

# Prävention einer Coronainfektion in der anthroposophischen Pflege

Was sind wir durch die Regierung angehalten zu tun? Soziale Distanznahme, Isolierung, Abstand halten, Handschuhe tragen, Desinfektion.

## Wozu gehören diese Maßnahmen?

- Das sind Aspekte, mit denen wir den **physischen, körperlichen, materiellen Gesetzmäßigkeiten** Rechnung tragen. Und das ist auch richtig so. Aber ist das alles? Geht es unseren Patient\*innen damit gut?

## Pflege des ganzen Menschen in Coronazeiten

Der Mensch hat einen **Körper**, er hat **Lebenskräfte und Lebensprozesse**, er hat ein **Seelenleben** zum Denken, Fühlen und Tätigsein und er hat ein **Ich**, welches seine ureigenste Persönlichkeit ausmacht.

Was können wir also dem physischen Abstandhalten hinzufügen?

## Pflege der Lebenskräfte

- **gesunde Ernährung**, d.h. wenig Süßes (ein höherer Zuckerkonsum mindert die Abwehrkraft), eher Bitterstoffe wie z.B. Chicoree, Radiccio, Endivienalat, Löwenzahnsprossen... Viele Wildkräuter enthalten Bitterstoffe. (Bittere Gemüse stärken die Immunität) und die Vermeidung von Giften (Tabak, Alkohol). Vit. D und C –haltige Nahrungsmittel zu sich nehmen: z.B. Ingwer mit Zitrone als Tee.
- **Pflege von Wärme** (Kleidung, warme Getränke, Einreibungen, Wickel, Fußbad usw.)
- **rhythmische Tagesgestaltung**: Es kommt auf rhythmische und insbesondere auf ein physiologisches Verhältnis von Wachen und Schlafen an. Zu kurzer als auch zu langer Schlaf wirken krankmachend und führen u. a. zu Einschränkungen immunologischer Funktionen.

## Pflege der Seele: Stress und Anspannung mindern

- Unterstützung von äußerer Bewegung und regelmäßiger Aufnahme von Sonnenlicht um die Mittagszeit herum (Vit. D) stärkt die Infektabwehr und fördert die Ich-Präsenz im Leibe.
- Verstärkung der „inneren Sonne“ durch verstärkte liebevolle Zuwendung.
- Entängstigung, Besonnenheit, Mut und geistige Perspektiven anregen.  
Angst und seelische Anspannung schränken immunologische Funktionen ein und tragen vermutlich zur Krankungsausbreitung genauso bei wie das sorglose und unbedachte Verhalten. Umgekehrt wirkt sich eine positive seelische Stimmung (»positive emotional style«) förderlich aus und führt zu einem geringeren Erkrankungsrisiko.

## Pflege des Ich's

- **Interesse** am anderen Menschen zeigen, Wahrhaftigkeit, Ehrlichkeit
- **innere Verbindlichkeit** in Gestalt der gelebten Werte (z.B. Jacke ausziehen beim Patientenbesuch)
- **Hoffnung - Perspektiven und innere Zuversicht**: Sachlicher Umgang mit dem Thema, keine Verharmlosung oder Angst. Welche eigenen Lebensängste kann ich zu mir nehmen? Oder: wo kann ich innerlich kreativ in meinem Leben werden? Wo kann ich Ermutigendes, Bestärkendes weitergeben? Auch diese seelische und tätige Initiative wirkt sich stärkend aus bis in die Abwehr. Aus der Anstrengung der Einzelnen wird eine gemeinsame gute Kraft.

Die Ehrfurcht vor dem Leben (Albert Schweizer), das Prinzip Verantwortung (so Hans Jonas nach Auschwitz), das Dialogische Prinzip (Martin Buber); all dies sind Beispiele für eine Ethik, welche die gemeinsame Entwicklung von Mensch, Erde und Kosmos, so Rudolf Steiner, in den Blick nimmt. Wir brauchen eine Medizin, die lernt die Bedeutung und den Wert von Krankheiten, Leiden und Sterben einzusehen. Selbstverständlich geht es um die Heilung von Krankheiten, um die Linderung von Leid und um ein individuelles Sterben. **Der Pflege aber geht es um den Beistand in der Krankheit und im Heilungsprozess, um Anwesenheit im Leiden und als Stütze im Sterben.**

Es geht auch darum ohne Angst zu verstehen, welche Rolle Tod und Sterben für den Menschen spielen. Wann darf ein Leben zu Ende gehen? Wie können wir helfen, dass der Tod nicht lange Jahre des Leidens braucht, bis das Leben, erschöpft vom Leiden und der Angst, zum Tode Ja-sagen kann?