

Forschungsansätze wollen belegen, dass Metakognition einen positiven Effekt u.a. bei Schlafstörungen haben kann

Wenn man aufgeregt ist, dann kann man nicht schlafen. Das kennt jeder. Diese Aufregung ist zumeist gedanklich bedingt. Man grübelt über Probleme und findet nicht zur Ruhe. Daraus kann sich eine Ein- und Durchschlafstörung, eine sogenannte Insomnie, herausbilden - und sogar chronisch werden. Um dies zu verhindern, gibt es schlafhygienische Maßnahmen oder Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie. Das hilft vielen Menschen, manchen aber auch nicht. Für diese Gruppe von Patienten verfolgen Psychologen den Ansatz, dass es helfen könnte, sich nicht allein mit den Gedanken, die sich ein Mensch macht, zu beschäftigen, sondern auch damit, wie derjenige diese bewertet.

Die Psychologie nennt das Metakognition und gemeint ist das „Denken“ über die eigenen Gedanken, wie ich diese bewerte, und welche Schlüsse ich daraus ziehe. „Einfaches Beispiel: ich liege nachts im Bett und denke, dass ich ja schon wieder nicht schlafen kann. Jetzt ist die Frage, wie ich mit diesen Gedanken umgehe“, erklärt Dipl.-Psych. Markus. B. Specht, Leiter des Zentrums für interdisziplinäre Schlafmedizin der DKD HELIOS Klinik Wiesbaden. Er sieht genau diesen Punkt als große Chance für Menschen mit gestörtem Schlaf: „Wenn ich dann in dieser Situation versuche meine Gedanken in anderer Art und Weise als bisher zu überdenken und zu bewerten, bricht das womöglich den Teufelskreis aus negativen Gedanken und negativen Metakognitionen auf.“ Das passiert nicht ad hoc, so Markus Specht, aber es ist eine Herangehensweise, die helfen könnte. Der Behandlungsansatz in der Verhaltenstherapie ist es, mit den Patienten die Metakognitionen herauszuarbeiten und darüber auch den augenblicklichen Gedanken ihre negative Bedeutung zu nehmen. „Es geht darum, falsche Überzeugungen in der Therapie zu entkräften und somit auch die negativen Gedanken, die damit verbunden sind, sich nicht verfestigen zu lassen“, erklärt Specht.

Tatsächlich wird die Metakognition in der Praxis bislang selten angewendet. Das liegt daran, dass dafür eine sehr spezialisierte Ausbildung sinnvoll ist und diese aktuell noch nicht genug Psychotherapeuten machen. Auf der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) findet erstmalig ein Symposium zu diesem Thema statt. „Unser Ziel ist es, diese Behandlungsmöglichkeit bekannter zu machen und den Kollegen die Möglichkeiten zu zeigen, die dieser Ansatz für Betroffene bietet“, erklärt Markus Specht, der auch im DGSM-Vorstand aktiv ist. Erste Studien, die im Symposium vorgestellt werden, unterstützen den Nutzen von Metakognition in einer Verhaltenstherapie bei Insomnie. Eine der Studien fand zudem heraus, dass Patienten mit stärkerer Insomnie auch deutlich mehr von schlafbezogenen Metakognitionen betroffen sind. Was ja vermuten lässt, dass eine metakognitive Intervention in einer Therapie hier positiv entgegenwirken könnte. Aber dies lässt sich mit Sicherheit erst sagen, wenn die Forschung mehr Ergebnisse liefert zum Bewusstsein für die eigenen Denkprozesse.

Der Jahreskongress der DGSM vom 7.-9.12. 2023 im Estrel Congress Center Berlin bietet ein Update zu Schlafstörungen aller Art und stellt neue schlafmedizinische Forschungen vor.

Medienvertreter sind herzlich zur Teilnahme am Kongress sowie bei Interesse an einem bestimmten Thema zu Hintergrundgesprächen und Interviews eingeladen! Zur Expertenvermittlung und zur Akkreditierung senden Sie bitte eine Mail an romy.held@conventus.de!