Nocebo und Placebo

31.05.2025 16:21 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Nocebo und Placebo

Die Kraft der Erwartungen

Manche Menschen spüren plötzlich körperliche Beschwerden, obwohl bei ihnen keine organische Ursache gefunden werden kann. Hören sie vom Arzt, dass ein bestimmtes Medikament möglicherweise Kopfschmerzen verursachen kann, so achten sie verstärkt auf jedes Zeichen, jede kleinste Regung im Körper und sind überzeugt: „Gleich bekomme ich Kopfschmerzen." Und tatsächlich klagen kurz darauf viele dieser Patienten genau darüber. Dabei ist die Tablette an sich völlig unproblematisch, aber unser Gehirn hat so reagiert, wie wir es erwartet haben. Allein Angst oder der feste Glaube an mögliche Nebenwirkungen genügen, um echte Beschwerden hervorzurufen.

Dieses Phänomen wird als Nocebo bezeichnet. Das Wort kommt aus dem Lateinischen und heißt so viel wie: „Ich werde schaden." Es ist das Gegenteil vom bekannteren Placebo-Effekt, der bedeutet: „Ich werde gefallen." Beim Placebo-Effekt verspüren wir oftmals eine Linderung unserer Symptome oder fühlen uns besser, weil wir glauben, dass es uns hilft. Beim Nocebo ist es umgekehrt: Wir fühlen uns schlechter, weil wir befürchten, dass uns etwas schadet, obwohl objektiv keine schädliche Ursache vorliegt.

Das klingt paradox, ist aber durch zahlreiche Studien wissenschaftlich belegt: Unsere Gedanken und Gefühle haben eine erstaunliche Macht über unsere Körperfunktionen. Wenn wir etwas Schlechtes erwarten, kann es sein, dass sich unser Herz, unser Magen oder unser Kopf tatsächlich mit Symptomen melden, obwohl medizinisch alles in Ordnung ist. Wir fühlen uns schlecht, weil wir davon überzeugt sind, dass uns etwas schadet. Dieser enge Zusammenhang von Psyche und Körper zeigt: Wir sind nicht nur Opfer unserer Gedanken, sondern können auch aktive Gestalter unseres Wohlbefindens sein.

Aus diesem Grund lohnt es sich umso mehr, den Fokus bewusst auf das Positive zu richten. Sagen wir uns bewusst: „Das wird schon gutgehen!", kann das alleine schon ausreichen, um uns wirklich besser zu fühlen. Ruhe, Vertrauen und Gelassenheit wirken genauso kraftvoll wie Ängste, nur mit umgekehrten Vorzeichen. Wenn wir also lernen, nicht immer das Schlimmste vorauszusehen, können wir verhindern, dass uns genau das krank macht, wovor wir uns fürchten.

Foto: adobeStock

Text: Martina Jansen
Quelle: KI