

Mentalisierungsfördernde Interventionen als Basis für Veränderungsprozesse

Dr. phil. Maria Teresa Diez Grieser
 Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
 Psychoanalytische Kinder- und
 Jugendlichenpsychotherapeutin und
 Supervisorin EFPP /PSZ
www.diez-grieser.ch
 9.3.2023

1

Mentalisieren

- 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.
- Dies ermöglicht:
 - 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.
 - Von diesem Verständnis Gebrauch machen beim Interpretieren der Realität.
- Dazu ist die Fähigkeit wichtig, Gefühle **einschätzen***, **regulieren** und **das gegenwärtige Erleben symbolisch und sprachlich ausdrücken zu können**.

*Bei psychisch belasteten Menschen ist: Wahrnehmen, Identifizieren und Prozessieren beeinträchtigt

M.T. Diez Grieser 2023

2

Epistemisches Vertrauen

- Beruht auf der basalen Erfahrung, dass andere Menschen glaub- und vertrauenswürdig sind und dass sie etwas vermitteln, was nützlich und wertvoll ist.
- Die Basis für die Bereitschaft von anderen zu lernen ist das Gefühl des Kindes, verstanden, d.h. mentalisiert zu werden.
- Epistemisches Vertrauen ermöglicht die verlässliche Transmission von Wissen von einer Generation in die andere.

M.T. Diez Grieser 2023

3

Entwicklung des Mentalisierens

- Alle für das Mentalisieren notwendigen Schritte spielen sich nicht primär entlang einer kognitiven Reifungslogik ab, sondern im Kontext von Beziehungen (Kind / primäre Bezugspersonen; Kind / Fachpersonen).

*Das psychische Selbst taucht auf, wenn sich das Kind als denkendes und fühlendes Wesen in der Psyche einer Person wahrnehmen kann.
(Fonagy et al., 2004)*

- Ab ca. 5 Jahren sind Kinder grundsätzlich in der Lage, zu mentalisieren.

M.T. Diez Grieser 2023

4

Mentalisieren: „Sich selbst von außen, den anderen von innen sehen“

- Grundhaltung von Feinfühligkeit, Neugier und Akzeptanz von Differenzen und Konflikten.
- Mentalisieren ist ein transdiagnostisches Konzept: Die meisten - wenn nicht alle - Formen der Psychopathologie sind durch vorübergehende oder chronische Beeinträchtigungen und Störungen der Fähigkeit zu Mentalisieren charakterisiert (Luyten et al. 2021).

M.T. Diez Grieser 2023

5

Was ermöglicht Transformationsprozesse?

- Alternative (“heilsame“) Beziehungserfahrungen.
- Neue Einsichten / Perspektiven, die die innerpsychische Landschaft verstehbar machen und umgestalten können.
- Spezifische Momente, in denen eine Begegnung stattfindet „moments of meeting“ (Stern et al., 2012, 2021).
- Veränderungen in der intersubjektiven Welt, lassen einen offenen Raum entstehen.

M.T. Diez Grieser 2023

6

Fokus Mentalisieren

Es gibt mindestens drei Gründe, weshalb es bei psychotherapeutischen Behandlungen Sinn macht, auf das Mentalisieren zu fokussieren:

1. Über das Mentalisieren kommen die Klient*innen in Kontakt mit ihren eigenen Gefühlen, Wünschen und Motivationen, was die Selbstwahrnehmung und die Identität entwickeln hilft.
2. Mentalisieren ist ein Schlüsselprozess für gelingende soziale Beziehungen.
3. Gelingendes Mentalisieren der Psychotherapeut*innen ermöglicht den Aufbau von (epistemischem) Vertrauen und führt zu Transformationsprozessen.

M.T. Diez Grieser 2023

7

Hinweise für Gelingen / Misslingen des Mentalisierens in Psychotherapien

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Perspektive des Anderen einnehmen können („Wange an Wange“). • Verknüpfung zwischen Verhalten und inneren Zuständen. • Fokus auf Affekte und Beziehung. • Bewusstheit, dass man nie (sicher) wissen kann, wie es bei einem anderen Menschen aussieht. • Bereitschaft, Missverständnisse anzuerkennen und Motivation und Interesse, diese zu „reparieren“. • Resonanz. • Triangulierungsfähigkeit / Systemisches Denken. | <ul style="list-style-type: none"> • Expert*innenwissen anwenden; Definitionsmacht. • Fokus auf Verhaltensweisen und Symptome. • Bewusste Anteile, Kognition und Intervention im Vordergrund. • Determiniertheit der eigenen Vorstellungen und Konzepte. • Schwierigkeit, eigene „Fehler“ zu reflektieren und damit zu arbeiten. • „Als ob Modus“ / Empathieeinbruch. • Mangelnde Triangulierung. |
|---|--|

M.T. Diez Grieser 2023

8

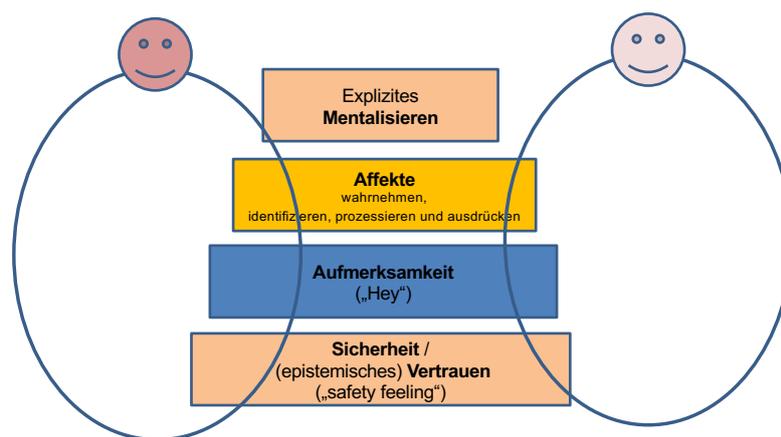
Referenzpunkte für eine mentalisierungsorientierte Arbeit als Basis für Transformationsprozesse

- Therapie als „sicherer Ort“: Setting.
- Sichere Beziehung mit Fachperson: „First regulate, then relate.“ (Perry, 2017).
- Neugier, Offenheit, emotionale Präsenz und Resonanz.
- Einstiegspforten in die innere Welt der Patient*innen gut abstimmen; Missverständnisse bearbeiten / „reparieren“.
- Einbezug des Körpers und der zwischenleiblichen Phänomene.

M.T. Diez Grieser 2023

9

Mentalisieren fördern...



...in einem intersubjektiven (zwischenleiblichen) Prozess.

M.T. Diez Grieser 2023

10

Regulation der Aufmerksamkeit

- Erstes basales Ziel der Mentalisierungsförderung ist es, Aufmerksamkeit für sich selbst und das Beziehungsgeschehen zu wecken und Neugier gegenüber inneren Welten zu entwickeln.
- Klient*innen sollen lernen, mit einem Anderen (Fachperson) zusammen zu sein, die Aufmerksamkeit für einen gemeinsamen Fokus („joint attention“) zu teilen und dies ein Stück weit auch durchzuhalten.
 - Diese Aufmerksamkeit für sich und andere ermöglicht es sich Schritt für Schritt als Subjekt und Agent eigenen Erlebens und Handelns zu verstehen. Sie bereitet auf die Fokussierung von Affekten vor und stellt die Grundlage für späteres gelingendes Mentalisieren dar.

M.T. Diez Grieser 2023

11

Aufmerksamkeit: Ziele und konkrete Interventionen

- Beruhigen, entspannen helfen, emotionalen Druck verringern.
- Ermutigen, anregen und unterstützen beim Spielen, Handeln und Sprechen.
- Spielaktionen und Interaktionen konkret benennen und verbinden.
- Affektfokus: Gefühle vorsichtig und positivierend ins Spiel bringen.
- Empathie.
- Anbahnende Störungen oder gefährdende Verhaltensweisen früh stoppen.
- Anpassung an Regulationsmuster der Klient*innen und fördernde „ostensive cues“ nutzen.
- Stress regulieren helfen.

M.T. Diez Grieser 2023

12

Leon, 9 Jahre (10. Therapiestunde)

Leon kommt in den Therapieraum, er bewegt sich wie ein Roboter, läuft im Raum hin- und her.

Die Therapeutin versucht in Kontakt zu kommen (Blicke, Worte).

Leon wiederholt die Roboter-Bewegungen, ist in einer Endlosschleife gefangen.

Die Therapeutin fasst die Situation in Worte, beschreibt ihre Wahrnehmung aber auch ihr Gefühl von Hilflosigkeit.

Leon läuft weiter hin und her, er wirkt dabei angespannt und unglücklich.

Die Therapeutin beginnt neben ihm hin- und her zu laufen. Sie kommentiert: „Das ist ja besonders, wie wir beide nun gemeinsam hin- und her laufen, ohne uns anzuschauen oder miteinander zu sprechen, aber doch im gleichen *Rhythmus*, fühlt sich für mich ganz gut an – und für Dich?“

Leon antwortet nicht, *schaut Therapeutin kurz an*; die Worte scheinen ihn berührt zu haben.

M.T. Diez Grieser 2023

13

Affektregulation

- Affektive Zustände sollen wahrgenommen, identifiziert und prozessiert werden.
- Als nächster Schritt sollen die affektiven Zustände mit einer Handlung oder einem mentalen Inhalt in Verbindung gebracht und verbalisiert werden.
 - Erst dann kann eine innere repräsentationale Welt aufgebaut werden, welche die Basis für das Verstehen und die Regulation primärer affektiver Zustände schafft.
 - Klient*innen können mit diesem durch Förderung der Affektregulation erreichten Mentalisierungsgewinn allmählich lernen, ihr eigenes Verhalten und jenes anderer im Zusammenhang mit Gefühlen, Gedanken, Wünschen und Intentionen zu interpretieren und z.B. auch vorherzusagen.

M.T. Diez Grieser 2023

14

Ziele und konkrete Interventionen der Arbeit an der Affektregulation

- Gefühle identifizieren, benennen, unterscheiden und explorieren.
- Aktuellen Affekt wahrnehmen und anerkennen, markierend reagieren.
- Validieren des subjektiven Erlebens.
- Nachfragen und klären.
- Schritt für Schritt Vorboten / Vorgeschichte eines Affekts rekonstruieren.
- Gegenübertragung / Körperlichkeit und Zwischenleiblichkeit nutzen.

M.T. Diez Grieser 2023

15

Elena, 11 Jahre: Kopfschmerzen mentalisieren

- Elena: In meinem Kopf ist es irgendwie so laut, er tut richtig weh..
- Th.: Also, da ist etwas im Kopf, was so laut ist?
- Elena: Mmhh, ja
- Th.: Wie fühlt sich das in Deinem Kopf denn genau an? Kannst Du mir das erklären damit ich es verstehen kann?
- Elena: Wie so ein Zug, ja genau! Ein Zug, der durch meinen Kopf rast.
- Th.: Uf, da kann ich mir vorstellen, dass das wirklich unangenehm ist und Dich stört.. Hast Du eine Idee was den Zug leiser machen oder sogar anhalten könnte?
- Elena: Wenn es so ein richtiger Zug wäre, dann würde ich....

M.T. Diez Grieser 2023

16

Mentalisieren im engeren Sinne

- Diese Ebene beinhaltet die therapeutische Aufgabe nach Zusammenhängen, Wechselwirkungen und Kausalbeziehungen zu suchen.
- Mit den Bausteinen der Vorläufer des Mentalisierens (Aufmerksamkeitsregulation und Affektregulation) werden auf dieser Ebene erlebte und explizit identifizierte und benannte Affekte durch das gemeinsame Mentalisieren im Hier und Jetzt der Therapie zu inneren Repräsentanzen ausgebaut. Affekte erhalten Bedeutung im Hinblick auf innere Bilder des Selbst, der Anderen und der Welt.

M.T. Diez Grieser 2023

17

Mentalisieren im engeren Sinne: Konkrete Interventionen

Kommentieren und Verbinden von mentalen Inhalten und Prozessen:

- Gesprächssequenzen aus eigener Perspektive kommentieren und erweitern, den Kontext ändern, um mit anderen Augen sehen zu lernen. Weitere Bedeutungen zu Spiel oder Gespräch durch Wechsel von expliziten Identifikationen und Zuschreibungen hinzufügen.
- Mit den Klient*innen Gedanken und Gefühle zu Personen aus seinem Umfeld diskutieren – im Gespräch oder verschoben auf die Spielebene; Unterschiede in deren möglichen Motiven usw. herausarbeiten.
- Für eine mittlere affektive „Raumtemperatur“ sorgen, sodass einerseits eine affektive Beteiligung, andererseits aber auch weiteres Mentalisieren gewährleistet bleibt
- Fragend-neugierig Themen oder Affekte verbinden, die die Klient*innen selbst nicht herstellen können (etwa die Suche nach einem anderen Affekt hinter einem abrupten Wutausbruch); mit ihm nach einem weiteren, wenn auch zunächst vielleicht absurd scheinenden Sinn suchen; das Entdecken neuer Perspektiven fördern.

M.T. Diez Grieser 2023

18

Mentalisierungsorientierte Therapien (Diez Grieser & Müller, 2018)

Therapieebenen	Therapeutische Beziehungsebene	Behandlungsfokus
Soziale Kompetenzen - Selbst- und Beziehungsregulation	Werkstatt Unterstützend-anregend „Challenging“	Warum? Arbeit an Narrativen, Reflexion Übertragung Integration von dissoziierten Elementen
Mentalisieren	Epistemisches Vertrauen Reparatur „Selbstoffenbarungen“	Wer? Du? Wo? Arbeit an Bruchstellen des Mentalisierens (evtl. Mentalisieren von Traumafragmenten)
Affektregulation	Open mind /Neugierig Entdeckungsreise in die Gefühlswelt: Explorieren teilnehmende Beobachtung	Körperwahrnehmung Affektwahrnehmung Columbo-Fragetechnik Was? Wie? Affektbenennung Spiele
Aufmerksamkeitsregulation	Empathie Sicherer Ort Stressabbauend Behälter	Hey Attunement Spiegelung Holding Containing

M.T. Diez Grieser 2023

19

David , 7 Jahre

David: Stefan ist mir immer nachgelaufen und das hat mich genervt und ich bin wieder in den Klassenraum zurückgegangen. (läuft weiter im Kreis herum)

Th.: Mmhh, das kann schon nervig sein, wenn jemand etwas macht und man hat keine Idee warum.

David: Ja, ich komme dann nicht draus.

Th.: Sollen wir zusammen versuchen zu überlegen, weshalb Stefan das gemacht?

David: Mmhh...

Th.: Also: erzähl mal ganz genau, was passiert ist, dann können wir zusammen versuchen zu verstehen, weshalb Stefan das gemacht hat.

David: Ja, wie im Fernsehen anschauen, hast Du doch bei den blöden Gedanken beim Einschlafen auch gesagt.

Th: Ja, genau. Wie war das denn mit Stefan?

David: Ich habe ihn gefragt, ob er mit mir Fussball spielt.

Th.: Hat es einen bestimmten Grund, weshalb Du Stefan und nicht Deinen Freund Oliver gefragt hast?

David: Einfach so.

Th: Mmhh.

David: Ich wollte mit ihm Fussball spielen; ich frage ihn nie wieder, der ist blöd!

Th.: Du hast ihn also gefragt?

David: Ich habe gesagt, dass er kommen soll, dass wir Fussball spielen.

Th.: Was hat Stefan denn geantwortet?

David: Nichts – ist mir einfach doof nachgelaufen.

Th.: Wie genau?

David: Ich mache es Dir vor.... (bewegt sich wie am Anfang der Stunde).

Th.: Sieht ja lustig aus, wie ein Storch...(lacht).

David: Ja, wie ein Storch!! (lacht).

M.T. Diez Grieser 2023

20

Th.: Könnte es sein, dass er Dich damit zum Lachen bringen wollte, dass er lustig sein wollte.....wir haben eben auch lachen müssen...

David: (bleibt stehen, stemmt die Arme auf die Hüften) Ja, kann sein, weil ich mache das auch manchmal, damit die Mama lacht.

Th.: Hmmh, dass das ja auch ein Grund sein könnte, lustig zu sein und gemeinsam zu lachen und nicht Dich zu nerven..

David: Mmmh, Ja. Stefan ist lustig und macht manchmal in den Schulstunden dummes Zeug und der Lehrer schimpft.

Th.: Dann kennst Du diese Seite von Stefan schon, diese Blödel-Seite.

David: Ja, aber ich habe es nicht gern, wenn man mich nachmacht... (schaut betrübt).

Th.: Wie war das nochmal: Wie bist Du gelaufen? Auch so lustig?

David: Ich laufe doch nicht so doof !! (laut, empört, setzt sich).

Th.: Mmh, könnte es sein, dass Stefan sich über Deine Frage gefreut hat und deshalb in Blödelstimmung kam und Dich auch zum Lachen bringen, Dir gefallen wollte?

David: Mhhh..

Th.: Kennst Du das Gefühl, dass Du vor Freude anfängst herumzublödeln?

David: Wenn ich aufgeregt bin, blöde ich herum, sagt meine Mama.

Th.: Da scheinst Du vielleicht ähnlich zu sein wie der Stefan – kann das sein?

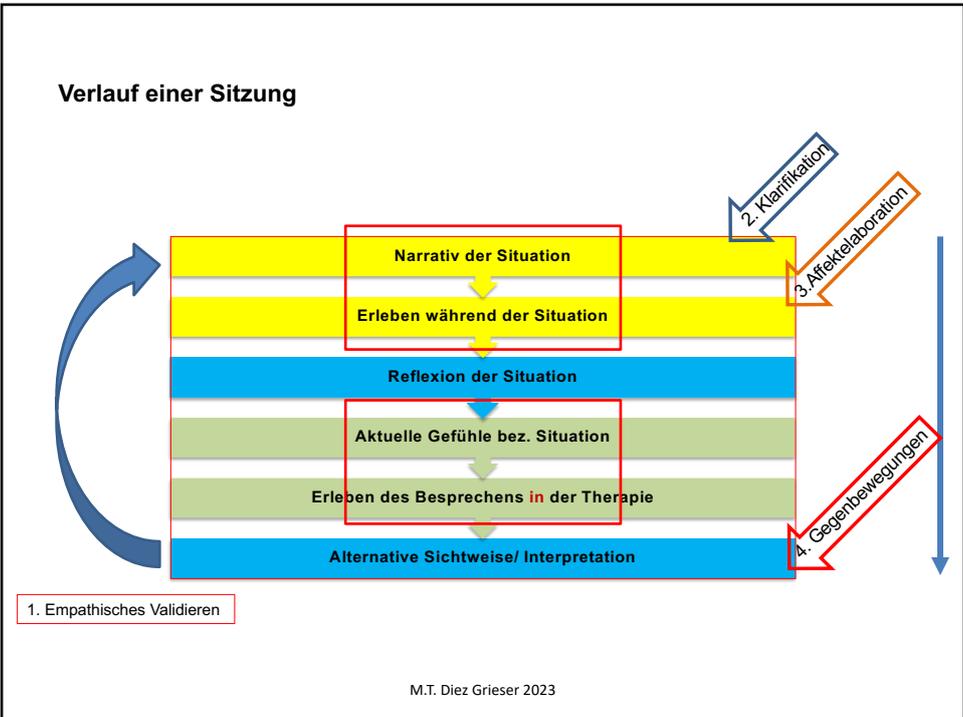
David: Wir können beide gut rechnen! (steht auf).

Th.: Noch etwas, was ihr gemeinsam habt

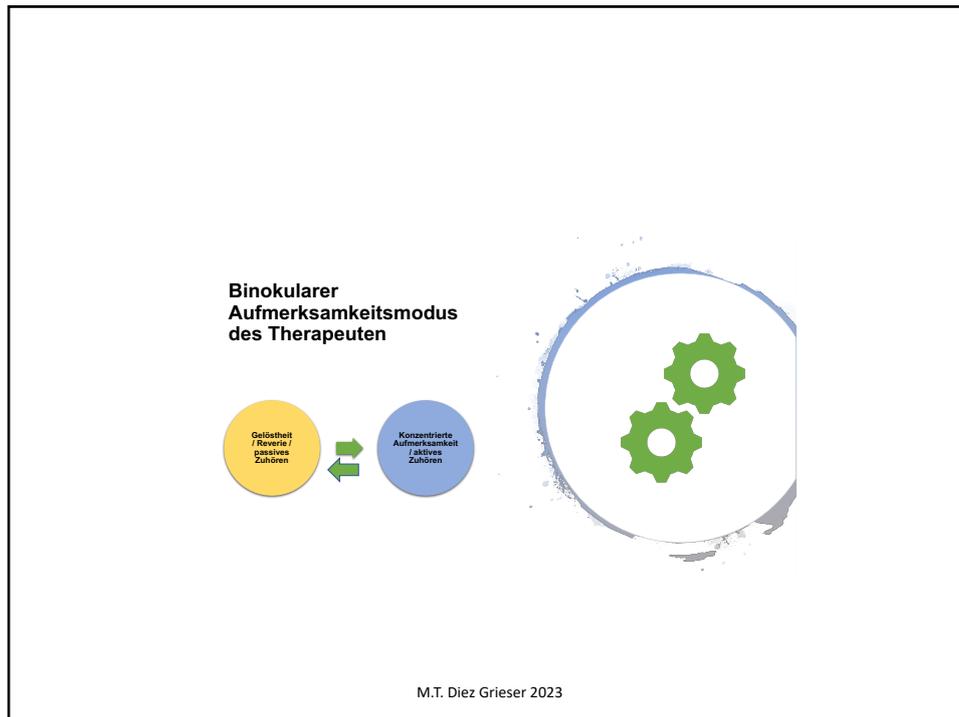
David: Ich frage ihn, ob er mit mir spielt (strahlt).

M.T. Diez Grieser 2023

21



22



23

Zum Weiterlesen.....

- Diez Grieser, M.T. (2022). Körperlichkeit und Mentalisieren in der psychotherapeutischen Arbeit mit komplex traumatisierten Menschen. Zeitschrift für freie psychoanalytische Forschung und Individualpsychologie, 9 (2), S.90-108.
- Diez Grieser, M.T. (2021). Die Erfahrung von Sicherheit in therapeutischen Beziehungen durch Mentalisieren fördern. In Brisch, K.H. (Hrsg): Bindung und psychische Störungen. Ursachen, Behandlung und Prävention. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 70-89.
- Diez Grieser, M.T. (2021). Wege zur Überwindung des Äquivalenzmodus in Kinder- und Jugendpsychotherapien. Kinderanalyse, 29 (4), S. 301–321.
- Diez Grieser, M.T. (2021). Transgenerationale Traumatisierungen und Mentalisieren. Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie, Zeitschrift für Psychoanalyse und Tiefenpsychologie, 192(4), S. 447-505.

und hören...

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

M.T. Diez Grieser 2023

24

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

M.T. Diez Grieser 2023