



Sonntag, 22. März 2020, 08:00 Uhr  
~11 Minuten Lesezeit

## Liebe in Zeiten von Corona

Schalten wir innerlich von Angst auf Vertrauen um, können wir in jeder Hinsicht wachsen.

von Kerstin Chavent  
Foto: Prostock-studio/Shutterstock.com

*Es ist so weit. Europa begibt sich in Quarantäne. Wir ziehen uns in unsere vier Wände zurück und kommen nicht umhin, uns mit uns selbst zu konfrontieren – und mit der Frage, worum es in der Corona-Krise eigentlich wirklich geht. Lassen wir uns von der Angst besetzen und unsere Freiheiten immer weiter einschränken? Oder nutzen wir die Gunst der Stunde, um uns mit dem Wesentlichen in uns zu beschäftigen? Die aktuelle Situation trägt das Potential für beides in sich. Wir können in blindem Autoritätsglauben weiter*

*in Richtung Angst und Spaltung laufen oder die Augen öffnen und für Liebe und Verbundenheit Platz machen.*

**In dem Roman „Die Liebe in den Zeiten der Cholera“ von Gabriel Garcia Marquez**, einem der größten Schriftsteller unserer Zeit, geht es um Hoffnung. Ein Leben lang bleibt Florentino Arizas der schönen Fermina Daza in Liebe verbunden, obwohl diese über 50 Jahre lang mit einem anderen verheiratet ist. Am Ende siegt die Liebe über alle Hindernisse, letztlich auch über die Epidemie. Marquez' magischer Realismus mag uns heute nicht nur dazu inspirieren, die staatlich verordnete Zwangspause zum Lesen zu nutzen, sondern uns mit ein paar grundsätzlichen Fragen unseres Lebens zu beschäftigen. Dazu ist jetzt Zeit.

Der weltweite Ausnahmezustand – wie auch immer man ihn interpretiert – wirft uns alle auf uns selbst zurück. Kinos, Einkaufszentren, Vergnügungseinrichtungen – alles, wo wir uns abgelenkt und amüsiert haben, ist auf unbestimmte Zeit geschlossen. Wir sind allein mit uns und mit den wenigen Menschen, die mit uns unter einem Dach leben. Was machen wir mit dieser Situation, von der wir nicht wissen, wie lange sie andauern wird? Wie gehen wir damit um, dass es draußen ruhiger wird, der Verkehr auf den Straßen verschwindet, keine Menschenmengen sich mehr durch die Fußgängerzonen und Shoppingmalls schieben und es außer unseren Bildschirmen und Telefonen nur noch wenig gibt, was uns mit der Außenwelt verbindet?

Noch vor Kurzem hätte sich niemand eine solche Situation vorstellen können. Hatten wir nicht alles im Griff? Ist unsere Medizin nicht die beste, die wir jemals hatten? Sind unsere

Krankenhäuser nicht perfekt darauf ausgerichtet, die Krankheiten, die unsere Zivilisation in unsere Körper brennt, zu behandeln? Soll es plötzlich knapp werden mit der Versorgung? Wird jetzt jeder Einkauf zur Lebensgefahr? Werden auch deutsche Ärzte darüber zu entscheiden haben, welches Leben schützenswert ist und welches nicht? Werden wir überleben?

## Winzige Quälgeister

Wohl niemand kann zurzeit das Ausmaß dieser uns alle betreffenden Krise überblicken. Niemand kann wissen, wie es weitergeht. Allein dies ist gewiss: Die winzigsten Bewohner unseres Planeten, so klein, dass sie nicht einmal als Lebewesen, sondern nur als „dem Leben nahestehende Strukturen“ bezeichnet werden, bringen alles durcheinander. Über eine eindeutige Definition ist sich die Fachwelt nicht einig und wirklich sehen kann man die Quälgeister nicht. Viren bestehen nicht wie Mikroben aus einer oder mehreren Zellen und sie verfügen über keinen eigenen Stoffwechsel. Anders als Bakterien dringen die Winzlinge, die nicht einmal einen Intelligenzquotienten von 1 besitzen – definiert durch die Beherrschung eines eigenen Fressvorgangs – in den Kern der Wirtszelle ein und bringen diese dazu, ihrer eigenen Vermehrung zu dienen.

Doch Viren kommen nicht, wie viele Menschen zu glauben scheinen, hinterlistig und böse auf uns zugeflogen und legen es darauf an, uns eins auszuwischen. Sie sind immer da. Überall. Viren sind ein Teil von uns. Unsere Chromosomen bestehen zur Hälfte aus Viren. Viren beeinflussen unser Erbgut. Sie passen sich ständig an neue Situationen an und treiben unsere Evolution voran. In jeder Hinsicht berühren sie uns im Wesentlichen. Sie helfen uns dabei, dass wir überlebensfähig bleiben. Könnten Viren sprechen, so würden sie uns vielleicht die Frage stellen:

„Und du, willst du so weitermachen wie bisher? Bist du mit dem einverstanden, was in deinem Leben geschieht? Hast du es dir so vorgestellt? Oder würdest du etwas ändern wollen an deiner Art, auf dieser Welt zu sein?“

## Enthüllte Trugbilder

Wir haben nun Gelegenheit, uns mit diesen Fragen zu beschäftigen. Doch der Blick auf das eigene Leben macht vielen Menschen Angst. Wenn wir nicht mehr vor uns ausweichen können, dann kann es unbequem werden. Viele wehren sich dagegen. Viele von uns starren gebannt auf ihre Bildschirme und lassen sich von angstmachenden Nachrichten überschwemmen, die sie dazu bringen, wie die Heuschrecken in Supermärkte und Apotheken einzufallen und den Nächsten wie die Pest zu meiden.

***Doch glaubt man in dieser Zeit den kritischen Stimmen, dann sind wir einmal mehr dabei, uns an der Nase herumführen zu lassen. Es handele sich hier wie bei der Schweine- und Vogelgrippe um eine Gefahr, die keine ist.***

Etwa 7.000 Menschen sind bisher weltweit dem Virus zum Opfer gefallen, davon ungefähr 30 in Deutschland. Das ist bedauerlich, ebenso wie die 3.000 Menschen, die in diesem Winter allein in Deutschland am Influenza-Virus gestorben sind. 25.000 Menschen, von denen keiner spricht, waren es im Winter 2017/18 (1). Auch die 3.000 Menschen sind zu bedauern, die jeden Tag an Tuberkulose sterben, und die vielen Tausend, die täglich an Infektionskrankheiten wie Hepatitis, Malaria oder Meningitis sterben. Zu gedenken wäre vor allem auch den Kindern, die alle zehn Sekunden an Hunger sterben oder jenen Menschen, die zu Millionen aufgrund von Umweltverschmutzung, Vertreibung, Gewalt und Krieg den Tod finden.

Mit *Ebola* und SARS gehört COVID-19 zu den Infektionskrankheiten, die in der Welt am wenigsten Opfer verlangen, aber für den meisten Medienrummel sorgen. In Europa begann das, was als Katastrophe bezeichnet wird, in Italien. Von 2.500 Toten ist die Rede und von mehr als 31.500 Infizierten. Laut Auskunft des italienischen Nationalen Gesundheitsinstitut ISS liegt das Durchschnittsalter der positiv getesteten Verstorbenen bei 81 Jahren. 10 Prozent der Verstorbenen seien über 90 und 90 Prozent der Verstorbenen über 70 Jahre alt. 80 Prozent der Verstorbenen hatten zwei oder mehrere chronische Vorerkrankungen. Bei weniger als 1 Prozent der Verstorbenen habe es sich um gesunde Personen gehandelt (2).

Der Arzt Wolfgang Wodarg, ehemaliges Mitglied des deutschen Bundestages und mit verschiedenen führenden Aufgaben in Sachen Gesundheitsschutz betraut, spricht von einem unangemessenen Medienhype (3). Die Anzahl der unerwartet an einer Lungenentzündung Erkrankten und Verstorbenen sei keinesfalls gestiegen. Der Corona-Virus existiert schon seit langem und spielt seit jeher bei Lungenerkrankungen eine Rolle. Ein Testverfahren wurde jedoch erst vor Kurzem entwickelt. Nun kann man ihn ausmachen. Und wer sucht, der findet. Man hat sich einen Virus herausgesucht, ihn als gefährlich erklärt und sucht nun in Windeseile nach einem Impfstoff. Dieser wird vielleicht Covid-19 ausschalten und dabei, wie jede Impfung, anderen Viren Tor und Tür öffnen. Vorteile ergeben sich nicht für die Behandelten, sondern für die Labore, die die Tests und die Impfstoffe entwickeln.

Karin Mölling, ehemalige Direktorin des Instituts für Medizinische Virologie an der Universität Zürich, spricht von einer „Presseepidemie“. Das eigentliche Problem sei nicht der Virus, sondern die Angst (4). Mit einem Marketingtrick ohnegleichen werde die Angst in unsere Köpfe eingeschleust und vernebelt unseren Blick. So können wir nicht mehr erkennen, was eigentlich geschieht. Wir bilden uns ein, verantwortungsbewusst zu handeln, wenn wir uns nur unsere Freiheit nehmen lassen, und merken nicht

– so will es die Natur der Sache – dass wir manipuliert und instrumentalisiert werden.

## **Jenseits der Angst**

Das Gefühl der Angst ist sehr nützlich, wenn einem ein Tiger auf den Fersen ist. Doch Angst richtet viel Unheil an, wenn sie sich nur im Kopf abspielt. Wir sind selbst nicht betroffen und stellen uns nur vor, was uns alles passieren könnte.

***Unser Denken wird durch Schreckensnachrichten beschlagnahmt und förmlich besetzt. Wir haben den Kopf nicht mehr frei für anderes. So findet die eigentliche Invasion im Kopf statt. Es ist weniger ein Virus, das uns bedroht, sondern die Angst.***

Angst tötet, wie die Geschichte von der Pest von Anthony de Mello aufzeigt: Die Pest ist auf dem Weg nach Damaskus und kreuzt eine Karawane. „Wie viele Leben wirst du nehmen?“ „1.000“, ist die Antwort. Auf dem Rückweg begegnen sie sich wieder. „50.000 Leben hast du genommen!“ „Nein“, sagt die Pest, „ich habe 1.000 genommen. Den Rest hat die Angst dahingerafft.“

Wir haben nun die Wahl. Wir können uns von der Angst besetzen und krank machen lassen. Wir können die anderen misstrauisch beäugen, unsere Körper desinfizieren und letztlich damit noch anfälliger machen, da nachweislich der natürliche Schutz durch zu viel Hygiene zerstört wird. Oder wir können es uns zu Hause gemütlich machen. Hier bei uns, in unseren vier Wänden, gibt es hervorragende Möglichkeiten, einen Schritt in unserer Entwicklung weiterzukommen. Ob gefährlich oder nicht – wir können das Corona-Virus als Einladung verstehen, uns endlich damit zu beschäftigen, was uns heilen kann: wir selbst.

# Die Stunde der Wahrheit

Stellen wir uns dem, was ist: unserer Angst vor Einsamkeit und Leere. Als Gemeinschaftswesen fällt uns das schwer. Ständig soll es flimmern um uns, immer soll etwas los sein. Wir saugen uns am Außen fest und lassen uns von den Ereignissen hin und her werfen. Wenn wir uns jedoch auf uns selbst einlassen und an uns herantreten, an das, was sozusagen in uns wohnt, das, was wir wirklich sind, dann kann die Einsamkeit uns etwas lehren. Sie ist, so schrieb Rainer Maria Rilke in seinen Briefen an einen jungen Dichter, für unsere Entwicklung notwendig:

*Einsamkeit, große innere Einsamkeit. In-sich-Gehen und stundenlang niemandem begegnen – das muss man erreichen können. Einsam sein, wie man als Kind einsam war, als die Erwachsenen umhergingen, mit Dingen verflochten, die wichtig und groß schienen, weil die Großen so geschäftig aussahen und weil man von ihrem Tun nichts begriff (5).*

So naht sie, die Stunde unserer eigenen Wahrheit: Was ist wichtig für mich? Worauf kommt es mir an? Was möchte ich noch erleben? Was habe ich versäumt? Wo habe ich mich geirrt? In welche Richtung soll es weiter gehen? Will ich weiter meine Verantwortung an andere abgeben und der Illusion erliegen, die Lösungen für meine Probleme einkaufen zu können? Will ich mich weiter als Opfer der Ereignisse fühlen, anderen die Schuld dafür zuweisen und auf einen Retter warten, der ganz gewiss nicht kommen wird, weil jeder sich eben nur selbst retten kann? Will ich im Zerstörerischen verharren und die Spaltung, das Trennende, Zerstörerische – Diabolische – noch weiter auf die Spitze treiben? Glaube ich weiter an eine Medizin, die auf Kampf aus ist und die dem Lebendigen den Krieg erklärt? Setze ich weiter alles auf die Technik und lasse es zu, dass der Mensch zur Maschine und letztlich von ihr ersetzt wird? Will ich weiter die Natur kontrollieren und beherrschen? Klammere

ich mich weiter an der Vorstellung fest, das Leben bestünde nur aus Materie?

Corona, die Krone auf unserem Kopf, konfrontiert uns mit der wesentlichen Frage, wie es mit der Menschheit weitergeht. „Wir sind krank“, schreibt der Journalist Stefan Kuzmany im *Spiegel*.

*„Wir Menschen hatten einen Unfall. Es ist uns etwas zugestoßen. Die Natur hat mit den Fingern geschnippt, ein Virus ist mutiert, es verbreitet sich. Es ist gefährlich. Wir können nicht mehr so weitermachen wie bisher, unser bisheriges Leben ist erst einmal vorbei. Wir wissen es vielleicht noch nicht, aber langsam dämmert es: Wir leben ab jetzt als Patienten. Die Welt ist ein Krankenhaus. (...) Die politische Regierung ist zur Apotheke geworden: Sie verteilt die Mittel, die der Arzt verschrieben hat“ (6).*

Darum geht es. Es geht darum, die Bevölkerung zu disziplinieren, sie in ihren Grundfreiheiten weiter einzuschränken und die Politik gänzlich wirtschaftlichen Interessen unterzuordnen. Es geht um die Pharmaindustrie, nicht um unseren Schutz und unsere Gesundheit. Unsere Rettung kommt nicht von außen. Corona zeigt uns, dass wir selbst gefragt sind. Wir und die Menschen, mit denen wir zusammenleben. Wir und unser Verhältnis zum Leben und zur Natur. Wir und unsere Beziehung zu den winzigen Bewohnern, die uns in unserer Entwicklung zur Seite stehen. Wir als Gemeinschaftswesen, als Biotope, die wir in jeder Hinsicht auf Zusammenarbeit und Kooperation angewiesen sind.

## **Das Gute nähren**

Wir haben es nun in der Hand, zu entscheiden: Ist Corona Geißel oder Geschenk? Niemals zuvor in unserer Geschichte hatten wir diese Chance, dass gleichzeitig alle Menschen, in so gut wie jedem



Land dieser Welt, mit der Frage konfrontiert sind, wie sie sich zum Leben stellen. In welche Richtung schauen wir? Fokussieren wir das Gute oder das Schlechte? Konzentrieren wir uns auf das, was nicht geht oder auf das, was geht? Welche Energien nähren wir? Wohin gehen unsere Gedanken? Welche Realitäten wollen wir von ihnen ausgehend gestalten?

## ***Das können wir jetzt tun: Betreiben wir Gedankenhygiene. Wir sind nicht unsere Angst!***

Wir können uns hinsetzen, tief durchatmen und uns vorstellen, wie die Angst geht. Mit jedem Atemzug fällt sie von uns ab. An ihre Stelle treten Gelassenheit, Vertrauen, Hoffnung. Es entsteht Platz für die große heilende Kraft, die alles kann: Liebe (7). Letztlich siegt sie, wie in dem großen Roman von Marquez. Wir müssen dazu nur etwas Magie in unsere Realität fließen lassen, den Glauben daran, dass Krankes in jeder Hinsicht wieder gesund werden kann, und das Vertrauen, dass wir etwas Entscheidendes dazu beitragen können.

---

### **Quellen und Anmerkungen:**

(1)

[https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/6253/RKI\\_Influenzabericht\\_2018-19.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/6253/RKI_Influenzabericht_2018-19.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/6253/RKI\\_Influenzabericht\\_2018-19.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/6253/RKI_Influenzabericht_2018-19.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

(2) <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-decessi-italia> (<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-decessi-italia>)

(3) <https://www.wodarg.com/vorstellung/> (<https://www.wodarg.com/vorstellung/>), <https://kenfm.de/am-telefon-zur-corona-krise-dr-wolfgang-wodarg/>

[\(https://kenfm.de/am-telefon-zur-corona-krise-dr-wolfgang-wodarg/\)](https://kenfm.de/am-telefon-zur-corona-krise-dr-wolfgang-wodarg/). Dazu auch:

<https://www.statnews.com/2020/03/17/a-fiasco-in-the-making-as-the-coronavirus-pandemic-takes-hold-we-are-making-decisions-without-reliable-data/>

[\(https://www.statnews.com/2020/03/17/a-fiasco-in-the-making-as-the-coronavirus-pandemic-takes-hold-we-are-making-decisions-without-reliable-data/\)](https://www.statnews.com/2020/03/17/a-fiasco-in-the-making-as-the-coronavirus-pandemic-takes-hold-we-are-making-decisions-without-reliable-data/), <https://www.euromomo.eu>  
[\(https://www.euromomo.eu\)](https://www.euromomo.eu)

(4)

[https://www.radioeins.de/programm/sendungen/die\\_profis/archivierte\\_sendungen/beitraege/corona-virus-kein-killervirus.html](https://www.radioeins.de/programm/sendungen/die_profis/archivierte_sendungen/beitraege/corona-virus-kein-killervirus.html)

[\(https://www.radioeins.de/programm/sendungen/die\\_profis/archivierte\\_sendungen/beitraege/corona-virus-kein-killervirus.html\)](https://www.radioeins.de/programm/sendungen/die_profis/archivierte_sendungen/beitraege/corona-virus-kein-killervirus.html),

(5) <http://www.rilke.de/briefe/231203.htm>

[\(http://www.rilke.de/briefe/231203.htm\)](http://www.rilke.de/briefe/231203.htm)

(6) <https://www.spiegel.de/politik/deutschland/coronavirus-wir-patienten-kommentar-a-4b419397-90de-423b-ba37-a6bf4d7c2cec?>

[sara\\_ecid=nl\\_upd\\_1jtzCCtmxpVo9GAZr2b4X8GquyeAc9&nlid=gwu6iwgz](https://www.spiegel.de/politik/deutschland/coronavirus-wir-patienten-kommentar-a-4b419397-90de-423b-ba37-a6bf4d7c2cec?sara_ecid=nl_upd_1jtzCCtmxpVo9GAZr2b4X8GquyeAc9&nlid=gwu6iwgz)

[\(https://www.spiegel.de/politik/deutschland/coronavirus-wir-patienten-kommentar-a-4b419397-90de-423b-ba37-a6bf4d7c2cec?sara\\_ecid=nl\\_upd\\_1jtzCCtmxpVo9GAZr2b4X8GquyeAc9&nlid=gwu6iwgz\)](https://www.spiegel.de/politik/deutschland/coronavirus-wir-patienten-kommentar-a-4b419397-90de-423b-ba37-a6bf4d7c2cec?sara_ecid=nl_upd_1jtzCCtmxpVo9GAZr2b4X8GquyeAc9&nlid=gwu6iwgz)

(7) Eva-Maria Zurhorst: Liebe kann alles, Arkana 2019



**Kerstin Chavent** ist Autorin und Sprachlehrerin und lebt

in Südfrankreich. Auf Deutsch erschienen sind bisher „Die Waffen niederlegen“, „Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist“, „Krankheit heilt“ und „Was wachsen will muss Schalen abwerfen“. Es war ihre Erfahrung mit Krebs, die sie zum Schreiben brachte. Ihre Themen sind der Umgang mit Krankheit, die Sensibilisierung für das schöpferische Potential und das erwachende Bewusstsein in einer Welt im Wandel. Mehr Informationen in ihrem Blog „**Bewusst: Sein im Wandel**“ (<https://bewusstseinimwandel.blogspot.fr>).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International)** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.