

## Selbstwirksamkeit aus gesundheitspsychologischer Sicht

Wie die eigene Überzeugungskraft gesundheitsfördernd wirkt  
von Dominik Klaes

*Einige unserer Patienten, die wir täglich in der ZAP Physiotherapie behandeln, sind sehr unsicher in Bezug auf ihre Beschwerden. Die meisten haben bereits im Internet recherchiert und sind am Ende nur noch stärker verunsichert. Bei vielen entsteht der Eindruck, dass es sehr schwierig wird, das eigene Gesundheitsproblem selbst aktiv zu beeinflussen.*

Insbesondere für Patienten mit Rückenbeschwerden sind bückende Bewegungen häufig mit Angst und Unsicherheit besetzt. So wird das Binden der eigenen Schuhe oder etwas vom Boden aufzuheben zur beinahe unlösbaren Aufgabe. Alleine die Vorstellung, diese Tätigkeiten einmal zu probieren, wird für viele zur Herausforderung. Die Betroffenen haben ihre Überzeugung verloren, diese Aufgabe meistern zu können. Diese Menschen haben eine zu geringe Selbstwirksamkeitserwartung (oder auch nur Selbstwirksamkeit) in Bezug auf die entsprechende Handlung, in diesem Fall zum Beispiel Bücken, Schuhe binden, etwas Aufheben. Was Selbstwirksamkeitserwartung überhaupt ist und wieso sie auch für die Patienten der Physiotherapie und für uns Physiotherapeuten eine Rolle spielt, möchte ich an dieser Stelle genauer beleuchten.

### Was ist Selbstwirksamkeit?

Die Selbstwirksamkeitserwartung ist definiert als „Überzeugung, aufgrund eigener Fähigkeiten mittels bestimmter Handlungen zu einem gewünschten positiven Ergebnis gelangen zu können“. Es handelt sich also um eine spezielle Art von Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Je nach Individuum kann dieses Vertrauen abhängig von der zu bewältigenden Aufgabe und der jeweiligen Situation beträchtlichen Schwankungen unterliegen. So kann ein Patient mit Rückenbeschwerden beispielsweise in Bezug auf das Steigen von Treppen eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung haben, in Bezug auf gebückte Tätigkeiten jedoch eine sehr geringe.



Aus Sorge vor dem Bücken scheint es unmöglich sich selbst die Schuhe zu binden.



Tiefenbacher

RECHTSANWÄLTE | STEUERBERATER



Gemeinsam mit dem Physiotherapeuten wird ein Übungsprogramm aus kleinen, schmerzfreien, einfach zu Hause durchzuführenden, bückenden Bewegungen erarbeitet.



Am Ende traut sich der Patient ein leichtes Gewicht gebückt vom Boden aufzuheben.

Bei uns stimmt die Chemie.

Gemeinsamen Erfolg hat man nur, wenn die Zusammenarbeit funktioniert. Wenn das Engagement passt. Wenn Vertrauen da ist. Kurz gesagt: wenn die Chemie stimmt. Seit vielen Jahren erarbeiten wir innovative rechtliche Lösungen für inhabergeführte mittelständische Unternehmen, börsennotierte Aktiengesellschaften, Finanzdienstleister, öffentliche Auftraggeber und Privatpersonen. Für die richtige Mischung aus fachlicher Qualität und wirtschaftlicher Effizienz unserer Arbeit garantieren wir als Anwälte. Für unsere Integrität garantieren wir als Menschen.

Engagiert. Fundiert. Lösungsorientiert.

Heidelberg | Frankfurt | Stuttgart

Dresden | Chemnitz | Erfurt | Jena

Im Breitspiel 9 | 69126 Heidelberg | Telefon +49 6221 3113-0

[www.tiefenbacher.de](http://www.tiefenbacher.de)

Hat ein Mensch mit Rückenbeschwerden in der Vergangenheit häufig erlebt, dass seine Beschwerden durch bückende Bewegungen verstärkt werden, führt dies eventuell zu einer niedrigen Selbstwirksamkeitserwartung in Bezug auf bückende Bewegungen. Untersuchungen zeigten, dass eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung die Erfolgchancen des von einem Individuum angestrebten Verhaltens signifikant erhöht. Die Selbstwirksamkeitserwartung bestimmt ebenfalls darüber, ob ein Individuum überhaupt versucht zu handeln, wie lange es bei Schwierigkeiten oder Misserfolgen mit seinen Bemühungen fortfährt und wie Misserfolg oder Erfolg bei der Lösung einer Aufgabe sein zukünftiges Verhalten beeinflussen. Auch potenzielles Gesundheitsverhalten hängt mit dem Ausmaß der Selbstwirksamkeit zusammen. Wenn Menschen glauben, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen nicht effektiv umsetzen zu können, ist es viel unwahrscheinlicher, dass sie es überhaupt versuchen.

### Steigerung der Selbstwirksamkeit in der Physiotherapie

Die gute Nachricht ist: die Selbstwirksamkeitserwartung lässt sich steigern. Besonders wichtig hierfür scheint es zu sein, dass die gefürchteten Aufgaben nach Möglichkeit ausgeführt werden. Hierbei können unterstützende Personen (zum Beispiel der Physiotherapeut) von besonderer Bedeutung sein. Weiterhin kann es hilfreich sein, die zu bewältigende Aufgabe in mehrere kleine erreichbare Teilaufgaben zu unterteilen.

Selbstwirksamkeitserwartungen ergeben sich aus vier Informationsarten: Den eigenen Erfahrungen, den Beobachtungen anderer Personen, verbalen Überzeugungen (auch anderer Personen) und aus den eigenen Emotionen. Mit diesen Punkten lässt sich ein konkretes Konzept zur Steigerung der Selbstwirksamkeit in der Physiotherapie anhand des Beispiels Rückenschmerz erarbeiten.

Im Rahmen der physiotherapeutischen Behandlung bei Rückenbeschwerden sollte es eines der Ziele sein, dem Patienten positive Erfahrungen in Bezug auf seine Rückenbeschwerden zu ermöglichen. Bei einer Angst vor dem Bücken wäre es denkbar, die Bewegung des Bückens in sehr kleine Teilschritte zu unterteilen.

So beginnt der Patient mit einem ganz kleinen Bewegungsausmaß des Bückens und steigert das Bewegungsausmaß mit der Zeit immer ein klein wenig weiter. Bei jedem Versuch, der nicht schmerzt, wird der Patient die positive Erfahrung machen, dass das Bücken durchaus möglich ist. Wenn (vorerst) auch nur in einem etwas begrenzten Bewegungsausmaß. So wird die gefürchtete Aufgabe Stück für Stück und am Ende ganz bewältigt. Das Ergebnis ist eine gesteigerte Selbstwirksamkeitserwartung. Die Motivation steigt, das hilft sich von Rückschlägen nicht so leicht beirren zu lassen und erhöht die psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz).



Das Binden der eigenen Schuhe ist kein Problem mehr, die Sorgen sind verschwunden.

Die Beobachtung anderer Personen in ähnlicher Situation kann die eigene Selbstwirksamkeitserwartung ebenfalls steigern. Wer andere Rückenpatienten dabei beobachtet, wie sie sich immer besser erfolgreich bücken können, kommt schnell zu der Einstellung: „Das kann ich auch!“ Die Einschätzung der eigenen Selbstwirksamkeit verbessert sich.

Unterstützende Äußerungen des Umfeldes wirken sich ebenfalls günstig auf die eigene Selbstwirksamkeit aus. Äußerungen getreu dem Motto „Du schaffst das, wir unterstützen dich dabei“ sind zuträglich für Zuversicht und Selbstwirksamkeitserwartung.

Hinderlich dagegen sind negative Äußerungen „Das hatte ich auch, das hat bei mir ewig gedauert“, und fachlich gering qualifizierte, aber gut gemeinte Tipps. Diese Tipps sind oft sehr gegensätzlich und führen zu Verwirrung und Unsicherheit, die Selbstwirksamkeitserwartung sinkt. Es empfiehlt sich also nicht nur deshalb auf gut gemeinte Ratschläge zu verzichten, so schwer das einigen auch fallen mag.

Auch die eigenen Emotionen der von Rückenbeschwerden geplagten Personen spielen eine Rolle. Die berichteten Emoti-

onen reichen von Frustration, Sorge, Angst, Resignation und Wut bis zu Hoffnung, Freude, Euphorie und Ansporn. Es ist wichtig für Physiotherapeuten und Betroffene einen Rahmen zu schaffen, der es erlaubt offen und ehrlich über die empfundenen Emotionen in Bezug auf die eigenen Beschwerden zu sprechen. Alleine die eigenen Emotionen auszusprechen und sich darüber unterhalten zu können, birgt großes Potenzial zur Motivation und Steigerung der Selbstwirksamkeit. Häufig tauchen in solchen Emotionsgesprächen die wahren Beweggründe des Betroffenen auf. Mit diesen Emotionen und Beweggründen lassen sich in der Therapie häufig neue Ziele und Aufgaben definieren. Die Selbstwirksamkeitserwartung des Betroffenen kann durch die Bewältigung dieser Ziele gesteigert werden.

## Fazit

Es lässt sich festhalten, dass Veränderungen bei Menschen mit Beschwerden nicht nur auf körperlicher Ebene stattfinden. Für Physiotherapeuten ist es durchaus relevant, auch gesundheitspsychologische Dimensionen wie zum Beispiel die Selbstwirksamkeit zu kennen, um sie in der Therapie nutzen zu können. So lässt sich auch erklären, warum Physiotherapeuten zum Teil Übungen mit ihren Patienten durchführen, die nicht zum Ziel haben, strukturelle Veränderungen wie Kraft, Koordination oder Beweglichkeit zu verbessern. Manchmal besteht das Ziel einfach darin, wieder mehr Vertrauen und Zuversicht in den eigenen Körper zu bekommen. Für viele Patienten ist das der wichtigste erste Schritt, um sich später im Training überhaupt auf Belastungen wie zum Beispiel Kraftübungen einlassen zu können.

Anzeige



# Flotter Feger!

Breer Gebäudedienste Heidelberg GmbH  
Fritz-Frey-Straße 17 · 69121 Heidelberg  
Tel. 06221/91 59 99-0

Egal ob SAP Arena, 5-Sterne-Hotel, internationaler Dienstleister oder Krankenhaus – jedes Projekt verlangt eine gründliche und individuelle Planung. Wir bringen Ihre Bedürfnisse in Einklang mit einem optimalen Preis-Leistungs-Verhältnis. Dafür stehen wir seit 1897.

**BREER**<sup>®</sup>  
Gebäudedienste  
[www.breer.de](http://www.breer.de)