**Tekst Simone Thomasse | Beeld Unsplash / James Lee, Shutterstock**

**Er wordt een heleboel gezegd in verband met het coronavirus. We kunnen kijken vanuit de virologie, die allerlei terechte maatregelen met zich meebrengt. Of luisteren naar mensen die zich er meditatief mee bezig hielden. Citaten van Rudolf Steiner komen voorbij. En we zien interpretaties van artsen langskomen – allemaal pogingen om vat te krijgen op de penibele situatie. Maar, zegt consultatief arts Zoltán Schermann, we kunnen ook gewoon kijken naar wat er gebéurt.**

‘Alles komt tot stilstand. Scholen, verpleeghuizen, bibliotheken, horeca en de meeste winkels zijn niet langer toegankelijk. We moeten ons aan strakke omgangsregels houden - ons openbare leven is stilgevallen. De coronoacrisis kan zó in het rijtje van globale opwarming, overstromingen en aardbevingen - alleen is dit een *sociale* aardbeving. Waar dat mee te maken kan hebben? Ik noem een paar overwegingen. Deze crisis toont volgens mij nogal uitvergroot waar we eigenlijk mee bezig zijn. Dan denk ik aan onze honger naar economische groei en innovatie, het jagen op de beste koopjes of belachelijk laaggeprijsde vliegtickets. We zijn gewend geraakt aan zo snel en goedkoop mogelijk, importeren de beste deals uit China enzovoort. Deze crisis doet ons pas op de plaats maken’.

‘Al kijkend naar de fenomenen dringen zich bepaalde zaken op. Zoiets als dat aan de ene kant iedereen gaat klappen voor de zorgmedewerkers en aan de andere kant winkels leeg worden gehamsterd.  Als je dat doet, betaalt de ander de prijs. Net als bijvoorbeeld in het beurssysteem: als je het goed doet, word je rijk. Maar wie realiseert zich dat iemand anders verlies lijdt terwijl jij je winst pakt? Iets of iemand draagt daarvan de consequenties; dat is een wetmatigheid.’

‘Laatst las ik een oud boek, het is niet veel meer dan een uitgebreide beschrijving van hoe een boswachter in de jaren zestig in een natuurgebied in Hongarije bezig was. Wat mij trof, was dat de man gewoon deed wat nodig was. Precies dat. Geen haasten, geen stressen, de natuur voltrekt de dingen volgens haar wetten en hij ging er met een vanzelfsprekende, ambachtelijke deskundigheid mee om. Dat is een tijd die geweest is, daar gaat het me niet om. Waar ik op doel is de noodzaak van het meebewegen. We kunnen niet strijden tegen virussen, want ze zijn er gewoon. Het lijkt me het meest wijs dat we ons voegen naar hun eigenaardigheden en wetmatigheden.’

‘We staan voor een sociale opgave, een soort bewustzijnsgroei waarvan iedereen deel uitmaakt. Eén van de beste voedingsbodems voor een epidemie is angst; daar gedijt zij op. Het tegenwicht voor angst is vertrouwen. Dat is niet identiek aan naïviteit. We moeten erop leren vertrouwen dat de dingen hun eigen wetmatigheden hebben   en tegelijk is het belangrijk om je te realiseren dat álles wat je doet impact heeft. Ook die ene goedkoopste deal, waarvan je misschien graag denkt dat het een druppel op een gloeiende plaat is. Dit zijn geen zaken die je kunt verbieden en strengere regelgeving zou hierbij niets oplossen. Het is nu aan de tijd dat ieder individueel mens vanuit bewustzijn zijn verantwoordelijkheid neemt. Je kunt ernaar toe groeien om bepaalde dingen gewoon niet meer te willen en niets te doen wat moreel niet klopt.

‘Dit neemt niet weg dat we er nu mee zitten en dat is natuurlijk een heel ding. Daar moeten we iets mee. De regels die de overheid op dit moment hanteert zijn onvermijdelijk om het proces in banen te leiden. Het gaat er daarbij niet om dat niemand ziek zal worden, maar dat we het zodanig weten te kanaliseren dat onze zorgsystemen niet instorten.’

‘Het punt is dat die overheidsmaatregelen zó draconisch zijn, dat mensen haast wel móeten gaan denken dat het coronavirus heel erg verschrikkelijk is. Maar zo zwart-wit is het ook weer niet. De meeste mensen worden in feite niet heel ziek. Het gaat er vooral om te zorgen dat niet iedereen tegelijk ziek wordt, zodat er zorg beschikbaar blijft voor de mensen die dat echt nodig hebben. Dat is iets wat je voor ogen moet houden. Als je nu zo goed mogelijk probeert de dingen te nemen zoals ze zijn, en voor jouw aandeel met een maatschappelijk bewustzijn zorgdraagt - ook met oog voor anderen dus - dan is dat de beste basis voor een reëel vertrouwen.’

‘Het grote hebben komt nu tot stilstand. Als we dat durven inzien en ons leven straks, als het voorbij is, anders oppakken dan we gewend waren - dan hebben we iets geleerd. Dan bestellen we niet langer spotgoedkope spullen van ver weg, maar importeren we wijsheid.’

**Corona zelfzorg**

* Houd afstand van anderen, was je handen met zeep als je van buiten komt, zorg voor voldoende slaap en buitenlucht (zon!). Houd je systeem warm door kleding en verwarmend eten (soepen, stoofpotten).
* Er zijn een aantal zelfzorgmiddelen die altijd goed zijn: de bekende Infludo van Weleda of meteoorijzer/fosfor/kwarts van Wala. Overleg eventueel met je arts.
* Probeer in reëel vertrouwen te leven.