

## **Abendgespräch:**

### **Corona ist Geschichte – die Auswirkungen auf unsere Gesellschaft auch?**

Zeit: 29. Januar 2025 19:00-21.00

Guten Abend in die Runde. Ich freue mich und ich danke Euch, dass wir uns heute zwei Stunden Zeit nehmen, um uns gemeinsam darüber auszutauschen, welche persönlichen Erfahrungen wir in der Coronazeit gemacht haben, welche Auswirkungen wir bis heute persönlich spüren und beobachten und welche Folgen wir für unsere ganze Gesellschaft wahrnehmen.

Ich bin Journalistin und Moderatorin, Dozentin und Jobcoach, Lebens-Sterbe-Amme und Trauerbegleiterin. Ich arbeite in der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg, was bedeutet, dass ich mich auf einem lebenslangen Lernweg befinde.

### **Was hat mich bewegt, den heutigen Abend mitzugestalten?**

Corona lässt uns klarer sehen. Dieser Satz eines Schriftstellers, dessen Name ich nicht mehr parat habe, war in der Anfangszeit 2020 in unserer regionalen Zeitung als Zitat abgedruckt. Dieser Satz hat mich während der ganzen Coronazeit begleitet und er begleitet mich bis heute. Er hat mir geholfen, mich selbst immer wieder zu fokussieren und auch zu erden.

Er hat mich bei allem, was ich gehört und gesehen habe, immer wieder fragen lassen: Ist das jetzt wirklich neu oder ist das eigentlich schon lange ein Thema, ein Phänomen, ein Problem, das darauf wartet, erkannt und behandelt zu werden?

Und durch das Brennglas Corona ist das Thema oder das Problem jetzt so fett im Raum, dass es einfach nicht mehr zu übersehen ist.

Ich habe von Anfang an wahrgenommen, dass Angst und der Umgang mit der eigenen Angst und der Angst anderer Menschen in der Coronazeit eine sehr große Rolle gespielt hat. Die Medien haben mit ihrer Art und Weise der Berichterstattung diese Angst verstärkt.

Und diese Angst ist bis heute nicht besprochen, reflektiert und verarbeitet. Diese Angst wirkt heute noch weiter, auf vielerlei Ebenen – bewusst und unbewusst.

Und solange wir uns das nicht gemeinsam bewusst machen und darüber sprechen, können wir es als Einzelne und wir als Gesellschaft auch nicht verarbeiten.

Ich habe von Anfang an wahrgenommen, dass die Gefahr groß ist, dass durch die Art und Weise wie die Entscheidungsträger und die Mehrheit der Gesellschaft mit der Herausforderung Corona umgehen, die Trennung und das Gegeneinander unter uns Menschen verstärkt wird,

wo wir doch als Gesellschaft so dringend Verbindung und ein Miteinander unter uns Menschen gebraucht hätten und noch immer brauchen.

Ich habe wahrgenommen, dass die Nichtgeimpften von den öffentlichen Entscheidungsträgern und den Medien – auch von den Öffentlich-Rechtlichen - als Sündenböcke aufgebaut wurden.

Und ich habe wahrgenommen, dass bei ganz vielen, die angstvoll gefolgt sind, die Menschlichkeit auf der Strecke geblieben sein muss. Anders kann ich mir nicht erklären, dass alte und kranke Menschen isoliert worden sind, dass das noch als Schutz für sie dargestellt und verstanden worden ist und dass sterbende Menschen nicht von ihren Angehörigen begleitet werden durften und vieles mehr...

Angst ist ein schlechter Ratgeber. Dieser Satz stimmt.

Es arbeitet dann nur noch das Reptiliengehirn und dass ist nur für das unmittelbare Überleben des eigenen Körpers zuständig.

Zum Nachdenken, Überlegen, Reflektieren brauchen wir auch die anderen Teile unseres Gehirns. Die sind aber unter Angst nicht arbeitsfähig – übrigens auch nicht, wenn Schuld und Scham im Spiel sind.

**Ein paar Worte zu mir persönlich und meiner beruflichen Biografie, zum besseren Verständnis, wie ich mit der Coronazeit umgegangen bin und welche Auswirkungen diese Zeit für mich hatte:**

Als Journalistin habe ich über 25 Jahre wissenschaftsjournalistisch zu medizinischen Themen gearbeitet, besonders zu chronischen Erkrankungen und da besonders zu Krebserkrankungen. Über 10 Jahre davon intensiv für den WDR. Auslöser dafür war ein großer Brustkrebskandal, der sich Mitte der 90ziger Jahre in Essen ereignet hatte und über den ich viele Jahre sehr intensiv berichtet habe.

Dabei haben mich zunehmend die Fragen interessiert, was Krankheit und Gesundheit eigentlich sind, was uns krank macht und was uns gesund hält.

So sind die Themen Immunsystem, Prävention, Selbstheilungskräfte und Salutogenese dazu gekommen.

Mich hat zunehmend interessiert, welchen Beitrag die moderne pharmazeutische Medizin eigentlich nachweislich dazu leistet, dass wir von einer Krankheit dauerhaft genesen oder dass wir gar nicht erst krank werden und gesund bleiben.

In dem Zusammenhang habe ich mich auch intensiv mit dem Thema Impfungen beschäftigt, mit den medizinischen Studien, aus denen die allgemeinen Wirksamkeiten der Impfungen abgeleitet werden. Und ich habe mich mit den unerwünschten Nebenwirkungen von Impfungen beschäftigt. Auch dazu habe ich journalistisch berichtet.

In der Zeit habe ich gelernt, dass ich mich angreifbar mache und dass ich angegriffen werde, wenn ich das Thema Impfung öffentlich kritisch befrage. Das hat bei mir dazu geführt, dass ich mich intensiver mit unserem öffentlichen und staatlichen Gesundheitssystem beschäftigt habe, mit seinen verschiedenen Institutionen und mit den Marketingstrategien der Pharmaindustrie.

In der Zeit habe ich zwei Kinder zur Welt gebracht, die heute 26 und 24 Jahre alt sind.

Ich habe mich dann – Schritt für Schritt – dazu entschieden, sie nicht impfen zu lassen.  
(...Auslassungen für die Veröffentlichung zum Schutz des Persönlichkeitsrechtes...)

In dieser Zeit habe ich erfahren, dass ich mit dieser Entscheidung nicht alleine bin, dass es doch viele Eltern gibt, die sich informiert und bewusst für den Weg entscheiden, ihre Kinder nicht impfen zu lassen. Auch wenn darüber in der veröffentlichten Meinung nicht sachlich berichtet wird.

Und schon zu dieser Zeit habe ich auch erfahren, dass Eltern, die sich gegen das Impfen ihrer Kinder entscheiden, von unserem Gesundheitssystem und den meisten seiner Akteure keine Akzeptanz für ihre Entscheidung erfahren, obwohl sie grundgesetzlich geschützt ist, sondern attackiert werden. Und Ärzte übrigens auch, wenn sie diesen Weg einschlagen. Das kann im Einzelfall bis zur Vernichtung der beruflichen Existenz für sie gehen.

Ich habe also gelernt, dass es besser ist, darüber gar nicht öffentlich zu sprechen. Schon damals habe ich von öffentlichen Institutionen (z.B. Gesundheitsamt und Krankenhaus) Druck erfahren und musste mir von Ärzten sagen lassen, dass ich das Leben meines Kindes und anderer Kinder gefährde, wenn ich mein Kind nicht impfen lasse.

Aufgrund dieser Tatsachen habe ich mich immer tiefer fachlich in die Materie eingearbeitet und mir auch ärztliche Expertise eingeholt, um sicher zu sein, dass ich eine fachlich fundierte informierte angemessene Entscheidung für meine Kinder treffe.

Ich wusste deshalb schon lange vor Corona, dass es bezüglich des Impfens und auch bezüglich vieler anderer schulmedizinischer Diagnosen und Therapien viele offene Fragen gibt, die man besser nicht öffentlich anspricht, will man nicht stigmatisiert werden.

Gleichzeitig habe ich in meiner journalistischen Arbeit erfahren, dass die wissenschaftlichen Forschungsergebnisse nicht von allen Ärzten gleich interpretiert und beurteilt werden und dass die kritischen Ärzte, die auf der Basis wissenschaftlicher Forschung ihre Arbeit machen, auch lieber nicht mit ihrem Wissen und Handeln an die Öffentlichkeit gehen, wollen sie weiter ohne öffentliche Angriffe ihre Arbeit für die Patient\*innen machen.

Es gab und gibt Ärzte die gegenüber Impfungen eine sehr differenzierte Einschätzung haben, die sie auch wissenschaftlich argumentieren können, und die sie zu dem Urteil kommen lassen, dass es immer eine individuelle freie Impfscheidung geben muss. Zum Beispiel gibt es den Verein „Ärzte für die individuelle Impfscheidung“.

### **Wie hat sich das Wissen bei mir in der Coronazeit ausgewirkt?**

Erstens: Ich hatte und habe noch immer keine Angst vor dem Corona-Virus.

Zweitens: Es war für mich von Anfang an klar, dass ich mich nicht impfen lassen würde, da es für mich viel zu viele offene Fragen bzgl. der Wirksamkeit, der möglichen unerwünschten Nebenwirkungen und der Qualitätssicherung des Impfstoffes gab und gibt.

Drittens: Ich konnte bewusst beobachten, wie sich die Angst-Ideologie, die mir ja schon langjährig als Mutter ungeimpfter Kinder bereits bekannt war, in der Gesellschaft ausgebreitete mit allen Folgen, die das dann hatte.

Ich hätte zum Beispiel gerne mein fachlich-sachliches, nachprüfbares Wissen anderen Menschen zur Verfügung gestellt, so dass auch sie sich informiert hätten entscheiden können. Ich habe aber erfahren, dass das gar nicht erwünscht war. Also habe ich gelernt zu schweigen.

Zum Glück hatte ich ein paar Menschen in meinem engsten Familien- und Freundeskreis, die sich ebenfalls entschieden hatten, sich nicht impfen zu lassen. Ich war also nicht völlig alleine in meinem Umfeld. Und ich durfte erfahren, dass ich mit meiner Haltung und meinem nicht geimpft sein für andere - mir fremde Menschen - in meiner Arbeit als Dozentin eine Unterstützung sein konnte.

Viertens: Ich habe mich von Anfang an darauf konzentriert, mich von keiner der möglichen Ängste erfassen zu lassen.

Denn neben der Angst, an Corona zu erkranken und daran jämmerlich zu sterben, waren und sind ja auch noch zwei weitere große Grundängste im Angebot:

Die Angst vor der gesellschaftlichen Ausgrenzung, also die Angst vor dem sozialen Tod, dem alleine sein.

Und die Angst vor dem persönlichen wirtschaftlichen Ruin, also die Angst vor Armut, was ja auch wieder bedeutet, möglicherweise aus der eigenen gesellschaftlichen Gruppe zu fallen oder ausgestoßen zu werden.

Ich habe mich also darauf konzentriert, das selbst in die Welt zu bringen, was ich mir von der Welt wünsche. Ich sage hier nicht, dass mir das immer gelungen ist oder auch heute immer gelingt. Ich sage nur, dass ich mich schon am Anfang der Coronazeit bewusst dazu entschieden hatte, dass es jetzt genau darum für mich geht: Dass ich mich darauf konzentriere und mir selbst abverlange, das selbst in die Welt zu bringen, was ich mir von der Welt wünsche!

Das ist sicher auch der Grund dafür, dass ich mich in der Zeit auch keiner Gruppe angeschlossen hatte, die öffentlich auf die Straße gegangen sind.

Ich habe in der Vorbereitung zum heutigen Austausch einen Eintrag in meinem Tagebuch vom 18.3.2020 gefunden:

„Mit dem Leben eins sein. Völlig unabhängig davon, was im Außen geschieht. Auf das, was im Außen geschieht, mit dem Leben antworten. Das bedeutet, liebesfähig zu sein. Demut bedeutet achtsam zu sein für die eigene, persönliche Menschwerdung. Es ist eine Kunst, Mensch zu werden! Das bedeutet, den persönlichen Frieden zu stiften, persönlich Menschen in Liebe begegnen zu können und nicht Kritik zu üben und deren Fehler zu fokussieren. Fehler bei anderen zu fokussieren, bedeutet, die eigene Unzulänglichkeit verdecken zu wollen. Danke.“

Und am 19.3.2020 dann:

„Empathisch sein. Mitfühlend sein, ohne den Angstraum zu nähren. In Liebe auf Angst antworten. Ins Handeln gehen. In Beziehung gehen. Aus dem eigenen Gefängnis heraustreten.“

Einhalb Jahre später dokumentiert ein Eintrag von mir am 24.8.2021 meinen schmerzhaften inneren Wachstumsprozess in dieser Krisenzeit:

„Ich fühle mich erschrocken wie ein kleines Mädchen, das mit großen Augen verfolgt, was die Erwachsenen für komische Sachen machen. Ich bin traurig und gestresst. Ich spüre, wie mir die Tränen in die Augen laufen.

Ausschluss, ich beginne zu fühlen, wie sich das anfühlt.

Ich habe das Bedürfnis, mich zurückzuziehen, mir Raum und Zeit für die Gefühle zu nehmen, die da gefühlt werden wollen.“

Es gab persönliche Krisen für mich in der Coronazeit. (...Auslassung für die Veröffentlichung zum Schutz des Persönlichkeitsrechtes...)

Es ist mir gelungen, mich in Coronazeiten weder mit Freunden noch mit Familienangehörigen zu zerstreiten. Das freut mich sehr. Dafür musste (auch) ich akzeptieren und schweigen lernen, was mir nicht immer leichtgefallen ist, mich aber sicher auch hat reifen lassen.

Dass jetzt immer noch eher geschwiegen wird, anstatt über die Zeit und das persönliche Erleben den Austausch zu suchen, finde ich für uns alle nicht hilfreich. Allerdings braucht es aus meiner Überzeugung einen empathischen, versöhnlichen und wertschätzenden Austausch, eben einen Austausch, der menschenwürdig ist.

Nur dann können wir persönlich und gesellschaftlich daran wachsen.

Danke von Herzen für Euer Zuhören.

**Was bedeutet Salutogenese übersetzt?**

Das Gesundheitsmodell der Salutogenese (lateinisch: **salus = Gesundheit/Wohlbefinden, genese = Entstehung**) beschäftigt sich mit der Frage nach der Entstehung von Gesundheit und den dahinter liegenden Prozessen.