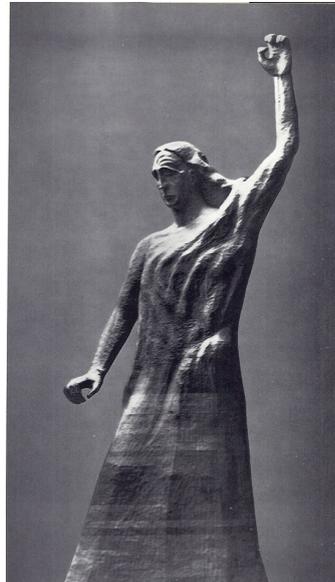


# Zum Umgang mit dem Corona Virus

## Der Mensch in seiner Mitte zwischen Angst und Verdrängung

In der antroposophischen Bewegungskunst, der Eurythmie gibt es die Geste zum Buchstaben „I“. Ein Arm streckt sich im aufrechten Stand gerade und strebend nach oben über den Kopf in die Luft, der andere Arm bleibt nach unten zum Boden gerichtet.



Diese Geste zeigt sich auch in der von Rudolf Steiner geschaffenen Holzplastik

*Der Menschheitsrepräsentant.*

Der Christus oder das menschliche Ich, hält durch diese symbolische Geste die Kräfte oder geistigen „Wesen“, die seine innere (und äußere) Freiheit bedrohenden im Zaum.

Sowohl nach oben hin als auch nach unten hin hält sich der reine, freie und innerlich starke Mensch die Wesen der Angst vom Leib - oder besser ausgedrückt: Von der Seele.

In der Übungsweise des „Neuen Yogawillens“ nach den Ausführungen von Heinz Grill gibt es eine ähnliche Geste, die aber mehr den Sinn hat, die Spannkraft in der Wirbelsäule im aufrechten Stand deutlich und erfahrbar zu machen.



Der Übende hebt einen Arm gestreckt nach oben und strebt, mit einem merkbaren Längerwerden nach oben Richtung Himmel. Der andere Arm drückt sogar mit der Hand Richtung Erde. Bei einem bewusst geführten Bewegungsansatz aus dem sogenannten *manipura chakra*, dem dritten Energiezentrum, auf Höhe des Solar Plexus gelegen, bemerkt der Übende und der Zuschauer, wie sich der gesamte Körper elastisch in die Länge streckt. Ein Bewegungs-empfinden für eine körperliche Spannkraft kann hiermit geübt

werden. Die *seelische* Spannkraft besteht jedoch auch als menschliche Fähigkeit und ist dem sechsten Energiezentrum, dem *ajna chacra* zugeordnet. Sie drückt sich mehr in der Fähigkeit aus, längere Zeit ohne Unruhe oder Müdigkeit mit den Gedanken in einem gedachten Inhalt zu verweilen. Es gibt also eine körperlich-vitale und eine psychisch-mentale Spannkraft, die beide bedeutungsvoll sind. Beide Körpergesten setzen in der Mitten-Region des Menschen an und haben etwas mit dem Thema Corona Virus zu tun, denn:

## Wie begegnen wir dem Virusgeschehen?

Geraten wir in Angst und Panik, oder wollen wir gar nichts davon wissen und verdrängen wir einfach das Übel? Angst und Verdrängung wären wohl die beiden extremen Pole der Möglichkeiten, wie man auf so eine Epidemie reagieren kann.

Nehmen wir nun diese oben kurz beschriebenen Körpergesten, so kann man vielleicht die Verdrängung und Ignoranz als Bewältigungsstrategie und „Schutz“ gegen das „Böse“ dem ausgestreckten Arm nach oben zuordnen. Das panische „hamstern“ von Mitteln gegen die Gefahr könnte man vielleicht mehr dem Festhalten am Materiellen also dem Irdischen unten zuordnen.

Die rechte Haltung erscheint mir so, dass man aus einer bewussten und starken Mitte heraus reagiert. Der mündige, würdige und selbstbewusste Mensch informiert sich, stellt sich der Gefahr bewusst gegenüber und sucht aktiv die Wahrheit bezüglich der bedrohlichen Phänomene, denen er gegenüber steht.

So kann man vielleicht ganz einfach sagen: Weder Angst und Panik, noch Verleugnung, Nichtbeachtung und Verdrängung helfen in einer solchen Situation. Es braucht die klare, bewusste und aktive Auseinandersetzung mit dem Phänomen und die logische, ruhige, besonnene und wiederholte gedankliche Ausrichtung darauf, verbunden mit einer Wahrheitssuche.

Der mündige Mensch findet und zeigt seine Stärke in der Mitte, in seinem sogenannten „Ich“.

Er lässt sich nicht von Suggestionen und Panikmache beeinflussen und gibt sich aber auch nicht einer ohnmächtigen Schwäche und Vermeidung der Konfrontation mit dem Bedrohlichen, „Bösen“ hin, sondern ergründet mutig und offenen Auges die tatsächliche Situation und deren Ursachen. Dies gilt übrigens ganz allgemein für alle Arten von Angriffen und Bedrohungen - seien sie körperlicher Natur, wie die drohende Viruserkrankung oder psychischer Natur wie z.B. Mobbing, Betrug und Verleumdungen .

Einige Anregungen zu dieser Wahrheitssuche kann sicherlich der umfangreiche Artikel von Heinz GRILL, zu dem ich unten verlinkt habe liefern.

Das menschliche Ich, das seine Lokalisation physisch gesehen im Herzen hat, zeigt sich sowohl in einem weltlichen als auch in einem geistigen Anteil. Weltlich gesehen besitzt der Mensch durch die Existenz des Ich ein positives, unaufdringliches Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein, er hat einen eigenen Willen und einen Standpunkt, er betrachtet sich unabhängig von der Meinung anderer als ein freies Individuum und er besitzt seine eigene Würde, innere Ruhe und ein Ehrgefühl. Mit diesen Voraussetzungen kann er sein Leben aktiv und selbstbestimmt gestalten. Seelisch geistig besitzt der Mensch durch die Existenz des Ich eine individuelle Seele, die Bestandteil einer größeren, universellen seelischen-geistigen Welt ist. Er besitzt eine innere, unmerkliche Verbindung zu einer höheren, rein geistigen Welt, zu einer ewigen göttlichen Weisheit, Liebe und Ordnung. Durch das Lesen und Studieren von spiritueller Literatur und geistig inspirierten Texten stärkt sich dieses innere Ich des Menschen, denn es wird direkt durch den Klang der Worte und die mitschwingende Liebe, Wahrheit und Freiheit angesprochen und bestärkt.

Es braucht jedoch eine wiederholte Auseinandersetzung mit den Worten, Gedanken und Begriffen, die der geistig Schauende gebraucht, denn die esoterische Sichtweise schließt das unsichtbare, geistige Leben mit ein und geht über das Fassungsvermögen des intellektuellen Verstandes hinaus. Es ist für den Leser eine rhythmische Einstimmung nötig, um die Erkenntnisse nachvollziehen zu können. Ein wiederholtes Lesen und stilles Nachdenken über die Fragen und Gedanken kann über 3 bis 6 Tage hinweg erfolgen und gibt im Inneren nach meiner Erfahrung eine größere Sicherheit, so dass der Einzelne keine so große Anziehungskraft auf Ängste in seelischer Hinsicht und Viren in materieller Hinsicht mehr hat.

<https://heinz-grill.de/coronavirus-bewusstsein/>

Birgit Bauer, Radolfzell den 6. März 2020