

Warum ist es so schwer, das Gesundheitsverhalten zu ändern?

Prof. Ralf Schwarzer riss in der Kürze der Zeit an, was überhaupt notwendig ist, um das Gesundheitsverhalten zu ändern. Er zeigte auf, dass es vom Risikofeedback zur Verhaltensänderung kein stringenter Weg ist. So gibt es zum einen eine Risiko-Intentionslücke und zum anderen eine Intentions-Verhaltenslücke.

Zu Beginn muss das Risiko des bestehenden Verhaltens wahrgenommen werden. Neben einem allgemeinen „Silvestervorsatz“ muss man sich ganz konkrete, eng begrenzte Ziele setzen. Schließlich muss man unter anderem ein positives Ergebnis des neuen Verhaltens auf die Gesundheit erwarten und sich sicher sein, dass man dieses Verhalten überhaupt zeigen kann. Weitere Aspekte, die hier eine Rolle spielen, sind mentale Simulation, Handlungskontrolle und soziale Normen.

Als letzter Schritt muss dann die Übersetzung in Handlungsschritte erfolgen. Und das ist noch nicht das Ende: Auch Handelnde müssen unterstützt werden, damit sie „dabei bleiben“. Prof. Ralf Schwarzer wies darauf hin, dass Motivierung (wie Gespräche des Arztes mit seinem Patienten) ein Element eines Prozesses ist, das positive Effekte haben kann. Es reicht als Einzelelement jedoch nicht aus, um eine Verhaltensänderung hervorzurufen.

Er plädierte außerdem dafür, für Gesundheitsbotschaften statt der üblichen Unterteilung in Männer und Frauen, ältere und jüngere Menschen lieber eine Ansprache nach den Stadien Absichtslose, Absichtsvolle und Handelnde vorzunehmen. Absichtslose benötigen eine Risiko-Ressourcen-Kommunikation. Absichtsvolle müssen bei der strategischen Planung ihres Handelns unterstützt werden. Und bei Handelnden muss die Rückfallprävention im Mittelpunkt stehen. Innerhalb von computergestützten Interventionen sind hier Filter möglich, die die Betroffenen dann entsprechend einordnen.

Im Mittelpunkt sollten dabei keine Furchtappelle, sondern Gewinnbotschaften stehen. Der Leichtigkeitsgrad sollte dabei mit transportiert werden, um das Gefühl verstärken, dass man das neue Verhalten auch umsetzen kann.

Insgesamt gilt es bescheiden zu bleiben, denn es gibt kein Wundermittel zu Verhaltensänderung. Aber es gibt auch gute Nachrichten: So kann schon eine zwölfminütige Minimalintervention in Form einer persönlichen Ansprache in einer Stichprobe zu nachweisbaren positiven Effekten bei körperlicher Betätigung führen. Gleiches gilt für ein dreiminütiges Gespräch zum Verzehr von Obst.

www.ralfschwarzer.de