David R. Hamilton, Ph.D.

Warum übernatürliche Methoden funktionieren

© 2022 des Titels »Warum übernatürliche Methoden funktionieren« von David R. Hamilton, Ph.D. (ISBN 978-3-949458-27-9) by Next Level Verlag/ Momanda GmbH, Rosenheim. Nähere Informationen unter www.nxl-verlag.de

© 2022 des Titels »Warum übernatürliche Methoden funktionieren« von David R. Hamilton, Ph.D. (ISBN 978-3-949458-27-9) by Next Level Verlag/ Momanda GmbH, Rosenheim. Nähere Informationen unter www.nxl-verlag.de

David R. Hamilton, Ph.D.

Warum *übernatürliche* Methoden funktionieren

Die Wissenschaft hinter Meditation und alternativen Heilverfahren

NXT LVL VERLAG

© 2022 des Titels »Warum übernatürliche Methoden funktionieren« von David R. Hamilton, Ph.D. (ISBN 978-3-949458-27-9) by Next Level Verlag/ Momanda GmbH, Rosenheim. Nähere Informationen unter www.nxl-verlag.de

Wichtige Hinweise

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.
Die Publikation enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben; für diese fremden Inhalte können wir keine Gewähr übernehmen. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt dieser Veröffentlichung nicht erkennbar.
Auch wenn eine gendergerechte Sprache wünschenswert ist, gibt es aus Sicht des Verlages bisher keine befriedigende, gut lesbare Lösung. Der leichteren Lesbarkeit zuliebe haben wir zumeist von der Doppelung männlicher und weiblicher Formen nach dem Muster »der … oder die …«, »er bzw. sie« usw. Abstand genommen. Selbstverständlich liegt es uns fern, dadurch jemanden zu benachteiligen.

Aus dem Englischen von
Maria Müller-de Haën

Titel der Originalausgabe:
Why Woo-Woo Works. The Surprising Science Behind Meditation, Reiki, Crystals, and Other Alternative Practices.
Text © David R. Hamilton, Ph.D., 2021
Carlsbad/CA, New York City, London, Sydney, New Delhi: HayHouse
www.hayhouse.com

Deutsche Ausgabe:
© 2022 NEXT LEVEL Verlag,
ein Imprint der MOMANDA GmbH, Rosenheim
www.next-level-verlag.de
Alle Rechte vorbehalten
Lektorat: Gitta Lingen; Layout: Birgit-Inga Weber
Zierlinien S. 57 u.a.: Bianca Van Dijk_pixabay.com;
S. 13 u.a.: Gordon Johnson_pixabay.com
Cover: © Guter Punkt, München,
nach einer Idee von Antigone Konstantinidou
Foto des Autors: Elizabeth Caproni
Gesamtherstellung: Bernhard Keller
Druck: CPI Moravia Books
Printed in Germany
ISBN 978-3-949458-27-9

© 2022 des Titels »Warum übernatürliche Methoden funktionieren« von David R. Hamilton, Ph.D. (ISBN 978-3-949458-27-9) by Next Level Verlag/ Momanda GmbH, Rosenheim. Nähere Informationen unter www.nxl-verlag.de

Inhalt

Einleitung 7

1 Geist über Materie 13
2 Meditation 39
3 Angestaute und freigesetzte Emotionen 59
4 Natur 81
5 Reiki 105
6 Kristalle 131
7 Wie die Wahrnehmung unsere Realität gestaltet 163
8 Bewusstsein 179
9 Telepathie, Fernheilung und Gebet 209
10 Die richtigen Bedingungen 237
11 Das Gesetz der Anziehung 255

Zum Abschluss 285
Quellen 289
Dank 304
Index 306
Über den Autor 311
Kommentare zu diesem Buch 312

© 2022 des Titels »Warum übernatürliche Methoden funktionieren« von David R. Hamilton, Ph.D. (ISBN 978-3-949458-27-9) by Next Level Verlag/ Momanda GmbH, Rosenheim. Nähere Informationen unter www.nxl-verlag.de

© 2022 des Titels »Warum übernatürliche Methoden funktionieren« von David R. Hamilton, Ph.D. (ISBN 978-3-949458-27-9) by Next Level Verlag/ Momanda GmbH, Rosenheim. Nähere Informationen unter www.nxl-verlag.de

Einleitung

Die Oxford University Press definiert den englischen Ausdruck *»Woo-Woo«** als »unkonventionelle Überzeugungen, die als wenig oder gar nicht wissenschaftlich fundiert angesehen werden, insbesondere solche, die sich auf Spiritualität, Mystizismus oder alternative Medizin beziehen«.[1] Der Begriff wurde wohl in den 1980er-Jahren geprägt, möglicherweise in Anlehnung an den Heulton, der mit Geistern und dem Übernatürlichen assoziiert wird.

[* Der englische Originaltitel dieses Buches lautet: *»Why Woo-Woo Works«,* was im Deutschen nicht adäquat wiedergegeben werden kann. Das lautmalerische, im Deutschen bekannte »Huhu« ähnelt dem englischen *»Woo-Woo«* nur unvollkommen. Wir werden das englische Wort auch in der vorliegenden deutschen Ausgabe an einigen Stellen aufgreifen. Wörtlich übersetzt würde der Titel also lauten: »Warum *›Woo-Woo‹* funktioniert.«]

*****

Viele komplementäre Therapien, Heilmethoden, Behandlungsansätze und weitere Praktiken, Theorien und Überzeugungen werden oft als *»Woo-Woo«* bezeichnet – was allerdings oft am mangelnden Verständnis liegt; die meisten Leute wissen nicht, dass diese Ansätze teilweise durchaus eine solide wissenschaftliche Grundlage haben.

Ende der 1990er-Jahre, nach meiner Promotion in organischer Chemie, war ich in der Pharmaindustrie tätig, wo ich an der Entwicklung von Medikamenten gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs mitarbeitete. Mit der Zeit faszinierte mich die Tatsache, dass sich in klinischen Studien bei Teilnehmern, die ein Placebo (ein Scheinmedikament) anstelle des echten Medikaments erhielten, sehr oft eine Besserung ihres Zustands einstellte.

Die vorherrschende wissenschaftliche Meinung besagte, dieses Phänomen, das als *Placebo-Effekt* bekannt ist, sei eine Art Illusion, also nicht real. Mein Vorschlag an Kollegen, dass es in der Tat eine

© 2022 des Titels »Warum übernatürliche Methoden funktionieren« von David R. Hamilton, Ph.D. (ISBN 978-3-949458-27-9) by Next Level Verlag/ Momanda GmbH, Rosenheim. Nähere Informationen unter www.nxl-verlag.de

Wirkung des Geistes auf den Körper geben könnte – eine mutmaßliche »Geist-Körper-Verbindung« –, wurde als Humbug abgetan.

Doch schon damals hatten Forschungen aufgezeigt, dass die Erwartung (»Es *wird* besser«) und der Glaube tatsächlich biochemische Veränderungen im Gehirn bewirken, und das unterstreicht, *wie* und *warum* der Placebo-Effekt funktioniert. Die Theorie, dass der Geist einen Einfluss auf den Körper hat, war also keine Quacksalberei; sie konnte sich auf wissenschaftliche Beweise stützen. Meine Kollegen und ich wussten das damals nur noch nicht.

*****

Das ist oft der Fall. In der Wissenschaft geht es um ein sehr breit gefächertes Wissen, und es ist nahezu unmöglich, alles über jedes wissenschaftliche Fachgebiet zu wissen.

Die meisten von uns wissen viel über ein oder zwei Dinge oder wenig über eine Menge anderer Dinge. Wenn wir bestimmte Überzeugungen, Theorien oder Praktiken als *»Woo-Woo«,* »Humbug« oder »Pseudowissenschaft« abtun, zeigt das in vielen Fällen nur auf, dass wir nicht wissen, welche Überlegungen oder Forschungen dazu vorliegen – sei es aus Philosophie, Psychologie, Biologie, Physik, Chemie, Geologie, Kosmologie oder anderen Disziplinen.

Als ich eines Tages mit einem Freund in einem Park spazieren ging, deutete ich auf eine Wolke am Himmel und meinte, sie wiege wahrscheinlich so etwa 100 Tonnen. Er lachte – nicht unfreundlich, sondern einfach über die absurde Vorstellung, dass wir das Gewicht einer Wolke bestimmen können. Er hatte das Bild einer riesigen Küchenwaage vor Augen. So etwas kann man ja wohl unmöglich wissen.

Doch genau das stimmt eben nicht. Eine Wolke besteht aus Wassertröpfchen; um ihr Gewicht zu bestimmen, können wir einfach mit einer Drohne, die eine Tasse mit bekannter Breite dabeihat und unterwegs Wassertröpfchen sammelt, durch sie hindurchfliegen. Zunächst wird die Länge der Wolke gemessen; dazu wird berechnet, wie lang die Drohne braucht, um sie mit einer bestimmten Geschwindigkeit zu durchfliegen. Anhand dieser Berechnung lässt

© 2022 des Titels »Warum übernatürliche Methoden funktionieren« von David R. Hamilton, Ph.D. (ISBN 978-3-949458-27-9) by Next Level Verlag/ Momanda GmbH, Rosenheim. Nähere Informationen unter www.nxl-verlag.de

sich aus der Menge der im Becher gesammelten Wassertröpfchen und der ungefähren Größe der Wolke relativ leicht berechnen, wie viel die Wolke in etwa wiegt.

Ich verwende dieses Beispiel des Wolkengewichts, um darzulegen, dass wir den Wahrheitsgehalt bestimmter Theorien oder Vorstellungen oft infrage stellen, einfach weil wir sehr wenig darüber wissen, und manchmal auch, weil andere, wie wir gehört haben, sie als unwissenschaftlich betrachten und es vernünftig erscheint, denselben Standpunkt einzunehmen. Schließlich sind wir soziale Wesen.

In diesem Buch gehe ich auf eine Reihe von Themen ein, die üblicherweise als Unfug bezeichnet werden, und zeige, dass es dafür eine ganze Reihe wissenschaftlicher Beweise gibt, von denen viele nur denjenigen bekannt sind, die in dem betreffenden Bereich arbeiten.

Der erste Teil beschäftigt sich mit dem Placebo-Effekt, mit Visualisierung, Meditation und dem Zusammenhang zwischen unterdrückten Emotionen und Krankheiten. Diese Phänomene gehören zu dem, was man als das »untere Ende« der Humbug-Skala bezeichnen könnte, weil zumindest manche Leute von den dafür vorliegenden wissenschaftlichen Beweisen Kenntnis haben. Ich stelle diese Beweise vor und erkläre genau, *wie* diese Phänomene und Praktiken funktionieren.

Anschließend gehe ich auf den Bereich der Komplementärmedizin ein, gebe einen Überblick über die vielen Forschungsstudien, die zeigen, dass Reiki eine wirksame Therapie zur Behandlung von Schmerzen, Depressionen und Ängsten ist, und erläutere die Wissenschaft, die hinter dieser »Energieheiltechnik« steht. Im Kapitel über Kristalle stütze ich mich auf die buddhistische Philosophie, die Wissenschaft der Farbpsychologie sowie auf die diamagnetischen und paramagnetischen Eigenschaften dieser Mineralsteine, um genau zu erklären, *wie* diese Phänomene und Ansätze wirken.

Im letzten Teil des Buches beschäftige ich mich mit Telepathie, Fernheilung und Gebet. Obwohl diese Phänomene oft als Pseudowissenschaft abgetan werden, gibt es in der Tat eine große Menge an sie unterstützenden statistischen Beweisen, auch wenn diese in

© 2022 des Titels »Warum übernatürliche Methoden funktionieren« von David R. Hamilton, Ph.D. (ISBN 978-3-949458-27-9) by Next Level Verlag/ Momanda GmbH, Rosenheim. Nähere Informationen unter www.nxl-verlag.de

der breiten Öffentlichkeit nicht bekannt sind. Wie wir noch erörtern werden, ist einer der Schlüsselfaktoren für die Funktionsweise dieser Phänomene die emotionale Verbindung: Wie EEG- und MRT-Studien aufzeigen, sind die Auswirkungen umso stärker, je intensiver die emotionale Bindung zwischen zwei Menschen ist.

*****

Ich habe mich schon als Kind für esoterische Themen interessiert. Meine Mutter erkrankte 1976 nach der Geburt der jüngsten meiner drei Schwestern an einer postnatalen (bzw. postpartalen, nachgeburtlichen) Depression. Damals wusste man noch nicht viel über diese Krankheit. »Reißen Sie sich zusammen!«, lautete die Empfehlung eines Arztes.

Ihr wurden Antidepressiva und Medikamente gegen Angstzustände verschrieben, aber am besten half ihr die Meditation. Es heilte sie nicht, aber es half ihr beim Einschlafen, verlieh ihr mehr Kontrolle über ihren Zustand und bot in schwierigen Zeiten geistige und emotionale Unterstützung.

Meine Mutter hörte sich jeden Abend vor dem Schlafengehen eine Kassette mit einer geführten Meditation an und machte jahrelang damit weiter, weil es so gut funktionierte. Die entspannende Musik und die Naturgeräusche, die aufgenommen worden waren, wirken sich, wie man heute weiß, direkt auf das autonome Nervensystem aus.

Meditation wird seit Langem in Kulturen auf der ganzen Welt praktiziert und galt im Westen bis vor Kurzem als Pseudowissenschaft; mancherorts ist das heute noch der Fall. Inzwischen gibt es jedoch wissenschaftliche Beweise, dass Meditieren zu positiven strukturellen Veränderungen im Gehirn führt, die sich vorteilhaft auf die geistige Gesundheit, die Konzentration, das Gedächtnis und das Selbstwertgefühl auswirken und sogar den biologischen Alterungsprozess verlangsamen.

Als ich älter wurde, sprachen meine Mutter und ich oft über die Macht der Psyche, und dieses gemeinsame Interesse sowie meine Beobachtung, dass es ihr geholfen hatte, führten zu meiner Fas-

© 2022 des Titels »Warum übernatürliche Methoden funktionieren« von David R. Hamilton, Ph.D. (ISBN 978-3-949458-27-9) by Next Level Verlag/ Momanda GmbH, Rosenheim. Nähere Informationen unter www.nxl-verlag.de

zination für den Placebo-Effekt, als ich in der Pharmaindustrie arbeitete.

In den Jahren danach und auch heute noch rede ich mit meiner Mutter oft über diese und andere *»Woo-Woo«*-Themen, von denen viele in diesem Buch behandelt werden und die schließlich den Ausschlag für eine berufliche Veränderung gaben: Ich gab meine Arbeit in der Pharmaindustrie auf und schrieb mehrere Bücher, die sich mit der Verbindung von Geist und Körper, dem Selbstwertgefühl sowie den Auswirkungen von Freundlichkeit auf die geistige und körperliche Gesundheit befassen.

In diesem Buch präsentiere ich die Wissenschaft hinter dem *»Woo-Woo«* und zeige, wie und warum es wirklich funktioniert. Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei!

Dr. David R. Hamilton
März 2021

© 2022 des Titels »Warum übernatürliche Methoden funktionieren« von David R. Hamilton, Ph.D. (ISBN 978-3-949458-27-9) by Next Level Verlag/ Momanda GmbH, Rosenheim. Nähere Informationen unter www.nxl-verlag.de

© 2022 des Titels »Warum übernatürliche Methoden funktionieren« von David R. Hamilton, Ph.D. (ISBN 978-3-949458-27-9) by Next Level Verlag/ Momanda GmbH, Rosenheim. Nähere Informationen unter www.nxl-verlag.de

1

Geist über Materie

»Es geht ihnen *nicht* besser. Sie *denken* nur, es gehe ihnen besser.« Das war eine typische Äußerung meiner Kollegen aus dem Pharmaunternehmen, als ich sie nach ihrer Meinung zum Placebo-Effekt fragte, einem Phänomen, das für unsere Arbeit besonders relevant war, da die von uns entwickelten Medikamente in klinischen Studien getestet wurden.

Obwohl diese Ansicht immer freundlich geäußert wurde, unterstrich sich doch die jahrzehntelang vertretene Annahme, der Placebo-Effekt sei »nur Einbildung«. Wenn es einem Patienten, der in einer Arzneimittelstudie ein Placebo erhalten hatte, besser ging, wurde es als Teil des natürlichen Krankheitsverlaufs abgetan – es wäre ihm irgendwann ohnehin besser gegangen.

Ein Placebo ist eine inaktive (bzw. Schein-)Behandlung in Form einer Pille, einer Injektion oder einer Vorrichtung, die in klinischen Studien verabreicht wird, um das echte Medikament bzw. die echte Behandlung im Vergleich zu einer Kontrollgruppe zu testen. Ein Placebo soll also keine therapeutischen Wirkungen auf die Patienten haben, die es einnehmen. Allerdings ist in der Realität tatsächlich oft ein solcher Effekt festzustellen, und in solchen Fällen glauben die Patienten, das Placebo sei das echte Medikament oder die echte Behandlung: Es ist ihr *Glaube,* der die Wirkung erzeugt.

© 2022 des Titels »Warum übernatürliche Methoden funktionieren« von David R. Hamilton, Ph.D. (ISBN 978-3-949458-27-9) by Next Level Verlag/ Momanda GmbH, Rosenheim. Nähere Informationen unter www.nxl-verlag.de

Der Glaube verändert die Biologie

Auch wenn der Placebo-Effekt scheinbar eine Illusion ist, so hat doch der Glaube bzw. die Überzeugung, wie wissenschaftliche Untersuchungen aufzeigen, durchaus echte biologische Auswirkungen. Zugegeben, das klingt ein bisschen nach *»Woo-Woo«*, aber es ist im Kopf nur so lange *»Woo-Woo«*, bis wir die Wissenschaft dahinter verstehen; dann ist es vielmehr »echt wow«.

> Ganz fraglos ruft der Glaube chemische Veränderungen im Gehirn hervor, und diese Veränderungen hängen davon ab, was die betreffende Person glaubt.

So können Patienten zum Beispiel von ein und demselben Placebo genau das Gegenteil glauben, und dadurch stellen sich entgegengesetzte Wirkungen ein. Wenn Patienten glauben, dass eine Pille (ein Placebo) die Schmerzen *lindert, wird* sie in der Regel tatsächlich die Schmerzen lindern. Hätten sie jedoch geglaubt, dass sie Schmerzen *verursacht,* hätte sie stattdessen genau dies getan. Im ersten Fall bewirkt der Glaube die Produktion der natürlichen Morphinvarianten des Gehirns.

Wie US-amerikanische Wissenschaftler der Universität von Kalifornien in San Francisco aufgezeigt haben, sind endogene Opioide, das hirneigene Morphin, für die schmerzlindernde Wirkung von Placebos bei zahnärztlichen Eingriffen verantwortlich.[1] Der entscheidende Punkt ist jedoch: Die körpereigenen Opioide werden in Reaktion auf den Glauben oder die Erwartung einer Person, dass der Schmerz verschwinden wird, produziert. Glaubt ein Patient, eine Pille (auch wenn es sich um ein Placebo handelt) verursache Schmerzen, *blockiert* dieser Glaube diese natürlichen Opioide im Gehirn, was den Schmerz sogar eher verstärkt.[2]

Der Glaube, eine (Placebo-)Pille wirke entspannend, wird eine beruhigende Wirkung haben. Glauben wir dagegen, es handle sich um ein anregendes Stimulans, geraten wir in einen Zustand der

© 2022 des Titels »Warum übernatürliche Methoden funktionieren« von David R. Hamilton, Ph.D. (ISBN 978-3-949458-27-9) by Next Level Verlag/ Momanda GmbH, Rosenheim. Nähere Informationen unter www.nxl-verlag.de

Erregung und unsere Herzfrequenz und unser Blutdruck werden ansteigen – obwohl es sich bei beiden Pillen um ein wirkungsloses Scheinmedikament handelt.

Als einer Gruppe von Sportlern Substanzen verabreicht wurden, von denen sie überzeugt waren, diese würden ihre Kraft und Ausdauer steigern, gewannen sie tatsächlich an Kraft und Ausdauer. Allerdings handelte es sich um Placebos. Zum Glück konnten sie wegen dieser »leistungssteigernden Placebos« (abgekürzt *PEPs* für *»performance-enhancing placebos«*) nicht von Wettkämpfen ausgeschlossen werden, weil es, na ja, eben Scheinmedikamente waren. Vielleicht brauchen viele Sportler einfach einen »PEP-Talk«, also im Sinn des englischen Wortspiels auch ein motivierendes, aufbauendes Gespräch.[3]

In einer Studie von Wissenschaftlern der psychiatrischen und medizinischen Fakultäten der State University of New York erhielten 40 Patienten mit Asthma, Emphysemen oder einer restriktiven Lungenerkrankung einen Inhalator, der ein vernebeltes Kochsalz-Placebo enthielt; man sagte ihnen, er enthalte Allergene, die ihre Atemwege verengen würden.[4] Schon bald reagierten 19 der Patienten mit einer erheblichen Verengung ihrer Atemwege. Zwölf von ihnen erlitten sogar einen vollständigen Asthmaanfall. Als man ihnen einen anderen Inhalator gab, bei dem es sich ebenfalls um ein Kochsalz-Placebo handelte, und ihnen sagte, er werde ihre Symptome abschwächen, erfuhren sie tatsächlich Linderung.

Somit hat dieser eine Placebo-Inhalator bei Asthmatikern entweder Bronchospasmen gelindert oder ausgelöst, je nachdem, was die Patienten *glaubten,* dass er bewirken würde. Eine Person entwickelte sogar Heuschnupfensymptome, nachdem ihr gesagt wurde, der Inhalator enthalte auch Pollen, und diese Symptome wurden wieder gelindert, als ihr ein anderer Kochsalzinhalator gegeben wurde, von dem sie glaubte, dass er eben dies bewirken würde.

© 2022 des Titels »Warum übernatürliche Methoden funktionieren« von David R. Hamilton, Ph.D. (ISBN 978-3-949458-27-9) by Next Level Verlag/ Momanda GmbH, Rosenheim. Nähere Informationen unter www.nxl-verlag.de

Untersuchung des Placebo-Effekts

Auch Farben können als Placebos verwendet werden, weil sie für uns eine bestimmte Bedeutung haben. In den USA gaben Medizinprofessoren der University of Cincinnati einer Klasse von Studenten rosa und blaue Placebo-Pillen und erklärten ihnen, es handele sich um Stimulanzien und Beruhigungsmittel; damit sollte ihnen etwas über den Placebo-Effekt beigebracht werden.[5] Wie sich herausstellte, waren die blauen Pillen zu 66 Prozent als Beruhigungsmittel wirksam, verglichen mit 26 Prozent bei den rosa Pillen.

Mit anderen Worten: Blaue Placebos waren als Entspannungsmittel etwa zweieinhalb Mal besser als rosa Placebos, weil Blau für die meisten Menschen eine beruhigende Farbe ist, und das beeinflusst auch die Wirkung, die wir ihr zuschreiben. Die Forscher fanden auch heraus, dass zwei Placebos eine höhere Wirksamkeit hatten als ein einziges Placebo.

Und so seltsam es klingt, außer vielleicht für Eltern: Bei Kindern lindert ein Pflaster, das mit einem bunten Cartoon oder einer magischen Figur bebildert ist, den Schmerz und heilt einen Schnitt schneller als ein einfaches Pflaster.[6]

Auch der Wohnort beeinflusst die Wirkung eines Placebos. In einer US-Studie über Migränebehandlungen erwiesen sich Placebo-Injektionen als 1,5 Mal wirksamer als Placebo-Pillen; einer europäischen Studie zufolge waren dagegen Placebo-Pillen etwa 10 Prozent wirksamer als Placebo-Injektionen.[7]

Der Grund für diesen Unterschied liegt in der Sprache unserer jeweiligen Kultur. Die Amerikaner sprechen eher von *»getting a shot«* [wörtlich übersetzt: »einen Schuss bekommen«], wenn man ihnen eine Spritze verabreicht, und glauben daher eher an Injektionen, während die Europäer (zumindest in Großbritannien) von *»popping pills«* sprechen [»Pillen schlucken«, doch engl. *»to pop«* bedeutet z.B. auch »knallen«] und daher an Pillen glauben.

In ähnlicher Weise war in Studien zu Tagamet, einem in den 1970er- und 1980er-Jahren beliebten Medikament gegen Magengeschwüre, das Placebo in Frankreich zu 59 Prozent wirksam, das Medikament selbst jedoch zu 60 Prozent in Brasilien.[8] Die Werbe-

© 2022 des Titels »Warum übernatürliche Methoden funktionieren« von David R. Hamilton, Ph.D. (ISBN 978-3-949458-27-9) by Next Level Verlag/ Momanda GmbH, Rosenheim. Nähere Informationen unter www.nxl-verlag.de

budgets für Medikamente sind in Westeuropa höher als in Südamerika, und höhere Werbeausgaben führen zu einer stärkeren Wahrnehmung der Wirksamkeit eines Medikaments; die Wirkung dieser Maßnahmen auf das Placebo war allerdings genauso stark.

Die Wahrnehmung zählt

Die Art und Weise, wie ein Placebo verpackt ist, beeinflusst seine Wirkung ebenfalls. In einer Studie der Universität Keele in Großbritannien erhielten 835 Frauen eine von vier verschiedenen Kopfschmerztabletten.[9] Die erste Gruppe bekam eine Aspirin-Tablette einer bekannten Marke, eine zweite Gruppe eine Aspirin-Tablette mit der einfachen Aufschrift »Analgetikum«, die typisch für eine billigere Massenmarktmarke war; die dritte Gruppe nahm ein Marken-Placebo mit der Aufschrift »Aspirin« ein und die vierte Gruppe ein einfaches, markenloses Placebo mit der Aufschrift »Analgetikum«.

Wie sich herausstellte, wirkte das Marken-Aspirin besser als das markenlose, und der Hauptunterschied lag im Aussehen der Verpackung; erstaunlicherweise wirkte jedoch auch das Marken-Placebo besser als das markenlose Placebo – obwohl beide aus Zucker hergestellt waren.

Das erklärt, warum so viele Menschen darauf schwören, dass Marken-Schmerzmittel wie Nurofen (Advil) bei ihnen besser wirken als Ibuprofen-Generika, obwohl sie denselben Wirkstoff enthalten. Der Preisunterschied ist beträchtlich, und die Verpackung von Nurofen sieht teurer aus, sodass die Menschen eine höhere Erwartung hegen. Medikamente sollen eine biologische Aufgabe erfüllen, aber neben der Wirkung eines Medikaments auf den Körper hat auch die *Psyche* einen Einfluss.

Vielleicht verstehen Sie jetzt, warum bei den meisten Menschen ein teures Medikament besser wirkt als ein billigeres. Das Gleiche gilt vielleicht auch für einen teureren Therapeuten. Aber was beide wirklich besser macht – das Medikament und den Therapeuten –, ist der *Geist (Mind)* der betreffenden Person.

© 2022 des Titels »Warum übernatürliche Methoden funktionieren« von David R. Hamilton, Ph.D. (ISBN 978-3-949458-27-9) by Next Level Verlag/ Momanda GmbH, Rosenheim. Nähere Informationen unter www.nxl-verlag.de

Die Wahrnehmung ist wichtig, auch wenn wir uns des Inhalts unseres Geists *(Mind)* nicht bewusst sind.

Einem in der Zeitschrift *»Advances in Psychiatric Treatment«* veröffentlichten Artikel zufolge könnte dies sogar die Wirkung des Medikaments Viagra, das zur Behandlung von Erektionsstörungen eingesetzt wird, über seine grundlegende pharmakologische Wirkung hinaus verstärken.[10] Der Name »Viagra« klingt ähnlich wie die Wörter *»vigor/vigour«* [dt. »Kraft«, »Energie«, »Dynamik«, »Leidenschaftlichkeit«] und »Niagara«, und da die Niagarafälle eine *Naturgewalt* sind, könnte dies den Eindruck von Vitalität und natürlicher Kraft vermitteln. Ich frage mich, ob das Medikament so gut wirken würde, wenn es »Softy« hieße.

Die Macht der positiven Konsultation

Die Psyche kann manchmal die Wirkung eines Medikaments *verstärken* – je nachdem, an welche Wirkung der Patient glaubt oder wie er den Arzt wahrnimmt, der es verschrieben hat – und in anderen Fällen die Wirkung *unterdrücken,* wenn eine entsprechende Überzeugung vorherrscht.

Wir wissen dies, weil unterschiedliche Placebo-Effekte unter Umständen einfach auf die Kommunikation zwischen dem medizinischen Personal und den Patienten zurückzuführen sind. Bei relativ häufigen Krankheiten ist eine Besserung des Zustands bei einem Arzt, der Zuversicht oder Optimismus im Hinblick auf die Genesung des Patienten ausstrahlt, viel wahrscheinlicher als bei einem unsicheren oder pessimistischen Arzt.

Ausgehend von Studien, die zeigen, dass bei etwa 40–60 Prozent der Patienten, die eine Allgemeinarztpraxis aufsuchen, keine eindeutige Diagnose gestellt wird, untersuchte eine Studie der Universität Southampton in Großbritannien die Auswirkungen unterschiedlicher Beratungsstile bei solchen Patienten.

© 2022 des Titels »Warum übernatürliche Methoden funktionieren« von David R. Hamilton, Ph.D. (ISBN 978-3-949458-27-9) by Next Level Verlag/ Momanda GmbH, Rosenheim. Nähere Informationen unter www.nxl-verlag.de

In der im *»British Medical Journal«* veröffentlichten Studie wurden die Ergebnisse von 200 Patienten, von denen die Hälfte eine »positive« und die andere Hälfte eine »nicht positive« Beratung erhielt, miteinander verglichen.[11]

Bei den »positiven« Konsultationen wurde den Patienten eine eindeutige Diagnose gestellt; man teilte ihnen voller Zuversicht mit, dass sie sich in einigen Tagen erholen würden. Manchmal wurde ein Rezept ausgestellt, und der Arzt versicherte dem Patienten, es werde ihm dadurch besser gehen; ein anderes Mal wurde nichts verschrieben, und der Arzt versicherte dem Patienten, dass er nichts brauche.

Bei den »nicht positiven« Konsultationen zeigte sich der Arzt unsicher und sagte: »Ich bin mir nicht sicher, was mit Ihnen los ist.« Wurde eine Behandlung angeboten, fügte er hinzu: »Ich bin mir nicht sicher, ob meine Behandlung eine Wirkung haben wird.« War keine Behandlung vorgesehen, fügte er stattdessen hinzu: »… und deshalb werde ich Sie nicht behandeln.«

Den Patienten, die behandelt wurden, verschrieb man 3 mg Vitamin B_1 mit der Bezeichnung »Thiaminhydrochlorid« – eine sehr niedrige Dosis, die eigentlich ein Placebo war. Nach zwei Wochen ging es 64 Prozent der Patienten, die eine positive Beratung erhalten hatten, besser; nach einer nicht positiven Konsultation hatten sich dagegen nur 39 Prozent der Patienten erholt. Dabei spielte es keine Rolle, ob sie behandelt wurden oder nicht. Der Unterschied war darauf zurückzuführen, wie der Arzt mit dem Patienten kommunizierte: Bei einer positiven Ansprache ging es fast doppelt so vielen Patienten besser.

Warum verursacht der Glaube diese Wirkungen? Schmerzstillende Placebos wirken, weil die Person eine Schmerzlinderung *erwartet.* Diese Erwartung veranlasst das Gehirn, seine eigenen natürlichen Schmerzmittel zu produzieren, die dann den Schmerz verringern.

Studien am Neurodegenerative Disorders Center der University of British Columbia in Kanada haben gezeigt, dass der Glaube, ein Placebo sei ein Anti-Parkinson-Medikament, das Gehirn dazu anregt, den Neurotransmitter Dopamin zu produzieren.[12] Hier und

© 2022 des Titels »Warum übernatürliche Methoden funktionieren« von David R. Hamilton, Ph.D. (ISBN 978-3-949458-27-9) by Next Level Verlag/ Momanda GmbH, Rosenheim. Nähere Informationen unter www.nxl-verlag.de

ebenso im Fall der schmerzlindernden Wirkung mobilisiert der Glaube die natürlichen Ressourcen des Gehirns, um die Erwartungen der Person zu erfüllen. Das heißt, eine Überzeugung dahingehend, was passieren soll, weist das Gehirn an, das zu produzieren, was es produzieren muss, um dieses Ergebnis zu erzielen.

Das gilt natürlich nur in einem vernünftigen Rahmen. Der Glaube, ein Placebo sei ein Chemotherapeutikum, bringt das Gehirn nicht dazu, sein eigenes Chemotherapeutikum zu produzieren, und ein solches Experiment könnte niemals ethisch begründet werden. Einige dokumentierte Spontanremissionen bei Patienten könnten jedoch darauf zurückzuführen sein, dass der Glaube bzw. die Überzeugung das Immunsystem mobilisiert hat.

Können wir uns den Placebo-Effekt zunutze machen?

In der Abteilung für kardiovaskuläre Chirurgie des Herzzentrums der Universität Marburg wurden 124 Patienten, bei denen eine Bypass-Operation an den Koronararterien geplant war, nach dem Zufallsprinzip in drei Gruppen aufgeteilt.

Die erste Gruppe war die »Erwartungsgruppe«; hier ging es insbesondere darum, die positiven Erwartungen der Patienten an das Leben nach der Operation zu optimieren, wie zum Beispiel die Teilnahme an Aktivitäten. In der zweiten Gruppe, der »Unterstützungsgruppe«, wurde den Patienten emotionale Unterstützung zuteil. Und die dritte Gruppe der »medizinischen Standardversorgung« erhielt die übliche Behandlung.[13]

Die Patienten wurden nach ihrer Operation sechs Monate lang beobachtet. In der »Erwartungsgruppe« waren die Lebensqualität und die subjektive Arbeitsfähigkeit deutlich besser als in den beiden anderen Gruppen. Auch die Unterstützung war hilfreich, doch die Erwartung, dass alles gut gehen werde, hatte bei Weitem die größte Wirkung.

© 2022 des Titels »Warum übernatürliche Methoden funktionieren« von David R. Hamilton, Ph.D. (ISBN 978-3-949458-27-9) by Next Level Verlag/ Momanda GmbH, Rosenheim. Nähere Informationen unter www.nxl-verlag.de

Wenn Ärzte den Patienten Hoffnung machen und ihnen helfen, eine Besserung zu *erwarten,* geht es ihnen *tatsächlich* schneller besser.

Placebokontrollierte Dosisreduktion

Ein spannender Forschungszweig zur Nutzung des Placebo-Effekts ist die placebokontrollierte Dosisreduktion *(»placebo-controlled dose reduction«, PCDR)*; dabei wird einige Tage lang ein Medikament verabreicht und dann ohne Wissen der Patienten gegen ein Placebo ausgetauscht. Je öfter die Patienten das Medikament erhalten, desto stärker assoziieren sie die Linderung der Symptome mit der Verabreichung des Medikaments und desto stärker ist die Wirkung des Placebos, wenn der Austausch vorgenommen wird. Auf diese Weise kann die Dosis eines Medikaments reduziert und durch ein Placebo ersetzt werden.

Fabrizio Benedetti, Professor für Physiologie und Neurowissenschaften an der medizinischen Fakultät der Universität Turin in Italien, hat diesen Effekt in einer Studie mit Parkinson-Patienten eindrucksvoll nachgewiesen.[14]

Die Patienten wurden in mehrere Gruppen aufgeteilt. Alle bis auf eine Gruppe erhielten am ersten Tag der Studie eine volle Dosis des Anti-Parkinson-Medikaments Apomorphin; Benedetti maß ihre klinische Reaktion in Form einer Verringerung des Zitterns und der Muskelsteifheit sowie des Aktivierungsgrads einzelner Neuronen in der Gehirnregion, die bekanntermaßen von der Krankheit betroffen ist. Der anderen Gruppe gab er stattdessen eine Placebo-Injektion (Kochsalzlösung), die keinerlei klinische Wirkung zeigte.

Im Lauf der nächsten Tage tauschte Benedetti in verschiedenen Gruppen das Medikament gegen das Placebo aus. Eine Gruppe, die das Medikament an Tag 1 erhielt, bekam an Tag 2 das Placebo. Eine andere Gruppe erhielt das Medikament zwei Tage lang und dann am dritten Tag das Placebo, und einer weiteren Gruppe wurde das Medikament drei Tage lang verabreicht, bevor es am vierten Tag gegen das Placebo ausgetauscht wurde. Sooft ein Patient eine Dosis Apomorphin erhielt, machte er folgende Erfahrung:

© 2022 des Titels »Warum übernatürliche Methoden funktionieren« von David R. Hamilton, Ph.D. (ISBN 978-3-949458-27-9) by Next Level Verlag/ Momanda GmbH, Rosenheim. Nähere Informationen unter www.nxl-verlag.de