

Inhalt

Vorwort	7
1 Mentalisieren – was ist das?	11
1.1 Mentalisieren – ein alltagsferner Begriff	11
1.2 Mentalisieren in der Psychoanalyse – ein gängiger Begriff	13
2 Mentalisieren – das Entwickeln einer Fähigkeit	17
2.1 Entwicklung der Intersubjektivität	17
2.2 Affektspiegelung	20
2.3 Emotionsregulation	25
2.4 Bindungsqualität	28
2.5 Epistemisches Vertrauen	32
2.6 Mentalisierungsmodi	34
2.7 Kritik am Mentalisierungsmodell	39
3 Mentalisieren in der Paarbeziehung	41
3.1 Bindungsstrategien und Mentalisierungskompetenz im Erwachsenenalter	41
3.2 Mentalisieren und Stress	46
3.2.1 Vulnerabilitäts-Stress-Adaptionsmodell	47
3.2.2 Stressabhängiges Schaltmodell der Mentalisierung	48
3.3 Mentalisieren und Informationsdefizite	50
3.4 Mentalisierungsdimensionen	53
3.5 Mentalisieren und Paarkonflikte	54
3.6 Prämentalistische Erfahrungsmodi in Paarbeziehungen	57
3.7 Mentalisieren einer dritten Ebene	59

3.8	Mentalisieren und Sexualität	65
3.9	Fazit	69
4	Mentalisieren in der Paartherapie	71
4.1	Mentalisieren – Verstehen und Verständnis	73
4.2	Mentalisierungsunterstützende Haltungen	75
4.2.1	Tragfähige Beziehungsgestaltung	77
4.2.2	Gegenwärtigkeit	78
4.2.3	Selbstoffenbarung und Authentizität	80
4.2.4	Haltung des Nicht-Wissens	82
4.2.5	Affektfokussierung	84
4.2.6	Mentalisieren der Übertragung	89
4.2.7	Perspektivenvielfalt	90
4.2.8	Mentalisierungsfokussierung	94
4.3	Mentalisierungsunterstützende Interventionen	96
4.3.1	Psychoedukative Einstiegsphase	96
4.3.2	Mentalisierungsprofil erstellen	97
4.3.3	Kommunikationstraining	102
4.3.4	Copingstrategien aneignen	103
4.3.5	»Stop and Stand« und »Stop and Rewind«	104
4.3.6	Challenging	105
4.3.7	Mentalisieren der Paarbeziehung	106
4.3.8	Alltagsszenen mentalisieren	109
4.3.9	Fiktive Szenen mentalisieren	110
4.3.10	Musik und Mentalisieren	112
4.4	Mentalisierungsunterstützende Fragen und Formulierungen	121
4.5	Mentalisieren und Widerstände in der Paarberatung	126
4.6	Selbstevaluationsbogen	127
4.7	Fazit	131
5	Resümee	133
	Literatur	137

Vorwort

»Urteile nie über einen anderen, bevor Du nicht einen Mond lang in seinen Mokassins gelaufen bist«, so lautet ein altes Sprichwort der Indianer aus Nordamerika. Die Perspektive des anderen einnehmen, sich in ihn hineinversetzen – das ist für das Gelingen einer Paarbeziehung zentral, aber auch ziemlich schwierig. Bildlich gesprochen gestaltet sich das häufig etwa so, als wenn eine Frau einen Berg in den »Quadratlatschen« ihres Mannes und ein Mann ihn in den Stöckelschuhen seiner Frau besteigen müsste. Nicht selten kommt es zudem vor, dass der eine den anderen erst gar nicht in seinen Schuhen gehen lassen möchte – wer gibt denn auch gerne freiwillig seine Schuhe einem anderen und lässt sich so »in die Karten« gucken? Und auch wenn das Laufen in den Schuhen des anderen gelingt, ist das Erleben zweier unterschiedlicher Personen in den gleichen Schuhen niemals identisch. Eine Sicherheit, dass das, was man aus der Perspektive des anderen denkt, auch für diesen stimmt, gibt es nicht. Viele Paarberater predigen dann immer: reden, reden, reden. Die gemeinsame Kommunikation sei der Schlüssel für das Gelingen einer Paarbeziehung. Das stimmt sicherlich, doch wie kann ich dem Partner¹ erklärbar machen, warum mich dies oder jenes jetzt verletzt hat oder warum ich auf die eine oder anderen Weise reagiere, wenn ich das selbst nicht so genau weiß? Um seinen eigenen Standpunkt und seine Motivationsgründe erklären und mitteilbar machen zu können, bedarf es eines Zugangs zu sich selbst. Welche Schuhe trage ich da eigentlich gerade und warum? Warum ziehe ich sie eigentlich immer noch an, auch wenn sie unbequem oder gar schon abgelaufen sind? Häufig erlebe ich Paare, bei denen einer beklagt, dass er sich alleine um den Haushalt, die

1 Im Folgenden wird aus Gründen der leichteren Lesbarkeit und entsprechend der Lesegewohnheit immer nur die männliche Form »Partner«, »Therapeut«, »Berater« etc. verwendet. Die weibliche Form ist dabei aber selbstverständlich immer mit eingeschlossen.

Finanzen oder die Kinder kümmern müsse. Die Frage, warum er sich dazu entschieden habe, das so zu machen, bringt meistens eine Irritation. Damit sich ein Paar seiner Kommunikations- und Verhaltensmuster bewusst wird, bedarf es des Hineindenkens und Hineinfühlens sowohl in den anderen als auch in sich selbst. Hinzu kommt das Hineindenken in die Paarbeziehung als gemeinsames Drittes. Es sind Mentalisierungs Kompetenzen nötig, die sich auf empathische Einfühlungen in den anderen, auf eine achtsame Wahrnehmung des eigenen inneren Zustandes und die Paardynamik beziehen.

Paare stoßen nicht selten da an ihre Grenzen, wo der Zugang zu den eigenen Bedürfnissen und das Einfühlungsvermögen in den anderen erschwert sind. Sie können in einer mentalisierungsunterstützenden Therapie und Beratung erfahren, dass sie in ihrer Beziehung nicht nur ein Spielstein sind, sondern selbst aktiv mitspielen, und dass innerhalb einer Paarbeziehung ein erheblicher Spielraum vorhanden ist, der von jedem veränderbar und individuell gestaltet werden kann. Dabei kann wieder Spielfreude und Lebendigkeit in der Beziehung entstehen.

Die Verbesserung der Mentalisierungsfähigkeit ist dabei Kernpunkt in Paarprozessen. Um es zu konkretisieren: Mit mentalisieren ist die Fähigkeit gemeint, sich selbst von außen und andere von innen zu betrachten. Paare mentalisieren, wenn die Partner sich darum bemühen, die inneren Zustände, Wünsche und Bedürfnisse des jeweils anderen zu verstehen, und wenn sie Hypothesen darüber entwickeln, was den anderen zu seinem Verhalten motiviert haben könnte. Mentalisieren schließt aber auch die Fähigkeit mit ein, darüber nachdenken zu können, warum man etwas Bestimmtes über den anderen denkt, und nachvollziehen zu können, welche Bedürfnisse das eigene Verhalten motivieren. Beides, sowohl die Sicht auf sich selbst als auch das Einfühlen in den anderen, ist nötig, um Missverständnisse in einer Partnerschaft aufdecken zu können und ein kohärentes Bild von sich selbst, dem anderen und der gemeinsamen Partnerschaft als Drittem entwickeln zu können.

Die Motivation, mich mit Mentalisierungsprozessen in der Beratung und Therapie mit Paaren zu beschäftigen, rührt ursprünglich aus meiner klinischen Arbeit mit Borderline-Patientinnen. Hier bin ich erstmals mit der Mentalisierungsbasierten Therapie (MBT) in Kontakt gekommen. Die mentalisierungsunterstützenden Haltungen und, plakativ formuliert, »das Denken über das Denken« habe ich dabei so verinnerlicht, dass ich es – ohne zunächst darüber nachzudenken – mehr und mehr auch in meiner

Beratungstätigkeit mit Paaren übernommen habe. Nach und nach habe ich bemerkt, dass ich Paare immer häufiger dazu motiviere, darüber nachzudenken, was der andere denken und fühlen könnte, und zu hinterfragen, warum das gedacht wird, was der andere denken könnte. Mein eigenes Denken als Beraterin und dessen Einfluss auf den Beratungsprozess habe ich mehr und mehr reflektiert. In meiner Tätigkeit mit Paaren verstehe ich mich mittlerweile als Mentalisierungsresonator und versuche, das Mentalisierungssystem des Paares wieder in Schwingung zu bringen, sodass zwischen den Partnern wieder eine Resonanz entstehen kann. Damit es zur Resonanz, also einem gegenseitigen Mittönen in einer Paarbeziehung kommt, bedarf es sowohl des Schwingens der einen als auch des Schwingens der anderen Person. Als Beraterin und Therapeutin kann ich dem Einzelnen als Resonanzkörper zur Verfügung stehen, um die Schwingung so zu verstärken, dass schließlich – auch ohne mich – ein gegenseitiges Mitschwingen bei dem Paar möglich wird und Paarresonanzen entstehen.

Vor dem Hintergrund der Frage nach der Bedeutung der Mentalisierung in der Therapie und Beratung² mit Paaren beziehe ich mich in diesem Buch vor allem auf Forschungsliteratur, die entsprechend dem aktuellen psychoanalytischen Konzept in Bezug auf intersubjektive Prozesse des Mentalisierens von Bedeutung ist. Für den wenig erforschten Bereich des Mentalisierens bei Paaren fließen Fallvignetten aus der eigenen Beratungspraxis mit ein.

Im ersten Kapitel gehe ich zunächst darauf ein, was unter »Mentalisieren« im derzeitigen Kontext der Forschung verstanden wird. In diesem Zusammenhang beschreibe ich Grundzüge des Mentalisierungskonzepts (Fonagy & Target, 2004).

Beobachtungen der Interaktion aus der Säuglings- und Kleinkindforschung (z.B. Stern, 1996; Dornes, 1993; Papoušek & Papoušek, 1999; Friedlmeier & Holodynski, 1999) liefern grundlegende Erkenntnisse zum Erwerb der Mentalisierungsfähigkeit. Im zweiten Kapitel gehe ich auf die

2 In den folgenden Ausführungen wird zwischen den Begriffen Therapie und Beratung immer wieder gewechselt, um deutlich zu machen, dass beide Kontexte gemeint sind. Der Begriff Therapie wird schließlich im Praxisteil vollständig durch den Begriff Beratung ersetzt, da dies der mentalisierungsunterstützenden Haltung, dem Paar auf Augenhöhe zu begegnen und in seinem Selbstexpertentum ernst zu nehmen, eher entspricht. Weniger geht es dabei um Therapie im Sinne eines Heilverfahrens »im Gesundheitswesen – also dort, wo implizit und explizit Menschen als »gesundheitslich gestört und behandlungsbedürftig« angesehen werden« (Schlippe & Schweitzer, 2012, S. 31).

Bindungsqualität als Basis der Mentalisierungsfähigkeit und die Affektspiegelung als Bedingung der Mentalisierungsfähigkeit ein. In diesem Kontext lege ich Zusammenhänge zwischen epistemischem Vertrauen und Mentalisierung dar (vgl. Wilson & Sperber, 2012; Fonagy & Allison, 2014) und beschreibe die Auswirkungen möglicher Fehlentwicklungen beim Erwerb der Mentalisierungsfähigkeit (vgl. Dornes, 2004; Fonagy & Target, 2006).

Im dritten Kapitel setzte ich diese Grundlagen in Bezug zum Mentalisieren bei Paaren. Dazu gehe ich auf die unterschiedlichen Dimensionen des Mentalisierens sowie auf Einflussfaktoren auf die Mentalisierungsfähigkeit ein. Ich beschreibe das stressabhängige Schaltmodell der Mentalisierung (Luyten et al., 2011), das eine Verknüpfung von Stress und Bindungsaktivierung zu expliziter beziehungsweise impliziter Mentalisierung herstellt, und entwickle einen Informationsdefizit-Kreislauf des Mentalisierens für Paare. In diesem Kapitel wird nicht nur der Zusammenhang zwischen Sexualität und Mentalisierung, sondern auch die triadische Dimension des Mentalisierens deutlich.

Schließlich wird im letzten Kapitel eine Brücke zwischen dem theoretischen Hintergrundwissen zum Mentalisieren und der praktischen Bedeutung des Mentalisierens im therapeutischen und beraterischen Kontext mit Paaren geschlagen. Dazu trage ich Möglichkeiten zusammen, wie ein Paartherapeut zur Verbesserung der Mentalisierungsfähigkeit beitragen kann. Bei diesen Überlegungen beziehe ich Techniken und Haltungen aus der Mentalisierungsbasierten Therapie (MBT) (vgl. Bateman & Fonagy, 2018; Schultz-Venrath, 2013) mit ein und beschreibe, wie sie im Hinblick auf den Therapie- und Beratungskontext mit Paaren modelliert und weiterentwickelt werden können. Auch die Musik als besonderes Medium, um implizite Mentalisierungsprozesse aufzuspüren und Mentalisierungskompetenzen in der Therapie und Beratung für Paare zu erweitern, findet hier ihre Erwähnung.

1 Mentalisieren – was ist das?

»Normalerweise schauen einen die Leute an, wenn sie mit einem reden. Ich weiß, dass sie dann überlegen, was ich wohl denke, aber ich weiß nicht, was sie denken. Das ist so, als wäre man in einem Raum mit Einwegspiegeln, wie sie im Spionagefilm vorkommen« (Haddon, 2006, S. 37),

so der Protagonist Christopher aus dem Buch *Supergute Tage oder die sonderbare Welt des Christopher Boone*³. Christopher werden autistische Persönlichkeitszüge nachgesagt, die Fähigkeit zu mentalisieren scheint ihm gänzlich zu fehlen.⁴ Aber was macht diese Fähigkeit aus, wie wird der Begriff »Mentalisieren« verstanden und in welchem Zusammenhang wird er verwendet? Versuchen wir zunächst, Antworten auf diese Fragen zu finden.

1.1 Mentalisieren – ein alltagsferner Begriff

Der Begriff »Mentalisieren«⁵ ist in der Alltagssprache kaum gebräuchlich. Im Deutschen Wörterbuch lassen sich lediglich die Worte »mental«, im Sinne von »den Geist, Verstand betreffend« und »Mentalität« finden. Der Begriff »Mentalität« umfasst eine »Geisteshaltung« sowie »Denk- und Handlungsweisen« (Deutsches Wörterbuch, 1996, S. 759). Denken

3 Englischer Originaltitel: *The Curious Incident of the Dog in the Night-time*.

4 Seit Baron-Cohen und Kollegen (1985) wird von einem Zusammenhang zwischen Autismus und fehlender Mentalisierungsfähigkeit ausgegangen.

5 Im Kontext des Mentalisierungskonzepts werden »Mentalisieren« und »Mentalisierung« meist synonym benutzt, wobei das substantivierte Verb hier nach Asen & Fonagy (2010, S. 239) besser erfasst, »dass wir es weniger mit einem festen Bewusstseinszustand oder einem ›Resultat‹, sondern mit einer unmittelbar in der Gegenwart ablaufenden Aktivität zu tun haben«.

und handeln werden hier als miteinander verknüpft verstanden. »Mentalität« wird als »(die einem bestimmten Einzelnen oder einer Gruppe eigene) Art zu denken und zu fühlen« (Duden, 2010, S. 649) beschrieben. Mentalität ist demzufolge nicht nur eine Denk- und Handlungsweise, sondern auch eng mit dem Fühlen verknüpft und mit den Worten »Einstellung«, und »Gesinnung« verbunden.

Das Wort »Mentalisieren« hat seinen Ursprung in dem lateinischen Adjektiv »mentalis«, was so viel bedeutet wie »geistig, in Gedanken, in der Vorstellung vorhanden« (Duden, 2006, S. 521). Das Wort »mentalis« leitet sich wiederum vom lateinischen Wort »mens (mentis)« ab. »Mens (mentis)« bedeutet neben Denktätigkeit, Verstand und Vorstellung in erster Linie Sinn. Mit dem Mentalisieren bekommt etwas einen Sinn; dem, was wahrgenommen wird, wird Sinn gegeben. Das Wort »Sinn« lässt sich auf mindestens drei verschiedene Weisen gebrauchen (vgl. Deutsches Wörterbuch, 1996, S. 1070):

- Zum einem ist »Sinn« das Vermögen, etwas wahrzunehmen und zu fühlen. Im direkten Zusammenhang damit steht eine innere Neigung beziehungsweise eine gefühlsmäßige Bindung. Das veranschaulicht beispielsweise die Redewendung »Er hat keinen Sinn dafür«.
- Zweitens bezeichnet »Sinn« den geistigen Gehalt beziehungsweise Inhalt einer Sache. So kann man beispielsweise »den Sinn einer Sache verstehen oder nicht verstehen«.
- Drittens schließlich kann mit »Sinn« ein Nutzen oder Zweck angegeben werden. So zum Beispiel in der Wendung »Es hat keinen Sinn, darüber nachzudenken«.

Mentalisieren ist demnach eine sinnstiftende Tätigkeit, die sowohl die Komponente: etwas wahrnehmen und fühlen als auch die Komponente: den Gehalt und den Zweck einer Sache erfassen enthält.

Die ursprüngliche Bedeutung von »Sinn« ist »Gang, Reise, Weg« (Duden, 2006, S. 770). Hier lässt sich eine Bewegung beziehungsweise Gestik wiederfinden. Man bleibt also nicht an einer Stelle stehen, sondern bewegt sich immer weiter fort. Lernprozesse sind ohne Sinnestätigkeit nicht vorstellbar. Sinnestätigkeit hat somit Erkenntnisqualität. Schon die Frühaufklärer haben zwei Weisen des Erkennens und der Zuwendung zur Welt unterschieden. Zum einen die wissenschaftliche und zum anderen die ästhetische, welche über die Sinne geht und nicht objektiv, sondern einfühlend und mitleidend ist (vgl. Otto, 1992, S. 7).