

# **Wie Erwartung heilt**

## **Der Effekt kognitiver Schemata auf den Genesungsverlauf**

Gerhard Blasche

Ludwig Boltzmann Institut zur Erf. phys. Rhythmen  
7431 Bad Tatzmannsdorf

Wien, März 1991

### **0. Zum Konzept "Erwartung"**

Erwartung ist einer der wichtigsten Elemente menschlicher Informationsverarbeitung. "Erwartung" meint dabei unsere bewußten und unbewußten Hypothesen über zukünftige Ereignisse und damit auch über die Struktur der Welt. Erwartungen gelten als gelernt. Was wir erwarten können, hängt von unserer Erfahrung mit der Welt ab. Erwartungen spielen auf allen Ebenen psychischer Vorgänge eine Rolle. Auf der Ebene der Wahrnehmung, auf der Ebene menschlicher Interaktion und auf der Ebene individuellen Verhaltens.

Die soziale Lerntheorie (1) unterscheidet zwischen spezifischen und generalisierten Erwartungen. Spezifische Erwartung spiegeln unsere Vermutungen über den Ausgang einer Handlung oder den Verlauf eines bestimmten Ereignisses wider, während sich generalisierte Erwartungen auf allgemeine Überzeugungen, vor allem über Kausalität und Kontrollierbarkeit der Welt, beziehen.

### **1. Effekt der Erwartung auf Wahrnehmung und Kommunikation**

Wahrnehmung ist immer eine Interaktion zwischen sensorischen Rohdaten und Schematas, die diese Rohdaten selektieren und interpretieren. Erwartung beeinflusst nun diese Selektion und Interpretation der Rohdaten ständig, was sich in den Phänomenen der Projektion, Halluzination und selektiven Aufmerksamkeit zeigt. Bei der Wahrnehmung von Körperempfindungen können etwa physikalisch identische Reize je nach Erwartung ganz unterschiedliche Empfindungen hervorrufen (2). Erwarten wir eine Erwärmung der Hände, werden wir wärmere Hände spüren. Und das vorherrschende Körperschema beeinflusst auch stark den Umgang mit uns selbst, was sich erschreckend deutlich bei anorrektischen Patientinnen widerspiegelt.

Der zwischenmenschliche Bereich ist förmlich aus einer Kette von Erwartungen über uns selbst und andere aufgebaut, deren Wirkung vielfach subtil aber folgenreich sind. Eines der in diesem Zusammenhang bekanntesten Phänomene ist die selbsterfüllende Prophezeiung, bei welcher wir unbewußt, aufgrund unserer Erwartung über eine Situation, diese Situation herbeiführen (3). Ein anderes bekanntes Erwartungsphänomen ist der sogenannte Versuchsleitereffekt, worunter die erwartungskonforme Verzerrung

experimenteller Abläufe durch den Versuchsleiter verstanden wird. Das läßt vermuten, daß die Erwartung des Therapeuten kein unwesentlicher Bestandteil der Therapie ist.

## **2. Kontrollerwartung, Gesundheit und Genesung**

Die Erwartung, Kontrolle über eine wichtige Situation zu haben oder nicht, ist ein wesentlicher Faktor für Gesundheit und Befindlichkeit. Bei Versuchstieren hat Kontrollverlust eine Reihe somatischer Auswirkungen, von Magengeschwüren in Folge von Streß bis hin zu Schwächung des Immunsystems (4). Beim Menschen führt die Erwartung, keine Kontrolle über wichtige Lebensereignisse zu haben, unter anderem über das Syndrom der gelernten Hilflosigkeit zu Depression (5). Kontrollerwartung hingegen führt, auch bei objektiv geringer Einflußmöglichkeit, zu erhöhter Anstrengung (1). Grundsätzlich legen Personen, die eine hohe Kontrollerwartung haben, einen günstigeren Krankheitsumgang an den Tag (5).

Die Frage der Kontrolle spiegelt sich in den Fragen Schuld an und Vermeidbarkeit von Krankheit bzw Unfall wider. In den wenigen Arbeiten in diesem Gebiet haben diese Kognitionen einen deutlichen Einfluß auf Genesung und Krankheitsbewältigung (6). Während bei schweren, irreversiblen Unfällen jene Patienten den Unfall am besten Bewältigen, die sich selbst Schuld am Geschehnis geben, zeigen bei leichteren, ausheilbaren Unfällen diejenigen die rascheste Genesung, die sich selbst bei einem für unvermeidbar gehaltenen Unfall keine Schuld geben. In dieser Studie hatten die psychischen Faktoren sogar mehr Erklärungswert in der Vorhersage des Heilungsverlaufes als das Ausmaß der Verletzung.

Neben der Einordnung der Krankheitsursache spielt die Kontrollerwartung im Bezug zur Genesung eine wichtige Rolle. Wie schon bei den Fehlattributionsstudien erwähnt, hat die Überzeugung, irgendwie doch noch "Herr der Lage" zu sein, eine stark beruhigende Wirkung. Etwa hat die Rückführung außergewöhnlicher physischer Empfindungen auf die Zyklusphase bei Frauen einen positiven Effekt auf Streßbewältigung (7). Grundsätzlich hat die Erwartung, auf den Genesungsverlauf Einfluß nehmen zu können, etwa durch Antizipation des Heilungsprozesses, eine genesungsfördernde Wirkung (8). Eine eigene Arbeit über Erwartung und Kurverlauf weist dabei auf einen anderen Gesichtspunkt (9). Patienten mit der Erwartung, fremdbestimmt zu sein, zeigen bei einer Kur die grössere Besserung, was einen Hinweis auf die Bezogenheit von Behandlungsgestaltung und Kontrollerwartung ist.

## **3. Die Auswirkung von Erwartungen im Bereich Therapie**

Eine gewisse Berühmtheit hat sich dieser Bereich durch die Voodoo-Tötungen und den Placebo-effekt erworben (10). Beiden Phänomenen liegen offensichtlich Erwartungseffekte zugrunde. Placebos wirken

ähnlich wie das vorgetäuschte Medikament, indem sie eine parallele Wirkungsrichtung, eine proportionale Stärke, einen ähnlichen Zeiteffekt und ähnliche Nebenwirkungen haben. Die Placebowirkung beruht dabei auf der Erwartung, daß (a) der Arzt sein Bestes gibt und (b), daß das vom Arzt verschriebene Medikament eine bekannte und benennbare Wirkung hat. Diese Erwartungen dürften dann über das belastungsmindernde Gefühl der Krankheitskontrolle und selektiver Aufmerksamkeit bis in den somatischen Bereich etwa über die Ausschüttung von Endorphinen hineinwirken. Grundsätzlich scheint jede therapeutische Intervention eine Placebowirkung provozieren zu können, ein Faktum, das jedenfalls auch für Scheinoperationen und Psychotherapie erwiesen ist.

Genauerer Aufschlüsse über die psychologische Verarbeitung der placeboprovzierten Erwartungen geben die sogenannten "Fehlattritionsexperimente" (11). Hierbei werden Patienten Placebos verabreicht, mit dem Hinweis, sie würden Nebenwirkungen hervorrufen, die dem bestehenden Leiden ähnlich sind. In jedenfalls einem Experiment war diese Verschreibung wirkungsvoller als die traditionelle Placebo-Verschreibung der Symptomlinderung. Eine Erklärung für dieses Paradox ist, daß eine kontrollierbare Ursache für das Leiden gefunden werden konnte, im Gegensatz zu dem unklaren und unbeherrschbaren ursprünglichen Symptom. Und die Erwartung der Kontrollierbarkeit einer Situation ist eine wichtige Voraussetzung für Wohlbefinden.

#### **4. Wie Erwartung heilt: Zusammenfassung**

Die Ingredienzien optimaler Heilung sind (1) die Erwartung, überhaupt gesund werden zu können, (2) die Erwartung, daß der Therapeut sein bestes gibt und daß die Therapie das bewirkt, was sie bewirken soll und (3) die Erwartung, selber positiv auf die Heilung Einfluß nehmen zu können. In der Praxis müßte als ein erster Schritt der Patient mit seinen Befürchtungen ernstgenommen werden, Information über die Behandlung gegeben werden und der Patient aktiv in die Behandlung miteinbezogen werden. Als zweiter Schritt könnten systemische und hypnotherapeutische Verfahren herangezogen werden, die flexibelere und offenere Interventionen erlauben als die einfache Placebogabe und das Vertrauen auf den weissen Mantel.

#### **Literatur:**

- (1) Herkner, Werner: Einführung in die Sozialpsychologie. Hans Huber, Bern 1975
- (2) Skelton; J.A., Pennebaker, J.W.: The Psychology of Physical Symptoms and Sensations. In: Sanders, G. & Suls, J. (Hg): Social Psychology of Health and Illness. L.Erlbaum, Hillsdale 1982
- (3) Watzlawick, P., Beavin, J.H., Jackson, Don D.: Menschliche Kommunikation; Formen Störungen Paradoxien. Hans Huber, Bern 1969

- (4) Laudenslager, M.L. et al: Coping and Immunosuppression: Inescapable but Not Escapable Shock Suppresses Lymphocyte Proliferation. Science 221,p568-570, 1983
- (5) Brewin, Chris R.: Cognitiv Foundations of Clinical Psychology. L.Erlbaum, Hove 1988
- (6) Rogner, O. Frey, D., & Havemann, D.: Der Genesungsverlauf von Unfallpatienten aus kognitionspsychologischer Sicht. Z.f.Klin.Psych.16/1,S.11-28, 1987
- (7) Rodin, J.: Menstruation, reattribution and competence. J.of Personality and Social Psychology 33,p.345-353, 1976
- (8) Watts, F.N.: Attributional Aspects of Medicine. In: Antaki, Ch., Brewin, Ch.(ed): Attribution and Psychology of Change. Academic Press, London 1982
- (9) Blasche, G. Marktl, W.: Der Einfluß von Erwartung und Einstellung auf den Kurverlauf und Kureffekt. In Vorbereitung
- (10) White, L. Turksky, B. Schwartz, G.(ed): Placebo, Theory, Research. Guilford, London 1985
- (11) Haisch J.(Hg): Angewandte Sozialpsychology. Hans Huber, Bern 1983