



Delta und die Macht des Sommers

Angst vor Omega oder ein neuer Anfang?

Hat das Virus Sommerpause oder passt es sich überhaupt erst an uns an? Geht 'Delta plus', morgen wird die neueste Variante wieder anders heißen, gerade in Pole Position für die nächste Runde und falls ja, bleibt dann nur impfen und abwarten? Alles nur Alarmismus, schlafen wir inmitten aller Aufgeregtheit oder müssten uns eigentlich völlig andere Dinge wachrütteln? Nach eineinhalb Jahren Covid-19 wage ich eine Zwischenbilanz und anschließend einen utopisch-fiktiven Rückblick in eine Zukunft, in der man anders vorgeht.

Ein Virus und die Grenzen der Beherrschbarkeit

Wer weiterhin meint, Covid-19 sei nur eine Art grippaler Infekt, der mag mit gewissem Recht auf geringe Übersterblichkeit in unseren Landen hinweisen. Die Phänomenologie der Erkrankung wie auch das globale Geschehen zeigen uns anderes. Es ist nicht Pest, es ist nicht Ebola. Aber trivial ist's nicht, und politischer Missbrauch der Situation kümmert das Virus wenig. Selbst Kinderlähmung und Cholera, ich nenne nur Beispiele, verlaufen in der Mehrzahl der Fälle als harmloser Infekt. Mit dem Beherrschen klappt es dann auch nicht so recht, denn noch ist 'Corona' dabei, sich genetisch auf uns Menschen einzustellen. Es scheint im Wettlauf mit unseren administrativen und technologischen Antworten und Lösungsversuchen, Vorzeigeländer wurden unvermittelt zu Problemfällen, Mutanten sorgen für Überraschungen. Das griechische Alphabet, mit Omega als letztem Buchstaben, zählt nur die Wichtigsten der zigtausend Varianten. Diesen Juni 2021 sind wir laut WHO bei Lamda¹, dem elften Buchstaben, klingt schon fast wie Halbzeit. Die erstrebte gemeinschaftliche Immunität zeigt sich selbst nach natürlicher Durchseuchung, wie in Manaus in Brasilien geschehen, als schwach und lückenhaft. Schützen Impfungen wirklich besser gegen unerwartete Varianten als eine natürlich erworbene und im Grunde 'breitere' Immunität? Niemand kann sagen, welche Wellen folgen werden. Wir versuchen, ein vom Menschen mit ausgelöstes Naturgeschehen technisch zu kontrollieren. Mit Erfolgen wie auch Misserfolgen. Ich bin nicht gegen technologische und administrative Mittel, ich beobachte nur. Eine Gesellschaft, die an Technologie glaubt und alle ihre Ressourcen dafür einsetzt, die demnächst vielleicht noch zum Mars fliegen will, hat technologisch ja auch etwas zu bieten. Es wäre töricht, auf alle Technologien zu verzichten. Für eine gewisse Frist schaffen einige davon ja auch Lösungen. Der Flug zum Mars eher nicht. Und auch gesundheitlich braucht es noch völlig andere Strategien.

Was der Sommer uns lehrt

Ein nicht ganz unbekanntes Naturgeschehen namens „Sommer“ läuft derweil allen administrativen und medizinischen Maßnahmen den Rang ab. Jedenfalls unter den Wohn-, Arbeits-, Sozial-, Bildungs- und Hygienebedingungen der europäischen Mittelschicht bringt der Sommer weitaus signifikantere Effekte als Shutdown, Masken und Reiseverbote zusammengenommen. Das trifft auch dann zu, wenn die verschiedenen Delta-Varianten sich als vergleichsweise



¹ WHO (2021): Tracking SARS-CoV-2 Variants
<https://www.who.int/en/activities/tracking-SARS-CoV-2-variants/>

sommerresistent erweisen sollten. Massenpartys in diesem Sommer 2021 sind dennoch Dummheit. Es bleibt der Sinn geeigneter Hygienemaßnahmen. Aber warum hört man in diesem Zusammenhang so wenig von Sonnenlicht, Herz-Kreislauf-Training und genügend Bewegung im Freien, vernünftiger Ernährung sowie menschenwürdigen Lebens- und Arbeitsverhältnissen für Alle? Das ist auch nicht teurer als ganze Wirtschaftszweige lahm zu legen oder gar Kriege zu führen. Die Frage bleibt, was man wirklich will.

Sonnenlicht hat offenbar viel breitere Effekte als nur Vitamin D₃ zu generieren². Körperlich inaktive Menschen haben bei einer Covid-19 Infektion ein bis zu sechsfach höheres Sterberisiko³. Alleine schon eine vegetarische Ernährung reduziert den Anteil schwerer Covid-Verläufe laut einer Studie mit Daten aus sechs Ländern um über 70%⁴, obwohl nicht alle Vegetarier sich wirklich gesund ernähren. Kombinieren wir die hier möglichen Effekte und nehmen Lebens-, Arbeits- und Sozialhygiene hinzu, dann ist da noch sehr viel „Luft nach oben“. Vorerkrankungen mit vermehrtem Risiko, wie Bluthochdruck und Diabetes, oder eine Immunschwäche oder notwendige Immunsupprimierung bedeuten nicht, dass da nichts mehr ginge. Auffällig scheint auch die Häufung schwerer Covid-Verläufe in Populationen, die große Mengen Zucker oder zuckerhaltiger Limonaden konsumieren. In prekären Lebensverhältnissen, gleich wo auf der Erde, braucht es mehr und anderes als die Lehre vom gesunden Leben, das ist genauso klar. Nochmals ein Weiteres ist das Potenzial der Homöopathie und anderer naturgemäßer Heilweisen in der Prävention sowie in der adjuvanten Begleitung unterschiedlicher Erkrankungsphasen und -Folgen. Da sind zahlreiche gut dokumentierte Heilungsberichte, systematische Forschung muss hinzukommen. Darüber hinaus, das ist ein ganz anderer Aspekt und hat mit Homöopathie erstmal wenig zu tun, könnten wir uns Gedanken machen, was diese merkwürdige Lungen- und Gefäßkrankheit uns widerspiegelt zum verlorenen Atem des Lebens, der Seele und des Geistes. Schon wieder ein Themen-sprung, ich weiß. Sorry, weniger vielschichtig geht es leider nicht. An allem muss gearbeitet werden. Paradoxerweise sind wir heute so viel-informiert und doch geistig enggeführt, sehen nur noch einzelne Schlagzeilen. Die Situation und die Kette mittelbarer Folgen fordern uns aber als Ganze heraus.

Gesundheitsfürsorge ist Arbeit und wird die bekannten Vorgehensweisen nicht sofort ersetzen können. Aber zusammen mit einer guten Basishygiene ließe sich so ein erster natürlicher Schutz aufbauen, in gewissem Grade gegen die Wahrscheinlichkeit infiziert zu werden⁵ und nochmals mehr gegen schwere Verläufe. Das ließe sich weiterentwickeln, anstatt auf Impfungen als alleinigen Messias zu setzen. Impfungen ermöglichen einen temporären Individualschutz, vor allem vor schweren Verläufen, und nützen damit besonders Risikogruppen. Der Schutz davor, symptomloser Überträger zu werden, ist schon weniger gut. Wenn aber Kinder geimpft werden sollen, vielleicht gar noch unter sozialem Druck, und zwar nicht etwa zu



² Frankfurter Rundschau (2021): Mehr Sonne, weniger Corona-Tote
<https://www.fr.de/wissen/corona-covid-studie-sonne-coronavirus-sonnenlicht-todesfaelle-90404498.html>

³ Lungenärzte im Netz (2021): Warum Sport vor schweren Verläufen von Covid-19 schützen kann
<https://www.lungenaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/warum-sport-vor-schweren-verlaeufen-von-covid-19-schuetzen-kann/>

⁴ British Medical Journal (2021.) Plant based Diets and Covid-19 Severity
<https://nutrition.bmj.com/content/early/2021/05/18/bmjnpb-2021-000272>

⁵ Ich stütze diese Aussage auf epidemiologisches Grundwissen: eine Ansteckung braucht eine bestimmte Anzahl von Keimen (minimal infectious dose), um in einem Wirt Fuß zu fassen. Die minimal infectious dose hängt allerdings stark von der Immunabwehr des betreffenden Individuums ab. Wenn für eine Covid-19 Infektion im Mittel 300 - 500 Coronaviren erforderlich sind, so ist dies eben ein Mittelwert und kann im Einzelfall extrem schwanken. Studien zur Erkrankungswahrscheinlichkeit in Abhängigkeit von gesundheitlichen Faktoren wären interessant, sind aber kaum durchführbar, da weitere Lebensumstände und Verhaltensweisen, die eine Ansteckung wahrscheinlich machen, in ihrer Komplexität schwierig herauszurechnen sind.

ihrem eigenen Schutz, sondern als biologischer Schutzwall für Risikogruppen – bei deutlichem Überwiegen des Nebenwirkungen im persönlichen Nutzen-Risiko-Profil – dann erscheint mir das ethisch fragwürdig⁶. Anstatt dem Aberglauben der rein technologischen Lösbarkeit aller Probleme anheimzufallen, sollten wir unser Immunsystem zunächst auf natürlichem Wege unterstützen und unsere Lektionen lernen.

Das „Virus Y“: Ein utopischer Rückblick aus dem Jahre 2040

Anstatt weiter in Konjunktiven zu reden, statt weiterem hätte / sollte / könnte, entwerfe ich eine gar nicht fernliegende Utopie. Nämlich einen fiktiven Rückblick, vielleicht aus dem Jahre 2040, auf eine weitere, große Pandemie mit einem „Virus Y“. Der Buchstabe passt für eine grundlegende Weggabelung. Aus dem Umgang mit Corona hatte man gelernt und machte von Anfang an einiges anders. Erstmals identifiziert wurde „Virus Y“ zu Jahresbeginn 2031. Die Pandemie übertraf einige der jüngeren Seuchen. Unzählige Menschen starben. Die meisten wieder in wirtschaftlich schwachen Ländern, andere genasen mit bleibenden Beeinträchtigungen. „Virus Y“ stellte die Weltgemeinschaft vor große Herausforderungen. Impfungen liefen aufgrund der hohen Mutationsraten häufig ins Leere. Doch diesmal machte man einiges anders.

- Im Jahre 2031 konnte niemand mehr darüber hinwegblicken, dass die Menschheit insgesamt vor weit größeren Herausforderungen als „nur“ dem Virus stand. Vielerorts war man daher schon dabei, auf der Suche nach angemessenen Antworten neue Wege zu gehen. Das Virus beschleunigte diese Prozesse enorm. Ein weltweiter Wissenstransfer und interdisziplinärer Austausch sowie neue Methoden der Teilhabe und demokratischen Konsensfindung erlaubten lokal differenzierte, jedoch abgestimmte und auf das Wohl aller gerichtete Handlungsweisen.
- Unsere Regierungen und Akademien brachten nicht vorrangig nur Virologen, sondern ebenso Allgemeinmediziner, Erziehungswissenschaftler, Psychologen, Sozial- und Kulturwissenschaftler, Ökonomen, Philosophen und die Weisen der Völker zusammen. Wissenschaftler, Journalisten, Regierungen und Bürger begriffen „Virus Y“ als Chance, den interdisziplinären Austausch auf neue Füße zu stellen, übergreifende Zusammenarbeit zu üben und aus Fehlern wie auch Erfolgen anderer Staaten rasch zu lernen.
- Es war nicht ganz einfach, geeignete Formate und Strukturen zu schaffen, die einen entsprechend breiten und tiefen Austausch und andererseits doch klare Handlungsempfehlungen und deren zügige Umsetzung erlaubten. Möglich war dies auch nur, weil man schon während der letzten Corona-Wellen damit begonnen hatte. Besonders stolz war man, dass es gelungen war, den Einfluss vor allem wirtschaftlicher Interessengruppen in Schach zu halten und unabhängige Finanzierungen zu gewährleisten. Immerhin ging es darum, angemessene und weithin akzeptierte Antworten zu finden zu sehr drängenden Themen wie Ausbeutung von Mensch und Natur, soziale Ungerechtigkeit und Verelendung, Wahrung der Menschenwürde, Klimawandel mit Wüstenbildung, weitere Verbreitung atomarer und biologischer Waffen und mit alledem auch Vernichtung der natürlichen Lebensgrundlagen kommender Generationen.
- Natürlich gab es Staaten, die weiterhin in den alten Mustern verharren. Doch die neuen Vorgehensweisen wurden ihrerseits hoch ansteckend. So kam es zu Kooperationen, die niemand erwartet hätte und zu neuen „Koalitionen der Willigen“. Einer der Nebeneffekte war die



⁶ STIKO-Impfempfehlung für Kinder und Jugendliche derzeit nur für Risikogruppen https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2021/23/Art_01.html

weltweite Ächtung und planmäßige Vernichtung biologischer Waffen, obwohl der behauptete Ursprung von „Virus Y“ in einem Laborunfall nie abschließend geklärt werden konnte.

- Im Gesundheitswesen geht es seither längst um mehr als Testkapazitäten, Impfungen, Intensivbetten oder statistische Kurven ohne Betrachtung des Zusammenhangs. Der Wert von Prävention, die Einbindung naturgemäßer Heilweisen sowie gesundheitliche Eigenkompetenzen am rechten Platze sind allgemein anerkannt. „Integrativmedizin“ wird nicht als Marketingstrategie, sondern als wertschätzendes Miteinander praktiziert. „Gesundheitliche Eigenkompetenzen“ werden nicht zum neoliberalen Gegenstück der Sozialverantwortung verdreht, sondern bildungspolitisch als Förderung realer Fähigkeiten angewendet.
- Solidargemeinschaften und Hilfs-Netzwerke sind weithin verbreitet und ergänzen die unbürokratische staatliche Grundsicherung. Eigentum, das nicht dem unmittelbaren persönlichen Bedarf dient, unterliegt einer stringenten Gemeinwohl-Verpflichtung. Neue Strukturen und ein allgemeiner Wertewandel schaffen ein wirksames Gegengewicht zu den bislang bestimmenden Algorithmen der Finanzmärkte und zum Geist des Geldes, welcher für die Austauschbarkeit sämtlicher Werte steht.
- Informationelle Eigenhygiene wird weithin als unabdingbares Element geistiger Freiheit verstanden und so auch angewendet. Nachrichten werden nicht mehr auf Klickzahlen hin generiert und auch in den sozialen Medien betätigt sich niemand mehr als Durchlauf-erhitzer. Die Menschen haben ein Gespür und Verantwortungsbewusstsein entwickelt für Echtheit, Intentionen und Wahrhaftigkeit in Wort und Tat. Sie wissen, dass Fakten alleine noch keine Wahrheit bringen und ermessen Erzählweisen nach Herkunft, Absicht und Wirkung. Man hat gelernt, auch das Nicht-Wissen auszuhalten, nicht jeder Erklärung auf den Leim zu gehen, nicht starke und windige Belege miteinander zu mischen. Bei dem Wort „Verschwörungstheorie“ denkt man zuerst an die wissenschaftliche Untersuchung von Legendenbildung und unterschwelliger Beeinflussung, gegen welche die Menschen sich nun zunehmend immunisieren⁷. Versuche manipulativer Agenturarbeit, durch welche Akteure auch immer, laufen zunehmend ins Leere.
- Der zeitweilige Unterbruch der wirtschaftlichen und industriellen Räderwerke im Zuge allererster Sofortmaßnahmen, das Aussetzen von Massen-Events, die große Stille in der Natur war als Chance wahrgenommen worden, die Natur wieder mehr wahrzunehmen, mit sich selbst wieder mehr in Kontakt zu kommen und damit auch menschliche Begegnungen wieder neu zu schätzen.
- Tiefe Erfahrungen von Wert und Würde des eigenen Seins wie auch des großen Lebens, das Erleben des unbegrenzten Geistes in der Natur und innige Verbundenheit mit diesem wie auch der Erdenmutter, das Erahnen des göttlichen Keims im Mitmenschen wie im eigenen Innern und freie Inspiration schenken einen ANDEREN Reichtum. Diesen kann uns niemand nehmen und das lässt uns schwierige Zeiten besser überstehen, was man auch Resilienz nennt.

Ich weiß. Wirklich sehr utopisch, vor allem die letzten Punkte. Vieles ist nur angedeutet und müsste noch ausbuchstabiert werden. In welches Jahrhundert soll ich das setzen? Solche Dinge müssten ja von einer großen Zahl von Menschen frei aus eigenem Impuls erfasst werden. Umso mehr schreibe ich



⁷ Verschwörungen sind seit der Antike bekannt, Verschwörungsnarrative als Instrumente derselben ebenso. Verschwörungspraxis gibt es überall, als Beispiel nenne ich hier nur die P2-Loge in Italien: <https://www.nzz.ch/international/geheimloge-p2-italiens-groesster-skandal-ist-nicht-aufgearbeitet-ld.1627297>

es in die Gegenwart hinein. Beginnen kann ohnehin nur jeder Einzelne. — Was aber die Pandemie anbelangt, so verzichte ganz bewusst auf Spekulationen, was alles im Detail man hätte besser machen können. Vermutlich einiges, aber nicht alles. Vermutlich schneller, gezielter, effektiver, etwas weniger Breitband und weniger Kollateralschäden, mehr Prävention und mehr Miteinander von Komplementär- und Schulmedizin. Aber derzeit nicht ohne Tests und auch nicht ohne Einschränkungen. Da braucht es keine Illusionen. Hier geht es mir weniger um die oft unzureichend bekannte Effizienz einzelner Maßnahmen oder mögliche Nebenwirkungen von Impfungen, sondern um die Wege, um die Breite des wissenschaftlichen Dialogs, um die Art der Entscheidungsfindung sowie um ungenutzte Potenziale. Die Situation könnte ja, statt als Chance für bestimmte Märkte und zur Ausdehnung einer digitalen Maximal-Überwachung, auch als Übungsfeld für gutes Krisenmanagement mit neuen Handlungsweisen genutzt werden.

Das Virus spült Vertrauensfragen hoch. Welchen Politikern und welchen Medien oder Informationsquellen, wem oder was überhaupt traue ich. Was manipuliert uns mehr: unsere Leitmedien, die sozialen Medien, spezielle Kanäle wie rubikon.news und nachdenkseiten oder wir uns selbst? Wie wirklich sind Zahlen? Die Menge der Information, die Zahl der Quellen oder akademischer Grad und Position von Meinungsführern machen ein Bild weder rund noch substanzieller. *Jacques Lusseyran* gab Zeugnis, wie ein klarer Geist selbst aus den extrem manipulativen Nachrichtensendungen in einem Konzentrationslager die aktuelle Sachlage zutreffend herausfiltern konnte — und die KZ-Haft trotz Blindheit und Fleckfieber überlebte⁸. Hygiene und Resilienz beginnen innerweltlich.

Wie viele Menschen entwickeln die erforderlichen Fähigkeiten? Wie viele praktizieren Eigenverantwortlichkeit, Solidarität, Wahrhaftigkeit, Achtsamkeit und Wertschätzung? Genügend, um kommende, menschengemachte Katastrophen abzuwenden, abzumildern oder sonst wenigstens zu bewältigen? Politiker alleine können das nicht für uns tun, gleich, wer gerade dran ist. Corona war nur ein Windchen im Vergleich zu den Folgen, die Verbrauchertum, Gier, missbrauchte Macht und Lebens-Entfremdung auf einer begrenzten Erde unweigerlich nach sich ziehen werden. Jener „andere Reichtum“, den ich nannte, kann uns aber auch die Kräfte schenken, die wir in kommenden Zeiten brauchen werden und die Fähigkeiten, uns sinnvoll einzubringen. Dann sind wir mehr auf die Quellen hin ausgerichtet und auf unser gesundes Wirken im Lebensganzen. „Gesundheit schaffen“ — das bedeutet weitaus mehr als gesund zu essen, sich genügend zu bewegen und zu wissen, wann welche Art von Medizin hilfreich sein könnte. Gesünder leben kann für Viele schon ein guter Anfang sein. Andere wollen grundlegender beginnen. Immer „jetzt“ ist’s richtig anzufangen.

C. C., 24.06.2021



Fotos 3, 4, 5:
„Sunflower’s Love“,
Embryo (Keramik) von Yvonne Beelen
Studio Ytopia <https://yvonnebeelen.nl>
Arrangement Sabine u. Carl Classen

⁸ Jacques Lusseyran (1963): Das wiedergefundene Licht