

Metakognition – ein Schlüssel für mentale Leistungsfähigkeit und psychische Gesundheit

Oliver Korn ¹, Martin Hauptmeier ¹, Anke Frieling ², Frank Steinhoff ², Dawid Bekalarczyk ³, Ulrich Schweiger ¹

¹ Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Universität zu Lübeck ² addisca gGmbH Hamburg ³ Sozialwissenschaftliches Umfragezentrum, Duisburg/Universität Duisburg-Essen (Institut für Soziologie)

Psychische Auswirkungen von An- und Überforderung im Arbeitsleben

Grenzenlose Arbeitsteilung, „Verflüssigung“ von Arbeitsstrukturen, ein hohes Maß an Eigenverantwortung und Selbstorganisation sind typische Kennzeichen der „neuen“ Arbeitswelt (Königes, 2014). Sie verlangen von den Beschäftigten ein hohes Maß an Anpassungsfähigkeit und Belastbarkeit. Dabei stellt der Umgang mit den eigenen mentalen Ressourcen einen entscheidenden Faktor dar, wenn es darum geht, ob ein Mensch diese Anforderungen bewältigen kann und sie als An- und nicht als Überforderung erlebt.

Ein ineffektiver, inflexibler Einsatz unserer mentalen Ressourcen kann sich kontraproduktiv auf unsere Leistungsfähigkeit und psychische Belastbarkeit auswirken: nicht abschalten können, getroffene Entscheidungen anzweifeln, das gedankliche „mit-nach-Hause-nehmen“ der Arbeit (oder des Privatlebens zur Arbeit), hoher Zeitaufwand für Tätigkeiten, Schlaflosigkeit – diese Aspekte sind nur eine kleine Auswahl dessen, was der dysfunktionale Einsatz von mentalen Fähigkeiten zur Folge haben kann. Diese „Kehrseiten“ oder „Nebenwirkungen“ unserer intellektuellen Fertigkeiten können eine Eintrittspforte für einen Teufelskreis bilden, da sie entsprechende – negative - Auswirkungen auf die emotionale Befindlichkeit und das Verhalten haben. Der häufige Einsatz von dysfunktionalen Denk- und

Aufmerksamkeitsprozessen kann so gravierende Folgen haben, dass sich psychische Probleme und längerfristig ggf. auch Erkrankungen entwickeln.

Eine neue und vielversprechende Entwicklung der psychologischen Forschung und modernen Verhaltenstherapie, die Metakognitive Therapie (Wells, 2011), zielt in der Behandlung psychischer Erkrankungen auf eben diese Phänomene. Die metakognitive Therapie hat Techniken entwickelt, die eine Steigerung des Bewusstseins für Denk- und Aufmerksamkeitsprozesse bewirken und Menschen wieder in die Lage versetzen, flexibel und gezielt zu entscheiden, wann, wie lange und auf welche Art und Weise sie über etwas Nachdenken oder sich auf etwas konzentrieren möchten. Dadurch werden aktives Nachdenken und das Lenken von Aufmerksamkeit wieder eine echte Hilfe bei der Bewältigung der vielfältigen Anforderungen des betrieblichen und privaten Alltags. Denn wesentliche Voraussetzungen für mentale Leistungsfähigkeit und psychische Belastbarkeit sind anpassungsfähige, effektive Denkprozesse und eine autonome, gezielte Aufmerksamkeitssteuerung: diese Denkfertigkeiten ermöglichen beispielsweise ein konzentriertes Arbeiten, Entwickeln von Problemlösungen, das Strukturieren von Arbeitsabläufen oder das Treffen von Entscheidungen.

Metakognitive Techniken in der Prävention

Im Mittelpunkt des metakognitiven Ansatzes in der Prävention steht das Training eines veränderten Umgangs mit den eigenen gedanklichen Prozessen. Basierend auf den Annahmen der metakognitiven Theorie und ihren Behandlungstechniken wurde im Jahr 2011 ein Trainingskonzept für Berufstätige entwickelt, das einer gesundheitlichen Gefährdung entgegenwirken und die mentale Leistungsfähigkeit und psychische Gesundheit des Einzelnen stärken soll. Das Trainingskonzept besteht aus einem eintägigen Workshop zur Vermittlung der theoretischen Grundlagen und der Einübung verschiedener metakognitiver Techniken, gefolgt von zwei Follow-up-Veranstaltungen à 90

Minuten in je 4-wöchigen Abständen, die die Workshop-Inhalte vertiefen und auf eventuelle individuelle Fragen bei der Anwendung im Alltag eingehen, sowie einem 8- bis 12-wöchigen SMS-Service, der an zentrale Workshop-Inhalte erinnert und zum Üben anregt.

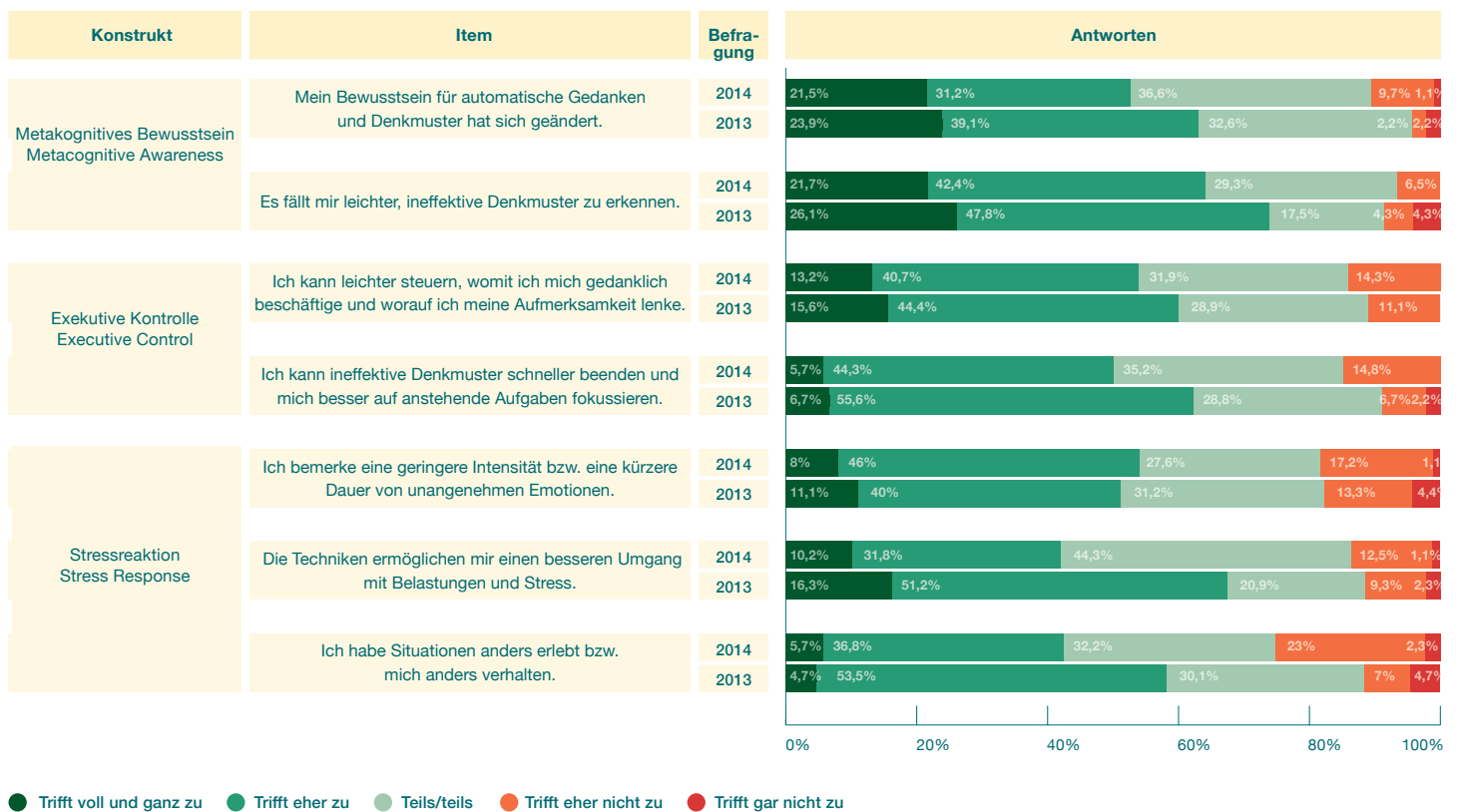
Das Training zielt auf eine Steigerung des Bewusstseins für automatische Gedanken und die im Alltag häufig automatisiert ablaufenden Denk- und Aufmerksamkeitsprozesse sowie eine Verbesserung der Fähigkeit, Denk- und Aufmerksamkeitsressourcen flexibel und zum eigenen Nutzen einzusetzen.

Befragungsergebnisse zur Wirksamkeit des metakognitiven Trainings

Jährliche Online-Befragungen aller Trainings-Teilnehmer ergeben deutliche Hinweise auf eine hohe Akzeptanz und eine zielgerichtete nachhaltige Wirkung des Trainings (Korn, Hauptmeier, 2013). Die Mehrzahl der Teilnehmer waren nach dem Training in der Lage, ihre Denk- und Aufmerksamkeitsprozesse besser zu steuern. Sie gaben an, dass das Training einen positiven Einfluss auf die Bewältigung von problemati-

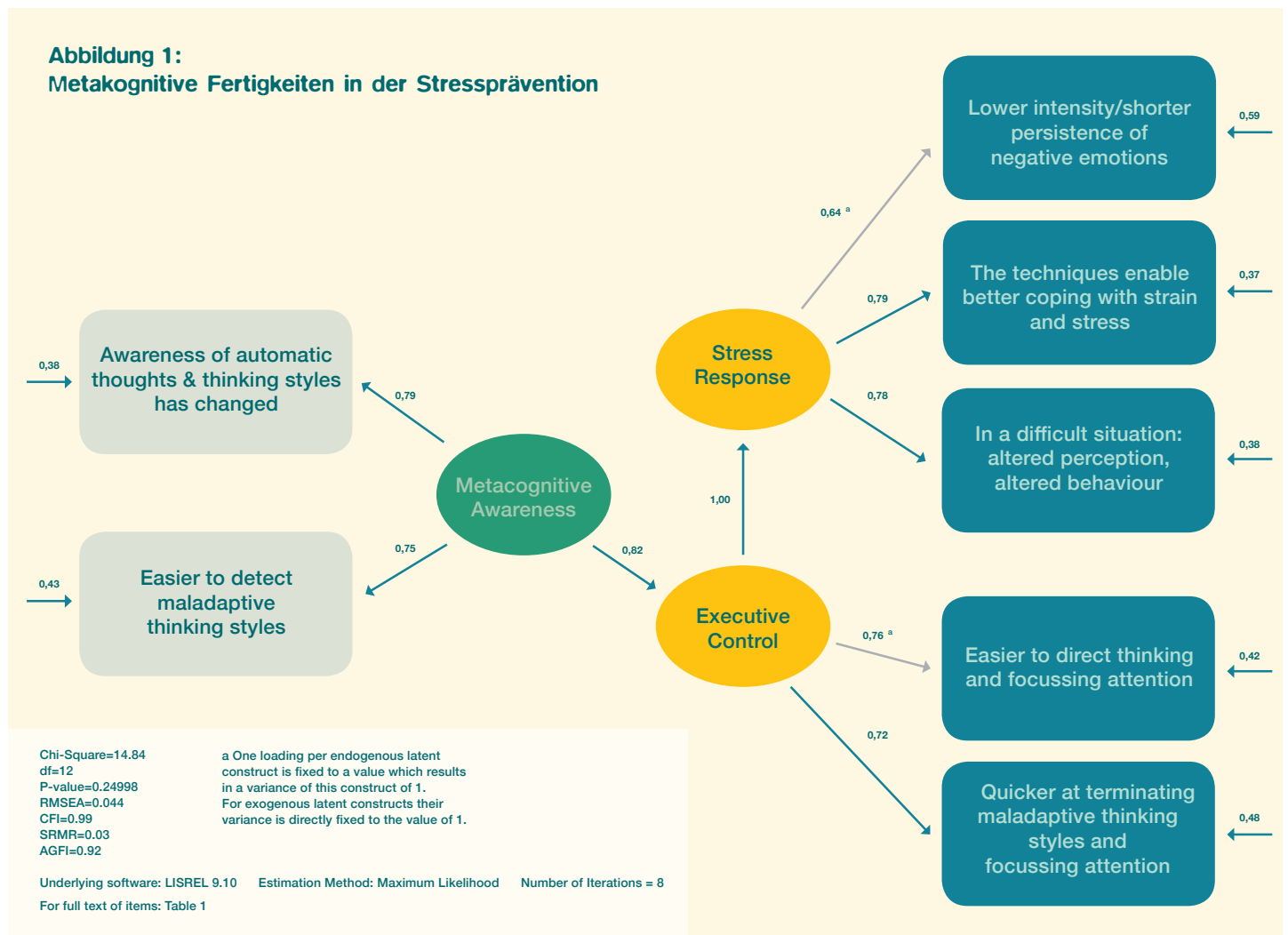
schen Lebenssituationen für sie gehabt hat (Korn et al., 2014). Die Ergebnisse deuten zudem darauf hin, dass die gewünschten metakognitiven Veränderungen bei einem bedeutsamen Teil der Teilnehmern/innen erreicht werden und dadurch die Fähigkeit, Belastungen erfolgreicher zu bewältigen, verbessert werden könnte. Die Befragungsergebnisse mit den relevanten Items und Konstrukten zeigt die Tabelle 1.

Tabelle 1: Befragungsergebnisse



Annahmen zur Wirkungsweise des metakognitiven Trainings

Analog zur Theorie des metakognitiven Ansatzes gehen wir davon aus, dass ein erhöhtes metakognitives Bewusstsein die exekutive Kontrolle über die eigenen Gedanken erhöht und damit einen erwünschten Effekt auf die Stressreaktion hat. Diese dem metakognitiven Training zugrunde liegende Annahme wurde mit Hilfe eines Strukturgleichungsmodells überprüft (genutzt wurden die Daten aus beiden Erstbefragungen). Die Abbildung 1 zeigt eine gute Übereinstimmung des Modells mit den theoretischen Annahmen (Korn et al., 2016).



Auch wenn weitere Untersuchungen zur längerfristigen Wirkung (> 1 Jahr) und randomisierte und kontrollierte Studien notwendig sind, ergeben sich aus den Ergebnissen dieser Befragungen deutliche Hinweise auf eine positive Wirkung des metakognitiven Trainings. Für viele Workshop-Teilnehmer ist allein schon die Erkenntnis, einen größeren Einfluss auf das eigene Denken ausüben zu können, ein „Aha-Erlebnis“. Das praktische Erleben des eigenen Denkens offenbart Ansatzpunkte für einen anderen Umgang mit dysfunktionalen Denkprozessen, die zur Reduktion von belastenden Gedanken und Emotionen beitragen können. Weitere Befragungen und Studien zur Wirkung des metakognitiven Trainings sind in Vorbereitung.

Literatur

Baruch & Brooks (2008), Survey response rate levels and trends in organizational research, in: Human Relations 2008; 61; 1139 | Korn, O., Frieling, A., Steinhoff, F. (2014), Metakognitive Techniken in der Gesundheitsprävention in: Eigenstetter, M., Kunz, T., Portuné, R., Trimpop, R. (Hrsg.) Psychologie der Arbeitssicherheit und Gesundheit – Psychologie der gesunden Arbeit, Kröning: Asange 2014, S. 165-168 | Korn, O., Hauptmeier, M. (2013), Poster-Präsentation DGPPN 2013, Metakognitive Techniken in der Gesundheitsprävention | Korn, O., Hauptmeier, M., Frieling, A., Steinhoff, F., Bekalarczyk, D., Schweiger, U. (2016), A Metacognitive Approach in Mental Health Prevention, Poster-Präsentation MCT Conference 2016 | König, H. (2014), Die neuen Fesseln der Wissensarbeiter, in Computerwoche, 09.01.2014 | Wells, A. (2011), Metakognitive Therapie bei Angststörungen und Depression, Weinheim/Basel, Beltz-Verlag