

Ein **Placebo** (lat. „ich werde gefallen“) ist im engeren Sinn ein Scheinarzneimittel, welches keinen Arzneistoff enthält und somit auch keine durch einen solchen Stoff verursachte pharmakologische Wirkung haben kann.

Im erweiterten Sinn werden auch andere Scheininterventionen als Placebo bezeichnet, beispielsweise Scheinoperationen.

Quelle: Wikipedia

Copyright: Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verfassers.

Impressum: gefuehlsLOGIK.at, Bergstraße 1, 8020 Graz, Österreich

4.9.2012. Ich befinde mich in Zürich. Es ist 20:00 Uhr – gespenstisch reflektieren die umliegenden Gebäude das Blaulicht der Einsatzfahrzeuge. Unzählige Ambulanzwagen reihen sich entlang der Straße auf. Sirenengeheul verstärkt die Dramatik des Augenblicks. Männer mit Masken und in gelben Schutzanzügen stürmen hektisch in ein Gebäude. Rettungskräfte richten in Windeseile Sanitätszelte ein. Zwei Dekontaminationscontainer stehen bereit. Die Kantonspolizei sperrt mit einem riesigen Aufgebot das Gebiet großräumig für die Bevölkerung.

Kurz danach die Meldung im TV:

Das Postverteilzentrum Zürich-Mülligen musste evakuiert werden. In zwei Kuverts wurde weißes Pulver gefunden. Insgesamt 34 von 200 MitarbeiterInnen klagten über Unwohlsein und zeigten Vergiftungserscheinungen.

Babykatzen tun uns nichts

Doch dann die Überraschung: Einen Tag später teilt ein Sprecher der Polizei mit, dass es sich bei der verdächtigen Substanz um Stärkepulver gehandelt habe - für uns Menschen ähnlich gefährlich wie eine neugeborene Babykatze.

Wieso sind trotzdem 34 Personen im Spital gelandet? Wieso zeigten sie reale Vergiftungsanzeichen, obwohl dies chemisch unmöglich war?

Glaube versetzt Berge

... behauptet eine alte Volksweisheit und will uns damit sagen, dass der Glaube an eine Sache eine überaus starke Kraft darstellen kann. Genau dies ist unseren „Vergifteten“ zum Verhängnis geworden. Sie waren davon überzeugt, dass es sich bei der Substanz um etwas besonders Gefährliches handelt. Diese Überzeugung wurde durch das Großaufgebot an Sicherheitskräften noch verstärkt. Und so haben sie das erlebt, was die Medizin nicht „Glaube“, sondern „Placeboeffekt“ nennt.

Gefühl erzeugt „Realität“

Sie waren vom Wahrheitsgehalt ihrer Annahme überzeugt, was auf Ebene der Körperchemie starke Gefühle erzeugt hat. Und diese Gefühle – oder besser gesagt die damit verbundenen biochemischen Kettenreaktionen im Körperinneren – haben die scheinbaren Vergiftungsanzeichen ausgelöst. So haben 34 Personen die negative Form des Placeboeffektes¹ erlebt, was sich, obwohl kein Gramm einer giftigen Substanz vorhanden war, für alle Betroffenen sehr real angefühlt hat.

¹ Die negative Form des Placeboeffektes wird auch „Nocebo-Effekt“ genannt.

Es geht auch anders

... wie der Fall des amerikanischen Golfkriegsveteranen Arthur Boorman zeigt. Als Fallschirmjäger zog er sich so schwere Rücken- und Knieverletzungen zu, dass er – so seine Ärzte – nie mehr ohne Hilfsmittel würde gehen können. So wurde der Rollstuhl zu Boormans täglichem Begleiter.

15 Jahre lang nahm er die negative Diagnose als gegeben hin. Er legte enorm an Gewicht zu. Sportliche Übungen schienen unmöglich. Und obwohl er mit der Zeit Interesse an Yoga entwickelte, schickten ihn die meisten Yogalehrer weg. Alle, außer einem. Dieser nahm sich seiner an. Wenngleich Arthur beim Üben immer wieder hinfiel, gab er nicht auf, nahm Gewicht ab und begann im Laufe der Zeit daran zu glauben, dass eine Besserung möglich sei. Seine Hoffnung spornte ihn zu weiterem Tun an, mit dem Ergebnis, dass er heute seine Ärzte Lügen straft. Denn er kann wieder gehen.²

So wurde sein Glaube an die eigenen Möglichkeiten für ihn zur selbsterfüllenden Prophezeiung. Denn das Gefühl von Hoffnung erhöht nicht nur nachweislich die eigene Körperkraft, was ihm ermöglichte, seine Übungen regelmäßig durchzuführen. Sondern auch die eigenen Selbstheilungskräfte werden durch Hoffnung aktiviert, wie unzählige Studien aus der Placeboforschung beweisen.

Unterschätzen Sie sich nicht

34 „Vergiftete“, ein behinderter Kriegsveteran. Zwei völlig unterschiedliche Beispiele. Und doch zeigen sie dasselbe: Wie sehr die eigene Sichtweise und die damit verbundenen Gefühle darüber entscheiden können, in welche Richtung sich das eigene Leben entwickelt.

Unterschätzen Sie nie den Einfluss Ihrer Sichtweise auf Sie selbst.

² Wer zu Arthurs inspirierender Geschichte ein von ihm veröffentlichtes Video sehen will, wird hier fündig:
http://www.youtube.com/watch?v=qX9FSZJu448&feature=player_embedded