Der Self-Serving Bias in der Medizin: Denkfehler

Autor: Wolfram Klatt
Veröffentlicht am: 10.08.2026

Dokument generiert über Gesundheitsmythen.de

ZUSAMMENFASSUNG (ABSTRACT)

Der Self-Serving Bias (selbstwertdienliche Verzerrung) beschreibt die Neigung, Erfolge den eigenen Fähigkeiten und Misserfolge äußeren Umständen oder anderen Personen zuzuschreiben. Im Gesundheitsbereich verleitet dies dazu, zufällige Genesungen eigenen Entschlüssen und Verschlechterungen Behandlern anzulasten.

Der Self-Serving Bias in der Medizin: Warum wir Erfolge uns selbst und Misserfolge anderen zuschreiben

1. Das Schild des Egos: Wie unser Gehirn Erfolge vereinnahmt und Fehler externalisiert

Der **Self-Serving Bias** (auf Deutsch: selbstwertdienliche Verzerrung) ist ein grundlegender, universeller und tief in unserer Psyche verankerter kognitiver Mechanismus. Er beschreibt die systematische Neigung des Menschen, Erfolge und positive Ereignisse den eigenen Fähigkeiten, Anstrengungen oder Charaktereigenschaften zuzuschreiben (sogenannte *interne Attribution*).

Gleichzeitig machen wir für Misserfolge, Fehler oder negative Ereignisse konsequent äußere Umstände, andere Menschen, ungerechte Strukturen oder schlichtweg Pech verantwortlich (*externe Attribution*).

Die Attributionstheorie, die ursprünglich von dem Psychologen Fritz Heider geprägt wurde, untersucht, wie wir Ursachen für Ereignisse erklären. Der Self-Serving Bias ist die egozentrische Asymmetrie innerhalb dieser Kausalzuschreibungen.

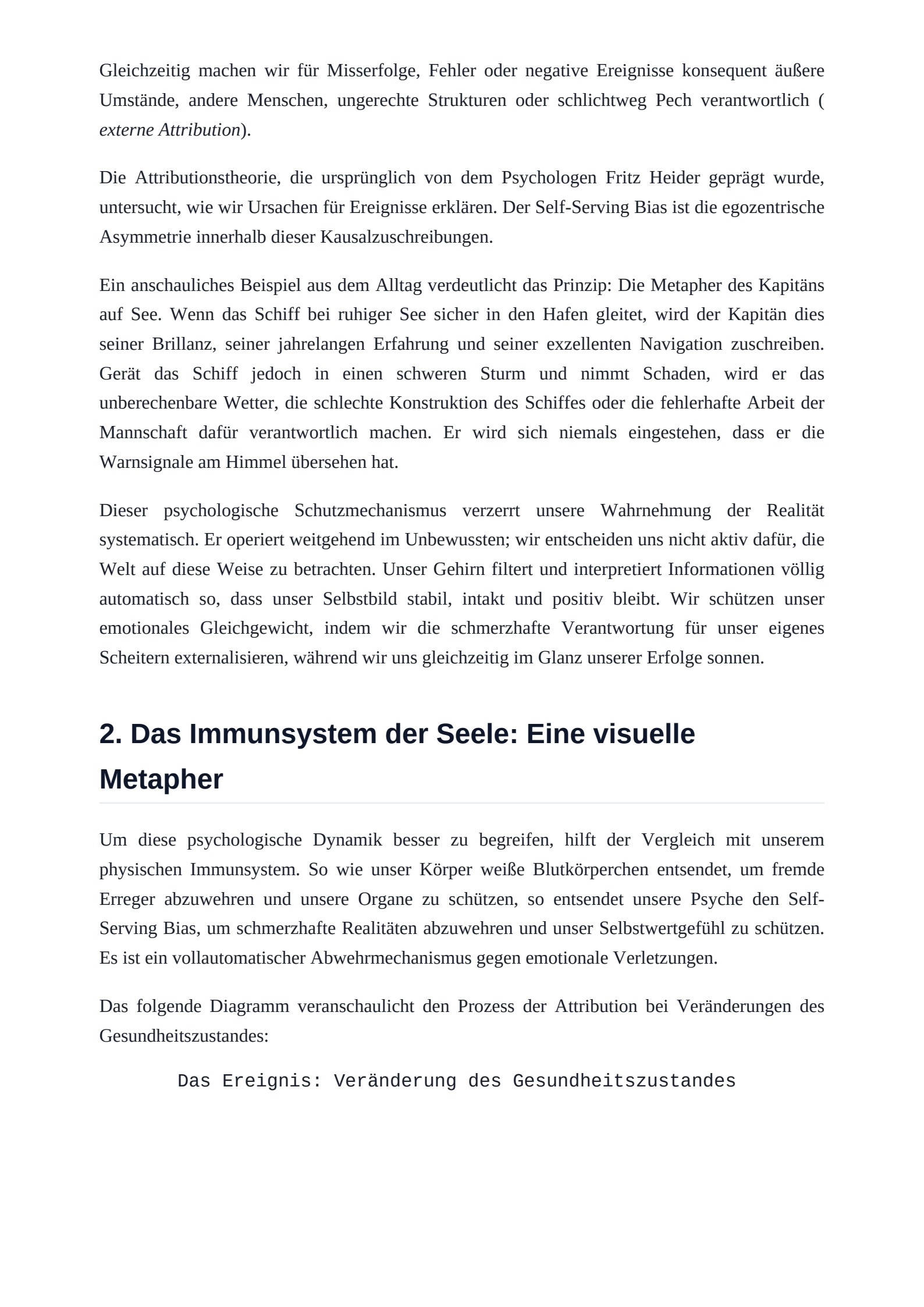
Ein anschauliches Beispiel aus dem Alltag verdeutlicht das Prinzip: Die Metapher des Kapitäns auf See. Wenn das Schiff bei ruhiger See sicher in den Hafen gleitet, wird der Kapitän dies seiner Brillanz, seiner jahrelangen Erfahrung und seiner exzellenten Navigation zuschreiben. Gerät das Schiff jedoch in einen schweren Sturm und nimmt Schaden, wird er das unberechenbare Wetter, die schlechte Konstruktion des Schiffes oder die fehlerhafte Arbeit der Mannschaft dafür verantwortlich machen. Er wird sich niemals eingestehen, dass er die Warnsignale am Himmel übersehen hat.

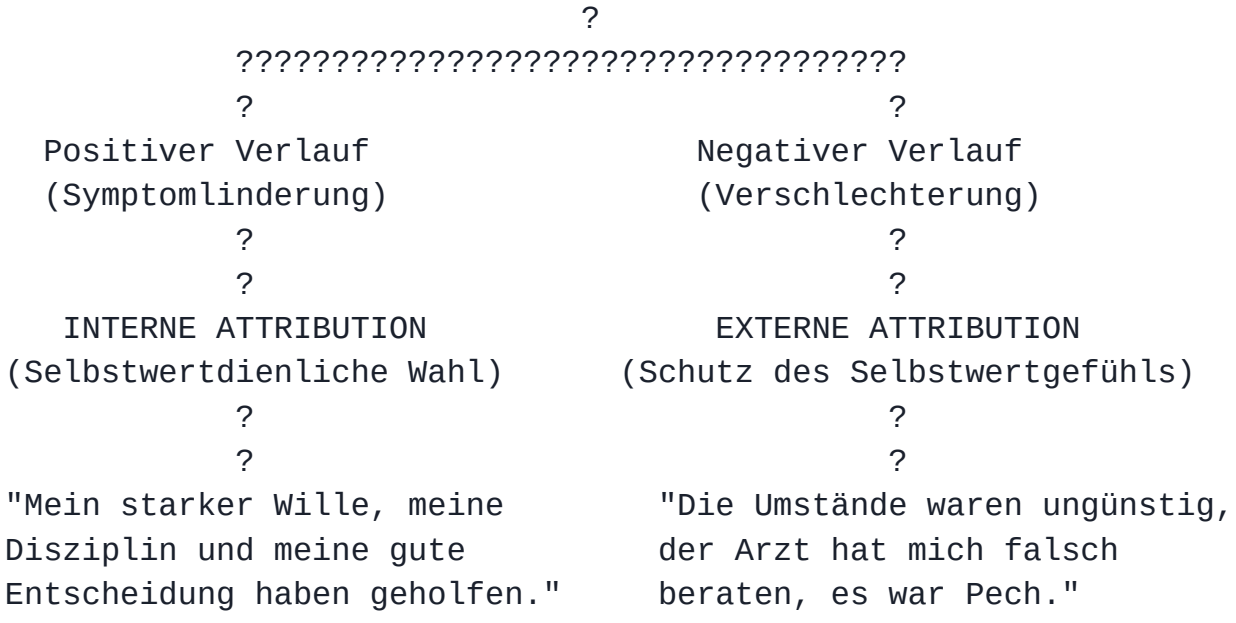
Dieser psychologische Schutzmechanismus verzerrt unsere Wahrnehmung der Realität systematisch. Er operiert weitgehend im Unbewussten; wir entscheiden uns nicht aktiv dafür, die Welt auf diese Weise zu betrachten. Unser Gehirn filtert und interpretiert Informationen völlig automatisch so, dass unser Selbstbild stabil, intakt und positiv bleibt. Wir schützen unser emotionales Gleichgewicht, indem wir die schmerzhafte Verantwortung für unser eigenes Scheitern externalisieren, während wir uns gleichzeitig im Glanz unserer Erfolge sonnen.

2. Das Immunsystem der Seele: Eine visuelle Metapher

Um diese psychologische Dynamik besser zu begreifen, hilft der Vergleich mit unserem physischen Immunsystem. So wie unser Körper weiße Blutkörperchen entsendet, um fremde Erreger abzuwehren und unsere Organe zu schützen, so entsendet unsere Psyche den Self-Serving Bias, um schmerzhafte Realitäten abzuwehren und unser Selbstwertgefühl zu schützen. Es ist ein vollautomatischer Abwehrmechanismus gegen emotionale Verletzungen.

Das folgende Diagramm veranschaulicht den Prozess der Attribution bei Veränderungen des Gesundheitszustandes:





3. Die Illusion des eigenen Heilerfolgs: Der Verzerrungseffekt im Gesundheitswesen

Im Bereich von Gesundheit, Krankheit und evidenzbasierter Medizin entfaltet der Self-Serving Bias eine besonders komplexe und oft folgenreiche Dynamik. Heilungsprozesse und Krankheitsverläufe sind von Natur aus multifaktoriell, hochkomplex und für uns als Patienten oft schwer durchschaubar. Genau in diesem unsicheren, angsteinflößenden Terrain greift unser Gehirn auf bewährte kognitive Abkürzungen zurück, um Ordnung in das Chaos zu bringen.

Aus der Perspektive des Patienten: Viele chronische Krankheiten, wie beispielsweise rheumatoide Arthritis, Multiple Sklerose oder chronische Schmerzsyndrome, verlaufen natürlicherweise in Schüben. Es gibt Phasen der Verschlechterung und Phasen der natürlichen Besserung. In Phasen großen Leidens suchen Menschen verständlicherweise nach neuen Wegen, um Linderung zu erfahren, seien es Änderungen des Lebensstils, besondere Diäten oder komplementäre Behandlungsangebote. Wenn daraufhin eine Besserung eintritt, kann der Self-Serving Bias stark wirken.

Der Patient empfindet: „Meine Disziplin, meine Entscheidung für diesen neuen Weg und mein starker Wille haben den Durchbruch gebracht.“ Dass gleichzeitig eine Anpassung der regulären Basistherapie stattfand, dass die Krankheit schlichtweg ihren natürlichen, zyklischen Verlauf nahm (Regression zur Mitte) oder dass eine veränderte Selbstfürsorge das Stresslevel senkte, rückt dabei in den Hintergrund. Der Erfolg wird als persönlicher Triumph verbucht.

Verschlechtert sich der Zustand jedoch trotz aller Bemühungen wieder, wird die Ursache oft externalisiert: „Der anhaltende Stress an meinem Arbeitsplatz ist schuld“, oder „Mein behandelnder Arzt hat mir nicht die richtigen Medikamente verschrieben.“

Aus der Perspektive des Behandlers: Auch Fachpersonal, seien es Ärzte, Therapeuten oder Anbieter alternativer Methoden, unterliegt diesem menschlichen Bias. Ein Behandler, dessen Patient sich erholt, wird dies instinktiv der eigenen Kompetenz und der Wirksamkeit der gewählten Methode zuschreiben. Stagniert der Zustand des Patienten oder verschlechtert er sich sogar, neigt der Behandler unbewusst dazu, Erklärungen außerhalb der eigenen Verantwortung zu suchen – etwa in der mangelnden Therapietreue (Compliance) des Patienten oder in einem besonders aggressiven Krankheitsverlauf.

4. Schutzschild der Psyche: Warum uns die Evolution zum Zweckoptimismus erzogen hat

Warum ist unser hochkomplexes Gehirn mit einem Filter ausgestattet, der die Realität systematisch in eine bestimmte Richtung lenkt? Die Antwort liegt in unseren fundamentalen Grundbedürfnissen und unserer evolutionären Entwicklung.

Die selbstwertdienliche Verzerrung erfüllt einen absolut zentralen, überlebenswichtigen Zweck: Sie schützt unser **Selbstwertgefühl** (Self-Esteem) und bewahrt uns vor lähmender Hoffnungslosigkeit. Ein Mensch, der jeden Rückschlag schonungslos als eigenes, unabänderliches Versagen interpretiert, verliert rasch den Antrieb, verfällt in Resignation und verliert die Kraft, Herausforderungen zu meistern. Interessanterweise zeigt die psychologische Forschung zum sogenannten „Depressiven Realismus“, dass Menschen in depressiven Episoden oft eine sehr viel unverzerrtere, realistischere Einschätzung ihres eigenen Einflusses haben – ihnen fehlt genau dieser schützende Filter des Self-Serving Bias.

Der Self-Serving Bias fungiert somit als ein emotionaler Optimismus-Motor. Bei Erfolgen belohnt er uns mit Zuversicht und stärkt unser Vertrauen in unsere **Selbstwirksamkeit** (Self-Efficacy), ein Konzept des Psychologen Albert Bandura. Wir gewinnen den Mut, daran zu glauben, dass wir durch unser Handeln die Welt um uns herum aktiv positiv beeinflussen können.

Dieses Streben nach Selbstwirksamkeit und Kontrolle ist besonders bei schweren Krankheiten essenziell. Eine ernste Diagnose konfrontiert den Menschen mit einem tiefen Kontrollverlust. Der Self-Serving Bias hilft der Psyche, ein ermächtigendes Narrativ zu finden: „Ich bin diesem Schicksal nicht hilflos ausgeliefert. Durch mein Handeln kann ich einen Beitrag zu meiner Genesung leisten."

5. Wenn Verantwortungszuschreibung zur Belastung wird

Die Mechanismen der Attribution können jedoch problematisch werden, wenn sie im Rahmen von Heilsversprechen systematisch genutzt werden, um Patienten die Verantwortung für den Therapieverlauf aufzubürden. In einigen nicht-evidenzbasierten Gesundheitsangeboten zeigt sich eine problematische Kommunikationsdynamik.

Häufig wird dem Patienten ein sehr aktives Narrativ vermittelt: Die eigene Einstellung, die konsequente Befolgung einer speziellen Lehre oder das Erreichen eines bestimmten Bewusstseinszustandes seien der Schlüssel zur Heilung. Dies bedient das menschliche Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit auf verlockende Weise.

Tritt eine Besserung ein, vereinnahmt das Angebot den gesamten Erfolg. Der Patient verinnerlicht: „Ich habe mich für diesen besonderen Weg entschieden und ihn streng befolgt – deshalb bin ich auf dem Weg der Besserung." Das stärkt kurzfristig das Selbstvertrauen immens.

Die Kehrseite dieser Dynamik offenbart sich, wenn eine Methode nicht den gewünschten Erfolg bringt oder die Krankheit fortschreitet. Anstatt die Grenzen der Methode anzuerkennen, wird das Ausbleiben des Erfolgs in manchen Fällen auf den Patienten übertragen – ein Phänomen, das als *Victim Blaming* (Täter-Opfer-Umkehr) bekannt ist.

Bedenkliche Argumentationsmuster können dann lauten:

- „Die Diät wurde nicht streng genug eingehalten."
- „Es gibt noch ungelöste innere Konflikte, die den Prozess blockieren."
- „Das Vertrauen in die Methode war nicht stark genug."
- Oder eine objektive Verschlechterung wird als positive „Erstverschlimmerung" oder „Reinigungsphase" umgedeutet.

Die angebotene Methode bleibt in dieser Logik stets unfehlbar. Der Erfolg wird als Beweis für die Wirksamkeit gesehen; der Misserfolg wird als mangelnde Umsetzung durch den Patienten deklariert. Dies führt zu einer emotionalen Falle für die Betroffenen.

6. Risiken für den Behandlungsverlauf und das psychische Wohlbefinden

Wenn der Self-Serving Bias unreflektiert bleibt und durch bedenkliche Gesundheitsangebote verstärkt wird, entstehen ernsthafte Risiken für Patienten.

1. Verzögerung evidenzbasierter Therapien: Wenn Patienten durch anfängliche, zufällige Schwankungen ihres Wohlbefindens in falscher Sicherheit gewogen werden, könnten sie essenzielle, nachweislich wirksame medizinische Behandlungen verzögern oder abbrechen. Das Vertrauen, den Verlauf durch alternative Maßnahmen vollständig kontrollieren zu können, kann dazu führen, dass wertvolle Zeit im Behandlungsfenster verloren geht.

2. Psychologische Belastung durch Schuldzuweisungen: Wenn der erhoffte Heilungserfolg ausbleibt und dem Patienten suggeriert wird, sein eigener Geisteszustand, seine mangelnde Disziplin oder unzureichend positive Gedanken seien die Ursache für das Fortschreiten einer ernsten Erkrankung, ist das psychologisch verheerend. Schwer erkrankte Menschen, die ohnehin schon stark belastet sind, werden zusätzlich mit immensen Schuldgefühlen beschwert. Der Druck, stets „richtig“ denken zu müssen, kann zu Erschöpfung und tiefen depressiven Verstimmungen führen.

3. Soziale Isolation: Wer Erfolge ausschließlich der eigenen, unkonventionellen Entscheidung zuschreibt, entwickelt manchmal eine Distanz zu Freunden, Familie oder Ärzten, die diese Ansichten kritisch hinterfragen. Besorgte Rückfragen aus dem Umfeld werden als mangelnde Unterstützung oder „negative Energie“ empfunden. Der Patient läuft Gefahr, sich zunehmend von seinem wichtigen sozialen Netz zu isolieren.

7. Verstehen statt Verurteilen: Warum der Wunsch nach Kontrolle zutiefst menschlich ist

Es ist aus der Perspektive eines Außenstehenden leicht, kritisch auf Entscheidungen zu blicken, die durch kognitive Verzerrungen beeinflusst wurden. Doch Arroganz oder Unverständnis sind hier völlig unangebracht und verfehlen die medizinethische Grundhaltung.

Menschen, die nach jedem verfügbaren Strohhalm greifen und sich von Versprechungen absoluter Kontrolle angezogen fühlen, befinden sich oft in einer tiefen Krise. Eine schwere Diagnose löst Ängste aus, die den Verstand überlasten können.

Zudem wird das moderne Gesundheitssystem, so leistungsfähig und unverzichtbar es ist, von Patienten oft als stark technisiert, zeitlich getaktet und unpersönlich erlebt. Für tiefgreifende Gespräche, das Auffangen von Ängsten und die Vermittlung von Geborgenheit fehlt im klinischen Alltag oft die Zeit.

Wenn in dieser Situation ein Anbieter auftritt, der Zeit mitbringt, aktiv zuhört, Empathie ausstrahlt und zudem noch ein Narrativ der Hoffnung und Selbstermächtigung anbietet, ist es zutiefst menschlich, diesem Angebot Vertrauen schenken zu wollen. Dass unsere Psyche unter der Last einer existentiellen Bedrohung Wahrnehmungen so ordnet, dass Hoffnung und Überlebenswille aufrechterhalten werden, ist ein Schutzmechanismus.

Aufklärung im Gesundheitswesen darf sich daher nie herablassend gegen den Patienten richten. Empathie, das Anerkennen der emotionalen Notlage und der absolute Respekt vor der Würde des Menschen sind die Grundvoraussetzungen, um ein vertrauensvolles Arzt-Patienten-Verhältnis zu pflegen und gemeinsam tragfähige Entscheidungen zu treffen.

8. Werkzeuge der Rationalität: Strategien für eine fundierte Gesundheitskompetenz

Wir können unsere psychologischen Schutzmechanismen nicht einfach abschalten. Wir können jedoch lernen, sie zu erkennen und Gesundheitskompetenz (Health Literacy) aufzubauen, um Entscheidungen bewusster zu treffen.

- **Den Wert objektiver Forschung anerkennen:** Es hilft ungemein zu verstehen, warum die evidenzbasierte Medizin auf wissenschaftliche Studien setzt. Diese Methoden wurden nicht entwickelt, um persönliche Erfahrungen abzuwerten, sondern um uns alle vor den Täuschungen unserer eigenen Wahrnehmung zu schützen. Wissenschaftliche Forschung filtert den Zufall und die kognitiven Verzerrungen

heraus, um echte Wirksamkeit zu belegen.

- **Objektivierbare Parameter nutzen:** Es ist ratsam, therapeutische Entscheidungen nicht ausschließlich auf das tagesaktuelle Bauchgefühl zu stützen. Ein Abgleich mit messbaren Werten (wie Laborbefunden, medizinischen Bildgebungen oder ärztlichen Diagnosen) gibt eine verlässliche Orientierung.
- **Ein strukturiertes Tagebuch führen:** Unser Gedächtnis färbt die Vergangenheit oft rückwirkend ein. Ein medizinisch-therapeutisches Tagebuch, in dem Symptome, Behandlungen und das Befinden systematisch notiert werden, schützt vor der selektiven Erinnerung und ermöglicht eine realistischere Beurteilung des Krankheitsverlaufs.
- **Achtsamkeit bei der Kommunikationskultur von Anbietern:** Ein seriöser, empathischer Behandler wird Erfolge gemeinsam mit dem Patienten würdigen, aber bei Rückschlägen niemals pauschal dem Patienten die Schuld geben. Er wird die Grenzen der eigenen Möglichkeiten transparent kommunizieren und offen für eine multiprofessionelle Zusammenarbeit sein.
- **Mitgefühl mit sich selbst und Akzeptanz:** Wir müssen als Gesellschaft lernen, dass Krankheit kein moralisches Versagen ist. Gesundheit liegt nicht immer vollständig in unserer Kontrolle. Genetik, Umwelt und schlichtweg der Zufall spielen eine große Rolle. Diese Erkenntnis kann enorm entlastend wirken. Sie befreit Kranke von dem toxischen Druck, sich durch perfekte Gedanken oder makellose Disziplin selbst retten zu müssen, und schafft Raum für echtes, bedingungsloses Selbstmitgefühl.

Dieses Dokument ist ein offizieller Export von Gesundheitsmythen.de (COMUN e.V.). Alle Fakten und Quellenangaben sind auf der Website einsehbar.