

# Herzlich willkommen!

## **Metakognitives Training für Menschen mit Bipolaren Störungen**


Lene-Marie Sondergeld, Esther Quinlivan, Paula Haffner, Jana Fiebig, Lena Jelinek,  
Steffen Moritz & Thomas Stamm

August 2016

Ansprechpartner für das MKT-Bipolar ist die Arbeitsgruppe für Affektive Erkrankungen der Charité Universitätsmedizin Berlin  
Charitéplatz 1, 10117 Berlin, E-Mail: [bipolar@charite.de](mailto:bipolar@charite.de)

Das MKT-Bipolar basiert auf dem MKT für Psychosen.  
Informationen hierzu finden Sie unter [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt)

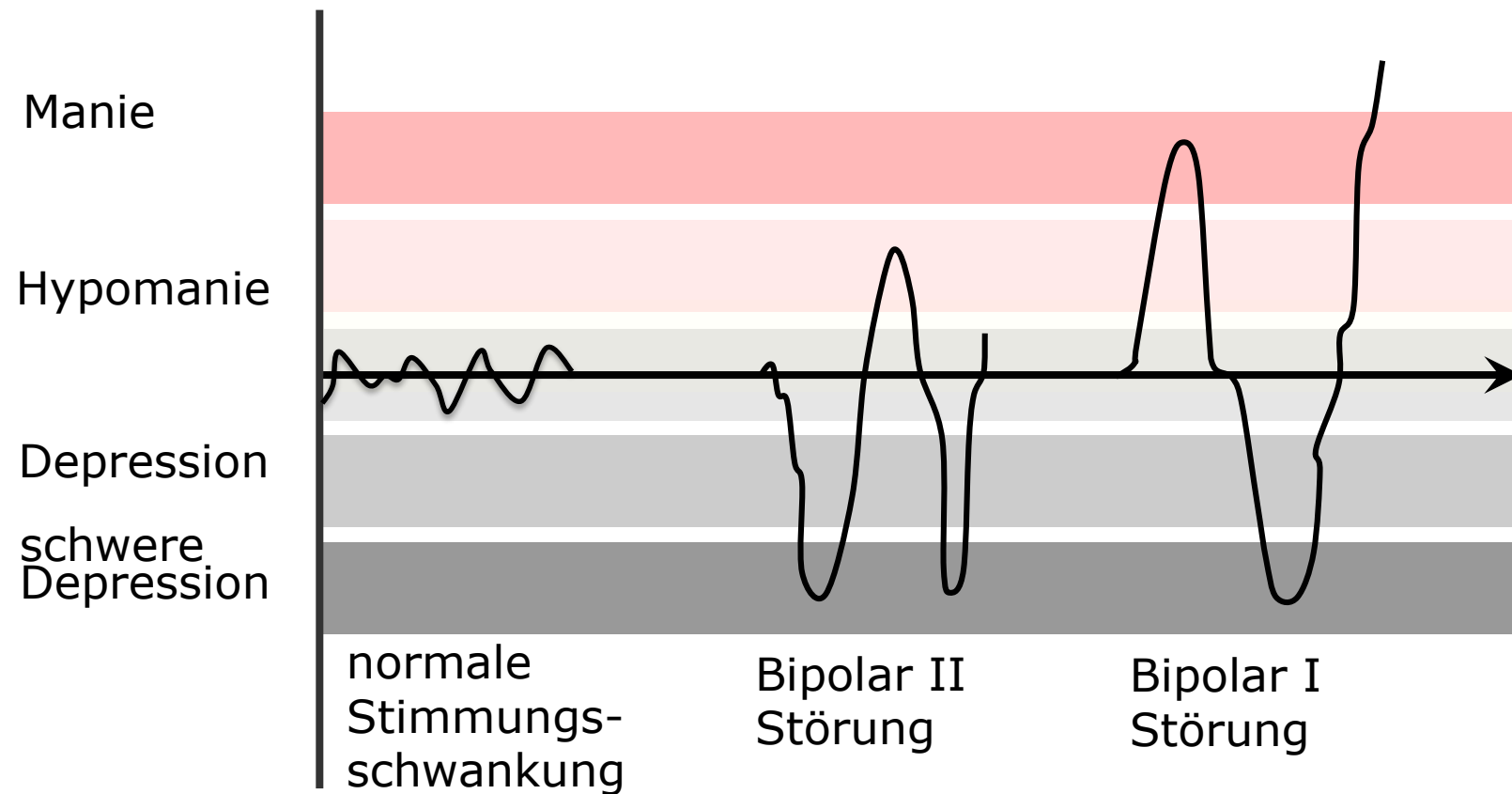
# Gruppenregeln

- Jeder darf etwas sagen, keiner muss etwas sagen.
-  Wegen wichtiger Übungen am Anfang jeder Sitzung.
- Jede Äußerung ist wichtig und sollte von uns allen respektiert werden.
- Wir lassen uns gegenseitig aussprechen und wir achten gemeinsam darauf, dass die Redezeiten ausgewogen sind.
- Diskussion und Feedback sind erwünscht.

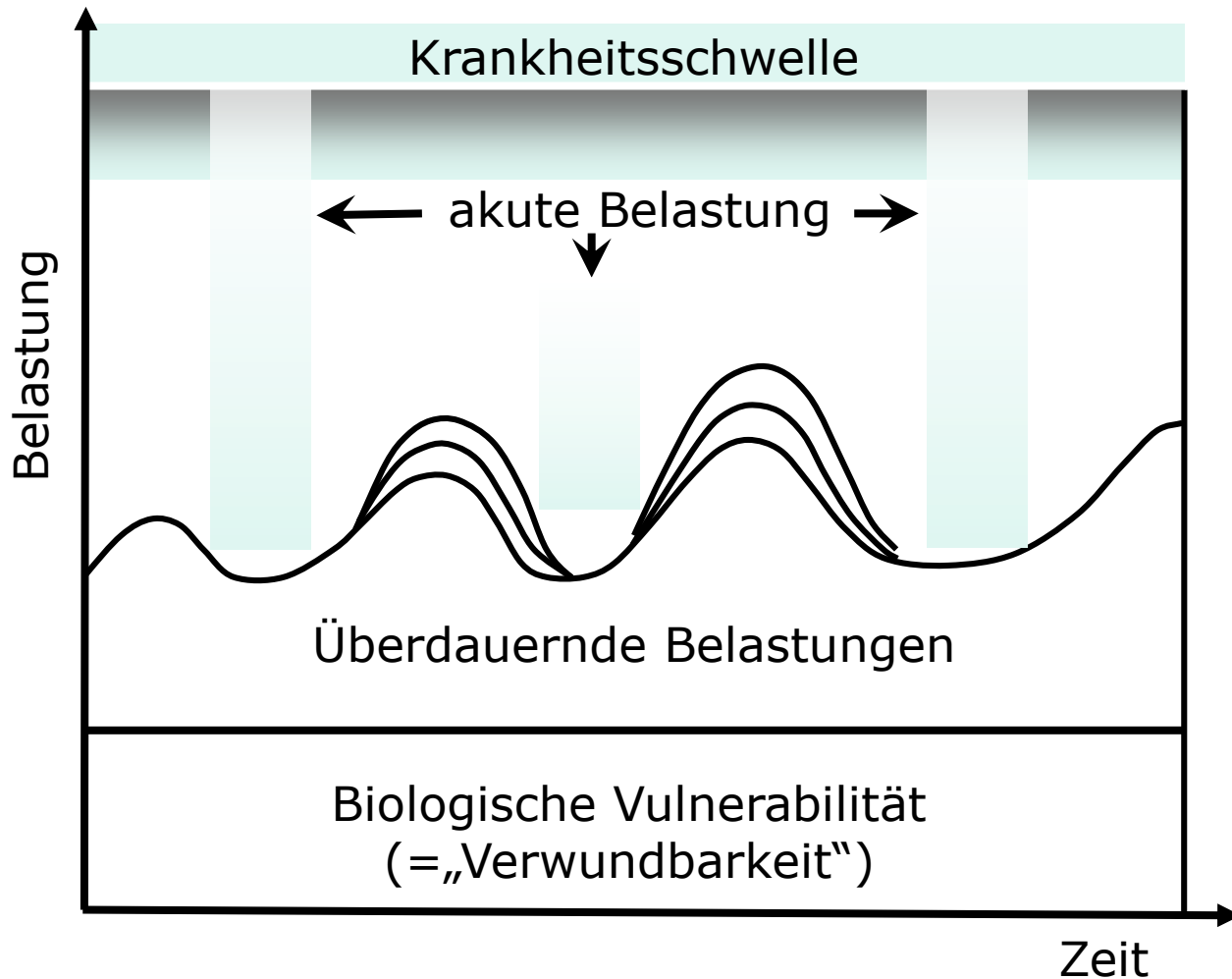
# Vorstellungsrunde

- Name
- Was erwarten Sie vom Training?

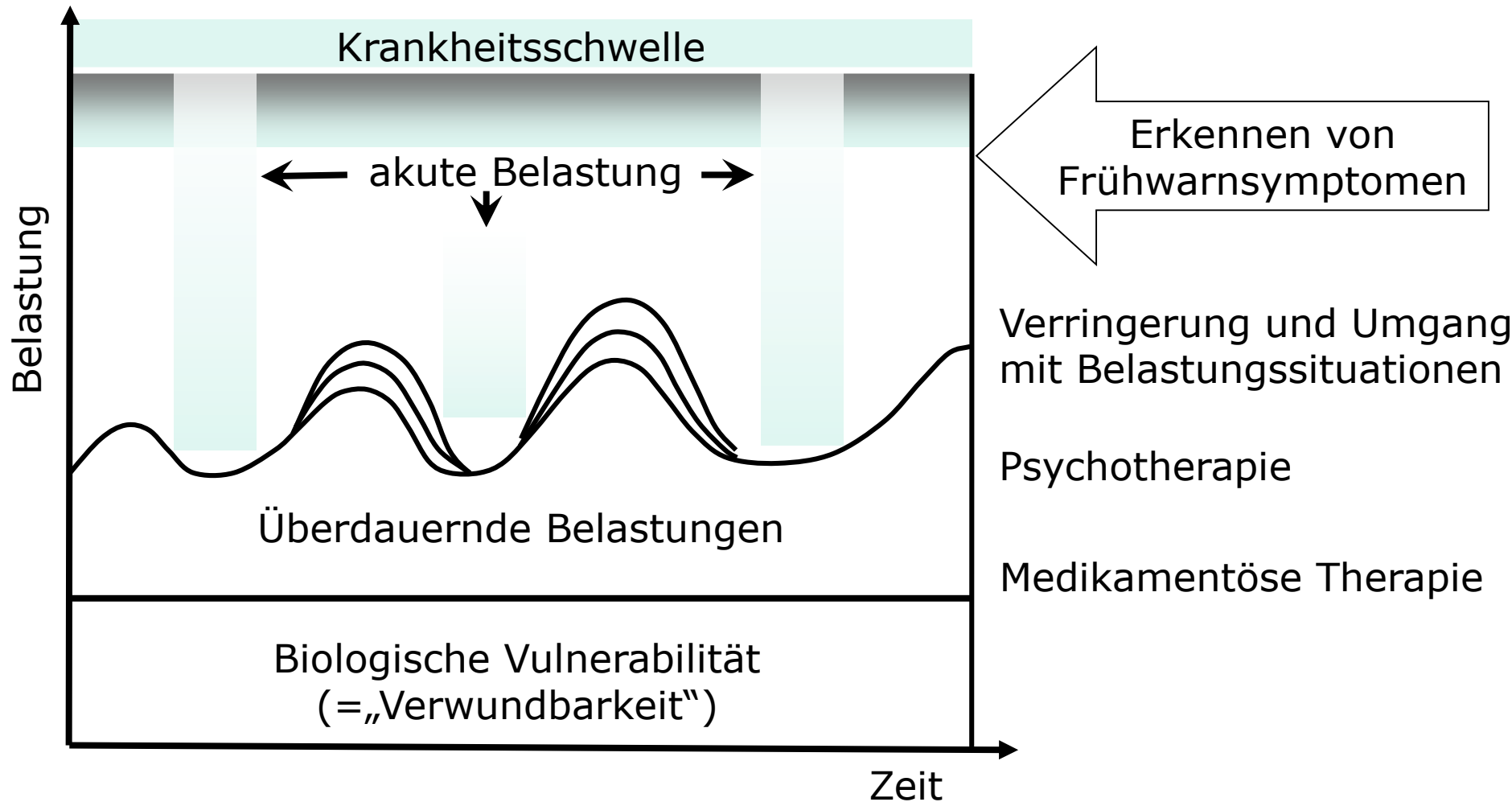
# Stimmungsschwankungen

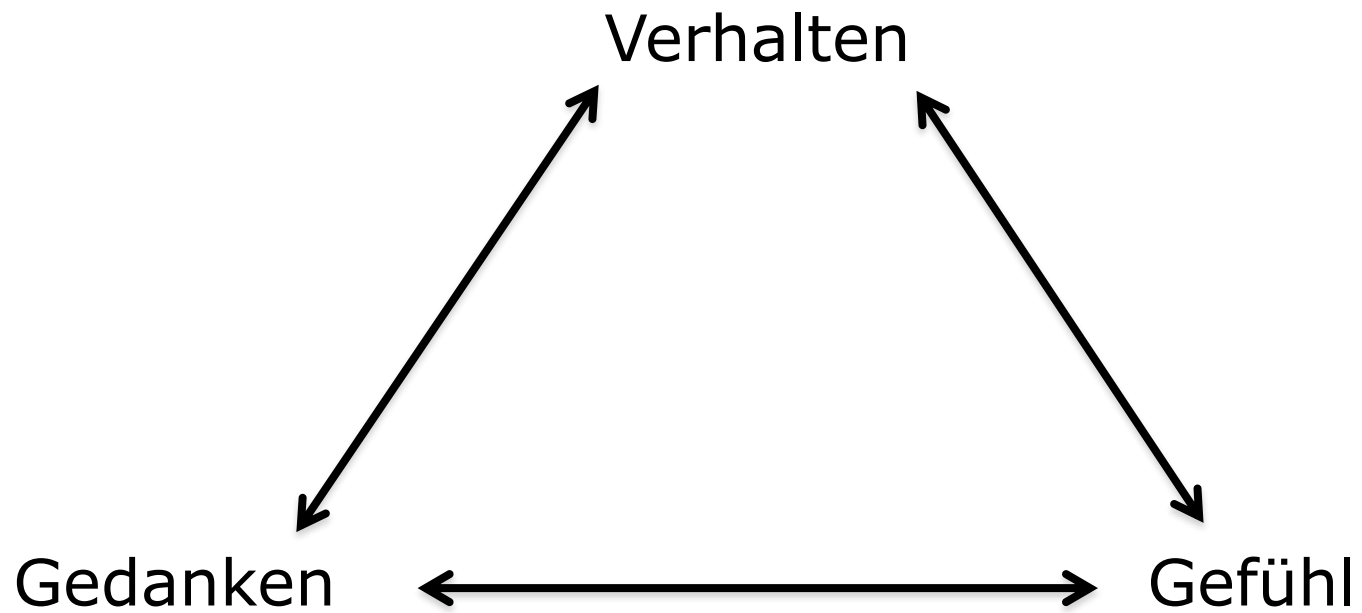


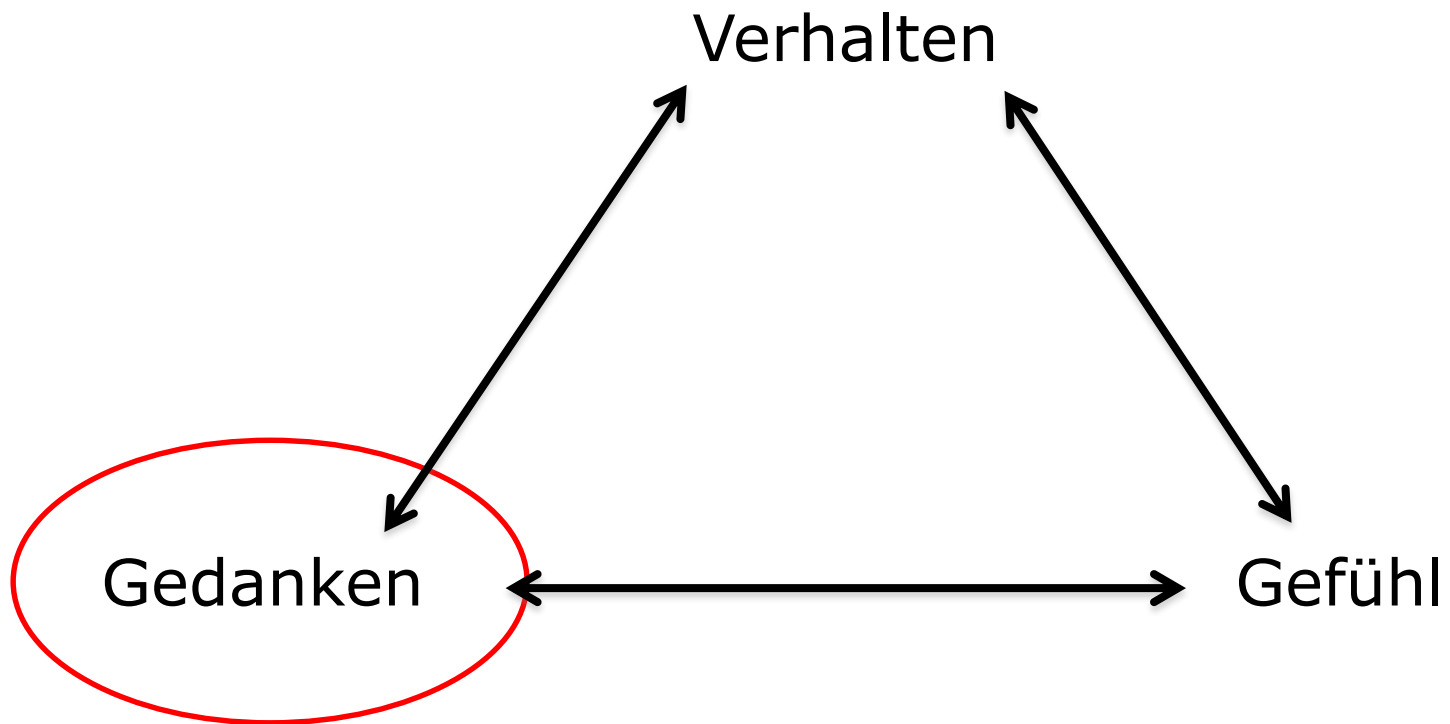
# Ursachen der Bipolaren Störung: das „Vulnerabilitäts-Stress-Modell“



# Ursachen der Bipolaren Störung: das „Vulnerabilitäts-Stress-Modell“









# Metakognitives Training

**Meta:** aus dem Griechischen, bedeutet „über“

**Kognition:** aus dem Lateinischen abgeleitet für „Denken“

**Metakognition:** „Denken über das Denken“

**Das Metakognitive Training für bipolare Patienten ist ein Therapiebaustein, der direkt an den Gedanken ansetzt, Wissen darüber vermittelt und typische Denkverzerrungen verändern soll.**

# Ausblick

## **Was haben die MKT-Trainingseinheiten gemeinsam?**

Es ist wichtig, sich Zeit für die Bewertung einer Situation zu nehmen und dabei sich selbst, den Anderen und die Situation genau zu betrachten.

## **Wie können Sie im Alltag die Ruhe dafür finden?**

Eine Grundvoraussetzung für die metakognitive Betrachtung einer Situation ist eine **achtsame Haltung!**

# Achtsamkeit

Das Konzept der Achtsamkeit kommt aus dem Buddhismus.

Achtsamkeit hilft...

# Achtsamkeit

Das Konzept der Achtsamkeit kommt aus dem Buddhismus.

Achtsamkeit hilft...

- Grübelgedanken zu unterbrechen
- negative Gefühle (Ärger, Verzweiflung) loszulassen
- zur Ruhe zu kommen und eine Pause zu machen
- den Blickwinkel zu verändern

# Einstieg in das Training der Achtsamkeit

Achtsamkeit ist Übungssache!

Gemeinsam und unter Anleitung möchten wir nun eine Rosine achtsam essen.

Probieren Sie dabei aus, all Ihre Sinne wahrzunehmen.

# Einstieg in das Training der Achtsamkeit

So, wie man eine Rosine achtsam essen kann, kann man auch seine Gedanken achtsam betrachten.

# Was hat das mit Bipolaren Störungen zu tun?

Viele Menschen, die depressive Phasen und Stimmungsschwankungen kennen, leiden unter automatischen Gedanken und Bewertungsmustern. Achtsamkeit kann helfen...

- das Denken und Fühlen bewusster wahrzunehmen und Bewertungsmuster zu entdecken
- eine alternative Haltung einzunehmen und dadurch Stimmungsschwankungen (Auf- und Abwärtsspiralen) positiv zu beeinflussen

Herzlich willkommen zur

# **Trainingseinheit 1: Grübeln und Gedankenrasen**



# Was ist Grübeln?

???

# Was ist Grübeln?



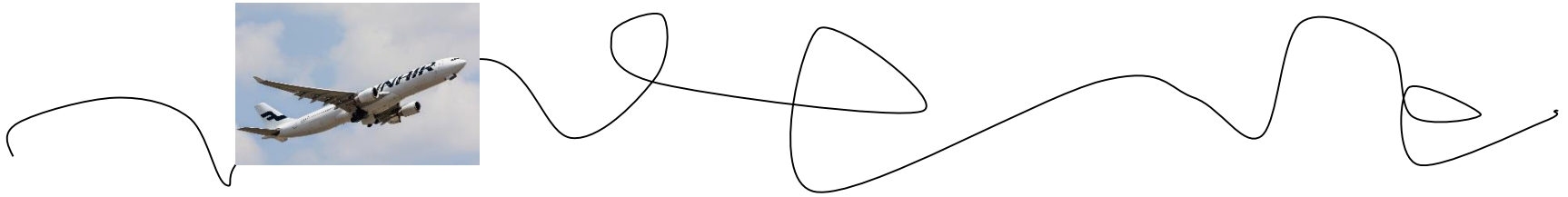
= Form des Nachdenkens, bei der die Gedanken häufig um ein Thema kreisen – ohne, dass man zu einer Lösung gelangt

- brüten, sich Sorgen machen
- Suche ins Leere (Eichstaedt, 1998)
- häufige Inhalte: Selbstzweifel, Konflikte, vermutete Einschätzungen Anderer, eigene Leistungen, Entscheidungen
- vor allem in depressiven Episoden vorhanden

# Was ist Gedankenrasen?

???

# Was ist Gedankenrasen?



vor allem in hypomanen oder manischen Episoden vorhanden

= Form des Nachdenkens, bei der die Gedanken häufig von einem Thema zum nächsten „springen“

- schnelle Themenwechsel, viele Einfälle, Gedanken werden nicht zu Ende gedacht
- häufige Inhalte: Ideen, Zukunftspläne, Veränderungen, Neuanfänge, Selbstwirksamkeit

# Grübeln vs. Nachdenken?

## Beim Grübeln

... folgt selten eine Handlung (Unterschied zum Pläneschmieden)

... gibt es selten eine Lösung (Unterschied zum Problemlösen)

... ist das Denken oft allgemein und unkonkret

... fragt man sich eher „warum“ und nicht „wie“ oder „was“

→ Wir konzentrieren uns nicht auf das „Hier und Jetzt“

# Ist Grübeln hilfreich?

Vorteile ???



Nachteile ???

# Ist Grübeln hilfreich?

## Vorteile:

- Nachdenken über das bisherige Leben, eigene Schwächen und Sorgen kann prinzipiell sinnvoll sein
- Bewältigung von Emotionen und bedrohlichen Ereignissen
- Verstehen von Ursachen
- Misserfolge können einem erspart bleiben, weil man nicht ins Handeln kommt

## Nachteile:

# Ist Grübeln hilfreich?

## Vorteile:

- Nachdenken über das bisherige Leben, eigene Schwächen und Sorgen kann prinzipiell sinnvoll sein
- Bewältigung von Emotionen und bedrohlichen Ereignissen
- Verstehen von Ursachen
- Misserfolge können einem erspart bleiben, weil man nicht ins Handeln kommt

## Nachteile:

- Gefahr, es zu übertreiben und in den eigenen Gedanken gefangen zu sein
- man verrennt sich, verhaftet in Gedanken, aber kein Fortschritt stellt sich ein
- es hält einen davon ab, aktiv zu sein



# Wie kann ich Grübeln und sinnvolles Nachdenken unterscheiden?

## Faustregel:

Wenn die Gedanken *stets um die selben Inhalte* kreisen, sich *keine Lösung* einstellt und *negative Gefühle stärker werden*, sollte die Endlosschleife des Grübelns durchbrochen werden.

# Ist Gedankenrasen hilfreich?

Vorteile ???

Nachteile ???



# Ist Gedankenrasen hilfreich?

## Vorteile:

- kreative Einfälle und Ideen
- kann selbstwertsteigernd sein, sofern es sich um positive Inhalte handelt
- vermeidet die Auseinandersetzung mit Problemen

Nachteile ???

# Ist Gedankenrasen hilfreich?

## Vorteile:

- kreative Einfälle und Ideen
- kann selbstwertsteigernd sein, sofern es sich um positive Inhalte handelt
- vermeidet die Auseinandersetzung mit Problemen

## Nachteile:

- Mitmenschen können oft nur schlecht folgen
- begünstigt Manie
- Wichtiges bleibt liegen
- Verfolgen von Zielen nicht mehr möglich

# Was hat das mit Bipolaren Störungen zu tun?

Bei vielen Menschen mit Bipolaren Störungen besteht eine Neigung zu vermehrtem Grübeln und Gedankenrasen.

- durch Grübeln und Gedankenrasen kann sich das Befinden weiter verschlechtern
- Beides kann zu zwischenmenschlichen Problemen führen
- der Alltag ist schwerer zu bewältigen

# Kleines Experiment

Stellen Sie sich vor, Ihr Fahrrad hat einen Platten und Sie müssen den Reifen flicken. Zwei Tage später ist die Luft schon wieder raus.

Bitte versuchen Sie, einen kurzen Moment laut zu **grübeln!**

# Kleines Experiment

Stellen Sie sich vor, Ihr Fahrrad hat einen Platten und Sie müssen den Reifen flicken. Zwei Tage später ist die Luft schon wieder raus.

Bitte versuchen Sie, Ihre **Gedanken** einen kurzen Moment laut **rasen** zu lassen!

# Beispiel

Ein langjähriger Kollege geht in den Ruhestand. Trotz bereits hoher Arbeitsbelastung müssen Sie seine Aufgaben übernehmen.

Wie sehen Ihre Gedanken **in der Depression** aus?



# Beispiel

Ein langjähriger Kollege geht in den Ruhestand. Trotz bereits hoher Arbeitsbelastung müssen Sie seine Aufgaben übernehmen.

Wie sehen Ihre Gedanken **in der (Hypo-) Manie** aus?

# Beispiel

Ihr Kind ist versetzungsgefährdet. Es sind nur noch wenige Wochen bis zum Schuljahresende.

Wie sehen Ihre Gedanken **in der Depression** aus?

# Beispiel

Ihr Kind ist versetzungsgefährdet. Es sind nur noch wenige Wochen bis zum Schuljahresende.

Wie sehen Ihre Gedanken **in der (Hypo-) Manie** aus?

# Gedankenexperiment

Versuchen Sie in der nächsten Minute,  
nicht an eine blaue Giraffe zu denken!

# Was hilft gegen Grübeln bzw. Gedankenrasen?

Das Unterdrücken von Gedanken ist nicht hilfreich!

Etwas bewusst nicht denken zu wollen, kann den Gedanken noch verstärken.



Sowohl für Grübeln als auch für Gedankenrasen gilt:

Es ist besser, einen inneren Abstand zu dem Gedanken zu suchen.

Wir können einen Gedanken wahrnehmen, müssen ihn aber nicht bewerten. Dabei können Achtsamkeitsübungen helfen.

Haben Sie Fragen zur heutigen Sitzung?

Gibt es etwas, das Sie uns gerne rückmelden möchten?

Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

<b>Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler</b>	<b>Source/ Quelle</b>	<b>Picture Name/ Name des Bildes</b>	<b>CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers</b>	<b>Description/Kurzbeschreibung</b>
Nicole Hanusek	flickr	Airplane	CC	Airplane 1/ Flugzeug 1
Masakatsu Ukon	flickr	Airbus A330	CC	Airplane 2/ Flugzeug 2
Jononew	flickr	Giraffe	CC	Giraffe