

Therapeutisches Umgehen mit der Coronakrankheit

Artikel vom 1.11.2021 von Heinz Grill

In einer umfassenden Zusammenschau von den Verlaufsformen der Coronakrankheit lassen sich sehr interessante therapeutische Zusammenhänge von Ursache und Wirkung ableiten. Etwa hundert Personen, die in ärztlicher Behandlung waren und die sich schließlich nach Beendigung der akuten Phase mit spirituellen Fragen zum weiteren Aufbau an mich wendeten, geben sehr wertvolle Hinweise, wie ein Heilsverlauf nicht nur zur Wiederherstellung der bisherigen Gesundheit, sondern zur Steigerung des gesamten psychischen und physischen Kräftepotentials stattfinden kann.

Viele oder nahezu alle Personen klagten über Erschöpfung, Müdigkeit, Einschränkungen der Sinne und über eine durchaus nicht unbedenkliche psychischen Hoffnungslosigkeit. Die Neigung, sich in die Ruhe des Heimes und sogar in das warme Bett zurückzuziehen, ist sehr auffällig. Rückzüge aus Arbeit und verantwortlichen Aufgaben standen zahlenmäßig ebenfalls sehr hoch an. Trotz testnegativen Ergebnissen blieben subfebrile Temperaturen und häufige Symptome von langanhaltender Schleimbildung und Neigung zu Kopfschmerzen. Bronchialbelastungen sind ebenfalls relativ häufig vorgekommen. Nicht ganz wenige Patienten entwickelten eine bakterielle Superinfektion mit Pneumonie und teils schweren Entzündungssymptomen. Ob es sich jeweils um grippale Infekte mit oder ohne Corona handelt, lässt sich nicht immer klar feststellen. Die PCR-Testungen jedenfalls waren zu einem gewissen Zeitpunkt positiv. Es wurde von den behandelnden Ärzten die Krankheit und die Genesung festgestellt, doch blieb die wirkliche Genesung häufig aus, nur das Testergebnis erwies sich als negativ.

Die schwersten Verlaufsformen entwickelten sich dann, wenn die Patienten weder eine psychisch-mentale noch eine körperliche Aktivität während ihres Krankheitsverlaufes tätigten. Die Diagnose des PCR-Tests brachte meistens eine Verschlechterung in das bisherige Krankheitsbild. Die Angst, die kollektiv wie ein großes brennendes Wesen die Welt überspannt, bildet wohl für die Verlaufsform der Krankheit eine entscheidende Bedeutung.

Nach der akuten Phase, nachdem der Test negativ ausgefallen war, blieben eben häufig Symptome und vor allem das Fieber wollte nicht ganz auf die Normaltemperatur zurückweichen. Die Personen berichteten von Gefühlen, dass sie wohl nicht mehr gesund werden und wie gequält in einem latenten Krankheitsstadium bleiben müssten. Ein häufiges Phänomen, das sich sowohl während als auch nach der akuten Krankheitsphase zeigen kann, ist die Obstipation. Diese steigerte sich bei manchen Patienten bis zur Gefahr des Ileus und der Appendizitis.¹

Auf die Empfehlung von meiner Seite, mit körperlichen Bewegungen frühzeitig zu beginnen, ergaben sich sehr gute Resultate. Eine Person kam am Morgen blass und schwächlich zu mir, sie brachte ihren Mann zur Meditationseinheit. Als ich sie sah, fragte ich sie nach dem gesundheitlichen Befinden. Sie sagte, sie sei so schwach, sie müsse sich sofort wieder zurückziehen und hinlegen. Ich reflektierte in Kürze das Geschehen und sagte zu ihr, sie solle doch ihren Mann beim Berganstieg bis Naone begleiten. Die Aktivität des Aufstieges solle sie sich trotz der Schwäche vornehmen und sogar durchhalten. Dieser Aufstieg dauert eine halbe Stunde und führt steil aufwärts durch ein Waldgelände. Sie leistete diese Aktivität und konnte am Nachmittag sogar weitere kleinere Übungseinsätze absolvieren. Als wir zum Abendessen im Tal wieder zusammenkamen, erschien sie nicht mehr blass und sie fühlte sich kaum mehr schwach. Der Körper, der die Schwäche signalisierte, konnte durch eine bewusste Entscheidung überwunden werden. Sie nahm regsam an Gesprächen teil und auch die folgende Nachtruhe verlief harmonisch. Die nächstfolgenden Tage musste sie sich jedoch zu Aktivitäten erneut entscheiden und erst nach einer Woche konnte die anhaltende Schwäche überwunden werden.

Ein weiterer Patient zeigte einen sehr bedenklichen Verlauf. Mit einem CRP-Anstieg von 150 und einer bakteriellen Superinfektion², der zu einem Krankenhausaufenthalt führte, wurden sehr viele verzweifelte Gefühle freigesetzt. Diese Gefühle steigerten sich ganz besonders, weil die Person sehr robust ist und glaubte, sie sei nicht leicht anfällig. Nach längerer Zeit zeigten sich keinerlei Genesungszeichen. Die Krankheit und Entzündung begann sich erst in die Regression zu bewegen, nachdem wir täglich telefonisch an der Zukunftsvision arbeiteten und eine neue Perspektive für das Arbeitsleben und auch für den Umgang im Beziehungsmiteinander errichteten. Der erste vorgenommene mentale Neubeginn mit einer größeren Aktivierung von idealeren Gedanken brachte einen täglichen Abfall der Entzündungswerte und schon bald eine vollständige Ausheilung der Lungenentzündung.

Wieder eine andere Person musste ebenfalls infolge der hohen Entzündungswerte eine Klinik aufsuchen. Diese reagierte auf alle Medikamente höchst allergisch. Die Ängste steigerten sich bei diesem Patienten bis zur Todesfurcht. Der Schlaf war ebenfalls sehr reduziert und von schlechter Qualität. Nachdem mit telefonischer Beratung eine psychische Konfliktsituation aufgeklärt werden konnte, erwachte das Interesse für eine Neuorientierung des Berufslebens und der Verbesserung des sozialen Standes. Indem täglich an diesem Konzept mit telefonischer Beratung gearbeitet werden konnte, heilte sich die Lungenentzündung. Zu Hause angekommen wechselten körperliche und psychische Aktivitäten, was eine Verbesserung des Allgemeinzustandes herbeiführte und nach zehn Tagen konnte der gewöhnliche Leistungsstand wieder erreicht werden. Nach weiteren zehn Tagen äußerte sich das Aussehen sehr erbauend und das Gefühl, einen regelrechten Gesundheitsgewinn mit der Krankheit erfahren zu haben, konnte nicht übersehen werden.

Zur Verhinderung der Obstipation, die häufig durch die passiven, bettlägerigen Phasen verursacht wird, helfen sehr gut die Umkehrstellungen, wie beispielsweise der Schulterstand. Sehr wertvoll erwies sich auch die weite Durchatmung gegen Thrombosegefahr und eine bronchiale Obstruktion. Gleichzeitig konnte mit der weiten Durchatmung, dies verbunden mit etwas Freilufttätigkeit, das Herz entlastet werden.

Bei verschiedenen Personen blieben lange Zeit subfebrile Temperaturen und eine zu hohe Pulsfrequenz. Einige Personen, die darunter litten, gingen bis zu zwei Stunden an den Berg, stiegen langsam auf. Am Abend zeigte sich bei allen, die dies taten, uneingeschränkt eine Entlastung des Herzens und ein weiterer Abfall der erhöhten Temperatur.

Die Krankheit erscheint, als ob sich der Parasympathikus mit dem Sympathikus durcheinanderbringt.³ Zumindest ist bei allen Patienten in der Nachphase eine noch längere vegetative Dysregulation wahrnehmbar. Im Rachen, der Trachea und dem Bronchialsystem zeigen sich sehr starke unruhige Tendenzen, während das Eingreifen des Parasympathikus in die Verdauung nicht ausreichend stattfindet. Die Schwäche, die auf dieser vegetativen Unruhe hin eintritt, erfordert eine gezielte Bewusstseinsaktivität, die der Patient tatsächlich erlernen muss. Der gefühlte Wunsch nach Ruhe und Zurückgezogenheit entwickelt sich wohl aus dieser vegetativen und sehr zäh anhaltenden Dysregulation. Die Patienten suchen nach einer falschen Ruhe und Erholung und versäumen durchwegs die Aktivierung, die im Moment gegen das körperliche Gefühl entschieden werden muss. Gibt man den körperlichen Gefühlen nach, kann man die Krankheit bis in die Chronifizierung verschleppen. Das vegetative System braucht über das zentrale Nervensystem und somit über das Bewusstsein neue und entschiedene Impulse. Es braucht eine Gedankenaktivierung und diese soll nicht aus den gewohnten emotionalen oder körperlichen Umständen erfolgen, sondern aus tatsächlich vorgenommener, entschiedener und wohl gedachter Bewusstheit.

Bei allen Patienten stellte sich deshalb nach Ablauf der Akutphase die Frage nach einer gesunden Aktivierung, die nicht nur alte Gewohnheiten wiederherstellt, sondern darüber hinaus neue

Bewusstseinsprozesse in Bewegung bringt. Nachdem die bisherige Leistungskapazität einigermaßen wiederhergestellt ist, sollte immer ein größeres Konzept für eine erweiterte Zukunft erfolgen. Wenn diese Zukunftsvision real gedacht und begonnen wurde, kam es regelmäßig zu einer Steigerung des gesamten psychischen und physischen Potenzials.

Krankheitsverläufe mit ähnlichen Zuständen treten diesen Herbst sowohl bei Geimpften als auch bei Nichtgeimpften auf. Das hohe Fieber ist meist wegweisend, jedoch sind Erkältungssymptome mit Atemwegsbeteiligungen fast immer gegeben. Die Entwicklung von einer psychischen und physischen Aktivität in Verbindung mit einer Zukunftsvision, die selbstständig, vernünftig und auf neue Zielpunkte hingerrichtet gedacht wird, zeigte sich außerordentlich wertvoll. Es ist, als ob mit der Krankheit das erstrebenswerte Kohärenzgefühl erst dann eintreten kann, wenn der Patient nicht in seinen alten Verhaltensweisen verharret, sondern neue Perspektiven denkt, sie zu realen Gefühlen prägt und schließlich mit entschiedenen Einsätzen verwirklicht.⁴

Alle Personen konnten durch ein grenzüberschreitendes Bewusstseins Handeln zumindest eine Verbesserung ihrer bislang misslichen Kondition erleben. Viele mussten sich entgegen ihrer körpergeprägten Gefühle aufrichten, nach einiger Zeit aber wurden sie hoffnungsvoller, überwand Depressionen und gewannen gerade durch das Krankwerden eine bessere Zukunftsperspektive. In jedem Fall muss eine sinnvolle therapeutische Begleitung erfolgen und dies am besten von ärztlicher Kompetenz, damit die Ängste den Patienten nicht in die verhängnisvolle Rückzugsneigung und in eine Art Noceboeffekt treiben, der allgemein mit diesem Begriff Corona assoziiert wird.

Jede Krankheit besitzt ihre eigene Signatur. Sie spielt zusammen mit der Entwicklungsfrage des Menschseins und deshalb ist sie nicht zufallsbedingt, sondern wie eine Art weise Vorsehung. Die Menschen suchen heute vielfach eine Form einer neuen Integrität. Sie wollen nicht mehr so sehr im Materialismus leben und kennen aber noch nicht eine reale Zielperspektive. Das Kranksein führt für Momente aus einer alten Situation heraus. Zur Integrität muss sich jedoch eine neue Zielperspektive mit besseren Voraussetzungen entwickeln. Diese muss der Mensch selbst schaffen. So wie ich in früheren Artikeln erwähnte, dass die Entfaltung des sogenannten fünften *cakra*, des *vishuddha-cakra*⁵, sowohl für die Verhinderung der Coronakrankheit, als auch zur Heilung dieser sehr wichtig ist, so zeigen sich im gleichen Maße die Erfahrungsbeispiele im Verlauf der Genesung. Die Krankheit wirkt auf der einen Seite zerstörend und trägt in sich fast wie einen Keim zur Entwicklung eines Neuanfangs. Das Geheimnis aber ist, dass der Mensch den Neuanfang nicht von außen zugetragen bekommt, sondern diesen durch eine reale Auseinandersetzung mit Ideen, logischen Denkvorstellungen und Idealen entwickeln muss.

Das sogenannte fünfte Zentrum liegt am Kehlkopf. Störungen, die im feinstofflichen Umfeld im Sinne des Atems und des Weiteren des denkenden Vorstellungslebens stattfinden, sowie Einflüsse von Fremdbestimmungen tragen sich in die Trachea und in die Atemwege hinein. Wie häufig sind diese Störeinflüsse? Welche Bedeutung trägt deshalb diese Region, die leicht oberhalb der Lunge liegt? Im Licht dieses fünften Zentrums liegt die Fähigkeit des menschlichen Bewusstseins zur Vorstellungsbildung. Je mehr jemand, gleich ob er krank oder gesund ist, Vorstellungen bilden lernt, die frei von Emotionen sind und sich sinnvoll für eine vernünftige und einigermaßen ethische Zukunftsvision ausrichtet, desto mehr entwickelt er ein aufbauendes Kräftepotential, das immunstärkend und gesundheitsförderlich ist. Er bildet mit seiner Persönlichkeit eine Integrität. Die Infekte der gegenwärtigen Zeit können deshalb gerade durch sinnvolle Aktivitätsleistungen psychischer und physischer Art verhindert oder geheilt werden. Bedeutungsvoll für jede Heilung ist die selbst getätigte Entscheidung, die aus reiflichen Überlegungen und somit aus einem Bewusstsein, das sich nicht vom Körper abhängig macht, entwickelt.^{6 7}

- 1 Bei fieberhaften Infekten mit geringer Nahrungsaufnahme und mangelnder Bewegung stellt sich sehr häufig eine Verstopfung ein. Der Darm wird träge, noch vorhandener Darminhalt bleibt liegen und staut sich zurück. Diese Situation kann sich bis zur Darmlähmung (Ileus) mit heftigen Bauchschmerzen steigern, auch können infolge des Rückstaus entzündliche Prozesse, wie eine Blinddarmentzündung eintreten. Um diese Komplikationen zu vermeiden, können abführende Maßnahmen mithilfe von Medikamenten oder Einläufen sehr hilfreich sein. Der Stoffwechsel wird hierdurch entlastet und das Immunsystem kann erleichtert seiner Arbeit nachgehen.
- 2 Beim C-reaktiven Protein (CRP) handelt es sich um ein Eiweiß, das von der Leber bei einem Entzündungsgeschehen vermehrt gebildet und ausgeschüttet wird. Es kann labortechnisch im Blut bestimmt werden und gibt Auskunft über die Schwere und den Verlauf einer Entzündung. Der Normbereich des Wertes liegt unter 5 mg/l. CRP zählt neben den Leukozyten und der Blutsenkungsgeschwindigkeit zu den typischen Entzündungswerten des Labors.
Von bakteriellen Superinfektionen spricht man dann, wenn infolge einer viralen Infektion die abwehrende Barriere der Schleimhäute in den Atemwegen so geschädigt wurde, dass sich nun auch Bakterien nahezu ungehindert ausbreiten können und eine erneute, meist heftigere Entzündung in Form einer Pneumonie die Folge ist.
- 3 Parasympathikus und Sympathikus bezeichnen die beiden großen Nervenäste des vegetativen Nervensystems, die sich wie Gegenspieler verhalten. Während der Sympathikus in aktiven Bewegungssituationen für eine Weitstellung der Bronchien sorgt, damit der Organismus genügend Sauerstoff über die Lungen aufnehmen kann, stellt der Parasympathikus in Phasen der Ruhe und Regeneration die Bronchien eng. Ist das Verhältnis der beiden Lebensnerven aber gestört, resultiert bei körperlicher Belastung, die den Sympathikus aktivieren sollte, in der Bronchialregion eine vermehrte Schleimbildung und Bronchienverengung durch die Wirkung des Parasympathikus an falscher Stelle. Andererseits sorgt der Parasympathikus im Gesunden für eine gute Verdauungstätigkeit, d.h. er erweitert die Gefäße im Bauchraum, regt die Verdauungsdrüsen zu vermehrter Sekretion und die Darmbewegung an. Bei Ungleichgewichten oder Dysregulationen kann der Parasympathikus aber nicht ausreichend im Bauchbereich wirken. Die Darmbewegung und Verdauungstätigkeit wird träge, bis hin zur Obstipation. Es ist nun der Sympathikus, der sich im Bauchraum verkrampft und an falscher Stelle wirkt.
- 4 Kohärenzgefühl ist nach Aaron Antonovsky das gesunde Selbstwertgefühl, das der Mensch erreichen will.
- 5 Das *vishuddha-cakra* bezeichnet das fünfte von sieben Energiezentren, die im feinstofflichen Bereich auf ihre bewusste Ausgestaltung warten. Zentrale Fähigkeiten, die mit diesem Zentrum in Verbindung stehen, sind das logische Denken, Klarheit in Beobachtung und Anschauungsbildung und eine Vorstellungsbildkraft, die nicht von den Emotionen und Begehrenskräfte des Leibes gestört wird. Weiterführende Inhalte finden sich in dem Buch *Die 7 Lebensjahrsiepte und die 7 Chakren*.
- 6 Es gibt häufige, sehr banale Redensarten: „Du musst das tun, was dir dein Gefühl weist. Du musst ja zu dir selbst sagen. Tue das, was dir gut tut. Höre auf deinen Körper.“ Diese Worte sind in jeder Weise für Heilung kontraindiziert. Im Gegensatz zu emotionalen Bindungen an den Körper müsste der Einzelne freie und weisheitsvolle Vorstellungen entwickeln und diese mit vernünftigem Einsatz in die Praxis umsetzen. Die Wortformel wäre dann nicht mehr, dass man auf den Körper hört, sondern ganz im Gegenteil, dass man den Körper ständig überwindet.
- 7 Sie auch das demnächst im Stephan Wunderlich Verlag erscheinende Buch [*Bewusstsein und Immunsystem*](#).