

# Mentalisieren – ein Schlüsselprozess in der Begleitung von belasteten Kindern und Jugendlichen

Maria Teresa Diez Grieser  
Tagung Fremdplatzierung Integras  
Bern, 31.1.2024

1

1

## Der Mensch entsteht in Beziehungen

Das menschliche Baby kommt mit einer grundsätzlichen Bereitschaft zur sozialen Kommunikation zur Welt und beginnt erst, seine innere Welt mit den notwendigen Antworten des Erwachsenen aufzubauen - es ist anfänglich in grossem Masse von seinen engsten Bezugspersonen abhängig:

- Schutz
- Befriedigung basaler biologischer Bedürfnisse
- Selbstentwicklung
- Fonagy et al. (2004) setzen Selbstentwicklung mit dem Sammeln von Erfahrungen in Beziehungen gleich.

Diez Grieser 2024

2

2

### Der Mensch wird durch / in Beziehungen gefördert / «geheilt»

Pädagogisch fruchtbar ist nicht die pädagogische Absicht, sondern die pädagogische Begegnung (Buber, 1947).

Eine positive Entwicklung kann sich nur in Form einer positiven Beziehung vollziehen (Aichhorn, 1925).

Menschen haben grundsätzliches Streben nach «resonanten Beziehungen», d.h. Beziehungen, in denen es zu einem wechselseitigen sich anregen kommt (Rosa, 2016).

Mentalisierende Beziehungserfahrungen in allen Settings führen zum Aufbau von Resilienz (Fonagy & Nolte, 2023).

Diez Grieser 2024

3

3

### Beziehungen mentalisierend und förderlich gestalten: Sicherheit und Vertrauen

- Die Bindungsforschung, geht davon aus, dass jeder gesunde Mensch als Kind ein Grundgefühl von **Sicherheit** in seinen Beziehungen und gegenüber der Welt gewonnen hat.
- Der Psychoanalytiker Erik Erikson nannte es das **Urvertrauen**, also die feste Hoffnung, dass man in der Not nicht allein ist, dass jemand da ist, der einem hilft.
- Heute sprechen wir von **Grundvertrauen** (Allen, 2023).

Diez Grieser 2024

4

4

## Wie entsteht Vertrauen?

- Erfahrungen als Subjekt wahrgenommen und respektiert zu werden
- Bindungspersonen als „sicherer Hafen“ / „sicherer Ort“
- „Selbst als sicherer Ort“ / Selbstverstehen, Kohärenz und Selbstwirksamkeit

Diez Grieser 2024

5

5

### Die fünf sicheren Orte in der Traumapädagogik (nach Baierl, 2014)

- Äusserer sicherer Ort
- **Sicherer Ort in Beziehungen**
- Selbst als sicherer Ort
- Sinnhaftigkeit als sicherer Ort
- Innerer sicherer Ort

Diez Grieser 2024

6

6

## Sichere Orte auf individueller Ebene für Kinder/ Jugendliche

### Sicherer Ort in Beziehungen (personaler sicherer Ort nach Baierl, 2014)

- Personen bzw. Beziehungen, die Sicherheit geben (3v – vertraut, verfügbar, verlässlich)
- Innere und äußere Präsenz der Personen
- Beziehungsangebote sind transparent, unterstützend und wahren die persönlichen Grenzen der Kinder und Jugendlichen
- **Beziehungsangebote orientieren sich konsequent an Bedürfnissen der Kinder** und Jugendlichen und berücksichtigen diejenigen der Bezugspersonen.
- **Bezugspersonen reflektieren (Ü/Gü, Mentalisieren)**

Diez Grieser 2024

7

7

## Sicherer Ort auf institutioneller Ebene

- Äusserer sicherer Ort (Strukturen, Sicherheitspläne)
- Interpersonaler sicherer Ort (Mentalisieren der Kolleg\*innen, emotionale Validierung, Wertschätzung, Vertrauen)
- Sicherer Ort in den Strukturen und Konzepten (Reflexion)

Diez Grieser 2024

8

8

## Mentalisieren - Definition



„Sich in sich selbst und in eine andere Person hineinversetzen“, um...  
 ...eigene Gedanken, Gefühle, Absichten, Bedürfnisse und Handlungen auszuloten und miteinander in Beziehung zu setzen (**Introspektion**),  
 ...zu ergründen, wie diese Facetten bei der anderen Person funktionieren und interagieren (**Empathie, soziale Kognition, ToM**),  
 ...einen wesentlichen Teil der eigenen inneren Vorgänge auf die der anderen Person abzustimmen, um in Begegnung, Austausch oder Kooperation zu kommen (**Interaktion**).

Diez Grieser 2024

9

9

## Mentalisieren...

...als eine Art Brücke zwischen den psychologischen Erfahrungen von zwei (oder mehr) Menschen unter Einbezug der körperlichen Resonanz (Diez Grieser, 2022)

„Mentalizing is about social connection.“ (Sharp & Bevington, 2022)



10

10

## Fokus Mentalisieren

Es gibt mindestens drei Gründe, weshalb es bei psychosozialen Interventionen 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. Mentalisieren der Fachpersonen ermöglicht den Aufbau von **(epistemischem) Vertrauen** und führt zu Veränderungen.

Diez Grieser 2024

11

11

## 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 verstanden, d.h. mentalisiert zu werden.



Vertrauen in die Authentizität und persönliche Relevanz von interpersonell vermittelter Information.



Diez Grieser 2024

12

12

## Epistemisches Vertrauen Epistemisches Misstrauen

- Zunächst „epistemisches Misstrauen“ beim Säugling vorhanden.
- Positive Beziehungserfahrungen ermöglichen die Entwicklung von epistemischem Vertrauen als Basis für Lernprozesse. Ein gesunder Teil „epistemisches Misstrauen“ bleibt, um Schutz vor missbrauchenden Beziehungserfahrungen zu bieten.
- Vernachlässigende und misshandelnde Beziehungserfahrungen verstärken epistemisches Misstrauen oder zerstören bereits aufgebautes epistemisches Vertrauen.

Diez Grieser 2024

13

13

## Epistemisches Vertrauen und Bindung (Corriveau et al., 2009)

Kinder von ca. 5-6 Jahren sollen entscheiden ob, ein Phantasietier (z.B. 75% Pferd und 25% Kuh) ein Pferd oder eine Kuh ist. Die Mutter und eine fremde Person benennen nun das Objekt unterschiedlich. Die Mutter nennt es z. B. eine Kuh, die fremde Person ein Pferd.

Die Studie geht der Frage nach, welche Entscheidung das Kind trifft, beeinflusst vom Kommentar der Mutter bzw. der Bezugsperson.

Es zeigt sich, dass die Bindungserfahrungen des Kindes mit seiner Mutter einen starken Effekt auf die Entscheidungen des Kindes haben:

- Kinder, die sicher gebunden sind, antworten flexibel. Sie bevorzugen die Aussage der Mutter, aber trauen der eigenen Wahrnehmung, wenn die Aussage der Mutter vom objektiven Bild abweicht.
- Unsicher gebundene Kinder trauen insgesamt der eigenen Wahrnehmung weniger als sicher gebundene Kinder.
- **Besonders unsicher-desorganisiert gebundene Kinder geraten in eine epistemische, angstgesteuerte, intensive Wachsamkeit („epistemic hypervigilance“), da sie weder sich selbst noch der Mutter oder der Bezugsperson trauen.**

*Corriveau K, Harris P, Meins E, Fernyhough C, Arnott B, Elliott L, Liddle B, Hearn A, Vittorini L, de Rosnay M (2009) Young Children's Trust in their mother's claims: Longitudinal links with attachment security in infancy. Child Development, 80, 750-761*

14

14

### Wie und wann entwickelt sich das Mentalisieren?

- In Bindungsbeziehungen, in denen die Bezugspersonen an der inneren Welt der Kinder interessiert sind.
- Wenn sich das Kind durch die Bezugsperson als denkendes und fühlendes, absichtsvolles Wesen passend dargestellt findet, ist sichergestellt, dass sich die eigenen Fähigkeiten des Kindes zur Mentalisierung gut entwickeln (Camoirano, 2017; Luyten et al., 2020; Suardi et al., 2020).
- Der selbstreflexive Modus bzw. das eigentliche Mentalisieren ist mit ca. 5 Jahren entwickelt – in „good enough“- Beziehungswelten.

Diez Grieser 2024

15

15

### Wozu ist Mentalisieren nützlich?

Mentalisierend können wir

- unsere Affekte identifizieren, prozessieren, benennen und regulieren...
- das Handeln Anderer teilweise vorhersagen, erklären und rechtfertigen...
- in komplexen sozialen Interaktionen besser navigieren
- zwischen innen und außen, zwischen Selbst und Anderen unterscheiden
- Verknüpfungen herstellen

Diez Grieser 2024

16

16



## Gelingendes Mentalisieren

- Fokus auf *mentale Zustände*
- Offene Haltung des Nicht-Wissens, der Neugier und des Verstehen-Wollens
- Bewusstsein des Einflusses auf andere
- Bewusstsein, dass Affekte und Denken wirksam sind
- Bewusstsein, dass mentale Zustände undurchsichtig sind („opak“)
- Zulassen von verschiedenen Perspektiven über Selbst und andere
- Vertrauen in andere

Diez Grieser 2024

17

17

## Mentalisieren



Diez Grieser 2024

18

18

### **Wenn Mentalisieren nicht möglich ist oder misslingt**

- machen Menschen und ihr Verhalten keinen Sinn
- ist es schwierig, eigene Gefühle zu kennen und zu verstehen (Selbstverstehen)
- führt dies zu Erregung / Stress / Angst
- kommt es zu Kontrollmaßnahmen

Diez Grieser 2024

19

19

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

- bei zu hohem Stress / Erregung
- bei Müdigkeit / Krankheit
- in der Adoleszenz
- bei den meisten psychischen Störungen
  - bei Traumatisierungen\*

\* schwere frühkindliche Traumatisierungen verhindern oft die Entwicklung des Mentalisierens

Diez Grieser 2024

20

20

## Mentalisieren als Schlüsselfaktor...

- in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen
- in der Elternschaft
- in der Arbeit mit psychisch belasteten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen
- für Fachpersonen



Diez Grieser 2024

Anita Bernitz, 2023 / 21

21

## Mentalisieren fördern

- **Haltung!!!**
- Beziehungs- und Interaktionsgestaltung
- Einzelne „Techniken“ (Loop explizites Mentalisieren, Mentalisierungstreppe) und Materialien (mentalisierungsfördernde Spiele)

Diez Grieser 2024

22

22

### **Haltung in der mentalisierungsorientierten Arbeit**

- Emotionale Resonanz
- Klare, markierte Kommunikation
- „In die Schuhe der anderen Person steigen“ „Wange an Wange“
- Flexibilität
- Kulturelle Neugier
- Interesse an inneren Welten, nicht nur an Verhaltensweisen
- Umgang mit Missverständnissen / Konflikten

Diez Grieser 2024

23

23

### **Resonanz (Rosa, 2017)**

- Resonanz ist laut Rosa ein Beziehungsmodus, in dem gegenseitige Schwingungen erzeugt werden. Zwischen verschiedenen Menschen, aber auch zwischen Körper und Psyche.
- Resonanz führt zu einem Gefühl und Zustand des Getragen Seins und der Geborgenheit in der Welt.

Diez Grieser 2024

24

24

## Resonanz und psychische Störungen

- Psychische Störungen sind häufig dadurch charakterisiert, dass entweder keine „Berührung“ mehr zwischen dem Subjekt und der Welt stattfindet, was z.B. in der Depression zu einem Gefühl von Leere und Totsein resultieren kann. Nicht selten sind aber mangelnde Passungen zwischen dem Subjekt und der Welt aufgrund von Verzerrungen der Grund für die fehlende Resonanz.
- Die therapeutischen und pädagogischen Angebote als „Resonanzhafen in stürmischer See“: Aufbau und Förderung von Vertrauen durch Mentalisieren.

Diez Grieser 2024

25

25

## Kernelemente der mentalisierenden Haltung

- **Die emotionale, resonante Präsenz** schafft Sicherheit, weist Offenheit gegenüber anderen Menschen und anderem Mentalem auf und fördert die Modulation des Erregungsniveaus in einer engen Beziehung. Diese Präsenz bildet die Basis für Erwerb des epistemischen Vertrauens.
- **Ein Interesse an der Innenwelt:** Die Fachperson zeigt durch hinweisende Zeichen (ostensive cues), durch kontingente Responsivität und durch markierte Spiegelung, dass hinter dem Verhalten etwas anderes steht und dieses bestimmt. Mentalisierungseinbrüche werden „repariert“.
- **Neugier und eine nichtwissende Haltung.** Die Fachperson vermittelt durch ihre Haltung, dass sie innere Denkprozesse für undurchsichtig hält und daher fragen muss. Es geht darum, ein gemeinsames "Expert\*innenteam" zu bilden und alle Perspektiven zu validieren. Die Fachperson ist keinesfalls jemand, die es besser weiß, oder die weiß, was im Kopf des anderen vor sich geht.
- **Erkennen und Benennen von Missverständnissen.** Manchmal kann mit dem einfachen Akt der Überprüfung schnell mit diesen umgegangen werden: „Lassen Sie mich sehen, ob ich dies richtig verstehe ...“. Wichtiger noch ist es für die Fachperson ihre eigenen Missverständnisse offen und mutig anzuerkennen, sich dafür zu entschuldigen und explizit zur nichtwissenden und explorierenden Haltung zurückzukehren.

(in Anlehnung an Midgley, 2015) 26

26

## Fazit

Mentalisieren ist ein zentraler Resilienzfaktor für Individuen und Gruppen



Dreh- und Angelpunkt sind dabei das Vertrauen und die Beziehung, d.h. der sichere interpersonale Ort in haltenden Strukturen.

Diez Grieser 2024

27

27

## Korrigierende Erfahrungen

### Traumatisierendes Umfeld

- Entfremdung
- Unberechenbarkeit
- Einsamkeit
- Nicht gesehen/gehört werden
- Geringschätzung
- Bedürfnisse missachtet
- Ausgeliefert sein – andere über mich
- Leid

### Traumasensibles, mentalisierendes Umfeld

- Resonanz, (Ver)-Bindung
- Transparenz / Berechenbarkeit
- Beziehungsangebote – Wir-Modus
- Beachtet werden/wichtig sein; mentalisiert werden
- Respekt, Wertschätzung (Besonderheit)
- Bedürfnisse werden anerkannt ("guter Grund")
- Mitbestimmen können – Partizipation
- Empathisch validierend & Ressourcen fördernd

Diez Grieser 2024, in Anlehnung an Schmid, 2018

28

28

## Zum Weiterlesen.....



- Diez Grieser, M.T. (2022). Mentalisieren bei Traumatisierungen. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Diez Grieser, M.T. (2023). Epistemisches Vertrauen und Mentalisieren als Basisfaktoren bei psychischen Auffälligkeiten und Verhaltensproblemen. *Sonderpädagogische Förderung heute*, 68, (4), S. 352-364.
- Diez Grieser, M.T., Müller, R. (2024). Mentalisieren mit Kindern und Jugendlichen. Stuttgart: Klett-Cotta. Vollständig überarbeitete 4. Auflage (erscheint im Frühling 2024).

### und hören...

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