

# Metakognitives Training

Psychische Erkrankungen sind multifaktoriell bedingt; ein „Faktor“ ist das „Denken“: die auf uns einströmenden Reize und Erfahrungen wahrnehmen, bewerten, gewichten, Schlüsse daraus ziehen. Diese verschiedenen Aspekte und Etappen des Denkens und Bewertens sind fehleranfällig. Weil wir aber nicht selber „von außen auf uns und unser Denken draufschauen“ können, bemerken wir häufig unsere „Denkfehler“ nicht: hier setzt das Meta-kognitive Training an: Wir versuchen, uns selbst beim Denken zu beobachten und so zu registrieren, wann wir in eine „Denkfalle“ tappen und uns so eine verzerrte und im wahrsten Sinne des Wortes „unvernünftige“ Welt aufbauen, die in Ängste, Zwänge, Depressionen, Selbstzweifel bis hin zu Wahn führen kann.

Das Meta-kognitive Training soll helfen, solche Denkfallen zu erkennen und unsere Selbst- und Weltsicht entsprechend zu korrigieren. So kann es uns gelingen, wieder wohlwollender auf uns und die Welt zu blicken.

Denkfallen können sein, dass wir die Welt nur „dichotom“, also nur schwarz/weiß sehen und keine Grautöne im Blick auf uns und die Welt zulassen (und wir und die Welt sind eben nicht schwarz oder weiß, sondern meistens „etwas dazwischen“) oder dass wir generalisieren und von einem Ereignis (sei es gut oder schlecht) ableiten, dass es „immer so sein muss“. Das kann „in die Irre führen“ und es ist gut, wenn wir das bemerken, wieder korrigieren und zurechtrücken können.

In der Gruppe soll gezeigt und gemeinsam erarbeitet werden, wie solche und andere „dysfunktionale Denkmuster“ zu Problemen in der Alltagsbewältigung führen können.

Das Metakognitive Training wurde ursprünglich speziell für Menschen entwickelt, die an einer Psychose erkrankt sind, inzwischen wird es bei allen psychiatrischen Störungsbildern angewendet.

Somit sind die therapeutischen Ziele, die in der Gruppe verfolgt werden:

- Stärkung der Fähigkeit, kritisch zu denken
- Sicherheit in der Bewertung von Informationen
- Veränderung von Denkmustern und Vermeidung typischer „Denkfallen“