



Dr. med. Eckart von Hirschhausen ist Autor, Moderator und geht derzeit mit seinem neuen Programm »Wunderheiler« auf Tour. Er wollte als Kind immer Bahnwärter werden. Heute wartet er tatsächlich oft auf die Bahn.

Warten auf Nozebo

Keiner wartet gerne. Jemanden warten zu lassen, gilt als extrem unhöflich. Außer in psychologischen Studien. Da braucht es ja immer eine Kontrollgruppe, in der nix Aufregendes passiert. Während also eine Hälfte der Teilnehmer eine Therapie erhält, teilt man den übrigen mit, sie stünden auf einer Warteliste – und geht davon aus, dass sich ihr Zustand in den nächsten Wochen nicht verändert oder sich allenfalls von selbst etwas bessert.

Doch wie ergeht es den ausharrenden Probanden wirklich? Erst kürzlich haben Forscher den Effekt des Hinhaltens genauer erfasst. Und siehe da: Warten könnte gesundheitsschädlich sein! Soll ich weiter berichten, oder soll ich Sie mit den Ergebnissen noch ein bisschen auf die Folter spannen ...? Das dachte ich mir schon. Abwarten und Tee trinken ist einfach nicht unser Ding.

Untersucht wurden Menschen, die für gewöhnlich mehr Rum als Tee trinken: Per Zeitungsannonce fanden die Wissenschaftler Teilnehmer, die sich »Sorgen über ihr Trinkverhalten« machten. Alle füllten Fragebogen über ihren aktuellen Alkoholkonsum aus. Dann wurden per Zufall zwei Gruppen gebildet. Die einen erhielten folgenden Brief: »Sie sind in der Wartelistengruppe. Das Informationsmaterial für die Intervention können wir Ihnen erst in vier Wochen schicken. Ein persönliches Feedback zu Ihrem Fragebogen finden Sie jetzt schon anbei.« Die andere Hälfte bekam die gleiche individuelle Auswertung ihres Fragebogens, aber mit folgendem Text: »Sie sind in der Therapiegruppe. Wir haben ein persönliches Feedback entwickelt für Menschen, die ihr Trinkverhalten ändern wollen.

Diese Intervention finden Sie anbei.« Alle hatten also die gleichen Rückmeldungen. Nur glaubten die einen, es käme später noch was. Die anderen wussten: Das war es schon.

Macht die Erwartungshaltung einen Unterschied? Ja. In der »Therapiegruppe« gelang es vielen, nur mit Hilfe des Feedbacks weniger Alkohol zu sich zu nehmen. In der Wartegruppe, die dieselbe Rückmeldung erhalten hatte, tranken die meisten weiter wie bisher. Am deutlichsten war der Unterschied bei jenen Probanden, die vorher eine große Bereitschaft angegeben hatten, sich zu verändern. Sie frustrierte es offenbar besonders, auf einer Warteliste zu landen. Und so irren Forscher, wenn sie die Entwicklung in der Kontrollgruppe als Nulllinie betrachten und nicht erwägen, dass einen das Warten allein schon »unter null« ziehen kann.

Komisch nur, dass es dazu eine Studie brauchte. Natürlich ist warten blöder, als gleich dranzukommen, das kennt jeder von der Supermarktkasse. Seit 1952 gibt es dazu das passende Schauspiel von Samuel Beckett. Wer es mal gesehen hat, weiß, wie lang ein Abend sein kann. Godot kommt nicht. Und am Ende ist man kein Stück schlauer, warum es sich überhaupt lohnen sollte, zu warten. Doch im Grunde sind wir alle Teil einer großen Wartegruppe in einem kosmischen Experiment, ohne die Intervention oder den Studienleiter wirklich einschätzen zu können. Wer angesichts solch existenzieller Gedanken nicht mit dem Trinken anfängt, sollte sich eine andere Art suchen, ab und an die Kontrolle zu verlieren – aber nicht gleich die ganze Kontrollgruppe.

PSYCHOTEST

Was tun Sie,
wenn Sie warten
müssen?

- A) gehen
- B) bleiben
- C) trinken
- D) warten

Quelle

Cunningham, J.A. et al.:
Exploratory Randomized
Controlled Trial Evaluating
the Impact of a Waiting
List Control Design. In: BMC
Medical Research Metho-
dology 13, 150, 2013