

Wem jetzt vertrauen?

Franz Ruppert, 24.3.2020

Ich denke, dass es im Moment auch sehr um Vertrauen geht. Vertraue ich in meine eigenen Selbstheilungskräfte oder misstraue ich ihnen? Vertrauen wir gegenseitig auf unsere Selbstheilungskräfte? Vertrauen wir auf unsere eigene emotionale Intelligenz und die unserer Mitmenschen? Vertrauen auch andere in mich, dass ich weiß und spüre, was gut für mich ist und was nicht?

Misstrauen erzeugt Angst, Misstrauen erzeugt neues Misstrauen usw. Jeder weiß und spürt das: Das macht krank, belastet unsere Beziehungen und vergiftet das soziale Miteinander.

Tauschen wir nur Krankheitserreger aus?

Ich habe gerade 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 in Form von Tröpfchen und den direkten Hautkontakt ja nicht nur schädliche Krankheitserreger austauschen, sondern auch positive Informationen aus dem Inneren unseres Immunsystems. Umso näher wir uns kommen, umso mehr werden wir vermutlich auch diese erfolgreichen Strategien im Umgang mit Covid-19 voneinander übernehmen können.

Wenn mein Gegenüber also bereits immunisiert ist in Bezug auf Covid-19, würde das bedeuten, dass mein Immunsystem von seinem profitiert, ähnlich 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 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 von dessen Erfolgen in der Immunabwehr.

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

Berufswahl und Immunresilienz

Weiterhin wäre meine Vermutung, dass Menschen, die sehr nah im Körperkontakt arbeiten, also auch Ärzte, Physiotherapeuten, Körpertherapeuten etc. über ein Immunsystem verfügen, das sehr schnell die bereits in der 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 auch plausibel machen, dass Corvid-19 deshalb so gefährlich ist, wenn er von einer Wildtierart auf uns Menschen übergesprungen ist. Wären wir alle Fledermäuse oder Gürteltiere 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 und Gürteltiere 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. Und die kann nicht Isolation und Rückzug bedeuten, sondern direkten Informationsaustausch von Menschenkörper zu Menschenkörper.

Wenn fremde Kulturen aufeinander treffen

Von Mensch zu Mensch übertragene Epidemien gibt es daher vermutlich nur dort, wo eine 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 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 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 nur 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 sind nun mal Herdentiere – relativ schnell einen Infektionsschutz erhalten. Wenn das jeder Einzelne für sich alleine leisten müsste, reicht seine Lebenszeit dafür vermutlich nicht aus. Weil es kommen ja dauernd neue Krankheitserreger auf uns zu.

Kontakt statt Isolation

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

Klar, es werden jetzt auch Menschen an Covid-19 sterben. Das ist bei allen natürlichen Gefahren und Risiken so. Jedes Jahr in jedem Land der Erde. Das gilt es von uns zu betrauern. Das ist eine emotionale Lösung dieser Traumata. Dafür gibt es weder eine technische noch eine administrative noch eine pharmakologische.

Besondere Solidarität

Aber wir kennen jetzt ja die besonders gefährdeten Risikogruppen und können besonders solidarisch mit ihnen umgehen und mehr Zuwendung zukommen lassen als sonst üblich. Wir müssen diesen Menschen jetzt auch nicht unsere Hilfen aufzwingen, sondern sie bestmöglich informieren. In den meisten Fällen wird auch ihr Immunsystem seine bestmögliche intelligente Antwort darauf finden.

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.

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 alleine können daher nicht alleine die richtigen Antworten auf die Coronakrise geben. Hier braucht es ebenso die Kolleginnen und Kollegen aus 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. Heute reise ich um die ganze Welt und habe keinerlei größeren Probleme mit Infektionserkrankungen, vielleicht ein gutes Zeichen dafür, dass wir bereits ein engvernetztes 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 derjenigen geht, die mir nahestehen.

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.