

Manfred Poser

# Der Placebo Effekt

Wie die Seele den Körper heilt

 Crotona

# Inhalt

Vorwort .....	7
<b>1 Placebo und sein Umfeld.....</b>	<b>9</b>
Nur ein Placebo? 11   Ignorieren oder integrieren? 14 Der Placebo-Gesang 16   Schmeicheln, amüsieren und gefallen 17   Die ältesten Behandlungsformen 18   Der Placebo- Effekt 20   Ansätze und Variablen 20   Placebo-Effekt durch das Verum 22   Angeborene und erworbene Faktoren 24   Nicht zu genau hinschauen 25   Heilung von innen 26	
<b>2 Die überschätzte Arznei.....</b>	<b>29</b>
Die Pille, global betrachtet 29   Was drinsteckt 30   Vermittler und Fetisch 31   Die „Magie“ von Arzneimitteln 34 Generika unter Placebo-Verdacht 36   Am Rand der Medizin 39 Farben und Formen 40   Magie der Bilder und Namen 42 Volle Kontrolle? 44   Der Placebo-Effekt als Störgröße 44 Geheime Informationsflüsse 47   Erste Versuche und noch mehr Lücken 50   Placebo und Moral 52   Placebo in der Praxis 52 Wahrheit oder Notlüge 54   Placebo in Arzneimittelstudien 58 Neuro-Enhancement und Doping 60	
<b>3 Was kann das Placebo und was wirkt? .....</b>	<b>61</b>
Anwendungsgebiete 61   Schmerz 62   Depressionen 64 Komplex Psychotherapie 65   Drogenwirkung 66   Das Herz 67 Durch Operationen 69   Tumore 71   Was wirkt 74 Der Glaube 74   Das Wissen 78   Die Erwartung 81 Die Konditionierung 83   Die Vorstellungskraft 84 Die Bedeutung 88   Beeinflussbarkeit 90   Das Ritual 93 Rituale in Pergamon und Paris 94   Bestandteile des Rituals 96 Die Magie der Versicherung 98   Die Placebo-Agenten: Arzt und Ärztin 99   Mythologie und Geschichte 100   Der verwundete Heiler 103   Das Vertrauen 105   Das System 107   Das Gespräch 110	

Deutsche Originalausgabe:

1. Auflage 2015

© Crotona Verlag GmbH & Co. KG

Kammer 11 • 83123 Amerang

www.crotona.de

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen, fotomechanische

Wiedergabe, Tonträger jeder Art und auszugsweisen Nachdruck, sind vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Annette Wagner

Druck: C.H. Beck • Nördlingen

ISBN 978-3-86191-065-7

<b>4 Gedanken zum Placebo</b> .....	115
Der Katalysator 115   Bluffen, vertauschen und täuschen 118	
Sein und Schein 119   Placebo und Film 121	
Verwechslungen 122   Täuschung 123   Die Ringparabel – eine	
Placebo-Geschichte 125   Schein und Sein 126   Die Aura 128	
Quantität und Qualität 129	
<b>5 Körper und Seele, Krankheit und Kultur</b> .....	133
Das Leib-Seele-Problem 134   Eine Substanz, ein „Körper-	
Geist-Gefüge“? 136   Brandblasen und Stigmata 138	
Psychosomatik 140   Alles nur psychisch? 143   Aufwachen	
durch Hypnose 145   Offenes System 148   Das Herz und der	
Lebensstil 149   Sündhaftigkeit 152   Kulturelle Syndrome 154	
Definitionen 155   Die Alternative 157   Akupunktur 159	
Homöopathie 161   Geistheilen 164   Meditation 165	
<b>6 Die störende Krankheit</b> .....	167
Gesunde Jäger und Sammler 168   Regelkreise und	
Rückkopplungen 169   Veränderung 171   Kampf oder	
Koexistenz? 173   Eingebildete Kranke 174   Besessen vom	
Kranksein 175   Hypochonder 177   Simulant(inn)en? 180	
Nocebo-Wirkungen 181   Letzte Ölung 181   Voodoo-Tod 182	
Tod durch Schreck und Schock 184   Tod durch	
Hoffnungslosigkeit 186   Tod durch Scham und Schuld 188	
Diagnosen 190   Nocebo durch Medien-Medizin 193	
Anekdoten 197	
<b>7 Heilung mit (fast) nichts</b> .....	207
Wundheilung und Wunderheilung 207   Echte Heilung 209	
Wunderheilungen 212   Heilung durch Schock 214   Das	
Auflegen der Hand 215   Das Wort 216   Heilsamer Humor 218	
Ablenkung ist gut 219   Norman Cousins und ein Witz von	
Kant 220   Krankheit als Information 221   „Wir feuern Sie	
an!“ 223   Nicht tun 226   Die Gnade 229	
Schlusswort mit Dante .....	231
Literaturliste .....	237

## Vorwort

Placebo ist keine unbekannte Größe mehr. Dieses eigentlich schöne Wort, das an italienische Opern denken lässt, ist in unseren Sprachschatz eingedrungen. Alle wissen wenigstens ungefähr, was Placebo bedeutet, denn die Medien haben das Thema entdeckt und beschenken uns regelmäßig mit Beiträgen darüber. Die Internet-Einträge dazu sind nicht mehr zu zählen. Beim Placebo-Effekt scheint es sich, hält man sich an diese Reportagen und Dokumentationen, um eine Laune der Natur zu handeln, um eine Kuriosität, und auf Kuriositäten haben Fernsehen und die Zeitschriften anscheinend ein Monopol. Wir, in der bestinformierten Gesellschaft auf diesem Planeten, bekommen also hier ein Anekdotchen und dort ein Episödchen und sollen vor allem schmunzeln. Und alles bleibt, wie es ist; es ist eben alles interessant und soll einem die Zeit vertreiben.

Informationen jedoch sollten etwas verändern. Warum verändert sich dennoch nichts? Unser Gesundheitssystem arbeitet am Rande seiner Kapazitäten, steht kurz vor dem Kollaps, die Ärzte haben keine Zeit, die Patienten sind genervt, dreißig Milliarden Euro werden im Jahr im Gesundheitswesen umgesetzt, fließen irgendwohin, und alle sind unzufrieden. Muss das so sein? Dass dies alles so sein müsse, behaupten diejenigen, die von dem System bestens profitieren. Ihnen sind abhän-

gige und hilflose Patienten gerade recht. Sie sagen von ihrer Autorität herab, was richtig oder falsch für uns ist.

Jedoch sind wir, die geduldigen Patienten, die Hauptpersonen. Ohne Patient kein Arzt. Wir haben es in der Hand. Wir dürfen nicht kapitulieren und unsere Gesundheit willenlos in die Hände von Experten geben – wir müssen selbst die Verantwortung für unseren Körper übernehmen. Und der Placebo-Effekt lehrt uns, dass unsere Seele uns heilen kann. Unser Körper besitzt starke Selbstheilungskräfte, was uns die Segnungen einer hochtechnisierten Medizin vergessen ließen. Wir haben uns zu steuerbaren Konsumenten machen lassen. Warum denn gleich zum Arzt oder zur Ärztin rennen?

Wir sollten am besten wissen, was uns gut tut, und die Entscheidung darüber keinem studierten Mediziner überlassen. Wenn unser Körper streikt, spricht er sich aus, und wer könnte besser wissen, was nicht stimmt, als wir selbst? Vielleicht brauchen wir nicht unbedingt eine Medizin, sondern nur ein wenig Ruhe oder eine Veränderung unserer Lebensumstände. Denken wir darüber nach!

Der heilsame Placebo-Effekt tritt ein, wenn uns jemand Zuwendung schenkt und an uns interessiert ist. Wir erzählen unser Problem einem Freund oder einer Freundin, und gleich geht es uns besser. Liebe ist das Zauberwort, die Pille bloß ein Notbehelf. Vieles wird zudem von selbst besser. Panik ist fehl am Platz. Dennoch will man keine übertriebenen Hoffnungen wecken. Wir wissen einfach noch zu wenig vom Zusammenspiel zwischen Seele und Körper. Die meisten Störungen sind ja zum Glück harmlos; wir müssen auf uns selbst lauschen und herausfinden, wo die Blockade steckt. Schaden kann es nicht, den Placebo-Effekt näher kennenzulernen. Damit haben wir eine Chance, uns selber näher kennenzulernen.

# 1

## Placebo und sein Umfeld

Ein Placebo ist ein „Leermedikament“ oder auch ein „Scheinmedikament“, so bezeichnet es ein namhaftes Medizin-Lexikon. In einem Placebo ist kein pharmakologischer Wirkstoff aufzufinden, obwohl es sich äußerlich nicht von einer „richtigen“ Pille unterscheidet. Das Wort „Medikament“ steckt aber in beiden Begriffen. Ein Placebo ist natürlich kein echtes Medikament – meist ist es eine Zuckerpille –, aber es wirkt wie ein solches. Menschen werden bisweilen durch ein Placebo gesund; beziehungsweise durch den Effekt, den es hervorruft, den *Placebo-Effekt*. Ist das nicht geradezu ein Wunder?

Der Schein im Scheinmedikament ist also vielleicht mehr als nur Schein, die Leere im Leermedikament ist anscheinend keine, wenn das Placebo dem Patienten denn als „echte“ Arznei oder „Verum“ verkauft wird. Der Kranke muss glauben, dass er etwas „mit Pharma“ bekommen hat. Dieser Trick (oder diese Lüge) täuscht wohl Geist und Körper und bringt das Wunder zustande. Wenn das Phänomen aber bekannt wird, verschwindet es offenbar, als sei da ein Geheimagent, der verdeckt operierte, enttarnt worden. Wir werden in ein Gestrüpp von Widersprüchen und Paradoxien hineingeraten, wenn wir uns mit dem Placebo beschäftigen, doch das ist nicht zu ändern.

Wie das Placebo von einem „echten“ Medikament nicht zu unterscheiden ist, so ist auch am Therapie-Erfolg nicht auszumachen, ob

Oktober 1975 in Tokio revidiert wurde. Diese Kodizes waren immer noch von den Medizinversuchen der Nazis geprägt.

Wie die Bundesärztekammer betont, hält die revidierte Deklaration (erstmalig Nürnberg 1947), die im Oktober 2008 in Seoul beschlossen wurde, den Einsatz von Placebos (Artikel 32) nur dann für vertretbar, wenn es keine andere wirksame Behandlung („no current proven intervention“) gibt. Ausnahmen sind möglich, wenn „zwingende und wissenschaftlich fundierte methodische Gründe“ vorliegen, um die Wirksamkeit und/oder Sicherheit einer Intervention zu bestimmen. Auch dürfen Patienten in der Placebo- und Kontrollgruppe nicht dem Risiko einer ernsten oder unwiderrufflichen Schädigung ausgesetzt sein.

### Neuro-Enhancement und Doping

Bei mancher Nachhilfe durch Medikamente werden ethische Probleme offenbar. Sie gehören zur Medikation und treten nicht nur beim Placebo auf. Ist das „Neuro-Enhancement“ in Ordnung, das leicht abweichendes Verhalten durch eine Substanz korrigiert, also einen hyperaktiven Schüler zu einem funktionierenden Schüler macht? Wenn ich Alkohol zu mir nehme, um meine Hemmungen hinwegzuspülen – ist das nicht ein kurzzeitiger Eingriff in mein Wesen, um einen Erfolg zu erzielen? Der Erfolg heiligt die Mittel, heißt es im Volksmund.

Oder Viagra. Jemand läuft zu sexuellen Höchstleistungen auf, die einer Substanz geschuldet sind, die er sich zugeführt hat. Die Frau meint irrtümlich, ihre Attraktivität wirke dieses Wunder. Schon da tritt eine ethische Schiefelage ein, und wir kommen rasch zur Doping-Problematik. DDR-Trainer sagten ihren Ehevinnen, die turnten oder Leichtathletik betrieben, die blaue Pille „hilft, dass ihr euch besser erholt“. Manchmal wurden leistungssteigernde Präparate auch „verdeckt“ in die Nahrung eingeschleust: Das war verbrecherisch. Die Opfer zahlten mit lebenslangen Gesundheitsschäden dafür.

## 3

### Was kann das Placebo und was wirkt?

Placebo, dieses Alles und Nichts, kann eine Menge. Bleiben wir erst bei den Fakten und den aussichtsreichsten Anwendungsgebieten. Unbezweifelbar kann ein Placebo durch seinen Effekt entzündliche Gelenkerkrankungen bessern, den Magensäurespiegel reduzieren, einen Blutzuckerabfall bei Diabetikern bewirken sowie die Veränderung der Pupillenweite, die Reduktion des Blutdrucks und die Steigerung der Herzfrequenz. Die Schmerzlinderung durch Placebo ist ein Faktum, und auch bei Depressionen ist die Erfolgsquote hoch.

#### Anwendungsgebiete

Chronische Krankheiten sind meist entzündlicher Natur; das gilt auch für Depressionen. Wir haben das autonome Immunsystem und ein erworbenes. Placebos können Entzündungen unterdrücken, die das angeborene Immunsystem erzeugt. Die entzündungsfördernden Prozesse stehen in Balance mit Prozessen, die diese wieder reduzieren. Ist die Balance aber gestört, kommt es zu chronischen Krankheiten.

Die Makrophagen verzehren fremde Zellen, und sie besitzen Rezeptoren für Neurotransmitter, diese Botenstoffe des Gehirns, und nament-

lich Rezeptoren für Acetylcholin, das vom Parasympathikus verwendet wird. Er ist für die Erholung zuständig (der Sympathikus für die Aktivität). Entspannung führt also zu einer Reduktion von Entzündungen, weil die Makrophagen aktiviert werden. Ein Placebo könnte so auch die Akute-Phase-Reaktion unterdrücken, das Anfangsstadium einer Entzündungsreaktion. Ein Placebo hilft nicht gegen virale und bakterielle Infektionen, und bei Krebs ist es für das Immunsystem zu spät.<sup>68</sup>

## Schmerz

Bei einer Versuchsreihe mit Menschen, denen der Weisheitszahn entfernt worden war, erwies sich ein Placebo als 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 bekanntgegeben, dass das endlich doch lieferbare Medikament – ein Placebo gewesen war.

Bei einer weiteren Studie mit Patienten, denen ein Zahn gezogen worden war, half diesen ein Ultraschallgerät, und die Schmerzen besserten sich. Das Gerät war aber in keiner Phase eingeschaltet worden.<sup>69</sup>

Bei der Schmerzbekämpfung ist der Placebo-Effekt anscheinend eine probate Methode, um das innere Opiat-Netzwerk zu aktivieren. In dem Gebiet im Gehirn, das für Belohnung und Motivation zuständig ist, werden Endorphine ausgeschüttet. Schmerzpfade gibt es im Gehirnstamm und im Rückenmark. „Die Placebo-Reaktion könnte auf Veränderungen bei den Neurotransmittern beruhen, die entsprechende Rezeptoren besetzen und dadurch bestimmte Kanäle öffnen oder schließen, die das Gehirn dazu veranlassen, seine Grundstimmung zu

wechseln, was dann wiederum die Krankheit beeinflussen könnte.“<sup>70</sup> Diese Rezeptoren für Transmitter im Gehirn sind die „Mohnfelder des Geistes“, wie der Mediziner Bausell schrieb. Sie sind wie Schlüssellöcher oder Satellitenschüsseln und warten auf die Endorphine.

Bei einer Studie 1978 hatten Patienten, die unter Schmerzen nach Operationen litten, durch ein Placebo Linderung erfahren. Als ihnen nach der ersten Gabe Naloxon verabreicht wurde, das die Rezeptoren für Morphin blockiert, war der schöne Effekt wieder rückgängig gemacht, die Schmerzen waren wieder da. Doch dies machte das Placebo „hoffähig“, denn es bewies, dass eine objektive Wirkung vorlag.<sup>71</sup>

Schmerz ist ein Impuls, der vom Nervensystem übermittelt wird. Für Aristoteles war der Schmerz eine Emotion, für Descartes ein Gefühl, und die Internationale Vereinigung für die Studie des Schmerzes nannte ihn eine Erfahrung. Der Mensch wollte dem Schmerz immer einen Sinn, eine Bedeutung abgewinnen, und es gibt Millionen Schmerzpatienten – in Deutschland fünfzehn Millionen. Am häufigsten sind Rücken- und Arthroseschmerzen. Die Medizin konnte noch keine ausreichende Erklärung liefern. Das Mysterium des Schmerzes ist, wie Heidegger schrieb, verschleiert.

Worin liegt die Bedeutung des Schmerzes? Die jeweilige Kultur und die Situation prägt ihn. Es gibt sogar Menschen, die Schmerz schätzen – so die frühen Heiligen, die litten, wenn sie nicht litten, denn wen Gott liebt, den lässt er leiden. Papst Pius XII. sagte 1957: „Der Christ empfindet den Wunsch, den physischen Schmerz anzunehmen, ja sogar ihn zu suchen, um besser am Leiden Christi teilzuhaben, um der Welt und den sinnlichen Befriedigungen zu entsagen und sein Fleisch abzutöten.“

Beecher brachte das Beispiel von Soldaten im Zweiten Weltkrieg, die Schmerzen weitaus besser ertrugen als Zivilisten: Für jene bedeuteten sie vielleicht Spital und Dienstbefreiung, für diese war der Schmerz verbunden mit ihrem Ruin. Amerikaner jüdischer und irischer Abkunft hielten Schmerz besser aus als etwa Italiener und Indi-

68 Walach (2011), S. 102-105

69 Evans, S. 28 ff

70 Spiro, Placebo (2005), S. 110

71 Evans, S. 57

aner, weil diese mehr in der Gegenwart leben, jene aber gewohnt sind, Pläne zu schmieden. Hier haben wir den Einfluss der Bedeutung beim Placebo-Effekt.

## Depressionen

Auch bei Depressionen haben Placebos eine gute Wirkung. Sie wirken auf dieselben Gehirnareale wie Antidepressiva. Grob kann man sagen, bei Depressionen wirkten Placebos zu 60%, bei Ängsten zu 50%, bei Zwangsstörungen zu 25%.<sup>72</sup>

Bei Zellproblemen sorgen die Botenstoffe Zytokine in der Leber dafür, dass Akute-Phase-Proteine entstehen, die die Wundheilung unterstützen und Gewebeschädigungen entgegenwirken. Das Immunsystem, das in stetem Dialog mit dem Nervensystem steht, ist dabei als eine Art Sinnesorgan zu betrachten. Depressionen, Schmerzen, Geschwüre und Ängste könnten, wie bereits gesagt, entzündliche Reaktionen sein, und die Wanderung von Proteinen zu begrenzen, könnte helfen.

Es könnte auch helfen, sein Leben zu ändern, wenn das geht. Viele Depressionen kommen von außen. Im Februar 2015 wurde gemeldet, die meisten Fehltag durch Depressionen würden bei Pflegekräften und Mitarbeitern von Call-Centern registriert. Das sind freilich schlecht bezahlte Tätigkeiten mit Hoffnungslosigkeits- oder Fließbandcharakter, gegen deren Auswirkungen auch keine Pillen helfen.

Bei einer Placebo-Studie zur Behandlung von Schizophrenie wurde ein fantastisches Ergebnis erreicht: 80% der Gruppe zeigten Besserung. Wie die Wissenschaftler meinten, war diese wohl auf die vermehrte Aufmerksamkeit zurückzuführen, die im Rahmen der Studie die Patienten durch das Personal erhielten.<sup>73</sup>

Und bei einer Studie mit Tranquilizern waren 1974 zwei Gruppen zu insgesamt 384 Patienten zu je 70% gebessert: Die Gruppe, die ein

72 Kradin, S. 150 ff

73 Fecteau, S. 66

Placebo bekommen hatte und die mit einem Verum-Präparat. Dazu hieß es bei einem Symposium in München, gerade die Kollegen, die sich sicher gewesen seien, Placebo und Medikament unterscheiden zu können, wussten am Ende nicht mehr, wer was genommen hatte.

## Komplex Psychotherapie

Es gibt vierhundert Arten von Psychotherapie, und alle scheinen effektiv zu sein. „Die Erklärung könnte sein, dass Psychotherapie nichts weiter ist als eine gute menschliche Interaktion zwischen Patient und Therapeut, und dass Vertrauen, Glaube, Erwartung, Motivation und Hoffnung ... die für das erfolgreiche therapeutische Endergebnis verantwortlichen Faktoren sind.“<sup>74</sup>

Hans Eysenck verfolgte ab 1952 während zweier Jahre 7293 neurotische Patienten. 64% zeigten durch Psychotherapie eine Besserung, jedoch 72% der Kontrollgruppe, die nicht behandelt worden war. Hans Strupp und Suzanne Hadley machten 1979 den folgenden Versuch: Sie ließen fünfzehn Patienten durch professionelle Therapeuten und fünfzehn andere mit ähnlichen Störungen durch aufgeklärte Laien behandeln, meist Professoren. Beide Gruppen waren ähnlich verbessert.

Freud glaubte ja, die Psychoanalyse wirke, ob der Patient an sie glaube oder nicht. Er grenzte seine Psychoanalyse streng von Hypnose und damit verwandten Verfahren ab, die er als „Suggestion“ abqualifizierte; doch eben Erscheinungen aus diesen von ihm verteufelten Randgebieten – Kontakt mit dem Unbewussten – muss man heranziehen, wollte man unbedingt psychologische Heilung erklären.

Ist der Erfolg der Psychotherapie ein Placebo-Effekt? Ist es Psychotherapie, einen Placebo-Effekt einzuleiten?, fragt Grant Thompson. Jospe bejaht das: „Die ‘überflüssigen’, ‘unspezifischen’ und fast ‘unerwünschten’ und ‘verunklärenden’ Faktoren bei der Arzneimit-

74 Benedetti, S. 141

teltherapie und anderen Behandlungsformen sind exakt das, was einen hauptsächlichlichen Teil dessen ausmacht, worum es in der Psychotherapie geht.“<sup>75</sup>

Mit den spezifischen Wirkungen (auf ein bestimmtes Problem) sieht es anders aus. Frank schreibt, es sei nicht gelungen nachzuweisen, dass „eine bestimmte Therapiemethode gegen die meisten psychischen Leiden erfolgreicher wäre als irgendeine andere. Dies deutet darauf hin, dass jeder spezifische Therapieeffekt einer einzelnen Methode überschattet sein könnte von der Wirkung heilkräftiger Elemente, die ihnen allen gemeinsam ist.“<sup>76</sup> Das kann nur der Placebo-Effekt. Die Bundesärztekammer schließt deshalb: „Die allgemeinen und spezifischen Aspekte einer wissenschaftlich fundierten Psychotherapie gehören aber untrennbar zusammen und sind nicht, wie im medizinischen Placebo-konzept, als Störgröße zu eliminieren.“<sup>77</sup>

Psychotherapie ist die Essenz des Placebo-Effekts – menschliche Zuwendung. Es ist das, was der Hausarzt „verdeckt“ leistet und im Hinblick auf ein spezifisches Problem. Nicht erstaunlich, dass Truax und Mitchell 1971 herausfanden, dass empathische, nicht besitzergreifende, warme und authentische Therapeuten erfolgreich sind.

## Drogenwirkung

Im englischen Sprachraum sind „drugs“ Arzneimittel. Der Drugstore war die Apotheke. Drogen sind für uns etwas anderes – sie berauschen. Tun sie das, weil sie auf den Organismus wirken oder weil wir wissen, dass sie uns berauschen werden? Gibt es bei der Drogenwirkung auch den Placebo-Effekt?

Erwartungen spielen auch da eine Rolle. Soldaten, die Pillen ohne genauere Erläuterung bekommen hatten, fühlten sich benommen und

<sup>75</sup> Jospe, S. 109

<sup>76</sup> Frank, S. 21

<sup>77</sup> Bundesärztekammer, S. 42

schwach; anscheinend hieß Medikamente zu nehmen für sie, weniger effizient sein zu können.<sup>78</sup> Zwischen 1943 und 1963 wurden 2000 Studien über die Wirkung von LSD veröffentlicht. 1962 gab man dreißig Versuchspersonen LSD-25, zwanzig anderen nur Wasser, und auch viele von diesen erfuhren nach dreißig Minuten eine Veränderung ihres Zeitsinns und andere Wirkungen. 1971 rauchten zwanzig reguläre Nutzer von Cannabis Marijuana, zum Teil bekamen sie ein Placebo. Der stärkste Inhaltsstoff führte zu den stärksten Wirkungen, aber die Placebo-Wirkung übertraf die der schwächeren Inhaltsstoffe.

Bei einem Schamanen-Seminar verteilte der Referent Michael Harner, wie Larry Dossey einmal erzählte, eine braune Wurzel an die Teilnehmer. Sie sollten nun einmal hinausgehen und sich die Welt anschauen, schlug er vor und schürte damit Erwartungen. Tatsächlich hatten alle Teilnehmer einen veränderten Bewusstseinszustand. Doch es handelte sich nur um Ingwer.<sup>79</sup>

Selbstverständlich gab es auch Versuche mit Koffein im Kaffee und entkoffeiniertem Kaffee, wobei, wie man nun vermutet, der als entkoffeiniert verkaufte echte Kaffee weniger wirkte als der als koffeinhaltig angepriesene entkoffeinierte Kaffee. Das Gefühl ist so, doch physiologisch nachweisen lässt sich selbstredend nichts.

## Das Herz

Weltweit sind fast 30% der Todesfälle auf einen Herzinfarkt zurückzuführen, 13% auf Krebs. Studien mit Placebo-Medikamenten verbieten sich hier; mit dem Herzen scherzt man nicht, obwohl die psychische Komponente bei Herzkrankheiten hoch ist und diese oft in einem Bezug zum kulturellen Umfeld stehen.

Wenn nun der Placebo-Effekt durch verstärkte menschliche Zuwendung aufgelöst wird, wirkt er auf das Herz und damit auf das Allge-

<sup>78</sup> Jospe, S. 2

<sup>79</sup> Dossey, Heilungsfelder (2012), S. 80



meinbefinden. In den USA waren im Jahr 1900 20% der Todesfälle Herzattacken zuzuschreiben; 1950 waren es schon 55%. Ab 1900 habe man auch begonnen, schreibt James J. Lynch in seinem Buch „Das gebrochene Herz“ (1977), „die Heilkraft menschlicher Kontakte immer mehr zu vernachlässigen“. Bei einer Studie verbesserten sich schon beim Pulsfühlen Herzrhythmen, und manchmal verschwanden sie kurzzeitig ganz. Auf Intensivstationen merke man, dass das Herz „beinahe überempfindlich auf den alltäglichsten Kontakt mit anderen Menschen“ reagiere.

Erstaunlicherweise zeitigten Pseudo-Operationen des Herzens die klarsten Placebo-Reaktionen. Ein oft genanntes Beispiel ist das Abbinden der inneren Brustarterie, das in den 1950er Jahren zu einem besseren Blut-Zufluss zu den Koronararterien sorgen sollte, wenn an Angina erinnernde Beklemmungen vorlagen. Bald begann man an dem Nutzen der Operation zu zweifeln, und tatsächlich kam bei zwei Studien 1958 und 1959 heraus, dass es nach einer echten Operation 67% der Probanden besser ging, nach einer vorgetäuschten Operation jedoch 83%. 1958 wurde die Operation an dreizehn Patienten vorgenommen, von denen zehn gebessert waren; bei fünf wurde nicht operiert, und alle fünf fühlten sich besser.

Harald Walach schreibt auch anderen Eingriffen in Herznähe Placebo-Charakter zu, zumindest sei die Datenlage nicht gut. Nur bei schwer kranken Patienten sei ihr Nutzen erwiesen. Zu zweifeln sei an den „Medikamente abgebenden Umleitungen“, den sogenannten Stents, und auch an den Bypass-Operationen sei der psychologische Anteil hoch: Er wirke, wie die Daten belegten, bei einem Drittel der Operierten, und ein Viertel profitiert nicht von der Operation.<sup>80</sup>

Sogar bei einigen Patienten mit fortgeschrittener rheumatischer Herzerkrankung wurde noch im Operationssaal beschlossen, die Herzklappen nicht zu ersetzen. Dem Patient wurde das Ergebnis jedoch als Erfolg „verkauft“, worauf sie eine dramatische Verbesserung der Herzleistung zeigten.<sup>81</sup>

80 Walach, S. 120/121

81 Gauler/ Wehrauch, S. 34

## Durch Operationen

Operationen retten Leben und heilen Knochen, aber auch bei ihnen gibt es einen Placebo-Anteil. Die Erwartung, der große Aufwand werde helfen, ist hoch, und die Zuwendung durch das Operationsteam ist enorm. Freilich fehlen die klaren Belege, da man aus ethischen Gründen heute bei niemandem so tut, als habe man operiert. Man muss sich mit zufälligen Anekdoten behelfen.

Eine vielsagende Studie, die viele Autoren anführen, stammt von Bruce Moseley. Er teilte 180 Patienten mit Arthrose im Kniegelenk in drei Gruppen auf. Eine Gruppe erhielt die Operation inklusive Ausschaben, eine nur einen Teil (Eindringen und Auswaschen), und bei einer Gruppe wurden nur die Einschnitte vorgenommen. Alle Patienten fühlten sich nach zwei Jahren gleich gut. Behandelt durch das „mächtigste Instrument der Medizin“, die Chirurgie, würden Erwartungen und Hoffnungen erzeugt, Ängste beruhigt und Entspannung gefördert.<sup>82</sup>

Dieses Ergebnis müsste dazu führen, dass Arthrose-Operationen verschwinden. Aber was könnte man Patienten stattdessen bieten? Das Gefühl, operiert worden zu sein, schafft einen starken Placebo-Effekt. Man könnte indessen die Patienten mit dem Ergebnis der Studie konfrontieren. Ehrlich währt am längsten! Doch bleibt das Problem: Eine Therapie muss man Arthrose-Patienten verpassen.

Früher gab es Chirurgen, die um das Phänomen wussten. Norman Shure erzählte einmal von einem Kollegen, der bei Patienten mit emotionalen Problemen, die sich in Bauchschmerzen äußerten, nur einen „schrägen Schnitt im unteren rechten Bauchbereich machte“ und diesen dann wieder zunähte. „Seine Ergebnisse waren hervorragend.“<sup>83</sup> Bei Beckenentzündungen sagten manche Chirurgen: „Öffne den

82 Walach, S. 122/123

83 Brody, S. 45

Bauch und lasse ein wenig Luft und Licht hinein.“ Darauf trat tatsächlich ein Heilungserfolg ein.<sup>84</sup>

Der Leiter der chirurgischen Abteilung des jüdischen Krankenhauses in Berlin, der Chirurg James Israel, berichtete 1880 bei einer Ärztekonzferenz die folgende Geschichte: Eine dreiundzwanzig Jahre alte Friseurin aus Litauen, die bei ihrer Menstruation stets an Erbrechen, heftigen Schmerzen und Herzklopfen litt, sollte operiert werden. Sechs Ärzte rieten zur „Castration“. Israel schritt zur Operation, und nach acht Tagen fühlte sich die Patientin geheilt. Der junge Arzt sagte jedoch: „Nun, meine Herren, dieses wäre zweifellos eine schöne Heilung schwerer Hysterie durch eine doppelseitige Ovariexstirpation, wenn ich solche in der That vorgenommen hätte ... Es handelte sich eben nur um eine mit allem Raffinement in Scene gesetzte Scheinoperation und Nachbehandlung, welche den Zweck verfolgten, der Patientin den Glauben an eine wirklich stattgehabte Castration beizubringen. Dieser Zweck ist glänzend erreicht worden.“<sup>85</sup>

Schon 1915 stellte man eine „Operationswut“ fest, die *mania operatoria passiva*, und Edward Shorter schreibt, dass dies „die Konsequenz eines halben Jahrhunderts von ärztlicher Seite auf die Bevölkerung ausgeübter Suggestion war, dass irgendwelche unspezifischen körperlichen Symptome durch periphere Organe verursacht seien“.<sup>86</sup> Man kennt auch das „Münchhausen-Syndrom“, das aus vorgetäuschten Leiden besteht, hinter denen das Ziel steckt, unter das Messer zu kommen. Shorter: „Damit wurden die Chirurgen mit einem Bumerangeffekt ihres eigenen Tuns konfrontiert.“

Freilich gibt es auch die „aktive Operationswut“ der Operateure, wie ihnen Kritiker des Medizinsystems vorwerfen. Auch der Medizinjournalist Frank Wittig zweifelt am Nutzen der Stents, die in Deutschland über 300.000 Mal jedes Jahr eingesetzt werden, um einem Herzinfarkt vorzubeugen. Er hält den Eingriff, der jedes Jahr eine Milliarde Euro in diesem Land kostet, für ein Placebo. Studien zeigen, dass ein Vor-

84 Gauler, S. 10

85 Shorter, *Moderne Leiden* (1994), S. 343/344

86 Ebd., S. 161

teil gegenüber medikamentöser Behandlung nicht vorliegt. Doch der Patient fühlt sich besser.

## Tumore

Heilung von Krebs durch Placebo? Da winken die meisten Autoren ab: Belege dafür seien schwer zu finden. Es gibt immer wieder Anekdoten wie bei Danielle Fecteaux, dass Chirurgen einen großen Tumor vorgefunden hätten, den sie gar nicht operierten, dass die Masse aber einen Monat später verschwunden war. Nur einer von 10.000 Tumoren verschwindet von selbst. Freilich gibt es auch hysterisch bedingte Schwellungen und Tumore; und die bildgebenden Verfahren sind nicht narrensicher.

„Krebs ist komplex: keine einfachen Ursachen, keine Wundermittel, die schützen, keine Universaltherapien, die heilen.“ In dem Buch über unseren Körper seit der Steinzeit findet sich auch ein Zitat von Mel Greaves: „Unsere Gewebe sind so konstruiert, dass sie sich im Prinzip ständig am Rande des Chaos bewegen, und das Pendel kann in genau diese Richtung ausschlagen, wenn Zellen oder Gewebe chronischem oder lange andauerndem Stress, natürlichen oder endogenen DNA-schädigenden Substanzen oder Mutationen ausgesetzt sind.“<sup>87</sup>

Jedoch schreiben Johansson und Lyncøe, sogar einige Arten von Krebs hätten „nicht auf nicht zu vernachlässigende Weise auf den Placebo-Effekt reagiert“.<sup>88</sup> Auch andere Autoren geben zu, dass es Placebo-Wirkungen auf Krebs gibt.

1843 kam eine Frau, Miss Barber, mit einem Brusttumor zu dem Mesmeristen John Elliotson. Er empfahl wärmstens den Mesmerismus. Sie ging regelmäßig zum Therapeuten, und fünf Jahre später schrieb Dr. John Ashburner: „Miss Barber ist geheilt – das ist ein Faktum, an dem man nicht zweifeln kann.“ Es sei ihre Wahl gewesen,

87 Ganten u. a., *Die Steinzeit steckt uns in den Knochen* (2011), S. 195/196

88 Johansson/Lyncøe, S. 218

kommentierte Elliotson; sie habe womöglich mehr Glauben als ihr Arzt gehabt.

Bei dem Arzt Bernauer W. Newton trat durch Visualisierung bei 9 von 183 Krebspatienten eine Remission auf. Auch er meinte, zu zweifeln sei daran nicht. Der australische Therapeut Ainslie Meares heilte in den 1980er Jahren einige Patienten durch Entspannungsübungen, Zuhören, sanfte Berührung sowie den Rat, zu Hause zu meditieren. Er habe „den richtigen Geist mobilisiert und motiviert“, meinte Meares. Doch alle diese nicht sehr gut belegten Fälle sind nur die Folge von ausgeübter Psychotherapie, vielleicht mit hypnotischen Anteilen, was womöglich die Selbstheilung aktivierte.<sup>89</sup>

In der bekanntesten und am häufigsten zitierten Placebo-Geschichte geht es um Krebs. Sie darf hier natürlich nicht fehlen. Der Psychotherapeut Bruno Klopfer veröffentlichte den Fallbericht 1957 als Kommunikation seines Kollegen Dr. Philip West. Der Mann, um den es ging, wird „Mr. Wright“ genannt. „Ein Mann mit einem weit fortgeschrittenen Lymphoma, einem Krebs der Lymphknoten, hörte von dem noch nicht erprobten Mittel Krebiozen, das von vielen begeisterten Patienten als eine ‘Wunderkur’ bezeichnet wurde. Er bestand darauf, als Versuchsperson in einer klinischen Studie über die Arznei aufgenommen zu werden. Seine Ärzte stimmten zu, obschon sie der Meinung waren, er hätte nur noch zwei Wochen zu leben. Sein Zustand war besorgniserregend; er lag im Bett und rang nach Luft.

Zehn Tage nachdem er Krebiozen bekommen hatte, waren seine Tumore beeindruckend geschrumpft – ‘wie Schneebälle auf einer heißen Herdplatte’, so einer seiner Ärzte. Er wurde aus dem Krankenhaus entlassen. Zwei Monate später kusierte in den Medien entmutigende Nachrichten über die Arznei, und der Mann musste mit vergrößerten Tumoren in die Klinik zurückkehren. Seine Ärzte entschieden, ihm zu sagen, dass die ersten Proben Krebiozen, die er erhalten hatte, durch die Lagerung verdorben gewesen seien, dass jedoch eine neue Lieferung unterwegs sei.

Der Arzt spritzte dem Patienten weiterhin normales Wasser ein. Die Tumore schrumpften erneut, es kam zu einer dramatischen Heilung. Seine Gesundheit blieb mehrere Monate lang stabil, bis ein weiterer Bericht mit dem Titel ‚Nationale AMA-Studien belegen: Krebiozen wertlos bei Krebs‘. Keine zwei Tage später starb der Mann.“<sup>90</sup>

1957 wurde in der Zeitschrift als Titel des zitierten Aufsatzes „Psychologische Variablen bei Krebs“ gewählt. Der Placebo-Artikel von Beecher war erst 1955 erschienen, Placebo also noch nicht ein gängiges Wort. Bei der Geschichte fällt auf, dass der todkranke Mr. Wright „nicht ohne Hoffnung“ war, im Gegensatz zu seinen Ärzten; dass, als er von dem neuen Wundermittel hörte, „seine Begeisterung keine Grenzen kannte“ und er das als „seine große Chance“ sah. Mr. Wright war dann doch ein logisch und wissenschaftlich denkender Mensch, und sein Wohlbefinden hielt zwei Monate an. Nach seinem nächsten Zusammenbruch und dem Trick mit den angeblich verdorbenen Proben war die Heilung noch beeindruckender, und Wright sah aus „wie das blühende Leben“. Wiederum zwei Monate hielt er diesen Stand. Vermutlich war der Mann ein besonderes Exemplar: Ein unglaublicher Placebo-„Responder“ und in extremem Maß beeinflussbar und erregbar.

Bernie Siegel erwähnt jedoch in seinem Buch „Love, Miracles, and Medicine“, von dem er zwei Millionen Exemplare verkaufte, viele Beispiele von Rückgang und Verschwinden von Tumoren. Dies sei kein Zufall. „Wenn man diese Heilungen nur als ‘spontane Remissionen’ definiere“, meinte er, „dann können die Ärzte nichts daraus lernen.“<sup>91</sup> Man übersehe gern die zwei außergewöhnlichen Patienten, die es schafften, wenn acht andere gestorben seien.

90 Dossey, *Healing and the Mind*, S. 77/78

91 Siegel, *Prognose Hoffnung* (1994), S. 66

89 Playfair, S. 67/78

## Was wirkt

Der Placebo-Effekt hängt von vielen Variablen ab. Das Ritual, das den Rahmen jeden Heilungsversuchs bildet, sowie Arzt und Ärztin kommen später an die Reihe. Zunächst geht es um den Patienten und seinen Bewusstseinszustand. Erwartungen, den Willen und die psychologische Stimmung nennen Johansson/Lynøe, die Suggestibilität (Beeinflussbarkeit) und die Vorstellungskraft mögen außerdem eine Rolle spielen. Vertrauen und Hoffnung sind weitere Begriffe, doch über ihnen rangiert der Glaube, der näher untersucht werden muss, denn er ist zentral.

## Der Glaube

Karl Löwith schrieb in „Wissen, Glaube und Skepsis“, in früheren Zeiten habe man Wissen und Glauben einander gegenübergestellt. Man müsse jedoch unterscheiden, was bloße Meinung (*doxa* im Griechischen), was wahres Wissen (*episteme*) und was echter Glaube (*pistis*) sei. Kant nennt Meinen, Wissen und Glauben „Weisen des Fürwahrhaltens“. Der Glaube der Heiligen ist nach Löwith ein „schwer errungenes unbedingtes Vertrauen“, und wer an jemanden glaube, werde „sich ihm bedingungslos zuwenden, ihm völlig zugetan sein, ihn vertrauensvoll lieben und alles von ihm erhoffen“. Glaube müsse der Einsicht vorgehen, forderte Augustinus, und er müsse auch der Vernunft vorgehen.<sup>92</sup> Die Autorität, der wir Glauben schenken sollen, schenkt uns selbst den Glauben an sie. Der Glaube sei so allmächtig wie das wirksamste Heilkraut, sagte einmal Paracelsus.<sup>93</sup>

Glauben darf man nicht mit Wollen verwechseln; zum Glauben gehört auch Demut, und das wissen die Christen, die sagen: „Nicht mein

Wille, sondern der deine geschehe, Herr. Eine andere Instanz wirkt, die wir nicht zwingen können, die wir auch nicht zu etwas zwingen wollen sollten. Glauben bedeutet Verzicht auf das eigene Ich, auf die ganzen Verstrickungen, in denen die meisten Menschen heute leben, und auf die Vorstellungen, was sein sollte.“<sup>94</sup> Glauben bedeutet auch Unterwerfung oder besser Hingabe, was übrigens die wahre Bedeutung von „islam“ ist. Lolette Kuby meint, der Weg zur Gesundheit sei, sich ihr zu unterwerfen: Du willst, dass du die Krankheit aufgibst; du willst von dir, dass Gesundheit dich überkommen soll.<sup>95</sup>

Immer schon, und besonders Ende des 19. Jahrhunderts, bauten Ärzte auf den Glauben. Der französische Hypnosearzt 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.“ Sein Kollege Jean-Michel Charcot schrieb über seine „Glaubens-Kur“ (Faith Cure), der Amerikaner William James nannte es „Mind Cure“ (Geistes-Kur), doch gehörten diese Männer zu einer Minderheit, zu einer Alternativkultur. „Faith Healing“ (Glaubens-Heilung) ist in angelsächsischen Ländern, was für uns Geistheilung ist.

„Nur der Glaube ist Wirklichkeit. (Auch der Irrglaube.) Nur der Glaube erschafft Wirklichkeit. Auch der Irrglaube.“, vermerkte Imre Kertész, Literatur-Nobelpreisträger 2002, in seinem Roman „Ich – ein anderer“. Was ich glaube, ist für mich wirklich, keine Frage. Der amerikanische Forscher J. S. Levin will positive Effekte durch den Glauben an Gott, durch regelmäßigen Besuch der christlichen Messe und regelmäßiges Beten ausgemacht haben. Er schrieb 1987: „Die Psychodynamik des Glaubens kann ununterscheidbar vom Placebo-Effekt sein, wenn jemand Gottes Segen erwartet (oder das *nocebo*, wenn jemand Gottes Zorn und Bestrafung erwartet!)“<sup>96</sup>

Im zweiten Buch der Könige im Alten Testament wird uns die

94 Siegmund, Georg, Wunderheilungen, in: Resch, Paranormale Heilung (1977), S. 571

95 Kuby, Faith and the Placebo Effect (2001), S. 217

96 Dossey, Healing and the Mind, S. 83

92 Löwith, Wissen, Glaube und Skepsis (1962), S. 7/9

93 Cassoli, S. 23