

Metakognitives Training bei Depression (D-MKT)

Liebe Klientin, lieber Klient,

das Metakognitive Training bei Depression (D-MKT) ist ein Gruppentraining, das sich speziell an Menschen richtet, die an depressiven Verstimmungen leiden.

Worum geht es im Metakognitiven Training?

»Meta« ist das griechische Wort für »oberhalb«, »über«. »Kognition« kann vereinfacht als »Denken« übersetzt werden. Zusammengesetzt ergibt sich für das Wort »Metakognition« so die Übersetzung »das Denken über das Denken«. Dieser Ausdruck beschreibt, wie wir uns im Metakognitiven Training mit einem gewissen Abstand, sozusagen aus einer Satellitenposition, Denkvorgänge anschauen (Abb. 1). Dabei beschäftigen wir uns vor allem mit den Denkmustern, die bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Depression eine Rolle spielen.

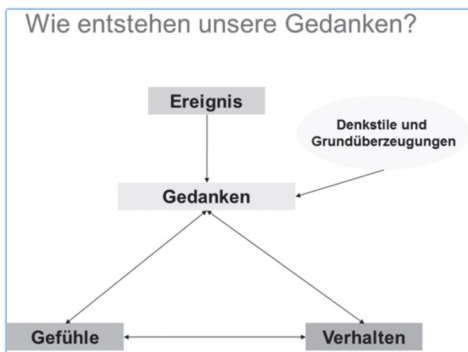
D-MKT: Satellitenposition



Abbildung 1 Blick aus der Satellitenposition

Was hat das Denken mit Depression zu tun?

Gedanken können mit depressiven Gefühlen und auch depressivem Verhalten zusammenhängen.



Unsere Gedanken beeinflussen, wie wir uns fühlen und uns verhalten. Andersherum beeinflussen unsere Gefühle auch unsere Gedanken. So fällt es z. B. den meisten Menschen

schwerer, positive, freudige Gedanken zu haben, wenn sie gerade in negativer, trauriger Stimmung sind. Insgesamt kann man sagen: Gefühle, Gedanken und Verhalten beeinflussen sich gegenseitig.

Was uns in einer Situation für Gedanken in den Kopf schießen, hat viel damit zu tun, wie wir gewohnt sind, zu denken, unserem

sogenannten »Denkstil. Generell können Denkstile verzerrt, einseitig und nicht an der Realität orientiert sein und zu sog. Denkverzerrungen führen, **die wiederum an der Entstehung und Aufrechterhaltung von Depression beteiligt sind.**

Das D-MKT vermittelt Wissen über diese depressions-typischen Denkverzerrungen.

Anschließend werden Strategien vorgestellt, wie diese zukünftig anders gehandhabt werden können.

Wir freuen uns, Sie demnächst im D-MKT begrüßen zu dürfen!