

## To mind is to care: Traumatisierte Eltern in ihrer Mentalisierungsfähigkeit stärken

Dr. phil. Maria Teresa Diez Grieser  
 Fachpsychologin für Psychotherapie FSP  
 Psychoanalytische Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin  
 und Supervisorin EFPP /PSZ  
[www.diez-grieser.ch](http://www.diez-grieser.ch)  
 19.1.2023

1

### Mentalisieren: „sich selbst von aussen, den anderen von innen sehen“

- Mentalisieren basiert auf der Fähigkeit, Gefühle, Bedürfnisse etc. in **anderen Personen** und **bei sich selbst** wahrzunehmen und sich selbst mit fremden Augen betrachten zu können.
- Dazu ist die Fähigkeit wichtig Gefühle **einschätzen\***, **regulieren** und **das gegenwärtige Erleben symbolisch und sprachlich ausdrücken zu können**.
  - Begreifen, dass Verhalten und äussere Einflüsse in einem wechselseitig bedeutungsvollen Zusammenhang stehen mit inneren Zuständen und Prozessen.
  - Begreifen wie und warum dies bei einem selbst und bei anderen so ist - „Minding the mind“.
  - Von diesem Verständnis Gebrauch machen beim Interpretieren der Realität.

\*bei traumatisierten Menschen: wahrnehmen / identifizieren und prozessieren

M.T. Diez 2023

2

### **Bindung und Mentalisieren**

- Bindungs-, bzw. Beziehungskontexte bieten die idealen Voraussetzungen für die Entwicklung und Förderung der Mentalisierung.
- **Wenn sich das Kind im Denken der Bezugsperson als denkendes und fühlendes, absichtsvolles Wesen treffend dargestellt findet, ist sichergestellt, dass sich die eigenen Fähigkeiten des Kindes zur Mentalisierung gut entwickeln (Fonagy, Gergely, Jurist, & Target, 2002).**

M.T. Diez 2023

3

### **Entwicklung der Mentalisierungsfähigkeit**

- Alle für das Mentalisieren notwendigen Entwicklungen spielen sich **nicht** entlang einer kognitiven Reifungslogik ab, sondern im Kontext der Eltern-Kind-Beziehungen.
- Ab ca. 5 Jahren sind Kinder in der Lage, selbstreflexiv zu mentalisieren.
- Vor dem Erreichen des selbstreflexiven Modus (Mentalisieren im engeren Sinn) ist die frühe Kindheit durch prämentalistische Modi geprägt: Körpermodus, teleologischer Modus, Äquivalenzmodus, Als-ob-Modus (Diez Grieser & Müller, 2018; Diez Grieser, 2022).

M.T. Diez 2023

4

### Wozu ist Mentalisieren nützlich?

- erlaubt und erleichtert komplexe soziale Interaktionen...
- ermöglicht Unterscheidung zwischen innen/aussen – Verhalten / Psyche
- ermöglicht Emotions- und Beziehungsregulation
- hat **transgenerationale** Wirkung:



*die Bezugsperson denkt mich als denkend, also existiere ich als denkendes Wesen*

M.T. Diez 2023

5

### Hinweise für gelingendes elterliches Mentalisieren

- Auf eigene Gedanken und Gefühle beziehen
- Sich auf Gedanken und Gefühle anderer beziehen zu können
- **Einbezug der Perspektive anderer**
- Bewusstheit, dass es nie (sicher) wissen kann, wie es bei einem anderen Menschen aussieht: Haltung
- **Verknüpfung zwischen Verhalten und inneren Zuständen**
- Spielfähigkeit / Humor
- Bereitschaft Missverständnisse anzuerkennen und Motivation und Interesse diese zu „reparieren“
- Resonanz in der Kommunikation

M.T. Diez 2023

6

### **Mentalisieren bricht ein oder ist grundsätzlich erschwert..**

- bei zu hohem Stress /Erregung
- bei Müdigkeit / Krankheit
- in der Adoleszenz
- **bei Traumatisierungen\***
- .....

\* schwere frühkindliche Traumatisierungen verhindern oft die Entwicklung des Mentalisierens

M.T. Diez 2023

7

### **Mentalisieren und Traumatisierungen**

- Vernachlässigende, misshandelnde Bezugspersonen beeinträchtigen die Entwicklung der Selbst-, der Affektwahrnehmung und der Selbstregulation. Zusätzlich verhindern sie den Aufbau von (epistemischen) Vertrauen womit das soziale Lernen erschwert wird.
- Aufgrund der belastenden Beziehungserfahrungen ist in der Folge die Mentalisierungsfähigkeit der betroffenen Kinder beeinträchtigt, was ihre Beziehungen prägt.
- Die Mentalisierungsfähigkeit der Bezugspersonen puffert die Wirkung von Traumatisierungen erheblich ab.

*»Nicht was wir erleben, sondern wie wir empfinden,  
was wir erleben, macht unser Schicksal aus.«  
Marie von Ebner-Eschenbach, Aphorismen, 2020, S.24*

8

### Wenn traumatisierte Menschen Kinder haben....

- Sehen sie an ihrem Kind, wie es ihnen selber ging.
- Hassen / verachten sie das Kind dafür, dass es mit seinem Verhalten die eigenen versehrten Anteile aktiviert.
- Solidarisieren sie sich übermäßig mit dem Kind, weil sie selber in den traumatischen Situationen Hilfe von anderen Menschen gebraucht hätten.
- Können ihr Kind nicht schützen, weil ihre Traumatisierungen ihre Wahrnehmung beeinträchtigen.
- Erlebt das Kind, wie schlecht es den traumatisierten Eltern geht und fühlt sich dabei selbst als Opfer, als ohnmächtiger Zeuge, als Täter.

Traumatisierte Eltern wollen immer für ihre Kinder ein besseres, „traumafreies“ Leben. Manchmal gelingt es ihnen...

9

### Transgenerationale Weitergabe **traumatischer** Erfahrungen

Transmissionsebenen:

- allgemeine Affektivität / Mentalisierungsfähigkeit
- Elterliche Kompetenzen / spezifische Qualität des Beziehungsangebotes
- Spezifische traumaassoziierte Symptome, Traumafolgestörungen sowie Bewältigungsmechanismen/ Traumakompensatorische Muster



Kinder passen sich an die elterliche „Vulnerabilität“ an

M.T. Diez 2023

10



11

### Einstiegsfrage: Weshalb sind Sie hier?

A.: Mir ging es in letzter Zeit nicht gut; ich merke, dass ich meinen Kindern nicht mehr richtig gerecht werden kann und weiss nicht recht weshalb. Viele Dinge sind in letzter Zeit geschehen, vielleicht bin ich erschöpft, weil ich versuche alles in den Griff zu bekommen.

B.: Tja, weshalb geht man zu einer Fachperson. Um Hilfe zu bekommen und ausserdem hat mein Arzt gemeint, dass ich es machen sollte. (eigene und mentale Zustände anderer werden nicht berücksichtigt – unreflektiert)

C.: Ich bin hier um zu schauen, was ich mich meiner Tochter machen soll. Es ist unerträglich mit ihr zu leben. Sie ist so fordernd und möchte, dass ich ständig verfügbar bin. Ich bekomme aber nichts zurück. Ich denke, dass sie bei Pflegeeltern leben sollte (automatische Vorannahmen, Perspektive, Empathie)

M.T. Diez 2023

12

### Hinweise für misslingendes elterliches Mentalisieren

- Bedürfnis für andere zu sprechen
- **Alles-oder-Nichts- und Schwarz-Weiss-Worte wie „immer“ oder „nie“**
- Bestimmte Gefühle und Gedanken werden vermieden oder führen im Gespräch zu Eskalationen
- **Fokus** auf Kontrolle und **Verhalten**
- Sehr sicher über Gefühle, Gedanken und Absichten von anderen Menschen
- Inkohärenz und Schwierigkeit zu klären
- Feindseligkeit, bedrohliche Verhaltensweisen oder Ausführungen / Erzählungen

M.T. Diez 2023

13

### Wenn mentalisieren nicht möglich ist oder misslingt...

- machen Menschen und ihr Verhalten keinen Sinn
- Es ist schwierig, eigene Gefühle zu kennen und zu verstehen (Selbstverstehen)
- Erregung / Stress / Angst
- Ärger / Wut
- Kontrollmassnahmen

M.T. Diez 2023

14

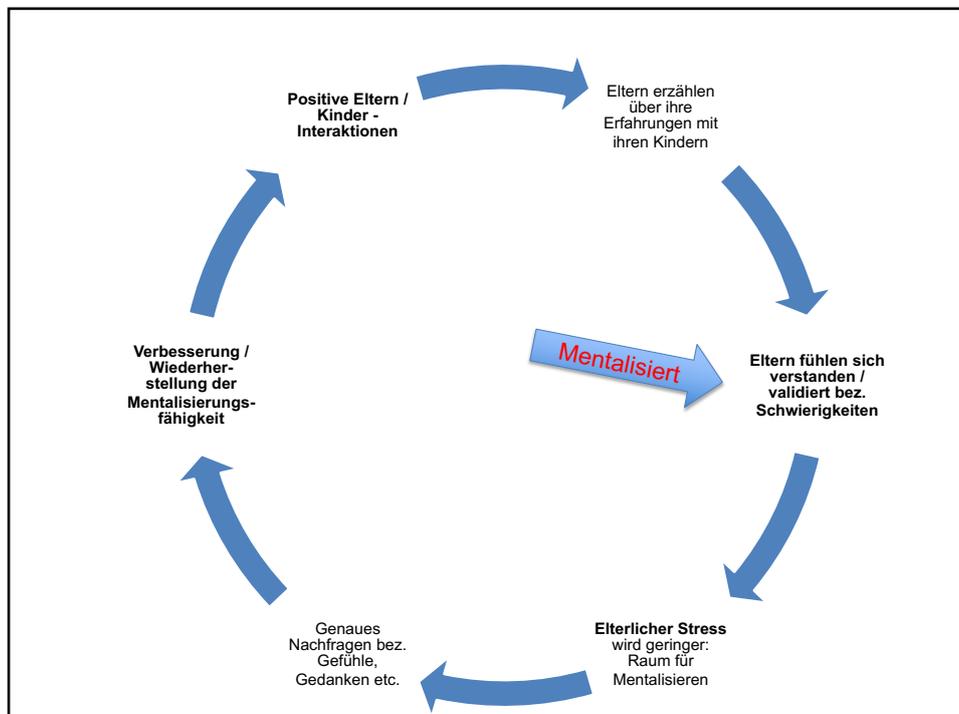
## Referenzpunkte im Umgang mit traumatisierten Menschen

- **Sichere Orte**
- **Beziehungs- und verstehensorientiert**
- **Mentalisieren**
- Stabilisierung und Ressourcenorientierung
- Arbeit **mit** und **um** das Trauma

➔ „First regulate, then relate“ (Perry, 2017)

M.T. Diez 2023

15



16

## Mentalisieren

- Mentalisieren als Technik verlangt nach einem aktivem, aber neutralem Gegenüber, **engagiert, neugierig und interessiert, freundlich zugewandt** und bereit auch - in besonderen Situationen - zur Selbstoffenbarung.
- Eine spezifische Technik lässt sich als "**stop-and-rewind**" beschreiben: der sonst nicht zu stoppende Gedanken- und emotionelle Fluss wird höflich unterbrochen und der Bericht "zurückgespult" und erneut in einem moderateren Rhythmus gemeinsam bearbeitet.

M.T. Diez 2023

17

## Grundtechnik der Förderung des expliziten Mentalisierens

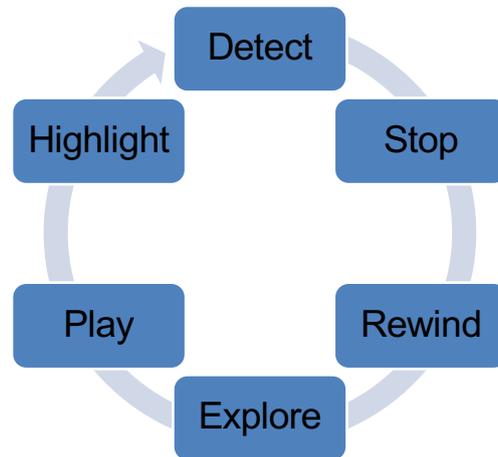
- DETECT: Nicht-Mentalisieren im Hier und Jetzt erkennen
- STOP: Nicht-Mentalisieren stoppen
- REWIND: zurückspulen – „Worauf sind Sie da eben angesprungen?“ (Auslöser)...
- EXPLORE: gemeinsames Suchen – „Was ist in Ihnen da gerade vorgegangen?“...
- PLAY: gemeinsam mit andern Perspektiven spielen – „Hätten Sie es auch anders sehen/angehen können?“...
- HIGHLIGHT: wirksames Mentalisieren hervorheben, spiegeln – „Ich bin beeindruckt, wie Sie Ihre Gefühle eben auf den Punkt gebracht hast“...

(modifiziert und ergänzt nach Allen et al., 2011 und Bolm, 2015)

M.T. Diez 2023

18

### Grundtechnik der Förderung des expliziten Mentalisierens



M.T. Diez 2023

19

### Haltung in der mentalisierungsorientierten Elternarbeit

- Klare, markierte Kommunikation
- „In die Schuhe der Eltern steigen“
- Flexibilität
- Kulturelle Neugier
- Interesse an inneren Welten, nicht nur an Verhalten
- Umgang mit Missverständnissen /Konflikten

M.T. Diez 2023

20

### **Mentalisierungsorientierte Elternarbeit**

- Mit den Stärken arbeiten, beobachten unterstützen, Spielen fördern.
- Bestätigen und validieren.
- Trigger identifizieren für intensive Gefühle; „bumpy roads“ (Malberg, 2015) oder „hot spots“ (Slade, 2008).
- Diese sequentiell und auf einer Mikroebene analysieren (Stop-Rewind).
- Mentalizing hand (Asen & Fonagy, 2012).
- Einstimmen auf den psychischen Zustand der Eltern.

M.T. Diez 2023

21

### **to mind is to care**

- Psychisch belastete / traumatisierte Eltern können Bedürfnisse ihrer Kinder häufig nicht passend beantworten.
- Passende, stärkende Beziehungserfahrungen werden durch elterliches Mentalisieren ermöglicht und sind für eine gelingende kindliche Entwicklung zentral.
- Elterliches Mentalisieren wird durch eine mentalisierungsorientierte Haltung und Beziehungsgestaltung der Fachpersonen gefördert. Spezifische Interventionen stärken die elterliche Selbstreflexivität.
- Fachpersonen, die selbstreflexive Kompetenzen haben, können misslingendes Mentalisieren bei Eltern eher wahrnehmen, ansprechen und daran arbeiten.

M.T. Diez 2023

22

## Zum Weiterlesen.....



und hören...

<https://www.youtube.com/watch?v=x4WS-RwdyEE&t=35s> – 3 teiliges Videointerview

M.T. Diez 2023