

Infektionsschutz- oder Immunschutz-Strategie?

Was wollen wir: Leben oder nur Überleben?

Franz Ruppert, 7.4.2020

Infektionen sind der menschliche Alltag

Menschliches Leben ist körpernahes Zusammenleben. Das schließt den wechselseitigen Austausch von Krankheitserregern mit ein, nahezu immer und überall: zwischen Müttern und Kindern, zwischen Liebenden, zwischen Erziehern und Kindern, Lehrern und Schülern, Ärzten und Patienten, Sozialarbeitern und Klienten, Vorgesetzten und Mitarbeitern etc. Das ist in der Regel keine Katastrophe, weil jeder Mensch ein Immunsystem hat, das von Anfang seines Lebens lernt, damit umzugehen und sich fortlaufend an neue Gefahrenlagen anpassen kann.

Pandemie ausrufen nur als Ultima Ratio

Zwischenmenschliche Kontakt extrem zu unterbinden, weil ein Krankheitserreger unmittelbar schwere Schäden hervorruft oder sofort tödlich ist, kann also nur eine Ultima Ratio sein, eine allerletzte Möglichkeit, damit zumindest einige überleben. Ob das dann noch etwas hilft, ist ohnehin fraglich.

Das Ausrufen einer Pandemie mit all ihren Folgen muss daher sorgfältig durchdacht, es müssen die Vor- und Nachteile nach allen Richtungen hin gegeneinander abgewogen werden.

„Corona“ und die Logik der Möglichkeit

Das hat nach Einschätzung zahlreicher Experten verschiedener Fachrichtungen bei „Corona“ nicht stattgefunden.¹ Man bricht doch nicht so einfach mal schnell eine Pandemie vom Zaun und argumentiert im Wesentlichen nur mit der *Logik der Möglichkeit*:

- Sars-CoV-2 *könnte* viel ansteckender sein als andere Viren,
- *könnte* weit mehr Lungenerkrankungen als eine „gewöhnlich“ Grippe hervorrufen,
- *könnte* das Gesundheitssystem völlig überlasten,
- *könnte* 1 Million alleine in Deutschland und 50 Millionen Tote weltweit verursachen.

Die Realität sieht nach wie vor anders aus:

- Sars-Cov-2 ist so ansteckend wie andere Influenzaviren auch,
- die Rate an schweren Lungenerkrankungen ist auch nicht wesentlich höher als die letzten Jahre bei Grippewellen,
- die Rate der Todeszahlen in den verschiedenen Ländern ist nicht erhöht bzw. es ist aktuell gar nicht zu unterscheiden, wer an Grippe und wer *an* oder *mit* Sars-CoV-2 stirbt,²
- die jetzt sterbenden Menschen sind in dem Alter, in dem Menschen im Durchschnitt sterben, woran auch immer,
- wer schon in jüngeren Jahren mit Sars-CoV-2 infiziert ist und stirbt, weist auch andere schwere Vorerkrankungen auf,
- die Gesundheitssysteme sind dort überlastet, wo es schon seit vielen Jahren an seinen finanziellen und personellen Grenzen arbeitet. Weil es jetzt mit Sars-CoV-2 nicht wie mit einem üblicher Grippevirus verfahren kann, sondern ein Hochrisikomanagement in Gang

¹ <https://www.rubikon.news/artikel/weltweite-warnungen> abgerufen am 5.4.2020

² <https://www.infosperber.ch/Artikel/Gesundheit/Am-Ende-kann-man-Corona--nicht-von-Grippe-Toten-unterscheiden> abgerufen am 7.4.2020

setzen muss, dem alles andere untergeordnet wird, kommt es noch schneller an seine Grenzen.

In der Sendung Monitor vom 12.3.2020 spricht der Chefarzt einer Klinik, vor der Intensivstation stehend, mit Mundschutz sinngemäß in die Kamera: „Wir haben jetzt unseren ersten Corona-Patienten bekommen, einen 80 Jahre alten Mann und kommen damit an unsere Grenzen. Einen zweiten Coronapatienten könnten wir hier nicht verkraften!³ Wie wäre das gewesen, ohne die Ausrufung der Corona-Pandemie?“

Natürlich kann jetzt wieder mit der Logik der Möglichkeit argumentiert werden: der Höhepunkt der Pandemie stehe *möglicherweise* noch bevor, es *könnte* im Herbst und dann wieder im Frühjahr eine neue Weile anrollen. **Ganz real** heißt das aber, wir sind **ganz konkret** zuhause eingesperrt. Die Polizei steht **ganz konkret** auf den Straßen und wir werden **tatsächlich** bestraft, wenn wir die Ausgangsregeln nicht beachten. Weil sich das Ganze dann *vermutlich* hinziehen wird, werden wir dann zeitweise auf Bewährung aus unserem Home office entlassen, dann bei Bedarf wieder eingesperrt werden usw.? Werden wir wie Versuchskaninchen dieser *Möglichkeitssituation* solange ausgeliefert, bis wir eines Tages *möglicherweise* mit Hilfe einer Impfung von Herrn Gates und der Impfstoffindustrie aus unserer Not gerettet werden?

Grippewellen sind furchtbar

Ich will Grippewellen nicht verharmlosen. Jeder, der mit einem Virus infiziert ist, macht eine Leidenszeit durch. Wer daran verstirbt, bewirkt ein schweres Verlusttrauma für die, die ihn lieben.

Ich hatte letztes Jahr selbst eine schwere Infektion durchgemacht, die mir Wochenlang sehr zusetzte. Ich musste im Bett liegen, unterstützte durch viel Schwitzen die Arbeit meines Immunsystems und überwand diese Infektion letztlich auch durch eine traumatherapeutische Arbeit an mir.

Die Infektionsschutzstrategie sägt an dem Ast, auf dem wir sitzen

In der derzeitigen Situation, in der dieser Virus bereits über den Globus verbreitet ist, ist eine Infektionsschutz-Strategie nicht mehr das Mittel der Wahl. Infektionsketten zu kontrollieren, bedeutet jetzt, das Leben aller Menschen bis ins Detail zu überwachen. De facto ist eine solche Politik scheinbarer Stärke aber nichts als das Eingeständnis der eigenen Schwäche und Hilflosigkeit. Alle starren jetzt wie das Kaninchen auf die Schlange und warten bis der Virus wieder einmal zubeißt. Die Politiker können sich auch nur solange machtvoll wähnen, wie ihre Bevölkerung brav alles befolgt, was ihr mit polizeilichem Nachdruck ans Herz gelegt wird.

Die Infektionsschutz-Strategie hat kein Ausstiegsszenario parat. Thomas Straubhaar schreibt in der Zeitung WELT vom 16.3.2020: „Wenn die in der Virologie übliche Annahme korrekt ist, dass jeder Infizierte im Durchschnitt drei andere Menschen ansteckt, kann die Weiterverbreitung des Coronavirus erst dann gestoppt werden, wenn zwei Drittel der Bevölkerung bereits immunisiert und damit „nicht mehr ansteckbar“ sind und eben nur noch ein letztes Drittel tatsächlich infiziert werden kann. Bis aber – gerade der Strategie des Zeitgewinns wegen – 55 Millionen Personen in Deutschland immunisiert sind, wird es dauern. Lediglich ein hoffentlich bald gefundener Impfstoff kann hier zeitnahe Abhilfe schaffen. Das bedeutet im Klartext, dass der Kollaps des öffentlichen Lebens keine Sache von Wochen, sondern bestenfalls Monaten, wohl aber noch deutlich längerer Zeitläufe sein wird. Werden Schulen und Universitäten, Sportstadien und Fitnessstudios, Kinos und Theater nämlich auch nur einen Tag zu früh wieder für den Normalbetrieb freigegeben, werden alle

³ <https://www.n-tv.de/panorama/Sind-auf-deutlich-mehr-Patienten-ingerichtet-article21689999.html>
abgerufen am 5.4.2020

vorherigen Anstrengungen beim Kampf gegen Ansteckung und Erkrankungen wiederum auf die Stunde null zurückgeworfen und alles würde wieder von vorne losgehen.“⁴

Prof. Christian Schubert, eine Expertin auf dem Gebiet der Psychoneuro-Immunologie meint: „Wenn die Ausgangssperren dann aufhören, wird die antivirale Immunaktivität vieler Menschen durch den in der Isolation erlebten Stress so stark runtergefahren sein, dass sie die so genannte zweite Corona-Welle voll erwischt. ... Was wir derzeit erleben, ist ein brutales Sozialexperiment mit unbekanntem Ausgang.“

Paranoia mit Folgeschäden

So trägt dieses, der ausgerufenen Pandemie zugrundeliegende *Möglichkeitsdenken* bereits paranoide Züge und einen fundamentalen Widerspruch in sich. Es gibt vor, ein Modell für die Risikominimierung von Sars-CoV-2 Folgeschäden zu sein. Es führt aber genau dadurch eine Hochrisikosituation für alles andere herbei. Nicht nur die nationalen Gesundheitssysteme funktionieren jetzt schon nicht mehr wie gewohnt. Auch alle anderen Systeme in einer Gesellschaft wie Bildung, Wirtschaft, Soziales, Kulturelles, Familie, Partnerschaften – einfach alles wird schwer in Mitleidenschaft gezogen.

Auch die Demokratie blieb binnen Tagen sofort auf der Strecke. Das Grundgesetz wurde in Deutschland durch das Infektions-Schutz-Gesetz und Dekrete praktisch auf unbestimmte Zeit außer Kraft gesetzt. Heribert Prantl, ehemaliger Chefredakteur der Süddeutschen Zeitung verdeutlicht in einem am 5.4.2020 bei n-tv gesendeten Podcast diesen Skandal in aller Eindringlichkeit.⁵

Die Schäden in den Familien, Schulen, Universitäten, Krankenhäusern, bei den Selbstständigen, den Kleinbetrieben und den großen Unternehmen sind bereits nach ein paar Wochen „shutdown“ in katastrophalem Umfang eingetreten. Von den massiven Schäden für die Psyche jedes Einzelnen ganz zu schweigen. Die vermeintliche Problemlösung für „Corona“ richtet bereits jetzt mehr Schäden an als das eigentliche Problem, das sie zu bewältigen vorgibt.

Im Grunde führt die Infektionsschutz-Strategie zum Systemzusammenbruch. Ich bin nun wahrlich kein Fan dieses kapitalistischen Konkurrenzsystems, aber mich stattdessen in einer neoliberalen Gesundheitsdiktatur wiederzufinden, dazu habe ich erst recht keine Lust.

Impfstoffhersteller hoffen auf extra Gewinne

Die einzigen, die in solch einer Situation auf den großen Gewinn hoffen, sind die Impfstoffhersteller. Sie setzen jetzt alle Hebel in Bewegung, um in spätestens einem oder 1,5 Jahren als erste mit einem Impfstoff auf dem Markt zu sein. Das verspricht Milliarden von Monopolgewinnen.

Diesen Menschen möchte ich gerne sagen: Das menschliche Immunsystem kann quasi in Echtzeit und binnen weniger Tage und Wochen genau das erforschen und herstellen, was punktgenau dieses Sars-CoV-2 Virus in seinen Aktivitäten eindämmt, reduziert und blockiert. Die Eigenimpfung ist schon längst da! Geldkosten-, transport- und lagerfrei genau an dem Ort, wo sie wirksam ist: in den betroffenen Menschen!

Bill Gates ist wieder einmal ganz mit vorne dran mit seiner Idee, die Welt durch Impfungen zu retten. Zu ihm möchte ich gerne sagen: Lieber Herr Gates, ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit und Krankheit, vor allem von deren psychischen Aspekten, scheint nicht wirklich zu Ihrer Kernkompetenz zu gehören. Programmieren Sie wieder etwas Nützliches für uns alle. Vielleicht eine

⁴ <https://www.welt.de/wirtschaft/article206586337/Coronavirus-Kontrollierte-Infizierung-ist-die-beste-Strategie.html> abgerufen am 6.4.2020

⁵ <https://www.n-tv.de/21689999> abgerufen am 5.4.2020

App, wie Demokratien vor diktatorischen Übergriffen im Namen der Volksgesundheit präventiv zu schützen sind.

Immunschutz-Strategie als Alternative

Die Alternative zur Infektionsschutzstrategie liegt klar auf der Hand. Es ist die seit Zehntausenden von Jahren in der Menschheitsgeschichte bewährte Immunschutzstrategie. Wir alle haben ein phantastisches Tool in uns: unser Immunsystem. Es lohnt sich, sich hier schlauer zu machen, dass nämlich die wirkliche Hilfe in uns selbst steckt und wir nicht angewiesen sind, auf Ärzte und BIG PHARMA. Experten können unsere Selbstheilungskräfte unterstützen, sie aber auf Dauer nie ersetzen. Viele von uns werden über kurz oder lang auch mit „Corona“ infiziert sein, gerade wenn dieser Virus so hochansteckend sein soll. Einige werden weniger andere mehr darunter leiden. Einige werden sterben, wie bei jeder Grippewelle. Das verhindert die Infektionsschutz-Strategie ja auch nicht.

Wer bis jetzt noch nichts vom Immunsystem gehört hat, sollte die freie Zeit nutzen und sich weiterbilden. Ich habe schon vor vielen Jahren in dem Taschenbuch von Frau Münzing-Ruf (1991) ganz Elementares gelernt, was meine Lebenskompetenz enorm befördert hat.

Wir alle zusammen könnten jetzt etwas fundamental Wichtiges für unser Leben und Zusammenleben lernen:

- Was unser Immunsystem ist und wie es arbeitet,
- Wie wir es stärken können und wodurch wir es schwächen,⁶
- Wer die Wahrheit erzählt und wer uns belügt und manipuliert,⁷
- Wer unser Selbstvertrauen bestärkt und wer es untergräbt,
- Wer uns nahe steht und wer, in seinen Ängsten gefangen, sofort einen Bogen um uns herum macht, sobald wir positiv getestet sind,
- Wer uns Mut und Hoffnung macht und wer uns in Angst und Panik versetzt,
- Wer uns im Krankheitsfall wirklich hilft, wieder gesund zu werden und wer uns von seiner Hilfe abhängig macht und unsere Selbstheilungskräfte untergräbt,
- Wer uns mit klarem Kopf durch eine Krise führt und wer uns durch seine eigenen Ängste, seine Unwissenheit und seinen blinden Aktionismus an den Rand des Abgrunds heranzführt.

Extra-Beiträge aus der Traumaforschung

Als Psychotherapeut und Trauma Spezialist kann ich noch Folgendes zum Lernen aus dieser Krise beisteuern:

- Unsere jeweiligen Vorstellungen von der Gefahr „Corona“ dort draußen in der Welt sind geprägt von unseren nichtbewältigten inneren Ängsten. Der Virus ist dafür nur eine Projektionsfläche. Angst blockiert dann das freie Denken und macht anfällig für Manipulationen, welche diese Ängste weiter schüren.
- Diese Ängste sind oft bereits in der frühesten Kindheit entstanden, schon vorgeburtlich, während der Geburtsprozesse und das erste Lebensjahr danach. Das ist uns alles nicht bewusst, wirkt aber in unserem Innenleben und in unserem Körper dennoch weiter.
- Bedrohungen im Außen stoßen diese alten Urängste in uns an und versetzen uns in Hochstress. Sie können uns schnell wieder in die alte Ohnmacht der Säuglingszeit zurückstoßen.

⁶ Sogar das britische Königshaus vertraut wohl eher auf Homöopathie
https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=10222357681835184&id=1361551829 abgerufen am 7.4.2020

⁷ <https://www.nachrichten-fabrik.de/news/harald-wiesendanger-ueber-die-massenmedien-waehrend-der-corona-krise-ich-schaeme-mich---meines-berufsstands-152103> abgerufen am 7.4.2020

- Die durch die Ausgangssperren erzeugte Ohnmachtssituation retraumatisiert nun viele von uns.
- Dafür hilft es nichts, die Gefahren weiter nur im Außen abwehren zu wollen. Wir müssen diese Angst-Trauma-Bomben in uns, die jederzeit so leicht gezündet werden können, endlich entschärfen.
- Die Infektionsschutz-Strategie ist per se für viele Menschen traumatisierend. Sie schafft in vielen Beziehungen und Familien neue Traumasituationen und führt zum Erleben weiterer psychischer Traumata.

Das wäre einer der großen Chancen in dieser Krise: Mit mir selbst wieder oder noch mehr ins Reine zu kommen. Ich selbst habe z.B. vor ein paar Tagen bei meiner eigenen Auseinandersetzung mit Sars-CoV-2 in mir einen Babyanteil ein halbes Jahr nach der Geburt entdeckt. Ich wäre damals vor Einsamkeit und Ablehnung fast gestorben. Daher war die Hitze in meinem Brustkorb auch der Versuch, die emotionale Kälte im Außen zu überleben. Mein Husten war das Symptom dafür, dass ich mit einer ekeligen Milchpulver-Ernährung gefüttert wurde, an der ich fast gestorben wäre.

Ich habe in den vergangenen Tagen in meiner Praxis Fälle kennengelernt, bei denen die Ängste in der jetzigen Pandemie-Situation Erinnerungen wachrufen

- mit heftigen Entzündungsreaktionen, die mit traumatischen Geburtsvorgängen gekoppelt sind und
- Schuldgefühle, die mit der Tatsache des eigenen unerwünscht Seins assoziiert sind.

Ein ganzheitliches Modell von Gesundheit bringt uns weiter

Wir könnten also derzeit viel darüber lernen, dass ein so simples Modell wie „Hier der Krankheitserreger und dort die Krankheit“ der Komplexität dessen, was in unserem Körper und in unserer Psyche tatsächlich abläuft, in keiner Weise gerecht wird. Zusammen mit meinem Arztkollegen Harald Banzhaf und 25 anderen Kolleginnen und Kollegen habe ich das Buch „Mein Körper, mein Trauma, mein Ich“ geschrieben. Darin sind zahlreiche Beispiele enthalten wie ungelöste emotionale und Beziehungskonflikte zu körperlichen Krankheitssymptomen führen. Diese verschwinden, sobald die zugrundeliegenden psychischen Konflikte bewältigt sind.

Schutzimpfungen sind nur ein minimaler Baustein für ein gutes und gesundes Leben. Jemanden z.B. zu impfen, in dessen Psyche Anteile fortwährend gegen sich selbst arbeiten, weil er die ursprüngliche Ablehnung seitens seiner Eltern ein Leben lang gegen sich wendet, wird ihn niemals zu seiner Gesundheit hinführen.

Die Krise könnte ein neues gemeinsames Bewusstsein schaffen

Die Corona-Pandemie-Krise könnte so, anders als bei den Grippewellen die Jahre davor, am Ende nicht nur überlebt werden. Sie hätte dieses Mal einen wertvollen Beitrag geleistet für mehr Bewusstsein über virale Gefahren, für mehr Demokratie, für mehr Offenheit und Ehrlichkeit, für die Bildung der Bevölkerung, für die Stärkung subjektiver Lebenskompetenzen, für ein klareres Bewusstsein über unsere Psyche und deren Verhältnis zur Außenwelt. Wir alle könnten lernen, mit unseren Ängsten lebensbejahend umzugehen.

Wir könnten gemeinsam die Erfahrung machen, wie wir uns gegen den Hang zum Totalitarismus Einzelner erfolgreich zu Wehr setzen. Wie wir stattdessen eine lebendige Diskussionskultur pflegen und uns nicht in Freund-Feind-Schemata verfangen. Kein Einzelner hat die Weisheit alleine gepachtet. Richtiges Bewusstsein ist stets Co-Bewusstsein. Und jeder, der Verantwortung für etwas Größeres tragen möchte, sollte verstehen lernen, erst die volle Verantwortung für sein eigenes Innenleben zu übernehmen. Sonst ist er anspruchsvollen Aufgaben wie diesen jetzt nicht gewachsen.

Wer sich selbst nicht kennt, versteht auch die Welt nicht. Jeder, der aber ganz bei sich ist, ist automatisch ein Segen für den Rest der Menschheit.

Von dem durch die Immunschutz-Strategie am Ende der Krise eingesparten Geld bekommt dann jeder eine Flasche Schampus gratis.

Münzing-Ruf, I. (1991). So stärken Sie Ihr Immunsystem. München: Heyne Verlag.

Ruppert, F. & Hanzhaf, H. (Hg.) (2018). Mein Körper, mein Trauma, mein Ich. München: Kösel Verlag.