

Overwegingen bij het optreden van de pandemie met het Coronavirus. Dr. Christian Büttner, arts in de Kliniek Haus am Stalten, gelegen in het Zwarte Woud bij Steinen-Endenburg.

Uitgangspunt

Het is pas enige weken geleden, dat er in de Volksrepubliek China een nieuwe ziekte van de luchtwegen werd vastgesteld, die de naam COVID-19 kreeg. Bij de patiënten werd een tot nu toe niet bekende ondergroep van de in de zestiger jaren ontdekte Coronavirussen afgezonderd en beschreven, dat de naam kreeg: SARS-CoV-2. SARS staat voor: Severe Acute Respiratory Syndrome, of ernstig acuut luchtweg syndroom.

Deze ziekte breidde zich, zoals dat ook bij andere zware griepachtige aandoeningen het geval is, in grote snelheid over de aarde uit. Geheel nieuw is echter de omvang van de wereldwijde maatregelen en beperkingen, die genomen werden om de ziekte in te dammen.

Deze maatregelen ter bescherming van de bevolking zullen niet door de hier beschreven gedachten ter discussie gesteld worden. De medewerkers in het gezondheidswezen verzetten in deze dagen enorm veel werk met persoonlijke inzet. Ook heel veel mensen uit allerlei levensgebieden nemen zwaarwegende beperkingen en grote verliezen in koop om andere mensen niet in gevaar te brengen.

Wat hier beschreven wordt, zal daartoe dienen om een hoe dan ook ontstane angst en paniek in samenhang met deze ziekte tegemoet te treden en verder brengende zinvolle maatregelen aan te bieden, die tot versterking van de gezondheid van het individu en de gemeenschap kunnen bijdragen.

Door Rudolf Steiner werd voor meer dan 100 jaar geleden de antroposofische geneeskunde in het leven geroepen. Uit zijn geestelijk-wetenschappelijk onderzoek had hij voor vrijwel alle

levensgebieden, die daar mee te maken hebben, ideeën gegeven hoe op een goede wijze met de uitdagingen van het leven om te gaan. Met betrekking tot medische vragen gaat het erom de diepere achtergronden van gezondheid en ziekte steeds beter te begrijpen om van daaruit handelingsmogelijkheden tot genezing voor de mensen af te leiden. De basis van al zijn uiteenzettingen zijn de kennistheoretische geschriften, waarin hij beschrijft op welke wijze zowel natuurwetenschappelijke als ook geesteswetenschappelijke kennis verkregen kan worden.

Aanwijzingen van Rudolf Steiner over de achtergrond van epidemieën.

Veel van Steiner's aanwijzingen zijn de laatste decennia uit gekomen en in veel opzichten ook nuttig geweest. Wat betreft het optreden van bacteriën en bacillen (destijds sprak men nog niet van virussen) werd Rudolf Steiner niet moe erop te wijzen, dat men het primaire en het secundaire bij ziektes niet moet verwisselen. Precies 100 jaar geleden sprak hij: *“de laatste tijd is er een tendens werkzaam geworden, weg te zien van de eigenlijke oorsprong en juist die zaken te bekijken, die zich aan de oppervlakte afspelen. En met deze dingen, met dit blijven hangen aan de oppervlakte hangt samen, dat men eigenlijk meestal in de huidige geneeskunde, in de huidige pathologie de beschrijving van de een of andere type ziekte leest of hoort en men dan onderwezen wordt welke bacil deze ziekte veroorzaakt en daar het lichaam is binnen gedrongen. Nu is het natuurlijk heel gemakkelijk bezwaren tegen dit binnen dringen van de lagere organismen af te wijzen door de eenvoudige reden, dat het niet meer nodig is te bewijzen dat ze er zijn. En aangezien ze zich ook werkelijk in een bepaalde gestalte voor verschillende ziektes tonen, zo is het ook begrijpelijk, dat op deze samenhang wordt gewezen. Nu treedt al, oppervlakkig bekeken, door deze voorstelling een vergissing op, die daarin bestaat, dat men van de primaire aanleiding afgeleid*

wordt. Want bedenkt u maar, als in verloop van een ziekte in het lichaam bacillen zich in grote getale voordoen en er natuurlijk allerlei verschijnselen optreden, zoals ieder vreemd lichaam dat doet, dat dan ten gevolge van de tegenwoordigheid van deze bacillen allerlei ontstekingen ontstaan. Als je alles aan de werkzaamheid van de bacillen toeschrijft, dan leid je inderdaad de aandacht op datgene wat die bacillen doen. En men ziet voorbij aan de werkelijk oorzaak van de ziekte. Want iedere keer als in het lichaam lagere organismen een geschikte voedingsbodem vinden voor hun ontwikkeling, zo is deze bodem door de eigenlijke primaire oorzaak voordien geschapen. En op dit gebied van de eigenlijke oorspronkelijke oorzaken moet de aandacht gevestigd worden!”

Dit heel andere uitgangspunt waarvan hier sprake is, ligt voor de meeste mensen ver weg van alles wat gangbaar is, zodat het moeilijk is zich daar in alle rust op in te laten. In de zin van een wetenschappelijke beschouwing moet het echter veroorloofd zijn steeds weer op deze basisvragen terug te komen, ze mogen niet zo maar aangenomen worden, vooral als er zoveel open vragen zijn in de huidige situatie over ziektes en besmettingen.

Weliswaar wees ook Rudolf Steiner destijds erop, dat het zinvol is zich met de bacillen bezig te houden, maar betoont ook dat ze de juiste plaats moeten krijgen: *“ degene die door zijn kennis genoodzaakt is duidelijk te maken, dat bij ziektes waarbij bacillen of bacteriën optreden, diepere oorzaken aanwezig zijn, zegt niet, dat die bacillen niet bestaan. Het is wat anders om te stellen, de bacillen zijn er en ze treden op als gevolg van de ziekte, als de primaire oorzaak bij de bacillen te zoeken.”*

En op een andere plaats: *“zo moet men het kind niet met het badwater weggieten en zeggen, het is niet nodig de bacillen te onderzoeken. Maar tegelijkertijd beseffen, dat de bacillen niet de ziekte veroorzaken. Anders zal men het nooit goed duidelijk maken,*

als men steeds zegt: bij cholera zijn het de bacillen, bij griep zijn het de bacillen, enz. Het is gewoon luiheid, dat de mensen de werkelijke ziekteoorzaken niet willen onderzoeken.”

De vraag naar de dieper liggende ziekteoorzaak.

Maar wat zouden dan de dieper liggende oorzaken kunnen zijn? Ook hierover geeft Rudolf Steiner vele aanwijzingen: “nu gaat het erom en dat is het wezenlijke dat duidelijk gemaakt moet worden, dat bacillen dan alleen gevaarlijk worden als men ze veel aandacht geeft. En bacillen worden het intensiefst verzorgd als de mens niets anders dan materialistische voorstellingen mee in de slaap neemt. Er is geen beter middel bacillen aandacht te geven dan met een materialistische instelling te gaan slapen. En er is nog een middel, dat ongeveer even zo goed werkt, namelijk om midden in zo’n uitbraak van een epidemisch of endemische ziekte te leven en niets anders op te nemen dan de ziekteverschijnselen om zich heen en geheel vervuld te zijn van angst voor deze ziekte.”

Hieruit kunnen we concluderen, dat het bij hygiënische maatregelen niet alleen gaat om de uiterlijke reiniging, die natuurlijk ook belangrijk is, maar dat echter vooral onze gedachten, gevoelens en gewaarwordingen met betrekking tot onze ziele en geestelijke natuur een beslissende invloed hebben op onze gezondheid en van tijd tot tijd ook “gereinigd” moeten worden. Steiner zegt verder: *“als je door de stad loopt en daar de afschuwelijke dingen aan de reclame zuilen en ook in de etalages voor ogen krijgt, dan oefent dat een vreselijk nare invloed uit. De materialistische wetenschap heeft geen idee hoeveel ziektekiemen er in deze afschuwelijkheden ligt. Men zoekt slechts de ziekte oorzaak in de bacillen en weet niet dat door de omweg via de ziel gezondheid en ziekte in het lichaam gebracht worden. Slechts een mensheid die bekend is met de geesteswetenschap zal begrijpen welke betekenis het heeft wanneer de mensen deze of andere beelden in zich opnemen.”*

Ook deze woorden, die al 110 jaar terug liggen, hebben betekenis tot in onze tijd. Want de vraag dringt zich op hoe zeer de opname van beeldende voorstellingen juist in de laatste tijd zich ten goede of ten kwade ontwikkeld mogen hebben!

Diepingrijpende en op den duur beschadigende uitwerkingen hebben volgens Rudolf Steiner ook leugens, kwaadsprekerij en huichelarij, evenals verkeerde maatregelen, valse raadgevingen en ook vooroordelen die andere mensen opgedrongen worden. Tenslotte wijst Rudolf Steiner erop, dat als ziekte oorzaak ook kosmische invloeden en karmische oorzaken erbij betrokken moeten worden. De grootste uitdaging tegenwoordig is, dat er geestelijke bekwaamheden nodig zijn om de dingen te leren te herkennen, die echter door de meeste mensen nog ontwikkeld moeten worden: *“dat de mensen vandaag de dag alles met het verstand willen begrijpen, dat is het ergste. Men kan in de geneeskunde sowieso niets met het verstand begrijpen. Met het verstand kan men hoogstens de ziektes, die met het minerale te maken hebben, begrijpen en die geneest men niet. Al het medische moet men begrijpen door het te aanschouwen en dat moet eerst ontwikkeld worden.”*

Het hier bedoelde verduidelijkt Rudolf Steiner in zijn medische boek, samen met Ita Wegman geschreven, *Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst: “de mens is wat hij is door lichaam, etherlichaam, ziel (astraallichaam) en ik (geest). Vanuit deze wezensdelen moet men de gezonde mens bekijken. En als zieke in het verstoorde evenwicht van deze delen. En tot genezing zal men geneesmiddelen vinden om het verstoorde evenwicht te herstellen.*

Maatregelen ter bevordering van de gezondheid.

Heel belangrijk voor onze huidige situatie is de vraag naar mogelijkheden om de gezondheid te verzorgen en hoe ziekte verschijnselen overwonnen kunnen worden. Ook hier vinden wij verstrekkende aanwijzingen bij Rudolf Steiner: *“ en waarlijk, meer dan door alle middelen die door de materialistische wetenschap aangevoerd worden tegen alles wat bacillen heet, werkelijk veel meer, onnoemelijk rijker voor de toekomst der mensheid zou men kunnen werken, wanneer men de mensen voorstellingen zou geven, die weg van het materialisme zouden voeren en aansporen zouden tot daadwerkelijke liefde vanuit de geest. Steeds meer moet zich in verloop van deze eeuw de kennis verbreiden, dat de geestelijke wereld absoluut niet onbelangrijk is voor ons fysieke leven, hoe ze voor de fysieke wereld haar doordringende betekenis heeft.”* En verder: *“men zal er aan moeten wennen, dat datgene wat als geesteswetenschappelijke geneeskracht beschouwd wordt door de menselijke gemeenschap moet werken. Want men zou willen zeggen, wat zou het voor betekenis hebben, als ergens een enkele mens bij het inslapen de geestelijke wereld binnen gaat met spirituele gedachten, terwijl om hem heen anderen met materialistische gedachten en gewaarwordingen en allerlei angsten, die altijd samen gaan met het materialisme, verzorgers van de bacillenwereld zijn.”*

Rudolf Steiner toont zich in dit opzicht ook realistisch en is zich bewust hoe groot de uitdagingen zijn: *“daarom moet ook steeds weer benadrukt worden: geesteswetenschap op zich kan het productieve, het vruchtbare, dat ze de mensheid te geven heeft, zagezegd niet individueel volbrengen; het is niet genoeg dat de enkeling de geesteswetenschappelijke dingen opneemt, maar de geesteswetenschap moet geduldig afwachten tot zij een cultuurfactor wordt, totdat zij de harten en de zielen van velen vervult.*

Pas dan zal het duidelijk worden wat ze voor de mensheid kan betekenen.”

Voor de gezondheid is het bevorderlijk het lichaam en de vitaliteit (het etherlichaam) te versterken door gezonde voeding, door vreugdevolle beweging, door inspanning en ontspanning in een gezonde afwisseling, enz. Maar ook ziel en geest hebben voeding, versterking, verzorging en kracht nodig, anders worden ze vatbaar voor ziektes: *“als de wereld eenmaal de volle betekenis beseft wat hier geesteswetenschap kan geven, dan zal geleidelijk, niet verdwijnen, maar wel veel minder belangrijk worden al die mooie en ik zeg dat niet ironisch, maar ernstig gemeend, al die mooie theorieën over infectieziekten en dergelijken, die nu zo eenzijdig beschouwd worden. Er zal veel meer gekeken worden hoe wij sterk van ziel en geest kunnen worden om deze invasies van bacillen en bacteriën te kunnen weerstaan, dan hoe ze in ons lichaam binnen dringen. Deze sterkte van de menselijke natuur zal geen uitwendig geneesmiddel nodig hebben, maar het geneesmiddel dat de mensen innerlijk sterk van ziel en geest maakt door gezonde geesteswetenschappelijke inhouden.”*

Gevraagd wordt verantwoordelijk handelen in plaats van beschuldigen.

In ons eenzijdig oorzaak-werking denken zijn wij getraind altijd een “schuldige” voor iets te zoeken. Dat treft voor alle bereiken des levens. Dan is het de partner of de buurman, dan zijn het de politici, de buitenlanders, de kapitalisten of de uitlaatgassen van de auto’s, de vliegtuigbenzine en het CO’2. En nu hebben we met het Coronavirus of degene die een ander besmet weer een schuldige gevonden! Gemakkelijk wordt daardoor over het hoofd gezien hoe wij door deze demonisering en verduiveling van virussen of mensen zelf voor de verbreiding van angst en vrees bijdragen. Deze gangbare

gedachtegang is niet bruikbaar om de komende uitdagingen op te lossen.

Belangrijk lijkt mij dat wij om te beginnen een grotere en sterkere verantwoording op ons nemen voor onze eigen gezondheid als tot nu toe en bijvoorbeeld ook de rust en de tijd nemen om uit te zieken als wij eenmaal ziek geworden zijn. Wij hebben door onze totale levenswijze een zo groot mogelijke invloed op onze gezondheid en zouden dat ook moeten benutten. Psychische en geestelijke hygiëne en een levendige uitwisseling daarover wat dat zou kunnen betekenen, lijkt mij net zo belangrijk als regelmatig handen wassen. Dan zal het uitgesproken nuttig zijn niet in zelfverwijten te vervallen als we ziek worden, maar dit feit als een uitdaging te herkennen tot versterking, bekrachtiging en innerlijke groei. Aangezien deze aanzet nog niet in grotere mate verbreiding gevonden heeft, zal veelvuldige hulp en ondersteuning op dit gebied nodig en zinvol zijn.

Naast vele beproevingen en gevaren biedt de huidige situatie ook kansen tot verandering ten goede. Het openbare leven is in een tot nu toe niet voor mogelijk gehouden omvang tot stilstand gekomen. Het is als een grote ademhaling in het drukke en vaak doorgedraaide raderwerk van onze tijd. Wij hebben de mogelijkheid om in te houden en erover na te denken wat voor een werkelijk levenswaard menselijk bestaan belangrijk is en of wij misschien de wissels voor de toekomst anders willen stellen als tot nu toe gedacht.

In mijn therapeutisch beroep van de afgelopen 35 jaar heb ik met duizenden mensen gewerkt, die voor een deel met zware ziektes te doen hadden. Vele van hen zijn tot diepgaande inzichten gekomen met betrekking tot ziekte en gezondheid en een niet gering aantal van hen hebben op den duur een innerlijk gevoelde dankbaarheid ontwikkeld omdat ze door de uiteenzetting met hun ziekte tot geheel nieuwe inzichten en krachten zijn gekomen. Ze hebben ingezien, dat hun ziekte ze op weg naar de ontwikkeling van lichamelijke of

psychische en of geestelijke talenten verder geholpen heeft en vaak zelfs op alle drie van deze gebieden!

Op het ogenblik hebben we minder met een individuele ziekte als met een pandemie te doen, die ons door dit Coronavirus aangetoond wordt. Er is aldus een ziekte uitgebroken van mensheid omvattende grootte. Aangetast zijn vooral de slijmvliezen van de luchtwegen en de longen. De long is het orgaan dat de mens met de aarde in verbinding brengt; de eerste en de laatste ademhaling begrenzen het leven op aarde.

Via de slijmvliezen treden we met de buitenwereld in verbinding. We willen frisse lucht inademen en verbruikte lucht afgeven. Een uitgesproken gevoelige wijze van opname en afbakening, die op veelvuldige manier verstoord kan worden.

Zou er misschien voor de gehele mensheid een nieuw en gezonder evenwicht tussen inademen en uitademen, binnen en buiten, wereld en mens tot stand gebracht moeten worden?