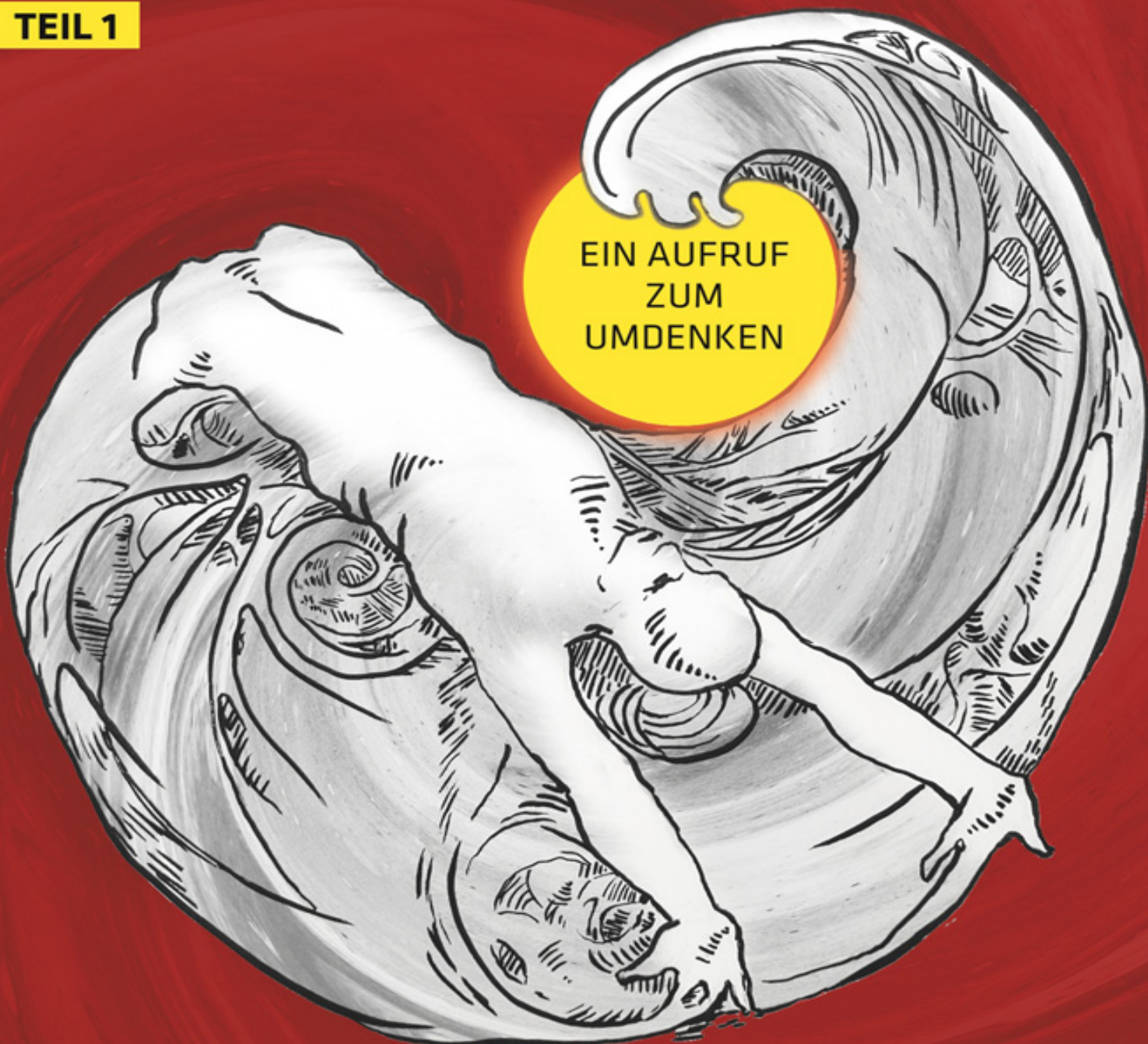


DR. MED. JÖRG A STUCKENSEN

DU UND DEIN SCHMERZ

TEIL 1

EIN AUFRUF
ZUM
UMDENKEN





Das Faszienetz ist schlauer als du denkst.

Inhalt

Vorwort

Kapitel 1

Warum gibt es den Schmerz?

Adam und Eva

Nur der Mensch hat den chronischen Schmerz
gepachtet

Chronischer Schmerz – eine Projektion des Gehirns

Alter und die Zunahme von Chaos

Wir kreieren unseren Schmerz selber

Das automatische, nicht beeinflussbare Bremssystem

Sind Schmerzen wie ein Eisberg?

Empfindliche Personen – Fibromyalgie

Das Frühwarnsystem

Das Gesundheitssystem verstärkt unser
Schmerzbewusstsein

Der Nocebo – Effekt

Kapitel 2

Woher kommt der Schmerz?

Was bedeutet fasziale Spannung?

Unsere Haltung stört die Harmonie

Neue durchgehende Faszienbahnen

Wo bleibt das Gewicht?

Langsam schleichende Veränderung (Dysbalance)

Der Kampf um die Wirbelsäule

Mehr Bewegung heißt nicht unbedingt mehr Sport

Was läuft falsch im Gesundheitssystem?

Endlos erfolglose Versuche?
Verschwörungstheorien und Fake-News
Durch Profitgier zum Wohlstand
Gesundheit wird teurer, vorläufig
Wer durchbricht den Kreislauf unseres jetzigen
Systems?
Schmerzmedizin in der Sackgasse?

Kapitel 3

Irrungen und Wirrungen in der Vergangenheit
Wie Glaube indoktriniert
Medizin nach der Aufklärung
Folgen Sie der Spur des Geldes
Der Anspruch auf die beste Behandlung
Historische Fälle
Die Choleraepidemie 1853 in London
Ignaz Semmelweis, der Retter der Mütter
Helicobacter pylori

Kapitel 4

Sein Name sei Ischias
Die Wahl des Arztes entscheidet die Diagnose
Diagnose mal mit Schmerz, mal ohne Schmerz
Welche Operation hat welche Auswirkung?
Erhöhte Empfindlichkeit des Faszien Systems?
Unsere Haltung ist das Problem
Insider decken auf
Unsinnige, nichts aussagende Bilder richten Schaden
an

Kapitel 5

Mythen und Fälschungen der Gegenwart

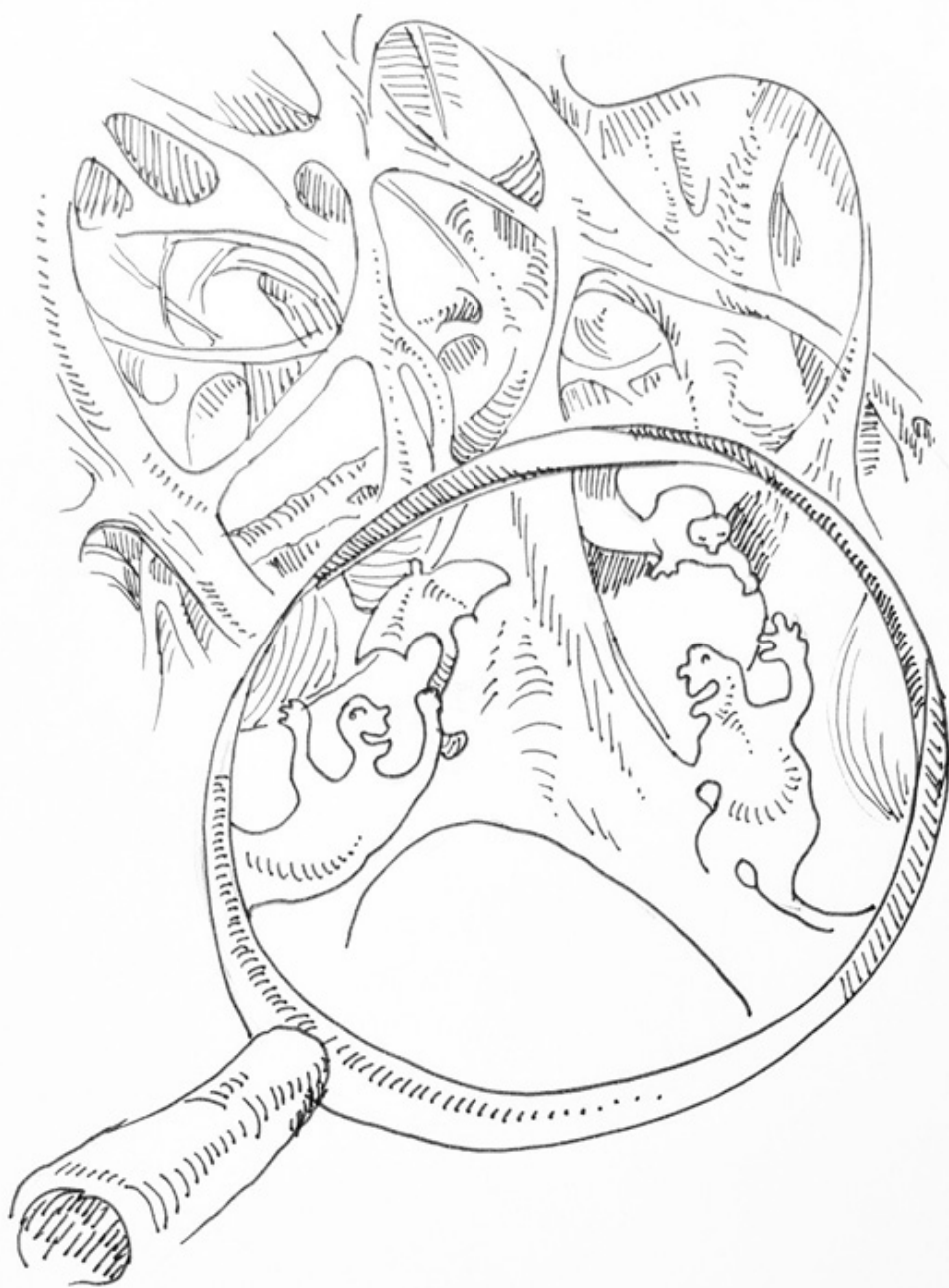
»Schlank durch Schokolade«
Evidenzbasierter Blödsinn
Gegenargumente verstärken die ursprüngliche Meinung
Wie werden Entscheidungen getroffen?
Wahrheit, Glaube, Wissen und Co.
Woher wissen wir was wahr ist?
Die Wahrheit der großen Zahl

Kapitel 6

Wie entrinnen wir dem Schmerz?
Wie wir uns erinnern
Unser Körper ist keine Maschine

Epilog

Warum jetzt ein solches Buch?



Vorwort

Wir erleben gerade eine Zäsur in unserem Leben, wie sie seit dem zweiten Weltkrieg auf der ganzen Erde nicht vorkam. Wir können nicht so weitermachen wie bisher, in den verschiedensten Bereichen unseres Alltags. So muss auch unser Gesundheitssystem neu überdacht werden. Was ist wichtig und was nicht? Was muss bezahlbar sein? Wie viel Energie wird in zukünftige Forschung gesteckt? Aber genauso gut muss die Frage geklärt werden: worauf können wir verzichten? Was müssen wir renovieren? Wofür wollen wir wieviel Geld ausgeben?

Ein Gesundheitssystem kann nicht nach ökonomischen Gesichtspunkten reguliert werden. Und ein Anbieter einer Leistung sollte nicht gleichzeitig die Nachfrage regulieren. Doch heute wird der Patientenstrom maßgeblich durch die Ärzte gesteuert. Sie bilden den Pool des »Geheimwissens« und können so das Verhalten und die Wege der Patienten dirigieren. Heute gibt es zweieinhalbmals mehr Ärzte als im Jahre 1970. Trotzdem sind die Sprechzimmer voll, und in manchen Bereichen gibt es viel zu lange Wartezeiten.

Der Motor im Hintergrund ist die Pharmaindustrie, die in Kliniken und Praxen ihre Normen setzt. Nach der Auswertung der Krankenkasse Groupe Mutuel von April 2020 haben sich die Medikamentenkosten in den letzten fünf Jahren um 25 % erhöht (1,7 Milliarden Fr.). Richtig ist, dass die Pharmaindustrie eine der wichtigen Säulen in der Schweiz darstellt. Entsprechend braucht man Gelder für Forschung und Entwicklung. Nicht zuletzt, damit diese neuen Medikamente in anderen Ländern wesentlich billiger abgegeben werden können.

In diesem Buch geht es um Schmerzen im Bewegungsapparat. Hier ist die Schulmedizin recht

pragmatisch. Nach einer mehr oder minder langen Zeit konservativer Therapie mit Schmerzmitteln und Physiotherapie steht oft am Ende eine Operation. Über die Zahlen und Erfolge gibt es keine offizielle Statistik, da Qualitätskontrollen noch nicht vorgeschrieben sind.

Die Zahlen in den einzelnen europäischen Ländern sind recht unterschiedlich, je nach den benutzten Quellen. Gegenteilige Interessen vernebeln die objektiven Zahlen. Die DACH-Länder führen die Statistik der Implantation von künstlichen Hüftgelenken an, von D (309), CH (307), A (286). Ein vergleichbares Land, die Niederlande liegen bei 238, in den USA sind es 203,5. Manche Statistiken berichten von einer steigenden Anzahl, andere können das nicht feststellen. Alles in allem eine ziemlich schwammige Situation.

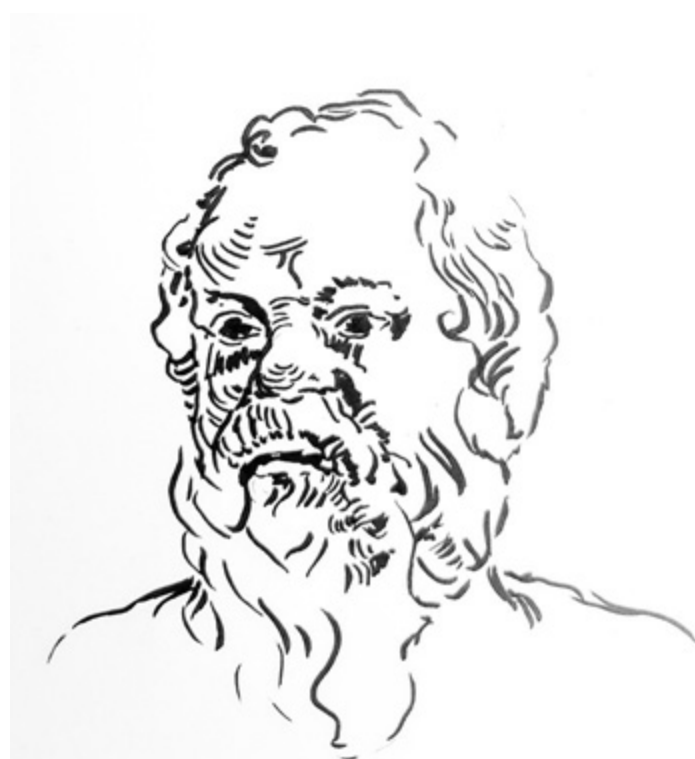
Die Hauptaufgabe dieses Buches ist deshalb die Aufklärung, die Vermittlung von Wissen und die Diskussion über Widersprüche. Es möchte aufzeigen, dass sich ein Großteil dieser Operationen vermeiden lässt, wenn man frühzeitig erkennt, woher die langsame, schleichende Veränderung der Gelenke kommt.

Dazu benötigen Sie aber ein fundiertes Wissen über möglichst viele Einzelheiten und die Zusammenhänge. Wir können unsere Situation nämlich erst richtig beurteilen, wenn wir wissen, wo wir herkommen, was uns geformt hat und welcher Sinn in den verschiedenen merkwürdigen Abweichungen oder Eigenschaften liegen, die anders bei uns ausgebildet sind als bei unseren nächsten Verwandten, den Primaten. Was ist das Besondere an uns und welche Verantwortung wird uns damit übertragen? Warum haben wir so viele Details anders weiter entwickelt als die restlichen Säugetiere? Das herauszufinden ist eine spannende Aufgabe. Die Lösung kann ziemlich erhellend sein. In unserer Entwicklung haben wir Fähigkeiten ausgebildet oder erfunden, die ganz außerordentlich sind. Einige davon sind schon Millionen Jahre alt, andere beginnen

wir gerade mit Erstaunen zögerlich umzusetzen. Die Beschleunigung des Universums ist besonders eindrucksvoll in der weiteren Entwicklung unserer eigenen Körper. Die beginnen sich zu verändern und zwar ziemlich dramatisch. Dasselbe gilt für die rasante Umprogrammierung unseres Gehirns. Sehen Sie sich nur die Jugend an. Konnten Sie alle diese modernen, akrobatischen Spielereien und Computerspiele früher auch?

Wichtig sind indessen auch vertiefte Kenntnisse über das Phänomen Schmerz. Denn dieser muss völlig anders betrachtet werden als bisher. Gerade auch auf Seiten der Therapeuten. Nicht mehr die Symptome sind maßgeblich für die Therapie. Was wir empfinden ist nicht Ausschlag gebend, sondern muss neu interpretiert werden, um nicht in eine Sackgasse zu führen. Wir werden aufgefordert, in jedem Lebensabschnitt das richtige Maß von Spannung und Entspannung für die verschiedenen Körperebenen zu finden. Außerdem sollten wir lernen, uns perfekt zu bewegen, aber Verletzungen unbedingt zu vermeiden. *Wir alle erkennen das eigentliche Problem viel zu spät.* Nach Jahrzehnten einer Fehlhaltung ist es sehr schwierig, wirkungsvoll daran etwas zu ändern.

Das Buch richtet sich also an interessierte, betroffene Laien sowie an Spezialisten, die jeden Tag aufgrund ihrer nur vorübergehenden Therapieerfolge unzufrieden und frustriert sind. Damit die Ausführungen nicht so trocken und langweilig werden, haben wir auf eine Kunstform aus den Kindertagen des Buchdrucks zurückgegriffen, der Illustration. Frau Järvi Kotkas hat eine meisterhafte Mischung aus Humor, technischer Anweisung und tiefsinniger Bedeutung geschaffen, zum Schmunzeln und Eintauchen in eine für uns oberflächlich nicht immer sichtbare Welt.



Kapitel 1

Warum gibt es den Schmerz?

Kleine Philosophie des Schmerzes

Schmerz ist ein Geschenk der Götter. Nur wen die Götter lieben, dem schenken Sie auch Schmerzen, so die Vorstellung der alten Griechen. Dieser merkwürdigen Ansicht können Sie sich wahrscheinlich nicht sofort anschließen. Was damit ausgedrückt werden soll, ist ein Beweis für Liebe und Gnade, soweit man an Götter glaubt. Das klingt auf den ersten Blick ziemlich merkwürdig, hat aber einen tieferen Sinn. Es geht um die Erkenntnis der eigenen Menschlichkeit und damit um die ungeheure Bevorzugung vor jeder andern Materie. Bestehen wir nur aus Materie? Es geht auch um eine Gnade, diese Erkenntnis erfahren und verinnerlichen zu können.

Schmerz ist also ein sehr variabler Begriff. Er ist nie objektiv.

Was für den einen unerträgliche Schmerzen sind, empfindet ein anderes Individuum als völlig normal. Natürlich kann man Empfindlichkeit auch trainieren. Männer nennen dies Abhärtung. Ich erinnere Sie nur daran, wie bei freiwilligen Boxkämpfen und heftigen Kontaktsportarten die Körper so hart wie möglich aufeinandertreffen. Dabei werden die auftretenden Schmerzen trotzdem ohne weiteres und mit Stolz ertragen. Die damit unausweichlich verbundenen oberflächlichen und tiefen Verletzungen mit anschließender Vernarbung werden diese Personen statistisch kürzer leben lassen. Aber auf die Dauer des Lebens kommt es ja auch nicht an, da die Zeit relativ ist.

Schmerz hat wie alle Dinge in diesem Universum einen bipolaren Charakter. Er ist einerseits weise und führt zu einer tiefen Erkenntnis und auf der anderen Seite verletzt und erniedrigt er uns. Wir werden noch mehrere Beispiele kennen lernen, die diese Sichtweise bestätigen.

Den uniformen Menschen gibt es nicht mehr. Wir brauchen die Vielfältigkeit, um die weitere Entwicklung nach allen Seiten offen zu lassen. Dabei hatte sich immer wieder herausgestellt, dass primäre Nachteile im Laufe der weiteren Entwicklungen plötzlich zu einem unschätzbaren Vorteil wurden. Das Individuum mag sich dabei durchaus unglücklich gefühlt haben, aber in der Gesamtentwicklung wurde die Gesellschaft immer weiter vorangetrieben. Fähigkeiten sind in der Gesellschaft nach dem Bild der Gauß'schen Verteilungskurve verteilt. Im Laufe des Lebens wird sich dann herausstellen, ob die eigene Anlage eher ein Vorteil oder Nachteil ist.

*Da wir nicht in die Zukunft zu schauen vermögen,
können wir auch nicht beurteilen,
was in Zukunft ein Vor- oder Nachteil sein wird.*

Schmerz hat damit zu tun, dass etwas nicht harmonisiert und mangelversorgt wird. Das bedeutet, wir, unser Körper und Geist, befinden uns nie in einer ausgeglichenen Einheit, sondern sind zwei divergierenden Polen ausgesetzt. Zwischen diesen beiden Polen müssen wir wohl unser ganzes Leben lang hin und her schwingen. Harmonie bedeutet, die Pole liegen ziemlich nah beieinander. Das Gegenteil, weit entfernt, bedeutet Schmerz.

Es gibt Schmerzen im Körper, aber auch in der Seele, im Herzen, in einem nicht fassbaren, nicht klar definierten Raum. Kann man diese Schmerzen überhaupt miteinander vergleichen? Wenn uns ein Partner verlassen hat, den wir geliebt haben, wie unerträglich ist das? Welche

schmerzlichen Gedanken gehen uns durch den Kopf? Es geht uns schlecht. Wir sind zu nichts richtig zu gebrauchen. Wir sind nicht mehr Herr unserer Sinne und begeben uns aus Verzweiflung in körperliche Gefahr. Wir rasen bei Nacht und Nebel auf rutschigen Straßen mit weit überhöhter Geschwindigkeit ins Ungewisse, wir machen Überholmanöver, bei denen wir auch andere völlig Unbeteiligte in Gefahr bringen. Wir sind nicht ganz bei Sinnen, wir sind aufgelöst, uns ist alles egal und Außenstehende würden behaupten, wir seien nicht mehr ganz zurechnungsfähig.

Ebenso kann der Tod eines besonderen Menschen, der uns nahestand und unendlich viel bedeutete, uns in einen Abgrund stürzen. Die Zeit bleibt stehen. Wir sind starr und unbeweglich, wollen nicht mehr da sein. Wir verstehen den Sinn des Lebens nicht mehr, sind verzweifelt und auch hier scheinen wir für die Umwelt nicht mehr ganz normal zu sein. Aber irgendwie treffen wir auf ein kollektives Verständnis. Man gibt uns auch traditionell die Zeit zur Verarbeitung und lässt uns in Ruhe. Ob da ein Trauerjahr immer reicht?

Kann man diesen seelischen Schmerz überhaupt vergleichen mit einem körperlichen Schmerz? Worin liegt der Unterschied? Bei einem körperlichen Schmerz vermuten wir (bis jetzt) eine mechanische Ursache, einen Zustand, den man durch Medikamente und Operationen beheben kann. Also hoffen wir auf ein Eingreifen von außen. Beim seelischen Schmerz empfehlen wir erst einmal Ruhe, Besinnung, Abwarten, »Zeit heilt alle Wunden«. Etwas muss also bewältigt oder verarbeitet werden. Das geht nur durch Konzentration und innere Einkehr. Dann erst taucht man in die Realität wieder auf und kann jetzt Ortswechsel und neue Aktivitäten realisieren, um die Vergangenheit in einem blasseren Licht zu betrachten.

Sehen Sie irgendeinen Zusammenhang zwischen diesen beiden eigentlich unvermeidbaren Ereignissen, die wir grundsätzlich nicht willentlich beeinflussen können? Sind wir

in beiden Fällen dem Schicksal ausgeliefert? Das Gemeinsame ist, es wird uns etwas genommen, etwas von uns gerissen. Diese Erkenntnis führt uns aber zu der Frage, ob wir nicht doch wenigstens chronische, körperliche Schmerzen generell vermeiden können. Oder sind auch diese eine unabänderliche, unabdingbare Lebenserscheinung?

Im Schmerz begegnen uns also zwei Komponenten. Zum einen der körperlich präsente in der Jetztzeit und zum anderen eine schemenhafte Verschiebung, die nur noch in der Erinnerung existent ist. D.h. sie vergeht, verblasst, verschwindet in einem dunklen Verließ und verlässt möglicherweise die persönliche Erinnerung, um dann im gesamten Bewusstsein der Menschen als regelhafter, konstanter Archetyp wiederaufzutauchen.

Die anderen Begriffe, die hier eine Rolle spielen, sind die entgegengesetzten Pole (Yin und Yang), die immer machtvoll nach einer Einheit streben und uns Probleme machen je nachdem, wie weit sie sich momentan auseinander befinden. Hier als Schmerzen. Die ideale Vorstellung eines einheitlichen Wesens, wie es in vielen Schöpfungsgeschichten vorkommt, können wir als Einzelperson nie verwirklichen.

Als die Evolution auf den Gedanken kam, eine beschleunigte Entwicklung für ihre Versuchskaninchen einzuführen, hat sie den Trick mit der Vermischung von Erbanlagen gewählt, von Chromosomen. Die Entwicklungsmöglichkeiten in einem solchen System sind wesentlich schneller. Das ging aber nur durch eine vorhergehende Teilung der gesamten Bauinformationen in zwei Hälften, um dann wieder ein neu zusammengestricktes Wesen zu schaffen. Die Einführung der Sexualität führte noch zu einem zusätzlichen Gag. Diejenigen, die sich am besten in einer gegebenen Situation durchsetzen konnten, hatten die meisten Nachkommen. Noch einmal eine

Beschleunigung in der Entwicklung, die auch die Artenvielfalt begünstigte.

Adam und Eva

Nachdem Gott zuerst einen Menschen »Adam« als androgynes Wesen geschaffen hat, spricht die christliche Schöpfungsgeschichte von einer Teilung. Gott hat Adam »eine Seite« genommen (die Lutherische Bibelübersetzung spricht von einer »Rippe«. Das ist ein wenig missverständlich und lässt die gleichmäßige Teilung vermissen). So wurden zwei Pole erschaffen, Anti-Pole, Yin und Yang, geschaffen aus einem Stoff. Für uns gibt es seitdem eben männlich und weiblich.

Es scheint nun eine der merkwürdigen Lebensaufgaben des Menschen zu sein, diese unmögliche Vereinigung wieder zustande zu bringen. Sei es in der uns nach außen geläufigen Form, zumindest vorübergehend einen geeigneten Partner zu finden oder, sei es zu erkennen, wie sehr wir selbst in unserem Inneren sowohl männlich als auch weiblich sind. Jeder von uns ist mit ganz unterschiedlichen Anteilen in den verschiedensten Situationen aus diesen zwei Polen zusammengesetzt. Je weiter diese Pole in uns selbst sich nähern, umso besser und ausgeglichener fühlen wir uns momentan. So ist es wenigstens bei Individuen. Natürlich kann das nie ein konstanter Zustand sein, sondern das Ganze pulsiert und schwankt je nach erforderter Situation, eben wellenmäßig.

Was die Gesellschaft betrifft, kann ein bekanntes Phänomen auftreten. Es kommt zur Gruppenbildung. Es bilden sich Blasen, Machtblöcke zementieren sich und damit entsteht wiederum ein entgegengesetztes, diesmal größeres Spannungspotenzial, wieder mit einem kollektiv einseitigen Denken.



Wir müssen wohl mit der heutigen Situation fertig werden. Ein Zurück in die Vergangenheit dürfte es wohl nicht mehr geben. Vielleicht nach einer nochmaligen, alles zerstörenden, kosmischen Katastrophe? Dann hätten wir möglicherweise die Chance zu einem Neuanfang. Aber wären wir dann noch dieselben? So bleibt uns nur übrig mit einem wehmütigen Blick auf ein noch heute fragwürdiges Relikt unserer eigenen Vergangenheit zu blicken. Aber urteilen Sie selbst: Wollten wir wirklich zurück in ein solches Leben?

Schmerz ist nötig

Was für uns eigentlich ganz selbstverständlich ist, entpuppt sich bei näherem Hinsehen doch als eigenartig. Warum gibt es zwei verschiedene Arten von Schmerz? Einen akuten und einen chronischen? Worin sollte der Sinn liegen?

Jeder muss sich vor Gefahren schützen. Dafür braucht er ein akutes Warnsystem. Wenn eine Gefahr weiter entfernt ist, genügt ein mehr oder weniger sanfter Hinweis wie ein lautes Geräusch (Ohr). Betrifft es ganz direkt den eigenen Zellverband, bleibt keine Zeit für lange Überlegungen (Haut). Es muss sofort gehandelt werden. Rückzug ist

angesagt. Selbst bei einer trägen Schnecke reagieren deren Fühler blitzschnell.

Aber was für einen Sinn sollte der chronische Schmerz haben, der uns so unverhofft überfällt, peinigt, dann aber wieder verschwindet um sich im unpassendsten Moment wieder zu melden? Eine Strafe? Wofür? Eine Mahnung? Vor was? Ein Funktionstest? Mit welchem Sinn? Wir finden keine vernünftige Antwort. Also ist der chronische Schmerz ein absurdes Phänomen? Das ist es bestimmt nicht. Also lassen Sie uns versuchen, den chronischen Schmerz besser zu verstehen mit dem Ziel, ihn zu vermeiden oder so schnell wie möglich wieder los zu werden.

Schmerz ist ein Signal. es will uns warnen. Würden sie ein Warnsignal in ihrem Auto einfach ausschalten. weil es sie stört?

Nur der Mensch hat den chronischen Schmerz gepachtet

Wann einer chronische Schmerzen hat, ist gar nicht so einfach zu beantworten, weil wir von außen nicht sehen oder beurteilen können, ob jemand wirklich Schmerzen hat und wie stark diese sind. Wie die Bezeichnung chronisch schon sagt, spielt die Zeit eine Rolle. Es muss also eine Weile verstrichen sein, bevor ein Schmerz chronisch genannt werden kann. Wie wir später noch sehen werden, haben wir Schwierigkeiten, Zeit zu definieren. Wir können sie nicht fühlen, sondern nur vergleichen mit anderen Phänomenen, die wir beobachten, z.B. einen Tag durch den Lauf der Sonne, eine Sekunde durch einen Zeiger oder durch Schwingungen von Kristallen in einer Uhr. Chronische Schmerzen kann also nur jemand entwickeln, der auch ein Zeitgefühl hat, der irgendwie Zeit messen kann.

Er muss sich erinnern können. Er muss in der Lage sein, die Vergangenheit in die Gegenwart zu holen. Das können neugeborene Kinder nicht. Es braucht also eine Erfahrung und die Fähigkeit sich zu erinnern. Es hat auch mit der Entwicklung des eigenen Willens zu tun. Wie wir wissen, kann das beim Menschen recht lange dauern. Tiere in der Wildbahn können sich im Allgemeinen nicht daran erinnern, was gewesen ist. Haustiere, wenn überhaupt, dann nur beschränkt.

Es sieht so aus, als habe der Mensch die chronischen Schmerzen für sich gepachtet. Das verpflichtet uns geradezu, dieses Phänomen eigenständig zu lösen. Die ganze Abteilung chronischer Schmerz ist alleine uns Menschen vorbehalten. Für jeden Einzelnen heißt das, er muss sich selbst darum kümmern und seine eigene Lösung finden. Für die Gesellschaft und die Fachleute heißt das, sie müssen entsprechende Lösungsansätze liefern, die helfen können.

Der chronische Schmerz tritt plötzlich auf, unvorhergesehen. Wenigstens scheint es so oder er ist uns vorher nicht bewusst. Wir haben meist keine Erklärung dafür, woher er so schlagartig kommt. Es gibt keinen Zusammenhang zu einem auslösenden Ereignis. Sicher, es ist häufig eine Bewegung, vielleicht eine Ungeschicklichkeit, die als Auslöser angesehen wird. Aber wenn wir genau hinschauen, gibt es keinen vernünftigen Zusammenhang. Chronischer Schmerz macht vordergründig keinen Sinn. Oder ist das gerade seine verborgene Bedeutung? Sollen wir nach einem Sinn suchen? Und wenn ja, warum?

Das glücklichste Volk

In seinem Buch »Das glücklichste Volk« beschreibt der Missionar und Sprachforscher Daniel L. Everett ein Volk im brasilianischen Dschungel von rund 350 Menschen, die eine eigene, unabhängige Sprache sprechen, die Piraha. Das Besondere daran für uns, wir können durch sie ein wenig in unsere eigene menschliche Vergangenheit zurückblicken. Pirahas haben eine sehr einfache Sprache mit einfachen Satzkonstruktionen. Nebensätze gibt es nicht, Zahlen sind nicht vorhanden, und es gibt auch keine Begriffe für eine zeitlich differenzierte Vorstellung. Sie leben nur in der Gegenwart, sind immer gut drauf und lachen viel. Eine Satzkonstruktion wie »Wenn ich ausgeschlafen habe, werde ich mal was essen« gibt es nicht. Es heißt einfach »Ich schlafe, ich esse«.

Die große, einheitliche Familie, das auf einander angewiesen Sein, ein bedingungsloses Zutrauen dem anderen gegenüber, macht das Leben einfach und glücklich. Alles wird geteilt. Jeder lebt nur im Hier und Jetzt. Wie könnte man also Glück definieren? Welche Kriterien sind dafür wichtig?

Zum einen gibt es unter ihnen keine großen Unterschiede. Sie sind alle verwandt. Einen ausgeprägten Individualismus werden wir auch nicht finden. Man ist selten allein. Jeder lernt alle notwendigen Fähigkeiten und macht die gleichen Erfahrungen. Jeder ist nackt, jeder kennt den anderen von Geburt an. Es gibt keine Geheimnisse. Jeder muss für den anderen da sein und sich um ihn kümmern. Auf der Ebene des Gruppenverhaltens finden wir eine ebensolche Harmonie. Die jeweilige Vorstellung von Gut und Böse oder was richtig und falsch ist, dürfte sehr einheitlich sein.