



Miriam Spering ·
Thomas Schmidt
**Allgemeine Psychologie
kompakt**
ISBN 978-3-621-27752-5

Metakognition

Metakognition bezeichnet den bewussten Einsatz der Fähigkeit, die eigene mentale Aktivität zu überwachen, zu steuern und zu organisieren. Metakognitionen kommen nicht nur bei der Kontrolle von Denkprozessen, sondern auch in anderen kognitiven Bereichen wie Aufmerksamkeit (Meta-Aufmerksamkeit) oder Gedächtnis (Meta-Gedächtnis) zum Einsatz. Zwar funktionieren viele kognitive Prozesse im Alltag auch ohne bewusste Steuerung, da einige Handlungen so weit automatisiert sind, dass wir sie ohne Überwachung und Intervention ausführen können. Einen Weg, den wir jeden Tag zurücklegen, gehen oder fahren wir in der Regel, ohne darüber nachzudenken. Die Verwendung von Metakognitionen kann aber sehr nützlich sein, wenn es um die Verbesserung der kognitiven Leistung geht. So lässt sich die Behaltensleistung durch den Einsatz von Gedächtnisstrategien (Mnemotechniken) verbessern. Ein Beispiel für Mnemotechniken sind Merksätze wie „Ist der Löffel konkav, bleibt die Suppe brav. Ist der Löffel konvex, macht die Suppe klecks.“ Ein anderes Beispiel ist das Bilden größerer, bedeutungshaltiger Einheiten aus einzelnen Einheiten wie Wörtern oder Zahlen, das sog. Chunking. Durch Chunking kann die Behaltensleistung von langen Zahlen- oder Buchstabenfolgen, also die Kapazität des Kurzzeitgedächtnisses, verbessert werden.

Aus der denk- und gedächtnispsychologischen Forschung zu Metakognitionen sind Techniken entstanden, die in verschiedenen Praxisfeldern der Psychologie erfolgreich angewendet werden. Ein solches Praxisbeispiel stellt die Kognitive Verhaltenstherapie psychischer Störungen dar. Diese Therapierichtung basiert auf der Annahme, dass bestimmte Denkmuster eine psychische Störung mitverursachen können, diese also auf eine kognitive Störung zurückzuführen ist (Hautzinger, 2003). Entsprechend ist das Ziel der therapeutischen Intervention, die kognitive Störung zu beheben. Im Fall der Depression ist die kognitive Störung z.B. gekennzeichnet durch festgefahrene Denkschemata, automatische Gedanken und selektive Wahrnehmung negativer Ereignisse. Eine depressive Person mit Versagensängsten, die häufig starkem Leistungsdruck ausgesetzt ist, könnte eine übertreibende Verallgemeinerung der Art „ich bin ein Versager, weil ich nie etwas schaffe“ äußern. Ein einzelnes negatives Ereignis (z. B. eine nicht bestandene Prüfung) wäre in diesem Fall Anlass dafür, an eine unendliche Serie von Niederlagen zu glauben. In der Folge würde sich der Patient einer herausfordernden Situation nicht mehr stellen, und es käme im Sinne einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung tatsächlich dazu, dass sich kein Erfolg mehr einstellt. Metakognitive Strategien kommen zum Einsatz, um diese automatischen und unbemerkt ablaufenden dysfunktionalen Gedankenschemata des Patienten zu identifizieren, zu hinterfragen und ggf. zu verändern. Ein therapeutischer Prozess könnte folgendermaßen ablaufen:

1. Unpassende, fehlerhafte oder unlogische gedankliche Interpretationen interner oder externer Ereignisse werden identifiziert, z. B. anhand der Analyse von Tagebucheinträgen oder Tagesprotokollen, die der Patient gebeten wird zu verfassen.
2. Die fehlerhaften Denkweisen werden schrittweise im Gespräch korrigiert und durch Gedanken ersetzt, die der Situation angemessener sind. In diesem Schritt arbeitet der Therapeut beispielsweise Gegenargumente heraus, die den Überzeugungen des Patienten widersprechen, oder stellt Vor- und Nachteile gegenüber.
3. Kognitive Grundannahmen (die „Lebensphilosophie“) des Patienten werden ggf. verändert, um eine nachhaltige Vorbeugung depressiver Symptome in belastenden Situationen zu erreichen.
4. Die erlernten kognitiven Techniken werden angewendet, um dem Patienten Selbstkontrolle und positives emotionales Erleben zu ermöglichen.



In der Therapie werden diese Schritte mit Maßnahmen verbunden, die dem Aufbau angenehmer Aktivitäten und der Förderung sozialer Fertigkeiten dienen, damit der Patient Ablenkung und Erfolg erfährt.



Dieses Praxisbeispiel zeigt, dass Denken und Nachdenken über das Denken unmittelbare Folgen für unser Handeln haben können. Kognition und Metakognition dienen also dem Verständnis und der Vorbereitung von Handlungen.

Miriam Spering ·
Thomas Schmidt
**Allgemeine Psychologie
kompakt**
ISBN 978-3-621-27752-5