

Ergebnisse Master-Arbeit Manuela Hügli (Eiholzer) 2024

Umfassende Untersuchung der «Spiraldynamik» als Therapiemethode mit Fokus auf Aha-Effekten

Während der Therapie können Patient*innen **Augenblicke des plötzlichen Verstehens** oder der Erkenntnis erleben, sogenannte Aha-Momente. *Die Arbeit zielte darauf ab, herauszufinden, wie diese edukativ vermittelten Aha-Momente die Therapieergebnisse, insbesondere in Bezug auf Schmerzintensität, Beeinträchtigung im Alltag, Resilienz, Lebensqualität, Wohlbefinden und Lernebenen beeinflussen.* Durch detaillierte statistische Analysen wurde getestet, ob und wie stark diese Momente das therapeutische Ergebnis beeinflussen können.

Ergebnisse Schmerzintensität

Die Ergebnisse der Studie sind in vielerlei Hinsicht bemerkenswert. Es konnte gezeigt werden, dass Patient*innen, die während der Therapie mehr Aha-Momente erlebten, eine **signifikant stärkere Reduktion der Schmerzintensität** erfuhren. Diese **Reduktion betrug durchschnittlich 36%**, was im Vergleich zu Patienten ohne solche Momente eine um **20% höhere Schmerzreduktion** darstellt. Der Zusammenhang wurde durch die Berechnung der Effektstärke (Cohen) als stark eingestuft. Auch die Korrelationen (Spearman) unterstützen diese Ergebnisse, indem sie einen signifikanten, wenn auch mittel-schwachen, negativen Zusammenhang zwischen der Anzahl Aha-Momente und der Schmerzintensität nach der Therapie aufzeigten. Dies deutet darauf hin, dass ein grösseres Verständnis für die eigenen Beschwerden und deren Management zu einer erheblichen Verbesserung der Symptomatik führen kann.

Ergebnisse Beeinträchtigung

Durch die Masterarbeit wurde zudem bestätigt, dass eine erhöhte Anzahl von Aha-Momenten zu einer **geringeren Beeinträchtigung im Alltag, in der Freizeit und bei der Arbeit** führt. Patient*innen mit häufigeren Aha-Momenten berichteten von einer durchschnittlichen **Reduktion der Beeinträchtigung um 28%**, was im Vergleich zu Patienten ohne Aha-Momente ebenfalls eine um **20% stärkere Reduktion der Beeinträchtigung** bedeutet. Auch hier zeigte sich ein starker Effekt, der die Bedeutung dieser edukativen Momente unterstreicht. Diese Ergebnisse lassen darauf schliessen, dass das Erleben solcher Aha-Effekte nicht nur das Verständnis und die Kontrolle über die eigenen Schmerzen verbessert, sondern auch das allgemeine Gefühl der Selbstwirksamkeit und Kontrolle im Alltag stärkt.

Ergebnisse Resilienz und Lebensqualität

Kritisch zu betrachten ist jedoch, dass die Untersuchung zum **Zusammenhang zwischen Aha-Momenten und Resilienz keine signifikanten Ergebnisse ergab**. Trotz der Annahme, dass ein besseres Verständnis der eigenen Beschwerden die psychische Widerstandsfähigkeit steigern könnte, blieben die Ergebnisse hier aus. Dies könnte darauf hindeuten, dass Resilienz als

psychologische Eigenschaft weniger durch kurzfristige edukative Interventionen und mehr durch langfristige persönliche und soziale Faktoren beeinflusst wird. Ebenso konnte **kein signifikanter Zusammenhang zwischen den Aha-Momenten und der Lebensqualität festgestellt werden**. Obwohl eine Verbesserung der Lebensqualität nach der Therapie allgemein beobachtet wurde, war diese nicht spezifisch mit den Aha-Effekten verknüpft. Dies legt nahe, dass andere Faktoren, wie etwa eine generelle Verbesserung des körperlichen Zustands oder eine Veränderung in den sozialen Umständen, eine grössere Rolle spielen könnten.

Ergebnisse Wohlbefinden

Ein weiteres wichtiges Ergebnis der Studie betrifft das **Wohlbefinden der Patient*innen**. Hier konnte ein starker Effekt und eine signifikante Verbesserung nach der Therapie festgestellt werden, die mit der Anzahl der erlebten Aha-Momente korrelierte. Patientinnen, die mehr Aha-Momente erlebten, zeigten eine durchschnittliche **Steigerung ihres Wohlbefindens um 20%**, verglichen mit **nur 3% bei Patient*innen ohne Aha-Momente**. Dies unterstreicht die Rolle von Aha-Effekten als mögliche Katalysatoren für positive emotionale und kognitive Veränderungen während der Therapie. Die Studie liefert somit überzeugende Hinweise darauf, dass das subjektive Wohl-befinden erheblich gesteigert werden kann, wenn Patient*innen während der Therapie zu neuen Einsichten kommen. Die Ergebnisse zeigten zudem einen signifikanten mittel-starken Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und Resilienz bereits vor der Therapie. Nach der Therapie fielen die Korrelationen signifikant und sehr stark aus. **Kann das Wohlbefinden durch die Therapie verbessert werden, verbessert sich auch die Resilienz der Patient*innen**.

Hinweise auf mentale Gesundheit

Besonders interessant ist die Frage nach den zugrunde liegenden **Mechanismen dieser Aha-Effekte**. Die Arbeit diskutiert, dass diese Momente des plötzlichen Verstehens nicht nur das Wissen und die Selbstwahrnehmung der Patient*innen verändern, sondern auch eine Art von “mentaler Stärkung” bewirken könnte, die **psychisch entlastend wirkt**. Dies könnte erklären, warum Patient*innen, die mehr solcher Momente erleben, auch eine stärkere Reduktion der Schmerzintensität und über eine grössere Verbesserung ihres Wohlbefindens berichten. Allerdings sind weitere Studien notwendig, um diese Mechanismen besser zu verstehen und die langfristigen Effekte solcher edukativen Ansätze zu erforschen.

Ergebnisse Lernebenen

Weitere bedeutende Ergebnisse lieferte die Masterarbeit bezüglich der **vier Lernebenen Nützlichkeit des Wissens, dem Lernen, der Anwendung des Gelernten in der Praxis und den individuellen Ergebnissen**. Patient*innen die Aha-Momente erlebten, profitierten durchschnittlich auf allen vier Lernebenen zu 65% mehr, als Personen die keine Einsichts-Momente erfuhren. Sämtliche Korrelationen waren hoch signifikant und unterstreichen die Bedeutsamkeit der Aha-Effekte bezüglich Nützlichkeit der Informationen, dem Lernen, der Anwendung in der Praxis (Transfer) und zu den individuellen Ergebnissen. Normalerweise zeigt sich eine Hürde zwischen Lernen und Anwendung neuen Wissens in der Praxis (Intentions-Verhaltens-Lücke). Nicht so in der Spiraldynamik-Therapie. Die alltagsnahen Übungen und der edukative Ansatz scheinen Patient*innen die Anwendung in der Praxis zu erleichtern, wodurch ihnen **eine rasche Verhaltensveränderung nachhaltig gelingt**.

Fazit

Insgesamt zieht die Masterarbeit ein **überwiegend positives Fazit** zur Wirksamkeit der Spiraldynamik in Kombination mit edukativen Aha-Effekten. Trotz einiger Einschränkungen und der Notwendigkeit für weitergehende Forschung betont die Studie die Bedeutung solcher edukativen Momente als integralen Bestandteil einer erfolgreichen Therapie. Diese Erkenntnisse sind insbesondere für Therapeut*innen und medizinisches Fachpersonal wertvoll, da sie aufzeigen, wie wichtig es ist, **Patient*innen aktiv in den therapeutischen Prozess einzubeziehen und ihnen durch gezielte Aufklärung und Schulung zu helfen, ihre Beschwerden besser zu verstehen und zu bewältigen**. Indem Patient*innen zu einem besseren Verständnis und einem aktiveren Management ihrer eigenen Gesundheit geführt werden, könnte die Spiraldynamik langfristig zu einer effektiveren und nachhaltigeren Behandlung chronischer Schmerzzustände beitragen.