

„Ich schaue mir gerne das Unsichtbare hinter dem Sichtbaren an“, sagt Christian Schubert.

Foto: Alexander Alber

„Raus aus der Angst“

„Psyche und Körper bilden eine untrennbare Einheit“, sagt der Psychoneuroimmunologe Christian Schubert. Ein Gespräch über die medizinische und psychische Komplexität dieser Pandemie.

Christian Schubert ist Arzt und Psychotherapeut und forscht an der Medizinischen Universität Innsbruck zur Psychoneuroimmunologie. Sie untersucht das Wechselspiel von Hormon-, Nerven- und Immunsystem im Körper – kurzum, wie unsere sozialen Beziehungen, unser psychisches Erleben und das Immunsystem zusammenhängen. Schubert fordert ein Umdenken in Medizin und Forschung, das den ganzen Menschen im Blick hat.

ff: Herr Schubert, Sie erforschen den Zusammenhang zwischen Gehirn, Psyche und Immunsystem. Wird in dieser Pandemie genügend darüber gesprochen?

Christian Schubert: Nein, überhaupt nicht. Nicht einmal über das Immunsystem wird gesprochen. Wenn es um die Auseinandersetzung des Menschen mit einem Virus geht, dann geht es aber

immer auch um das Immunsystem. Viele sagen zurzeit, was soll das Gerede über das Immunsystem, es geht doch um das Virus. Das sagt viel darüber aus, in welcher Kultur und Denkhaltung unsere Gesellschaft lebt. Wir fokussieren das Virus und vergessen, dass es ja auch einen Menschen gibt, der mit diesem Virus in Kontakt tritt und viele unterschiedliche Möglichkeiten hat, sich damit auseinanderzusetzen.

Sie wollen sagen, man kann sein Immunsystem gegen das Virus schärfen?

Ja. Leider wird die Energie darauf verwendet, eine Spaltung der Gesellschaft voranzutreiben und das Virus zu einem Killervirus hochzustilisieren. Wir Menschen scheinen dabei nur mehr Marionetten von Regierung, Medizin und Medien zu sein. Dabei ist es längst wissenschaftlich erwiesen, dass Psyche und Immunsystem eine untrennbare Einheit sind und wir viel tun können, um das Virus selbstbestimmt abzuwehren.

Das ist ja Ihr Spezialgebiet: Wie also hängen Immunsystem, Psyche und Gesundheit zusammen?

Wir wissen seit Jahrzehnten, dass die Umgebung eines Menschen, seine Beziehungen, die Gesellschaft, die Kultur – also sogenannte psychosoziale Faktoren – einen fundamentalen Einfluss auf unser Immunsystem haben. Wenn wir Ereignisse erleben, die uns emotional berühren, mit Menschen, die uns nahestehen, oder auch am Arbeitsplatz, dann hat das einen direkten Einfluss auf unsere Immunaktivität. Immun-, Nerven- und Hormonsystem sind eng miteinander verknüpft und besitzen eine gemeinsame biochemische Sprache.

Die Psychoneuroimmunologie (PNI) ist ein relativ junger Bereich in der Medizin. Welchen Stellenwert hat sie mittlerweile?

Was man sicher sagen kann, ist, dass die ganzheitliche Medizin mittlerweile hoffähig geworden ist. Es gibt viele wissenschaftliche Bereiche und Fachzeitschriften, die den ganzheitlichen Ansatz vertreten und wo man auch Forschungsgelder akquirieren kann. Trotzdem ist die Spaltung nach wie vor da: Es gibt in der Medizin eine Mehrzahl an Ärzten, die die klassische Schulmedizin vertritt, und eher eine Minderheit, die sich mit der Ganzheitsmedizin identifiziert. Gerade jetzt, in dieser Pandemie, habe ich den Eindruck, dass diese Spaltung noch einmal sehr viel deutlicher geworden ist. Die sogenannten Maßnahmen- und Impfgegner kommen, so mein Eindruck, häufig aus dem ganzheitlichen Bereich. Die klassischen Schulmediziner

denken hingegen vielfach, dass alles richtig ist, was gerade passiert. Corona deckt auf. Auch diese Spaltung. Die Covid-19-Krise zeigt, wie erfolglos eine Medizin ist, die nicht den Menschen, sondern ein Virus in den Mittelpunkt rückt, und die rein in der künstlichen Infektion, also der Impfung das Heil sieht, und nicht auf die natürliche Infektion vertraut. Ich bin überzeugt, dass sich, wenn wir Covid hinter uns haben, immer mehr Menschen dem ganzheitlichen Ansatz zuwenden werden, was die Schulmedizin und auch die Pharmaindustrie nicht freuen wird.

Wie kann man diese Spaltung überwinden?

Ich glaube, sie ist nicht überwindbar. Weil es sich hier um eine Gegenkultur handelt. Und in diesem Spaltungsphänomen hat sie noch einmal an Deutlich-

„Die Covid-19-Krise zeigt, wie erfolglos eine Medizin ist, die nicht den Menschen, sondern das Virus in den Mittelpunkt rückt.“

keit gewonnen. Die Frage ist, ob diese Gegenkultur weiter bestehen bleiben und sich entwickeln darf? Denn es wird nicht möglich sein, eine Brücke zu schlagen. Es gibt nur ein Nebeneinanderher, eine Koexistenz, oder irgendwann wird aussterben.

Sie kritisieren, dass sich die Medizin immer noch rein auf den Körper konzentriert?

Wenn Medizin und Forschung endlich auch die Psyche und das Psychosoziale mitberücksichtigen würden, auch methodisch, dann würde es eine Revolution in der Medizin geben, und man könnte bald viele aktuelle medizinische Lehrbücher in den Müll werfen.

Wie sehen Sie die Chancen für diese Revolution?

Ich weiß nicht, ob ich das noch erleben werde. Momentan ist es so, dass man

um seinen Arbeitsplatz fürchten muss, wenn man eine vom vorherrschenden Covid-Narrativ abweichende Meinung hat. Mir macht meine Arbeit aber so oder so viel Freude. Wie andere zu meiner Meinung stehen, ist mir egal. Wenn mir jemand deshalb berufliche Schwierigkeiten machen will, soll er das tun. Glauben Sie, dass ich in einem System arbeiten und leben will, das nicht will, dass ich in diesem System arbeite und lebe? Nein. Für mich hat meine Arbeit auch etwas mit Psychohygiene zu tun. Ich muss auf meine Berufs- und Lebensqualität schauen. Wir reden ja immer von Hygiene, Biohygiene, waschen uns die Hände, damit wir nicht infiziert werden. Ich möchte nicht in einem Umfeld arbeiten, das für mich psychisch schädlich ist, mich mit schlechten Gedanken und Gefühlen infizieren will.

Was kann man denn auf psychischer Ebene tun, um immunfit zu sein?

Was man auf jeden Fall tun kann, ist, aus der Angst herauszukommen. Raus aus der Angst kommt man, indem man sich beispielsweise gut und angemessen informiert. Das kann auch bedeuten, sich von gewissen Medien zu distanzieren, die einem tagtäglich das Drama von Covid-19 um die Ohren hauen.

Was heißt für Sie, sich „angemessen“ zu informieren?

Da gibt es so viele Informationen in den alternativen Internetmedien, die uns von den Print-Leitmedien vorenthalten werden. Wir können zum Beispiel Covid-19 behandeln, es gibt Medikamente. Aber diese Information lese ich nirgends. Viel Wissen wird schlichtweg unterdrückt.

Warum?

Weil es gerade wichtig ist, dass alle geimpft werden. Die gesamte Weltbevölkerung. Noch nie in der Medizingeschichte wurde so viel Geld verdient, wie derzeit mit den Impfungen und den ganzen Tests. Wir erleben im Moment einen Goldrausch der Medizin.

Impfen aber, so heißt es, ist der einzige Weg aus dieser Pandemie. Die Impfung bringe Herdenimmunität.

Das stimmt nicht. Die Immunität, die

durch die derzeitigen Impfstoffe erzielt wird, ist eine klinische, keine sterile. Man lässt sich impfen, weil man dann vor einer schweren Covid-19-Erkrankung besser geschützt ist. Ich mag das Virus zwar noch weitertragen, aber wir können die Krankheit abmildern, wenn wir sie bekommen. Wir können also trotz der Impfung andere infizieren. Diejenigen, die sich nicht impfen lassen, die sind so gesehen ja keine Gefahr für die Geimpften. Von dem her verstehe ich die Aufregung nicht. Es ist die Selbstverantwortung der Nichtgeimpften, um die es hier geht. Aber offensichtlich gefällt vielen diese Selbst- oder auch Eigenverantwortung nicht. Ich glaube, das ist das Hauptproblem, in dem wir uns gerade befinden.

Es geht aber doch auch um die Belastung des Gesundheitssystems: Für viele Menschen stellt die Corona-Infektion durchaus eine Gefahr dar, Menschen starben daran, andere lagen oft viele Wochen auf der Intensivstation.

Wir müssen davon ausgehen, dass ein sehr kleiner Prozentsatz der Bevölkerung wirklich gefährdet ist. Das sind alte Menschen und vorgeschädigte Menschen, die in vielen Fällen schon lange einem Lebensstil huldigten, der sie krank gemacht hat. Anders gesagt: Es sind Menschen, die an einer sogenannten Zivilisationskrankheit leiden. Und aus den Zahlen der vergangenen 16 Monate wissen wir, wer wirklich geschützt werden muss. Bitte nicht falsch verstehen, ich sage sehr wohl: Wir müssen diese Menschen schützen! Aber sie müssen auch etwas dazu beitragen.

Wie meinen Sie das?

Viele Menschen haben sich ihr Leben lang nicht unbedingt selbstverantwortlich darum gekümmert, gesund zu bleiben. Jetzt aber müssen wir alle solidarisch sein, selbst die Kinder müssen jetzt Verantwortung zeigen für die Erwachsenen, die – überspitzt gesagt, Schindluder getrieben haben mit ihrer Gesundheit. Die geraucht haben, die getrunken haben, die an chronischen Beziehungsproblemen leiden. Viele alte Menschen in Alters- und Pflegeheimen dürften aufgrund ihrer sozialen Isolation



Foto: Privat

Christian Schubert, 60, ist Arzt, Psychologe und Psychotherapeut. Seit 1995 ist er Leiter des Labors für Psychoneuroimmunologie an der Klinik für Medizinische Psychologie der Medizinischen Universität Innsbruck. Er ist Autor der Bücher „Was uns krank macht. Was uns heilt“ und „Das Unsichtbare hinter dem Sichtbaren“.

und Vereinsamung psychisch krank sein, was sie ebenfalls anfälliger macht, an Covid-19 zu erkranken und zu versterben. Ich weiß, das klingt hart, was ich hier sage. Aber ich bin ein Kämpfer für die Kinder. Und diese dürfen nicht missbraucht werden für eine Gesellschaft, die in den vergangenen Jahrzehnten nicht gut mit sich und der Umwelt umgegangen ist. Die Kinder sollen leben und sich entwickeln dürfen.

Sie sprechen von den schützenswerten Gruppen. Aber was ist mit den topfiten jungen Menschen, die auch schwer vom Coronavirus getroffen werden?

Natürlich gibt es immer auch Ausnahmen, doch in diesen Fällen würde ich mir gerne das Unsichtbare hinter dem Sichtbaren anschauen. Ich habe schon oft erlebt, dass Menschen, die gesund aussehen und in sogenannten gesunden Verhältnissen leben, ziemlich krank sind. Ein Sportler, der ständig trainiert, der kann mit seinem Training auch vor etwas davonlaufen. Es kann eine Kompensation für schwere Probleme sein, die man nicht sieht: Beziehungskonflikte, Arbeitsprobleme, Ängste. Die Flucht in den Sport gibt ihm das Gefühl, stark

zu sein. Aber er fühlt sich eigentlich gar nicht so toll. In Wirklichkeit quält ihn sein Selbstwertkonflikt, der ihm gar nicht mal bewusst sein muss. Diese unsichtbaren Bereiche sind es, die ich mir in solchen Fällen gerne ansehen würde. Ich gehe davon aus, dass diese psychisch gestressten und immunologisch geschwächten Menschen schwer an einer Virusinfektion erkranken können, beispielsweise an Covid-19 – die Infektionskrankheit wird dann ein Stück weit zum sichtbaren Ausdruck dieser unsichtbaren Probleme.

Was ist mit Long-Covid? Experten schließen nicht aus, dass diese Langzeitschäden das Potenzial für eine neue Volkskrankheit haben.

Auch hier plädiere ich dafür, endlich Psyche und Immunsystem zusammenzubringen. Wie ist das möglich, dass jemand, obwohl er die Infektion überstanden hat, noch längerfristige Probleme hat? Der Schulmediziner spaltet Seele, Geist und Immunsystem auf, er wird verzweifelt nach dem Virus im Körper suchen. Der Psychoneuroimmunologe nimmt das Psychische mit dazu, schaut sich die Traumatisierungen

der Covid-19-Erkrankten an. Jemand mit Covid-19 kommt in Isolation, der Kontakt mit anderen Menschen wird nicht nur verboten, sondern auch gefährlich; im Grunde stehen sie diese Krankheit alleine durch, sie spüren, dass sie lebensbedrohlich sein könnte. Diese Menschen erleben eine tiefe Angst in dieser Situation, gleichzeitig fliegen ihnen die Todeszahlen um die Ohren: Sie geraten in ein Trauma. Die müssen gar nicht schwer an Covid-19 erkrankt sein, es reicht, diese Erkrankung zu kriegen. Es ist ein Stigma. Es ist ein ähnliches Stigma wie bei Krebs. Krebs zu haben, ist so aufgeheizt, so stigmatisiert als Todeskrankheit, dass selbst kleinere Krebserkrankungen zu einem riesigen Angstpanikthema gemacht werden. Viele Krebspatienten sterben auch daran.

Sie sagen, man kann an Angst sterben?

Eine kürzlich veröffentlichte Studie belegt, dass beispielsweise Adipositas ein Risikofaktor für einen schweren Covid-19-Verlauf ist: Bei Adipösen kommt es bei Covid-19 vermehrt zu Krankenhauseinweisungen, Intensivbehandlungen und auch Tod. Der zweitstärkste Risikofaktor in dieser Studie war Angst. Die Autoren der Studie fragen sich, ob die Angsterkrankung, die bereits vor der Covid-19-Erkrankung existierte, oder die Angst, die während der Covid-19-Erkrankung auftrat, so gefährlich für diese Patienten war. Angst und Panik können wesentliche Bereiche des Immunsystems zum Erliegen bringen. Wenn sie krank sind, wird das Entzündungssystem durch Stress und Angst dermaßen angeheizt, dass der Patient erst recht in schwerste organische Schäden hineingerät.

Wir müssen also raus aus der Angst – so wie Sie bereits angemerkt haben.

Raus aus der Angst und rein in Informationen, die nicht mit Angst und Panik in Verbindung stehen. Das wäre sehr wichtig. Weiters würde ich dafür plädieren, das Gefühl von mehr Selbstwirksamkeit zu erleben.

Das wäre der Glaube daran, dass wir Dinge im Kleinen beeinflussen können, auch wenn manches unveränderbar ist?

Ja. Wenn ich besser verstehe, wie die Welt gerade funktioniert, dann gewinne ich wieder Kontrolle über die Dinge. Ich spüre mich dann stärker in der Selbstwirksamkeit und schaffe mehr Handlungsspielräume. Wenn ich nur abhängig bin von dem, was andere sagen, dann begeben sich in eine Art Ohnmacht und Abhängigkeit hinein.

Angst scheint der Begriff zu sein, der diese Pandemie überschreibt?

Stimmt. Angst ist das Wort in dieser Pandemie. Es ist aber auch das Wort, das die Schulmedizin charakterisiert. Es ist das Wort unserer Kultur. Es ist das, mit dem heute sehr viel Geld gemacht wird: Angst sells.

Mit was für einer Pandemie haben wir es zu tun?

Ich weiß es nicht. Im schlimmsten Fall ist es auf lange Sicht ein Versuch,

„Angst ist das Wort in dieser Pandemie. **Es ist aber auch das Wort, das die Schulmedizin charakterisiert.**“

die Menschen in eine neue Form des Lebens zu bringen, in eine kontrolliertere Form. In diesem Fall hätten wir berechtigterweise Angst. Es war interessant zu beobachten, wie die Proteste in London die Politik von Boris Johnson gekippt haben. Seit Mitte Juli gibt es dort keine Corona-Regeln mehr. Und das nicht nur weil mittlerweile so viele Menschen dort geimpft sind und man es sich quasi leisten kann. Ich denke doch, dass das auch etwas damit zu tun hat, dass England aus der EU ausgetreten ist. Auch Schweden ist einen anderen Weg gegangen. Schweden ist zwar EU, aber nicht europäischer Wirtschaftsraum. In einem von Deutschland dominierten Europa haben wir härtere Bandagen zu befürchten als in anderen Ländern.

Welches Land hat die Coronakrise bislang gut gemeistert?

Schweden. Der dortige Chef-Epidemiologe Anders Tegnell müsste den Nobelpreis für Medizin erhalten (*schwedischer Arzt, seit 2013 Staatsepidemiologe der schwedischen Behörde für öffentliche Gesundheit; Anm. d. Red.*) Es gibt weltweit keinen anderen, der sich so ganzheitlich-medizinisch, menschenfreundlich und naturschützend verhalten hat wie dieser Mediziner. Er wäre ein Symbol für die neue Medizin, auch wenn er selbst Schulmediziner ist. Er hat intuitiv einen Weg gewählt, der Menschen schützt und nicht drangsaliert und tyrannisiert. Schweden ist diesen Weg weitergegangen, auch wenn die internationale Politik oftmals hineinfunkeln wollte. Schweden ist für mich ein Leuchtturm.

Es liegt ein schwieriger Weg vor uns?

Ja. Weil wir gerade von Angst gesprochen haben: Ich habe Angst vor dem Herbst. Im Herbst kommt das Virus wieder. Und wir wissen nicht, wie Geimpfte auf die Viren reagieren werden.

Wie meinen Sie das?

Wir wissen ja nicht, wie im Alltag, in der natürlichen Umgebung, ein geimpfter Mensch auf das Sars-CoV-2-Virus reagiert, wenn er damit das erste Mal in Berührung kommt. Das ist unbekannt. Das wurde vorab noch nicht untersucht. Ich hoffe, dass diese Menschen auch wirklich geschützt sind.

Aber es ist doch klar, dass die geschützt sind

... ja, mal sehen.

Sie sind da skeptisch. Warum?

Weil wir es hier mit einer neuen Impftechnologie zu tun haben, deren Langzeitfolgen man nicht kennt. Es gibt Impfnebenwirkungen, die erst dann auftreten, wenn Geimpfte mit dem Virus, gegen das sie geimpft wurden, erstmals konfrontiert werden. Das kann diesen Herbst sein, oder später. Diese langfristigen Impfnebenwirkungen können zu sehr schweren Komplikationen führen. Wollen wir hoffen, dass dem nicht so ist. ■

Interview: Alexandra Aschbacher