

# Newsletter MEG

**Info zum Newsletter:** Im Text kann man dort, wo er unterstrichen ist, durch ein Klicken zu den Original-Informationen kommen. Wichtig: Es dauert etwas, bis der Browser den Link öffnet. Also etwas warten.

**Jahrestagung der MEG 2016 vom 03.-06. März 2016** zum Thema **Hypnotherapeutische Konzepte für Depressionen und Burn-Out / Wege aus Depression und Burn-Out.**



Die jetzige Jahrestagung ist komplett ausgebucht. Leider können wir in Bad Kissingen mit gutem Gewissen nicht mehr als 1200 Kollegen unterbringen. Die Zahl der Interessenten liegt für die aktuelle Tagung weit höher. Ein weiteres Extra können wir vermelden. Der Film »Speed« von Michael Opitz wird auf der Tagung zu sehen sein.



**Seminare und Workshops der Regionalstellen** der MEG findet man unter <http://www.meg-hypnose.de/fortbildung/termine.html>

### Antidepressiva nichts weiter als Placebos?

Wie in den letzten Newslettern erwähnt, wird der Placeboforscher Prof. Irving Kirsch seine Arbeit auf der Tagung referieren. Wie in den vorherigen Newslettern schon dargestellt, zeigten die Meta-Studien von Kirsch, dass die Wirkung von Antidepressiva vor allem auf dem Placeboeffekt beruhen.

Die von Kirsch publizierten Ergebnisse zur Placebo-Wirkung von Antidepressiva wurden vor allem von Klinikern und Ärzten in Zweifel gezogen, welche Antidepressiva verordnen. Diese argumentierten, dass die klinische Praxis deutlich zeige, dass die Medikamente wirken würden. Wie kommt es zu einer solchen Fehlwahrnehmung? Wenn ein Medikament keine Wirkung

zeigt, neigt der behandelnde Arzt dazu, ein anderes zu verschreiben. Wenn dies ebenfalls nicht wirkt, wird ein weiteres ausprobiert. Wenn dann eine Besserung auftritt, wird die Wirkung dem Medikament zugeschrieben. Daraus wird der Schluss gezogen, dass man nur das richtige Medikament für den Patienten finden muss. Untersuchungen zeigen nun, dass 37% der Patienten nach der ersten Gabe eines Antidepressivums eine Besserung zeigen. Von denjenigen, die nicht gebessert waren, profitierten 19% von einem Medikamentenwechsel. Danach noch einmal 6% von einem weiteren Wechsel und schließlich noch einmal 5% von einem vierten Antidepressivum, das verabreicht wurde. Insgesamt kam man so auf 67% der Patienten, die gebessert waren. Leider erlitten von diesen 93% Rückfälle innerhalb eines Jahres. Nun könnte man aus diesen Untersuchungen den Schluss ziehen, dass die Medikamente etwas bewirken. Genauer betrachtet erzielt man jedoch ähnliche Ergebnisse mit den gleichen Prozentzahlen mit Placebos. Ein Teil der Patienten reagiert schon beim ersten Placebo, ein anderer bei der zweiten, usw..

Mit anderen Worten, auch wenn die Praxis es dem behandelnden Arzt vorgaukelt, die Wirkung von Antidepressiva beruht den Ergebnissen zu Folge auf der Placebowirkung.

Die Meta-Studien von Kirsch ergaben zudem, dass Sport ein hervorragendes Anti-Depressivum ist, und besser wirkt als jedes Medikament. Dazu im nächsten Newsletter mehr.



**Der Flüchtlingsstrom** Die aktuelle Berichterstattung zeigt die Wirkung von Metaphern. Erzeugen Metaphern ein Gefühl der Bedrohung, reduziert sich augenblicklich unser Mitgefühl.

Die österreichische Innenministerin Mikl-Leitner sprach von Sicherungsmaßnahmen, die notwendig geworden seien, weil der "Zustrom" größer als der "Abfluss" sei. Flut, Schwemme, Welle, Strom, Brandung. Die Flüchtlinge ergießen sich über uns. Eine Lawine kommt auf uns zu, die uns überrollt. Die Dämme brechen.

Eine ganz andere Metapher gebrauchte der Rottenburger Oberbürgermeister Stephan Neher (CDU), der weit mehr Flüchtlinge aufgenommen hat, als die Universitätsstadt Tübingen. „Stellen Sie sich vor, es wären 43 Menschen in einer Gaststädte und einer käme hinzu. Niemand würde sagen, das geht nicht.“

**Es wird nie mehr sein, wie es war** Egal wir problematisch man die Zuwanderung in Deutschland empfindet, die Wahrheit, mit der sich die Deutschen anfreunden müssen ist, wir sind ein Einwanderungsland. Die Einwanderer sind da und viele werden bleiben. Deutschland wird sich den neuen Herausforderungen stellen oder es wird eine gesplante Gesellschaft erzeugen. Die augenblickliche Entwicklung ist nicht wieder umkehrbar. Damit sollten wir uns abfinden. Wer etwas anderes behauptet, hat (wie Ronald Trump) wenig Bindung zur Realität.



**Brandstiftung.** Es brennen nicht nur Asylunterkünfte. Brandstifter gibt es mittlerweile in vielen politischen Lagern. Hier ein Beispiel: Der AfD-Politiker Uwe Wappler aus Niedersachsen hat dem Fernsehmagazin "Panorama" die Geschichte eines zwölfjährigen Mädchens erzählt, das im Bereich Unterweser von einem Flüchtling vergewaltigt worden sein soll: "Wenn so etwas passiert

und man greift aus Political Correctness nicht ein und macht die Täter nicht dingfest, dann ist das Anarchie."

Der Reporter fragt nach. Wappler sagt, er habe den Vorfall nicht "exakt präsent". Der Reporter bleibt hartnäckig. Da sagt der AfD-Mann: "Ich gestehe Ihnen zu, dass Sie hier sehr gute journalistische Arbeit machen. Da haben Sie mich auf dem falschen Fuß erwischt."



*So geht's nicht*

**Sexuelle Gewalt** Die Silvesternacht in Köln hat eine Debatte über sexuelle Gewalt angestoßen, die mehr als überfällig ist. Allerdings sollte man die Debatte nicht nur über das Problem mit Migranten führen, sondern die Gelegenheit nutzen, grundlegend das Verhältnis der Gesellschaft zu sexueller Gewalt zu reflektieren.

David Gräber gibt in seinem Buch »Schulden« ein Beispiel für die unterschiedliche Bewertung von sexueller Gewalt »Wenn in den Vereinigten Staaten ein 13jähriges Mädchen aus der Mittelschicht verschleppt, vergewaltigt und umgebracht wird, so ist das ein erschütterndes Verbrechen, was ein jeder im Fernsehen über Wochen verfolgt. Wenn eine 13jährige Kinderprostituierte über Jahre hinweg regelmäßig missbraucht und schließlich umgebracht wird, schenkt dies kaum jemand Beachtung. So endet so jemand nun einmal.«

In Indien wurde das Thema »Sexuelle Gewalt« erst aktuell, als eine Studentin aus der Oberschicht von Männern aus der Unterschicht vergewaltigt wurde.

Über viele Jahre existierte in unmittelbarer Umgebung des Hamburger Hauptbahnhofs ein Mädchenstrich. Es waren Drogensüchtige, die sich da prostituierten. Es interessierte niemanden. Man schaute lieber weg.

Gegen das, was Silvester in Köln passiert ist, muss entschieden vorgegangen werden. Diese Entschiedenheit sollte man auch anderen Bereichen zeigen.

Spruch des **Monats:** *Mach aus einer Aufgabe kein Problem sondern aus einem Problem eine Aufgabe!*

**Witz:** *Patient: "Herr Doktor, ich bin unheilbar krank!"*

*Arzt: "Na, was haben Sie denn Schlimmes?"*

*Pat.: "Ich habe Hypochondrie!"*

*Arzt: "Ach was, das bilden Sie sich bloß ein!"*

Verantwortlich für den Inhalt (u. Rückmeldungen an)  
Dipl.-Psych. Ortwin Meiss (Vorstandsmitglied MEG und Leiter des  
**Milton Erickson Institut Hamburg**) Tel.: 040 4803730  
[www.mei-hamburg.de](http://www.mei-hamburg.de) [info@milton-erickson-institut-hamburg.de](mailto:info@milton-erickson-institut-hamburg.de)  
[www.ortwinmeiss.de](http://www.ortwinmeiss.de)