

Interview: Wegweiser durch die Corona-Krise

Ursula Hanke

Gary Bruno Schmid

U: Gary, du hast schon mehrere Bücher und unzählige Vorträge und Workshops zum Thema «Selbtheilung durch Vorstellungskraft» geschrieben und gehalten. Was hat dich dazu motiviert, diesen ausführlichen «Wegweiser durch die Corona-Krise» zu schreiben?

G: Zu Beginn des Ausbruchs der Pandemie Anfang dieses Jahres wurden wir ausführlich über die Natur, Verbreitung und gesundheitlichen Konsequenzen einer Ansteckung mit dem Corona- bzw. Covid-19 Virus durch die Presse und die Social Media informiert. Kurz darauf kamen weitere Informationen über die Massnahmen, welche uns von den Gesundheitsbehörden empfohlen werden, um eine Ansteckung bestmöglich zu vermeiden, vor allem über die Händehygiene und die Verminderung der Übertragung des Virus durch social distancing. Das ist alles gut so.

Die Wissenschaft – die Mediziner, Virologen, Immunologen, Epidemiologen usw. – weiss über das neue Virus sehr wenig. Deshalb erwarten wir vernünftige Diskurse und Meinungsverschiedenheiten im Rahmen eines konstruktiven Dialoges zwischen den jeweiligen Experten, finden aber eine zunehmend polarisierende Politisierung der Pandemie, die leider mit der Zeit zu einer fast hysterischen globalen Stimmung von Misstrauen, Angst und Verzweiflung geführt hat.

Jede Medizinerin / jeder Mediziner weiss aber, dass jede Heilung letztendlich eine Selbtheilung ist, mit der Vorstellungskraft als Heilmittel. Jede und jeder von uns birgt in sich eine individuelle, körper-und-geist-eigene Apotheke, nämlich das Immunsystem, das höchst komplex ist und besser als jegliche künstlich hergestellte Medizin oder jeder Impfstoff wirkt.

U: Nichtsdestotrotz haben wir heutzutage nur dank der modernen Schulmedizin eine grosse Lebensqualität bis ins hohe Alter erreichen können, die einmalig in der Geschichte der Menschheit ist. Selbstverständlich heilt kein Antibiotikum der Welt einen Menschen von, zum Beispiel einer Lungenentzündung, wenn sein Immunsystem die Heilung nicht übernehmen kann. Aber ohne das Antibiotikum würden wir viele schwere Infektionen nicht überleben. Ohne wirksame Impfstoffe sind wir in regelmässigen Abständen mit Pandemien immer wieder überfordert.

Was stimmt ist, dass Patienten, die Vertrauen in die sie betreuenden Personen und in die angewandten Methoden der Medizin haben, bzw. diejenigen die mit Zuversicht und Mut in eine Behandlung gehen, sich einer rascheren und komplikationsloseren Genesung erfreuen.

G: 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.

U: Leider haben die Politiker kaum eine andere Wahl, als die inhärente Resilienz in der Bevölkerung zu ignorieren und die gravierendsten Vorhersagen der Epidemiologen/innen anzunehmen: Falls diese eintreffen oder eben nicht, können sie in jedem Fall sagen: *“Gott sei Dank, haben wir diese strengen Restriktionen eingeführt, sie waren nötig, dass es nicht noch schlimmer kam!”* Hier in der Schweiz sind wir in der glücklichen Lage, dass die Politiker in Bezug auf das Krisenmanagement einen gangbaren Mittelweg zwischen kollektiven Restriktionen und verbliebener individueller Freiheit gefunden haben.

G: Ich finde, die medizinisch-wissenschaftlichen Experten, die Presse, die Social Media und die Politiker sollten eher betonen, dass zwischenmenschliche Beziehung Nahrung für Körper, Geist und Seele ist. Menschliche Nähe wirkt heilsam auf den Verlauf einer Krankheit bzw. deren Besserung.

U: 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.

G: Selbst Menschen, die kritisch am COVID-19 erkrankt sind und im Koma auf der Intensivstation eines Spitals liegen, können von ihrer immerwährenden Gelassenheit und positiven Einstellung vor der Erkrankung profitieren, ähnlich wie wir von unseren Ersparnissen auf der Bank während einer finanziellen Krise profitieren können. Selbstheilung ist jedem Menschen angeboren und seine Stärkung ist lernbar.

U: Aber Gary, selbstverständlich weißt du so gut wie ich, dass solche Gedanken über "Immunesparnisse" usw. für kritisch erkrankte Personen und deren Angehörige keinen Trost spenden, sondern im Gegenteil deplaziert wirken. Kritisch erkranken kann potentiell jeder von uns - auch du und ich - was die persönliche Perspektive in Bezug auf den Umgang mit der Coronakrise sicher gravierend beeinflusst, Selbstheilungskräfte hin oder her.

Diese Krise lehrt uns einmal mehr, dass wir im Leben manches beeinflussen aber nicht alles kontrollieren können. Wir sollten dieser Unsicherheit mit Respekt aber losgelöst von Angst und mit Gelassenheit, Zuversicht, Vertrauen und vor allem Mut begegnen.

Danke, Gary, für den informativen Austausch!

G: Und ich danke dir auch, Ursula, für die anregende, inspirierende Diskussion.

U & G: In diesem Sinne wünschen wir euch allen

Nur Mut!

§