

# Das eigene Denken hinterfragen

## „MKT als Therapieansatz für Menschen mit einer Erkrankung aus dem schizophrenen Formenkreis“



Simon Feld,  
Simon.Feld121@gmail.com

Anne Illemann,  
Anne.Illemann@gmx.net

Karol Nowakowski  
Lanceloon@googlemail.com

### Hintergrund

- Metakognition (Über/Denken) das Nachdenken über das eigene Denken.<sup>1</sup>
- Ein Theoriegeleitetes Trainingsprogramm mit interaktivem und unterhaltendem Charakter.<sup>1</sup>
- Greift auf Prinzipien aus der Verhaltenstherapie.<sup>1</sup>
- Ziel ist es, mehr über die eigenen Denkvorgänge zu erfahren, diese zu beeinflussen und wirkungsvoll zur Problembewältigung nutzen zu können.<sup>1</sup>
- Im Zentrum des Trainings stehen die kognitiven Verzerrungen, die zur Entstehung und Aufrechterhaltung von positiven Symptomen beitragen.<sup>1,2</sup>
- „Hintertür“-ansatz, erkennen von Denkfehlern und Erarbeitung einer anderen Form des Schlussfolgerns<sup>2</sup>

### Fragestellung

Inwiefern können Menschen mit einer Erkrankung aus dem Schizophrenen Formkreis, durch eine Behandlung mit einer Metakognitiven Therapie profitieren?

### Methodik

Anhand einer Literaturrecherche über die Suchmaschine Google Scholar, sowie den Fachdatenbanken Open Athens und PubMed, wurde deutsch- und englischsprachige Fachliteratur einbezogen und gesichtet.

### Ergebnisse

- MKT erreicht einen kleinen bis mittleren Effekt bei Positivsymptomatik ( $g = 0,50$ ) und Wahnvorstellungen ( $g = 0,69$ ).<sup>3,4</sup>
- Studien belegen gute Akzeptanz innerhalb der Patientengruppe, 3 von 4 Patienten würden MKT weiter empfehlen<sup>2</sup>
- langfristige Wirksamkeit.<sup>4</sup>
- Experimentalgruppe konnte therapeutische Fortschritte auch ein Jahr später beibehalten.<sup>4</sup>

### Diskussion

- Eine Metaanalyse zeigt, dass das MKT signifikant bessere Ergebnisse als herkömmliche Therapiemethoden erzielt. Dies weist auf einen vielversprechenden Ansatz zur Verbesserung der Behandlungsergebnisse für Menschen mit einer Erkrankung aus dem schizophrenen Formenkreis hin.<sup>56</sup>
- Drei von 4 Teilnehmer\*innen empfehlen das MKT weiter, was für eine hohe Akzeptanz bei den Patient:innen spricht. Gerade in Bezug auf Symptome wie Antriebslosigkeit und Affektverflachung kann dies eine hohe therapeutische Relevanz haben.<sup>2</sup>

### Fazit

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass das Metakognitive Training (MKT) ein vielversprechender Therapieansatz für Menschen mit Erkrankungen aus dem schizophrenen Formkreis darstellt. Die aufgeführten Ergebnisse unterstreichen seine Wirksamkeit bei der Verbesserung der Positivsymptomatik und der Bewältigung kognitiver Verzerrungen. Entscheidend für den Erfolg wird sein, wie gut es gelingen kann, das Metakognitive Training flächendeckend in den Kliniken zu implementieren. Hierbei wird eine wichtige Rolle spielen, ob die Einrichtungen sich darauf einlassen, psychiatrienerfahrene Pflegekräfte in diesem Bereich zu schulen und MKT – Trainings durchzuführen lassen.

### Cogito APP

- Hilfe zur Selbsthilfe, für Therapieerfahrene und Unerfahrene.<sup>2</sup>
- Bibliothek von Niedrigschwelligen Übungen.<sup>1</sup>
- Effektstärke im Rahmen einer Stichprobe bei Depressionen bestätigt<sup>1</sup>



iOS



Android



[1] Steffen, M. (2023): Metakognitive Trainingsprogramme. Arbeitsgruppe Klinische Neuropsychologie. Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. [https://clinical-neuropsychology.de/metakognitives\\_training](https://clinical-neuropsychology.de/metakognitives_training) [2] Moritz, S., Andreou, C., Schneider, B., Wittekind, C., Menon, M., Balzan, R., Woodward, T. (2014): Sowing the seeds of doubt: a narrative review on metacognitive training in schizophrenia. In: *Clinical psychology review* 34 (4), S. 358–366. [3] Moritz, S., Veckenstedt, R., Bohn, F., Köther, U., Woodward, T. (2013): Metacognitive training in schizophrenia: Theoretical rationale and administration. In: *01997775*. [4] Penney, D.; Sauv e, G.; Mendelson, D.; Thibaudeau,  .; Moritz, S.; Lepage, M. (2022): Immediate and sustained outcomes and moderators associated with metacognitive training for psychosis: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiat* 79 (5): 417–429. [5] Klein, P. (2023): Psychosen: Metakognitive Therapie sollte in Leitlinien empfohlen werden. In: *PSYCH up2date* 17 (01), S. 5–6. [6 (2016): Acceptance and Efficacy of Metacognitive Training (MCT) on Positive Symptoms and Delusions in Patients With Schizophrenia: A Meta-analysis Taking Into Account Important Moderators. In: *Schiz* Eichner, C., Berna, F. *zophrenia bulletin* 42 (4), S. 952–962. DOI: 10.1093/schbul/sbv225