

# Nachhall

# BUCHTIPP

## Der Valebo-Effekt

NACH  
HALL

Die Autoren (Professor Hartmut Schröder, die Ärztin Marlen Schröder und die Kulturwissenschaftlerin Elisabeth Grunwald) beschäftigen sich in ihrem Buch mit den Problemen unseres Gesundheitssystems und schlagen eine konsequente Orientierung an dem Erbe der Cura vor. In ihrer Vision eines Cura-Wesens stehen der Mensch und die Menschlichkeit sowie die Fürsorge und Selbstfürsorge im Mittelpunkt – nicht die Abrechnungssysteme von Kassen und Krankenhäusern! Sie plädieren für eine bessere Gesundheitskompetenz, die Förderung von Prävention und Selbstheilung: jeder soll zum Experten für die eigene Gesundheit werden.

Das Wort Valebo verwenden die Autoren als Ausdruck eines neuen Denkens in der Medizin. Dabei geht es darum, Patienten als gleichberechtigte Partner und auf Augenhöhe in allen Prozessen der Sicherung und Wiederherstellung ihrer Gesundheit einzubeziehen. Durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge kann jeder Mensch zum Experten und damit zum Protagonisten der eigenen Gesundheit und Heilung werden. Selbstwirksamkeit ist für die Autoren der Schlüsselfaktor für Nachhaltigkeit im Gesundheitswesen; denn Heilung ist ohne Selbstfürsorge und Selbstheilung nicht möglich. Die Überlegungen der Autoren weisen unmissverständlich darauf hin, dass es zu einem radikalen Umdenken im gegenwärtigen Medizinbetrieb kommen muss.

### **Auszug aus dem Kapitel: Das Erbe der Cura – Pflege und Sorge**

Ein wesentliches Merkmal menschlicher Existenz ist die Sorge. Sorge in dreifacher Hinsicht:

- die Sorge um die Bewältigung der Herausforderungen des Daseins, das heißt sich um etwas, sich selbst und andere sorgen
- die Sorge für etwas, sich selbst und andere, das heißt Sorge tragen sowie fürsorglich sein und Vorsorge betreiben
- die Sorgfalt beim Handeln und Tun, das heißt sorgfältig und achtsam sein bei der Sorge für etwas, für sich selbst und andere.



Diese Sorge in dreifacher Hinsicht ist Grundlage und Ausgangspunkt einer jeden Kultur. Sie schafft die Voraussetzungen für ein Miteinander der Menschen in Gemeinschaften. Die Fürsorge, die wir für andere und uns selbst leisten, lässt Placebo-Effekte entstehen oder aktiviert im Sinne des Valebos unsere Selbstheilungskräfte. (...)

Ohne Kultur und Miteinander ist das Überleben für das Natur- und Kulturwesen Mensch nicht möglich. Mit der Sorge eng verbunden ist das Konzept der Pflege. Pflege ist Sorge für andere in Situationen, wo diese, bedingt durch Krankheit, Verletzung oder Schwäche, sich nicht mehr hinreichend um sich selbst kümmern können. Pflege ist Dienst am Wohl der Gemeinschaft. Sie erfolgt heute weitgehend in einem professionellen Kontext, muss aber durch ein allgemeines Bewusstsein dafür, dass Menschen sich gegenseitig und uneigennützig helfen und unterstützen,

sich umeinander kümmern, ergänzt werden. Pflege ist Dienst am notleidenden Menschen und Dienst für die Gemeinschaft. Eine Pflicht, die freiwillig übernommen wird. Wird die Sorge (in ihrer positiven Bedeutung eines für) vernachlässigt, so hat dies die Sorge (in ihrer negativen Bedeutung eines um) zur Folge. Kümmern wir uns nicht ausreichend um andere und um die Gemeinschaft, so werden wir früher oder später als Antwort mit Sorge(n) konfrontiert. Diese können wir wiederum nur mit der Sorge im Sinne von Fürsorge und Vorsorge bewältigen. Mit anderen Worten: Wenn wir uns nicht kümmern, haben wir bald Kummer. Und wenn wir Kummer haben und nicht verkümmern wollen, müssen wir uns wieder kümmern, um den Kummer aufzulösen.

### **Auszug aus dem Kapitel: Der Sündenfall – Von der Cura zum Mammon**

Die Realität der gegenwärtigen Gesundheitsversorgung und der modernen Medizin ist weit entfernt von dem thematisierten Ideal basierend auf dem Cura-Mythos. Die Kommerzialisierung des Gesundheitswesens hat dazu geführt, dass nicht mehr Fürsorge und Pflege sowie die Selbstsorge im Mittelpunkt stehen. Entscheidende Antriebskraft eines sich den „Gesetzen des Marktes“ ausliefernden Gesundheitssystems ist der schnöde Mammon geworden. Die damit verbundene Gier nach Gewinn um jeden Preis stellt mittlerweile eine existenzielle Bedrohung der Gesundheit der Menschen dar, wie es Donald Berwick im Journal of the American Medical Association (JAMA), der international bedeutendsten medizinischen Fachzeitschrift, betont hat. Unter dem Titel *Salve Lucrum: The Existential Threat of Greed in US Health Care* (Sei gegrüßt Profit: Die existenzielle Bedrohung durch die Gier im US-Gesundheitswesen) warnt er eindringlich vor Profitverherrlichung und „Klepto-Kapitalismus“ im US-amerikanischen Gesundheitswesen. (...)

Im Widerspruch zum Ideal der Cura steht jedoch nicht nur die Kommerzialisierung des Gesundheitswesens. Neben der Kommerzialisierung wirkt als Antriebskraft im Gesundheitssystem auch die Technisierung durch Digitalisierung und Künstliche Intelligenz. Insbesondere der Transhumanismus, der die Steigerung menschlicher Möglichkeiten durch Technologie anstrebt, erinnert an Asklepios' Tabubruch. Der Asklepios-Mythos sollte uns daran erinnern, dass



wir trotz der gewaltigen technischen Potenziale nicht vergessen, Grenzen zu respektieren. Die Cura-Fabel mahnt uns, mit Sorgfalt und Verantwortung zu handeln. Menschen sind Beziehungswesen und zeichnen sich als Teil der Mitwelt, in der sie leben, durch ihre Fürsorge für sich selbst und andere aus. Aufgabe der Heilkunst ist es aber nicht, Menschen von jedem erdenklichen Leid zu befreien, sie körperlich und geistig nach bestimmten Normen zu „optimieren“ und die Sterblichkeit zu überwinden. Medizin und Pflege können aber Leiden lindern und ermöglichen, so selbstbestimmt wie möglich zu leben und auch zu sterben.

### **Auszug aus dem Kapitel: Eine reale Utopie – Selbstheilung und der Valebo-Effekt**

Die Botschaft der Cura, das Konzept der Selbstheilung und der Valebo-Effekt sind eng verbunden mit einem neuen Narrativ, in dem der Patient nicht mehr der bloß Leidende und Duldende ist, sondern Experte in eigener Sache. Für dieses neue Narrativ bietet die Diätetik der antiken Heilkunst ein wichtiges Vorbild. Eine wissenschaftliche Bestätigung findet das neue Narrativ unter anderem in der Placebo-Forschung und in der Polyvagal-Theorie. Ausdruck seiner praktischen Anerkennung und Würdigung ist die Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation, die Anknüpfungspunkte für zivilgesellschaftliche Gesundheitsprogramme gibt. (...)

Da wir als Menschen gleichzeitig Natur- und Kulturwesen sind, stellen Krankheit und Gesundheit ein biopsychosoziales Phänomen von Körper und Geist dar, das in einem komplexen Prozess konstruiert wird. Als Doppelwesen (Natur und Kultur, Körper und Geist) geben wir über unseren (konstruierenden) Geist äußeren und inneren Stimuli eine Bedeutung. Zahlreiche Kontextfaktoren nehmen Einfluss auf uns, was wir überhaupt wahrnehmen können, ob wir etwas als bewältigbar einschätzen oder als Bedrohung empfinden und ob wir etwas als sinnhaft und als kohärent in unser Leben integrieren können. Diese Kontextfaktoren und die Bedeutungsgebung beeinflussen sich wechselseitig. Über unser Bewusstsein und durch Achtsamkeit können wir aber Einfluss auf Kontexte nehmen. Wir sind Kontexten nicht ausgeliefert, sondern entscheiden bis zu einem gewissen Grad selbst. (...) Der Valebo-Effekt erinnert uns an unsere inneren Möglichkeiten und lädt uns ein, Ressourcen zu nutzen und damit selbstwirksam zu werden. Er sollte aber nicht als Pflicht verstanden werden, sondern allenfalls als eine Verantwortung. Die Botschaft der Cura und der Valebo-Effekt sind die beiden Seiten einer Medaille.

### **Auszug aus dem Kapitel: Eine gelebte Vision – Natur, Kultur und Technik im Gleichgewicht**

Der Valebo-Effekt sollte nicht als das (alleinige) Allheilmittel missverstanden werden. Er ist keineswegs ein Versprechen, dass wir ein Leben ohne jedes Leid leben werden. Kummer und Sorgen gehören in gleicher Weise zu jedem Leben wie Freude und Glück. Der Valebo-Effekt kann uns aber helfen, besser mit schwierigen Situationen, Gedanken und Gefühlen umzugehen. Als tägliche Psychohygiene ist er darum genauso wichtig wie Waschen und Zähneputzen.



In einem alten chinesischen Sprichwort heißt es passend dazu: „Dass die Vögel der Sorge und des Kammers über deinem Haupte fliegen, kannst du nicht ändern. Aber dass sie Nester in deinem Haar bauen, kannst du verhindern.“ (...)

Die Botschaft der Cura und der Valebo-Effekt verlangen – wie alles im Leben – Augenmaß. Sie sollen dem Leben dienlich sein. In Anlehnung an das delphische „Erkenne dich selbst!“ sollte jeder von uns die eigenen Möglichkeiten und Ressourcen kennen und nutzen, dabei aber nichts übertreiben oder sich gar unter Druck setzen. Nicht zuletzt geht es darum, seinen eigenen Weg zu finden und den Mut aufzubringen, diesen auch zu gehen. Cura ist nicht alles, aber ohne Cura ist alles nichts!

### **Der Valebo-Effekt**

ISBN 978-3-86191-249-1

€ 18.-, 192 Seiten, Klappenbroschur

Zu beziehen über den Buchhandel oder direkt über den Crotona-Verlag:

 [www.crotona.de](http://www.crotona.de)

