

Placebos helfen gegen Schuldgefühle

Schuldgefühle sind unangenehm und können belastend sein. Forschende der Universität Basel konnten zeigen, dass sich Schuldgefühle mit Placebos verringern lassen. Auch dann, wenn die behandelten Personen wissen, dass es sich um Placebos handelt.

Im nahen Kontakt mit anderen Menschen verhalten wir uns nicht immer tadellos. Wenn wir merken, dass wir dadurch ungewollt Schaden verursachen, fühlen wir uns je nach Charakter schuldig. Das ist unangenehm und motiviert zu Wiedergutmachungsmassnahmen wie Entschuldigungen und Geständnissen.

Schuldgefühle werden deshalb als wichtige moralische Emotionen verstanden, sofern sie adaptiv sind, also nachvollziehbar und der Situation angemessen. «Sie können zwischenmenschliche Beziehungen verbessern und sind entsprechend wertvoll im gesellschaftlichen Miteinander», sagt Dilan Sezer, Forscherin in der Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Basel.

Ob sich Schuldgefühle durch die Einnahme von Placebos reduzieren lassen, haben Forschende der Fakultät für Psychologie der Universität Basel untersucht. Über ihre Erkenntnisse berichten sie im Fachmagazin *Scientific Reports*.

Offen verabreichte Placebos wirken

Um Schuldgefühle hervorzurufen, sollten die Versuchspersonen der Studie ein Erlebnis aufschreiben, bei dem sie wichtige Verhaltensregeln missachtet, eine vertraute Person unfair behandelt, verletzt oder gar geschädigt hatten. Die gewählte Situation sollte die Studienteilnehmenden noch immer belasten.

Danach wurden sie in drei Gruppen aufgeteilt: Die einen erhielten ein Placebo, ohne jedoch zu wissen, dass es sich dabei nicht um ein Arzneimittel handelte. Andere bekamen das gleiche Placebo, wussten aber, dass es tatsächlich ein Placebo ist. Dazu bekamen beide Gruppen die Information, dass das verabreichte Mittel gegen Schuldgefühle wirke. Eine Kontrollgruppe erhielt keine Behandlung. Das Resultat: Die Schuldgefühle verringerten sich bei den Angehörigen beider Placebo-Gruppen signifikant gegenüber jenen ohne Medikation.

Dies auch dann, wenn die Behandelten wussten, dass sie ein Placebo erhalten hatten. «Unsere Studie stützt damit die faszinierende Erkenntnis, dass Placebos selbst dann wirken, wenn man sie offen verabreicht werden, und dass die Behandlungserklärung zentral für deren Wirksamkeit ist», so Studienerstautorin Dilan Sezer. Die Teilnehmenden dieser Studie waren alle gesund, hatten also keine psychiatrischen Störungen und wurden nicht mit Psychopharmaka behandelt.

Klinische Anwendbarkeit noch nicht erwiesen

Sind Schuldgefühle irrational und dauern über einen langen Zeitraum an, bezeichnet man sie als maladaptiv, also unangemessen. Diese Emotionen können gesundheitliche Folgen haben und sind zum Beispiel auch häufige Symptome von Depressionen.

Aus wissenschaftlichen Untersuchungen ist bekannt, dass es bei der Behandlung von Depressionen grosse Placebo-Effekte gibt. Dass aber auch offen verabreichte Placebos einen Nutzen haben auf emotional so starke Affekte wie Schuld, ist neu. Es sei daher naheliegend zu versuchen, diese Effekte zum Wohle der Betroffenen zu nutzen, sagt Dilan Sezer. «Speziell die offene Vergabe von Placebos ist ein vielversprechender Ansatz, da sie die Autonomie der Patientinnen und Patienten wahrt, weil diese vollumfänglich über die Intervention aufgeklärt werden.» Die Resultate der Studie seien ein erster vielversprechender Schritt in Richtung symptomspezifischer und ethisch vertretbarer Behandlungen für psychische Beschwerden mit offen verabreichten Placebos, so Sezer weiter.

Ob eine Placebo-Behandlung auch maladaptive Schuldgefühle verringern kann, muss weitere Forschung zeigen. Auch ob ähnliche Effekte bei anderen Gefühlsregungen möglich sind, ist noch ungewiss. Für Dilan Sezer ist klar: «Der Einsatz von offenen Placebos wäre eine kostengünstige und einfach anwendbare Behandlungsoption für viele psychische und körperliche Beschwerden.»

Originalpublikation

Dilan Sezer, Cosima Locher, Jens Gaab

[Deceptive and open-label placebo effects in experimentally induced guilt: a randomized controlled trial in healthy subjects](#)

Scientific reports (2022), doi: 10.1038/s41598-022-25446-1