

Walter Schitteck

Das im Folgenden Beschriebene habe ich während über zehn Jahren trainiert und perfektioniert, mit den letzten nennenswerten Korrekturen des Vorgehens vor ca. fünf Jahren. Früher wurde ich 3-5x pro Jahr durch grippale Infekte lahmgelegt. (Typisches Beispiel: Meine Frau, die mit guten Abwehrkräften gesegnet ist, sagt an zwei Abenden hintereinander, dass sie etwas Halskratzen hat. Ich bin ab dem Tag danach für 8...10 Tage lahmgelegt durch eine Infektion, die aus allen Rohren schießt.) Auch heute noch liegt die Zahl meiner Leukozyten unterhalb der Norm-Bandbreite, aber in den ganzen letzten Jahren habe ich vielleicht alle zwei Jahre mal einen grippalen Infekt, der mich an mehr als nur der Sport-Teilnahme hindert. Ansonsten noch 1-2 Infektionen pro Jahr, die mild verlaufen, z.B. nur Schnupfen.

Wer viele Tage pro Jahr durch Infekte außer Gefecht gesetzt wird, könnte vom Folgenden profitieren. Für alle anderen dürfte es ziemlich uninteressant bzw. eher abschreckend oder belustigend sein. Das Beschriebene **hilft nur am Rande gegen Krankheiten, die durch Aerosole übertragen werden.** Zusätzlich sollte man direkten Tröpfchenflug von/zu Gesprächspartnern nach Möglichkeit vermeiden.

Die oftmals gehörte Empfehlung, seine Hände zu waschen, bevor man sie an Schleimhäute (Mund, Nase, Augen) führt oder mit den Händen etwas isst, überzeugt mich nicht. Ich glaube gerne, dass sie im Durchschnitt der Bevölkerung zur leichten Reduzierung von Infektionen führt, aber sie hilft dem einzelnen Menschen nicht, sich mit einer benennbaren Sicherheit vor Infektionen zu schützen. Vor dem Händewaschen habe ich Gegenstände angefasst, die ich direkt hinterher wieder anfasse. Als jemand, der beruflich und privat viele Stunden der Woche am PC verbringt, möchte ich mit der realistischen Vorstellung leben, dass Gegenstände wie Tastatur, Brille, Trinkflasche (meine „Nah-Umgebung“), die ich ständig mit den Fingern berühre, frei von (fremden) Krankheitserregern sind.

Personen, die zu Ängsten/Zwängen neigen, sollten sich in das Folgende erst nach Rücksprache mit einer psychologisch bewanderten Person hineindenken.

Vor zehn Jahren habe ich das unten Beschriebene mit einem sportlichen Ansatz begonnen: „Mal schauen, wie lange ich euch Bazillen ein Schnippchen schlagen kann.“ – „Sorry, hier habt ihr mal wieder keine Chance.“ Solange ich Bazillen bloß als Lebewesen sehe, ist alles im grünen Bereich. Wenn die Bazillen „der Feind“ oder gar „der übermächtige Feind“ sind, der überall wimmelt, wird es kritisch. Dass man genervt ist, wenn man sich im fahrenden Zug zum zweiten oder dritten Mal einseift, weil man beim Händewaschen doch das Becken oder den Handtuchspender berührt hat, ist normal. Gerade in der Anfangszeit darf aber das Bemühen, auf alles zu achten, nicht in Richtung Panik oder Verfolgungsangst abdriften – sonst bitte unbedingt zeitnah psychologische Hilfe suchen!

Viel zu umständlich – kann man keinem zumuten?? Es gibt andere Gesundheitssituationen (eigene Erfahrung: „Tennisellenbogen“ ganz ohne Tennis, nur von einer durchgeknallten Gymnastik-Anleiterin), da muss man ständig überlegen: Ist diese Armbewegung erlaubt, und wenn nein, wie kann ich sie ersetzen? Entscheidend ist, dass eine rationale Überlegung bzw. Vorgabe vom Arzt mich dazu bringt, mich selbst einer gravierenden Änderung meines Alltags-Verhaltens zu unterwerfen. Das ist sicher (anfangs) mühsam, aber kann geboten sein, um des zu erreichenden Zieles willen.

Unterscheidung, was ich mit den Händen berühre:

Flächen, die i.d.R. nur ich berühre: eigene Tastatur/Maus, Brille, Trinkflasche (Nah-Umgebung).

Flächen, die i.d.R. auch von anderen berührt werden: Türklinke, Treppengeländer, Wechselgeld.

Sonderfälle: Flächen, auf die Keime von anderen gestreift werden können, ohne dass sie sie berühren:

Bart meines Schlüssels (über das Türschloss, wenn andere Nutzer der Tür ihren Schlüsselbart berührt haben), Bankkarte (über die Transportmechanik im Automat), Mensakarte (über die Auflegefläche).

Begrifflichkeit: **rein** = ich habe nur Flächen berührt, die niemand anders berührt. Ich trage nur Keime an mir, die meinem eigenen Immunsystem bekannt sind. Falls ich allerdings eine Infektion habe, kann ich andere Personen über meine Hände anstecken, wenn sie nicht frisch gewaschen sind.

(potenziell) **unrein** = ich habe mindestens einmal auch eine andere Fläche berührt.

Begriff rein/unrein hat nichts mit Religion, Ekel oder Angst zu tun, soll nur prägnant unterscheiden.

Motto des Folgenden ist nicht, die Hände ohne Ausnahme frei von fremden Keimen zu halten, sondern

- nach Möglichkeit die Hände nicht oder nur teilweise unrein zu haben und
- mit Situationen optimal umzugehen, in denen eine Hand ganz oder teilweise unrein ist.

In der Anfangszeit muss man sich ziemlich hineindenken: Wenn ich etwas berühre, was in den letzten Stunden/Tagen jemand anderes berührt haben könnte, übertrage ich mögliche fremde Keime anschließend mit meinen eigenen Händen auf jeden einzelnen Gegenstand, den ich berühre. Ich muss also meine Hände und die Gegenstände unterscheiden nach rein und unrein und möglichst wenig Verbindungen zwischen rein und unrein herstellen.

Grund-Annahmen: Menschen, die momentan ansteckend sind, wissen das vielleicht noch nicht, haben möglicherweise keine für mich erkennbaren Symptome. Ansteckungs-Gefahr minimieren heißt, erstmal niemanden als rein anzusehen (außer den Menschen, mit denen ich eng zusammenlebe). Was auf dem Boden war (wo Menschen/Tiere hintreten, egal ob Teppich oder nicht), ist grundsätzlich unrein dort wo es den Boden berührt hat (Vorstellung: mikroskopische Spuren Hundekot sind überall).

Grund-Vorstellung: Die meiste Zeit möchte ich reine Hände haben und nur reine Dinge berühren. Dann kann ich bedenkenlos meine Hände ans Gesicht führen, mit den Händen essen, mir die Augen reiben. Zeitweise geht das nicht. Beispiele:

- Händeschütteln zu Beginn einer Besprechung, danach Nutzung des Notebooks.
- Essen in der Mensa/Kantine (Besteck wird von allen berührt).
- Ich erhalte Geld zurück.

Beim **Einkaufen**, bei gemeinsamen **Mahlzeiten**, bei **Veranstaltungen** wähle ich – mit Blick auf mögliche Händeschüttler – die rechte Hand als unreine Hand.

Wichtig zu bemerken und mir zu merken:

- Meine Tastatur/Maus wurde von jemand anders genutzt.
- Jemand hat meine Trinkflasche zur Seite gerückt.

Entweder kann ich vermeiden, dieselben Stellen zu berühren. Oder ich muss hinterher nicht nur den Gegenstand reinigen, sondern auch meine Hände waschen.

Variante (die ich bisher nicht genutzt habe): Alle darum bitten, nicht die Gegenstände meiner Nah-Umgebung zu berühren. (Könnte während einer Pandemie angebracht sein.)

Von unrein zu rein: (Grundannahme: Wasser aus jedem Wasserhahn kann ich als genügend rein ansehen, auch wenn es denkbar ist, dass am Auslass Keime sitzen.)

Hände waschen mit normaler Seife/Waschlotion (kurz: Seife), gut verteilen, gut abspülen, dabei Handkontakt zu Wasserhahn/Waschbecken/Handtuchspender vermeiden (sonst neu einseifen).

Als Anhaltspunkt: An normalen Tagen (Zugfahrten, Büroarbeit, Sport, Begegnungen) wasche ich mir 6...12x pro Tag die Hände, brauche also oftmals mehrere Stunden am Stück keine Seife.

Wenn man (z.B. nach dem Wasserlassen) die Hände nur abspült, darf Wasser nicht an unreine Finger (im genannten Sinne) kommen, sonst werden beide Hände unrein.

Gegenstände (Tastatur, Trinkflasche) mit eigenem trockenem Baumwoll-Kleidungsstück abreiben.

Kommentar eines Arztes (Infektiologe), der die Lang-Version dieser Beschreibung gelesen hat: Besser Desinfektionsmittel nutzen. Alternativ zum Reinigen: Nach einigen Tagen sehe ich jeden Gegenstand als rein an (z.B. erhaltenes Rückgeld, das ich in getrennten Häufchen in „Quarantäne“ lege).

Standard-Vorgehen: Was ich normalerweise von Hand betätigen/bewegen/öffnen würde, berühre ich vorzugsweise mit dem **Unterarm, Ellenbogen(knöchel), Finger in den Ärmel des anderen Arms gesteckt**, Rückseite des kleinen Fingers, Ringfinger und kleinem Finger – in dieser Reihenfolge; was davon ausreichend gut geht. So bleiben die Hände so rein wie möglich. Das Allermeiste geht mit einer der **drei erstgenannten Möglichkeiten** – so bleiben die Hände über große Zeitstrecken ganz rein.

Das sind schon die Grundzüge der Strategie „Nah-Umgebung“.

Ich stelle diese Beschreibung online in der Vermutung, dass sie auch anderen nützen könnte. Wer die Strategie „Nah-Umgebung“ anwenden will, beachte bitte die oben ausgesprochenen Warnungen und bleibe aufmerksam, wie sich die Beschäftigung mit den Kategorien rein und unrein auf das eigene Lebensgefühl auswirkt. Für Informationen von psychologisch bewanderten Personen, die helfen können besser einzuschätzen/abzugrenzen, wann man in Gefahr steht, in Ängste/Zwanghaftigkeiten abzugleiten, bin ich dankbar.

