



Mentalisierungskompetenz in den Frühen Hilfen

Training

Gefördert vom:

Bundesstiftung
Frühe Hilfen 



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen 

Träger:

BZgA
Bundeszentrale
für gesundheitliche
Aufklärung

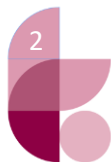
In Kooperation mit:

dji
Deutsches
Jugendinstitut

In Zusammenarbeit mit:


UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
HEIDELBERG

Herzlich willkommen zum 1. Trainingstag



Tagesablauf

TAG 1 Mentalisierungskompetenz in den Frühen Hilfen	TAG 2 Eltern im Mentalisieren ihrer Kinder stärken
9:00 bis 17:00 Uhr	9:00 bis 13:30 Uhr
<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in das Mentalisieren • Eigene professionelle Haltung und mentalisierende Haltung 	<ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung des Mentalisierens • Elterliches Mentalisieren • Stärkung des elterlichen Mentalisierens
Mittagspause: 12:00 bis 13:00 Uhr	Mittagessen: 12:30 bis 13:30 Uhr
<ul style="list-style-type: none"> • Mentalisierungsschwierigkeiten • Eigenes Mentalisieren und Mentalisierung der Eltern im Gespräch stärken 	

Übergeordnetes Ziel des Trainings



Foto: NZFH/Ludolf Dahmen

Verbesserung der
Beziehung zwischen
Beratenden und Familien
in den Frühen Hilfen

Übergeordnetes Ziel des Trainings

Verbesserung der
Beziehung zwischen
Fachkräften/freiwilligen
Helferinnen und Helfern
und Familien in den
Frühen Hilfen

- Einblick in die Mentalisierungstheorie
- Stärkung der mentalisierenden Haltung
- Verstehen von Mentalisierungsproblemen
- Stärkung der Fähigkeit, Mentalisierung zu stabilisieren und wiederzugewinnen
- Stärkung elterlichen Mentalisierens

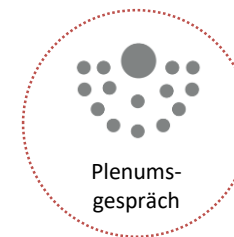
Methoden

- Psychoedukation/Input
- Übung des Mentalisierens
- Selbstreflektion und Selbsterfahrung
- Übung von Beziehungsreparatur
- Modell Mentalisieren (Seminarleitung)



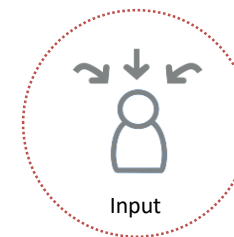
„Attribute erraten“

- Denken Sie sich **3 Attribute** (Fähigkeiten, besondere Merkmale oder Einstellungen) aus, die Sie ausmachen
- und **1 Attribut**, welches Sie nicht beschreibt.
- Stellen Sie sich in der Gruppe mit Ihrem Namen vor und **nennen Sie die 4 Attribute**.
- Die anderen beiden Gruppenteilnehmerinnen bzw. -teilnehmer dürfen **raten, welches der Attribute „falsch“** ist.
- Wechseln Sie die Rollen, bis sich jede bzw. jeder vorgestellt hat.



Erste Erkenntnisse über Mentalisieren

- Welche automatischen oder bewussten Prozesse haben während der Zuschreibung der Attribute eine Rolle gespielt?
- Wie sind Sie darauf gekommen, was zu den anderen passt oder nicht?
- Woran machen Sie es fest?
- Welche Prozesse gingen in Ihnen vor?

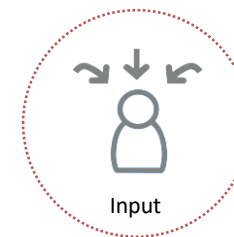


Definition von Mentalisieren

„[...] die imaginative Fähigkeit, sich mentale Gründe des eigenen Verhaltens und des Verhaltens anderer (z. B. Emotionen, Wünsche, Kognitionen und Ziele) vorzustellen.“

(Taubner u. a. 2019, S. 4)

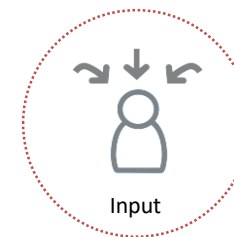
„sich selbst von außen und andere von innen sehen“



Was ist Mentalisieren?



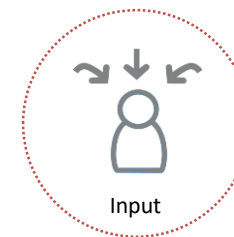
Quelle: NZFH/Institut für Psychosoziale Prävention



Was ist Mentalisieren?

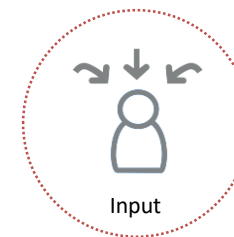


Quelle: NZFH/Institut für Psychosoziale Prävention



Mentalisieren bedeutet ...

- beide Perspektiven im Blick zu haben (sich selbst , den anderen)
- sich und den anderen von innen und außen sehen zu können
- sich selbst und andere vierdimensional (4-D) zu sehen, das heißt von allen Seiten unter Berücksichtigung der Zeit



Von der zweidimensionalen zur vierdimensionalen Sicht

Repräsentanz
des anderen als
**schemenhafte
Silhouette**

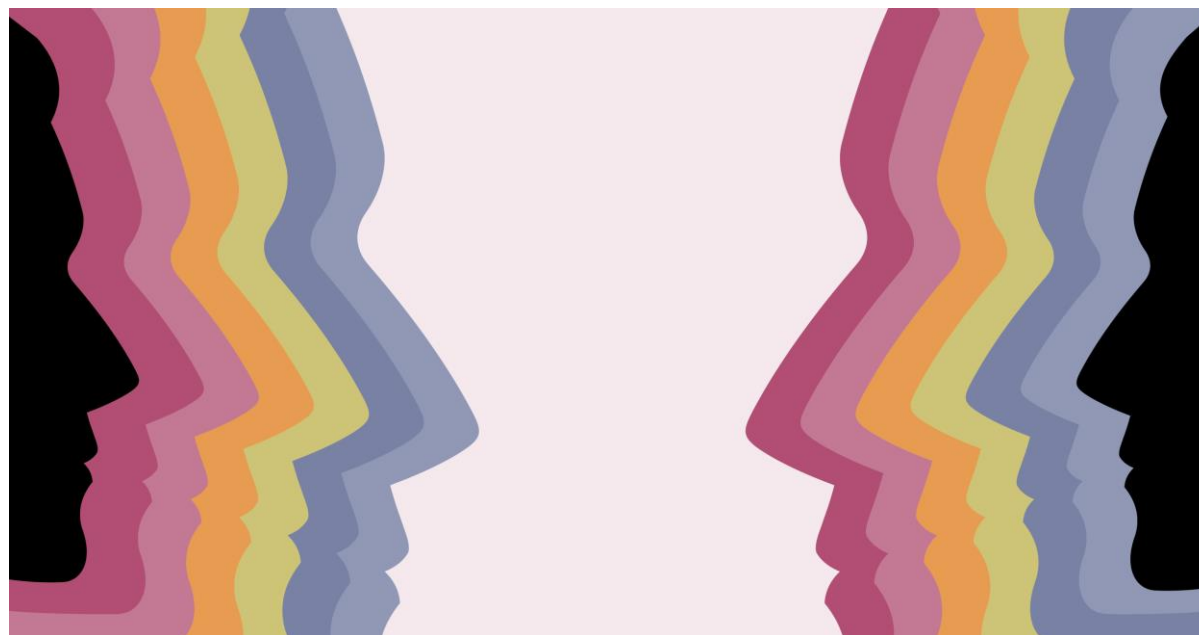
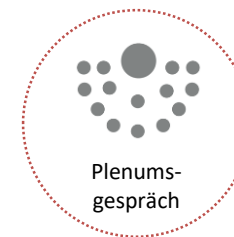
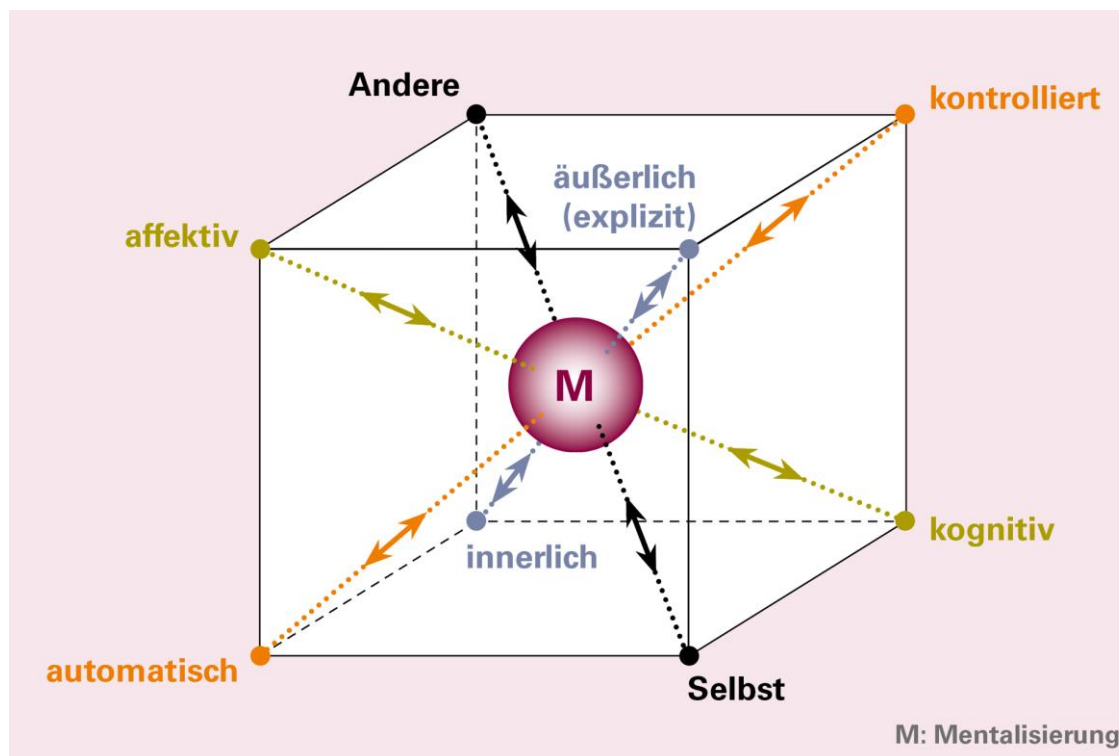


Illustration: iStock; LNT-Design (Bearbeitung)

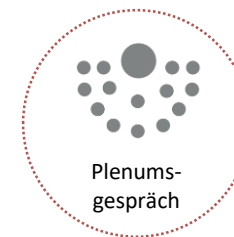
**Bunte, reichhaltige
Repräsentanz**, die
verschiedene Aspekte
des anderen
berücksichtigt sowie
dessen Vergangenheit,
Gegenwart und Zukunft

Plenums-
gespräch

Dimensionsmodell des Mentalisierens

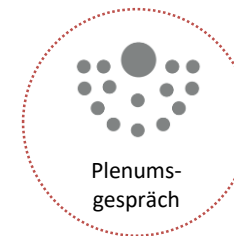


Quelle: Institut für Psychosoziale Prävention angelehnt an Dickon Bevington



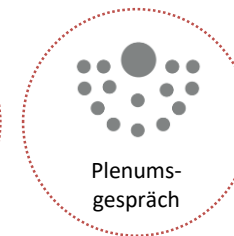
Quiz: Ist das Mentalisieren oder nicht?

- Überlegen, welche Bedeutung bestimmte Handlungen haben könnten
- Gefühle unterdrücken, um einen klaren Kopf zu behalten
- Darüber nachdenken, welche Gefühle andere haben
- Darüber nachdenken, welche Gedanken andere haben
- Darüber nachdenken, was in mir vorgeht
- Sich sicher darüber sein, warum eine Person auf eine bestimmte Art und Weise gehandelt hat
- Vorhersagen können, wie Menschen sich verhalten werden



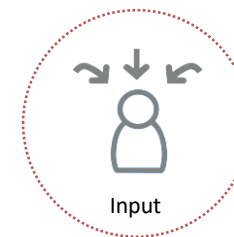
Quizlösung: Ist das Mentalisieren oder nicht?

- **Überlegen, welche Bedeutung bestimmte Handlungen haben könnten**
- Gefühle unterdrücken, um einen klaren Kopf zu behalten
- **Darüber nachdenken, welche Gefühle andere haben**
- **Darüber nachdenken, welche Gedanken andere haben**
- **Darüber nachdenken, was in mir vorgeht**
- Sich sicher darüber sein, warum eine Person auf eine bestimmte Art und Weise gehandelt hat
- Vorhersagen können, wie Menschen sich verhalten werden



Eigene Haltung in der Beziehungsgestaltung zu Familien

- Denken Sie über die folgende Frage nach und schreiben Sie Ihre Antworten auf Karteikarten.
- Mit **welcher Haltung** nehmen Sie die Beziehung zu Familien auf und gestalten diese?



Mentalisierende Haltung und Kommunikation

- Offen
- Nichtwissend
- Aktiv und wertfrei
- Mitfühlend
- Neugierde/aufrichtiges Interesse am psychischen Zustand des Gegenübers

Foto: Halfpoint – stock.adobe.com



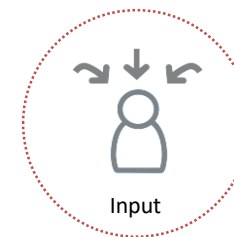
Foto: Kletr – stock.adobe.com



Foto: santypan – stock.adobe.com



Foto: TommyStockProject – stock.adobe.com



Offen für die Perspektive des Anderen sein

- Aufmerksames Zuhören
- Offene Fragen stellen

Empathisch auf das Gegenüber eingehen

- Aktives Zuhören
- Empathische Validierung von Emotionen
 - „Ich kann mir vorstellen, dass...“
 - „Ich habe verstanden, dass...“
 - „Wenn ich mir vorstelle in der Situation gewesen zu sein, dann...“
 - „Sie scheinen sich...“



„Still Face“

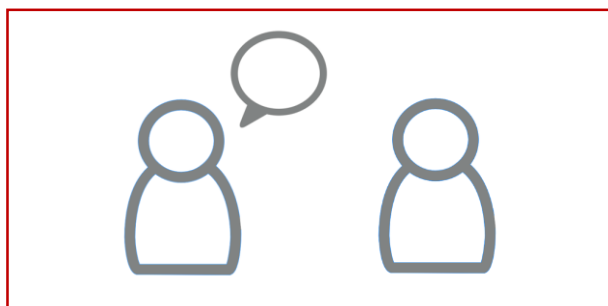
- Suchen Sie sich eine 3er Gruppe für die folgende Übung
 - 1 Klientin/Klient
 - 1 Beraterin/Berater
 - 1 Beobachterin/Beobachter
- Die Klientin oder der Klient erzählt von einer aktuellen freudigen Situation, z. B. über das eigene Geburtstagsfest, eine besondere Erfahrung im vergangenen Urlaub, ein leidenschaftlich gepflegtes Hobby.
- Die Beraterin bzw. der Berater hört aktiv zu.
- Die Beobachterin oder der Beobachter beobachtet die Interaktion

Alle Klientinnen und Klienten verlassen bitte für einen Moment den Raum!



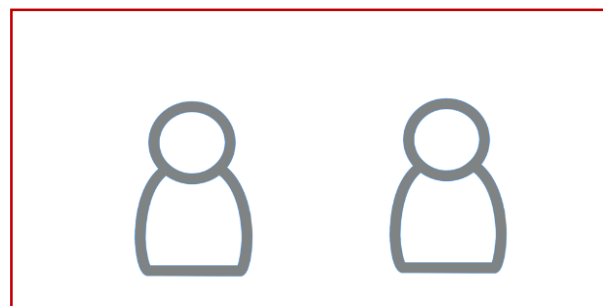
„Still Face“

- Suchen Sie sich eine 3er Gruppe!
1 Klient/-in,
1 Berater/-in,
1 Beobachter/-in



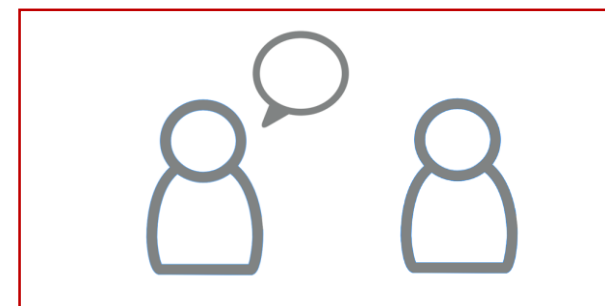
Phase 1

Berater/-in hört aktiv zu
nonverbal affirmativ



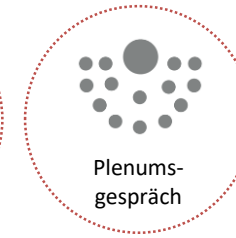
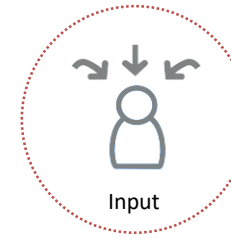
Phase 2

Berater/-in reagiert mit „Still Face“
*kein Feedback,
weder verbal noch non-verbal*



Phase 3

Berater/-in hört aktiv zu
nonverbal affirmativ



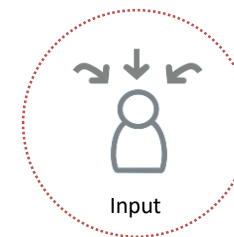
Video „Empathy versus Sympathy“



Foto: Fokussiert – stock.adobe.com

<https://www.youtube.com/watch?v=1Ewgu369Jw>

- Welches sind die vier Aspekte von Empathie?
- Was ist Ihr Verständnis von Mitgefühl?



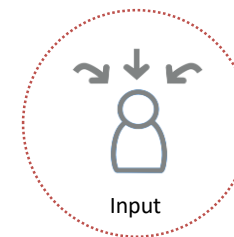
Wie zeigen sich Mentalisierungsschwierigkeiten im Denken, Fühlen und Verhalten?

- Menschen und ihr Verhalten ergeben keinen Sinn.
- Wir sind uns der Gefühle anderer sicher.
- Wir sind uns sicher, dass wir Recht haben.
- Wir gehen davon aus, dass andere genauso fühlen wie wir.
- Wir versuchen unkontrollierbare Gefühle zu kontrollieren.
- Wir fühlen uns überwältigt durch Gefühle und Gedanken.
- Es wird schwer, die eigenen Gefühle zu kennen und zu verstehen.

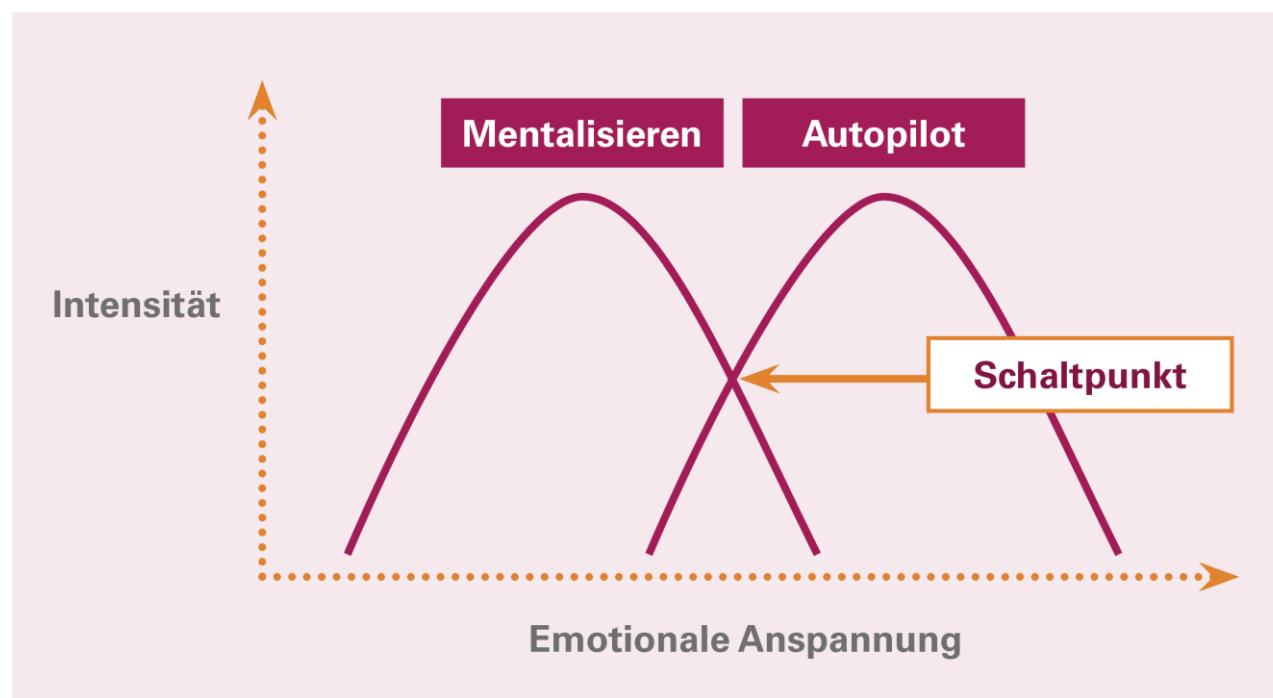
→ **Generalisierung**

→ **Etikettierung**

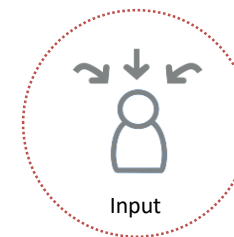
→ **Nach konkreten Beweisen suchen**



Modell: (emotionale) Anspannung und Mentalisierung (Schaltmodell)



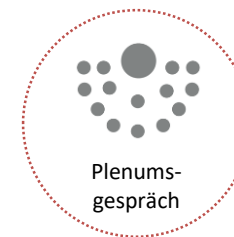
Quelle: Institut für Psychosoziale Prävention in Anlehnung an Fonagy/Luyten 2009



Video „Kramer versus Kramer“

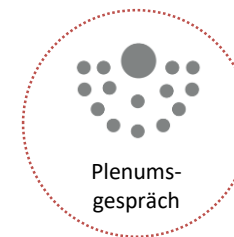
Wenn Eltern die Mentalisierung versagt...

- Was fühlt oder denkt Billy?
- Was fühlt oder denkt sein Vater?
- Wie geht es Ihnen beim Zuschauen?



Sechs-Felder-Übung: Mentalisieren von Vater und Sohn

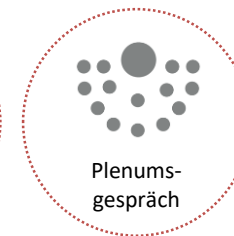
Mentalisierungsdimensionen	Vater	Sohn
Wirkt nach außen wie? (EXTERNAL)		
Gedanken/Gefühle über sich SELBST (Ich denke/fühle ...)		
Gedanken/Gefühle über die ANDERE bzw. den ANDEREN (Du denkst/fühlst ...)		



Sechs-Felder-Übung: Mentalisieren von Vater und Sohn

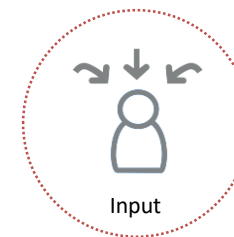
Wenn Eltern die Mentalisierung versagt...

- Wann war beim Vater des Jungen im Film Kramer versus Kramer der Schalt punkt erreicht?



Eigene Mentalisierungseinbrüche in der Arbeit mit Familien

- Denken Sie über die folgende Frage nach und schreiben Sie Ihre Antworten auf Karteikarten
- In welchen Situationen ist es Ihnen **nicht gelungen**, diese Haltung zu bewahren?
- Was waren die Gründe dafür?

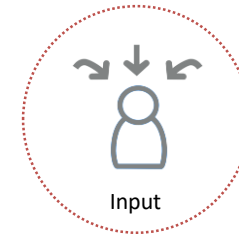


Mentalisierung in der Arbeit mit psychosozial belasteten Familien

- Eltern haben mit höherer Wahrscheinlichkeit **unsichere Bindungserfahrungen** gemacht und sind weniger geübt im Mentalisieren.
- Der Aufbau von Vertrauen zur beratenden Person ist erschwert und anfälliger für Missverständnisse und Enttäuschungen (**epistemische Hypervigilanz**).



Foto: asife – stock.adobe.com



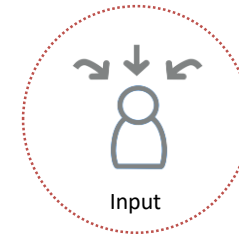
Mentalisierung in der Arbeit mit psychosozial belasteten Familien

Mentalisierungsschwierigkeiten

Epistemische Hypervigilanz

- Soziale Widrigkeiten in der Kindheit (am stärksten Trauma durch Vernachlässigung) schränken das Vertrauen in soziales Wissen jeglicher Art ein.
- Heuristiken des Misstrauens in Beziehungen

→ Massive Implikationen für den sozialen Kontakt

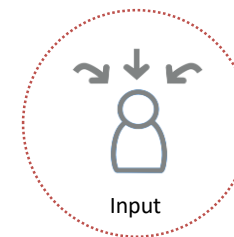


Mentalisierung in der Arbeit mit psychosozial belasteten Familien

Wenn Helfern die Mentalisierung versagt...

Beratende wollen Hilfe und Unterstützung leisten und treffen dabei oft auf schwer zugängliche, faktisch schwer erreichbare und teils scheinbar wenig änderungsbereite Eltern

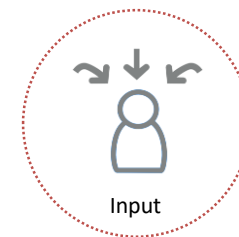
- Dies kann Gefühle von Hilflosigkeit, Enttäuschung und Ärger auslösen
- Die Konfrontation mit **starken Belastungen in der Familie** kann zusätzlich intensive Gefühle von Angst, Hilflosigkeit und Sorgen auslösen



Epistemisches Vertrauen versus epistemische Hypervigilanz

Folgen von Mentalisierungsversagen

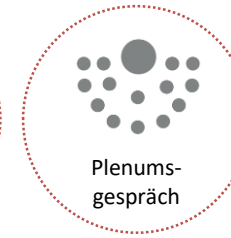
- In kritischen Momenten des Versagens der Mentalisierungsfähigkeit kann es zum **Bruch in der Beziehung** kommen.
- Als Konsequenz **wird die Beziehung belastet**, man entfernt sich voneinander, streitet, versteht sich nicht mehr, hat keine positiven Momente mehr miteinander, etc.



Video „Good Will Hunting“ – Mentalisierungseinbruch von Professionellen

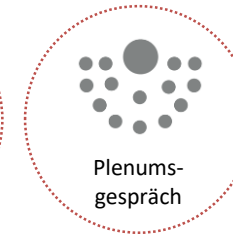
Wenn Helferinnen und Helfern die Mentalisierung versagt...

- Wann war beim Therapeuten im Film der Schaltpunkt erreicht?



Sechs-Felder-Übung: Mentalisieren von Therapeut und Klient

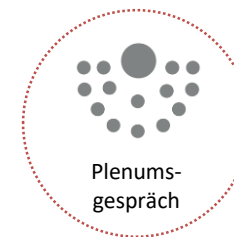
Mentalisierungsdimensionen	Therapeut (Sean)	Klient (Will)
Wirkt nach außen wie? (EXTERNAL)		
Gedanken/Gefühle über sich SELBST (Ich denke/fühle ...)		
Gedanken/Gefühle über die ANDERE bzw. den ANDEREN (Du denkst/fühlst ...)		



Sechs-Felder-Übung: Mentalisieren von Therapeut und Klient

Denken Sie über eine vergangene **Situation im professionellen/beratenden Setting** nach, in denen es zu einem Beziehungsbruch kam.

- Wann hatten Sie Ihren Schalter erreicht?
- Was waren die Folgen des Beziehungsbruchs für die Arbeitsbeziehung?
- Möchte jemand von der Situation berichten?

Plenums-
gespräch

Ideensammlung: Was könnte beim Aufrechterhalten und Wiederherstellen des eigenen Mentalisierens hilfreich sein?

Mentalisierung stabilisieren und wiedergewinnen



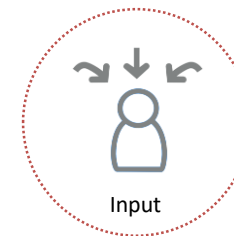
Mentalisierung der Beraterin/des Beraters



Mentalisierung der Eltern im Gespräch mit der Beraterin/dem Berater

Fotos: NZFH/Ludolf Dahmen

Was könnte Ihnen in der Arbeit mit Familien helfen, Ihre Mentalisierung aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen?



Praktische Kompetenzen zum Aufrechterhalten/Wiederherstellen des eigenen Mentalisierens

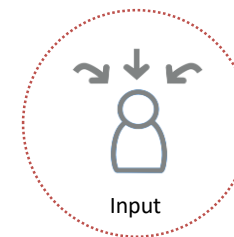


Foto: NZFH/Ludolf Dahmen

Mentalisierung der Beraterin/des Beraters

**Mentalisierungsbasiertes Arbeiten bedeutet,
zu allererst auf das eigene Mentalisieren zu achten**

- ✓ **Selbstreflexion während des Kontaktes mit Eltern einüben**
- ✓ **Selbstreflexion nach dem Kontakt mit Eltern praktizieren**



Praktische Kompetenzen zum Aufrechterhalten/Wiederherstellen des eigenen Mentalisierens



Foto: NZFH/Ludolf Dahmen

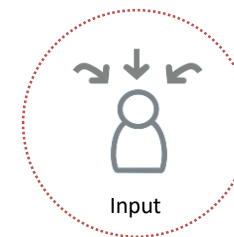
Checklisten mentalisierungsbasiertes Arbeiten

Mentalisieren

- Wurde(n) die Familie/die Familienmitglieder in meinen Gedanken und Gefühlen lebendig(er)?
- Habe ich etwas Neues über die Familie/die Familienmitglieder gelernt?
- Notieren Sie sich Momente, in denen Sie selbst oder Familienmitglieder mentalisiert haben.

Nicht-Mentalisieren

- War die Familie/waren die Familienmitglieder stereotyp in meinen Gedanken und Gefühlen repräsentiert?
- Wie eingeeengt war ich in meiner Sicht auf die Familie bzw. Familienmitglieder?



Praktische Kompetenzen zum Aufrechterhalten/Wiederherstellen des eigenen Mentalisierens



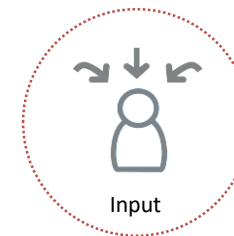
Foto: NZFH/Ludolf Dahmen

Mentalisierung der Beraterin/des Beraters

Werden wir uns gewahr, dass die Mentalisierung eingebrochen ist, können wir uns selbst stoppen und Abstand gewinnen.

„Stop, stand and rewind“: Innehalten, zurückspulen und reflektieren

- Was sind meine Gedanken/Gefühle?
- Wie nimmt mein Gegenüber mich wahr?
- Was sind die Gedanken/Gefühle des Gegenübers?
- Was macht mich so sicher?



Praktische Kompetenzen zum Aufrechterhalten/Wiederherstellen des eigenen Mentalisierens



Foto: NZFH/Ludolf Dahmen

Mentalisierung der Beraterin/des Beraters

Supervisionen und Austausch im Team können die Mentalisierung stärken

- Perspektive von außen
- Ressource multipler Perspektiven
- Voraussetzungen sind eine Kultur der Offenheit und ein positives Klima



Zu dritt eine schwierige Situation reflektieren



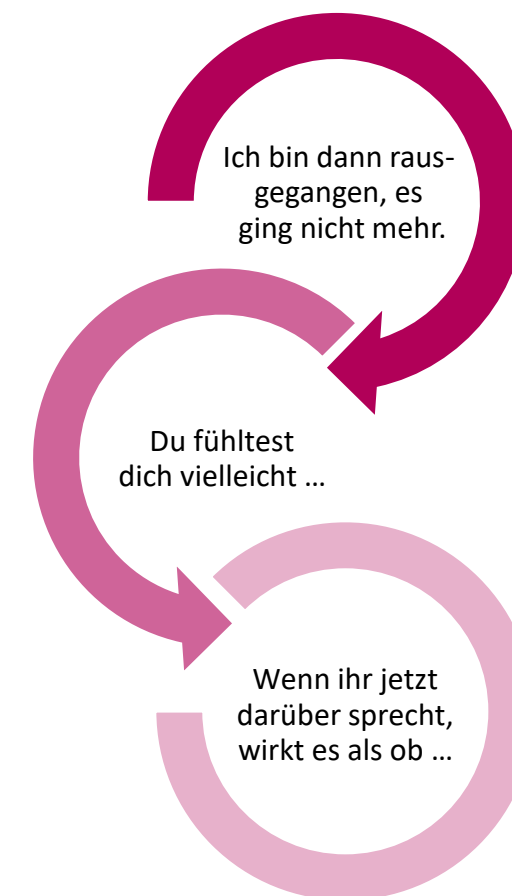
Foto: NZFH/Ludolf Dahmen

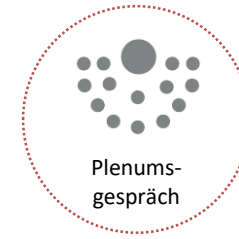
Mentalisierung der Beraterin/des Beraters

- Person 1 beschreibt die schwierige Situation
- Person 2 mentalisiert Person 1
- Person 3 mentalisiert die Situation

- Achten Sie darauf, dass der Fokus bei der Beraterin bzw. dem Berater bleibt und nicht zum inhaltlichen Thema abgleitet

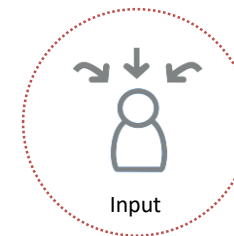
- Wechseln Sie die Rollen





Zu dritt eine schwierige Situation reflektieren

- Was könnte hilfreich sein, um die Mentalisierung von Eltern aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen?



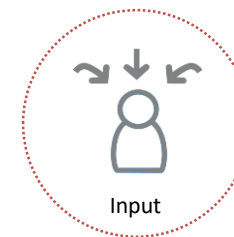
Wie kann ich das Mentalisieren in meinem Gegenüber (den Eltern) stärken?



Foto: NZFH/Ludolf Dahmen

Mentalisierung der Eltern im Gespräch

- **In eine vertrauensvolle Beziehung investieren durch empathisches Zuhören, Offenheit und Neugierde am Gegenüber (mentalisierende Haltung)**
Empathisches Validieren!
- **Vorhandenes Mentalisieren fördern**
Markieren und positiv bestärken
- **Auf die Mentalisierungsschwierigkeiten des Gegenübers achten**
Nicht-mentalisierendes Denken unterbrechen



Wie kann ich das Mentalisieren in meinem Gegenüber (den Eltern) stärken?



Foto: NZFH/Ludolf Dahmen

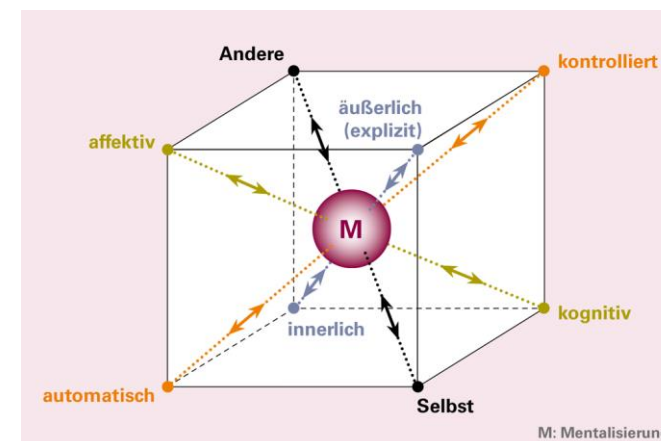
Mentalisierung der Eltern im Gespräch

Mentalisierungsfördernde Fragen stellen

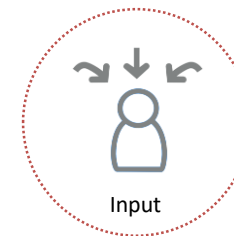
- Wie verstehen Sie die Situation? Was denken/fühlen Sie?
- Was macht Sie so sicher? Was könnte es sonst noch sein?

In dem Versuch des gemeinsamen Mentalisierens die Dimensionen des Mentalisierens ausbalancieren

- affektiv - kognitiv
- Selbst - Andere
- innerlich – äußerlich (explizit)
- automatisch - kontrolliert



Quelle: Institut für Psychosoziale Prävention
angelehnt an Dickon Bevington



Wie kann ich das Mentalisieren in meinem Gegenüber (den Eltern) stärken?

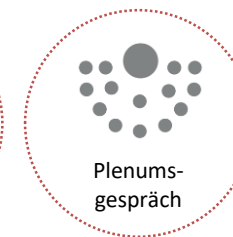


Foto: NZFH/Ludolf Dahmen

Mentalisierung der Eltern im Gespräch

Bedingungen herstellen, zu denen Mentalisierung (wieder) möglich ist: Management von emotionaler Anspannung/Stress

1. Helfen, kurz aus der Situation auszusteigen
2. Beruhigen, aber präsent bleiben
3. Den Kontakt wiederherstellen
4. Empathisch validieren
5. Mentalisierungsfördernde Fragen stellen



Rollenspiel: Mentalisierendes Beraten

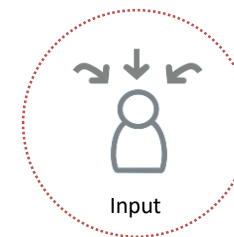
Wir brauchen 2 x Beratende und 2 x Eltern

Auftrag der Beratenden: Den Vater von „Kramer versus Kramer“ zu beraten

- Validieren Sie den Vater empathisch (seinen Ärger, seine Hilflosigkeit etc.)
- Stellen Sie mentalisierungsfördernde Fragen
- Balancieren Sie die Mentalisierungsdimensionen aus

Fragen im Anschluss an alle:

- Was war für den Elternteil wichtig?
- Was hat beim Mentalisieren geholfen?



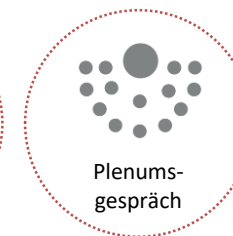
Wie kann ich die Beziehung nach einem Bruch reparieren?

Bei Beziehungsbrüchen ist es zunächst wichtig, die Ruhe zu bewahren und zu versuchen, die Mentalisierung von sich selbst wiederherzustellen (Verantwortung der Beraterin/des Beraters!)

- Erst danach können wir uns als Beratende als „sicheren Hafen“ zur Verfügung stellen und die Beziehung „reparieren“

Beziehung reparieren

1. Entschuldigen und Verantwortung übernehmen
2. Bereitschaft und Offenheit ausdrücken, gemeinsam zu verstehen, was passiert ist
3. Vermutung darüber äußern, wie es dem Gegenüber erging
4. Mentalisierungsfördernde Fragen stellen

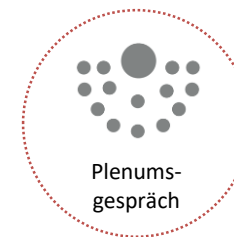


Rollenspiel: Beziehungsbruch und Reparatur

Situationsbeschreibung aus dem Seminarleitfaden

Sie sind bei einer Familie Zuhause, in der Sie bereits mehrfach den Eindruck hatten, dass die Mutter Ihren Rat nicht annehmen möchte. Die Mutter öffnet Ihnen die Tür und verschwindet gleich wieder im Wohnungsflur. Sie trägt das 8 Monate alte Baby im Arm, das laut schreit und im Gesicht schon rot angelaufen ist. Sie ruft Ihnen zu, alles sei in Ordnung, sie werde Lara jetzt ablegen in ihr Zimmer, da sie sich dort besser beruhige. Als die Mutter mit Lara auf dem Arm an Ihnen vorbeiläuft, „nutzen“ Sie die Gelegenheit und nehmen Ihr das Baby aus dem Arm, um es zu trösten. Die Mutter schreit Sie an: „Sie wollen mir nur mein Baby wegnehmen!“ (Hinweis: Es handelt sich um eine bewusst überzeichnete Situation)

- Spielen Sie den Beziehungsbruch.
- Erproben Sie folgende Interventionen:
 - Stopp!
 - Stellen Sie Bedingungen her, unter denen Mentalisierung wieder möglich ist.
 - Reparieren Sie den Beziehungsbruch.



Rollenspiel: Beziehungsbruch und Reparatur

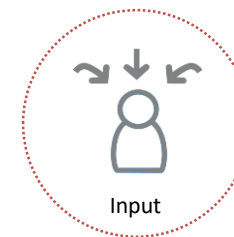
Fragen im Anschluss:

- Was hat geholfen? Gab es einen „Knackpunkt“, an dem Kontakt wieder möglich war?
- War es möglich, die Techniken authentisch einzusetzen?

Herzlich willkommen zum 2. Trainingstag

Tagesablauf

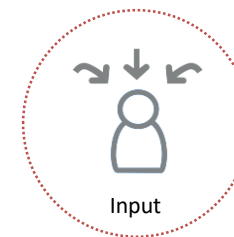
TAG 1 Mentalisierungskompetenz in den Frühen Hilfen	TAG 2 Eltern im Mentalisieren ihrer Kinder stärken
9:00 bis 17:00 Uhr	9:00 bis 13:30 Uhr
<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in das Mentalisieren • Eigene professionelle Haltung und mentalisierende Haltung 	<ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung des Mentalisierens • Elterliches Mentalisieren • Stärkung des elterlichen Mentalisierens
Mittagspause: 12:00 bis 13:00 Uhr	Mittagessen: 12:30 bis 13:30 Uhr
<ul style="list-style-type: none"> • Mentalisierungsschwierigkeiten • Eigenes Mentalisieren und Mentalisierung der Eltern im Gespräch stärken 	



Affektspiegelung



Foto: Prostock-studio – stock.adobe.com



Video: kongruente und markierte Affektspiegelung (versus „Still Face“)

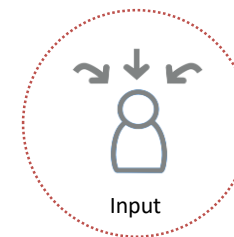
Video „Still Face“

Mit Müttern:

<https://www.youtube.com/watch?v=YTTSXc6sARg>

Mit Vätern:

<https://www.youtube.com/watch?v=7Pcr1Rmr1rM>



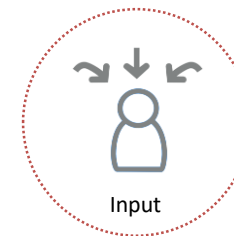
Entwicklungsstufen der Mentalisierungsfähigkeit

Sichere Bindung und **epistemisches Vertrauen**

- In **sicheren Bindungsbeziehungen** verhalten Eltern sich sensitiv gegenüber den mentalen Zuständen des Kindes und spiegeln Affekte prompt und korrekt.
- Die sensitive Reaktion **erzeugt Vertrauen** in die Bezugsperson.
- Sozial-emotionale Informationen werden als **relevant, generalisierbar und erinnerungswürdig** verarbeitet.



Foto: Kolett – stock.adobe.com



Entwicklungsstufen der Mentalisierungsfähigkeit

3. bis 5. Lebensjahr

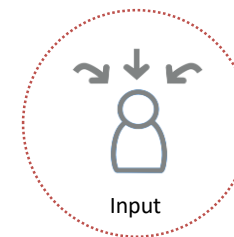
Integration: Mentalisierung

Modus der Äquivalenz

- Gefühle und Gedanken sind Teil der physikalischen Realität
- Realitätsorientiert, aber nicht mentalisierend (keine Metakognition, keine Repräsentationalität)

„Als-Ob“-Modus

- Abkoppelung von Repräsentation und Realität
- Mentalisierend, aber nicht realitätsorientiert



Nicht-mentalisiierende Modi

Nicht-mentalisiertes Denken

Teleologischer Modus

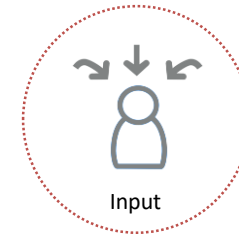
- Nur real Beobachtbares im Außen ist von Bedeutung – Gedanken, Gefühle treten in den Hintergrund
- „Ratzfatz“, eine schnelle Lösung im Außen muss erfolgen, um innere Spannungszustände zu regulieren

Äquivalenzmodus

- Eine Überbetonung des Inneren findet statt, in dem eigene Empfindungen mit der Welt gleichgesetzt werden bzw. als real erlebt werden
- „Alles klar“, im Innen ist es wie im Außen

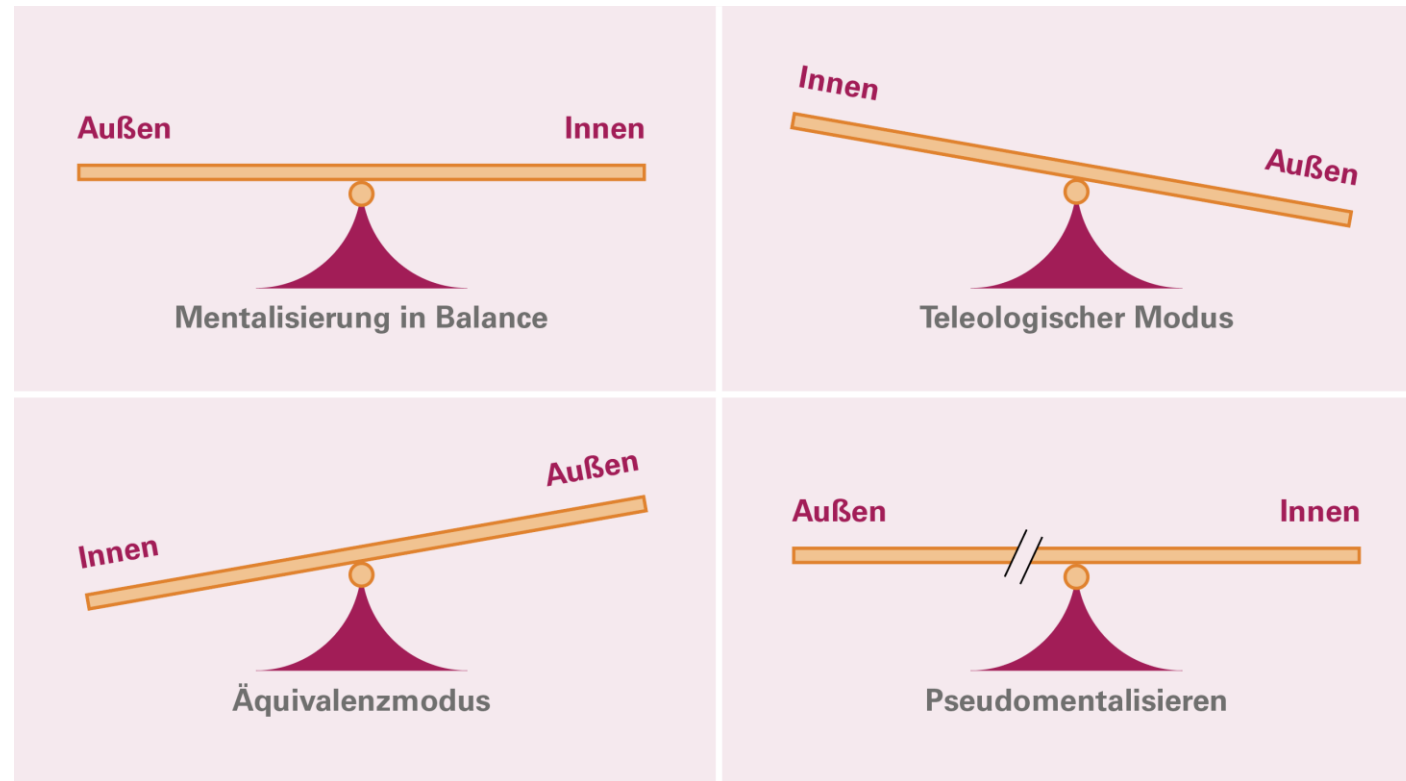
Pseudomentalisieren

- Innen und Außen sind abgekoppelt, scheinbares Nachdenken erfolgt mit starken Verallgemeinerungen und ungerechtfertigter Sicherheit zu Gedanken und Gefühlen
- „Heiße Luft“, viel Lärm um nichts

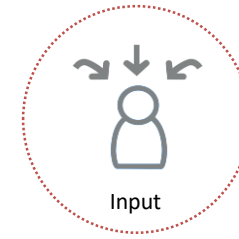


Nicht-mentalisierende Modi

Mentalisieren und
Nicht-mentalisierendes
Denken



Quelle: Institut für psychosoziale Prävention 2022



Entstehung einer eingeschränkten Mentalisierungsfähigkeit

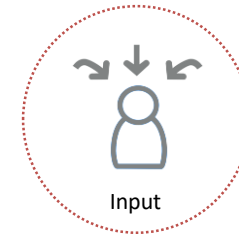
Mentalisierungsschwierigkeiten

Was passiert, wenn die frühe Affektspiegelung misslingt?

- Eltern **fehl-interpretieren** die inneren Zustände des Kindes.
 - Kind verinnerlicht den „falschen“ gespiegelten Affekt.
- Die Affektwahrnehmung und Mentalisierung des Kindes in diesem Bereich ist daher später eingeschränkt.



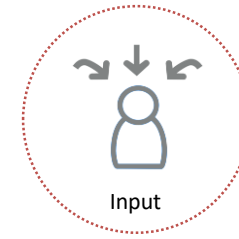
Foto: NZFH/Ludolf Dahmen



Entstehung einer eingeschränkten Mentalisierungsfähigkeit

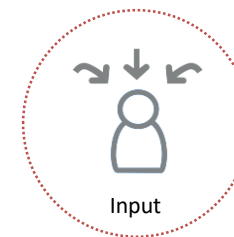
Mentalisierungsschwierigkeiten

- Frühe aversive Bindungserfahrungen führen zu feindseligen Erklärungsstilen (Epistemische Hypervigilanz):
 - Das Kind **hört auf, zu mentalisieren**, um nicht darüber nachdenken zu müssen, was im Kopf des misshandelnden Elternteils vor sich geht.
 - Das Kind entwickelt einen **feindseligen Erklärungsstil** und interpretiert auch mehrdeutige Situationen als feindselig.



Elterliches Mentalisieren als zentrale Elternkompetenz

- Die elterliche Mentalisierungsfähigkeit beschreibt die Kapazität von Eltern, das Verhalten ihres Kindes im Sinne seiner mentalen Zustände zu verstehen (Sharp/Fonagy 2008; Slade 2005).
- Grundlegende Fähigkeit für die sensitive Beziehungsgestaltung zum Kind
- Zentrale Rolle bei der Transmission von Bindungsmustern



Einschränkungen des elterlichen Mentalisierens

Wie äußern sich elterliche Mentalisierungsschwierigkeiten?

„Das macht mein Kind nur, um mich zu ärgern.“

„Nur wenn mein Kind mich anlächelt, bin ich mir sicher, dass es mich liebt.“

„Ich weiß immer genau, was mein Kind denkt.“

„Mein Kind wird krank, um mich davon abzuhalten, arbeiten zu gehen.“

„Mein zweites Kind ist genauso wie mein erstes. Ich kenne das schon.“

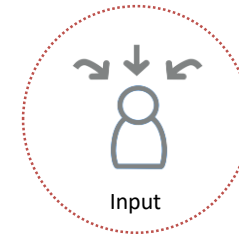
„Meinem Kind geht es immer gut.“

„Wenn ich mein Kind so anschau, denke ich oft, dass es etwas Schlimmes hat.“



Austausch zu dritt über elterliches Mentalisieren

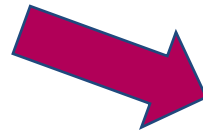
- Tauschen Sie sich in Kleingruppen zu dritt zu der Frage aus, welche Gründe es für Einschränkungen des elterlichen Mentalisierens geben könnte.



Gründe für Einschränkungen des elterlichen Mentalisierens

Zentrale Einflussfaktoren auf die elterliche Mentalisierungsfähigkeit

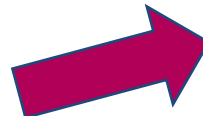
Psychische Erkrankung



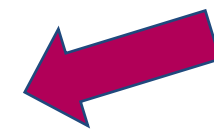
Bindungsstil



Traumatische Erfahrungen



Elterliche Belastung



Temperament des Kindes

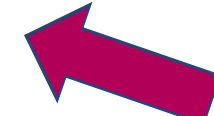
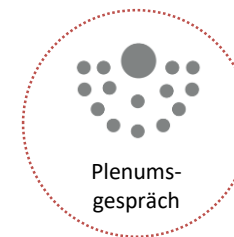
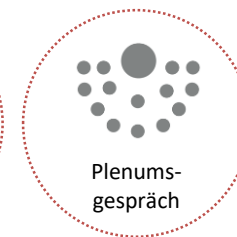


Foto: Gorodenkoff – stock.adobe.com



Eltern mentalisierungsfördernde Fragen stellen

- Welche Fragen können die elterliche Mentalisierung fördern?
- Wie stellen Sie sich konkrete Interventionen vor?



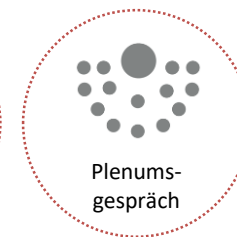
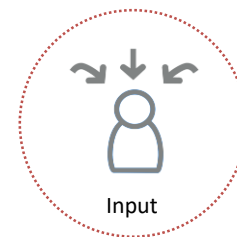
Rollenspiel: Eltern mentalisierungsfördernde Fragen stellen

Üben Sie mit der Liste mentalisierungsfördernder Fragen, mit denen Sie elterliches Mentalisieren anregen könnten.

Sie können Bezug nehmen auf die Situation des Films „Kramer versus Kramer“ indem Sie den Vater und eine Beratende bzw. einen Beratenden spielen.

Transfer in den Alltag:

- Wie und wann können die Fragen mit den Eltern angesprochen werden?
- Gibt es eine Familie in Ihrer aktuellen Arbeit, mit der Sie gerne in dieser Form arbeiten würden?



Bindungsstärkende Eltern-Kind-Interaktion anleiten

Zuschauen: Was entdeckt Ihr Kind gerade? Worauf schaut es und worauf ist die Aufmerksamkeit gerichtet? Was geht in ihr/ihm vor?

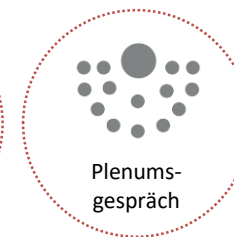
Verbales Folgen: Folgen Sie Ihrem Kind im Spiel, indem Sie laut aussprechen, was es gerade tut und was wohl in seinem/ihrem Kopf vor sich geht bzw. wie es sich fühlt.

Beispiel-Video/Serviceteil

Folgen im Spiel: Lassen Sie Ihr Kind für einen Moment das Spiel selbst führen.



Foto: MP Studio – stock.adobe.com



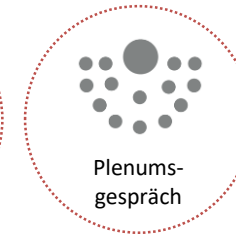
Rollenspiel: Anleitung zur bindungstärkenden Eltern-Kind-Interaktion

Suchen Sie eine 2er Gruppe (Beraterin/Berater und Mutter oder Vater) für die folgende Übung:

1. Leiten Sie sich gegenseitig zur bindungstärkenden Interaktion an.
2. Erarbeiten Sie eine alltagstaugliche und umsetzbare Hausaufgabe.

Transfer in den Alltag

- Gibt es eine Familie in Ihrer aktuellen Arbeit, mit der Sie gerne in dieser Form arbeiten würden?
- Welche Schwierigkeiten können entstehen?



Rückblick auf das Seminar

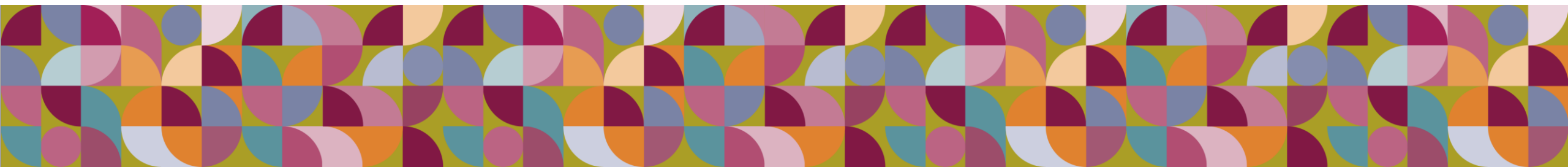
- Was nehmen Sie Wichtiges für sich mit?
- Was nehmen Sie Praktisches für Ihre Arbeit in den Frühen Hilfen mit?
- Welche Fragen sind noch offen?

Referenzen (die vollständige Liste ist bitte der Publikation zu entnehmen)

Taubner, Svenja / Fonagy, Peter / Bateman, Anthony W. (2019):
Mentalisierungsbasierte Therapie. In: Fortschritte der Psychotherapie,
Volume 75. Göttingen

Sharp, Carla / Fonagy, Peter (2008): The parent's capacity to treat the
child as a psychological agent. Constructs, measures and implications for
developmental psychopathology. In: Social development, 17. Jahrgang,
Heft 3, Seite 737–754

Slade, Arietta (2005): Parental reflective functioning. An introduction. In:
Attachment & Human Development, 7. Jahrgang, Heft 3, Seite 269–281



Wir wünschen viel Erfolg
bei Ihrer
mentalisierungsbasierten Arbeit!