



Leseprobe

Leander Steinkopf

Was der Schulmedizin fehlt

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

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 14. März 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum 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 ernstnimmt.

Das Buch erschien bereits 2018 unter dem Titel »Die andere Hälfte der Heilung« in gebundener Form im Mosaik Verlag.



Autor

Leander Steinkopf

Leander Steinkopf, Jahrgang 1985, ist promovierter Evolutionspsychologe. Er schreibt unter anderem für den Wissenschaftsteil der FAZ, hält Vorträge auf wissenschaftlichen Konferenzen und veröffentlicht seine Forschungsergebnisse in internationalen Journalen. Er lebt als freier Autor in München.

LEANDER STEINKOPF

WAS DER SCHULMEDIZIN FEHLT

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

GOLDMANN

INHALT

Einleitung 7

ERSTER TEIL

SYMPTOMSIGNALALE 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 Leuchtschirm schmalzen, 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. Wohlgermerkt 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

