

Identitätsbildung & Gesundheitsüberzeugungen

Autor: Wolfram Klatt

Veröffentlicht am: 10.08.2026

Dokument generiert über Gesundheitsmythen.de

ZUSAMMENFASSUNG (ABSTRACT)

Wenn Gesundheitsüberzeugungen zum Kern der eigenen Identität werden, wird Kritik daran vom Gehirn als persönlicher Angriff gewertet. Dieser Mechanismus begünstigt motiviertes Denken und die Ablehnung wissenschaftlicher Evidenz. Eine Entkopplung von Ego und medizinischer Entscheidung ist notwendig.

Identitätsbildung über Gesundheitsüberzeugungen: Wenn Medizin zur Weltanschauung wird

In der öffentlichen und privaten Debatte um Medizin, Heilung und Gesundheit wird oft übersehen, dass medizinische Entscheidungen für viele Menschen weit mehr sind als nur rationale, kühle Abwägungen von Nutzen, Risiko und Evidenz. Sie sind häufig tief in der eigenen Identität verwurzelt. Wenn Gesundheitsüberzeugungen zu einem integralen Bestandteil des Selbstbildes werden, spricht man in der Psychologie und Soziologie vom Mechanismus der „Identitätsbildung über Gesundheitsüberzeugungen“ (Health Belief Identity Formation).

Dieser Artikel beleuchtet die vielschichtige Funktionsweise dieses Phänomens. Wir ergründen seine evolutionären Wurzeln, zeigen auf, wie verständliche emotionale Bedürfnisse in pseudomedizinische Bahnen gelenkt werden können, und betrachten vor allem, mit welcher

Empathie wir diesem Thema begegnen müssen, um Betroffenen wirklich helfen zu können.

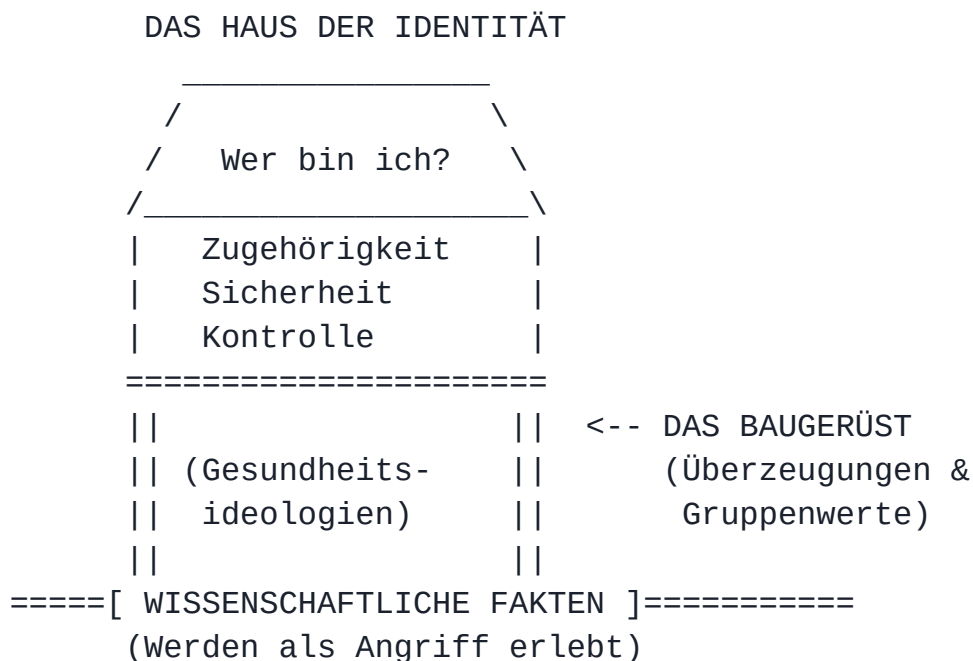
1. Definition und Funktionsweise: Wenn das Handeln zum Sein wird

Die „Identitätsbildung über Gesundheitsüberzeugungen“ beschreibt einen tiefgreifenden kognitiven und psychosozialen Prozess. Dabei betrachtet eine Person eine spezifische medizinische Sichtweise, Ernährungsform oder therapeutische Philosophie nicht mehr nur als eine bloße Vorliebe oder pragmatische Entscheidung. Stattdessen wird diese Überzeugung zum zentralen, unerschütterlichen Kern der eigenen Persönlichkeit und sozialen Identität erhoben.

Menschen erliegen hierbei oft unbewusst einer kognitiven Verschiebung der Kategorisierung. Eine Handlung (zum Beispiel: „Ich nutze alternative Heilmethoden zur Linderung meiner Beschwerden“) wird zu einem definierenden Seinszustand („Ich bin ein erwachter, naturverbundener Mensch, der ganzheitlich heilt und sich vom System emanzipiert hat“).

Die Metapher des Baugerüsts

Um zu verstehen, warum rationale Argumente in solchen Fällen oft abprallen, hilft die didaktische Metapher des Baugerüsts.



Stellen Sie sich die menschliche Identität als ein komplexes Haus vor. Darin wohnen unsere tiefsten Bedürfnisse: der Wunsch nach Sicherheit, das Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit und das Verlangen nach Kontrolle über unser eigenes Leben – besonders im Angesicht von Krankheit.

Wenn Menschen in eine gesundheitliche Krise geraten, wird dieses Haus oft instabil. Die Überzeugungen und Rituale alternativer oder ideologischer Gesundheitsströmungen fungieren dann als ein rettendes **Baugerüst**, das dieses Haus von außen stützt. Die Person bindet ihre gesamte seelische Stabilität an dieses Gerüst.

Wenn nun ein Arzt, ein Freund oder ein Wissenschaftler mit sachlichen Fakten – etwa einer Studie, die die Unwirksamkeit einer bestimmten Therapie belegt – an dieses Gerüst klopft oder gar versucht, Teile davon abzubauen, gerät das Gehirn in Alarmbereitschaft. Der Betroffene hört nicht: „Deine Therapie wirkt auf biologischer Ebene nicht optimal.“ Sein Gehirn übersetzt die Fakten in eine existenzielle Bedrohung: „Man will mir mein stützendes Gerüst wegnehmen. Wenn das Gerüst fällt, stürzt mein gesamtes Haus ein.“

In der Folge feuert das Gehirn Abwehrmechanismen ab. Sachliche Kritik an der Therapie wird nicht als neutraler Informationsaustausch verarbeitet, sondern als persönlicher, lebensbedrohlicher Angriff. Dies führt zu tiefgreifendem *Motivated Reasoning* (motiviertem Denken): Informationen werden so gefiltert und verdreht, dass sie die eigene Identität um jeden Preis schützen.

2. Einordnung im medizinischen und sozialen Alltag

Im Alltag zeigt sich dieser Mechanismus in einer teils erstaunlichen Resistenz gegenüber wissenschaftlicher Evidenz. Wenn ein Patient beispielsweise tief davon überzeugt ist, dass eine spezifische, wissenschaftlich nicht validierte Entgiftungskur seine chronischen Schmerzen heilt, dann geht es auf einer psychologischen Ebene oft längst nicht mehr primär um die Linderung der physischen Symptome. Es geht um die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe – der sogenannten In-Group.

Die Entscheidung für eine spezifische Gesundheitsphilosophie dient als soziales Abzeichen (Badge of Honor). Wer sich für „natürliche“ oder „ganzheitliche“ Wege entscheidet, signalisiert sich selbst und seinem Umfeld wertvolle Eigenschaften: „Ich bin aufgeklärt, ich übernehme Selbstverantwortung, ich hinterfrage Autoritäten und lebe im Einklang mit der Natur.“

Im Gegenzug wird unbewusst oft eine Out-Group konstruiert und abgewertet – etwa die klassische evidenzbasierte Medizin, Pharmaunternehmen oder auch andere Patienten, die wissenschaftsbasierten Leitlinien folgen. In diesem Kontext haben randomisierte, doppelblinde Studien (RCTs) keine Überzeugungskraft, da sie als Produkte ebenjener Out-Group wahrgenommen werden, von der man sich aus Identitätsgründen abgrenzen muss.

3. Die evolutionären und psychologischen Wurzeln

Warum ist unser hochentwickeltes Gehirn überhaupt so anfällig dafür, objektive Fakten der eigenen Gruppenidentität unterzuordnen? Die Antwort auf diese Frage liegt weit in unserer evolutionären Vergangenheit verborgen.

Für den frühen *Homo sapiens* war das Überleben in einer feindlichen Umwelt niemals eine Einzelleistung. Das physische Überleben hing absolut und fundamental von der Zugehörigkeit zum eigenen Stamm ab. Ein sozialer Ausschluss – das Verstoßen aus der Gruppe – kam einem sicheren Todesurteil durch Verhungern oder Raubtiere gleich.

Unser Gehirn hat daher im Laufe der Jahrtausende Mechanismen entwickelt (die in der modernen Soziologie als *Social Identity Theory* beschrieben werden), die die Konformität mit der eigenen Gruppe instinktiv über die objektive Wahrheitsfindung stellen. Gemeinsame Narrative, Mythen und Rituale waren der Klebstoff, der den Stamm zusammenhielt. Wer die gemeinsamen Überzeugungen infrage stellte, riskierte den Ausschluss. Wir sind evolutionär darauf programmiert, im Zweifel lieber im Unrecht zu sein, als allein zu sein.

In der heutigen Zeit haben traditionelle identitätsstiftende Instanzen wie Religion, feste dörfliche Gemeinschaften oder Großfamilien für viele Menschen an Bedeutung verloren. Dennoch bleibt das tief verwurzelte Bedürfnis nach einem Stamm bestehen. Die Gesundheits-, Wellness- und Alternativmedizin-Szene bietet häufig exakt diese stammesähnlichen Strukturen. Sie liefert nicht nur Antworten auf körperliche Leiden, sondern auch eine Gemeinschaft Gleichgesinnter. Die psychologische Wurzel der Identitätsbildung im Gesundheitsbereich ist somit kein Ausdruck von Dummheit, sondern der zutiefst menschliche, evolutionär belohnte Wunsch nach Geborgenheit und Sicherheit in einer zunehmend komplexen und oft unübersichtlichen Welt.

4. Die Rolle der modernen Medien und Echokammern

Dieser ur-menschliche Drang nach Zugehörigkeit wird im 21. Jahrhundert durch die Struktur digitaler Medien massiv verstärkt. Soziale Netzwerke und algorithmisch gesteuerte Plattformen sind so konzipiert, dass sie Menschen in hochspezifische Interessengruppen bündeln und sie kontinuierlich mit Informationen versorgen, die ihre bestehenden Weltbilder bestätigen (Confirmation Bias).

Wer sich in einem Moment der Verzweiflung auf Videoplattformen oder in Online-Foren über eine unklare Krankheit informiert, wird durch Empfehlungsalgorithmen schnell in geschlossene Informationsräume (Echokammern) geführt. In diesen Foren und Gruppen findet ein ständiger Austausch statt, der die eigene Identitätsbildung katalysiert. Aus „Ich suche Hilfe für meine Symptome“ wird durch die ständige Interaktion mit Gleichgesinnten schnell „Wir, die Erwachten, gegen die unwissende Schulmedizin“.

Die ständige Bestätigung durch Likes, zustimmende Kommentare und geteilte Anekdoten schüttet im Gehirn Botenstoffe aus und verfestigt die Bindung an die neue Gesundheitsideologie. Kritik von außen dringt in diese Räume oft gar nicht mehr vor oder wird von der Gemeinschaft sofort als „Beweis“ für die Unterdrückung durch das System umgedeutet.

5. Mechanismen von Heilsversprechen: Die Vermarktung von Identität

Es ist wichtig zu verstehen, wie bestimmte Anbieter von pseudomedizinischen Verfahren – ob bewusst oder unbewusst – genau diesen psychologischen Mechanismus bedienen. Erfolgreiche Anbieter von esoterischen oder pseudomedizinischen Heilsversprechen verkaufen häufig gar keine medizinischen Produkte im engeren biologischen Sinne. Sie verkaufen Identität, Gemeinschaft, Sinnhaftigkeit und Empowerment.

Dies geschieht durch gezieltes *Narrativ-Building*:

- **David gegen Goliath:** Es wird ein heroisches Szenario etabliert. Der Patient und der Heiler stehen gemeinsam als mutige Pioniere gegen eine übermächtige, angeblich rein profitgesteuerte Medizinindustrie. Diese Rolle des tapferen Rebellen ist hochgradig identitätsstiftend.
- **Exklusive Sprache:** Anbieter nutzen häufig ein exklusives Vokabular („Quantenheilung“, „Energiefluss“, „feinstoffliche Matrix“, „Schwingungsebene“), um

bei ihren Anhängern ein elitäres Gefühl der Eingeweihtheit zu erzeugen. Man fühlt sich, als habe man ein tiefes Geheimnis verstanden, das der breiten Masse verborgen bleibt.

- **Moralisierung von Krankheit:** Eine besonders wirkmächtige, aber gleichzeitig toxische Strategie ist die Moralisierung. Krankheit wird in diesen Weltbildern oft nicht als biologischer Zufall, genetisches Pech oder Folge komplexer Umweltfaktoren verstanden. Stattdessen wird sie als Resultat eines falschen, „unreinen“ Lebensstils, mangelnder spiritueller Entwicklung oder unterdrückter negativer Emotionen umgedeutet. Wer gesund werden will, so die Botschaft, muss an sich arbeiten, seinen Glauben stärken und sich läutern.

Wenn eine solche Weltsicht die Identität des Patienten einmal vereinnahmt hat, wird der Patient paradoxerweise oft zum loyalsten Verteidiger einer selbst objektiv wirkungslosen Therapie. Er verteidigt die Methode nicht, weil er die wissenschaftliche Evidenz geprüft hat, sondern weil er seine eigene Identität, seine Gemeinschaft und seinen neu gefundenen Selbstwert schützt.

6. Gefahren und tragische Konsequenzen für Betroffene

Die Verschmelzung der eigenen Identität mit einer medizinischen Ideologie birgt erhebliche und mitunter lebensbedrohliche Risiken, die weit über rein finanzielle Verluste hinausgehen:

- **Ablehnung lebensrettender Therapien:** Der tragischste Aspekt ist, dass Patienten bei schweren Krankheiten (wie onkologischen Erkrankungen) mitunter nachweislich wirksame Therapien ablehnen. Der Grund liegt darin, dass die Zustimmung zu diesen schulmedizinischen Methoden – etwa einer Chemotherapie – als psychologischer Verrat an den eigenen neu gefundenen Werten, der neuen Community und dem eigenen Selbstbild empfunden würde.
- **Finanzielle Ausbeutung:** Da die Bindung an die Therapiemethode emotional und existenziell ist, sind Betroffene oft bereit, Ersparnis für teure Retreats, obskure Nahrungsergänzungsmittel oder esoterische Analysegeräte auszugeben. Der rationale Umgang mit Geld tritt in den Hintergrund, wenn das eigene Selbstverständnis und die Hoffnung auf Erlösung auf dem Spiel stehen.

- **Soziale Isolation:** Menschen in diesen identitätsstiftenden Blasen kappen im fortgeschrittenen Stadium häufig die Verbindungen zu Freunden, langjährigen Partnern oder Familienmitgliedern, die ihre extremen Gesundheitsüberzeugungen nicht teilen und kritisch hinterfragen. Diese Isolation verstärkt die Abhängigkeit vom Heiler oder der pseudomedizinischen Online-Gemeinschaft dramatisch, da das korrigierende soziale Umfeld wegbricht.
- **Enorme Schuldgefühle bei Misserfolg (Victim Blaming):** Wenn die alternative Therapie versagt und der Gesundheitszustand sich verschlechtert, liegt der Fehler laut der Ideologie selten bei der Methode selbst. Das System schiebt die Schuld systematisch auf den Patienten ab. Es heißt dann, man habe „nicht fest genug geglaubt“, die „Diät nicht streng genug eingehalten“ oder „innere Blockaden nicht ausreichend gelöst“. Dies zerstört das Selbstwertgefühl der ohnehin schwer leidenden Patienten massiv und führt zu tiefen psychischen Traumata.

7. Empathie & Respekt: Warum Verurteilung der falsche Weg ist

Um dieses komplexe Thema angemessen zu behandeln, ist es unabdingbar, die Situation der Betroffenen mit absolutem Respekt, Objektivität und tiefgreifender Empathie zu betrachten. Zynismus, Spott oder Herablassung sind hier nicht nur menschlich verwerflich, sondern auch therapeutisch völlig kontraproduktiv.

Menschen, die diesen Weg einschlagen, sind in aller Regel weder leichtgläubig noch mangelt es ihnen an Intelligenz (Studien zeigen, dass auch hochgebildete Menschen stark anfällig für identitätsbasiertes Denken sind). Ihre Hinwendung zu unkonventionellen oder pseudomedizinischen Erklärungsmodellen ist oft eine zutiefst verständliche Flucht- und Bewältigungsreaktion auf immenses Leid.

Die moderne, evidenzbasierte Schulmedizin leistet wissenschaftlich Hervorragendes, krankt im Alltag jedoch oft an strukturellen Problemen: extremer Zeitdruck, Personalmangel, extrem kurze Gespräche, eine teils kühle, technokratische Sprache und fragmentierte Behandlungsabläufe. Eine chronische Krankheit, monatelange Schmerzen oder eine lebensverändernde Diagnose wie Krebs entreißen dem Patienten gewaltsam das Gefühl der Kontrolle über sein Leben – und oft auch seine bisherige Identität als „gesunder, handlungsfähiger Mensch“. Viele Patienten durchlaufen zermürende Diagnose-Odysseen oder erleben sogenanntes *Medical Gaslighting*,

bei dem ihre diffusen Symptome vorschnell als rein psychosomatisch abgetan werden, bevor sie ausreichend physisch diagnostiziert wurden.

In dieser enormen Vulnerabilität treten Anbieter von Alternativmedizin auf. Sie tun oft das, was das reguläre System zeitlich kaum noch leisten kann: Sie hören eine Stunde lang zu. Sie validieren den Schmerz. Sie geben dem Patienten das tröstliche Gefühl zurück, verstanden zu werden und aktiv etwas bewirken zu können (Selbstwirksamkeit). Sie stillen den Durst nach zwischenmenschlicher Wärme und Sinngebung in einer existenziellen Krise.

Wer Patienten verurteilt oder sie mit abwertenden Begriffen stigmatisiert, verkennt den tiefen Schmerz, die Hilflosigkeit und die Einsamkeit, die sie überhaupt erst in die Arme von Heilsversprechen getrieben haben. Nur durch aufrichtiges Verständnis für diese emotionalen Bedürfnisse kann überhaupt erst wieder eine Vertrauensbasis und eine Brücke zurück zur wissenschaftlichen Medizin gebaut werden.

8. Fazit und Gegenmaßnahmen (Cognitive De-Biasing)

Um sich als Individuum aus der Falle der Identitätsbildung über Gesundheitsüberzeugungen zu befreien oder erst gar nicht in sie hineinzugeraten, bedarf es gezielter kognitiver Gegenmaßnahmen (sogenanntes De-Biasing). Gleichzeitig müssen auch Angehörige und medizinisches Personal lernen, konstruktiver zu kommunizieren.

Für Patienten und gesundheitsbewusste Menschen

- **Trennung von Ego und Überzeugung (Identity Defusion):** Der wichtigste und zugleich schwerste mentale Schritt besteht darin, das eigene Selbstwertgefühl von medizinischen oder diätetischen Entscheidungen zu entkoppeln. Ein innerer Leitsatz für epistemische Demut könnte lauten: „Ich entscheide mich heute nach bestem Wissen und Gewissen für diese Therapieform oder Ernährung, aber sie definiert nicht meinen Wert als Mensch. Wenn neue Daten zeigen, dass sie fehlerhaft ist, ändert das nichts an meinem menschlichen Wert.“
- **Der Falsifikations-Test:** Eine äußerst wirksame Methode für das eigene kritische Denken ist es, sich regelmäßig und ehrlich die hypothetische Frage zu stellen: „Welche Art von Beweisen oder Studien wären nötig, damit ich meine aktuelle gesundheitliche

Überzeugung aufgeben würde?“ Wer auf diese Frage keine Antwort weiß oder das Gefühl hat „Nichts auf der Welt kann mich umstimmen“, hat die Ebene der faktenbasierten Gesundheitsentscheidung verlassen und verteidigt eine unantastbare Ideologie.

- **Skepsis in alle Richtungen:** Wahre Skepsis und kritisches Denken dürfen sich nicht nur gegen das etablierte System richten, sondern müssen auch gegenüber der eigenen In-Group, den eigenen Gurus und den Heilsversprechen der Alternativmedizin aufrechterhalten werden. Die rigorose Forderung nach Beweisen, Transparenz und echten Studien muss für alle Akteure gleichermaßen gelten.

Für Angehörige, Ärzte und Pflegepersonal

- **Der Backfire-Effekt:** Ein harter Frontalangriff auf die Überzeugungen eines Patienten ist fast immer kontraproduktiv. Wie die „Metapher des Baugerüsts“ zeigt, führt ein direkter Angriff auf die Faktenebene nur dazu, dass die Person die Mauern noch höher zieht (Backfire-Effekt), um ihre Identität zu schützen.
- **Motivational Interviewing (Motivierende Gesprächsführung):** Besser ist der Ansatz der Motivierenden Gesprächsführung. Es geht darum, offene, wertschätzende Fragen zu stellen, die emotionalen Sorgen hinter der Entscheidung zu validieren („Ich verstehe vollkommen, dass Sie nach sanfteren Wegen suchen, weil die Nebenwirkungen Ihnen große Angst machen“) und dem Patienten sanft zu helfen, selbst Widersprüche in seinen Überzeugungen zu entdecken. Der Patient darf dabei nicht sein Gesicht verlieren.
- **Beziehungsarbeit vor Aufklärung:** Bevor medizinische Fakten präsentiert werden können, muss eine vertrauensvolle Beziehung etabliert werden. Die Maxime lautet: Der Patient muss erst spüren, dass Sie sich um ihn sorgen, bevor er sich dafür interessiert, was Sie wissen.

Wissenschaft und evidenzbasierte Medizin müssen auf gesellschaftlicher Ebene lernen, nicht nur die biologische Krankheit in den Fokus zu rücken, sondern dem tiefen menschlichen Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Identität und Kontrolle mit ausreichend Zeit, echter Empathie und ehrlicher Zuwendung zu begegnen. Nur wenn das medizinische System auch ein seelisches Zuhause bietet, verlieren ideologische Ersatzgerüste ihre verlockende Anziehungskraft.