

Een ander perspectief op het Coronavirus

De afgelopen tijd kon je er niet om heen: het Coronavirus. Omdat er aanvankelijk in China geheimzinnig werd gedaan over het virus, werden er drastische maatregelen getroffen. Inmiddels weten we dat het virus weliswaar voor sommige mensen bedreigend is en tot de dood kan leiden, maar overigens niet schadelijker is dan de gewone wintergriep. Toch heeft deze nieuwe wetenschap niet geleid tot een minder strikt regime. Nog steeds worden mensen in quarantaine geplaatst, opgesloten in hotels en cruiseschepen en melden burgemeesters dat er een burger met deze griep in hun gemeente is. Wat we met name horen is, dat het een virus is waarmee we besmet kunnen raken, waar we ziek van kunnen worden en waar we dood aan kunnen gaan. Dit roept angst op, want het beeld dat blijft hangen is: een virus dat ons kan doden. En voordat er een vaccinatie wordt ontwikkeld lijken we niets anders te kunnen doen dan in angst afwachten.

Er wordt zo een bepaalde visie op ziekte gegeven. Het geeft de indruk dat iedereen die besmet raakt ook ziek wordt, maar dat is niet zo. Veel hangt af van hoe gezond je bent of je na een besmetting ook daadwerkelijk ziek wordt en daarbij speelt het lot of karma ongetwijfeld ook nog een rol. Van de mensen die door het Coronavirus ziek worden, worden de meesten ook weer beter. Slechts een zeer klein deel krijgt een complicatie, zoals een longontsteking, en van die groep mensen overlijdt een nog kleiner deel. Dit zijn dan met name ouderen, of mensen die al ziek waren.

Bij ziek worden speelt afkoeling een rol -de uitdrukking een kou gevat hebben, toont een oude wijsheid die in de taal doorleeft. Bij het Coronavirus is er ook nog een emotionele kou betrokken: we mogen geen handen meer schudden, kinderen niet op schoot nemen, er heerst angst en achterdocht. Bij angst treedt er een beklemming van het middengebied op, we ervaren hartkloppingen, benauwdheid en druk op de borst. Maar met het middengebied maken we ook verbinding met de buitenwereld, het is het centrum van onze gevoelswereld.

Angst

Angst (angus, nauw, benauwd) is een gewoonte geworden in onze tijd. Faalangst, vreemdelingenangst, klimaatangst, financiële angst, politieke angst. Angst kan overal in kruipen, in ons denken en piekeren, in het handelen, angst in de wil, angst in het gevoelsleven. Angst kan ons afwachtend en afhankelijk maken, bijvoorbeeld van het goede vaccin wat ooit uitgevonden zal worden. En dat roept vervolgens weer nieuwe angst op: voor de bijwerkingen van dit vaccin. Angst veroorzaakt niet alleen psychische maar ook fysieke koude. Lichaam en ziel verkrampen, spanningen en stress steken de kop op. Het belemmert de doorbloeding en verzwakt het immuunsysteem.

" Wanneer je niets anders kunt bedenken voor jezelf, dan angst voor de ziektes welke zich rondom jou afspelen in een epidemisch verlopende ziektehaard, en in de nacht gaat slapen met deze gedachten aan angst, dan worden onbewuste nabeelden en beeldkrachten - doordrenkt van angst, in de ziel geschapen. En dit is een goede bedding, waarin ziektekiemen zich kunnen nestelen, gedijen en een prettige voedingsbodem vinden."

Uit: GA 312 Rudolf Steiner

Wat brengt het virus?

Eigenlijk is er iets ingrijpends gebeurd in de wereld. Een virus dat onze lichamen tot nu toe niet kende en zich zo verspreid baart mensen over de hele wereld zorgen. Naast dat het angst oproept door de bedreiging van onze gezondheid werkt het ook verbindend. Artsen en virologen zetten wereldwijd hun beste kwaliteiten in om een beeld te krijgen van de bewegingen van dit virus. Overheden zetten voorlichtingscampagnes op, hulpverleningsorganisaties staan paraat, er wordt zelfs een ziekenhuis in een week tijd gebouwd. Het is toch bijzonder hoe we ons wereldwijd in heel korte tijd hebben moeten verhouden tot dit virus. Al onze kennis en zorg wordt aangesproken. We worden ons bewust van de kostbaarheid van het leven en dragen zorg naar elkaar.

Wat kunnen we vanuit antroposofisch perspectief doen?

Inmiddels is het beeld al milder geworden, zijn er [algemene richtlijnen](#) hoe we er mee om kunnen gaan en zijn de angsten van de beginperiode wat gezakt. Daarnaast kunnen we werken aan onze weerstand, waardoor we de ziekte kunnen voorkomen of, als we toch ziek worden, de ziekte beter kunnen doorstaan. Het hart-longgebied is een sensibele en kwetsbare plaats en het is dus niet onlogisch dat juist daar de complicaties van het virus ontstaan in de vorm van longontsteking. Maar het is tevens het gebied voor bezinning, afstemming, mededogen, interesse, enthousiasme, warmte, verbazing, gezamenlijkheid, voor geloof, hoop en liefde. Dat zijn de werkzame tegenbeelden van angst en vrees.

We kunnen onze visie op ziekte en gezondheid onderzoeken en bijstellen, zodat we meer vertrouwen krijgen in de natuur, dat we niet zomaar ziek worden en dat als we ziek worden, we in ons ook het vermogen hebben om weer beter te worden, vanuit ons zelfgenezend vermogen. Vertrouwen krijgen dat je van ziekte ook beter kunt worden, ook vanuit ontwikkelingsperspectief. We kunnen ons middengebied stimuleren door ons te richten op de tegenbeelden van angst en deze versterken. Daardoor wordt ook fysieke warmte ontwikkeld, gaat het bloed actiever stromen, wordt er meer zuurstof getransporteerd en wordt het immuunsysteem sterker. Dit geeft moed, kracht en vertrouwen in onze omgang met ziekte en dus ook met (de dreiging van) het Coronavirus.

Dat werkt genezend!

[Therapeuticum Haarlem](#)