

Modul 8: Aufmerksamkeit und Netzwerke

Verzerrte Aufmerksamkeit

Reize, die für uns von persönlicher Bedeutung sind, nehmen wir besonders schnell wahr

„Brille des Zwangs“

- ▶ Personen, die unter einer Zwangsstörung leiden, nehmen zwangsrelevante Reize schneller wahr und können Ihre Aufmerksamkeit schwer wieder davon lösen
- ▶ Oft wird die Umgebung regelrecht auf entsprechende Reize „abgescannt“
- ▶ Beispiele:
 - Gefahrenreize, wie z.B. scharfe Gegenstände, Splitter, Scherben, Messer
 - Schmutz, klebrige Rückstände, schwitzige Hände, Flecken/Schattierungen
 - Schösser, Steckdosen, Elektroschalter
 - Geräusche im Auto, holperige Wege, Dinge, die neben der Fahrbahn liegen

Aufmerksamkeitslenkung

- ▶ Versuchen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf einen anderen Reiz der gleichen Sinnesmodalität zu lenken
 - Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf einen anderen optischen Reiz, wenn Sie z.B. zwanghaft alles nach Schmutz oder gefährlichen Gegenständen abscanen
 - Oder auf einen anderen akustischen Reiz, wenn Sie z.B. zwanghaft auf Warngeräusche wie ein Klappern oder Rumpeln des Autos achten
 - Oder auf einen anderen Geruchsreiz, wenn Sie sonst Ihre Wahrnehmung auf Gas, Qualm oder verschmorte Kabel ausrichten

Beispiele:

Sehen	Hören	Riechen
Achten Sie auf:	Lauschen Sie auf:	Schnuppern Sie nach:
<ul style="list-style-type: none">▪ Alle blauen Dinge im Raum	<ul style="list-style-type: none">▪ Den Fahrtwind im Auto	<ul style="list-style-type: none">▪ Blumen
<ul style="list-style-type: none">▪ Wie viele schwarze Autos	<ul style="list-style-type: none">▪ Kinderlachen	<ul style="list-style-type: none">▪ Parfum
<ul style="list-style-type: none">▪ Die Augenfarbe der Menschen	<ul style="list-style-type: none">▪ Radio	<ul style="list-style-type: none">▪ Zigarettenrauch
<ul style="list-style-type: none">▪ Wer schaut fröhlich oder genervt	<ul style="list-style-type: none">▪ Männer-, dann Frauenstimmen	<ul style="list-style-type: none">▪ Regennasse Kleidung
<ul style="list-style-type: none">▪ Blonde oder schwarze Haare	<ul style="list-style-type: none">▪ Rauschen des Windes	<ul style="list-style-type: none">▪ Essensgerüche

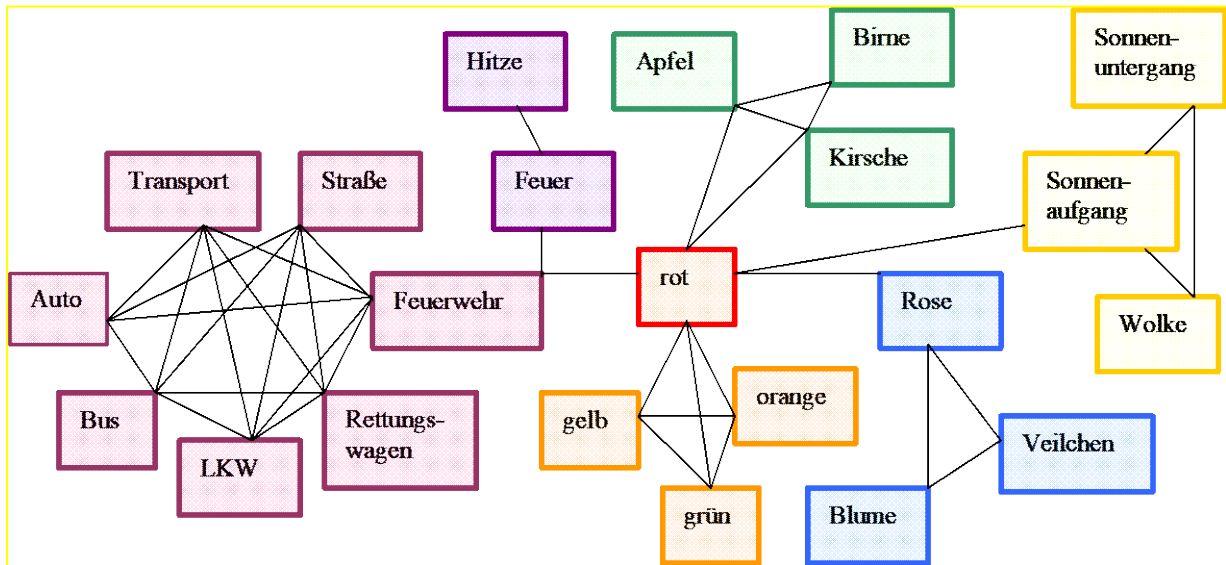
Übung 1

Wählen Sie eine Sinnesmodalität aus (Sehen, Hören, Riechen) und versuchen Sie sich einmal 30 Sekunden auf diese Modalität zu konzentrieren und die Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Reiz auszurichten. Welche Erfahrung haben Sie gemacht?

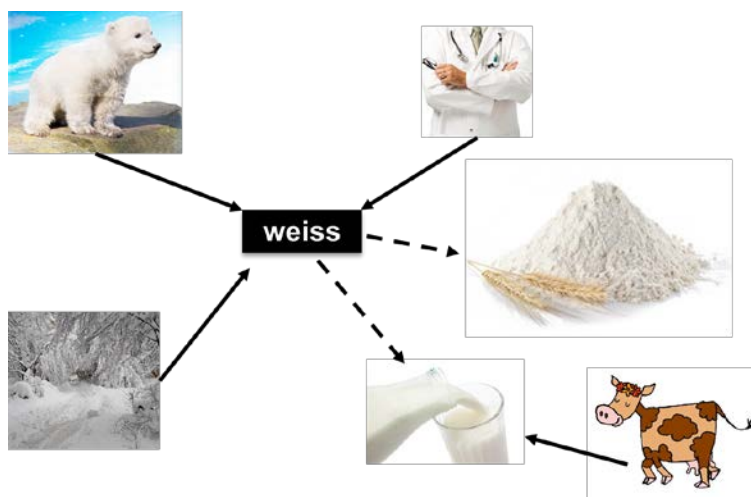
Verzerrte kognitive Netzwerke

Assoziative Netzwerke

- All unsere Denkinhalte (Kognitionen) sind „assoziativ“ miteinander verknüpft. Neben Worten können Kognitionen auch Erinnerungen, Gefühle, Vorstellungen oder auch Handlungsimpulse sein



- Wird eine Kognition (zum Beispiel **weiß**) aktiviert, werden die „assozierten“ Kognitionen mitaktiviert (= „vorgewärmt“) und ggf. schneller abgerufen



Assoziationsstärke

- ▶ Die Verknüpfungsstärke zwischen zwei Kognitionen kann wechselseitig unterschiedlich sein und ist u.a. abhängig von der Anzahl bestehender Assoziationen insgesamt. Je mehr verschiedene Assoziationen zu einer Kognition bestehen, desto geringer ist die einzelne Verknüpfungsstärke (*Fächer-Effekt*)
 - Die Verknüpfungen und damit die Netzwerke können sich durch Lernen verändern!
- ▶ Wie stark die Verknüpfung zwischen zwei Kognitionen ist, hängt auch davon ab, wie häufig diese gemeinsam auftreten: Je häufiger Kognitionen miteinander gedacht oder vorgestellt werden, desto stärker ist die Verknüpfung

Verzerrte kognitive Netzwerke

- ▶ Kognitionen, die sehr häufig gemeinsam auftreten, sind besonders stark miteinander verknüpft und fallen einem entsprechend schnell und spontan ein
- ▶ Personen, die unter Zwangsstörungen leiden, weisen häufig individuelle und vor allem sehr einseitige gedankliche Verknüpfungen auf
 - Beispiel: rot – Blut, rot – Gefahr, rot – Aids
 - Einengung auf den Zwang
 - Verminderter Zugang zu alternativen Assoziationen (z.B. rot – Rosen, rot- Apfel, rot – Liebe, rot - Rotkehlchen)
- ▶ Kognitive Netzwerke können bei Personen mit Zwangsstörungen also stark auf die spezifischen Thematiken der Zwangsstörung eingeengt sein, sodass es kein Wunder ist, dass Zwangsgedanken sehr schnell abrufbar sind und sich immer stärker aufdrängen
- ▶ Die Netzwerke können aber durch Übung erweitert werden, indem neue Assoziationen gefunden oder alte wieder aktiviert und trainiert werden
 - Hierfür wurde eine Technik entwickelt, die sich „**Assoziationsspaltung**“ nennt

Assoziationsspaltung

- ▶ Ziel der Assoziationsspaltung ist es, sich von den eingefahrenen zwangsfokussierten Gedanken zu lösen und diese Verknüpfungen abzuschwächen, sodass es leichter fällt, die Gedanken von der Thematik der Zwangsstörung weg zu bewegen und in andere Richtungen auszubreiten

- ▶ Hierfür sollen neue Verknüpfungen gebahnt bzw. alte zwangsneutrale Assoziationen reaktiviert werden
 - Langfristig soll damit ein Rückgang der Zwangssymptomatik erreicht werden

Übung 2:

- ▶ Suchen Sie einen **ruhigen Ort** auf, an dem Sie ungestört sind. Sie sollten die Übungen in entspannter Atmosphäre durchführen, also dann, wenn Sie gerade **keine Zwangsgedanken** haben
- ▶ Schreiben Sie einzelne **Begriffe** auf, die entscheidende Bestandteile Ihres persönlichen Zwangnetzwerk darstellen. Also Wörter oder Vorstellungen, die eigentlich immer Teil der Beunruhigung sind und bei denen Sie sofort an ihre Zwangsgedanken denken müssen. Wählen Sie **mindestens 2** zwangsrelevante Begriffe aus

1. _____
2. _____
3. _____

- ▶ Schreiben Sie für jeden dieser Begriffe mindestens **3 alternative Assoziationen** auf. Diese sollten **neutral oder positiv** sein und nichts mit der Zwangsstörung zu tun haben und somit aus dem Zwangnetzwerk hinausweisen
 - Sie können alles Mögliche an Assoziationen nehmen: **inhaltliche Zusammenhänge**, oder **Reime** oder auch ganz **individuelle Erinnerungen** (Wichtig ist die Richtung der Assoziation, also immer die Basis der Zwangsgedanken zuerst: Messer – Löffel; Messer – Gabel; Messer – Nutella und nicht andersherum!)

1. _____
Assoziation 1: _____
Assoziation 2: _____
Assoziation 3: _____
Assoziation 4: _____
2. _____
Assoziation 1: _____
Assoziation 2: _____

Assoziation 3: _____

Assoziation 4: _____

3. _____

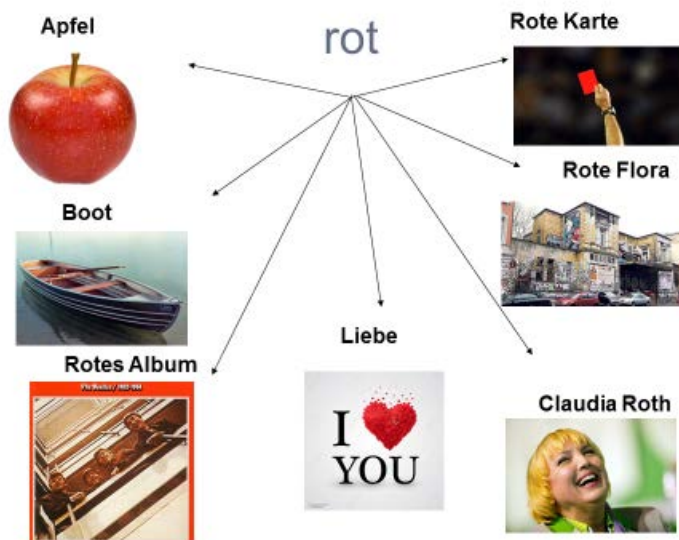
Assoziation 1: _____

Assoziation 2: _____

Assoziation 3: _____

Assoziation 4: _____

- ▶ Fertigen Sie sich ein **Übungsblatt** an, mit Hilfe dessen Sie die neuen Assoziationen trainieren können
- ▶ Üben sie **10 Minuten am Tag**, indem Sie die neuen Verbindungen einschleifen. Hierfür sagen Sie sich die neuen Assoziationen zu dem zwangsrelevanten Begriff auf
- ▶ Wichtig ist die **Richtung der Verknüpfung**, also immer von zwangsrelevanten Begriffen weg, hin zu der neutralen oder positiven Assoziation, nie umgekehrt. Versuchen Sie sich den neuen Begriff **möglichst genau vorzustellen**. Je mehr **Sinne** Sie in Ihre Vorstellung des neuen Begriffes einbauen, desto stärker verankert sich die neue Verknüpfung. Wenn Sie mögen, können Sie Ihr Übungsblatt mit Bildern gestalten
- ▶ Üben Sie **nur dann, wenn Sie gerade keine Zwangsgedanken** haben. Die Assoziationsketten sollten also nicht genutzt werden, um sich von den Zwangsgedanken abzulenken



Notizen

Raum für offene Fragen, Probleme, die aufgetaucht sind oder Erfahrungen, über die Sie in der nächsten Sitzung berichten möchten:

Andere Notizen:
