

LEANDER STEINKOPF

Was der Schulmedizin fehlt



Wie Placebos wirken,
wie Zuwendung heilt,
und warum die Evolution
dafür verantwortlich ist

GOLDMANN

LEANDER STEINKOPF
Was der Schulmedizin fehlt

Buch

Wenn wir krank sind, zeigt unser Körper Symptome. Wir sind träge, müde, haben Fieber – die allseits bekannten Abwehrreaktionen unseres Organismus. Doch was, wenn diesen Krankheitsanzeichen noch eine andere Funktion zugrunde liegt, als nur gefährliche Erreger zu bekämpfen? Evolutionspsychologe Leander Steinkopf erklärt, welche Rolle menschliche Interaktion bei der Genesung spielt. Unsere Symptome sollen unseren Mitmenschen signalisieren, dass wir hilfsbedürftig sind. Erst wenn wir Anerkennung für unser Leiden bekommen, können sie abklingen. Was wir daher brauchen, ist ein Gesundheitssystem, das diesem Heilungsprozess Rechnung trägt und die Arzt-Patienten-Beziehung ernst nimmt.

Autor

Leander Steinkopf, geboren 1985, ist promovierter Evolutionspsychologe und lebt mit seiner Familie in München. Als freier Autor schrieb er bereits für zahlreiche Fachzeitschriften sowie für die Frankfurter Allgemeine Zeitung. Außerdem tritt er bei wissenschaftlichen Konferenzen als Redner auf.

 auch als E-Book erhältlich

LEANDER STEINKOPF

**WAS DER
SCHULMEDIZIN
FEHLT**

Wie Placebos wirken, wie Zuwendung heilt,
und warum die Evolution dafür verantwortlich ist

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Dieses Buch ist bereits 2018 unter dem Titel
„Die andere Hälfte der Heilung“
im Mosaik Verlag erschienen.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe März 2022

Copyright © 2018 der Originalausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag

Copyright © 2022 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

GS · IH

ISBN 978-3-442-17877-3

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



INHALT

Einleitung 7

ERSTER TEIL

SYMPTOMSIGNALLE 13

Erkennbar erkältet 15

Schneller Sex und langes Leben 23

Sechster Sinn sucht Sicherheit 33

Au, au – Aye, aye! 43

Nachdenken, Seinlassen, Aufgeben 53

Krankenstand und Umweltlage 63

Ausdrucksweisen von Aussichtslosen 71

ZWEITER TEIL

BEHANDLUNGSBEDÜRFNISSE 85

Husten, wir haben ein Problem! 87

Bettruhe zur Steinzeit 93

Liebesperlen und Zuckerpillen 107

Beistand und Besserung 115

Therapeuten unter Leuten 127

Bedeutung als Behandlung 135

Two for the show 149

Lindernder Schwindel 161

DRITTER TEIL

MENSCHENMEDIZIN 171

Prähistorische Perspektive 173

Gesündere Gegenwart 177

Zugewandte Zukunft 189

ANHANG

Weiterführende Literatur 199

Quellen 201

Dank 215

Register 217

EINLEITUNG

FRÜHER HABE ICH nur ein geduldiges Lächeln aufgesetzt, wenn mir jemand berichtete, wie Akupunktur gegen seine Schmerzen hilft. Ich habe mir eine Erwiderung verkniffen, wenn mir eine Bekannte sagte, ihre Darmprobleme seien endlich verschwunden – dank Homöopathie. Ich habe nervös meinen Nacken geknetet, wenn jemand meinte, es gehe ihm nun viel besser, da er einen Arzt gefunden hat, der sich Zeit für ihn nimmt. Ich wollte sie nicht mit meinem wissenschaftlichen Weltbild belästigen, das keinen Raum bot für die Lehren von Akupunktur und Homöopathie, das den Arzt als Experten für Diagnose und Therapie zeichnete und nicht als Beauftragten für zwischenmenschliches Geplänkel. Immer habe ich geschwiegen und mir gedacht: »Unsinn!« Aber meine Auffassung hat sich geändert. Ich blieb bei meinem rationalen Weltbild, aber ich bekam eine Idee, wie die Heilungserfahrungen meiner Bekannten wissenschaftlich erklärbar sind. Aber dafür musste ich es erst selbst erleben.

Der Orthopäde ließ das Röntgenbild an den Leuchtschirmschnalzen, das Licht flackerte auf, und dann zeigte er mir, wie er meinen Beckenknochen auseinandernehmen und wieder zusammensetzen würde, um mein Problem zu beheben. Wir

waren uns wortkarg wie im Western begegnet, hatten nur ein paar Sätze gewechselt, dann der Schuss des Röntgengeräts. Ich war mit ungeklärten Schmerzen gekommen, nicht besonders schlimm, nun hatte ich Diagnose und Behandlungsplan, und meine Schmerzen waren stark wie nie. Ich hatte erfahren, wie schwer mein Problem war, und das spürte ich nun. Ich wollte eine zweite Meinung. Der nächste Arzt schlug vor, meinen Oberschenkelknochen zu durchtrennen und etwas zu verdrehen, eine Kleinigkeit im Vergleich zum ersten Vorschlag, gleich schon waren meine Sorgen und meine Schmerzen geringer. Ein dritter Arzt sollte mir Gewissheit geben. Ich fragte ihn, welche der zwei Operationen er durchführen würde. Er antwortete: »Beide!« Mein Schmerz und meine Besorgnis erreichten neue Höhen, und ich trug sie eine Weile mit mir herum, denn zu einem vierten Arzt wagte ich mich nicht mehr.

Dann bekam ich eine Empfehlung. Ich weiß nicht mehr von wem, aber womöglich war es eine der Personen, für deren Heilungserfahrungen ich früher nur Schweigen und höfliches Lächeln übrig hatte. Dieser Arzt nun nahm sich Zeit für mich, er ließ mich erzählen und von meinen Sorgen berichten, den Diagnosen der anderen Ärzte, er betrachtete Röntgenbilder und untersuchte mich. Erst verwarf er die Diagnosen der anderen, dann zerstreute er jede einzelne meiner Sorgen, und schließlich sprach er sehr streng den Satz: »Sie sind gesund!« Ich sollte wieder Sport machen und mich beflissen dehnen. Gleich ging es mir besser und mit der Zeit noch umso mehr.

Mir ging es besser, doch ich war verwirrt. Letztlich waren es nur Worte von ärztlichen Autoritäten, bedeutsame Bilder, zwischenmenschliche Interaktionen, die mich immer tiefer

in Sorge und Schmerz und dann wieder herausgeführt hatten. Das passte nicht in das theoretische Modell der Medizin: der Mensch als Maschine, die Krankheit als eine Fehlfunktion, der Arzt als Techniker, die Behandlung als Reparatur. Kranksein bedeutet dann, dass die Maschine unrund läuft, Ausschuss produziert, jedenfalls nicht ideal ihren Dienst tut, zurückzuführen auf eine spezifische biomechanische Fehlfunktion. Für die wiederum gibt es eine bestimmte Ursache, etwa Verschleiß wie bei Arthrose, Fehljustierungen wie bei Hormonmangel oder äußere Faktoren wie Krankheitserreger. Zur Behandlung der Krankheit muss diese Ursache angegangen, beseitigt und behoben werden, etwa die Erreger abgetötet, das verschlissene Teil ausgewechselt oder der fehlgesteuerte Mechanismus wieder justiert werden. Auf diesem Modell beruht doch der ganze medizinische Fortschritt, von dem wir heute so profitieren! Ich war verwirrt, und ich suchte nach Ordnung, ich suchte sie wieder in der Wissenschaft. Und ich erkannte, ich war nicht irrational und auch die anderen, die mir ihre Heilungsgeschichten erzählt hatten, waren es nicht.

Unser Gefühl ist richtig, dass der Kranke mehr braucht als das passende Medikament. Wir empfinden zu Recht, dass ein guter Arzt mehr leisten muss als eine korrekte Diagnose. Dafür sprechen die Ergebnisse wissenschaftlicher Forschung. Da geht der grippale Infekt schneller vorüber, wenn die Ärzte einfühlsam zu ihren Patienten sind.¹ Die Behandlung der Knieschmerzen von Arthritispatienten zeigt mehr Erfolge, wenn man die Ärzte in Kommunikation geschult hat.² Nicht nur der Wirkstoff im Medikament bringt Linderung, sondern schon der bloße Akt der Medikamentengabe.³ Nicht nur der entscheidende Eingriff während der Operation bringt dem

Patienten Besserung, sondern schon die bloße Tatsache des Operiertwerdens.⁴ Weil sich jemand kümmert. Unwissenschaftliche Alternativmedizin wie Akupunktur oder Handauflegen können Linderung bringen, weil sie ein überzeugendes Ritual bilden, weil sich jemand Zeit nimmt und Nähe gibt.⁵ Auf der anderen Seite können Symptome sich verschlimmern oder überhaupt erst entstehen, wenn jemand die entsprechende Sorge in uns weckt.⁶

Meine Verwirrung war gelindert, aber zufrieden war ich noch nicht. Wissenschaftliche Studien haben all diese Erkenntnisse erbracht, aber was sie nicht lieferten, war eine Erklärung, eine Begründung. Sie sagten nicht, warum. Aber ich hatte eine Idee. Mein jahrelanger Weg durch verschiedene wissenschaftliche Disziplinen ergab plötzlich Sinn. Ich wusste nun, wie ich diese Befunde in das wissenschaftliche Weltbild und das Modell der Medizin einfügen könnte. Ich wusste, warum.

Die Idee ist ganz einfach, doch verlangt sorgfältige Erklärung, und dafür schrieb ich dieses Buch. Wir Menschen sind soziale Wesen, denn wir haben eine lange Evolutionsgeschichte des Lebens in der Gruppe hinter uns. Dadurch, dass wir einander bei Krankheit helfen, formte uns die Evolution so, dass wir dieser Hilfe bedürfen und nach ihr verlangen. Diese biologisch festgelegten Bedürfnisse zu erfüllen ist notwendiger Bestandteil einer Behandlung. Zur spezifischen Intervention müssen Zuwendung und Sinn kommen – die andere Hälfte der Heilung. Diese andere Hälfte der Heilung bietet große Möglichkeiten, aber sie hat auch klare Grenzen. Sie wirkt nicht gegen physische Ursachen: Krebs, Keime, Knochenbrüche bekämpft sie nicht. Aber Symptome kann sie lindern, etwa Schmerz, Depressionen, Darmbeschwerden.

Wenn wir empfinden, dass ein Kranker mehr braucht als das passende Medikament, dass ein Arzt mehr bieten sollte als die korrekte Diagnose, dass Geduld und Einfühlung, Pflege und Fürsorge dazugehören, dann begehen wir keine sentimentale Menschelei, sondern blicken in das Funkeln einer entscheidenden Facette der menschlichen Natur. Kranksein ist nicht bloß das isolierte Problem des einzelnen Körpers, sondern ein soziales Phänomen, das auf zwischenmenschlicher Wechselwirkung beruht, genauso wie Paartanz, Fußball oder die Rede vor den Kollegen. Durch den evolutionären Blick dieses Buches werden wir nicht nur Kranksein und Heilung besser begreifen, sondern auch die Natur des Menschen ein bisschen besser verstehen.

ERSTER TEIL

SYMPTOMSIGNALE

ERKENNBAR ERKÄLTET

STELLEN SIE SICH vor, Sie fangen sich eine Erkältung ein, einen Rhinovirus, das Übliche, so wie es vielen jedes Jahr wieder passiert. Ihr Körper setzt sich sogleich gegen diesen Eindringling zur Wehr. Er erhöht die Körpertemperatur, um ihm die Bedingungen zu erschweren und die eigene Immunabwehr zu begünstigen. Die Schleimproduktion in den Atemwegen wird verstärkt, um den Erreger nach draußen zu befördern, auch Husten und Niesen dienen dazu. Die typischen Symptome einer Erkältung sind also Verteidigungsreaktionen des Körpers.

Worüber wir uns üblicherweise beklagen, wenn wir erkältet sind, nämlich Husten, Schnupfen, Fieber, ist nicht das Werk des Virus, sondern die Antwort des Körpers auf den Virus, seine Art der Abwehr.¹ Und nun, da Sie diese Verteidigungsreaktionen zeigen, würde man sagen, Sie sind erkältet. Kaum jemand würde sich die Mühe machen, einen Nachweis zu führen, dass da tatsächlich dieser Rhinovirus in ihren Körper eingedrungen ist; die Symptome sind Information genug, und andere Menschen werden ihr Verhalten danach ausrichten.

Stellen Sie sich vor, Sie gehen in diesem Zustand zur Arbeit. Sie besteigen morgens den fast vollen Bus, finden

noch einen Fensterplatz. An der nächsten Haltestelle steigt eine attraktive Person ein und setzt sich auf den Gangplatz neben Ihnen. Sie würden nun gern ein Gespräch beginnen, aber Sie wissen, dass Ihre Stimme rau ist und Ihre Nase verstopft, deswegen verhalten Sie sich ruhig. Doch nun müssen Sie niesen und suchen nach einem Taschentuch. Die Person neben Ihnen bemerkt nun Ihr vom Fieber gerötetes Gesicht, die leicht glasigen Augen und wendet sich schon etwas ab. Und dann niesen Sie. Und wenn Sie dabei nicht Ihre Augen geschlossen hätten, würden Sie sehen, wie sich das Gesicht der Person neben Ihnen vor Ekel verzerrt. Sie können gar nicht mehr aufhören zu niesen. Ihr Sitznachbar sucht sich einen gemütlichen Stehplatz am anderen Ende des Busses. Sie wissen nicht, warum die Person aufgestanden ist, vermuten bloß, dass sie bei Ihrem Niesen Ekel empfand, vielleicht hatte sie den Gedanken, dass die Gefahr einer Ansteckung besteht, vielleicht auch beides. Wohlgemerkt hat diese Person keinen Virus gesehen. Was sie stattdessen gesehen hat – und gehört und vielleicht sogar gespürt –, sind Verteidigungsreaktionen Ihres Körpers. Ihr Fieber und Ihr Niesen waren die Informationen, nach denen die Person ihr Verhalten ausrichtete.

Sie sind nun in der Arbeit angekommen, Sie nicken Ihrem Kollegen am Schreibtisch gegenüber nur knapp zu, dann schauen Sie, was es heute zu tun gibt. Es stehen einige Telefonanrufe an, und Sie fragen sich, wie Sie das mit verstopfter Nase und rauher Stimme erledigen sollen. Sie seufzen, und davon müssen Sie husten. Ihr Kollege schaut auf, sieht Ihr gerötetes Gesicht und kommentiert Ihren Husten mit: »Das hört sich aber nicht gut an!« Er sagt Ihnen, dass Sie besser nach Hause gehen sollten und erst wiederkommen, wenn es Ihnen besser

geht. Sie erzählen ihm von den unaufschiebbaren Telefonaten, die für heute anstehen, und er erwidert: »Kein Problem. Das übernehme ich für dich.« Auch Ihr Kollege hat keinen Virus gesehen, er hat Ihren Husten bemerkt, hat die Veränderung Ihrer Stimme gehört, die von der Entzündung und der erhöhten Schleimproduktion kommt, mit der Ihr Körper das Rhinovirus bekämpft. Wieder sind es Verteidigungsreaktionen des Körpers, die diesmal Ihrem Kollegen als Information dienen. Und er zeigt ein gewisses Verhalten aufgrund dieser Information. Er entbindet Sie von Ihren Verpflichtungen, nimmt Ihnen die dringende Arbeit ab. Das ist wirklich nett von ihm. Sie kennen einander auch schon sehr lange. Die fremde Person heute Morgen im Bus wandte sich einfach ab und ging, ohne ein Wort zu sagen.

Sie haben es sich zu Hause auf der Couch bequem gemacht, aber bequem fühlt es sich nicht an, denn Sie sind krank. Am frühen Abend kommt Ihr Partner nach Hause. Ihr Partner merkt sofort, dass etwas mit Ihnen nicht stimmt, denn normalerweise liegen Sie um diese Tageszeit nicht auf dem Sofa, zugedeckt mit einer Woldecke. Dann klingt Ihre Stimme auch noch anders als sonst, und beim Versuch eines Kusses setzt der Husten wieder ein. Ihr Partner sagt: »Du bleibst hier liegen! Ich mache dir eine Kanne Tee, und während du sie trinkst, gehe ich in den Supermarkt. Du brauchst eine Hühnersuppe.« Ihr Partner hat nichts von dem Rhinovirus gesehen, aber die Verteidigungsreaktionen Ihres Körpers bemerkt, die Entzündung der Atemwege, den Husten, Ihre körperliche Schwäche. Und Ihr Partner nimmt das zum Anlass, sich um Sie zu kümmern. Sie sollen nur liegen bleiben, Ihr Partner macht Tee und später noch Hühnersuppe. Das ist sehr nett.

Sie liegen nun allein auf dem Sofa und denken über das Kranksein nach. Wären Sie nicht krank, die attraktive Person im Bus hätte nicht ihren Platz verlassen, Ihr Kollege im Büro hätte Sie nicht nach Hause geschickt und Ihre Arbeit übernommen, Ihr Partner hätte Ihnen nicht Faulheit verordnet und wäre nun nicht damit beschäftigt, Sie zu umsorgen. Ihr Kranksein ist eine wichtige Information für andere. Dabei haben sie den bösen Rhinovirus nicht einmal gesehen. Sie haben nur bemerkt, wie sich Ihr Körper gegen ihn verteidigt.

Jetzt schauen Sie an sich selbst hinunter, besser gesagt, Sie schauen an sich selbst entlang, schließlich befinden Sie sich schon eine Weile in der Horizontalen. Ja, Ihr Kranksein ist eine wichtige Information für andere, die ihr Verhalten darauf abstimmen. Aber als Erstes ist das Kranksein eine Information für Sie selbst. Und wie die anderen verändern auch Sie Ihr Verhalten. Allerdings müssen Sie sich dafür nicht niesen hören und im Spiegel betrachten, Ihr Körper kennt da direktere Wege. Da es nämlich eine Menge Energie braucht, um so einen Virus zu bekämpfen, spart der Körper an anderen Stellen. Sie werden träge, Sie verlieren die Lust an Aktivitäten, die Ihnen sonst Spaß machen, wie etwa Sex und Essen. Ihre Muskeln fühlen sich schwach an, damit Sie keine Lust haben, sie zu gebrauchen. Auch das Denken fällt Ihnen schwerer, sodass man es lieber lässt. Krankheit hat eine motivationale Komponente, würden Forscher sagen, aber diese motivationale Komponente ist vor allem demotivierend.² Sie können sich damit trösten, dass Sie nicht allein sind. Dieses Programm aus Trägheit, Lustlosigkeit und Kraftlosigkeit wird kurz »Krankheitsverhalten« genannt, und es ist nicht nur eine typisch menschliche Antwort auf Infektion und Verletzung, man fin-

det es ziemlich ähnlich auch bei anderen Säugetieren, Vögeln, Amphibien, sogar bei Insekten.³ Ihr Körper jedenfalls lässt Sie nicht einfach weitermachen wie gehabt, er hat seine Mittel und Wege, Sie davon zu überzeugen, dass Sie jetzt anderes bleiben lassen, was den Körper bei der Krankheitsbekämpfung stören würde.

Was Ihr Körper da anstellt: Nicht nur dass er alle möglichen Mechanismen in Bewegung setzt, um den Virus zu bekämpfen, er scheint sich auch noch Unterstützung anzufordern, wo er nur kann. Er überzeugt Sie, dass Sie nun in einen Verhaltens-Sparmodus wechseln sollten, um dem Immunsystem nicht die Energie abzugraben. Und wenn Sie Glück haben, überzeugt er andere, dass man Sie nun nicht mit weiteren Aufgaben belasten, ja, dass man Ihnen alle Arbeit abnehmen sollte, damit Ihr Körper sämtliche Kraft gegen den Erreger werfen kann. Und dann gelingt es Ihrem Körper möglicherweise auch noch, Kampfgenossen zu rekrutieren, wie etwa Ihren Partner, die mit ihrer Pflege und ihren Mittelchen die Verteidigung des Körpers unterstützen.

Was die Symptome, die Sie zeigen und unter denen Sie leiden, alles bewirken können: Vielleicht ist es kein Zufall, vielleicht sind die Verteidigungsreaktionen Ihres Körpers nicht nur an den Virus gerichtet, sondern auch an Sie und die Menschen, die Sie umgeben.⁴ Vielleicht sind Symptome nicht bloße Anzeichen einer Krankheit, sondern Signale, die Ihr Körper aussendet, um bei der Krankheitsbekämpfung soziale Unterstützung zu bekommen. Damit wäre das, was wir als Krankheit bezeichnen, nicht bloß die körperliche Störung des einzelnen Individuums, sondern auch die Botschaft, das ausdrückte Bedürfnis an die Menschen, mit denen es sich umgibt.

Und das Verhalten dieser umgebenden Menschen, ihre Entlastung und Hilfe oder aber ihre Abneigung und ihr Desinteresse, wirkte wieder auf das Symptome sendende Individuum zurück. Krankheit wäre somit kein individuelles, sondern ein soziales Phänomen. Und das würde bedeuten, dass eine vollständige Behandlung und Heilung nicht nur das körperliche Problem angehen sollte, sondern auch die zwischenmenschliche Zuwendung bieten, nach der der kranke Körper mit seinen Symptomen verlangt. Das Zwischenmenschliche am Akt der Heilung wäre somit nicht nur unvermeidliches Beiwerk, weil irgendwer nun einmal das Medikament verschreiben, die Akupunkturnadeln einstechen muss, sondern das Zwischenmenschliche wäre essentieller Bestandteil einer vollständigen Behandlung. Wenn wir aber in unserem Gesundheitssystem zwischenmenschliche Zuwendung nur als Einsparpotential betrachten, als verschwendete Arbeitszeit hochbezahlter Fachkräfte, die besser für Diagnosetechniken oder medizinische Interventionen eingesetzt wäre, dann behandelt unser Gesundheitssystem an der Natur des Menschen vorbei. Wir sind nicht bloß biologische Maschinen, unserer Biologie nach sind wir soziale Wesen.

Zugegeben, das ist ein verrückter Gedankengang, aber dieses Buch soll Ihnen zeigen, dass er gar nicht so abwegig ist. Wir werden im Folgenden betrachten, wie die Evolution solche Symptomsignale hervorbringen konnte. Wir werden also in die evolutionäre Vergangenheit des Menschen schauen, wir werden andere Tierarten betrachten, Gedankenexperimente durchführen, aktuelle Forschung befragen und ein paar Rätsel lösen, die ohne diesen verrückten Gedanken ungelöst blieben. Die wichtigste Botschaft dieses Buches soll schon jetzt verra-

ten sein: Menschen sind soziale Wesen, wie wir wissen. Und auch Krankheit ist bei Menschen ein soziales Phänomen, bei dem es darum geht, Schwäche oder Stärke zu zeigen, Hilfe zu bekommen oder allein gelassen zu werden und die Pflichten gegenüber anderen mit der Wichtigkeit der eigenen Gesundheit abzuwägen. Krankheit, das ist nicht nur der Erreger in mir, das bin auch ich inmitten der Menschen, die mich umgeben. Um mehr über das Kranksein von Menschen unter Menschen zu erfahren, betrachten wir nun aber zunächst das Kranksein eines Finken unter Finken.

