

Die „neue Normalität“ und ihre Gefahren für den Atemprozess

Ein Teil der Erfahrungen, die unsere Gesellschaft mit und durch die Coronaviren machen muss, liegt hinter uns. Im Laufe der verschiedenen Etappen (erstes Auftreten des Virus, Erkrankungen, Einordnung, Herstellung von Tests, Ausruf einer weltweiten Pandemie, Lockdown und schließlich schrittweise Lockerungen) wurde erstaunlich schnell das Resümee gezogen, dass es ein Leben, wie wir es kennen, nicht mehr geben wird. Der Begriff einer „neuen Normalität“ wurde geprägt, und es beginnt sich ein durch die Krise begründetes Szenarium zukünftiger Gesellschaftsformen abzuzeichnen.

Die „neue Normalität“ setzt sich zusammen aus der Verankerung verschiedener Schutzmaßnahmen in das Alltags- und Berufsleben: Abstand, Maskenpflicht, Kontaktreduzierung, bzw. im Falle einer Infektion, Kontaktkontrollen. Es ist die Rede davon, dass die Menschen nur auf diese Weise mit dem Virus leben lernen und diese Lebensweise wird bereits heute für einen längeren Zeitraum anvisiert. Von Seiten der Politik gibt es Hinweise, dass ein regulärer Schul- und Kitabesuch erst nach der Entdeckung eines entsprechenden Impfstoffs stattfinden könne. Der deutsche Wirtschaftsminister Altmeier hat die Produktion von Milliarden Masken eingeleitet und hält es für möglich, die Maskenpflicht auf weitere Gebiete auszudehnen.

Das aktuelle Weltbild räumt der Gesundheit des Menschen derzeit angeblich höchste Priorität ein, beschränkt diese aber auf die Funktionen des physischen Leibes, so dass psychosomatische Aspekte ihren Stellenwert verloren haben. Das heißt nicht nur, dass alle getroffenen Maßnahmen zum Schutz vor einer Infektion die psychischen Kollateralschäden billigend in Kauf nehmen, sondern zusätzlich werden bereitwillig die in Schulmedizin, Soziologie und Psychologie bekannten Voraussetzungen für ein gesundes Immunsystem ignoriert. Nach dem heutigen Stand kann gesagt werden: um nicht an dem Virus erkranken oder sterben zu müssen bringen wir unser gesellschaftliches, kulturelles, wirtschaftliches Leben und auch unsere Gesundheit in tödliche Gefahr. Wie gravierend die Zusammenhänge für uns als Menschheit des 21. Jahrhunderts sind, wird durch die geisteswissenschaftliche Betrachtung noch deutlicher. Denn wenn sich die jetzigen Hygienemaßnahmen tatsächlich über einen längeren Zeitraum als „neue Normalität“ etablieren, würde das nicht nur nachhaltige Schädigungen an Leib und Seele bringen, sondern auch die Verbindung des Menschen mit der geistigen Welt erschweren.

Jeder einzelnen Forschung, Berichterstattung und vor allem politischen Maßnahme im Zusammenhang mit dem Corona-Virus liegt die gleiche Thematik zugrunde: die Angst. Sie ist immer ein schlechter Berater, da sie die menschliche Vernunft außer Kraft setzt und die Fähigkeit, in größeren Zusammenhängen zu denken und zu handeln, schwächt. Sie beschränkt sich inzwischen nicht mehr auf eine mögliche Ansteckung und Erkrankung, sondern ist dabei, sich auf fast alle

Gebiete des Lebens auszuweiten. Die Reihe der unterschiedlichen Ängste wie die vor den Corona-Maßnahmen, dem Verlust der Freiheitsrechte, Vereinsamung, wirtschaftlichem Zusammenbruch, Arbeitslosigkeit, Sorge um betroffene Angehörige etc. lässt sich beliebig fortsetzen. Fast unbemerkt ist die Angst vor Ansteckung, Krankheit und Tod dabei, in eine generelle Angst vor dem Leben und menschlicher Nähe zu mutieren.

„Alles dasjenige, was in Atmungsunregelmäßigkeiten lebt, was nicht die richtigen Mengen von Sauerstoff und Kohlendioxid in dem Atmungsprozess sein lässt, zieht Elementarwesen der Angst herbei“ (1). Unsere Lungenfunktionen sind also derzeit zugleich Angriffsfläche der Coronaviren, als auch Ursprung und Konditionierung unserer Ängste.

Ein Mensch, der Angst hat, befindet sich in einer Position der Schwäche, was immer zu einer flachen, stockenden Atmung führt. Da Covid 19 durch die Luft übertragen wird, verstärkt sich dieser Atemmodus noch durch die unbewusste Abwehr von Umwelt und Mitmenschen. Atemgewohnheiten und Gesundheit sind jedoch eng miteinander verbunden: *„Alle heilenden Kräfte liegen nämlich ursprünglich im menschlichen Atemsystem. Und wer den ganzen Umfang des Atmens wirklich versteht, der kennt aus dem Menschen heraus die heilenden Kräfte“* (2). Die primären Folgen einer durch Angst bestimmten Atmung sind die Schwächung des Immunsystems und die Depression. Der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt, Stresshormone werden zu wenig abgebaut, Endorphine nicht freigesetzt. Zugleich reduziert sich der Eisengehalt im Blut, wodurch die Anfälligkeit für Infektionen zunimmt.

Dieses wird noch verstärkt durch das Tragen der Schutzmasken. Auch wenn es bisher nur für Innenräume verpflichtend ist, müssen Millionen von Arbeitnehmern damit zurechtkommen. Nach Auskunft des Einzelhandelsverbands klagen die Angestellten über Atemprobleme und Kopfschmerzen, ihre Leistungsfähigkeit ist reduziert und die Käufer beschränken sich auf das Notwendigste. Das Gesicht zu verhüllen hängt immer mit Angst zusammen. In Asien ist die extreme Luftverschmutzung der Grund, in der arabischen Welt das eingeschränkte Freiheitsrecht der Frauen, im Falle eines Verbrechens die Angst vor Entdeckung. Mit einer Maske vor Nase und Mund ist eine tiefe, spontane Einatmung nicht möglich. Aber auch ein vollständiges Ausatmen wird unterbunden. In dem ungesunden Milieu der feuchten Wärme, die sich vor Mund und Nase sammelt, ist der Rückstau der ausgeatmeten Luft, ganz besonders beim Sprechen, deutlich wahrnehmbar. Die entgiftende, lösende Wirkung der Ausatmung bleibt unvollständig, die verbrauchte Luft muss zum Teil wieder eingeatmet werden. Experten empfehlen inzwischen für das Leben mit der Maske eine gleichförmige, flache Atmung, um Atemnot oder Panikattacken zu vermeiden. Was dieses für Immunsystem und Psyche bedeutet, wird nicht erwähnt.

Ebenso unkommentiert bleiben Aufnahmen, die zeigen, wie Kirchenräume, Geschäfte und selbst Restaurants mit Desinfektionsmitteln eingenebelt werden, um den Hygienevorschriften zu entsprechen. Hier wird Gesundheit nicht geschützt, sondern nachhaltig geschädigt. Das Einatmen der Dämpfe reizt unter anderem die Schleimhäute, fördert Entzündungen und begünstigt verschiedene Erkrankungen der oberen Luftwege, wie die chronisch-obstruktive Lungenerkrankung COPD.

Aber die Schädigungen gehen noch tiefer. Das Antlitz des Menschen, sein lebendiges Minenspiel und die Beseelung der Gesichtszüge sind jetzt verborgen, was gleichermaßen den Träger, als auch den, der dem maskierten Menschen gegenübersteht, belastet. Spontane seelische Regungen, Lachen und Weinen müssen vermieden werden. Unter der Maske droht das Gesicht, zur Maske zu erstarren. Das Sprechen- oft genug nur noch schwer zu verstehen-, ist nicht länger sichtbar in seinen feinen Artikulationsbewegungen, die Worte können nicht mehr ungebremst und ungefiltert über die Luft den anderen Menschen erreichen. Sowohl durch das Tragen der Schutzmasken, als auch durch die Angst vor Ansteckung wird der Seelenatem zwischen den Menschen unterbrochen, der doch in der Luft erst sein wirkliches heilsames Leben entfaltet: *„Sie leben nämlich gar nicht in ihrem Körper mit ihrer Seele, Sie leben in der Atmung mit ihrer Seele... Wir leben eigentlich nur dadurch, dass wir fortwährend geschützt sind vor der Erde und ihren Einflüssen... Würden wir der Erde fortwährend ausgesetzt sein, würden wir immer krank sein“* (3).

Soll das die „neue Normalität“ sein, in die wir uns fügen müssen: Leben mit der Angst vor jedem Menschen, der keine Maske trägt oder mir zu nahekommt, atmen mit der Furcht vor tödlichen Viren aus der Luft?

Es wird eine tiefe Bedeutung für die menschliche Entwicklung haben, ob es uns gelingt, uns von den jetzt geschaffenen Feindbildern wieder nachhaltig zu befreien. Denn in der uns umgebenden Luft leben auch die Lautkräfte des Tierkreises, „unsere göttlichen Lehrmeister“, webt und wirkt der Sprachgeist, der uns zum ewigen Werden aufruft (4). Wenn wir Luft holen geht es nicht nur um die Aufnahme von Sauerstoff oder Krankheitserregern. Wir nehmen mit jedem Atemzug „den Kosmos in seiner Substantialität“ in uns auf (5). Was heißt das alles für den Menschen im Hinblick auf die Maskenpflicht? Und was bedeutet die Spirale der Angst, die ein freies, tiefes und unbeschwertes Atmen unterbindet für den großen, wirklichen Atemzyklus, der sich zwischen Geist und Stoff abspielt und uns erst zum vollständigen Menschen werden lässt?

Und deines Atems Kraft, sie bindet dir die Leibeswesenheit an Seelenwelten, an Geistesreiche. Sie führt dich in den Stoff, dass du dich menschlich findest, sie führt dich in den Geist, dass du dich geistig nicht verlierest (6).

Man kann davon ausgehen, dass im Zuge der Corona-Maßnahmen die heilenden, zwischen Menschen und Kosmos vermittelnden Atemkräfte geschwächt werden, auf deren Bahnen sich das Ich inkarniert und mit dem Blutkreislauf verbindet (7). In der Luft, die im Rahmen der Corona-Schutzmaßnahmen zum Feind deklariert worden ist, lebt zudem wesenhaft das Element der Liebe und Brüderlichkeit: sie durchdringt und verbindet unvoreingenommen alle Menschen gleichermaßen. In ihr weben die Christuskräfte die Menschen in der Sphäre des Geistselbst zu einem unteilbaren Ganzen zusammen (8). Nur wenn es uns gelingt, die Angst vor Krankheit und Tod zu überwinden und den Zustand von Lähmung und Furcht in Mut, Vertrauen und Liebe umzuwandeln, werden wir ein Leben führen können, das auch in einem höheren Sinn wieder lebenswert sein wird.

Barbara Ziegler-Denjean, Sprach-/Atemtherapeutin, Bad Liebenzell

1. Rudolf Steiner, GA 318, Vortrag vom 13. 9. 1924
2. GA 229, 13. 10. 1923
3. GA 348, 23. 12. 1922
4. Die Geisteswissenschaft und die Sprache, 20. 1. 1910
GA 216, 17. 12. 1922
5. GA 281: Zusammenwirken von Atem- und Blutzirkulation, 29. 3. 1923
6. Wahrspruchworte, GA 40: Du selbst...
7. GA 212, 26. 5. 1922
8. GA 103, 30. 5. 1908