es stimmt zwar, dass R_0 ein guter Prädiktor dafür ist, wie sich

²⁶<https://web.archive.org/web/20200330082928/https://www.sueddeutsche.de/panorama/coronavirus-news-deutschland-wolfsburg-laschet-1.4828033>

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

eine Infektion entwickeln könnte. Es stimmt auch, dass er der einzige Parameter ist, den wir - als Gesellschaft - in diesem mathematischen Modell verändern können. Wir müssen diesen Wert nach unten drücken, ja, und können dies mit Hygiene und «Social Distancing» effektiv tun. Was die Immunologen weitgehend übersehen ist, dass wir, die Gesellschaft, R_0 auch durch die Resilienz des Einzelnen massgebend reduzieren können.

Man kann R_0 im Rahmen des SIR-Modells²⁷ so definieren:

$$R_0 = \beta/\gamma.$$

β ist die durchschnittliche Anzahl von Kontakten pro Person und Zeit, multipliziert mit der Wahrscheinlichkeit der Krankheitsübertragung bei einem Kontakt zwischen einem empfänglichen und einem infektiösen Subjekt.

γ ist der Kehrwert der Zeit, in der ein infiziertes Individuum ansteckend ist. Er korreliert mit dem Begriff aus der Salutogenese: *Resilienz*. Hier werden üblicherweise einfach 14 Tage verwendet, was der empfohlenen Quarantänezeit entspricht.

Das SIR-Modell beschreibt die Entwicklung von COVID-19 als einen Satz gewöhnlicher Differentialgleichungen und, in der Tat, gibt es einen mathematischen Parameter in diesem Modell, der der Resilienz entspricht, nämlich γ .

Die Immunität gegenüber dem Virus (Resilienz) kommt hier durch den Parameter γ ins Spiel: Leider wird aber auch hier stillschweigend angenommen, dass der menschliche Organismus diesen Wert nicht beeinflussen kann. Diese Annahme stimmt aber nicht: je effektiver die Selbstheilungskräfte des Organismus, desto kürzer ist die Zeit der Ansteckungsgefahr, desto grösser ist γ und desto kleiner ist R_0 .

Jede Medizinerin und jeder Mediziner weiss:

Jede Heilung ist letztendlich immer eine Selbstheilung mit der Vorstellungskraft als Heilmittel!

²⁷ **S** = Anzahl der Anfällige (susceptible), **I** = Anzahl der Infektiöse (infectious) und **R** = Anzahl der Immune/Erholte (recovered)/Gestorbene siehe <https://flattenthecurve.herokuapp.com>; und https://en.wikipedia.org/wiki/Compartmental_models_in_epidemiology#The_SIR_model_without_vital_dynamics

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

Jede und jeder von uns hat ein Selbstheilungspotenzial (Stichwort: *Resilienz*), das bei den einen (eher jungen, gesunden) grösser ist als bei den anderen (alten, kranken, bzw. mit dem metabolischen Syndrom vorbelasteten) Menschen. Leider gibt es bislang kein objektives Mass, mit dem sich der Durchschnittswert von γ in einer Bevölkerung wissenschaftlich bestimmen lässt.

Sicher ist Selbstheilung lernbar – siehe Fussnote 10 und das Addendum. Es stellt sich somit die Frage, wie dieses jedem von uns innewohnende Selbstheilungspotenzial bestmöglich ausgeschöpft bzw. optimiert werden kann. Man kann im Sinne der evidenzbasierten Schulmedizin davon ausgehen, dass eine Bevölkerung, die seit der 2. Schulklasse und jedes Jahr danach altersgemäss in der Optimierung der Selbstheilungskraft instruiert wäre, statistisch signifikant besser mit dem Ausbruch einer neuen Pandemie umgehen würde, als eine vergleichbare *ungeschulte* Bevölkerung und sehr viel besser als eine vergleichbare *in Panik geratene* Bevölkerung wie derzeit überall auf der Welt.

Es gibt kaum ein/e erfolgreiche/r Ski-Rennfahrer/in, der/die nicht einen Mental Coach hat. Für den Spitzensport ist die Wichtigkeit der Psyche seit Jahren schon eine Selbstverständlichkeit und gehört zum üblichen Trainingsprogramm. In der Allgemeinmedizin wird die psychologische Stärkung der Selbstheilungskräfte nicht beachtet, obwohl die Wirkung der Vorstellungskraft als Heilmittel längst evidenzbasiert ist – nochmals, siehe Fussnote 10.

Die wichtigste nicht pharmazeutische Intervention (NPI) - «non-pharmaceutical intervention (NPI)»²⁸ neben der Hygiene, der Reduktion der zwischenmenschlichen Kontakte in der Bevölkerung und dem Abstand halten – liegt mittels Vorstellungskraft in der Stärkung der eigenen Immunabwehr und des Immunsystems im Dienst der Selbstheilung (Resilienz). So kann das Immunsystem, das vorerst naiv gegenüber einem ihm bislang unbekanntem Virus ist, individuell und gezielt gestärkt werden. Denn ohne Resilienz sind die anderen drei Interventionen sinnlos.

Das Problem scheint weniger die Ausbreitung der Ansteckung per se zu sein, als vielmehr die tragischen überschüssenden oder ausbleibenden Immunreaktionen («Zytokin-Sturm» oder «Antikörper-Totstell-Reflex» – siehe oben den Absatz «Immunität») eines sehr kleinen Prozentsatzes der Bevölkerung, der z. B. wegen des

²⁸ «Impact of non-pharmaceutical interventions (NPIs) to reduce COVID-19 mortality and healthcare demand»; Neil M Ferguson et al.; Imperial College COVID-19 Response Team, WHO Collaborating Centre for Infectious Disease Modelling MRC Centre for Global Infectious Disease Analysis. Abdul Latif Jameel Institute for Disease and Emergency Analytics Imperial College London, 16. March 2020.

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

fortgeschrittenen Alters, Diabetes, Bluthochdruck, Immunschwäche, metabolischen Syndroms vorbelastet ist. Aber insofern als

- (1) Coronaviren ca. 20 Prozent unserer Erkältungen verursachen, d.h. die meisten von uns schon mindestens einmal eine Erkältung mit einer Coronaspezies erfolgreich durchgestanden haben,
- (2) andere Viren der «Corona-Familie» ähnliche Strukturen auf der Virenoberfläche aufweisen wie das SARS-CoV-2,
- (3) der Körper eine Immunität gegen andere Coronaspezies aufbauen kann

ist es nicht fahrlässig anzunehmen,

- (1) dass die Regierung mehr Vertrauen in die Fähigkeit unserer erworbenen, spezifischen Immunität haben und die Bürger entsprechend ermutigen sollte²⁹ und
- (2) dass Massnahmen, die auf Prognosen anhand eines zu konservativen Verständnisses von R_0 basieren, d.h. der Annahme, dass γ eine nicht beeinflussbare Konstante sei,

eine biopolitische Überreaktion riskieren, die in eine opportunistische Selbstorganisation³⁰ münden kann.

Unser natürliches, angeborenes Immunsystem kennt das neue Coronavirus gar nicht. Es muss den neuen Covid-19 erkennen lernen und sich damit auseinandersetzen, um eine spezifische Immunität zu erwerben. Der erfolgreiche Umgang mit diesem Immunisierungsprozess hängt von der Schlagkraft unseres Immunsystems (Resilienz) ab. Verglichen mit jüngeren gesunden Menschen reagiert das Immunsystem bei Menschen, die einer der obengenannten Risikogruppen angehören, weniger tatkräftig und weniger effizient, sei es bei Corona oder etwas anderem. Und bei Corona ist es dann speziell verheerend.

Deshalb ist es das Sinnvollste, unser Möglichstes zu tun, um unser Immunsystem zu stärken. Dies kann man sowohl mental (z.B. heilvolle Vorstellungen) als auch körperlich (z.B. Bewegung; ausgewogene Ernährung) tun. Hierbei spielt die medizinische Hypnose (www.sms.ch) eine Schlüsselrolle im Gesundheitssystem.

²⁹ Für all jene, die alt/krank/immunsupprimiert/am metabolische Syndrom leiden sind «social distancing» und Händehygiene immer noch das Wichtigste. Ihre Selbstheilungskraft wird torpediert und hat nicht die Stärke von Gesunden.

³⁰ Vgl. Bericht: “Scenarios for the Future of Technology and International Development.“ The Rockefeller Foundation and Global Business Network. May 2010.

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

Leider wissen wir nicht, wie wir diese durchschnittliche Immunstärke der Bevölkerung für epidemiologische Zwecke schätzen bzw. messen können. Aber aus meiner Sicht ist das blinde Vertrauen in Rechnungen, die ausschliesslich auf einem konservativen Verständnis von R_0 basieren, um daraus weitgehende biopolitische Entscheidungen zu treffen, die letztendlich zum Hausarrest einer ganzen Bevölkerung, zur Überwachung der Individuen einer demokratischen Gesellschaft und zum Totstell-Reflex («Lockdown» - «Abefahre» sagen wir auf Schweizerdeutsch) eines ganzen Wirtschaftssystems führen, irrational und – wie schon mehrmals hier gesagt – grenzt an magisches Denken.

«Der Mensch besitzt eine solche Leidenschaft für Systematik und abstrakte Folgerungen, dass er es fertigbringt, wissentlich die Wahrheit zu verdrehen und mit sehenden Augen nicht zu sehen und mit hörenden Ohren nicht zu hören, um ja nur seiner Logik recht geben zu können.»³¹

Nichtsdestotrotz: Wenn die ganze Bevölkerung aber nicht in Selbstheilung trainiert ist – und das ist sie nicht – ist die Sache mit dem «Social distancing» und «Stay at home!» vielleicht doch nicht so falsch. Ausserdem schützt es die, die trotz aller Selbstheilungsoptimierung mit ihrem Immunsystem der Krankheit nichts entgegenhalten können.

[Opportunistische Selbstorganisation einer naiven biopolitischen Überreaktion: Das Stanford Prison Experiment](#)

Man muss sich fragen, ob die Empfehlung «Stay at home!» und die Schliessung der Grenzen nicht doch eine negativere Kehrseite zeigt als ursprünglich angenommen. Zum Beispiel berichtete die Süddeutsche Zeitung 04:46 am 03. April 2020: *„In ganz Europa gefährdet die Pandemie die Versorgung alter Menschen zu Hause, weil Pflegekräfte nicht mehr zu ihnen können – oder das jeweilige Land fluchtartig verlassen haben Richtung Heimat.“³²*

Durch eine gut gemeinte, allumfassende Fürsorge, um die Bevölkerung vor der Ausbreitung des Virus gründlich zu schützen, kann auch zu viel des Guten herauskommen und in einen alpträumhaften, biopolitischen Überwachungsstaat münden.

³¹ Fjodor Dostojewski, [Aufzeichnungen aus dem Kellerloch](#), S. 36.

³² <https://www.sueddeutsche.de/politik/coronavirus-pflegekraefte-ausland-1.4866124>

“Es gibt einen Grad der Unterdrückung, der als Freiheit empfunden wird.“³³, sagte Heiner Müller, deutscher Dramatiker (1929-1995) vor dem Anschluss der DDR an die Bundesrepublik. In Israel, zum Beispiel, überwacht seit kurzem der Geheimdienst sämtliche Bewegungsprofile (10vor10, 06.04.2020, 21:50).³⁴ Israel nutzt Handydaten um den Bewegungsradius der Bevölkerung und die Einhaltung der Quarantäne zu überwachen. Die Regierung rechtfertigt die Massnahmen mit dem Gesundheitsnotstand. Gerade jetzt (Mai 2020) gibt es sogar in der Schweiz Diskussionen über die Einführung einer Anwendung für das Mobiltelefon (App) zum Erfassen der Kontakte zwischen Personen, die mit Covid-19 infiziert sind und allen anderen Leuten.

Zum Thema «Regierung und Technologie» erwähne ich den in der Fussnote 30 erwähnten Bericht (“Scenarios for the Future of Technology and International Development“), über die schon 2010 durchgeführte Studie der Rockefeller Foundation, wo in den Abschlussbemerkungen steht:

“Bei der Entwicklung dieser (vier) Szenarien sind uns drei zentrale Erkenntnisse aufgefallen.“

“Erstens ist die Verbindung zwischen Technologie und Regierungsführung von entscheidender Bedeutung, um besser zu verstehen, wie Technologie entwickelt und eingesetzt werden könnte.“

...

“Technologien werden sich auf die Regierungsführung auswirken, und die Regierungsführung wird wiederum eine wichtige Rolle bei der Bestimmung spielen, welche Technologien entwickelt werden und wem diese Technologien zugute kommen sollen und können.“

“Ein zweites wiederkehrendes Thema in den Szenarien ist, dass die Entwicklungsarbeit verschiedene Interventionsebenen, möglicherweise gleichzeitig, erfordern wird.“

...

“Das dritte Thema unterstreicht den potenziellen Wert von Szenarien als ein kritisches Element der Strategieentwicklung.“

...

³³ Heiner Müller zitiert Ernst Jünger anlässlich des Hineinschlitterns der DDR in die Marktwirtschaft 1989/1990, ZDF-Theater-Kanal, 05.02.2009, 21:45 auf S. 153 in **geo@web: Medium, Räumlichkeit und geographische Bildung** edited by Inga Gryl, Tobias Nehrdich, Robert Vogler (Hrsg.) Springer Fachmedien Wiesbaden 2013. ISBN 978-3-531-18699-3. DOI 10.1007/978-3-531-18699-3.

³⁴ <https://www.srf.ch/play/tv/10vor10/video/in-israel-ueberwacht-der-geheimdienst-saemtliche-bewegungsprofile?id=fe5ff017-0c2e-4d61-b161-3667bce78111>

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

“Diese vier Szenarien unterscheiden sich zwar erheblich voneinander, aber ein Thema ist ihnen allen gemeinsam: neue Innovationen und der Einsatz von Technologie wird ein aktiver und integraler Bestandteil der internationalen Entwicklungsgeschichte sein.“

...

An dieser Stelle erinnere ich an die Arbeiten in den 1960er und 70er Jahren von Stanley Milgram zu den Themen „Gehorsamkeit gegenüber Autorität“³⁵ und „Masse und Moral“³⁶ sowie an das “Stanford Prison Experiment” 1971 von Philip Zimbardo³⁷ und das spätere Werk „Masse und Macht” 1983 von Elias Canetti³⁸. Zur Erinnerung an das Stanford Prison Experiment:³⁹

Die Probanden wurden nach dem Zufallsprinzip in die Rolle des «Gefangenen» oder «Wächters» versetzt. Diejenigen, die die Rolle des Wächters spielten, erhielten Stöcke und Sonnenbrillen; diejenigen, die die Rolle des Gefangenen spielten, wurden von der Polizei von Palo Alto verhaftet, entlaust, gezwungen, Ketten und Gefängniskleidung zu tragen, und in den Keller der Psychologieabteilung der Stanford Universität gebracht, die zu einem Behelfsgefängnis umgebaut worden war.

Einige der Wachen wurden zunehmend sadistischer - vor allem nachts, als sie dachten, die Kameras seien ausgeschaltet, obwohl sie zufällig aus dem gleichen Pool wie die Gefangenen herausgefischt wurden.

Das Experiment geriet sehr schnell außer Kontrolle ...

Gib einer guten Regierung zu viel Macht, wird sie sich früher oder später in eine böse Regierung verwandeln.⁴⁰ Die Geschichte lehrt es uns seit eh und je, zum Beispiel:

Der Völkermord an den Einheimischen des Nordamerikanischen Kontinents durch die Regierung der Vereinigten Staaten Ende des 19. Jahrhunderts; der Völkermord an den Armeniern in der Türkei unter der Osmanischen

³⁵ Milgram, S. (1974). Obedience to authority. New York, Harper & Row.

³⁶ Milgram, S. (1967). “The small world problem.” Psychology Today 2(1): 60-67.

³⁷ Zimbardo, P. G. (1971). “The power and pathology of imprisonment.” Congressional Record, Hearings before Subcommittee No. 3 of the Committee on the Judiciary, House of Representatives, 92nd Congress, First Session on Corrections, Part II, Prisons, Prison Reform and Prisoners' Rights: California. Washington DC, U.S. Government Printing Office; Zimbardo, P. G. (2012). “Philip G. Zimbardo on his career and the Stanford Prison Experiment's 40th anniversary. Interview by Scott Drury, Scott A. Hutchens, Duane E. Shuttlesworth, and Carole L. White.” Hist Psychol 15(2): 161-170.

³⁸ Canetti, E. (1983). Masse und Macht. Düsseldorf, Claassen Verlag GmbH.

³⁹ <https://www.psychologistworld.com/influence-personality/stanford-prison-experiment>

⁴⁰ Sorg, E. (2011). Die Lust am Bösen: Warum Gewalt nicht heilbar ist. München, Carl Hanser Verlag / Nagel & Kimche. armeniern

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

Regierung zwischen 1914 und 1923; der Völkermord an den Juden in Deutschland von 1933-1945; der wechselseitige Völkermord 1994 zwischen den Hutu und Tutsi in Rwanda, um nur ein paar Beispiele jüngeren Datums zu erwähnen.

Ketzerische Ideen

Selbstverständlich ist jeder Tod in Folge des Coronavirus nicht nur für den Betroffenen, sondern insbesondere auch für die Hinterbliebenen eine persönliche Tragödie. Man möchte, dass die Regierung uns womöglich vor solchen Tragödien maximal schützt: Die Verbreitung des Krankheitserregers in der Bevölkerung bestmöglichst bremst und genügend Medikamente, medizinische Hilfsmittel/Material und Fachkräfte und Spitalbetten auf den Intensivstationen für die Hospitalisierten gewährleistet. Aber ab wann, wie und wie weit soll und darf die Regierung einer demokratischen Gesellschaft in die Rechte der Individuen eingreifen?

Die Wohnbevölkerung in der Schweiz 2019 betrug 6'429'700 Schweizer und 2'174'200 Ausländer. Das sind 8'603'900 Menschen. Nehmen wir an, dass die Schweizer Gesellschaft ca. 25% ihrer Wohnbevölkerung dringend braucht, so dass die Infrastruktur aufrechterhalten werden kann und die Schweizer Kultur reibungslos weiterfunktioniert. Dies würde bedeuten, dass wir bis auf gut 20% der Population verlieren könnten, ohne dass die Schweiz sich aufzuösen droht.

Zum Vergleich:

Eine der verheerendsten Pandemien der Weltgeschichte war die Pest. Der sog. **Schwarze Tod**, der in Europa zwischen 1346 und 1353 geschätzte 25 Millionen Todesopfer – ein Drittel der damaligen Bevölkerung – forderte. Trotzdem gibt es Europa noch.

So könnte man wohl überlegen, dass eine Pandemie keine grossräumigen politischen Entscheidungen, welche die demokratischen Rechte seiner Bürger benachteiligen (“Hausarrest“ usw.), zulassen darf, solange die ernsthafte, wissenschaftlich geprüfte Bedrohung weniger als 25% der Bevölkerung betrifft, vor allem in der Schweiz und ohne vorher darüber abzustimmen. Aber wer will heutzutage durch Strassen voller Leichen gehen? Zugegeben: Solch eine liberale Perspektive, wie hier gedacht, überschreitet womöglich die Grenzen der Nächstenliebe, die wir heutzutage in der modernen Welt pflegen. Und fast jeder Mensch, der auf der Intensivstation aufwacht, freut sich, am Leben zu sein. Fast jeder will weiterleben, egal was es ihn/sie gekostet hat und egal wie alt er oder sie

ist. Aber wahrscheinlich werden uns die heute kritisch Kranken erst in 1-2 Jahren sagen können, ob es wirklich erstrebenswert war, sie am Leben erhalten zu haben.

Hat die Regierung die Pflicht, zu garantieren, dass alle ihre Bürger egal welchen Alters oder jedweder gesundheitlichen Vorbelastung nur an einem natürlichen, altersbedingten Tod (Altersschwäche) was auch immer das sei - sterben darf?⁴¹

In einer modernen Demokratie sind wir an eine umfassende Gesundheitsversorgung einschliesslich der Auswahl an Behandlungsmöglichkeiten gewöhnt. Schliesst das nicht auch das Recht ein, auf gewisse Behandlungen zu verzichten? In der Schweiz ist es schon seit Jahren üblich vor Operationen eine Patientenverfügung auszufüllen, in der Fragen nach Reanimation und Beatmung gestellt werden, falls lebensbedrohliche Komplikationen auftreten sollten. Wäre es möglich, dass jeder Mensch eine Patientenverfügung ausfüllt für den Fall, dass er an Corona erkrankt?

Verschwörungstheorien

Es zirkulieren auch aller Art Thesen, die mehr oder weniger nach Verschwörungstheorien klingen, ohne dass man diese falsifizieren können.⁴² Nur falsifizierbare Hypothesen gelten als wissenschaftlich, aber hier erwähne ich fünf gängige Szenarien (Autoren unbekannt), die irgendwie zum Nachdenken anregen:

I. Das Virus entstand in einem Labor

Diese These wurde sogar von der seriösen Medizingemeinschaft selber unter die Lupe genommen. Den folgenden Artikel findet man auf der Website der DocCheck Community GmbH (16.04.2020) mit dem Titel: **SARS-CoV-2: War es Batwoman? Eine neue Zoonose, eine Biowaffe oder doch ein missglücktes Experiment im Wuhaner Labor: Vermutungen über die Herkunft von SARS-CoV-2 häufen sich. Was ist an den Gerüchten dran?**⁴³

3 Hypothesen: Hypothese 1: Ist SARS-CoV-2 eine künstlich hergestellte Biowaffe?; Hypothese 2: Ist SARS-CoV-2 aus zivilen Forschungslaboren entwichen?; Hypothese 3: Kam SARS-CoV-2 vom Tier und veränderte sich im Menschen?

Fazit: Wahrscheinlich doch die Natur ...

⁴¹ Bis vor kurzem wurde in den Gesundheitsstatistiken noch ein Sterbealter von 65 Jahren als "gewöhnlich" zugrunde gelegt. Seit 1993 haben sich "die in der OECD und WHO vertretenen Länder darauf verständigt, Sterbefälle im Alter zwischen einem und 69 Jahren als ungewöhnlich anzusehen" laut dem deutschen Robert Koch-Institut.

⁴² Siehe z. B. "Vier Verschwörungstheorien zu Corona im Faktencheck." Daniel Graf [20MINUTEN.CH](https://www.20minuten.ch), Sektion Coronavirus, Donnerstag, 16. April 2020, S. 4.

⁴³ https://www.doccheck.com/de/detail/articles/26635-sars-cov-2-war-es-batwoman?utm_source=DC-Newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=DocCheck-News&utm_content=asset&utm_term=article&sc_src=email_333733&sc_lid=20318776&sc_uid=mBM_Glomrit&sc_lid=8970&sc_customer=qg9sk3083e

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

„Obwohl die Daten zeigen, dass SARS-CoV-2 kein absichtlich manipuliertes Virus ist, ist es derzeit unmöglich, die anderen Theorien seiner Herkunft zu beweisen oder zu widerlegen“, resümiert Andersen.

„Da wir jedoch alle bemerkenswerten SARS-CoV-2-Merkmale, einschließlich der optimierten Rezeptorbindungsdomäne und der Spaltstelle bei verwandten Coronaviren in der Natur beobachtet haben, glauben wir nicht, dass irgendeine Art von laborbasiertem Szenario plausibel ist.“

Und was glaubst du?

II. 5G ist für die Ausbreitung des Coronavirus verantwortlich


Diese haarsträubende Theorie ist offensichtlich eine von mehreren möglichen Wahnideen, die heutzutage in gewissen Kreisen zirkulieren. Sie behauptet, dass die Ausbreitung des Coronavirus mit 5G – der neuen Generation im Mobilfunk - im Zusammenhang steht, da in Wuhan, wo das Coronavirus ausgebrochen ist, die Strahlung angeblich besonders hoch sei. Dafür gibt es nicht den geringsten wissenschaftlichen Hinweis. Zum Beispiel stimmt das Muster der Covid-19-Ausbreitung nicht mit dem globalen Muster der 5G-Implementierung überein und im Iran etwa, wo es kein 5G gibt, hat es viele Covid-19 Fälle gegeben.

III. China will die Macht übernehmen

Folgendes Gedankenspiel fand ich auf WhatsApp:

Auswirkungen des Coronavirus auf die Börsen weltweit, innerhalb von 1 Monat:

 -26%	 -26%	 -25%	 -27%	 -20%	 -19%
 -16%	 -24%	 -14%	 -17%	 -12%	 -17%

Nun, sehen Sie sich das an:  (China) + 0,3%

China, der Verursacher der Pandemie, hat sich auf wundersame Weise "erholt" und hat fast keine Fälle von Coronaviren mehr. Die Welt beginnt nun, die Auswirkungen und die Panik vor der Krankheit zu spüren. Wer hat sich zuerst erholt? China selbst! Es scheint, dass dieses Virus eine Reaktion der chinesischen Regierung auf den Verlust des Handelskrieges mit den Vereinigten Staaten war. Das Ziel: die Welt in eine Rezession zu stürzen !!!

Ist das Szenario nicht klar? Sie wachsen bereits! China kaufte fast alles, was es an den Börsen der Welt abgewertet hat ... damit wurden die Chinesen Eigentümer der globalen Unternehmen, die in China sind und ohne dass das Geld China verlässt.

Aus der gleichen Quelle habe ich auch diese Geschichte erhalten:

* Schachmatt-Operation, *

Hat das jemand kommen sehen?

In den vergangenen Tagen hat China viele Rekorde gebrochen, absolut alles gewonnen, 20 Milliarden Dollar und etwa 30% der Aktien westlicher Unternehmen in China gekauft.

Xi Jinping hat die Europäer und die intelligenten amerikanischen Demokraten übertroffen. Er spielte ein wunderbares Spiel vor den Augen der ganzen Welt.

Aufgrund der Situation in Wuhan begann die chinesische Währung zu sinken, aber die chinesische Zentralbank unternahm nichts, um diesen Zusammenbruch zu verhindern.

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

Es gab auch viele Gerüchte, dass China nicht einmal genug Masken hatte, um das Coronavirus zu bekämpfen. Diese Gerüchte und Xi Jinpings Erklärung, dass er bereit sei, die Einwohner von Wuhan durch die Blockade der Grenzen zu schützen, haben zu einem starken Rückgang der Aktienkurse (44%) der chinesischen Technologie und der chemischen Industrie geführt.

Finanzhaie begannen, alle chinesischen Aktien zu verkaufen, aber niemand wollte sie kaufen, und sie wurden völlig abgewertet.

Xi Jinping machte zu diesem Zeitpunkt einen großen Schritt, wartete eine ganze Woche und lächelte auf der Pressekonferenz, als ob nichts Besonderes passiert wäre.

Und als der Preis unter die erlaubte Grenze fiel, ordnete er den Kauf ALLER europäischen und amerikanischen Aktien gleichzeitig an! Dann erkannten die "Finanzhaie", dass sie betrogen wurden und bankrott waren. Aber es war zu spät, denn alle Aktien waren an China übergegangen, das zu diesem Zeitpunkt nicht nur 2000 Milliarden US-Dollar verdiente, sondern dank der Simulation wieder Mehrheitsaktionär der von Europäern und Amerikanern gebauten Unternehmen wurde.

Die Aktien gehören nun ihren Unternehmen und diese sind zu Eigentümern der Schwerindustrie geworden, von der die EU, Amerika und die ganze Welt abhängig sind. Von nun an wird China den Preis bestimmen, und die Einnahmen seiner Unternehmen werden die chinesischen Grenzen nicht verlassen, sondern zu Hause bleiben und alle chinesischen Goldreserven behalten.

Deshalb waren die amerikanischen und europäischen "Finanzhaie" dumm und in wenigen Minuten haben die Chinesen die meisten ihrer Aktien eingesammelt, die nun Milliarden von Dollar an Gewinnen produzieren!

Sie erinnern sich nicht an einen so brillanten Schritt in der ganzen Geschichte des Aktienmarktes!

CHECKMATE!"

Und erst gestern gab's in Russland einen ersten (!) Virus-Todesfall ...

IV. Der Westen will verhindern, dass China die Macht übernimmt

Der Westen (USA, Japan, Europa etc.) haben schon lange gemerkt, dass der Virus kein Problem ist. Sie wissen aber, dass sie wirtschaftlich gegenüber China wegen ihrer Demokratien ins Hintertreffen geraten. Mit dem Vorwand, ihre Bürger in Zukunft besser schützen zu können, werden elementare Grundrechte eingeschränkt bleiben oder ganz abgeschafft.

Die Demokratie findet nur noch auf dem Papier statt, die Verfassung wird mit Dekreten ausgehebelt, de facto wird Autokratie angestrebt, um besser gegen China konkurrenzieren zu können. Der Süden Europas, zusammen mit Frankreich wird in Europa die Macht übernehmen und die Kassen der Nordländer plündern. Der Vize in Spanien spricht schon von Enteignung des Privatvermögens. Es liegt in der Hand der Bürger, dies zu verhindern, nur, die Bürger schauen Netflix und trauern ihrem Fussballverein nach.

Was sagte Cäsar... "*Panem et circenses*". Das Ende ist nah aber noch nicht vor der Tür. Das Ende wird kommen, wenn die Demokratien unter der Schuldenlast zusammenbrechen und kein Rettungsschirm der Zentralbanken sie mehr retten kann.

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

V. Bill Gates, die Pharmaindustrie usw. wollen am Impfstoff verdienen

Insofern als eine Verbindung zwischen Bill Gates und der WHO in der Tat existiert, ist es nicht so einfach, diese Spekulation zu ignorieren. Es gibt sogar eine tiefgreifende Analyse zu dieser Theorie, die man nicht so einfach mit einer Hand wegwischen kann: <https://www.youtube.com/watch?v=dTINf3xT22A>.

Leider scheinen die Regierungen vor solchen Theorien doch Angst zu haben. Zum Beispiel vertritt ein Schweizer Arzt auf Social Media vehement die oben erwähnte These, dass 5G für die Ausbreitung des Coronavirus verantwortlich ist, und landete zwangsweise in der Psychiatrie:

Medinside, Das Portal für die Gesundheitsbranche 09:51 13.04.2020 "Polizei verhaftet coronaskeptischen Aargauer Arzt. Nach Drohungen gegen Behörden und Angehörige musste ein 58-jähriger Arzt aus dem Bezirk Baden in eine psychiatrische Klinik eingewiesen werden."

Inwiefern die mutmasslichen Drohungen des Aargauer Arztes eine ernsthafte Gefährdung für Drittpersonen waren, die in der Tat eine Zwangseinlieferung in die Psychiatrie rechtfertigen würde, ist soweit ich noch weiss, sehr umstritten. Und solche vom Staat sanktionierten Zwangsaktionen sind nicht nur auf die Schweiz beschränkt:

Am 08. April 2020 stellte Beate Bahner (www.beatebahner.de), Fachanwältin für Medizinrecht in Heidelberg, beim Bundesverfassungsgericht in Karlsruhe "einen Antrag auf Erlass einer einstweiligen Anordnung wegen Angriffs auf den Bestand der Bundesrepublik Deutschland durch die Corona-Verordnungen aller 16 Bundesländer."

Am 09. April bekam sie von der Kriminalpolizeidirektion Heidelberg eine Vorladung.

Am 11. April erliess Beate Bahner eine "Corona-Auferstehungs-Verordnung" in der sie auf vier Seiten ausführte, wie die Corona-Notstand beendet werden sollte: Kultur- und Bildungseinrichtungen, Bibliotheken, Cafés, Schwimmbäder, Spielhallen, Bordelle und ähnliche Einrichtungen wiedereröffnet werden sollen und "*Der Aufenthalt im öffentlichen Raum mit weniger als zwei Personen ist nur ausnahmsweise gestattet.*"

Am 12. April wurde sie bereits unfreiwillig in eine psychiatrische Einrichtung gebracht.

Und dann noch dies:

Wer sich in Sachsen der Anordnung häuslicher Quarantäne verweigert, kann seit Donnerstag 16.04.2020 in einer psychiatrischen Klinik festgesetzt werden.⁴⁴

Wahn per se ist kein hinreichender Grund jemanden gegen seinen Willen psychiatrisch zu hospitalisieren. Solche politischen Überreaktionen haben den Geschmack einer Hexenjagds und werfen Öl ins Feuer der oben erwähnten und anderer Verschwörungstheorien.

⁴⁴ <https://www.welt.de/politik/deutschland/article207198029/Coronavirus-Sachsen-will-Quarantaene-Verweigerer-in-Psychiatrien-sperren.html>

Zukunftsszenarien

Verschwörungstheorien hin oder her, aufgrund dieser globalen Entwicklungen sollte es sogar den skeptischsten und naivsten Lesern klar sein, dass die effektivste Art und Weise der Kriegsführung Biological Warfare ist: Killervirus und Impfstoff dagegen gleichzeitig entwickeln, und "Go!" siehe oben! Und die demographischen Daten, die im Zusammenhang mit der jetzigen Corona-Krise gesammelt werden, sind von unbezahlbarem Wert für sämtliche terroristischen Organisationen, die so etwas vorhaben.

In diesem Zusammenhang erwähne ich auch die Möglichkeit, dass durch das widerstandslose Verhalten der Weltbevölkerung auf die Einschränkungen der wirtschaftlichen und privaten Freiheiten im Namen des "Guten", nämlich zum Schutz der Gesundheit, die eine oder die andere Regierung Geschmack an der «hybriden Kriegsführung» bekommen könnte:

«Hybrid» ist ein Krieg dann, wenn die getroffenen Massnahmen, Aktionen, Verbote usw. verdeckt, uneindeutig, unsichtbar, also derart niederschwellig oder unter dem Deckmantel einer "ausserordentlichen Lage" eingeführt werden, dass das Gros der Bevölkerung sie gar nicht als Kriegsführung erkennt und somit seinen (entsprechend einer verdichteten beängstigenden Berichterstattung) Blick auf die momentan in der eigenen Gesellschaft oder gar in der Welt ablaufenden soziopolitischen Veränderungen verschleiert; und dies, obwohl hybride Kriege alle Aspekte des Lebens tangieren.

Weniger politisch und etwas biologischer könnte man behaupten, dass das Coronavirus schlussendlich eine Art "Retourkutsche" unserer sich selbst erhaltenden Umwelt auf die hirn- und rücksichtslose Ausbreitung der Menschheit auf diesem Planeten ist, eine Art "E-Mail vom Universum", ein notwendiges "Virenreinigungsprogramm", wobei hier der Virus die Reinigung durchführt, oder auch ein stillschweigender "BabyBoomer Killer". (Wenn man mit einem Augenzwinkern weiterdenkt, könnte man geneigt sein, die allzu Überängstlichen als "Zeugen Coronas" zu bezeichnen. Und dieses allegorische "Licht am Ende des Tunnels" ist wahrscheinlich sowieso ein Zug!)

So sind mehr als nur ein paar Zukunftsszenarien denkbar, die diese Corona-Krise ermöglichen könnten. Hierzu zwei extreme, filmreife Gesellschaftsformen von mir:

- I. Wegen Massnahmen wie «shutdown», «stay at home», «social distancing» usw. zusammen mit Internet-Angeboten von Lebensmitteln, Sex und anderen Formen von Unterhaltung sowie künstlicher Befruchtung durch Spermalieferungen gewöhnen wir uns langsam an eine Art Einzell-Leben und entwickeln uns nach und nach zu einem übergeordneten denkenden globalen Netzwerk. Jede einzelne Person erlebt sich als selbstständig denkendes

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

Individuum während der Kommunikation mit anderen mutmasslich selbständig denkenden Individuen, ohne zu merken, dass sie eigentlich nur ein Teil von einem denkenden Gesamtorganismus, der Welt Gaia⁴⁵ ist. Ein Meta-Wesen, das unabhängig und losgelöst von den persönlichen Regungen der einzelnen "Zellen" denkt und fühlt, wahrnimmt und die Existenz des Universums auf eine planetarische statt bloss menschliche Ebene ahnt. Das so entstandene Meta-Bewusstsein wäre eine neue Art und Weise für das Universum sich seiner selbst bewusst zu sein, jenseits der Einschränkung des menschlichen Bewusstseins.

II. Eine heroische Gesellschaft,

- a. die mit Zuversicht und Vertrauen mehr an die Resilienz des Volks als an seine Verletzlichkeit glaubt,
- b. die mit Mut konsequent lebensbedrohende Gesundheitskrisen stoisch akzeptiert,
- c. die die an Krankheit Verstorbenen als Kriegshelden feiert,
- d. die liebevoll allen Sterbenden palliativ zur Seite steht,
- e. die mit Vernunft das Sozial- und Wirtschaftsleben nach wie vor mit nur minimalen gesundheitspolitischen, persönlichen Einschränkungen bremst, überholt die anderen, aus Angst handelnden Gesellschaftssysteme und übernimmt die Weltherrschaft.

Zwischen diesen diametral entgegengesetzten Szenarien kann jeder Mensch sich seine eigene Geschichte fantasieren. Be my guest!

Allerdings gilt es bei diesen und anderen Szenarien zu bedenken, dass wir Menschen soziale Wesen sind, die einen Tastsinn haben und Berührung brauchen. Berührung öffnet sozusagen unsere körpereigene Apotheke und stärkt das Immunsystem. Wir können ohne Augenlicht, ohne Gehör, ohne Geschmack- oder Geruchssinn wohl leben, aber wir werden krank⁴⁶, wenn wir auf körperlichen Kontakt verzichten müssen.

Das Bewusstsein ist kontextbezogen. Das Gehirn ist ein dyadisches Organ: Es braucht immer mindestens ein zweites Gehirn, um gesund zu bleiben und sich wohl zu fühlen. (Iso-Haft ist Folter.) Kein anderes Organ im menschlichen Organismus braucht sein Pendant in einem anderen, gegenüberliegenden menschlichen Organismus, um die Homöostasis im eigenen Organismus aufrechtzuerhalten. Der Mensch besitzt eine Art «Hypersozialität»: Das Gehirn ist darauf ausgerichtet,

⁴⁵ Gaia ist die Urmutter allen Lebens: die primordiale Erdgöttin. Sie ist die Mutter von Uranus (dem Himmel), aus dessen sexueller Vereinigung sie die Titanen und Zyklopen (selbst Eltern vieler olympischer Götter) und die Riesen gebar, und von Pontus (dem Meer), aus dessen Vereinigung sie die ursprünglichen Meeresgötter gebar.

⁴⁶ Säuglinge sterben sogar, wenn sie ohne Berührung und zwischenmenschlichen Kontakt aufwachsen. Siehe Schmid, G. B. (2009). Tod durch Vorstellungskraft: Das Geheimnis psychogener Todesfälle. Wien, Springer-Verlag, Seite 129-130.

Gedanken, Vorstellungen, Gefühle und Handlungen mit anderen Individuen zu koordinieren und nicht für sich allein sein Dasein zu fristen (Stichwort: 2PN - zwei Personen Neurowissenschaft)u

Folgen der aktuellen Coronavirus-Bewältigung

Persönliche Freiheit vs. Schutz vor Ansteckung ist eine schwierige Gratwanderung. Zurzeit entscheiden überall auf der Welt Regierungen für den Schutz jedes einzelnen Menschen die persönliche Freiheit wird in unterschiedlichem Umfang durch Notrecht etc. eingeschränkt. Totaler «shutdown» mit Ausgangssperre ergibt maximal mögliche Sicherheit zum Preis des wirtschaftlichen und sozialen Stillstandes in der Schweiz zum Beispiel haben wir wenigstens keine Ausgangssperre und bislang keine Maskenpflicht.

Wie immer gibt es natürlich auch durch Corona Krisengewinnler und -verlierer. Einerseits macht es uns gleicher, weil alle betroffen sein können, andererseits werden die bisherigen Randgruppen noch mehr an den Rand gedrückt, wie z. B. psychisch Kranke: viele haben keinen Ausgang mehr aus ihren Wohnheimen, dürfen Familienangehörige nicht mehr treffen, nicht mehr in ihre Werkstatt oder Treffpunkt gehen, nicht notfallmässige Therapien dürfen nicht stattfinden; und alte Menschen werden unter dem Vorwand, sie zu schützen, entmündigt und allein gelassen gab es vorher aus Pflichtgefühl noch den einen oder anderen Besuch, dürfen die jungen Leute jetzt die Eltern etc. nicht mehr besuchen, um sie nicht zu gefährden.

Die Mehrheit der Leute macht derzeit gerne mit und delegiert ihre Verantwortung an die Regierungen, in der Schweiz an den Bundesrat. Diese Mehrheit ist nicht bereit bzw. im Stande, die Konsequenzen ihres Handelns für sich selbst oder ihre liebsten Mitmenschen - sprich Ansteckung, ggf. schwere Erkrankung oder gar Tod - zu tragen. Sie demaskiert unser Dasein, unseren Egoismus als Mensch und dessen Mangel. Gleichzeitig, andererseits ist auch Beziehung Nahrung⁴⁷ und genauso wenig wie der Staat uns verbieten dürfte, zu essen und zu trinken, dürfte er uns verbieten, Kontakt mit anderen Menschen zu haben. Wir Menschen benötigen zum Leben Kontakt zu anderen Menschen wie Wasser, Brot und Sauerstoff. Warum lassen wir uns gegenwärtig trotzdem den Kontakt widerstandslos und blauäugig verbieten?

⁴⁷ Schmid, G. B. (2009). Tod durch Vorstellungskraft: Das Geheimnis psychogener Todesfälle. Wien, Springer-Verlag.

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

Das Positive an der Corona-Krise ist eine Zäsur/Gedankenpause/Reflexion in der bisherigen Wohlstandsmedizin, die Menschenleben auf Teufel komm raus weit über ihre angeborenen, körperlichen Möglichkeiten und genetischen Grenzen hinaus zu schieben versucht: Transplantationsmedizin bzw. Spitzen- und Intensivmedizin um jeden Preis oder *“Alles ist machbar!”*

Ausserdem gibt sie uns Denkanstösse im Umgang mit unseren Ressourcen im Allgemeinen und lehrt uns Bescheidenheit mitten im Wahn des “zu Tode Optimierens“.

Die Menschen geraten wegen weit banaleren Problematiken in persönliche Krisen. Deshalb ist es wohl momentan so, wie es ist. Vielleicht müssen alle auch zuerst am eigenen Leib erfahren, dass es so nicht weitergehen kann, damit man wieder in den normalen selbstbestimmten Alltag zurück kann, und zwar im Bewusstsein, dass man nicht alles im Leben kontrollieren kann, es für nichts eine Garantie gibt Spitzenmedizin hin oder her - und man dennoch mit Selbstverantwortung für sich aber auch für die Mitmenschen handeln soll. Dass man aber auch mit den sich aus dem eigenen Handeln ergebenden Konsequenzen leben muss. Wenn wir weise sind, lehrt es uns diese Krise vor allem eins: Demut.

“Last but not least“ und trotz den obenerwähnten und m. E. berechtigten Einwänden gegen eine mögliche BAG-Verordnung, die uns verpflichten würde, eine Gesichtsmaske in der Öffentlichkeit zu tragen, würde ich als Politiker genau solch eine Massnahme einführen: Es ist nicht einfach für die Experten eines Königreichs zuzugeben, dass ihr Kaiser vor ihnen nackt steht, wenn sie bislang behauptet hatten, dass er neue Kleider trägt.

In der Tat würde die flächendeckende Einführung einer Gesichtsmaskenpflicht (die nicht viel bringt und die das BAG bisher immer abgelehnt hat) der Politik auf elegante Art und Weise ermöglichen, ihr Gesicht zu retten und nicht zugeben zu müssen, dass ihre bisherigen Massnahmen übertrieben waren, nach dem Motto: *“Ja, es ist schon ganz schlimm, aber jetzt haben wir einen wissenschaftlich geprüften Weg gefunden, euch zu schützen und gleichzeitig zurück zur Normalität zu kehren!”*

So können wir mit Voodoo-Masken weiterhin den Kaiser für seine neuen Kleider bewundern, ohne ihn und uns selber bloss stellen zu müssen, wenn wir nicht zugeben möchten, dass der Kaiser wenn auch nicht eigentlich nackt, so doch in der Unterwäsche vor uns steht.

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

Globales «shutdown»

Es ist verständlich, dass die Epidemiologen und Immunologen konservativ denken und vom Schlimmsten ausgehen; Massnahmen «downgraden» kann man immer besser als diese «upgraden». Dass wir alle im Umgang mit der Corona-Pandemie unsere Freiheit gerade einschränken müssen, rührt daher, dass es die Mehrheit ohne rigorose Massnahmen nicht tun würde. Es gibt kaum einen Bauern oder eine Geschäftsfrau, die je so einen umfassenden, der individuellen und wirtschaftlichen Freiheit feindlichen «shutdown» als Lösung freiwillig wählen würden.

Für den Otto Normalverbraucher wie für Lieschen Musterfrau gilt in jeder Gesellschaft: *“Es ist nicht so sehr, was mir befohlen wird, sondern wer mir den Befehl erteilt.“* Es ist immens schwierig für eine Regierung, die individuelle Freiheit ihrer Bürger einzuschränken, und die Schweiz macht es gar nicht so schlecht. Wir haben hier in der Schweiz keine Ausgangsperre, immerhin 5 Leute können sich draussen treffen etc. Was zu viel oder zu wenig war, wird man erst nachher sehen.

Nichtsdestotrotz darf man keineswegs die Schattenseiten des «shutdowns» verdrängen. Annette Rausch, Psychiaterin, beschreibt sie folgendermassen:

“Dass nur noch Notfallkonsultationen stattfinden sollten, ist bei der Behandlung psychisch kranker Menschen natürlich absurd, denn sehr viele kommen in erster Linie, damit sie nicht in eine Krisen- oder gar Notfallsituation geraten.

“Was die Pat. erzählt haben: viele sind von einem auf den anderen Tag sehr allein gewesen: keine Werkstatt, keine Fitness, kein Kaffee mit jemandem trinken. Viele sind sehr verunsichert, was man darf und was nicht. Ebenso sind viele sehr darauf bedacht, nichts falsch zu machen. Durch die Schliessung der Tagesklinik konnten notwendige Rehabilitationsmassnahmen nicht stattfinden. In Wohnheimen entstand teilweise eine Situation des "Eingesperrtseins" - keine Besuche bei Familienangehörigen machen, keine Familienangehörigen empfangen. Ebenso ist das Besuchsverbot in Spitälern für viele Patienten im Spital wie auch für die potenziellen Besucher eine grosse psychische Belastung.

“Wenn Pat. sich dann doch einmal trauen, ein paar Schritte nach draussen zu machen, werden sie oftmals (auch von ihnen fremden Leuten) mehr oder weniger harsch aufgefordert nach Hause zu gehen; etliche fühlen sich im Unrecht, beobachtet, haben Angst. Andere fühlen sich irritiert, wissen nicht mehr, ob das, was sie wahrnehmen, stimmt, oder ob sie wieder psychotisch werden. Zum Beispiel: ist es ‘schizophren’ (Hinweis, das jemand psychisch krank ist), eine Maske zu tragen?

“Positiv war, dass ein paar Pat. durch Homeoffice weniger Arbeitsweg, weniger stressige Kontakte mit Arbeitskollegen hatten. Auch fühlen sich einige entlastet, da sie nicht mehr die einzigen sind, die untätig allein zuhause sind oder mit Ämtern kämpfen.

“Mir persönlich geht es körperlich sehr gut. Eigentlich habe ich auch keine Angst - keinerlei Vorerkrankungen bzw. Risikofaktoren, wenn ich einmal vom Leben an sich absehe. Als problematisch und belastend erlebe ich die seit Monaten Angst und Panik einflössende, die Wahrnehmung verzerrende (kleines Beispiel aus der Lokalzeitung, dem Landboten: viele Leute "empfinden" es als einschränkend, wenn sie nicht an den Strand gehen dürfen - nicht an den Strand gehen dürfen ist genauso einschränkend wie fortzu in der Schlange anstehen zu müssen; ob jemand

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

das als lustig oder traurig erlebt, ist etwas anderes) Berichterstattung und Politik. Ich bezweifle, dass es irgendwem besser geht, wenn er und sie den ganzen Tag damit bombardiert werden, dass sie ein erhöhtes Risiko haben und sterben können, wenn sie an Corona erkranken. Ich finde es vielmehr beängstigend, wenn "Kein Kontakt" als unsere Rettung bezeichnet wird - denn ich bin tiefüberzeugt, dass wir Menschen Kontakt wie Wasser, Brot und Sauerstoff zum Leben benötigen - je älter wir sind, desto eher halten wir es für eine gewisse Zeit ohne Kontakt aus. Aber für psychisch kranke Menschen ist kein Kontakt das Problem schlechthin. Und Kontakt mit Masken ebenso - denn für eine gelingende und wohltuende Kommunikation ist es wichtig, sich auf das Gegenüber auch nonverbal über Mimik und Gestik (Spiegelneuronen) zu verständigen.

“Aus meiner Sicht waren die letzten Wochen des Lockdowns nur der Beginn grundlegender Fragen über das weitere Zusammenleben, denn wie schon oben erwähnt braucht jedes Gehirn mindestens ein zweites zum Leben und Gesundbleiben. Grundlegende Informationen über lebensnotwendigen Kontakt im Allgemeinen und bei Krankheit, z. B. die Hand halten, das Gegenüber erkennen (im Schutzanzug?) im Besonderen müssen erinnert und besser erforscht werden. Im Hinblick auf die spezifische Problematik von psychisch kranken Menschen wäre es wichtig auf den radikalen Gegensatz zwischen der aktuellen Politik (kein Kontakt) und der Basis jeglicher psychiatrisch-psychotherapeutischer Behandlung (Förderung von Kommunikation und Kontakt) aufmerksam zu machen und Lösungen zu erarbeiten.“

Selbstverständlich kann man auch finden, dass das Coronavirus das globale «shutdown» - positive Seiten hat: Es ist herrlich still, man hat Zeit und Musse, sich über ein paar wesentliche Dinge Gedanken zu machen, zum Beispiel über die Sinnlosigkeit einer ausbeuterischen, globalen Wirtschaft die immer nur Wachstum und kurzfristigen Profit in kürzester Zeit anstrebt, sog. «Raubkapitalismus». Das fordert jährlich viele Opfer, von denen niemand spricht und welche die Zahlen der Corona-Toten wahrscheinlich locker übersteigen. Von den Umweltschäden, die langfristig auf uns zurückwirken, ganz zu schweigen. Aber der Preis, den wir für diese Vorteile im Extremfall bezahlen, ist eine polizeiliche Überwachung vom Staat und eine gravierende Einschränkung unserer privaten und beruflichen Bewegung.

Der beliebte Schweizer Liedermacher und Sänger Mani Matter (1936-1972) hat ein Lied gemacht das heisst:

“Dene was guet geit, giengs besser, giengs dene besser, was weniger guet geit, was aber nid geit, ohni dass dene weniger guet geit, was guet geit!“

Das kann man in einer Diktatur sagen, aber die Realität in einer Demokratie, die gleiche Rechte und Chancengleichheit für alle garantiert, sieht doch anders aus: Wenn es denen, den es gut geht, weniger gut geht, geht es in der Regel, denen, den es ansonsten weniger gut geht, noch weniger gut. In einer “echten“ Demokratie mit den gleichen Rechten und den gleichen Chancen für alle schafft Wohlstand Wohlstand auch für die Ärmsten, weil es zwischen den Generationen zu einer Durchmischung des «Gut-gehen» gibt. Dass es aber auf Dauer nicht immer so

einfach ist, solch eine "echte" Demokratie zu finden, sieht man wohl am Beispiel der heutigen USA.

Ob wir einen Blick in die Vergangenheit oder die Gegenwart werfen, die Geschichte lehrt uns, dass wir - statistisch gesehen - am besten sämtlichen religiösen und politischen Machtssysteme mit Skepsis gegenüberstehen, wenn wir in individueller Freiheit leben wollen. Unter dem Deckmantel einer angeblich gut gemeinten aber kaum antastbaren, wenn nicht gar absoluten Wahrheit, versuchen solche Systeme unser Verhalten so zu steuern, dass das jeweilige System sich weiterhin an der Macht halten kann.

Inzwischen, d. h. seit der Aufklärung haben Wissenschaftler in der westlichen Welt nach und nach die Rolle von Priestern und Staatsmännern übernommen. Und wie die gegenwärtige Corona-Krise wohl aufzeigt, ist es auch für die sog. Experten schwierig, sich an der Macht zu halten, ohne eine Prise autistisch-undiszipliniertes Denken - siehe oben - gegen die jeweilig Andersdenkenden zu predigen und ihre eigenen Gläubigen um sich zu scharen.

Notabene: Die Natur lehrt uns am Verhalten der Lebewesen: Das Überleben des Individuums steht an erster Stelle und der Erhalt der Spezies an zweiter Stelle. Insbesondere in Zeiten der Krise wird der Überlebenstrieb unübersehbar. In der Tat treten viele psychische Probleme unserer Wohlstandsgesellschaft Burnout/Depression/Neurosen/Psychosomatik weit in den Hintergrund oder diese verschwinden gar in Zeiten der Krise, wenn es bloss um das nackte Überleben und das Aufrechterhalten einer Gesellschaft oder eines Gedankenguts geht.

Auf welche «Entscheidungskriterien» im Umgang mit der Corona-Krise können wir uns verlassen?⁴⁸ Ein guter Freund von mir, Dr. med. Robert Lüchinger machte sich folgende tiefgreifende Gedanken zu diesem Thema:

“Das Entscheidungskriterium ist der Schaden, letztlich der menschliche Schaden. Damit kann einerseits der Tod gemeint sein, andererseits die Summe an Lebensbeeinträchtigungen: Vereinsamung, Alkohol, Dichte-Stress/Gewalt, wirtschaftliche Notlagen mit Verlust an Arbeit, Vermögen, Lebensunterhalt/Verschuldung --> laaaaangfristige soziale Last.

“Das Letztere lässt sich minimieren durch Herdenimmunität, also erwünschte Verbreitung des Virus (solange kein Impfstoff zur Verfügung steht). Diese Haltung kollidiert mit dem erstgenannten Schaden, den Todesfällen. (Anmerkung gbs: Allerdings kann er minimiert werden, wenn die Infektionswelle langsam abläuft, so dass die Kranken jederzeit gut betreut werden können und Risikogruppen so lang geschützt werden können, bis ein Impfstoff vorhanden ist.)

⁴⁸ Siehe auch das interessante Blog von Charles Eisenstein: https://charleseisenstein.org/essays/the-coronation/?_page=3

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

“Einige Staaten (auch die Schweiz) wägen ihre Entscheidungen ab gemäss der Anzahl von verfügbaren IPS-Betten. Je höher die Belegung, desto straffer die Handbremse, je besser die Verfügbarkeit, umso eher werden die Massnahmen gelockert und neu justiert je nach IPS-Situation. Damit werden die Todesfälle vermutlich verringert, die Lebensaussichten der Nicht-Toten jedoch laaaangzeitig verschlechtert.

“Ob man diese politische Haltung als klug bezeichnen will oder nicht, kann wahrscheinlich erst retrospektiv entschieden werden.

“Das Positive an der Krise (unabhängig von den Entscheidungskriterien) ist eine Cäsar/Gedankenpause/Reflexion in der bisherigen Wohlstands-/Globalisierungs-Normalität (z.B. Abhängigkeit der europäischen Staaten von China/Indien bezüglich Chip-Herstellung oder Pharmazentika, oder Abhängigkeit von komplexer interkontinentaler Logistik).“

Und weiter noch auf einer mehr philosophisch-evolutionsbiologisch geschichtlichen Ebene:

“Tote durch Corona-Viren sollen möglichst vermieden werden. Andererseits sind von Menschen provozierte Tote im Krieg gezielt erwünscht oder als Kollateralschaden achselzuckend akzeptiert. Das menschliche Gehirn wiegt etwa 1400-1500 Gramm, die Grösse des Corona-Virus (mit oder ohne Gehirn) wird in Nano-Metern gemessen.“

“Hominiden hatten vielleicht etwa 7 Mio Jahre Zeit, sich allen Umgebungsbedingungen anzupassen, Homosapiens-sapiens vielleicht 100'000 Jahre. Bakterien, Archäen und Viren haben sich seit mindestens 2 Milliarden erfolgreich anzupassen gelernt. Wer ist also die Krone bzw. die Corona der Schöpfung?“

“Die SARS-Pandemie fand 2002/03 statt. Nun, 2020, orakeln Virologen, es könnte in 12 - 18 Monaten ein Corona-Impfstoff zur Verfügung stehen. Sie arbeiten - im wörtlichen Sinn - 'fieberhaft' daran.“

Ausklang

Meine frühere Psychotherapeutin, Aniela Jaffé hat mich mehr als einmal ermahnen müssen:

“Herr Schmid! Das Leben ist voller Widersprüche! Es geht dabei meistens nicht um «entweder/oder», sondern um «sowohl als auch!»“

Unser Umgang mit dem SARS-CoV-2 ist ein Paradebeispiel für diese Weisheit. Und über die Weisheit hatte Aniela Jaffé auch etwas Weises zu sagen:

“Das Gegenteil von der Wahrheit ist die Falschheit, aber das Gegenteil von einer Weisheit ist auch eine Weisheit!“

Mein eigener Lieblingspruch ist

“Wie weiss ich, was ich denke, bis ich fühle, was ich tue!“

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

Als Privatperson tue ich, was ich will. Als Mitglied einer Gesellschaft passe ich mich euch begrenzt an. Als Politiker würde ich wahrscheinlich Angst vor Idioten wie der Privatperson-Gary haben, und diese oder jene Verordnung nach und nach der wandelnden Situation entsprechend anpassen.

Als mehrfach dem Corona-Tod gewidmete Privatperson (3x Lungenentzündung, Bluthochblutdruck, zu hohes Cholesterin, zwei lebensrettende Operationen und bald zum 50. Mal 28 Jahre alt) müsstet ihr mich nochmals fragen, was ich über die Corona-Krise denke, falls ich irgendwann beatmet auf der IPS liege. Auf jeden Fall seid ihr augenblicklich alle sicher soweit gesund am Leben geblieben, dass ihr bis hierher in dieser «Dissertation» meine kümmerlichen Gedanken gelesen habt.

Letztendlich konfrontiert uns diese Krise mit unseren Grenzen, vor allem mit dem Tod. Tod ist der Preis, den man mit dem Leben für die Liebe bezahlt, aber man kann das Sterben nicht umgehen, indem man nicht liebt. Natürlich gibt es Leute, die Besitz mit Liebe verwechseln und demzufolge gar nicht richtig lieben, nicht loslassen können, und sie sterben doch. Aber ohne den Tod wären wir Menschen im Laufe der Zeit unfähig zu lieben:

Im Fall, dass ein Mensch ewig leben könnte, aber die anderen sterblich blieben, würde sich über die Jahrhunderte hinaus jede sterbliche Geliebte / jeder sterbliche Geliebte im ewigen Augenlicht des Liebenden / der Liebenden zu einem kümmerlichen “Durchlauferhitzer“ reduzieren.

Im Fall, dass wir alle ewig leben könnten, würden wir über die Jahrhunderte langsam aber sicher so viele neuerworbene, ewige Geliebte sammeln, dass wir nicht mehr in der Lage wären, uns emotional auf ein einzigartiges Gefühl der «Liebe» zu konzentrieren. Das einmalige, liebevolle Beisammensein mit dem einen oder dem anderen “speziellen“ Menschen gäbe es nicht mehr und wir würden kollektiv auf eine kümmerliche Kuschel-Party-Gesellschaft reduziert.

So, liebe Freunde, lasst uns in unserem endlichen Leben mit Liebe, Hoffnung, Zuversicht und Mut freudvoll in die Zukunft schauen!

Let's Party!

Danksagung

Vielen herzlichen Dank an Ursula Hanke, Robert Lüchinger und Annette Rausch für viele hilfreiche Diskussionen, insbesondere für die Korrekturen, Verbesserungen und inhaltliche Ergänzungen dieses Werkes.

Addendum

Kontrolle des Virus versus Umgang mit dem Virus

Gary Bruno Schmid, Ph.D.

Es gibt zwei verschiedenartige Zugänge zu der gegenwärtigen Corona-Krise:

- das Virus zu kontrollieren, zum Beispiel, Grenze, Geschäfte usw. schliessen, Social Distancing bzw. alle vom BAG geforderten Massnahmen einzuhalten, um sich möglichst nicht zu infizieren;
- mit dem Virus so umgehen, dass wir Respekt vor ihm haben, aber uns nicht so ängstigen, dass wir in kopflose Panik ausbrechen. Unser Immunsystem kennt das Virus (noch) nicht, so dass der erfolgreiche Umgang damit von der Lernfähigkeit unseres Immunsystems abhängt. Deshalb ist es das Sinnvollste, unser Möglichstes zu tun, um unser Immunsystem zu stärken. Dies kann man sowohl mental (z.B. heilvolle Vorstellungen mithilfe der medizinischen Hypnose) als auch körperlich (z.B. Bewegung; ausgewogene Ernährung, Vitamine).

Wichtig ist das Urvertrauen in unsere angeborenen Selbstheilungskräfte im Sinne von

“Jede Heilung ist letztendlich eine Selbstheilung mit der Vorstellungskraft als Heilmittel!”⁴¹

Dieses würde uns wesentlich helfen, diese Krise ohne noch grössere psychische, körperliche und wirtschaftliche Schäden wie bislang zu überstehen. Es ist das Einzige, das wir ohne Hilfsmittel von aussen dem Virus entgegensetzen können, wenn wir infiziert sind!

Respekt für die Krankheit ist erforderlich - nicht Angst vor der Krankheit, denn wir können nicht vor ihr weglaufen oder sie attackieren - um sie besser kennenzulernen und zu erforschen, was wir ihr am besten entgegenhalten können.

Unabhängig davon, wie ansteckend Covid-19 tatsächlich ist und auch unabhängig davon wie gravierend Krankheitsverläufe bei Menschen mit Risikofaktoren sind, ist derzeit zu beobachten, wie Panik verbreitet wird:

Menschen mit den üblichen Risikofaktoren für eine schwerere Erkrankung oder einen baldigen Tod (Alter über 65 J., Bluthochdruck, Diabetes, Immunschwäche oder andere schwerwiegende Erkrankungen) werden derzeit geradezu mit der Aussage bombardiert, dass sie höchst gefährdet sind. So stellt sich die Frage, ob diese Menschen besser, gar gesünder, zuversichtlicher leben, wenn wir ihnen permanent mitteilen, dass sie akut gefährdet sind. So gefährdet, dass niemand Kontakt mit ihnen haben darf und die Nachbarn Essenspakete vor die Tür stellen.

Fazit: Zuversicht, Vertrauen und Mut - nicht Panik - sind hier gefragt!

Die erste und wichtigste medizinische Massnahme gegen Covid-19 ist sicher die vom BAG empfohlene, praktische Vermeidung einer Ansteckung, um die Verbreitung des Virus zu reduzieren: Isolation (Social Distancing), das heisst wenig bis kein Kontakt mit anderen Menschen und Bewegung ausser Haus nur allein. Mut und Solidarität mit den Massnahmen des Bundes sind hier angezeigt. Diese Massnahmen schützen vor Ansteckung.

Allerdings, diese Massnahmen schützen vor Ansteckung, schwächen aber zugleich die Immunabwehr; oder anders herum gesagt: zwischenmenschlicher Kontakt und körperliche Bewegung stärken das Immunsystem, erhöhen aber zugleich das Risiko für Ansteckung. Die optimale Lösung muss zwischen beiden Extremen individuell gegeneinander abgewogen werden.

Die Chinesen haben ihre Krisenregionen frühzeitig und sehr konsequent abgeriegelt, was in einer Diktatur natürlich unkompliziert ist. Und selbstverständlich: Werden die Massnahmen gelockert, wird das Virus auch auf andere Regionen übergreifen.

Aber man darf nicht übersehen, dass die verheerende exponentiell scheinbar ins Unendliche wachsende Zahl der Ansteckungen von Covid-19 durch die von der Natur gegebene Immunabwehr der Bevölkerung irgendwann unweigerlich gebremst wird (Herdenimmunität) wie in China irgendwann auch ohne Abriegelung geschehen wäre. Leider wissen wir nicht, wie wir diese durchschnittliche Bremse (Resilienz) für epidemiologische Zwecke schätzen bzw. messen können. Und diese natürliche Bremse hilft nicht, wenn sie so spät eintritt, dass das Medizinpersonal auf der Intensivstation schon längst überfordert ist - pro beatmeten Patienten braucht es minimal um die 5 Leute/24h die ihm schauen können. Man will auf jeden Fall versuchen, die Ausbreitung des Virus dermassen zu verlangsamen, damit das Gesundheitswesen für alle Kranken ausreichend Hilfe zur Verfügung stellen kann. Nichtsdestotrotz können wir sicher sein, dass es immer eine solche natürliche Bremse gegen das exponentielle Wachstum einer Pandemie gibt.

Wichtig ist es, der Bevölkerung in der gegenwärtigen Zeit nebst all den negativen Nachrichten Hoffnung, Zuversicht, Vertrauen und Mut zu machen und ihnen durch das Bewusstsein, dass sie ihre Selbstheilungskräfte stärken können, ein Instrument in die Hand zu geben, um aktiv auf ihr Immunsystem einzuwirken und die obenerwähnten Wachstumsbremse zu stärken. Die Leute müssen gut informiert sein was zwangsläufig negative Informationen mit sich bringt - dürfen und sollen aber auch über ihre proaktiven Möglichkeiten informiert werden, um zu verhindern, dass sie in Angst geraten.

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

In der aktuellen Covid-19 Krise werden die durchschnittlichen Selbstheilungskräfte der Bevölkerung (herd immunity) durch negative Prognosen eher geschwächt und die Wahrscheinlichkeit von Überreaktionen und negativen Krankheitsverläufen bis hin zum psychogenen Tod (Nocebo-Effekt) wird auf diese Weise gestärkt². Hier denke ich zum Beispiel auch an das Phänomen der «Mass Psychogenic Illness (MPI)» (psychogene Erkrankung der Massen) - siehe z. B. die Ereignisse in Mülligen 2012 (Evakuierung des Postverteil-Zentrums in Mülligen, Schweiz am 04.09.2012). Dieses ist eine Art Massenhysterie, bei der Menschen sich dermassen vor einer Krankheit fürchten und gleichzeitig überzeugt sind, an dieser zu leiden, dass sie tatsächlich die passenden Krankheitssymptome entwickeln. Das Phänomen schwächt zudem die Immunabwehr, sodass die Menschen krankheitsanfälliger werden und die Krankheitsverläufe schwerwiegender sind - eine Art sich selbst erfüllende Prophezeiung.

Doch weiss wohl jede Medizinerin und jeder Mediziner:

Jede Heilung ist letztendlich immer eine Selbstheilung mit der Vorstellungskraft als Heilmittel!

Jede und jeder von uns hat ein Selbstheilungspotenzial, das bei den einen (eher jungen, gesunden) grösser ist als bei den anderen (eher alten, kranken) Menschen.

Es stellt sich die Frage, wie dieses jedem von uns innewohnenden Selbstheilungspotenzial optimal ausgeschöpft bzw. optimiert werden kann.

In der Tat liegt die zweitwichtigste nicht pharmazeutische Intervention (NPI) - «non-pharmaceutical intervention (NPI)»³ neben der Reduktion der Frequenz der zwischenmenschlichen Kontakte in der Bevölkerung und dem Abstand halten - in der Stärkung der eigenen Immunabwehr und des Immunsystems im Dienst der Selbstheilung. Durch Vorstellungskraft kann das Immunsystem, das naiv ist gegenüber dem Virus, gleichzeitig individuell und gezielt gestärkt werden.

Diese Massnahme - die Stärkung der körpereigenen Immunabwehr - kann im Zusammenhang mit sechs evidenzbasierten, psychologischen Faktoren erfolgen:⁴

1. Stressreduktion/Entspannung (*“Ich stelle mir mit allen Sinnen vor, dass ich mich an meinem Wohlfühlort befinde.“* - Entspannungsreaktion⁵)
2. Ein hoffnungsvolles, glaubwürdiges und selbstüberzeugend erlebbares Bild von der eigenen Gesundheit (*“Ich gönne mir Gesundheit, stelle mir Gesundheit plastisch als ... vor und bin dankbar für die Gesundheit, die ich habe!“* - Stärkung des Sanaboeffekts⁶).
3. Eine realistische, entmystifizierende Haltung der Krankheit und ihren Erregern/Ursachen gegenüber (*“Ich stelle mir die Krankheitserreger als*

Garys weiser Wegweiser durch die Corona-Krise

besiegbar und die Krankheit als überwindbar vor!“ - Reduktion des Noceboeffekts).

4. Eine wohlwollende, positive Haltung sämtlichen medizinischen Massnahmen gegenüber, z. B. *“Die Schulmedizin ist mein Verbündeter!”* (Placebo Potenzierung der üblichen medizinischen Behandlung).
5. Eine wohlwollende, positive Haltung den eigenen Selbstheilungskräften gegenüber, z. B. *“Ich stelle mir meine eigenen Selbstheilungskräfte vertrauensvoll vor als ... und gönne mir mit Dankbarkeit meine Selbstheilung!”*
6. Eine von mir selbst-erlebte Vorstellung meiner Abwehrkräfte, Gesundheit und des Selbstheilungsprozesses im Sinne von einem *“Feeling of Healing”*.

Diese Faktoren sind ein wichtiger Bestandteil der medizinischen Hypnose (www.smsch.ch) und sollten so schnell wie möglich in unseren Bildungskanon aufgenommen werden und spätestens ab dem zweiten Schuljahr und jedes Jahr danach altersgemäss unterrichtet werden. Menschen sollten generell mehr Bewusstsein von der Bedeutung der Selbstheilung bekommen und wie sie diese stärken können. Man könnte diese Krise als Chance betrachten, um die Wichtigkeit der Medizinischen Hypnose in der Schulmedizin und einen Selbstheilungsunterricht in der Schule zu erkennen und umzusetzen.

Durch die Massnahmen des BAG sind viele von uns zu Hause und haben Zeit wie Sand am Meer, um sich zu Hause ihre **eigene&&&** Selbstheilungskonzepte auszudenken, zu üben, auf Facebook und Instagram miteinander zu teilen und darüber chatten etc. Es ist wie mit jeder Erkrankung! Selbstheilung hilft, ist aber nie ein Garant für Heilung! Leute sterben an anderen Leiden wie zum Beispiel Krebs und Leute sterben an diesem Virus. Unterschied: das Virus ist ansteckend. Es ist besser, man bekommt es nicht (erste Massnahme) und mit einem gestärkten Immunsystem (zweite Massnahme) ist man bestmöglich vorbereitet.

Die drittwichtigste Massnahme ist die moderne Schulmedizin. Denjenigen unter uns, die wirklich erkranken, hilft die Schulmedizin mit allen ihren modernen Möglichkeiten, um unsere Selbstheilungskräfte bestmöglich zu unterstützen. Ohne diese hätten wir hier in den industriellen Ländern kaum solch eine durchschnittlich hohe und gesunde Lebenserwartung je erreichen können. Jeder Einzelne kann die Wirksamkeit der von der Schulmedizin eingesetzten Möglichkeiten ideal unterstützen, indem er Vertrauen hat in das behandelnde Team und die eingesetzten Methoden, denn Vertrauen und Optimismus fördern die Selbstheilungskräfte.

Alle Patienten, die wegen des Virus hospitalisiert und auf der Intensivstation beatmet werden müssen, brauchen Kapazitäten, die andere auch dringend benötigen, z. B. Menschen, die einen Herzinfarkt oder Hirnschlag erlitten haben oder notfallmässig eine Operation brauchen. Es sieht so aus, dass wir in der

westlichen Welt endlich zur Kenntnis nehmen und kommunizieren müssen, dass unsere vorhandenen Behandlungskapazitäten (Betten, Gesundheitspersonal, Material) nicht immer für alle PatientInnen ausreichen und immer wieder eine Auswahl getroffen werden muss, wer beatmet wird: die 20jährige Frau nach einer Uterusruptur oder der 90jährige Mann mit einer Covid-19-Pneumonie?

Eine Pandemie fordert das Gesundheitswesen heraus: Da das wichtigste Gut des Gesundheitswesens Menschen sind, können diese auch krank werden und ausfallen, wodurch die Ressourcen für die Behandlung noch kleiner werden. Zudem besteht natürlich auch die Gefahr, dass das angesteckte Spitalpersonal potenziell wiederum PatientInnen infizieren kann, die wegen einer anderen Krankheit hospitalisiert und geschwächt sind. Es wäre daher ratsam, die Tätigkeiten des Spitalpersonals auf 2 Ziele zu fokussieren: 1. die eigene Gesundheit (s.o. 2. Massnahme Selbstheilung fördern) und damit die Arbeitsfähigkeit erhalten und 2. das Überleben der PatientInnen ermöglichen.

Aber ohne die oben erwähnten, psychogenen Massnahmen nützen sogar die allerbesten medizinischen Massnahmen nichts, da, wie oben schon gesagt:

Jede Heilung ist letztendlich immer eine Selbstheilung mit der Vorstellungskraft als Heilmittel!

Fazit: Krankheit vermeiden, Immunsystem stärken, schulmedizinische Massnahmen anwenden!

Literatur zum Addendum

1. Schmid, G. B. (2010). Selbstheilung durch Vorstellungskraft. Wien, Springer-Verlag.
2. Schmid, G. B. (2009). Tod durch Vorstellungskraft: Das Geheimnis psychogener Todesfälle. Wien, Springer-Verlag.
3. “Impact of non-pharmaceutical interventions (NPIs) to reduce COVID-19 mortality and healthcare demand”; Neil M Ferguson et al.; Imperial College COVID-19 Response Team, WHO Collaborating Centre for Infectious Disease Modelling MRC Centre for Global Infectious Disease Analysis. Abdul Latif Jameel Institute for Disease and Emergency Analytics Imperial College London, 16. March 2020.
4. Schmid, G. B. (2018). Selbstheilung stärken: Wie Sie durch Vorstellungskraft Ihre Gesundheit optimieren. Heidelberg, Springer-Verlag.
5. Schmid, G. B. (2011). “Optimale Atmung für die Entspannung: Die 4- bis 6- Atemtechnik / Optimal Breathing for Relaxation: The 4-6-Breathing Technique.“ Schweizerische Zeitschrift für GanzheitsMedizin / Swiss Journal of Integrative Medicine 23(2): 84-86.
6. Wehrli, H. (2014). “Hypnotische Kommunikation und Hypnose in der ärztlichen Praxis / Hypnotic Communication and Hypnosis in Clinical Practice.“ Praxis 103(14): 833-839.