

# Von Placebo- und Nocebo-Effekten

Die Aussage „eine Krankheit sei unheilbar“ bewirkt etwas in einem Menschen. Sie löst Prozesse aus, die von der jeweiligen Persönlichkeit abhängen. Eine Kämpfernatur mag denken „das werden wir ja erstmal sehen“ und hat schon einen Plan B im Kopf. Ein eher ängstlicher und pessimistisch veranlagter Mensch könnte resignieren und jegliche Versuche gesund zu werden tatsächlich aufgeben. Und damit sind wir mittendrin in der Welt der Placebo- und Nocebo-Effekte.



In dieser Welt geht es um die Einbildungskraft des Menschen. Eine Kraft, die so stark ist, dass sie unser Leben bestimmt. Die Triebfeder sind die Gedanken. In wissenschaftlichen Studien versuchen die Forscher eben diese Kraft auszuschalten, indem sie den Probanden nicht verraten, ob sie den Wirkstoff oder nur eine Placebo-Pille schlucken.

cken. Doch anstatt diese Kraft zu verdrängen, sollte sie erkundet und gezielt genutzt werden. Dabei ist eine Tatsache von entscheidender Bedeutung, sie wirkt in zwei Richtungen. Während der Placebo-Effekt die positive Wirkung charakterisiert, steht der Nocebo-Effekt für eine negative, schädliche Auswirkung. Besonders das letztgenannte Phänomen ist von großer Bedeutung in einer Zeit, wo Risiken und Nebenwirkungen offen kommuniziert, Krankheiten als unheilbar klassifiziert und Behandlungen als kontraindiziert eingestuft werden. Allein dieses Wissen kann bei einem Menschen einen Nocebo-Effekt auslösen und das Gesundwerden

## Heilung ohne Wirkstoff?

Unter einem Placebo wird im Allgemeinen ein Medikament verstanden, das keinen Wirkstoff enthält. Dennoch kann es passieren, dass unter Einnahme eines Placebos eine Heilreaktion auftritt. Nämlich dann, wenn die Einnahme mit einer positiven Erwartungshaltung verbunden ist. In einem solchen Fall kommt es zum Placebo-Effekt. Das Wort leitet sich vom lateinischen „placere“ – „gefallen, belibien“ ab. Somit bedeutet „placebo“ – „ich werde gefallen, ich werde angenehm sein“ oder konkreter „ich werde die



forschter Prozess, der wenig beachtet, ja sogar verachtet wurde. Denn wo kein Wirkstoff ist, kann auch keine Wirkung eintreten. Jeder Heilkundige, der dennoch Heilungserfolge erzielte, wurde misstrauisch beäugt und als Scharlatan betitelt. Aber ist es am Ende nicht egal, ob eine Warze durch das Auftragen einer Salbe, durch die Beschwörung einer Kräutlerhexe oder das Vergraben eines Stoffstückchens bei Vollmond an einer Wegkreuzung verschwindet? Entscheidend ist das Endresultat, die Warze ist weg, der Mensch ist geheilt. Augenscheinlich sind der Körper und die Psyche in der Lage Wunder zu vollbringen und jeder Heilkundige tut gut daran, dieses Wunderwerk gezielt im positiven Sinne zu unterstützen bzw. zu aktivieren.

## Das alte Wissen der Schamanen

Der Placebo-Effekt war den Schamanen vergangener Zeiten wohl bekannt. Sie nutzten ihn bewusst, denn von ihren Heilungserfolgen hing ihre eigene Existenz ab. In manchen Kulturen verlor ein Scha-



verhindern oder gar das Krankwerden fördern.

Wirkung haben, die erwartet wird.“ In der modernen Medizin galt der Placebo-Effekt lange Zeit als uner-



# Symbolarbeit -

## die Kraft der inneren Bilder



*Zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte nutzen Sie die Symbolarbeit. Was ist das Besondere daran?*

Mit der Symbolarbeit helfe ich den Klienten mit ihrem Unterbewusstsein in Kontakt zu treten. Die Sprache des Unterbewusstseins sind die Bilder. Wenn es uns möglich ist negative Bilder in positive zu verwandeln, dann kann Heilung entstehen.

*Was sind Symbole und wo hat die Symbolarbeit ihre Ursprünge?*

Unter einem Symbol versteht man ein Zeichen mit einem Sinnbild. Zum Beispiel nutzen Glaubensgemeinschaften Symbole. Sie stehen für komplexe Begriffe, Gefühle und Botschaften, die sich nur schwer in

Worte fassen lassen, wie z. B. das Zeichen für Yin & Yang. Beim Betrachten entsteht eine Empfindung, die auch auf der unterbewussten Ebene wirkt. Dabei werden die Informationen in Gefühle und die Gefühle in Energie umgewandelt. Energie wiederum ist wandelbar, so dass durch die Arbeit mit Symbolen viel erreicht werden kann. Ich selbst arbeitete ursprünglich mit der Zwei-Punkt-Methode (aus der Quantenheilung), ergänzte den Ansatz aber bald durch die Symbolarbeit. Vermutlich sind Symbole so alt, wie der Mensch selbst. Sie finden sich in steinzeitlichen Höhlen an den Wänden und dienten der Kommunikation, noch bevor die Fähigkeit des sprachlichen Ausdrucks entwickelt war.

*Wie gehen Sie bei der Symbolarbeit vor?*

Als erstes helfe ich meinen Klienten in einen entspannten Zustand zu

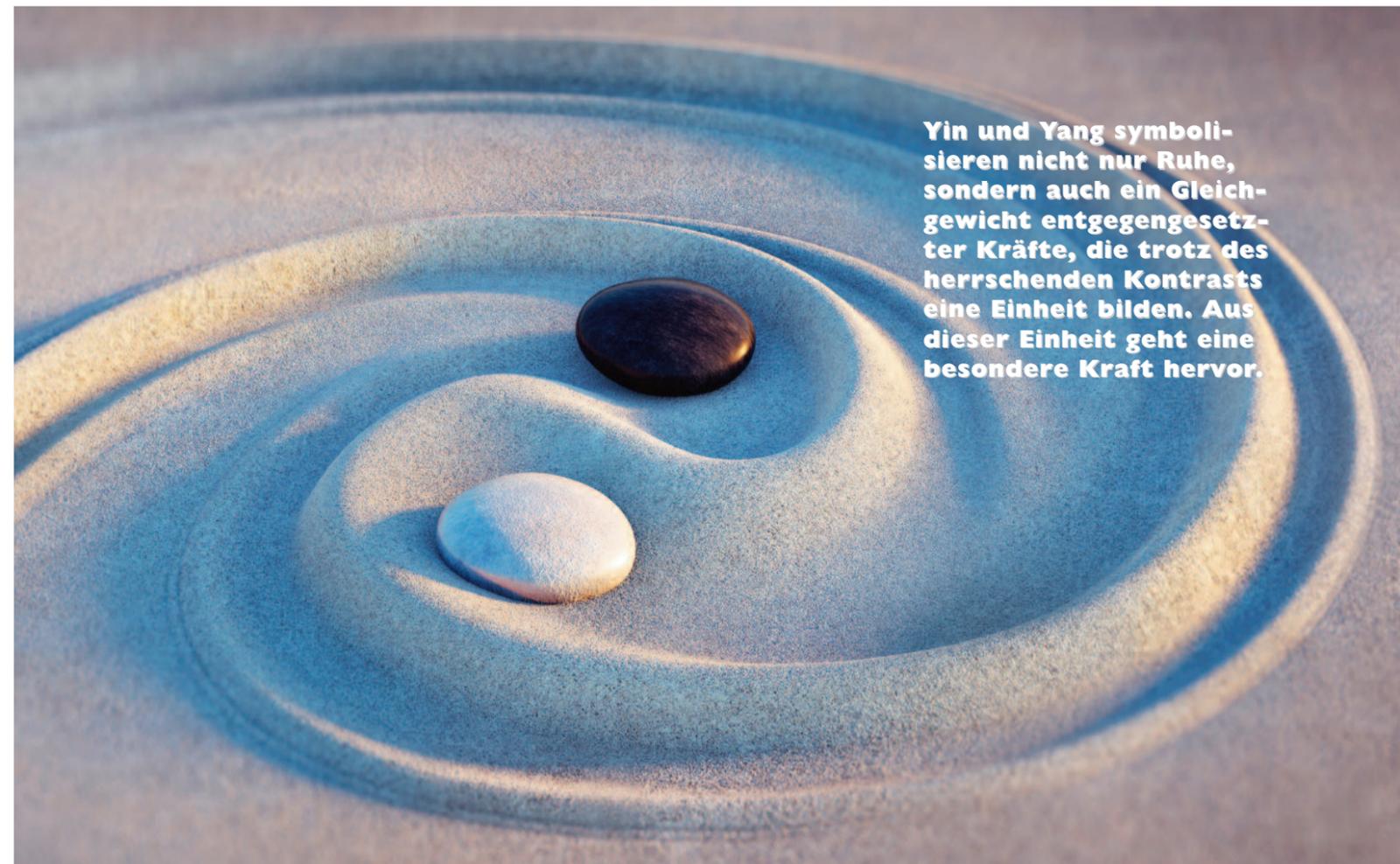
kommen. Dazu nutze ich eine Achtsamkeitsübung, welche die Atmung reguliert. Wenn ein Mensch ruhig ist und sich auf seinen Atem konzentriert, ist er offener für die inneren Bilder. Jedes Gefühl, ob positiv oder negativ, sitzt irgendwo in unserem Körper. Nehmen wir einmal an, ein Mensch hat eine Trennung noch nicht verarbeitet. Wenn ich die Person nun bitte, den Schmerz zu spüren, dann wird sie diesen evtl. im Brustbereich, also im Herzbereich wahrnehmen (kann aber auch im Magen oder woanders liegen). Dann bitte ich die oder den Klienten mir zu sagen, welches Symbol dieses Gefühl hat. Daraufhin können ganz unterschiedliche Bilder erscheinen. Bei dem Einen ist es vielleicht eine Mauer oder ein Stein. Bei einem Anderen zeigt sich womöglich ein Ring,

der das Herz oder die Brust abschnürt. Ist das jeweilige Symbol gefunden, z. B. ein Stein, beginnen wir nach Lösungen zu suchen. Wie könnte der Stein aufgelöst werden? Wenn die eigene Kraft groß genug ist, könnten wir ihn selbst zertrümmern. Wir könnten aber auch Sprengmeister kommen lassen, die ihn anbohren, mit Sprengstoff füllen und in die Luft jagen. Oder wir zerlegen ihn Stück für Stück mit Hammer und Meißel. Manchmal findet der Klient selbst schnell eine Lösung. Manchmal mache ich ihm Vorschläge, aus denen er auswählen kann. Ist der Stein erst einmal zerkleinert, fällt es den Meisten leicht, die Reste z. B. zusammenzukehren und aus dem Fenster zu werfen. Im Anschluss frage ich erneut nach dem Gefühl, mit dem wir begonnen

haben. In den meisten Fällen ist es viel kleiner geworden oder sogar ganz verschwunden. Sollte es noch da sein, suchen wir erneut ein Symbol und arbeiten mit diesem weiter. Eine Sitzung kann durchaus eine bis eineinhalb Stunden dauern.

*In welchen Fällen bzw. bei welchen Krankheiten setzen Sie die Symbolarbeit ein?*

Ich arbeite häufig mit Menschen, die an einer Weggabelung stehen und Altes loslassen wollen, aber nicht können. Auch bei Angstpatienten hat sich die Symbolarbeit bewährt. Besonders hilfreich ist sie, wenn Befindlichkeitsstörungen vorliegen, denen jedoch keine eindeutige Diagnose zugeordnet werden kann. Die Medizin spricht dann von sogenannten somatoformen Störungen. Im



**Yin und Yang symbolisieren nicht nur Ruhe, sondern auch ein Gleichgewicht entgegengesetzter Kräfte, die trotz des herrschenden Kontrasts eine Einheit bilden. Aus dieser Einheit geht eine besondere Kraft hervor.**

Interview mit Margret Schuck-Seeger, Heilpraktikerin für Psychotherapie in Niederkassel [www.wellenbalance.de](http://www.wellenbalance.de)

# Gesund und vital

## mit Rohkost

Es sprechen einige Gründe für den Verzehr von Rohkost. Am häufigsten wird die hohe Aufnahme von natürlichen Vitalstoffen über die unverarbeitete Pflanzenkost gerühmt. Besonders Wildkräuter und anderes Grün wirken durch den Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen entschlackend und stoffwechsellanregend. Deshalb empfehlen zahlreiche Heilkundige die Rohkosternährung auch zur Behandlung von Erkrankungen.



Unter „roher Kost“ versteht man im Allgemeinen eine frische Nahrung, die nicht erhitzt wurde. Im Speziellen gibt es verschiedene Rohkostkonzepte, die sich bzgl. der Nahrungsmittelauswahl unterscheiden. Ihnen allen liegt der Gedanke zu Grunde, dass sich der menschliche Körper im Laufe der Evolution noch nicht an die gekochte Ernährung gewöhnt hat. Sein Stoffwechsel sei noch, wie

# Wie ich durch Rohkost gesund und glücklich wurde - Erfahrungsbericht von Johanna Bonhage (27 Jahre)



Jahren fielen mir die Haare verstärkt aus. Auch meine Verdauung streikte. Nach jeder Mahlzeit litt ich unter Blähungen und Bauchschmerzen. Mein ganzer Organismus schien funktionsunfähig zu sein. Jede Grippe welle streckte mich nieder und regelmäßig bekam ich eine Blasenentzündung und Migräneanfälle.

Seit ich mich erinnern kann, war ich immer unzufrieden mit mir. Mein Körper gefiel mir nicht. Ich fand mich zu dick, zu groß, meine Nase zu breit, meine Haare zu wild und zu hell. Ich fühlte mich einfach unwohl in meiner Haut. Im Alter von 19 Jahren bekam ich am ganzen Körper Ausschlag. Der Hautarzt diagnostizierte Schuppenflechte (Psoriasis), erklärte die Erkrankung sei unheilbar und schickte mich mit Antibiotika und einer Cortison-Salbe nach Hause. Zu Bewegung und Sport konnte ich mich damals nicht aufrufen. Überhaupt war ich oft müde und beim Lernen fehlte mir die Konzentration. Ich putschte mich mit Kaffee auf. Einmal im Monat verschlechterte sich mein Zustand sogar noch. Mit Depressionen, Weinkrämpfen, Bauchschmerzen und übler Laune kündigte sich meine Regelblutung an. Die Entzündung der Haut flammte auf. Im Alter von 22

## Was mir die Wende brachte ...

Im Alter von 22 Jahren lernte ich einen jungen Mann kennen, der an Multipler Sklerose erkrankt war. Er er-



nährte sich vegan und stellte dann auf vegane Rohkost um. Innerhalb weniger Monate verschwanden alle seine Beschwerden. Durch seine Erfahrungen begann ich das erste Mal in meinem Leben darüber nachzudenken, was ich eigentlich esse und welchen Einfluss das auf mein Wohlbefinden hat. Gleichzeitig wandelte sich mein Essverhalten. Zunächst strich ich Fleisch von meinem Speiseplan. Später alles Tierische. Als mir dann das Buch „Die Vitalrevolution: 12 Schritte zu lebendiger Nahrung“ von Victoria Boutenko in die Hände fiel, probierte ich die Rohkost aus. Ich aß alles, was nicht über 42 °C erhitzt wurde; viele grüne Smoothies, viele Nüsse, viel Gemüse, ein bisschen Obst und kaltgepresste Öle. Es ging mir für einige Zeit besser.



## Warum ich bei der Rohkost geblieben bin ...

Innerhalb von zweieinhalb Jahren wurde ich von der depressiven und Fleisch essenden Kettenraucherin zur mutigen und glücklichen, Rohkost essenden Johanna. Nicht

über Nacht, sondern Schritt für Schritt. Es gab auch Rückfälle, weil ich anfangs nicht verstand, dass ich genügend essen muss – vor allem genug Kohlenhydrate in Form von Früchten, um richtig satt zu werden. Die Folge war Heißhunger nach Süßem, Salzigem und Gekochtem. Ich verzehrte dann bewusst reife Früchte, woraufhin der Heißhunger verschwand. Der Kontakt zu Menschen, die sich ebenfalls roh-vegan ernährten, hat mir sehr geholfen. Wir tauschten Ideen und Rezepte aus und spornten uns gegenseitig an. Das ist mir bis heute sehr wichtig.

## Wie mein täglicher Speiseplan heute aussieht ...

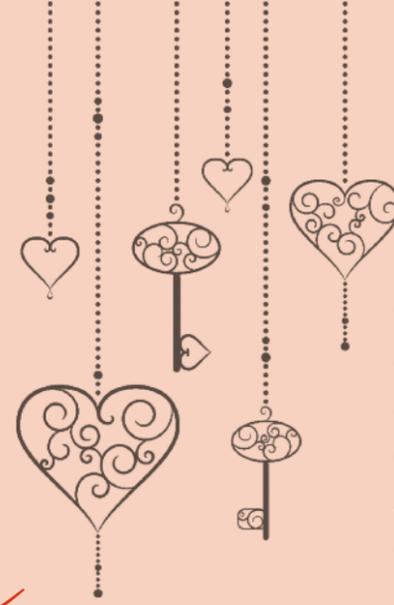
Ich habe festgestellt, dass mir die Früchterohkost am besten bekommt. So finden sich heute auf meinem Speiseplan eine Menge Obst. Beispielsweise verzehre ich zum Frühstück eine Honigmelone, um die Mittagszeit sieben Bananen, später noch vier Mangos und zum Abendessen einen großen Salatteller mit grünem Salat, Tomaten, Gurken, Paprika und Dressing aus Orangen



# Herz öffnen

## und aufräumen

Alle Welt spricht davon, dass wir unser Herz öffnen sollen. Besonders jetzt, im Zeitalter des Wandels. Hilfe gibt es scheinbar genug, so boomt in der Gesundheits- und Lifestyle-Branche Herzöffnungsseminare, die eine Menge versprechen. „Wenn wir unser Herz wahrhaftig öffnen, dann bleibt kein Stein unseres Lebensgebäudes mehr auf dem anderen.“ Und dann? Wer steht uns in diesem Chaos bei? Allein mit der Hand auf dem Herzen wird sich das Chaos wohl nicht beherrschen lassen. Natürlich klingt die Vorstellung schön, in einer friedvollen, von Liebe erfüllten Welt zu leben, aber wissen das auch die anderen? Die, welche Mutter Erde mit Füßen treten, Raketen in die Weiten des Himmels schießen und Menschen als Wirtschaftsfaktoren ansehen? Was wird mir geschehen, wenn ich es dennoch tue? Tut es weh? Natürlich tut es weh, sehr sogar. Zumindest am Anfang. Denn durch das Öffnen des Herzens wird zunächst das Leiden sichtbar. Unaufhaltsam strömt das Licht der Liebe hinein und erhellt die dunkelsten Winkel in unserem Herzen. Dorthin haben wir die Verletzungen und seelischen Wunden der Vergangenheit verbannt. Doch sie rauben uns den Platz und quälen uns unterschwellig. Jetzt ist es an der Zeit aufzuräumen und unseren Herz-



raum zurückzuerobern, um ihn mit Liebe zu füllen. Wollen wir ihn öffnen? Nur ein klitzekleines Loch ist dafür notwendig. Ein winziger Spalt und – schwupp – strömt das Licht der Liebe hinein. Wir folgen dem Lichtstrahl und schauen uns alles mutig an, was sich in der Vergangenheit angesammelt hat. Mehr ist nicht notwendig. Wir schauen einfach nur hin, liebevoll und mitfühlend. Vielleicht regt sich Traurigkeit in uns. Dann lassen wir die Tränen fließen. Wie eine warme, weiche Welle spülen sie die Wunden und lindern den Schmerz. Zurück bleibt ein Raum, der blinkt und blitzt. Vielleicht genießen wir eine Weile den herrlichen Anblick. Die Reinheit, die leuchtende Sauberkeit, bevor wir beginnen, ihn nach unseren Vorstellungen zu schmücken, damit er entsteht – unser wunderbarer Herzraum, in dem wir selber gerne sind und den wir ohne Scheu öffnen, um das Licht der Liebe hinausströmen zu lassen. Mit einem Mal sieht die Welt anders aus, obwohl sie sich gar nicht verändert hat. Natürlich gibt es immer noch die anderen, welche auf der Erde wüten, als gäbe es kein Morgen. Doch nun wird der Strahl der Liebe auch sie treffen und ihre dunklen Machenschaften beleuchten. Solange bis sie es begreifen und ebenfalls aufräumen.

