

DIE MACHT DER ERWARTUNGEN

Statt alle Risiken einer Behandlung aufzuzeigen, sollten Ärzte während einer Konsultation mehr Zeit dafür aufwenden, die optimistische Haltung der Patienten zu fördern. Denn positive Erwartungen lösen eine Placebo-Reaktion aus und fördern den Heilungsprozess.

Text: Jürg Lendenmann



Foto: © Sergey Ili, de.123rf.com

«Placebos wirken», sagte Paul Dieppe, Professor an der University of Exeter, UK, am 3. Internationalen Symposium vom 13. Oktober 2016 im UniversitätsSpital Zürich. Und er gab gleich ein Beispiel: «Gibt man Ihnen eine Tasse Kaffee und sagt, sie enthalte Koffein, kann das Getränk sowohl psychologische wie physiologische Reaktionen auslösen – obwohl es kein Koffein enthält.» Doch Nocebos würden ebenso wirken: «Warnen Sie Probanden, das zu testende Medikament habe bestimmte Nebenwirkungen, werden einige Personen, die das Scheinmedikament einnehmen, genau diese Nebenwirkungen bekommen.»

Beides habe gewaltige Konsequenzen sowohl für die klinische Arbeit wie für die Forschung. «Was sagen wir den Patienten von dem, was sie erwartet? Wie gehen wir mit den Informationen um, die sie im Internet gelesen haben? Und welches ist die Wirkung von zustimmenden Informationen auf den Ausgang von Studien? ... «Und was ist eine Erwartung?», fragte Dieppe.

Ein Glaube ist kein simples Konstrukt

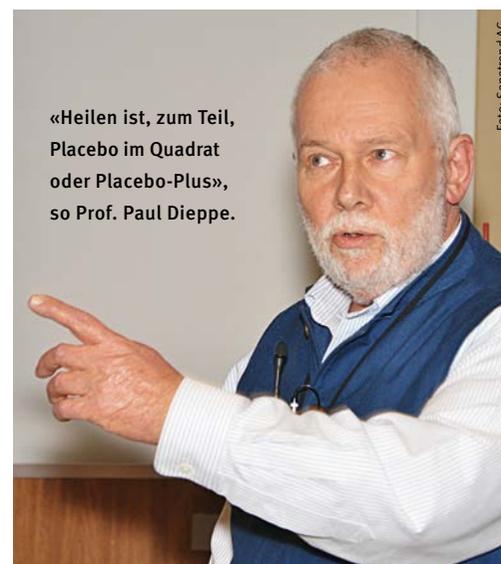
«Eine Erwartung ist ein Glaube, dass sich etwas voraussichtlich in der Zukunft ereignen wird. Wir alle haben viele Vorstellungen über die Zukunft; sie sind ein Teil unserer Identität und helfen uns,

die Welt als sinnvoll zu erkennen.» In Bezug auf die Gesundheit hätten wir eine Vielzahl von miteinander konkurrierenden grossen und kleinen Erwartungen. Ein grosser auf die Gesundheit bezogener Glaube wäre: «Alles ist Gottes Wille. Meine Krankheit und ihr Ausgang werden direkt von ihm bestimmt.» Ein kleiner Glaube könne sein, dass Heilpflanzen einem beim Kurieren der Krankheit besser helfen als Pharmaka.

Erwartungen beeinflussen das Behandlungsergebnis

Bei Operationen von Ersatz von Hüft- und Kniegelenken habe sich gezeigt: Hohe Erwartungen – eine optimistische Einstellung zum Ausgang der Operation – sind mit besseren Resultaten verknüpft. Dessen ungeachtet würden viele der Chirurgen versuchen, die Erwartungen der Patienten herabzusetzen, weil sie der Überzeugung seien, hohe Erwartungen führten zu einer Unzufriedenheit mit dem Behandlungsergebnis.

Es hätte sich gezeigt: Einige Erwartungen und Überzeugungen der Patienten vor der Operation sind relational und können durch Konsultationen verändert werden ... oft mit verblüffenden Ergebnissen. Dieppe: «Eine Erwartung ist nicht ein simples Konstrukt.»



«Heilen ist, zum Teil, Placebo im Quadrat oder Placebo-Plus», so Prof. Paul Dieppe.

Foto: Sanatrend AG

Die Polyvagal-Theorie

Warum lassen wir es zu, dass Personen, denen wir vertrauen, unsere Erwartungen in die Zukunft ändern? Dieppe: «Es gibt eine «simple» biologische Erklärung, die verstehen hilft, wie es möglich ist, über Erwartungen anderen Personen zu helfen: die Polyvagal-Theorie.»

Tiere hätten ein System entwickelt, das ihnen hilft, Gefahr zu vermeiden – entweder durch die «Kampf oder Flucht»-Reaktion oder in extremen Situationen durch komplettes «Erstarren», durch Totstellen. «Höhere Tiere wie der Mensch brauchen ein anderes System, das ihnen hilft, in Gruppen zusammenzuarbeiten und ihre Jungen aufzuziehen, bis sie erwachsen sind: sozialer Kontakt und Fürsorge. Wenn wir uns sicher fühlen, können wir tatkräftig für andere da sein.» Würden wir uns bedroht fühlen, sei die Möglichkeit dazu eingeschränkt. «Bestätigungen bewirken, dass Sie sich sicher fühlen», erklärte Dieppe; dies hätten auch Experimente gezeigt. «Sie fühlen sich dann bestätigt, wenn Sie wissen, dass die andere Person Sie versteht und Ihre Belange ernst nimmt.» Die Bestätigung sei wir-

kungsvoller als Empathie. Doch diese unterstützt eine Bestätigung, denn sie umfasse sowohl den Gebenden wie den Empfangenden.

Fürsorgliche Haltung als Placebo für das Heilen

«Eine schlechte Rückmeldung ist fünfmal stärker als eine Gute. Entsprechend aufwendig ist es, Negatives zu neutralisieren.» Dies sei für Ärzte wichtig zu wissen, «da die konventionelle Medizin viel Zeit aufwendet, um Patienten einzuschüchtern und so den Noceboeffekt zu aktivieren».

Es gelte daher, die fürsorgliche Reaktion zu aktivieren: «Fühlen wir uns sicher und hört uns jemand zu, dann können wir entspannen, der anderen Person vertrauen und sinnvoll mit ihr kommunizieren ... was unsere Erwartungen er-

höhen kann. Auf diese Art können wir Ärzte eine «Placebo»-Reaktion auslösen. Denn Heilen ist, zum Teil, Placebo im Quadrat oder Placebo-Plus, was zu einer massiven Änderung der Erwartungen, des Glaubens und des Sinns führt ... und zu einer Wiedervereinigung von Körper, Geist und Seele.»

Schlüssel-Eigenschaften von erfolgreichen Heilern seien, so Dieppe: fokussierte Aufmerksamkeit mit guten Absichten, «geerdet» sein und etwas vermitteln können. In anderen Worten: sich um andere kümmern. «Und für den, der geheilt wird, ist es entscheidend, dass er sich sicher und bestätigt fühlt – oder umsorgt.» //