

MANFRED POSER

HILFE ZUR SELBSTHILFE

Der Placebo-Effekt und sein klandestines Wirken im Heilungsprozess

Manfred Poser, geb. am 11.2.1957 in München, besuchte in seiner Heimatstadt München die Deutsche Journalistenschule und studierte dort parallel dazu Journalistik. Danach fünf Jahre Nachrichtenredakteur in Hamburg (dpa). Von 1994 bis 1999 Mitarbeit am von Professor Hans Bender gegründeten „Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene“ in Freiburg. Freier Korrespondent in Rom von 1999 bis 2004, von 2005 bis 2009 in St. Gallen, seither als Übersetzer und Autor in Dottingen (Deutschland) tätig.

Publikationen: *Geister sind auch nur Menschen* (Freiburg: Herder, 1997, mit Walter von Lucadou); *Phantome der Berge* (Freiburg: Eulen-Verlag, 1998); *Halluzinationen und Grenzerfahrungen im Alpinismus* (München: Deutscher und Österreichischer Alpenverein, 1999); *Außer sich* (Augsburg: Ziel-Verlag, 2005); *Radsport: kurios* (München: Bombus-Verlag, 2006); *Mörderisches Rom* (Bielefeld: Delius Klasing, 2007); *Zeit und Bewusstsein* (Amerang: Crotona, 2013); *Tod am Tiber* (Hamburg: Nautilus, 2014); *Der Placebo-Effekt* (Crotona, 2015); *Radsport furios* (Altenau: Hallenberger Media, 2016).

In der Aufwachstation eines Krankenhauses. Eine Patientin ist nach einer kleineren Operation aus der Narkose erwacht und sieht sich einem guten Freund gegenüber. Dieser wiederum sieht links oberhalb ihres Kopfes auf einer Anzeigetafel eine große Zahl aus zwei Ziffern, unter der ein kleines Herzsymbold prangt: offenbar die Herzfrequenz. Sie lautet 66. Nach den ersten gewechselten Worten verändert sich die Zahl: Sie verringert sich schrittweise wie durch Magie und bleibt bei 60 stehen – bis zum Ende des zehnminütigen Besuchs. Die Patientin konnte die Zahl nicht sehen, darum ahnte sie nicht, dass sie mittels ihres Körpers auf das Schönste den Placebo-Effekt demonstriert hatte.

Diese selbst erlebte Episode illustriert die wundersame Wirkung menschlicher Zuwendung. Es kam keine Krankenschwester hinzu, keine Medikamente wurden verabreicht; es muss der unschuldige Besuch gewesen sein, der das Herz der Patientin leicht beruhigte. Es handelte sich um eine „Veränderung im Körper“, und zwar, wie HOWARD und DARALYN BRODY meinen, „aufgrund einer symbolischen Bedeutung, die man einem Ereignis oder einem Objekt in einem heilenden Kontext zuschreibt“¹. Diese Definition des Placebo-Effekts

¹ D. u. H. BRODY: *Der Placebo-Effekt* (2000), S. 24.

besitzt den Vorzug, die Gabe eines Leermedikaments und die Zuwendung eines Helfers gleichermaßen mit einzubeziehen, auch wenn in der Praxis oft eins mit dem anderen einhergeht. Eine weitere brauchbare Definition des Effekts ist „eine therapeutische interpersonale Dynamik als Antwort auf ein Angebot, zu helfen“.² Diese Dynamik versteht HARALD WALACH, Professor für Komplementärmedizin, als die „psychologischen Effekte einer Therapie“, die er mit „Effekte der Selbstheilung“ gleichsetzt und ergänzt: „Das medizinische Schimpfwort dafür ist ‚Placebo-Effekt‘“.³

Verräterisch, dass das Placebo – ein Mittel ohne wirksame pharmakologische Substanz – als Schlüsselbegriff für Heilung jenseits von Biochemie und ärztlichem Eingriff erhalten muss. Der dazugehörige Effekt geistert durch die Literatur und befleckt die Reinheit der statistischen Auswertung, weil sein Anteil an der Heilung nicht zu quantifizieren ist.

Ein amerikanischer Autor schrieb über einen 54-jährigen Mann, der zwei Wochen ohne jeglichen Besuch auf der Intensivstation einquartiert war: „Doch trotz – oder gerade wegen – seines akuten Zustands änderte sich die Herzfähigkeit dieses Mannes im Koma auf verblüffende Weise, sobald die Schwester ihn tröstete.“⁴ Und laut einer Studie von ELISABETH MCSHERRY und WILLIAM NELSON in einem Veteranenkrankenhaus in Massachusetts zeigte der tägliche Besuch von Seelsorgern Wirkung bei frisch Operierten: Verglichen mit einer Kontrollgruppe, war die Aufenthaltsdauer der Betreuten 27 Prozent kürzer, und sie brauchten 33 Prozent weniger Medikation.⁵ Sich nicht allein zu fühlen, führt anscheinend zu rascherer Heilung. Doch schon der Aufenthalt in hellen, Richtung Osten gelegenen Krankenzimmern führte dazu, dass nach einer Mailänder Studie von 2001 manisch-depressive Patienten drei Tage früher entlassen werden konnten als andere, die in dunkleren Westzimmern untergebracht waren.⁶ Medizin und Zuwendung sind Mittel zum Zweck; die Psyche des Patienten trägt zur Heilung bei.

Wund(er)heilung

Auch ohne Aufmunterung heilen Wunden. Dank ihrer körpereigenen Selbstheilungsmechanismen können sogar Tiere ohne ärztliche Hilfe in freier Wild-

² R. KRADIN: *The Placebo Response and the Power of Unconscious Healing* (2008), S. 122.

³ H. WALACH: *Weg mit den Pillen!* (2011), S. 82.

⁴ J. LYNCH: *Das gebrochene Herz* (1975), S. 133.

⁵ J. u. M. BORYSENKO: *The Power of the Mind to Heal* (1994), S. 87.

⁶ E. STERNBERG: *Heilende Räume* (2011), S. 59/60.

bahn überleben. Das sei das größte Wunder überhaupt, meinte einmal ALEXIS CARREL, Nobelpreisträger für Medizin 1912.⁷ Jeden Tag und jede Stunde vollziehen sich in unserem Körper eigenständige Heilvorgänge. Auch wenn wir uns nicht verletzen, so treten doch jeden Tag im Erbgut jeder Zelle unseres Körpers mehrere zehntausend Beschädigungen auf, schreiben drei Autoren, die unser körperliches Erbteil aus der Steinzeit untersuchten. Im Körper sei ein ständiger Reparaturbetrieb im Gange: „Es wird unablässig geflickt.“⁸ Wie diese Reparaturvorgänge der DNA ablaufen, klärten drei Forscher, die 2015 dafür den Chemie-Nobelpreis erhielten: PAUL MODRICH, TOMAS LINDAHL und AZIZ SANCAR. MODRICH etwa entdeckte, dass die Zelle bei der Teilung durch einen eingebauten Mechanismus die Fehler-Anzahl in ihrem Code um den Faktor tausend verringern kann.

Bei diesen Vorgängen sowie angesichts der Arbeit der Makrophagen, die bei ihrer Reinigung der Wundumgebung eine chemische und zelluläre Kettenreaktion auslösen, welche die Grundlage des Heilungsprozesses ist, könnte man sich fragen, wie die „Agenten“ – nun in den Worten von CANDACE PERT – „das alles bewerkstelligen können, ohne miteinander und dem Rest des Körpers zu kommunizieren“⁹. Immunologen und Mediziner halten solches gern für autonom ablaufende Prozesse in einer gut geölten Maschine, die ihnen der menschliche Körper ist.

Dass das Bewusstsein an ihnen Anteil hat – dazu hat der Placebo-Effekt etwas zu sagen. Der Patient erhält ein Placebo, und sein Körper reagiert, als hätte er ein „Verum“ erhalten: das „Wahre“ (*verum*, lateinisch) in den Augen der Medizin. Die Pille wirkt allein schon als ihre Verheißung. Das muss verstören. Pharmazeutika, die nach langen kostspieligen Versuchen und Tests entstanden und als Signum die Medizin des 20. Jahrhunderts prägten, werden womöglich überschätzt. Vielleicht sind sie das Blendwerk, als das die Placebo-Pille auf Zuckerbasis, jene dadurch imitierend, gilt.

Aus der Kulturgeschichte

In der Kulturgeschichte gibt es hierzu Analogien. Der Mensch als soziales Wesen orientiert sich am anderen Menschen, und bei seinen Handlungen muss er sich auf das beziehen, was er vor Augen hat; das Wahre muss uns verborgen bleiben. „Lüge ist Natur, Wahrheit Künstliches“, schreibt der italienische

⁷ Ebd., S. 191.

⁸ D. GANTEN u.a.: Die Steinzeit steckt uns in den Knochen (2011), S. 191.

⁹ C. PERT: Moleküle der Gefühle (1999), S. 243.

Aphoristiker GUIDO CERONETTI. „Die Wahrheit zu suchen, ist das Ziel dessen, der jenseits der Schleier sucht, doch gegen die Natur ist es, die nicht nackt gesehen noch seziiert werden will; Komplikationen ohne Ende.“¹⁰ Vorurteile und Verallgemeinerungen, Weltbilder und Dogmen blockieren uns: Sie prägen unsere Wahrnehmung ein und konditionieren uns. Wir sehen, was wir zu sehen erwartet haben. Zumal der Patient, hilflos und ängstlich, sich an Aussagen des Arztes klammert und leicht Suggestionen erliegt.

Die Komplexität und das Tempo der sozialen Interaktionen sowie die Unmöglichkeit, die Gedankenwelt anderer zu ermessen, führen dazu, dass wir zuweilen „Schein für Sein“ halten, sozusagen ein Placebo für ein Verum nehmen. In vielen Verwechslungskomödien ist das Phänomen humorvoll thematisiert worden, und schon vor über zwei Jahrtausenden wurde das Theaterstück „Menaechmi“ von PLAUTUS aufgeführt, das von Zwillingen handelt, die andauernd verwechselt werden. Darauf baute WILLIAM SHAKESPEARE seine um noch ein Zwillingspaar erweiterte „Komödie der Irrungen“ auf. HILLEL SCHWARTZ behandelte in seinem Buch *The Culture of the Copy* 1996 das Thema um Doubles, Kopien und Klone, Scharlatane und Trickbetrüger erschöpfend und beschrieb unsere Kultur als eine, die das Original mit seiner Aura verehrt, aber gleichermaßen daran arbeitet, es zu kopieren in der Überzeugung, die Kopie werde das Original übertreffen.¹¹ Erst seit der Renaissance und ihrer Einteilung früher/später spricht man von Fälschungen und Plagiaten.

Der Placebo-Effekt sagt uns indessen, dass die Kategorien Schein und Sein keine Bedeutung haben. Die Selbstheilung wird durch die Zuwendung eines Heilers „angetrigger“, aber auch durch die Heils-Erwartung, die ein „leeres“ Medikament zu erzeugen vermag. Die Wahrheit liegt in uns und muss nicht von außen kommen; die Selbstheilung beginnt ihren Weg in unserem Inneren.

Placebo-Geschichte

Der Begriff „Placebo“ ist lateinisch und entstammt dem Satz „Placebo Domino in regione vivorum“, wörtlich: „Ich gefalle dem Herrn im Reich der Lebenden.“ Es ist Vers 9 von Psalm 116, einem Danklied, das seit dem 12. Jahrhundert bei Totenmessen im Angesicht des Sarges gebetet wurde, weil der Verstorbene nun wohl einer höheren Existenz entgegenging. Der Sänger des Psalms „vereint sich mit der betenden Gemeinschaft im Tempel, eine Vor-

¹⁰ G. CERONETTI: *Il silenzio del corpo* (1984), S. 30 (Übers. M.P.).

¹¹ H. SCHWARZ: *The Culture of the Copy* (1996), S. 16/17.

wegnahme der Gemeinschaft mit Gott, die am Ende seines Lebens auf ihn wartet“, sagte Papst Johannes Paul II. am 26. Januar 2005, zwei Monate vor Ende seines Lebens, in einer Generalaudienz im Vatikan.¹²

Die Männer, die im Hoch- und Spätmittelalter laut und effektiv „Placebo“ riefen, wurden für ihr Beten und Lamentieren bezahlt und wollten der Trauergemeinde gefallen. Im 15. Jahrhundert bürgerte sich der Begriff Placebo für einen lügnischen Heuchler und schmeichelnden Höfling ein, für den kalkulierten Umgang mit Gefühlen, wozu die „Schmeichelei der Kurtisanen“ gehörte, wie HONORÉ DE BALZAC es nannte.

1785 fand der Begriff Placebo Eingang in *Motherby's New English Dictionary*: „Eine gängige Methode in der Medizin, dazu bestimmt, den Patienten eine Zeitlang zu amüsieren, aus keinem anderen Grunde.“ Der französische Philosoph VOLTAIRE hatte dies schon vorher gesagt (er starb 1778): Der Arzt müsse den Patienten so lange „amüsieren“, bis die Heilung eintrete.¹³ Es wird gern betont, dass jegliches ärztliche Tun vor dem Pharma-Zeitalter Placebotherapie gewesen sei, dass man also die „Geschichte der nichtoperativen Medizin als die Geschichte der Placebotherapie“ betrachten könne.

In den 1920er Jahren kam der Begriff des „Leermedikaments“ auf. WALTER CANNONS Aufsatz über den Voodoo-Tod lenkte 1942 die Aufmerksamkeit auf die Schnittstelle Körper/Seele, wie es HANS SELYE seit 1935 mit seiner Stress-Forschung tat. 1955 schrieb HENRY K. BEECHER den Beitrag „The Powerful Placebo“, der große Wirkung hatte. Placebo wirke auf 35 Prozent der Bevölkerung. Später zeigte sich, dass der Effekt ein allgemeingültiger ist; es gibt keine „Placebo-Persönlichkeit“.

Vor allem „Nocebo“-Wirkungen faszinierten das Publikum: die Opfer von Verhexungen, die den Lebenswillen verloren und einen „psychogenen Tod“ erlitten; die Herztoten, etwa im „Herzinfarktland Bundesrepublik Deutschland“, in dem Infarkte von 1952 bis 1967 um 135 Prozent stiegen (in England um 54, in Frankreich um 36 Prozent). Da kamen soziale und psychologische Faktoren zusammen: Schuldgefühle und die Überzeugung, dem Tod nicht entgehen zu können im einen Fall, Stress und „mangelnde menschliche Nähe als Risikofaktor“¹⁴ im anderen. Die Ansicht vom „Körper als Maschine“ bekam Risse. Die Beziehung zwischen Geist und Körper war enger als angenommen.

¹² http://w2.vatican.va/content/john-paul-ii/de/audiences/2005/documents/hf_jp-ii_aud_20050126.html

¹³ H. SPIRO: Placebo (2005), S. 34.

¹⁴ J. J. LYNCH: Das gebrochene Herz, S. 57.

Glaube, Hoffnung und Bedeutung

Der Placebo-Effekt besteht „aus sich selbst erfüllenden Erwartungen; der Patient wird nur deshalb geheilt, weil er glaubt und erwartet, durch eine Behandlung zu genesen“, definieren INGVAR JOHANSSON und NIELS LYNØE. Ein Begriff wie „Selbsteilung“ oder „Glaubens-Effekt“ wäre schlüssiger und weniger missverständlich. Zentral also ist der feste Glaube an Arzt/Ärztin oder Heiler/Heilerin und die Effektivität der Kur. Oder der Glaube an Gott. Der französische Hypnosearzt HIPPOLYTE BERNHEIM schrieb: „Der Glaube kann Berge versetzen, kann Wunder bewirken, weil der Glaube blind ist, weil er nicht argumentiert, weil er die Kontrolle unterdrückt und sich direkt auf die Vorstellungskraft auswirkt, ohne dazwischentretende Hintergedanken.“¹⁵

Echter Glaube ist blind und unbeirrbar und bewirkt auch für unmöglich Gehaltenes. Vergebung und Akzeptanz sind ebenfalls Schritte zur Heilung; der „Kampf“ gegen die Krankheit entzieht dem Körper Vitalität. Loslassen-Können und Sich-Fügen führten in episodischen Berichten zu schlagartiger Besserung. Auch Emotionen tragen zum Heilungsprozess bei. ANN FUTTERMAN ließ Schauspieler Monologe sprechen, und positive Passagen stärkten das Immunsystem der jeweiligen Sprecher ebenso wie traurige Reden der Interpreten.¹⁶ Alles deutet darauf hin, dass neutrale Zustände und verdrängte Emotionen einer angestrebten Heilung zuwiderlaufen.

Humor ist ein wichtiges Ingredienz. Der Amerikaner NORMAN COUSINS wurde berühmt dafür, dass er sich durch das Betrachten lustiger Filme vom Krebs heilte, und nach Angaben von ROGER JAHNKE gehört das Lachen im Krebserholungszentrum in Schanghai zur obersten Priorität. Es sei „die stärkste Medizin“, erfuhr er von dem Direktor des Programms.¹⁷

Dann gibt es beim Placebo-Effekt noch ein Schlüsselwort, das auch in der Informationstheorie eine Rolle spielt: *Bedeutung*. 1986 machte DANIEL MOERMAN sogar den Versuch einer Umdefinierung, indem er Placebo-Effekt „meaning response“ taufte, Reaktion auf der Basis von Bedeutung. Der Patient will vom Therapeuten eine Deutung seines Leidens. Die Erfahrung, dass der Patient dem Arzt etwas bedeutet, mag für die Heilung noch wichtiger sein.

Der Begriff der Bedeutung oder die „Bedeutung der Bedeutung“ ist von Philosophie und Linguistik viel diskutiert worden. Mehr Komplexität ist mehr Bedeutung und diese ist kontextabhängig. Wenn ein Geschehen Bedeutung

¹⁵ A. HARRINGTON: *The Cure Within* (2008), S. 108.

¹⁶ B. MOYERS: *Healing and the Mind* (1993), S. 196/197.

¹⁷ R. JAHNKE: *The Healer Within* (1997), S. 179.

bekommen hat, dann haben wir ihm in unserer Geschichte oder im Tableau der Dinge einen Platz zugewiesen; Ordnung ist geschaffen, und eine Atempause verschafft hat sich der Kranke. Bedeutung verleiht einem Geschehen sinnvolle Existenz und hilft dem Leidenden auch, selbst seinen Platz zu finden. Sir LAURENS VAN DER POST sagte einmal über die Buschmänner der Kalahari, ihr „Großer Hunger“ sei der Hunger nach Bedeutung gewesen (der Kleine Hunger wolle Essen für den Bauch). Ob man glücklich oder unglücklich sei, sei unwichtig, wenn das, was man tue, für einen Bedeutung habe, wenn man zu etwas gehöre („you belong“).¹⁸

Es ist schon hilfreich, zu einer Auswahl von Betroffenen zu gehören und sich austauschen zu können. Der australische Therapeut AINSLIE MEARES und der Amerikaner DAVID SPIEGEL erreichten bei Krebspatienten in locker geführten Gruppen Heilungen und Lebensverlängerung, auch wenn diese Ergebnisse sich der Replizierung und statistischen Behandlung entzogen.

Wo der Placebo-Effekt greift

Der Placebo-Effekt greift nicht oder selten bei schwerwiegenden Erkrankungen. Je stärker die psychosomatische Komponente, desto stärker kann der Placebo-Effekt wirken. Bei einer Versuchsreihe mit Menschen, denen der Weisheitszahn entfernt worden war, erwies sich Placebo gleichwertig mit einem Schmerzmedikament. Es war 1985 ein Doppel-Blindversuch, und zunächst hatte man einer Gruppe gesagt, das Medikament sei nicht lieferbar; doch dann, zwei Wochen später, konnten sie es doch einnehmen. Die Anti-Schmerzwirkung war eindeutig. Doch wurde bekannt gegeben, dass das endlich doch lieferbare Medikament ... ein Placebo gewesen war. Die psychische Komponente bei Herzkrankheiten ist hoch, und Zuwendung befördert die Selbstheilung. Bei Depressionen wirkten Placebos zu 60 Prozent, bei Ängsten zu 50 Prozent, bei Zwangsstörungen zu 25 Prozent.¹⁹

Der Effekt zeigt sich also vor allem bei unklaren Beschwerdebildern, also bei eher „unspezifischen“ Leiden. Das liegt daran, dass der ganze Placebo-Effekt „unspezifisch“ wirkt, sich auf das Ganze richtet. PLATO lässt in seinem „Charmides“ Sokrates sagen, die Ansicht, man könne „den Kopf allein für sich behandeln ohne den ganzen Leib, wäre großer Unverstand“. Gute Ärzte richteten „ihre Verordnung auf den ganzen Leib und versuchen, mit

¹⁸ W. DYER: The Shift (2010), S. 112.

¹⁹ R. KRADIN: The Placebo Response, S. 150ff.

dem Ganzen auch den Teil zu behandeln und zu heilen²⁰. Krankheit ist ein gesellschaftliches Phänomen, der Kranke ein Teil der Gesellschaft. Die nomadischen Jäger und Sammler der Kalahari, Nigerias und Australiens wollten mit ihren Heilritualen auch die ganze Gemeinschaft heilen. Das ist in der komplexen Industriegesellschaft nicht üblich und auch nicht möglich. Deren Mitglieder fühlen sich isoliert und auf sich selbst zurückgeworfen.

Die Pharma-Gabe zielt auf ein spezifisches Symptom, wird als „magische Kugel“ zielgerichtet in den Körper eingebracht und soll schnell Linderung bringen. Die Konsumgesellschaft ist selbst hoch spezialisiert und löst ihre Probleme durch punktuelle, periphere Reformen. Das System soll möglichst schnell wieder funktionieren, der Patient will seine lästige Krankheit loswerden.

Allerdings sind Pillen, wie DYLAN EVANS schrieb, „grobe Instrumente“, die in ihrer Wirkung bisweilen breit und ungesteuert streuen. Der Beweis dafür sind die Arzneimittel-Nebenwirkungen. Im Jahr 2010 hieß es in diversen Veröffentlichungen in der Presse, jedes Jahr stürben in Deutschland 16.000 bis 25.000 Menschen durch Medikamente, die falsch verschrieben oder falsch eingenommen wurden.

Ethische Probleme

Seit 60 Jahren werden anhand von randomisierten doppelblinden Placebo-kontrollierten Studien die Effektstärken von Arzneimitteln ermittelt. Kein Proband weiß, ob er ein Placebo oder das zu erprobende Mittel erhalten hat, und auch der verteilende Arzt weiß es nicht. Allerdings gibt es versteckte Placebo-Effekte auch bei der Gabe des Pharmazeutikums, und auf der anderen Seite reagiert mancher Versuchsteilnehmer auf ein Placebo, weil er eben „etwas“ erhält: Eine Pille verabreicht zu bekommen, ist ein Therapieversuch. Man müsste, so haben Kritiker argumentiert, einer Gruppe von Patienten kein Medikament geben, aber das ist schwer zu operationalisieren. Wenn man die „aktive“ Gruppe mit einer Warteliste von Patienten abgliche, hinge der Vorwurf im Raum, man hätte dieser Gruppe eine Therapie vorenthalten.

Soll ein Placebo wirken, muss es der Arzt als „echtes“ Mittel anbieten. Damit jedoch macht er sich einer (gut gemeinten) Lüge schuldig, was das Vertrauen zwischen ihm und dem Patienten untergraben könnte. Der Praktiker kann überhaupt als Placebo nur ein Mittel in einer Dosis anbieten, die nicht

²⁰ PLATO: Werke, Band I, darin: Charmides (1990), S. 298.

helfen kann und nur, um einen Patienten zu beruhigen; aber wenn man bedenkt, dass sich manche Operationen sogar als überflüssig herausstellten und deren positive Wirkungen hauptsächlich Placebo-Effekte waren, dann werden die Zweifel am System offenbar.

Viele Ärzte und Ärztinnen haben herausgestellt, dass mindestens zwei Drittel der ihnen präsentierten Leiden psychosomatischer Natur sind. Und wie in den USA richten sich fast 75 Prozent der Gesundheitsausgaben auf chronische Leiden, die zum größten Teil durch einen anderen Lebensstil vermeidbar wären. Durch Aufklärung, Prävention und Nutzbarmachung des Placebo-Effekts könnte man demnach die hohen Gesundheitsausgaben, die nach Berechnungen des Statistischen Bundesamts in Deutschland 2012 bei 300 Milliarden Euro lagen, in Österreich 2013 bei 35 Milliarden, senken.

Der Placebo-Effekt scheint noch lange nicht ausgeschöpft zu sein. Lag die Wirkung von Schmerzmitteln in den USA vor 20 Jahren noch 27 Prozent über der von Scheinmedikamenten, so beträgt der Unterschied nunmehr, wie eine neuere Studie aus Montréal besagt, nur noch 9 Prozent. 90 Prozent der Pharmapräparate scheiterten in den vergangenen zehn Jahren in den USA am verlangten Wirksamkeitsnachweis.²¹ Bei allen ethischen Problemen könnte das Wissen um den Placebo-Effekt im angespannten Gesundheitssektor für nachhaltige Entlastung sorgen, doch völlige Transparenz ist als Bedingung für eine selbstverantwortliche Entscheidung des Patienten unabdingbar.

RICHARD GERBER meinte bereits 1988: „Die wichtige Lektion ist, dass Menschen über die entscheidenden Zusammenhänge zwischen ihren Körpern, ihrem Bewusstsein, den Emotionen und spirituellen Energien aufgeklärt werden müssen. Wenn wir zu verstehen beginnen, dass wir zunächst einmal spirituelle Wesen sind, die durch die Begrenzungen der physikalischen Körper arbeiten, verändert sich unser Bewusstsein.“²²

Der Katalysator

„Die Rolle des Arztes und des therapeutischen Settings spielt offensichtlich eine große Rolle für den Therapieerfolg und damit auch ganz wesentlich für den Placeboeffekt“, heißt es in dem Band „Placebo in der Medizin“, den die deutsche Bundesärztekammer 2012 herausbrachte. Arzt und Ärztin sind überaus wichtig, und vielleicht versteht sich dies ja von selbst, was erklären

²¹ „Je länger die Studie dauert ...“, Artikel im Tagesanzeiger Zürich, 29. Dezember 2015, S. 40, Christian Guhl.

²² R. GERBER: *Vibrational Medicine* (1988), S. 478.

mag, weshalb „es kaum zusammenführende Forschung zu diesem Thema“ gebe. An anderer Stelle rät die Kammer, ohne die Verabreichung von Placebos sich „den Placeboeffekt (oder richtiger: die Placebo-Reaktion) zunutze zu machen“.²³ Das könnte bedeuten: durch Freundlichkeit und optimistisches Auftreten, dem Patienten zugewandt.

Indessen befließigen sich die meisten Ärztinnen und Ärzte, wie der amerikanische Arzt ANDREW WEIL 1995 schrieb, eines „medizinischen Pessimismus“. Sie glaubten augenscheinlich nicht an die Heilung. Das könne daran liegen, dass die Ausbildung sie nur mit Krankheiten konfrontiert und sie sich zudem immer noch in der Position sähen, Leben und Tod zu kontrollieren. Mit schnödem Realismus und trockenem Lakonismus schützten sie sich selbst; wenn es besser ausgehe als gedacht, könnten sie dennoch den Verdienst daran einstreichen.²⁴ „Ohne moralische Mittel sind alle Arzneien wirkungslos“, schrieb einmal der amerikanische Arzt CONSTANTIN HERING (1800–1880), und der Essayist GUIDO CERONETTI, der in seinem Buch *Il silenzio del corpo* daran erinnerte, behauptete, in diesem Fall seien sie „sogar schädlich“²⁵.

64 Prozent der Patienten des optimistischen Arztes, 39 Prozent derjenigen des pessimistischen Arztes gesundeten in einer Studie von K. B. THOMAS (1987). Zwei Gruppen zu je 100 Patienten waren gebildet worden, eine Hälfte erhielt ein Placebo. In der einen Gruppe sagte, wie es ausgemacht worden war, ein zuversichtlicher Arzt „Es wird Ihnen besser gehen“, in der zweiten ein vorsichtiger: „Ich weiß nicht, was Sie haben.“ Das Placebo spielte keine Rolle; den Patienten des Optimisten ging es besser. „Der Arzt ist ein mächtiger therapeutischer Agent“, schloss GRANT THOMPSON.²⁶ Als psychisch Kranke in einer Studie Tranquilizer bekamen, war der Erfolg bei 77 Prozent durch den begeisterten Psychiater gesichert, und nur 10 Prozent erfuhren eine Besserung trotz eines pessimistischen Heilers.

Die in Zürich tätige Placebo-Forscherin MARGRIT FÄSSLER bekräftigte: „Denn eine Placebointervention definiert sich nicht nur über das therapeutische Vehikel (Tablette, Spritze oder Scheinoperation), sondern wird durch das gesamte ‚Drumherum‘ bestimmt. Diese Kontextfaktoren sind zu berücksichtigen, wenn man die Erfolgsaussichten einer unspezifischen Therapie einschätzt. ... Für Ärzte stellt sich die Frage, wie sie Placebo- oder Kontexteffekte bei ihren Patienten nutzen können ... Es ist mitunter eine Gratwanderung,

²³ BUNDESÄRZTEKAMMER: Placebo in der Medizin (2012), S. 171/97.

²⁴ A. WEIL: Spontaneous Healing (1995), S. 59/67.

²⁵ G. CERONETTI: *Il silenzio del corpo* (1984), S. 111.

²⁶ W. GRANT THOMPSON: *The Placebo Effect and Health* (2005), S. 54.

prognostische Aussagen so zu formulieren, dass sie die Patienten ermutigen, aber dennoch realistisch und ehrlich sind.²⁷

Der Arzt kann die Heilung auslösen, erlösen alleine kann er den Patienten nicht. Noch richten sich dessen Blicke auf den Therapeuten als Erlöser, der „herabkommt“ und alle Blockaden auflöst. Doch der Arzt kann nur ein Katalysator sein und dem Patienten Mut geben, um den Heiler in ihm selbst zu befreien; der Arzt oder die Ärztin als „wounded healer“ verwandelt sich dem Patienten an und sollte eine gemeinsame „Schwingungsebene“ mit dem Kranken finden, auf der die Energien freigesetzt werden, die zur Heilung führen.

Das „neue“ Paradigma

Die großen Fragen sind immer noch nicht beantwortet. „Where Is My Mind?“ fragt in einem Song die weltweit bekannte Band „Placebo“ aus London um Sänger Brian Molko. Großer Effekt: Die beiden Aufnahmen des Songs auf Youtube wurden (Ende 2015) insgesamt 20 Millionen Mal abgerufen. „Where Is my Mind?“ – Wo ist mein Geist/mein Bewusstsein? Und wie bewusst wirkt er/es auf Abläufe im Körper ein, den man als das verkörperte Unbewusste bezeichnen kann? Der Beantwortung dieser Fragen nahezukommen, würde auch den Placebo-Effekt aufklären helfen. Er zuvörderst lenkt den Blick auf die Schnittstelle zwischen Körper und Geist/Seele.

Auch heute noch sehen viele Mediziner den Körper als Maschine, dem der Mensch mit seinem Bewusstsein zusieht. Und wenn der Körper nicht wunschgemäß funktioniert, sieht der Patient dem Arzt zu. „Im Kampf zwischen dem Arzt und der Krankheit ist der Patient nur Zaungast“, schrieb der Ethnologe DUŠAN GERSI.²⁸ Allenfalls darf er eine Zeugenaussage abliefern: „Wie erklären Sie sich das?“

RICHARD GERBER hob in seinem wegweisenden Buch *Vibrational Medicine* hervor, nun müsse der Schritt von einem Newtonschen mechanischen Ansatz (Gott als Uhrmacher, der Mensch als Uhrwerk) hin zu einem Einsteinschen Ansatz erfolgen. Das neue Paradigma, das im Folgenden anskizziert werden soll, legt den Körper als Informationsnetzwerk zugrunde, durch das Energie fließt.

Ein neues Paradigma kann manchmal ein ganz altes sein. GERSI schrieb über seine Erfahrungen bei „Völkern von Tradition“ – so nennt er schamanis-

²⁷ M. FÄSSLER: Placebointerventionen in der medizinischen Praxis (2010), S. 1496.

²⁸ D. GERSI: Faces in the Smoke (1991), S. 12.

tische Völker mit Naturreligionen –, bei diesen sei Gesundheit an den Fluss einer Energie durch den Körper gebunden, die ausgewogen fließen müsse. Die Heiltraditionen fielen in drei Kategorien: Heilen mit Pflanzen, das Ausbalancieren von Energien, spirituelle Heilung.²⁹

Die westliche Biomedizin sei dem Pfad der Biochemie gefolgt, um die Geheimnisse von Leben und Gesundheit zu ergründen und von dieser „Tunnelvision“ nicht mehr abgegangen, beklagt VALERIE V. HUNT.³⁰ Die Reaktion von Zellen und Gewebe sowie die Herkunft von Leben wurden vornehmlich genetisch und chemisch erklärt. In den 1970er und 1980er Jahren jedoch wurde viel über menschliche Energiefelder geforscht, und HUNT meint, ein lebendes elektromagnetisches Feld – ihr „mindfield“, das Geistesfeld – stelle die Verbindung zwischen Ich und Körper her. Das Leben sei eine elektrische Kraft. HUNTS Feld entspricht der „Aura“ der Okkultisten, die denselben Raum wie der Körper einnimmt und von ihm ausstrahlt. In diesem Feld zeigten sich zuerst Beschädigungen und Symptome, die sich später im Körper äußerten, und das Feld könne beeinflusst werden. Allerdings spricht sie sich gegen Schichten in dieser Aura aus; das Feld sei immer einheitlich.³¹

Hingegen propagierte RICHARD GERBER die gängige Auffassung mehrerer Energiekörper mit unterschiedlichen Frequenzen, die sehr wohl denselben Raum einnehmen könnten. Der ätherische Körper als „Duplikat“ des physischen, dieser als „Vehikel“ oder „Klon“ höherdimensionaler Felder – das lässt die Obsession des Menschen, was Original und Kopie betrifft, in einem anderen Licht erscheinen.

GERBER lässt die Ansicht wiederaufleben, der ätherische Körper liefere dem physischen Pendant Energie und sei dessen „Vorlage“; der astrale Körper sei beweglich und Träger der Seele, mentaler und spiritueller Körper stellten die Verbindung zu unserem „göttlichen Selbst“ her, Chakren, Nadis und Meridiane wirkten als Knotenpunkte bzw. Kraftlinien. Der Mensch sei ein multidimensionales Wesen. „Der physische Körper ist die dichteste Komponente vieler interaktiver Energiefelder. Jedes dieser Felder oder höherdimensionalen Lichtkörper ist mit der physikalischen zellulären Struktur durch ein komplexes Netzwerk von Energiefäden verbunden.“³²

Die Arbeit von CANDACE PERT in den frühen 1970er Jahren über Opiatrezeptoren lenkte den Blick auf eine neue Schnittstelle. Die Verbindung zwischen

²⁹ Ebd., S. 13/14.

³⁰ V. HUNT: *Infinite Mind* (1996), S. 237.

³¹ Ebd., S. 230.

³² R. GERBER: *Vibrational Medicine*, S. 369.

Körper und Geist werde durch die Gefühle hergestellt, schrieb sie; die Neurotransmitter oder Botenstoffe seien Teil eines großen Informationssystems, „für das die Peptide und ihre – über den ganzen Körper verteilten – Rezeptoren verantwortlich sind“³³.

Die Botenstoffe seien die physiologischen Korrelate des Gefühls, seien geradewegs „Moleküle des Gefühls“, weshalb auch Traumata im Körper gespeichert werden könnten. „Der Körper ist das Unbewusste!“, ruft uns CANDACE PERT in Erinnerung, und er scheint „allwissend und allmächtig zu sein“.³⁴ Ihr „Körpergeist“ trifft sich mit dem „Geistesfeld“ VALERIE HUNTS, die äußerte, zwischen diesem und dem Heilprozess sei die direkte Schnittstelle das Neuropeptid-System.

Auch das Immunsystem, das lange Zeit als unabhängig von der Psyche betrachtet worden war, könne über seine Peptide mit dem endokrinen System, dem Nervensystem und dem Gehirn kommunizieren. PERT behauptet: „Der Geist beherrscht nicht den Körper, er wird Körper ... Körper und Geist sind eins.“³⁵ Die Frage, wie eins auf das andere wirkt, wird dadurch obsolet. CARL FRIEDRICH VON WEIZSÄCKER meinte: „Das Leib-Seele-Problem in der z.B. in der Medizin gelegentlich diskutierten Fassung ist eigentlich selbst ein Produkt der klassischen Physik.“³⁶ Leib und Seele waren auseinandergelöst worden; die Psychoneuroimmunologie der 1980er Jahre, die auf den Ausstoß von körpereigenen Morphinen aufbaute, führte beide wieder näher zusammen.

Information, Energie, Netzwerk und Feld sind die Schlüsselwörter. Gefühle oder bedeutungsvolle Informationen gelangen im Feld und danach durch das Netzwerk in die Zellen. Unser Lebensstil, unser Denken und unser Lebensgefühl nehmen Einfluss auf unser Befinden. JOHN JAY HARPER hat in seinem Buch *Tranceformers* ein Verfahren zur Vermittlung zwischen Geist und Körper ausgemacht. Gemeinsam sei vielen Heilverfahren vieler Kulturen die Trance. Die Trance öffne die Tür in das „fünfdimensionalige Feld des kosmischen Bewusstseins“³⁷. Durch sie könnten Suggestionen ans Ziel gelangen, wie es auch etwa MILTON ERICKSON und vielen Therapeuten durch Hypnose gelang. Aber sie könnte auch die Tür zur Körperweisheit öffnen. Trance entsteht auch durch Meditation, die sich ebenfalls als wirkungsvoll für die Erzeugung des

³³ C. PERT: Moleküle der Gefühle (1999), S. 197.

³⁴ Ebd., S. 213/233.

³⁵ Ebd., S. 286.

³⁶ C. F. V. WEIZSÄCKER: Aufbau der Physik (1988), S. 527.

³⁷ J. J. HARPER: *Tranceformers* (2009), S. 80.

Placebo-Effekts und für die Heilung erweist; aber nicht jeder bringt die Ruhe und Konzentration dafür auf. Wichtiger wäre: ein Mensch.

Liebe

Der südafrikanische Autor LAURENS VAN DER POST beschrieb in einem anderen seiner Bücher den Großen Hunger als den Hunger nach Liebe³⁸, und die Geschichte sei Zeugnis für die Angst des Menschen vor Liebe sowie seiner Flucht davor. Er sei vor dem zurückgeschreckt, was sie von ihm verlange: Gabe, Hingabe, Selbstaufgabe.

Glaube und Hoffnung setzen Peptide in Marsch und lassen sie an den richtigen Rezeptoren andocken, aber am stärksten wirkt die Liebe, vorzugsweise bedingungslos gewährt, die jedoch als Phänomen nie zufriedenstellend erklärt wurde. Sie bleibt ein Wunder wie die Heilung selbst.

„Die Wunderheilungen über die Jahrhunderte hinweg konnten niemals wissenschaftlich erklärt werden“, meinte VALERIE V. HUNT. „Aber zwei Grundbedingungen scheinen für diese Wunder essentiell zu sein – die Kraft des göttlichen Gedankens und die mit ihm verbundene Emotion, Liebe. Einige rufen Gott an, sie zu heilen, andere öffnen sich der Liebe. Ich verstehe beide als ein und dasselbe, sie lösen in dem Menschen oder durch ihn die Heilkraft aus. In diesem Sinn sind wir alle Heiler unserer selbst und anderer.“³⁹

Zusammenfassung

POSER, MANFRED: **Hilfe zur Selbsthilfe. Der Placebo-Effekt und sein klandestines Wirken im Heilungsprozess.** Grenzgebiete der Wissenschaft (GW) 65 (2016) 3, 215–229

Der Placebo-Effekt als Heilreaktion des Körpers bereits auf die Erwartung, zu gesunden, richtet den Blick auf die Schnittstelle Geist/Körper. Patienten erfahren durch Mittel ohne Wirkstoff und durch menschliche Zuwendung Linderung, weil ihre Selbstheilungskräfte angeregt werden. Die westliche Medizin, die lange Zeit den Körper als Maschine betrachtete, tut sich schwer mit den gesicherten Erkenntnissen über den hilfreichen Placebo-Effekt, der

Summary

POSER, MANFRED: **Help for self-help. The placebo effect and its clandestine work in the healing process.** Grenzgebiete der Wissenschaft (GW) 65 (2016) 3, 215–229

The placebo effect is the healing response of a patient's body who as a conscious person expects to get well. The phenomenon leads us to the crucial interface mind/body. Healing takes place with the help of medicine, but sometimes also without active pharmacological substances (placebo) or with the help of a sensitive, loving person. Western medicine that usually considers the body as a machine has a hard time recognizing the concept of self-healing that could

³⁸ L. VAN DER POST: *A Mantis Carol* (1975), S. 136.

³⁹ V. V. HUNT: *Infinite Mind*, S. 259.

die Medizin durch stärkeren Einbezug der Psyche wieder menschlicher und weniger kostenintensiv machen könnte. render medicine more human and save a lot of costs, provided emotional aspects are emphasized during therapy.

Glaube	Belief
Immunsystem	catalyst
Katalysator	immune system
Liebe	love
Selbstheilung	self-healing

L i t e r a t u r

- BORYSENKO, JOAN und MIROSLAV: *The Power of the Mind to Heal*. Carson: Hay House, 1994.
- BRODY, HOWARD und DARALYN: *Der Placebo-Effekt*. München: dtv, 2002.
- BUNDESÄRZTEKAMMER: *Placebo in der Medizin*. Berlin, 2012.
- CERONETTI, GUIDO: *Il Silenzio del Corpo*. Mailand: Adelphi, 1984.
- DYER, WAYNE W.: *The Shift*. Carlsbad (Kalif.): Hay House, 2010.
- FÄSSLER, M.: Placebointerventionen in der medizinischen Praxis. *Mini-Review, Praxis 99* (2010) 24, 1495–1501. Bern: Hans Huber.
- GANTEN, DETLEV: *Die Steinzeit steckt uns in den Knochen*. München: Piper, 2011.
- GERBER, RICHARD: *Vibrational Medicine*. Santa Fe: Bear & Company, 1988.
- GERSI, DUSAN: *Faces in the Smoke*. Los Angeles: Tarcher, 1991.
- GRANT THOMPSON, W.: *The Placebo Effect and Health*. Amherst: Prometheus Books, 2005.
- HARPER, JOHN JAY: *Tranceformers. Shamans of the 21st Century*. Northampton: Reality Press, 2009.
- HARRINGTON, ANNE: *The Cure Within*. New York: W.W. Norton & Comp., Inc., 2008.
- HUNT, VALERIE V.: *Infinite Mind*. Malibu: Malibu Publishing, 1996.
- JAHNKE, ROGER: *The Healer Within*. New York: Harper San Francisco, 1997.
- JONAS, HANS: *Gnosis*. Berlin: Verlag der Weltreligionen, 2008.
- KRADIN, RICHARD: *The Placebo Response and the Power of Unconscious Healing*. New York/London: Routledge, 2008.
- LYNCH, JAMES J.: *Das gebrochene Herz*. Reinbek: Rowohlt, 1979.
- MOYERS, BILL: *Healing and the Mind*. New York: Doubleday, 1993.
- PERT, CANDACE: *Moleküle der Gefühle*. Reinbek: Rowohlt, 1999.
- PLATO: *Werke, Band I*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1990.
- SCHWARZ, HILLEL: *The Culture of the Copy*. New York: Zone Books, 1996.
- SPIRO, HOWARD: *Placebo. Heilung, Hoffnung und Arzt-Patient-Beziehung*. Bern: Huber, 2005.
- STERNBERG, ESTHER: *Heilende Räume*. Amerang: Crotona, 2011.
- VAN DER POST, LAURENCE: *A Mantis Carol*. London: Hogarth, 1975.
- WALACH, HARALD: *Weg mit den Pillen!* München: Irisiana, 2011.
- WEIL, ANDREW: *Spontaneous Healing*. New York: Alfred A. Knopf, 1995.
- WEIZÄCKER, CARL FRIEDRICH VON: *Aufbau der Physik*. München: dtv, 1988.