

Wem oder worauf jetzt vertrauen?

Gibt es auch ein kollektives Immunsystem?

Franz Ruppert, 25.3.2020

Ich denke, dass es im Moment sehr viel auch um Vertrauen geht.

- Vertraue ich denen, die mich warnen vor einem extrem ansteckenden und todbringenden Virus, oder denen, die meinen, auch Corvid-19 sei mehr oder weniger eine der bereits üblichen und daher bekannten Grippewellen?
- Vertraue ich auf die restriktiven Maßnahmen, welche die Politik in den meisten Ländern derzeit vorgibt oder gerate ich in Panik angesichts der Folgen, welche diese Maßnahmen jetzt bereits haben (Kontaktverluste, finanzielle Einbußen, Verlust der Planungssicherheit für die nahe, möglicherweise sogar ferne Zukunft, Vernichtung von beruflichen Existenzen, Kollaps des gesamten Wirtschaftssystem, Rezession u.v.m.).
- Vertraue ich im Wesentlichen auf das, was von außen an Hilfe in Aussicht gestellt wird oder mehr in mich selbst und meine eigenen Selbstheilungskräfte?
- Misstraue ich mittlerweile schon jedem nahen Körperkontakt oder vertraue ich auf unsere gemeinsamen Selbstheilungskräfte?
- Vertrauen ich auf die rein wissenschaftliche Rationalität von Fakten, Zahlen und Statistiken, oder auf meine Intuition und meine emotionalen Intelligenz?
- Vertrauen auch andere in mich, dass ich weiß und spüre, was gut für mich ist und was nicht, oder meinen sie, mich kontrollieren und überwachen und mich letztlich zu meinem Gesundheitsglück zwingen zu müssen?

Vertrauen erzeugt Vertrauen, Misstrauen erzeugt Misstrauen und damit Angst, Verwirrung, Aggressionen und insgesamt Stress. Jeder weiß und spürt das: Das macht auf Dauer krank, belastet unsere Beziehungen und vergiftet das soziale Miteinander. Gegenseitiges Vertrauen ist mit Sicherheit der bessere Gesundheitsschutz. Vertrauen aber kann nicht von oben per Dekret verordnet werden.

Sieben Stufen der Immunabwehr

Bei der Immunabwehr ist es tatsächlich wie im Krieg. In der 1. Stufe bekämpft das Militär die Eindringlinge, welche die Körpergrenzen überschreiten und tötet sie. In der 2. Stufe werden manche Eindringlinge verhaftet und zur weiteren Untersuchung an Wissenschaftler überführt, die deren Wesenskern ausforschen. Dieses Wissen wird dann in der 3. Stufe an die Produzenten weitergegeben, damit sie die passenden Mengen von Abwehrstoffen herstellen. Dadurch werden in der 4. Stufe alle Eindringlinge, die sich noch im Körper aufhalten, aufgespürt und unschädlich gemacht. In der 5. Stufe, und auch schon immer in den bisherigen Stufen davor, gibt es die Leichensammler, welche die getöteten Eindringlinge dorthin bringen, wo sie aus dem Körper entfernt werden können. In der 6. Stufe wird das ganze Wissen, welches das Immunsystem sich im Kampf gegen diese Form der Eindringlinge erworben hat, fein säuberlich dokumentiert und in einer Bibliothek abgelegt. Falls nun 7. wieder ein solcher Eindringling kommt, kann sofort reagiert werden. Wenn es neuartige Formen von Eindringlingen gibt, kann dabei auf das bereits vorhandene Wissen zurückgegriffen werden.

Wäre jetzt Covid-19 tatsächlich so *neuartig*, wie oft angenommen, dann wäre es verwunderlich, dass über 90% der Immunsysteme der Infizierten sofort eine Immunantwort dafür parat haben.

Immunreaktionen sind keine Krankheiten

Husten, Niesen, Fieber, Entzündungen – das alles sind keine Krankheiten, sondern sichtbare und fühlbare Anzeichen dafür, dass unser Immunsystem nun besonders aktiv gegen Krankheitskeime vorgeht und damit seine guten Dienste tut. Daher ist das Unterdrücken solcher Immunreaktionen, wie in der klassischen Schulmedizin und auch klinischen Psychologie oft noch praktiziert, wenig sinnvoll und behindert oft das Gesundwerden. Im Extrem können dadurch Infektionen „verschleppt“ und psychische Reaktionen wie Ängste oder Verhaltensunterdrückung dadurch sogar chronisch werden.

Körperliches und psychisches Immunsystem

Im Sprachgebrauch der IoPT (Identitätsorientierte Psychotherapie) sind das Trauma-Überlebensstrategien und damit sinnvoll, notwendig und lebensrettend. Daher rede ich in der Psychotraumatologie auch ungern von „Krankheiten“, weil hinter den als lästig erlebten Gefühlen und Verhaltensweisen meist ganz sinnvolle Strategien stecken, wenn man sie auf die traumatisierende = lebensbedrohliche Ursprungssituation bezieht. Das gilt meines Erachtens sowohl für körperliche wie psychische Notsituationen. Daher arbeite ich in meiner Praxis auch völlig ohne Krankheitsdiagnosen.

Kollektives Immunsystem - tauschen wir tatsächlich im Kontakt nur Krankheitserreger aus?

Ich denke im Moment verstärkt über den letztlich tatsächlichen Virenschutz nach, den jeder von uns hat: unser Immunsystem. So habe ich gestern in einem Interview mit meiner Kollegin Marta Thorsheim aus Norwegen die Vermutung geäußert, dass wir durch den Körperkontakt und auch durch das Teilen unserer Atemluft und den direkten Hautkontakt möglicherweise ja nicht nur schädliche Krankheitserreger austauschen, sondern auch heilsame Informationen aus dem Inneren unseres Immunsystems. Umso näher wir uns kommen, umso mehr könnten wir vielleicht auch diese erfolgreichen Immunstrategien im Umgang mit Krankheitserregern voneinander übernehmen. Das heißt nun nicht, jeden zu umarmen, der deutliche Anzeichen einer Infektion hat. Aber viele haben ja vermutlich die Infektion mit Covid-19 bereits durchgemacht und entsprechende Immunreaktion erworben und tragen dieses Wissen in ihrem Inneren.

Wenn mein Gegenüber also bereits immunisiert ist in Bezug auf einen Krankheitserreger, würde das bedeuten, dass mein Immunsystem von seinem profitieren könnte, ähnlich wie bei einer Impfung. Also eine ganz natürliche Form der Impfung ohne Zusatzstoffe, auf die wir auch nicht lange warten müssten. Diese Art der Impfung ist für uns Menschen wie gemacht und hat auch schon eine Testung am menschlichen Organismus auf Erfolg hinter sich.

Mütter immunisieren ihre Kinder

Zumindest wissen wir das über die Mutter-Kind-Beziehung sehr genau. Das ist bereits gut erforscht. Das Kind erhält von seiner Mutter im Bauch nicht nur Sauerstoff und Nahrung und

nach der Geburt die Milch. Es wird auch fortlaufend mit dem versorgt, was das Immunsystem seiner Mutter schon über alte und neue Krankheitserreger gelernt hat. Das geschieht vorgeburtlich über die Nabelschnur, während der Geburt, wenn das Kind durch die Scheide der Mutter geschleust wird und danach über den Hautkontakt und das Trinken der Muttermilch (Gresens 2016).

Paare infizieren sich gegenseitig mit guten Informationen

Auch beim Küssen und Händchenhalten werden ja nicht nur Krankheitskeime übertragen, oder? Wer als Paar zusammenbleibt, passt sich auch in seinem Immunsystem an den Partner an und profitiert womöglich von dessen Erfolgen in der Immunabwehr.

Ich vermute, dass es deshalb bei häufigem Partnerwechsel auch zu vermehrten Infektionen der Schleimhäute kommt und das eigene Immunsystem immer aufs Neue alleine damit fertig werden muss.

Berufswahl und Immun Resilienz

Weiterhin wäre meine Vermutung, dass Menschen, die sehr nah im Körperkontakt arbeiten, also auch Ärzte, Physiotherapeuten, Körpertherapeuten etc. über ein Immunsystem verfügen, das sehr gut trainiert ist und schnell die bereits in der breiten Bevölkerung vorhandenen Informationen aufnimmt, die es vor Infektionen schützen kann.

Es wäre ja auch nicht sinnvoll, dass ein Bluter den Metzgerberuf ergreift. Lange würde er das nicht überleben.

Unsere Haustiere

Auch im Verhältnis Mensch und Tier muss es diesen gegenseitigen Austausch der Immuninformationen geben. Wir leben hier seit 10 Jahren mit unseren beiden Katzen zusammen und noch nie ist eine Katze wegen uns krank geworden, noch sind wir von dem infiziert worden, was unsere Katzen an Krankheitskeimen jeden Tag von ihren Ausflügen in die Umgebung ins Haus schleppen.

Wildtiere und Corvid-19

Das würde möglicherweise plausibel machen, dass Corvid-19 deshalb so gefährlich ist, wenn er von einer Wildtierart auf uns Menschen übergesprungen ist. Wären wir alle Fledermäuse könnte er uns nichts anhaben. Also muss die Spezies Mensch es jetzt erst gemeinsam lernen, mit Corvid-19 und seinen Mutanten so gut umzugehen, wie das die Fledermäuse auch tun.

Auch hier wäre es unklug, darauf zu warten, bis jeder einzelne von uns schafft. Das würde in der Tat zu viele von uns dahinraffen. Wir brauchen jetzt eine kollektive Antwort darauf. Wenn wir uns jetzt alle panisch auf einen Baum flüchten und für Wochen dort oben sitzen bleiben, fehlt uns möglicherweise auch der direkten Informationsaustausch über bereits erfolgreiche immunologische Strategien zur Eindämmung von Corvid-19 von Menschenkörper zu Menschenkörper.

Wenn fremde Kulturen aufeinander treffen

Von Mensch zu Mensch übertragene Epidemien gibt es daher vermutlich am ehesten dort, wo eine sehr isoliert lebende Gruppe plötzlich auf eine andere Population trifft und dann deren Krankheitskeimen (= Pathogenen) nicht schnell genug eine Immunantwort entgegen setzen kann. Dies ist offenbar in der Vergangenheit beim Kontakt der Spanier mit den Azteken geschehen, der Engländern, Iren, Deutschen mit den Indianern in Nordamerika und den Aborigines in Australien.

Voraussetzung für das rasche Dahinsterben der Ureinwohner war allerdings vermutlich auch, dass die Gruppe der Eroberer nicht gewillt war, langsam und in Freundschaft mit den bereits vorhandenen „native“ People umzugehen und mit ihnen die Ressourcen zu teilen.

Fremdenangst

Daher kommt womöglich auch das tiefsitzende, unbewusst wirkende Misstrauen, das wir Menschen Fremden gegenüber haben, die wir noch nicht kennen. „Sind die Keime, die ihr mitbringt, für uns zu bewältigen? Also lieber erst einmal auf Abstand gehen und sehen, was passiert, wenn wir uns vorsichtig genug annähern und dann sehen, ob der Informationsaustausch zwischen deinem und meinem Immunsystem tatsächlich funktioniert.“

Einzelgänger

Wer isoliert auf seinem Baum lebt, hat vermutlich nicht nur wegen des fehlenden „Herdenschutzes“ durch andere seiner Art auch ein erhöhtes Risiko, durch eine Überlast an Krankheitskeimen in seiner Mitwelt hinweg gerafft zu werden. Eine Spezies von Lebewesen muss schon ein sehr robustes und schnell reagierendes Immunsystem haben, wenn es dieses Einzelgänger Dasein auf Dauer überlebt.

Immunabwehr-Informationen gehen viral

Da das Immunsystem bei der Auseinandersetzung mit Viren oft in Zyklen reagiert, könnte sein, dass ich weniger Zyklen durchlaufen muss, weil ich von Dir bereits wesentliche Vorinformationen übernehmen kann. Es ja hier ähnlich wie beim Austausch von Gedanken und Erkenntnissen: Nicht jeder von uns muss das Rad neu erfinden. Es genügt, wenn es gleichzeitig an verschiedenen Stellen der Welt zu einer Erkenntnis gekommen ist und schon geht diese – gerade heute in Zeiten des Internets – „viral“.

Zumindest erschiene es mir schlüssig, dass auf diesem Wege nicht nur der Einzelne, sondern eine ganze Population – und wir Menschen leben nun mal in Gruppen – relativ schnell einen Infektionsschutz erhält. Wenn das jeder Einzelne für sich alleine leisten müsste, würde das möglicherweise viel zu lange dauern für das Überleben der gesamten Gruppe. Weil es kommen ja dauernd neue Krankheitserreger auf uns zu.

Kontakt statt Isolation

Praktisch würde das auch in der aktuellen Situation bedeuten: Isolation verschärft möglicherweise sogar das Problem, sie ist nicht die Lösung. Guter Kontakt statt Isolation wäre das Gebot der Stunde und könnte auch das Erfolgsgeheimnis für den Umgang mit Covid-19 sein. Denn jeder, dessen Immunsystem schon etwas über diesen Virus gelernt hat, ist den anderen möglicherweise um Stunden, Tage und Wochen in seiner Immunabwehr voraus. Und davon könnten alle anderen dann auch profitieren.

Es werden jetzt auch Menschen an und mit Corvid-19 sterben. Das ist bei allen natürlichen Gefahren und Risiken so. Das müssen wir dann vor allem emotional bewältigen, wie bei allen anderen Naturkatastrophen auch. Den Schmerz und die Trauer über den Verlust einer anderen Menschen können uns weder eine technische noch eine administrative noch eine pharmakologische Maßnahme ersparen. Hier ist Trauer- und Traumaarbeit unerlässlich.

Falls das nicht geschieht, kann das Folgen sogar über Generationen haben. Z.B. wenn ein Kind seine Mutter früh verliert, dann beobachten wir das in der Therapie mit großer Regelmäßigkeit, dass dieser Mensch, wenn er selbst später Kinder hat, für seine eigenen Kinder emotional nicht zur Verfügung stehen kann, weil er emotional in dem Alter stehen geblieben ist, als seine Mutter starb. Aus einem Verlusttrauma in der einen Generation wird so ein Bindungstrauma bzw. Trauma der Liebe für die Kinder traumatisierter Mütter in der nächsten Generation. So sind wir Menschen teilweise über vier Generationen über traumatische Lebensereignisse mit einander verstrickt.

Besondere Solidarität

Wir kennen jetzt die besonders gefährdeten Risikogruppen für Corvid-19 und können besonders solidarisch mit ihnen umgehen. Wir können ihnen mehr Zuwendung und Aufmerksamkeit zukommen lassen als üblich. Wir müssen diesen Menschen auch nicht unsere Hilfen aufzwingen, sie isolieren und kontrollieren, sondern sie zuerst einmal bestmöglich informieren, wie sie sich vor einer Infektion schützen können. In den meisten Fällen wird auch ihr Immunsystem seine intelligenteste Antwort darauf finden. Sie können gesonderte Aktivitäten unternehmen, um ihr Immunsystem zu stärken.

Fragen an die Immunologen

Als ich mich 1992 zum ersten Male mit dem Thema Immunsystem beschäftigt hatte (Münzing-Ruf 1991), fand ich das äußerst spannend und mit gingen zahllose Lichter auf. Ich bin nun gespannt, was mir meine Kollegen aus der Immunologie auf meine Hypothesen und Schlussfolgerungen antworten werden, dass es nicht nur ein jeweils individuelles, sondern ebenso so etwas wie ein kollektiv funktionierendes Immunsystem geben könnte.

Die Rechnung, hier Covid-19 und dort die Lungenkrankheit, wird derzeit im Wesentlichen ohne den Wirt gemacht: das unvorstellbar akribisch arbeitende menschliche Immunsystem. Virologen und Pathologen können daher nicht alleine die richtigen Antworten auf die Coronakrise geben. Hier braucht es ebenso die Kolleginnen und Kollegen aus der Immunologie, Psychologie und vor allem der Salutogenese.

Ich vertraue meinem Immunsystem, mir und den Menschen

Ich lebe nun bereit seit 63 Jahren in engem Kontakt mit Menschen. Als ich in meiner Studentenzeit meine erste Reise nach Nordafrika unternahm, habe ich mich wohlweislich impfen lassen. Dennoch blieb mir eine heftige Darminfektion auf dieser Reise nicht erspart. Und zuhause angekommen hatte ich die Krätze. Heute reise ich um die ganze Welt und habe keinerlei größeren Probleme mit Infektionserkrankungen, vielleicht ein gutes Zeichen dafür, dass wir bereits eine engvernetzte Weltbevölkerung sind, die auch ihre Immunabwehr-Informationen rasch untereinander austauscht.

Ich werde also lieber weiterhin meinem Immunsystem und dem Immunsystem meiner „Herde“ = Mitmenschen vertrauen, das sich über Jahrzehntausende entwickelt hat und das

Millionen von Informationen ins sich trägt, die vermutlich noch nicht einmal der leistungsfähigste menschliche Computer auch nur annähernd verwalten kann. Und dieses System ist extrem intelligent und äußerst lernfähig! Was ist das dagegen, dass gerade eine Handvoll Menschen in ihren Laboren herumtüfteln, um einen Impfstoff zu entwickeln? Ich jedenfalls setze darauf nicht all meine Hoffnungen, wenn es um mein Leben und meinen Tod und das Leben und Sterben meiner Mitmenschen geht.

Unabhängig davon, ob meine Hypothese von einem nicht nur individuellen, sondern systemisch sich aufbauenden kollektiven Immunsystem zutrifft, gäbe es viele Optionen, im Rahmen der Coronakrise zumindest das individuelle Immunsystem zu trainieren und zu unterstützen, statt es durch Angst, Aggression und Stress enorm zu schwächen.

Trigger für frühkindliche Isolationserfahrungen

Die Anregung für die Idee eines kollektiven Immunsystems kam mir, weil wir Menschen uns gerne so nahe sind und normalerweise daraus auch kein Problem entsteht. Das Problem ist ja im Gegenteil die Einsamkeit und die Isolation. Das erlebe ich in den Psychotherapien immer wieder als eines der traumatischsten Gefühle für einen Menschen, vor allem, wenn er das in seiner frühen Kindheit erlebt. Deshalb nehme ich es in meiner Praxis im Moment verstärkt so wahr, dass die strikten Kontaktverbots-Maßnahmen diese frühen Kindheitserfahrungen von Existenzängsten vor und nach der Geburt, von Situationen extremer Isolation und Einsamkeit vermehrt provozieren (z.B. eingewickelt in einem Säuglingszimmer liegend zusammen mit anderen ebenso hilflosen und von ihrer Mutter getrennten Neugeborenen auf die Mama zu warten). Andererseits erklärt das auch die Duldsamkeit, mit der jetzt manche auf die Ausgangssperren und Kontaktverbote reagieren: ‚Ich bin das ja schon von früh an gewohnt, alleine und isoliert zu sein. Ich habe gelernt, meinen überforderten Eltern nicht zur Last zu fallen, mich brav an alles anzupassen, was meine Eltern von mir wollen, um vielleicht so eine Chance zu haben, doch von ihnen geliebt zu werden.‘

Meine innere Intensivstation

Ich habe gestern eine therapeutische Arbeit mit einem Mann gemacht, der diese extreme Isolationssituation nach seiner Geburt erlebt hatte. Es kam mir vor, als ob psychisch ein Teil von ihm noch in einer inneren Intensivstation liegt und sich selbst durch die Spaltung seiner Psyche und das Herunterfahren seiner Vitalfunktionen auf das Allernotwendigste am Leben erhält. Zugleich erzählt er, dass es für ihn in seinem Leben immer darum ging, für andere da zu sein und ihnen zu helfen.

Womöglich ist das einer der Gründe dafür, warum viele von uns durch das Thema Intensivstation im Krankenhaus derzeit emotional so sehr angesprochen werden. Wir werden dadurch unbewusst an unsere eigene Not erinnert, ohne das bewusst reflektieren zu können.

Grundsätzlich fühlen wir uns aber auch als gesunde Erwachsene nur ausnahmsweise über einen längeren Zeitraum wohl, wenn wir ganz für uns alleine sind.

Informationen weitergeben, nicht Materie

Eine weitere Idee für die Hypothese eines kollektiven Immunsystems kommt aus meiner therapeutischen Arbeit hinzu: Wesentlich ist auch hier möglicherweise die Weitergabe nicht von Materie, sondern von Information von Mensch zu Mensch. D.h. das müssten noch nicht einmal große Partikel sein, die hier ausgetauscht werden. Es genügt möglicherweise schon die

Information, die Zustandsveränderungen in einem Organismus erzeugt. Über unser Handy werden ja auch keine Briefe versandt, sondern Impulse elektromagnetischer Wellen nach dem Sender-Empfänger-Prinzip.

Das erlebe ich bei der von mir entwickelten Therapieform, der Anliegenmethode jeden Tag. Alleine schon jemanden zu bitten, mit einem bestimmten Wort in Resonanz zu gehen, bewirkt bei dieser Person quasi von Null auf 100 eine sehr weitreichende Veränderung seines psychosomatischen Zustandes. Das erscheint erst einmal unglaublich und übersteigt noch mein derzeitiges Vorstellungs- und Erklärungsvermögen immer wieder von Neuem. Aber es funktioniert bei allen Menschen weltweit, mit denen ich arbeite.

Aber wie gesagt, das sind jetzt alles Hypothesen, die Immunologen vielleicht belegen oder auch ganz widerlegen könnten.

Im Moment geht es mir vor allem darum, Argumente zu finden, um den Corona-Panik-Ausnahmezustand möglichst rasch beenden zu können, der ja so unabsehbare Folgen auf der individuellen wie kollektiven Ebene hat und derzeit das Immunsystem vieler Einzelner, aber sicher auch der Gesamtbevölkerung im Moment sehr schwächt. Vielleicht ist so gesehen diese Idee des kollektiven Immunsystems auch nur ein Placebo, das aber dann in der Realität gute Wirkungen erzeugen könnte.

Literatur:

Gresens, R. (2016). Intuitives Stillen. Dem eigenen Gefühl vertrauen. München: Kösel Verlag.

Münzing-Ruf, I. (1991). So stärken Sie Ihr Immunsystem. München: Heyne Verlag.