

Aufmerksamkeitstraining

Geräusche herunterzuladen unter:

www.metakognitivetherapie.de

Um Patienten darin zu unterstützen, die Aufmerksamkeit von den zum KAS gehörigen (kognitiven) Aktivitäten wegzulenken bzw. insgesamt mehr Kontrolle über Denk- und Aufmerksamkeitsprozesse zu gewinnen, wird die Attention Training Technique (ATT) eingeführt und eingeübt.

Bevor mit dem ersten Trainingsdurchgang gestartet wird, muss den Patienten eine nachvollziehbare Begründung für die Einübung der ATT vermittelt werden. Dies ist vor allem deshalb von zentraler Bedeutung, da die Übung augenscheinlich erst einmal wenig mit den Problemen zu tun hat, derentwegen der Patient depressiv geworden ist.

ATT-Rational:

Viele Betroffene schildern, dass sie wenig Kontrolle darüber haben, womit sie sich gedanklich beschäftigen. Selbst wenn man sich vornimmt, nicht zu grübeln, kehren die Gedanken doch immer wieder zum Grübelthema zurück: Die Aufmerksamkeit richtet sich immer wieder, ob gewollt oder ungewollt, auf die gleichen Gedanken. Auf diese Weise verstärken und verlängern sich negative Gefühle und Überzeugungen über die eigene Person. So funktioniert Aufmerksamkeit ähnlich wie ein Scheinwerfer: Dort, wo der Scheinwerfer hinleuchtet, erscheinen die Dinge ganz hell, intensiv und deutlich. Es ist daher wichtig, dass Ihnen bewusster wird, wo der Fokus Ihrer Aufmerksamkeit ist, und dass Sie lernen, Ihre Aufmerksamkeit zu steuern. Das Aufmerksamkeitstraining soll Ihnen genau hierbei helfen. Es dient also dazu, dass Sie mehr Kontrolle darüber erlangen, worauf Sie sich konzentrieren möchten, und damit langfristig einer Aufschaukelung negativen Erlebens entgegenwirken können.

Ich möchte Sie nun bitten, einzuschätzen, wie stark Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit momentan bei sich, also innen (bei eigenen Gedanken, Empfindungen, Vorstellungen) bzw. bei den Geschehnissen um Sie herum, also außen (bei dem, was hier gerade im Raum passiert) sind.

Ich möchte Sie jetzt bitten, eine für Sie angenehme Körperhaltung zu finden und eine Stelle im Raum mit den Augen zu fixieren. Was wir jetzt machen, ist keine Entspannungsübung; im Gegenteil: Versuchen Sie bitte, besonders wach und aufmerksam zu bleiben. Möglicherweise werden Sie ablenkende Gedanken und Gefühle erleben, das ist nicht weiter schlimm. Nehmen Sie diese nur wahr und kommen Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück. Das Ziel ist es, zu üben, Ihre Aufmerksamkeit in einer bestimmten Art und Weise auszurichten.

Module der Attention Training Technique

Selektive Aufmerksamkeit: „Ich möchte nun, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Klang meiner Stimme richten (G1). Achten Sie genau dieses Geräusch. Alle anderen Geräusche sind nicht von Bedeutung. Versuchen Sie, Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf den Klang meiner Stimme zu richten. Ignorieren Sie alle anderen Geräusche. Sie sind nicht wichtig [A Achten Sie nun auf das Klopfgeräusch (G2), das Geräusch, das entsteht, wenn ich auf den Tisch klopfe. Versuchen Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf dieses eine Geräusch zu richten usw.“ (Wells, 2011, S. 74).

Diese Art der Instruktion wird für alle weiteren fünf bis acht Geräusche wiederholt. Insgesamt sollten ca. fünf Minuten für die Übung zur selektiven Aufmerksamkeit verwendet werden. Jedes einzelne Geräusch wird dabei in etwa 30 Sekunden fokussiert. Es wird sodann nahtlos zur nächsten Übungsphase übergegangen.

Schneller Aufmerksamkeitswechsel: „Nachdem Sie nun verschiedene Klänge/ Geräusche identifiziert und fokussiert haben, möchte ich, dass Sie nun - in der Reihenfolge, in der ich sie nenne - ganz schnell mit Ihrer Aufmerksamkeit von einem Geräusch zum nächsten wechseln (Pause). Richten Sie als erstes Ihre Aufmerksamkeit auf das Klopfen (G2), kein anderes Geräusch ist von Bedeutung. (Pause) Verlagern Sie nun Ihre Aufmerksamkeit und konzentrieren Sie sich auf das, was Sie hinter sich außerhalb des Raumes hören können. (Pause) usw.“ (Wells, 2011, S. 75).

Auf diese Weise werden die Patienten - über einen Zeitraum von wieder ca. 5 Minuten - instruiert, auf alle zuvor eingeführten Geräusche jeweils kurz zu fokussieren. Die einzelnen Geräusche werden dabei zunächst für 10 Sekunden, im Verlauf jeweils für 5 Sekunden in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt. Es folgt der nahtlose Übergang zur nächsten Übungsphase.

Geteilte Aufmerksamkeit: „Versuchen Sie nun, Ihre Aufmerksamkeit auszudehnen. Versuchen Sie, alle Geräusche gleichzeitig wahrzunehmen. Versuchen Sie, sich aller Geräusche außerhalb und innerhalb des Raumes bewusst zu werden. (Pause) Zählen Sie in Gedanken die Anzahl der Geräusche, die Sie gleichzeitig wahrnehmen können. (Pause) Versuchen Sie, alle Geräusche simultan wahrzunehmen“ (Wells, 2011, S. 76).

Diese Übungseinheit wird für ca. 2 Minuten durchgeführt.