

Placebo – wie Bewusstsein heilt

Klaus-Dieter Platsch

Als im Zweiten Weltkrieg dem Lazarettarzt Henry Beecher das Morphin für seine schwer verletzten Patienten ausging, gab er ihnen in seiner und ihrer Not Injektionen mit Kochsalz. Die Patienten glaubten, sie bekämen weiterhin Morphin, und wurden schmerzfrei wie unter der wirklichen Droge, obwohl sie nur Kochsalz erhielten. Diese Geschichte ist ein klassisches Beispiel für den Placeboeffekt: Sie beschreibt eine heilsame Wirkung durch ein Scheinmedikament ohne Wirkstoff. Es ist offensichtlich allein die Überzeugung, ein wirksames Mittel zu bekommen, die die gewünschte therapeutische Wirkung erzielt. Der Einfluss tiefer Überzeugungen auf Krankheits- und Heilungsverläufe – mit anderen Worten: der Einfluss des menschlichen Bewusstseins auf Krankheit und Gesundheit – ist inzwischen unbestritten und längst Gegenstand wissenschaftlicher Forschung. Dies hat den Beginn der klinischen Nutzung der Placebowirkung eingeläutet.

Definition des Placebobegriffs

Nach der klassischen Definition ist Placebo (lat.: ich werde gefallen) im engeren Sinn eine Substanz, die keine pharmakologische Wirkung aufweist, im weiteren Sinne auch eine Scheinmaßnahme, die man beispielsweise in der manuellen Medizin oder der Akupunktur durchführt. Jede Heilwirkung, also auch die Placebowirkung, ist abhängig von einem heilsamen, einfühlsamen und sinnstiftenden Kontext. Und Kontext ist wiederum Information.

Bei den Verwundeten im Lazarett führte ein stillschweigender Kommunikationsprozess zu der übereinstimmenden Annahme, dass in den Spritzen weiterhin Morphin sei, was der Arzt durch seine bestimmte und klare Haltung, es sei so, eindeutig kommunizierte. Der Heilungseffekt des Placebos, nur aus der Kraft des Bewusstseins heraus, wird in der geltenden konventionellen Medizin und Wissenschaft bislang als null und nichtig bewertet. Ohne eine Wirksubstanz könne

Heilung lediglich Einbildung sein. So gilt eine Placebobehandlung nur als Scheinbehandlung, der man im übelsten Fall sogar ethisch nicht vertretbare Täuschung und Hintergehung der Patienten nachsagt.

„Der entscheidende Faktor für die gelingende Heilwirkung eines Placebos oder einer Placebomaßnahme ist die Qualität der Arzt-Patienten-Begegnung.“

Doch dank einer Neubewertung durch den wissenschaftlichen Beirat der Bundesärztekammer im Jahr 2010 wird der Placeboeffekt nun auch amtlich-wissenschaftlich vom allgemeinen Vorurteil der Unwirksamkeit und Unseriosität erlöst. Es ist nicht mehr länger möglich, Placebos nur als wirkstofffreie Kontrollen von

„Unsere Haltung, unsere Überzeugung öffnet uns unserem tiefsten Heilungspotenzial. Es ist ein Geschenk und ein Geheimnis zugleich.“

Medikamentenstudien gelten zu lassen. Vielmehr treten sie als kontextabhängige, psychomentele, heilsame Wirkprinzipien in den Vordergrund, die es von Ärzten und Therapeuten zu nutzen gilt.

Heilsame Worte. Die Kraft des heilsamen Wortes war schon vorgeschichtlich bekannt, als Kranke durch Besprechen behandelt wurden. Im Abendland soll Platon Worten als Erster die Kraft der Heilung zugesprochen haben. Das Wort und der Glaube spielen in den alten Heiltraditionen eine entscheidende Rolle. In der christlichen Kultur wird Jesus als Heiland bezeichnet. Wann immer Jesus einen Kranken heilte, wie die „blutflüssige Frau“ (Lukas 8.48) oder den Blinden (Lukas 18.42), sprach er die Formel: „Dein Glaube hat dir geholfen.“ Nicht Gott oder eine im Außen existierende Instanz. In uns selbst geschieht es.

Erwartungshaltung und therapeutische Wirksamkeit

Man geht davon aus, dass der Placeboeffekt umso effektiver wird, je höher die Erwartungshaltung des Patienten ist. Bereits die Tatsache, dass Patienten an einer Studie



Je invasiver die medizinische Maßnahme, desto deutlicher ist der Placeboeffekt.

teilnehmen, verändert bei diesen Probanden die Wirkung einer pharmakologischen Substanz. Die Erwartungen der Patienten können ohne Weiteres Arznei- oder sonstige Therapiewirkungen verstärken, abschwächen oder sogar umkehren.

Asthmastudie. Letzteres wurde anlässlich einer New Yorker Asthmastudie bereits im Jahr 1970 veröffentlicht. Die Studienteilnehmer bekamen entweder den Wirkstoff Isoproterenol, eine bronchienerweiternde Substanz, die Asthma verbessert, oder Carbachol, ein bronchialverengendes Mittel, das Asthma verschlimmert. Einmal sagte man den Patienten, welches Medikament sie erhielten, ein anderes Mal, dass sie genau das gegenteilige Mittel bekämen.

Die Studie zeigte, dass sich die Wirkung der Medikamente verstärkte, wenn die Patienten wussten, welches Mittel sie bekamen. Nahezu schockierend war jedoch die Beobachtung, dass bei Patienten, die das verengende Mittel Carbachol bekamen, jedoch glaubten, es sei Isoproterenol, sich die Bronchien tatsächlich erweiterten und

umgekehrt. Allein die Überzeugung, ein bestimmtes Mittel zu bekommen, konnte die bekannte Medikamentenwirkung ins Gegenteil verkehren.

Solche Studien sind geeignet, die Fragen nach der Möglichkeit, objektive Studien durchzuführen, neu zu stellen und zu bewerten. Hierbei ist noch nicht einmal die Frage berücksichtigt, welchen Einfluss die Untersucher, die als wissende Teilnehmer selbst Teil des Experiments sind, mit ihren Intentionen und ihren Erwartungen auf den Studienverlauf haben.

Invasivität der Maßnahme. Ein Placeboeffekt ist umso ausgeprägter, je invasiver die medizinische Maßnahme ist. Liegt er bei der oralen Gabe eines Medikaments im Mittel bei 30 bis 50 Prozent, steigt der Effekt auf 60 bis 70 Prozent bei Injektionen oder Operationen. Eine hohe therapeutische Wirksamkeit wird bereits dadurch erreicht, dass Patienten annehmen, sie bekämen ein echtes Medikament oder einen echten medizinischen Eingriff. So haben Placebos eine signifikant höhere Heilwirkung gegenüber

nicht behandelten Personen. Von allen echten Arzneimittelwirkungen lassen sich 20 bis 80 Prozent allein auf den Placeboeffekt zurückführen. Diese spontane Heilwirkung, ausgelöst durch den Glauben, ein echtes Medikament zu bekommen, ist für die Pharmaindustrie ein äußerst „unerwünschter“ Faktor. Er könnte in vielen Bereichen die Gabe chemischer Wirkstoffe ernsthaft infrage stellen, wenn doch der Glaube an die Wirkung den gleichen Erfolg bringt, nur eben ohne Nebenwirkungen und erheblich billiger.

Erwartungsfeld. Es gibt einen Aspekt des Bewusstseins, den die moderne Physik Erwartungsfeld nennt. In diesem Erwartungsfeld wirken alle inneren Überzeugungen, Einstellungen und Konditionierungen als Informationen. Besonders für uns Ärzte und Therapeuten, denen es um eine heilsame Medizin und Therapie geht, ist es wichtig, sich der eigenen Bewusstseinsinhalte hinsichtlich Heilungschancen (Placebo) oder negativer Haltungen (Nocebo) bewusst zu werden, denn auch sie bestimmen mit darüber, was im Organismus der betroffenen, kranken Menschen passiert.

Placeboeffekt bei nicht medikamentösen Therapien

Placeboeffekte spielen nicht nur bei der Verabreichung von Medikamenten eine Rolle, sondern auch bei allen anderen medizinisch-therapeutischen Maßnahmen – und je patientenzugewandter sie sind, desto mehr.

Akupunkturstudien. Viel Aufregung gab es Anfang des Jahrtausends um die ART-Akupunktur-Studien (ART: acupuncture randomised trial). Man wollte die Wirksamkeit der Akupunktur für die Indikationen Knie-, Lendenwirbelsäulen- und Migräneschmerzen nachweisen, die auch für alle Indikationen bestätigt werden konnte. Die Akupunktur

„Die Wirkung des Bewusstseins – nicht nur des Placeboeffekts – anzuerkennen, zu berücksichtigen und darüber hinaus für die Menschen zu nutzen, ist das, was in der Medizin dringend ansteht. Wir stehen an der Schwelle dieser Weiterentwicklung.“

war nicht nur besser als die Kontrollen, sondern zum Teil auch besser als die medikamentöse Standardtherapie. Die Aufregung entstand, weil bei der Migränestudie die Scheinakupunktur – es wurden Akupunkturnadeln an Nichtakupunkturpunkten gesetzt – genauso signifikant wirksam war wie die echte Akupunktur. Die Boulevardpresse griff das Thema auf ihre Weise auf: Braucht man überhaupt noch eine Akupunkturausbildung, wenn es im Grunde egal zu sein scheint, wohin man sticht? Wenn die echte Akupunktur bei Migräne nicht besser als das Placebo wirke, dann habe sie nach gängiger wissenschaftlicher Lesart ihren Wirknachweis nicht bestanden. Die öffentliche Diskussion hatte außerdem zur Folge, dass die Indikation der Migräneschmerzbehandlung mit Akupunktur aus der Kostenerstattung der gesetzlichen Krankenkassen herausfiel.

Erwartungshaltung des Patienten. Der entscheidende Punkt ist hier mit hoher Wahrscheinlichkeit, dass die Migräne als eine funktionelle, nicht organische Störung offensichtlich durch die sehr positive Einstellung der Patienten zur Methode, durch ihre Offenheit und ihre Überzeugung, dass ihnen durch die Akupunktur geholfen werden könne – dieselbe Überzeugungen hatten selbstverständlich auch die Ärzte – sowie durch die in der Methode begründete starke Zuwendung und Präsenz der

Behandler sehr gut auf Scheintherapie reagiert. Die ART-Studie spricht für den hohen Rang des Placebos – nicht gegen die Akupunktur. Es gab jedoch noch ein weiteres, sehr spannendes Ergebnis der ART-Studie: Der Kontrollgruppe der nicht behandelten Patienten wurde als Belohnung versprochen, dass sie nach Abschluss der eigentlichen Studie ebenfalls mit Akupunktur behandelt werden. Allein die Aussicht auf eine Behandlung führte bei den Probanden zu einer signifikanten Verbesserung der Migränebeschwerden bereits vier Wochen, bevor sie tatsächlich behandelt wurden. Diese Tatsache macht ebenfalls deutlich, wie stark sich eine positive Erwartungshaltung auf die Heilung auswirkt.

Erwartungshaltung des Therapeuten.

Positive, heilsame Erwartungen und Intentionen – und das gilt für beide Seiten, für die Patienten wie für die Ärzte und Therapeuten – wirken sich nach denselben Mechanismen aus wie negative, belastende Vorstellungen. Auch das entspricht der täglichen, klinischen Erfahrung. Glauben Ärzte und Therapeuten nicht an die Möglichkeit einer Besserung oder gar Heilung, wirkt das – auch ohne es zu verbalisieren – unbewusst im Patienten. Es schlägt sich als die Heilung blockierende Information im Erwartungsfeld nieder, in dem Arzt und Patient ein überlappendes, unmittelbares Wissen teilen. Menschen in den heilenden Berufen, die diesen Beruf ergreifen, um anderen zu helfen, blockieren allzu oft durch unbewusste, negative Einstellungen und Haltungen die Heilungsprozesse ihrer Patienten. Dafür ein Bewusstsein zu schaffen, kann eine wesentliche Weichenstellung in Richtung Gesundheit bedeuten.

Nocebo – die krank machende Information

Positive Erwartungshaltungen und Überzeugungen können Heilungsprozesse

unterstützen. Ebenso wirken sich negative Botschaften, Haltungen und Intentionen wie Ängste, Hoffnungslosigkeit oder fehlender Glauben an die eigene Heilung den Heilungsmöglichkeiten entgegen. Das ärztliche Ethos fordert: „nihil nocere“ – nicht schaden. Meist wird das im Sinne von schädlichem Handeln verstanden: eine falsche Therapie oder ein falsches Medikament. Weitaus häufiger schaden Ärzte und Therapeuten jedoch durch Worte oder abweisende und negative Haltungen, durch Botschaften, die sehr subtil und deren Auswirkungen den wenigsten Menschen im Heilberuf bewusst sind. Jede unbedachte Äußerung kann beim Patienten als negative Botschaft ankommen. Das Gegenteil des Placebos ist das Nocebo (lat.: ich werde schaden).

Nocebowirkung der Angst. Angst ist eines der größten und am stärksten wirksamen Nocebos. Sie unterhält besonders krankmachende und schädliche Überzeugungen und Glaubenssätze. Das gilt gleichermaßen für Patienten wie für Ärzte und Therapeuten. Patienten haben Angst, krank zu werden oder zu bleiben, zu leiden, Schmerzen zu haben, zu siechen und zu sterben, invalid und abhängig zu werden, im Koma zwangs-ernährt und mit Maschinen künstlich am



Selbst die „Schein-Akupunktur“ war wirksamer als die üblichen Medikamente.

Leben erhalten zu werden und nicht in Würde sterben zu können. Alle diese Ängste wirken als Nocebos – mehr als wir es uns gewöhnlich vorstellen können.

Angst der Therapeuten. Und neben den Ängsten der Patienten sind da auch noch die der Ärzte, die unter Umständen genauso verheerend auf die Krankheitsentwicklung ihrer Patienten wirken. Die eigene Angst vor Krankheit, Leid und Schmerz hindert sie daran, auf ihre Patienten adäquat, d.h. heilsam, einzugehen. Ärzte ziehen sich aus Angst hinter die formalen Abläufe des Medizinbetriebs zurück und verlieren die heilsame Nähe zum Patienten. Die eigene Unsicherheit überträgt sich wie eine ansteckende Krankheit auf die Patienten und zieht sie weiter in ihre unheilvollen Befürchtungen hinab.

Die Angst, Fehler zu machen, wenn man sich nicht an Standardtherapien und Behandlungsleitlinien hält, schränkt die Fähigkeit, auf die Individualität der Patienten einzugehen und individuell unterschiedliche Lösungswege in Erwägung zu ziehen, beträchtlich ein. Zu den eigenen Zweifeln in Fragen unabhängiger Therapie kommt noch die Angst vor Strafverfolgung hinzu. Will der Arzt vermeiden, dass eine sinnvolle

und für gut befundene Therapie durch die vorgeschriebene Aufklärung über Risiken und Nebenwirkungen überschattet wird, dann riskiert er unter Umständen einen Prozess. Aber wie heilsam kann ein Medikament überhaupt wirken, wenn der Patient alle Risiken und Nebenwirkungen auf dem Beipackzettel liest? Wird dadurch nicht jedes noch so wirksame und gute Medikament unweigerlich zum Nocebo?

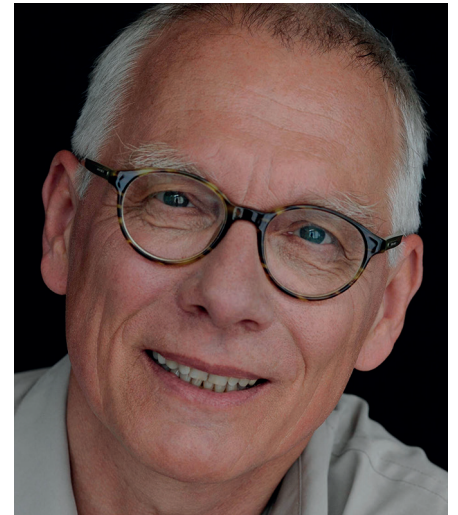
Allein ein Gedanke wie „da ist nichts mehr zu machen“ hat eine verheerende Nocebowirkung. Der Arzt muss ihn nicht einmal aussprechen. Eine negative Einstellung des Patienten, wie „mir ist sowieso nicht mehr zu helfen“, wirkt in dieselbe Richtung. Das sind Noceboüberzeugungen, die sich schneller verwirklichen können, als gemeinhin vermutet wird. Dies sollte Anlass genug sein, um unverzüglich einen intensiven Dialog darüber zu beginnen und nach besser geeigneten Wegen der Patienteninformation und für den Patientenschutz zu suchen.

Zum Weiterlesen

Platsch, Klaus-Dieter: Die Medizin heilen – An der Schwelle einer neuen Gesundheitskultur. Systemische Medizin (2014)
Platsch, Klaus-Dieter: Das Heilende Feld – Was Sie selbst für Ihre Heilung tun können. Knauer (2013)

Zur Person

Dr. med. Klaus-Dieter Platsch, Arzt für Innere Medizin, Psychotherapie und Chinesische Medizin. Leiter des Instituts für Integrale Medizin in Bad Endorf sowie Begründer und Projektleiter des Begleitstudiums „Caring and Healing – Training ärztlicher Kernkompetenzen“ an der Steinbeis-Hochschule Berlin, Autor verschiedener Bücher über Chinesische Medizin und Heilungsthemen.



Kontakt

Dr. med. Klaus-Dieter Platsch
Institut für Integrale Medizin
83093 Bad Endorf
E-Mail: info@integrale-medizin.net
www.integrale-medizin.net und
www.caringandhealing.de