

Fortsetzung von Seite 1

zichtet sowie ihren Wohnsitz nach Ende der Vorstandszeit nach Südafrika verlegen wird. Über mögliche andere Aufgaben für Joan Sleigh und die weitere Bildung des Vorstands wird bis zur nächsten Generalversammlung im Vorstand beraten, und das Ergebnis wird der Generalversammlung vorgestellt. (Siehe rechts «Zur Entscheidung von Joan Sleigh»)

Der für die Generalversammlung im April vorgesehene Jahresbericht des Vorstands und der ausführliche Finanzbericht des Schatzmeisters werden im Vorfeld des neuen Termins auf Deutsch und Englisch schriftlich zugänglich gemacht.

Thema der Jahreskonferenz

Das für die Jahreskonferenz geplante Thema stößt hart auf den weltweiten gesellschaftlichen Umgang mit dem Coronavirus. Denn nach der Frage «Worauf bauen wir?» 2018 und dem Thema «Herzschlag der Zeit» 2019 sollte es dieses Jahr um die Weltzuwendung gehen, in der sich die Selbstfindung des Menschen verwirklicht, wenn er sich «in Liebe wollend mit der Welt verbindet» (vergleiche Rudolf Steiner, GA 26, Kapitel «Die Weltgedanken im Wirken Michaels und im Wirken Ahrimans», S. 117).

Diese Perspektive eines Menschwerdens durch Verbundenheit mit der Welt hat einen

Auftragscharakter – da, wo sie vollzogen wird, kann Menschlichkeit spürbar werden, jetzt nicht weniger als vor den staatlich ergriffenen Maßnahmen. Wir haben mit dieser neuen Signatur umzugehen.

Betrieb des Goetheanum geht weiter

Ansonsten geht der Betrieb des Goetheanum in allen Abteilungen und Sektionen der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft im Rahmen der gegebenen Umstände weiter. Die Mitarbeitenden sind in der Regel per E-Mail und Telefon erreichbar. Auch ist der Empfang des Goetheanum über den Westeingang zugänglich.

Bitte beachten Sie, dass gemäß den Empfehlung des Schweizer Bundesamts für Gesundheit die Mitarbeitenden angewiesen sind, die Hygiene- und sonstigen Vorsichtsmaßnahmen einzuhalten (darunter das Prinzip «Abstand halten»), sowie, wo möglich, von zu Hause aus zu arbeiten. | *Für den Vorstand am Goetheanum: Justus Wittich, Joan Sleigh, Constanza Kaliks, Matthias Girke*

Zum Coronavirus Georg Soldner im «Goetheanum» Nr. 11/2020 **Web** goetheanum.co/de/nachrichten/das-coronavirus **Weitere Sprachen** Englisch, Französisch, Finnisch, Niederländisch, Russisch (in Vorbereitung) und Spanisch

Interview mit Harald Matthes **Web** dasgoetheanum.com/zeitsymptome/2020/3/20/durch-immunitaet-menschen-schuetzen

Zur Entscheidung von Joan Sleigh

Mit großem Bedauern und mit noch größerem Respekt haben wir die Entscheidung von Joan Sleigh zur Kenntnis nehmen müssen. Wir waren mit vielen Erwägungen in diesem Zusammenhang seit letztem Sommer beschäftigt und zuletzt der Auffassung, dass wir für die kommenden Jahre mit Joan Sleigh eine weitere Arbeitsform als Möglichkeit hätten für die stets sich entwickelnde Verbundenheit der sich über die Erde hin ausbreitenden anthroposophischen Weltbewegung mit dem Goetheanum und dem Vorstand.

Ob eine solche Gestaltung zwischen Kapstadt (SA) und Dornach (CH) auf längere Zeit realistisch sei, war eine offene Frage. Nach der Begründung eines neuen Wohnsitzes ihres Mannes in Südafrika im Januar 2020 und zwei Probemonaten ist Joan Sleigh zu ihrer Einschätzung der Lage und ihrem Entschluss gekommen. Ihr war es wichtig, dass diese Entscheidung noch vor der anstehenden Generalversammlung fällt. Über mögliche Formen der weiteren Zusammenarbeit mit Joan Sleigh in anderen Funktionen wird später zu entscheiden sein. | *Für den Vorstand am Goetheanum: Justus Wittich, Constanza Kaliks, Matthias Girke*

Infektionen

Stärkung des eigenen Immunsystems

Die Ausbreitung des Coronavirus (Covid-19) lässt viele Menschen danach fragen, was man neben Ansteckungsvermeidung durch Husten-Etikette und anderes zur eigenen Kräftigung tun kann. Die hier gegebenen Beschreibungen sind keine Empfehlungen und gegebenenfalls der individuellen Gesundheitslage anzupassen.

Warum kommt die Erkrankung jetzt? Vor etwa 100 Jahren zog die Spanische Grippe über die Erde, und Rudolf Steiner benannte einen kosmologischen Aspekt, der auch heute eine Rolle spielen könnte. Das Zusammenstehen der äußeren Planeten wirke, vermittelt durch die Sonne, störend auf den «Kopf-Brust-Rhythmus» – in erster Linie bei denjenigen, bei denen dieser bereits gestört ist (vgl. GA 312, Vortrag vom 7. April 1920) –, ein Rhythmus, der auch heute vielfach gestört ist.

Stärkende Seelenregungen unterstützen

Nun gibt es Übungen in der Heileurythmie, die geeignet sind, den Brustraum zu erwärmen und die Beziehung zwischen Kopf und Brustraum zu stabilisieren sowie

stärkende Seelenregungen zu unterstützen. Es sind dies unter anderem «Liebe – E», «Hoffnung – U», «A – H» und «Rhythmischer R». Rudolf Steiner schildert im «Heileurythmiekurs» (GA 315, Vortrag vom 16. April 1921) die stärkende Wirkung dieser Übungen auf das Zusammenwirken der menschlichen Wesensglieder.

Eindringen des Virus erschweren

Was kann man sonst tun? In der Schleimhaut der Atemwege gibt es sogenannte Bitterstoffrezeptoren. Wenn wir Bitteres zu uns nehmen (Chicorée, Radicchio, Endiviensalat, Löwenzahn- und Schafgarbensprossen und andere), werden diese aktiviert. Dadurch verbessert sich der Abtransport von Schleim, und die lo-

kale Abwehr wird auf mehreren Ebenen aktiviert. Süßes hemmt diese Wirkungen dagegen. Daher ist Verzicht auf (zu viel) Süßes und die Aufnahme von Bitterem in den Speiseplan sinnvoll.

Ebenfalls an der ersten Barriere, die ein Virus überwinden muss, ist Echinacea wirksam. Versuche zeigen, dass Extrakte des Sonnenhutes das Virus an der Schleimhaut vor Eindringen in die Zellen inaktivieren können. Man kann Echinacea-Mund- und Rachenspray einsprühen oder Echinacea-extrakte enthaltende Tabletten lutschen.

Genügend Schlaf

Genug Schlaf ist wichtig. Selbst die Grippeimpfung ist effektiver, wenn man nachts mindestens sieben Stunden schläft. Ebenso wichtig sind genug Bewegung und Sonnenlichtaufnahme, weshalb Spaziergänge im Freien stärkend wirken. | *Markus Sommer, Puchheim (DE)*

Buch Markus Sommer: Grippe und Erkältungskrankheiten natürlich heilen