

Entscheidungsfreiheit kann therapeutische Strategien verstärken

Freitag, 2. Januar 2015

Witten/Herdecke – Wer sich selbst zwischen verschiedenen Möglichkeiten frei entschieden hat, setzt dadurch verschiedene psychologische Mechanismen in Bewegung, die ihn in der getroffenen Entscheidung bestärken. „Wer immer weiter über eine möglicherweise falsche Entscheidung nachdenkt, ist zur Unzufriedenheit verdammt. Davor schützen wir uns unbewusst“, erläutert Ulrich Weger, Leiter des Departments für Psychologie und Psychotherapie der Universität Witten/Herdecke (UW/H).

Er fragte sich, ob dieses Prinzip auch im therapeutischen oder pädagogischen Zusammenhang wirksam eingesetzt werden könnte. „Kann etwa ein Arzt, der seinem Patienten die Möglichkeit gibt, über Behandlungsoptionen mitzuentcheiden, von diesen psychologischen Prozessen Gebrauch machen? Führt die Selbstbestärkung dazu, dass der Patient zuversichtlicher auf seine Gesundheit vertraut, die Medikamente besser bei ihm wirken oder er weniger Schmerzen erleidet?“ so der Psychologe.

In einer Studie wendete seine Arbeitsgruppe das Prinzip zunächst in einem pädagogischen Zusammenhang an: Den Probanden wurde die Wirkung dreier angeblich besonders leistungssteigernder Lebensmittel kurz beschrieben. Dann durften sie dasjenige auswählen, von dem sie meinten, es werde ihnen am besten bei dem anstehenden Gedächtnistest helfen.

Es folgte der Test, bei dem die Teilnehmer auf ihre Erinnerung von Wörtern geprüft wurden. Teilnehmer, welche selbst die angeblich leistungssteigernde Substanz ausgewählt hatten, schnitten in dem Gedächtnistest besser ab als Personen, welche die gleichen Substanzen nahmen, aber keine Wahlfreiheit hatten. „Wir selbst wissen in vielen Fällen am besten, was gut für uns ist. Als Arzt, Therapeut oder Pädagoge sollten wir dieses Wissen nutzen, wenn sich in dem entsprechenden Zusammenhang die Möglichkeit bietet“, so Weger. © hil/aerzteblatt.de