

# Die Coronakrankheit – eine Chance für die Zukunft

von Heinz Grill, 30.3.2022

## Medizinische Betrachtungen zu Corona

Der Arzt Dr. Shankara Cheti behandelte in Afrika mehr als siebentausend Patienten, die an der Coronainfektion erkrankt waren. Durch forschende Auseinandersetzung, Beobachtung des Krankheitsbildes und dessen Verlaufsformen kam er zu dem Ergebnis, dass diese Virusinfektion sehr häufig in eine Allergie übergeht, die den einzelnen Patienten mit weiteren Komplikationen häufig sehr zu schaffen machte. Das sogenannte Long-Covid-Syndrom dürfte wohl nach dieser Beobachtung durch die allergische Folgewirkung zu einem Problem werden. Die Gaben von Antihistaminika dämmten nach Erfahrung von Shankara Chetty die entzündlichen Reize und Atemschwierigkeiten ein.<sup>1)</sup>

Durch die vielen Suggestionen und daran geknüpften Ängste, die eine Coronainfektion begleiten oder sogar ursächlich motivieren, gerät das vegetative Nervensystem mit seinen parasympathischen und sympathischen Steuerungsfunktionen durcheinander und entzündliche Folgewirkungen, Dyspnoe<sup>2)</sup>, Herzkreislaufprobleme und längere Phasen der Erschöpfung treten unweigerlich in die Erscheinung. Welche therapeutischen Maßnahmen können dieses vegetative Ungleichgewicht, das von unten nach oben in die Atemwege seine disharmonische Steuerung sendet, regenerieren? Gibt es Medikamente, außer starke Psychopharmaka, die gegen die diskoordinierte, innerliche, autonom gewordene Situation Abhilfe verschaffen?

Das vegetative System mit seinen unbewussten Steuerungsmechanismen besitzt die Eigenheit, dass es sich mit äußeren Maßnahmen und selbst mit allerlei Disziplinierung oder mithilfe von Autosuggestionen sehr schlecht erreichen lässt. Es steuert seine Aktionen im Körper nach autonomen und vielleicht, wenn man es so ausdrückt, sehr eigenmächtigen und nicht immer physiologisch gesunden Verläufen. Die Beeinflussung des Vegetativums muss deshalb auf indirekte und möglichst weisheitsvolle Weise über das Bewusstsein geschehen.

## Die sensorischen und motorischen Nerven

Allergien, Entzündungen im Rachenraum, in den Bronchien, Hustenattacken und Kurzatmigkeit fesseln regelrecht die Aufmerksamkeit des Menschen an den physischen Leib. Die Atmung selbst sollte im gesunden Zustand natürlich und entspannt fließen und möglichst durch entzündliche Reaktionen keine behindernde Einschnürung erhalten. Jedoch rauben gerade die Hustenattacken dem Patienten jegliche natürliche Kommunikation und halten ihn regelrecht in seinem eigenen Atemsystem fest. Durch die Reizerscheinungen in der Kehle und in den Bronchien kann derjenige, der eine geistige Sicht entwickelt hat, erkennen, dass dem Patienten regelrecht ein sogenanntes astrales Wesen, meist mit hell giftigem Charakter, bedrängt. Freilich ist dieses astrale Wesen nicht mit den Augen sichtbar, jedoch kann es mit einer gewissen konzentrierten aufmerksamen Wahrnehmung erahnt werden. Subjektiv erlebt der Patient sehr häufig, dass ihn wie von außen eine Attacke überfällt und er mit heftigem Husten dagegen reagiert. Meistens reizen die Hustenattacken die Schleimhäute immer mehr und der Betroffene zieht regelrecht den attackierenden Astralleib von außen in sein Inneres hinein. Die Entzündung greift auf diese Weise intensiver in den Organismus hinein.

Für eine möglichst objektive und gesunde Wahrnehmung benötigt der Patient eine nervlich starke

Grundlage, und dies ganz besonders im Sinne der sensiblen Nerven. Jede Beobachtung, die objektiv und frei den Tatsachen und Umständen der Wirklichkeit entspricht, erfordert eine Art Überwindung der leiblichen gebundenen Situation und ein gewisses Zurückweichen, Stillwerden der motorischen willensorientierten Nervenanlage. Jedenfalls benötigt die Coronainfektion zu ihrer Heilung ein bewusstes Gebrauchen der sensiblen Nerven und somit eine Entwicklung objektiver Sinnesbeobachtungen und einer klaren Bildung von Vorstellungen. Die sensiblen Nerven empfangen und sind von ihrer Bewegungsrichtung zentripetal, von der Peripherie nach innen, afferent orientiert, während die motorischen Nerven zentrifugal ausstrahlen und zur Peripherie dringen.

Wenn nun jemand neue Schritte in seinem Leben entwickeln möchte, beginnen diese nicht im motorischen Eifer, sondern im Beobachten der verschiedensten Umstände und in der Entwicklung möglichst klarer Gedankengänge. Die Coronakrankheit benötigt diese verschiedenen objektiven Bewusstseinsformen zu ihrer Heilung. Der einzelne Mensch möchte sich förmlich durch ein neu erworbenes Bewusstsein auf eine bessere zentriertere innere Mitte ausrichten. Er will sich, wenn man es einfach ausdrückt, in alten Strukturen überwinden und durch eine Bewusstseinsarbeit objektiver Art eine konstruktivere, empfindsamer und weisheitsvollere Wirklichkeit gewinnen.

## **Die Überwindung einer disharmonischen vegetativen Steuerung**

Nach einer Gesetzmäßigkeit der geistigen Entwicklung bleibt so lange ein Übel bestehen, bis es durch eine bessere und brauchbarere Struktur abgelöst wird. Praktisch gesehen bleiben deshalb sehr häufig vegetative Disharmonien im Organismus bestehen und verursachen Erschöpfungszustände oder chronifizierte Entzündungen, solange die Entwicklung nicht eine nächste und gewünschte Stufe erlangen kann. Die Coronakrankheit fordert förmlich zu diesem Neubeginn, der auf individuelle Weise im Bewusstsein eines jeden Menschen wartet, auf.

Einen Schlüsselpunkt zu diesem Neubeginn bilden das Bewusstsein und das Atemverhalten eines jeden Individuums. In der Regel ist der gesamte Atem mit seiner Qualität, seinem Rhythmus und seiner äußeren Richtung intensivst mit dem unbewussten und somit mit den vegetativ autonomen Steuerungen verbunden. Allgemein atmet das menschliche Individuum nach sogenannten karmischen Voraussetzungen, oder, anders ausgedrückt, nach den persönlichen Veranlagungen. Wenn nun dieser Atemprozess durch Entzündlichkeiten zusätzlich beeinträchtigt wird, leiden die natürlichen Sinnesbewegungen, die zur Welt gerichtet sind, und des weiteren die gesamten Lebenskräfte. Im Hustenanfall will der Körper das Bewusstsein förmlich verschlingen und eng an den Körper fesseln. Wie befreit sich der Einzelne von diesen Attackierungen?

Zunächst muss er die Entzündungen im Körper ausheilen. Bleiben aber weitere Reaktionen wie Allergien oder neue Reizungen aufgrund des noch bestehenden vegetativen Ungleichgewichtes, muss der Patient eine Disziplin aufbringen und sein Bewusstsein unabhängig vom Körper gebrauchen lernen. Ein gewisses ausdauerndes Durchhalten einer Aufmerksamkeit und eines Denkprozesses zu einem Thema müssen regelrecht trainiert werden. Wie gewinnt der Einzelne einen Neuanfang, der das bisherige Genetische zum Zurückweichen bringt?

Je mehr es dem sich auf diese Weise Üben gelingt, eine gute Idee für längere Zeit zu denken und sie in eine Praxis zu überführen, desto mehr entwickeln sich neue Lebenskräfte, sogenannte neue Ätherkräfte. Nicht nur die Nahrung bewirkt eine bestimmte Energie im Körper, vielmehr sind es sogar die entwickelten Gedanken, die über längere Zeit verfolgt werden und die möglichst ein niveauvolles Ideal repräsentieren, die eine gesunde Äthererkraftung hervorbringen. Ein spirituelles Studium kann in diesem Zusammenhang, wenn es nur solide begonnen wird, außerordentlich gute Heilsvoraussetzungen geben und das vegetative System bereinigen.

## Heilung durch freien Atem

Am besten achtet aber der Übende neben den Bewusstseinsinhalten, die er pflegt, auf den Atem. Wie frei fließt dieser Atem? Die Beobachtung des Atems stellt eine Disziplin dar, die nicht unbedingt sehr schwierig ist.<sup>3)</sup> Grundsätzlich sollte der Atem frei von Emotionen sein und sich gemäß der Bewusstseinsprozesse leicht und schwerelos durch die Lungen bewegen. Je mehr diese Freiheit im Atem entwickelt wird, desto leichter entfaltet sich das Bewusstsein in der Begegnung nach außen. Neue Räume werden durch den freien Atem wahrnehmbar. Es handelt sich aber nicht um eine direkte, bewusste Atemgymnastik, die nun der Einzelne entwickelt, sondern vielmehr um eine sensorische Beobachtungsfähigkeit gegenüber dem Atemverhalten und eine gezielte Entwicklung bestimmter Vorstellungsinhalte und Bewusstseinsformen. Ein klares und emanzipiertes Denken, das frei von Suggestionen ist und ebenfalls nicht durch emotionale Begehrensanwandlungen zu sehr motorisch getrieben ist, führt zu jenem schönen offenen Raumempfinden, in dem sich der Atem entspannt bewegen kann. Der Einzelne, der diese Übung bewältigt, kann in der Regel sehr schnell eine Erschöpfung überwinden und eine gesunde Beziehungsentwicklung beginnen.

Grundsätzlich spiegeln sich im Atem alle Ängste oder übernommenen Suggestionen. Ebenfalls lassen missliche Beziehungsverhältnisse mit ihren Konflikten, seien sie bewusst oder auch unbewusst, den Atem nicht mehr frei fließen und der Einzelne trägt mit jeder Ausatmung und Einatmung das ungelöste Emotionalpaket in sich hinein und in den Luftraum hinaus. Der Atem ist mit diesen psychischen, meist unbewussten Einflüssen wesentlich beschwert. Der nach Heilung Suchende kann deshalb mit der Beobachtung des Atems einen neuen, freieren Raum erleben und mit einiger Übung bemerken, welche Einflüsse es sind, die ihn über diese Luftbewegung bis nach innen zur physischen Krankheit erreichen. Das Bewusstsein ist es, das schließlich den Atem und den ganzen Menschen freier machen kann.

### Praktische Übung zum Freiwerden des Atems

Man betrete einen Raum, sei es einen Saal, ein Zimmer oder ein natürlich offenes Grundstück. Indem der physische Körper in diesen Raum hineingeht, nimmt er für sich einen Platz ein. Jede physische Form fordert einen Raum für sich, beansprucht eine eigene Masse und verdrängt die Luft.

Die Vorstellung jedoch, dass man in einen Raum hineingeht und nun diesen wahrnimmt ohne einen eigenen Raum zu beanspruchen, lässt die Aufmerksamkeit auf sensible Weise steigen. Auf der einen Seite befindet sich der eigene Körper. Außen befindet sich das Räumliche, dieses kann unter Umständen, wenn es sich um ein begrenztes Zimmer handelt, sogar eng erscheinen. Jedoch ist es immer ein Raum und dieser lässt sich empfinden. Indem der Übende den Raum tatsächlich, einerlei welche Qualität er besitzt, bewusst erlebt, fühlt er eine Veränderung in seinem Atem. Er erlebt mit dem Raum die Atmosphäre der Luft. Raumempfinden und Atembewegung gehören nahe zusammen. Die Wahrnehmung für das luftige und für den allgemein umgebenden Luftkreis wächst. Das menschliche Bewusstsein gewinnt über das räumliche Wahrnehmen ein sehr sensibles Verhältnis zum Atem. Die Raumweite kann auf empfindsame Weise steigen, obwohl der physische Körper für sich selbst die Verhältnisse ausfüllt. Der weite Raum stellt eine Erlebensform dar, bei der alles Physische zurückweicht und der Atem sich in diesem Moment befreit. Ein Empfinden des Raumes führt das menschliche Bewusstsein in eine größere Perspektive und belebt das Gefühlsleben von außen nach innen oder, anders ausgedrückt, von einer größeren offeneren Form zu einer kleineren. Der Körper befindet sich in einem Räumlichen und ist ein Mikrokosmos in sich, während ein größerer Makrokosmos mit bestimmten Raumproportionen ihn umgibt.

Das Freiwerden des Atems führt zu einer natürlichen Entspannung und einer wachsenden Beobachtungsfähigkeit. Das Bewusstsein kann sich jedenfalls für Momente neu orientieren, wenn es durch eine gezielte Aufmerksamkeit auf das Räumliche sich ausdehnt, weitet und sich selbst aus der Gefangenschaft des Körpers befreit.

Die Übung ist einfach. Sie erfordert nur eine gezielte Vorstellungsbildung, Aufmerksamkeit und Beobachtungsfähigkeit. Ein regenerativer, sensibler Gewinn lässt sich mit einigen wenigen Malen des Übens sehr schnell empfinden. Der Atem gewinnt eine größere Freiheit und das Bewusstsein erlebt einen Moment von neuen Sinneseindrücken.<sup>4) 5)</sup>

#### **Fußnoten:**

1. Siehe das Interview mit Shakara Cheti auf [YouTube](#).
2. Dyspnoe ist die medizinische Bezeichnung für die auch im Kontext der Coronakrankheit so häufig auftretende Atemnot.
3. Anregungen zur Beobachtung und Entwicklung eines freien Atems finden Sie in dem Buch [“Der freie Atem”](#).
4. Siehe [„Der Freie Atem – Übungsbuch“](#)
5. Die verschiedenen Räumlichkeiten und deren Impressionen geben in der Regel dem menschlichen Bewusstsein eine sehr schnelle Empfindung von Weite oder Enge. Zu einem gewissen Grade ist die Physiologie des Atems von diesen Außeneindrücken abhängig, aber nur zu einem gewissen Grade. Eine grundsätzliche, bewusste Aufmerksamkeit zu den verschiedenen räumlich umgebenden Dimensionen befreit das menschliche Bewusstsein vom Körper und in der Folge wird der Atem aus der natürlichen, vegetativen Autonomie befreit. Der Atem nimmt eine neue und leichtere Qualität an.