



Mentalisieren

Mit Videobildern und Basiskommunikation
lebendig unterstützt

Definition + Forschung



Definition Mentalisieren



Mentalisierung als Kompetenz einer sicher gebundenen Persönlichkeit



Heutige Vertreter FONAGY, TARGET, ASEN
Anna Freud Institut London



Forschungsfrage: Wie entwickelt sich
Mentalisierungsfähigkeit? Was bedeutet
das für die Pädagogik?



Theory of Mind (ToM) und Mentalisierung



Haltung, Menschenbild,
konstruktivistisches Weltbild

Agenda



Entwicklung der
Mentalisierungsfähigkeit in der frühen
Kindheit



Phasen der Entwicklung



Bedingungen zur gesunden Entwicklung
der Mentalisierungsfähigkeit



Rolle und Verhalten der
Bezugspersonen



Praktische Folgerungen für erziehende
Erwachsene, Verbindung zu VHT



Arbeit am Bild und
Basiskommunikationselemente



Übungen



Entwicklung in der frühen Kindheit

Um die Fähigkeit des Mentalisierens zu entwickeln, muss Mentalisierung erfahren werden.

Dies ist die Grundlage für ein gesundes Selbstkonzept, Selbstregulation, soziale Kompetenz und eine sichere Bindung.

Die Entwicklung beginnt im ersten Lebensjahr, ab dem 4.-6. Lebensjahr ist eine ausgeprägte Mentalisierungsfähigkeit vorhanden



Phasen

1

0-3 Monate

Das Kind lernt sich als Urheber von eigenen und fremden Handlungen begreifen

Körperliche Ebene:
Es kann Dinge bewegen

Emotionale Ebene: Positive und negative Zustände werden passiv und indifferenziert erfahren

Es gibt noch keine Vorstellung, keine Begriffe, keine Verknüpfung mit Personen und Ereignissen dazu



Phasen

2

3 bis 8 Monate

Soziale Ebene:
Das Kind kann soziale Austauschprozesse in Gang setzen

Es nimmt Ähnlichkeiten wahr, erwartet, variiert und initiiert sie aktiv

Kind bekommt eine bewusste Vorstellung von seinem eigenen Zustand (Primäre Repräsentanz)

Ein Affekt wird geistig-mental repräsentiert, dem Gefühl wird ein Gedanke zugeordnet



**Benjamin (3 Monate) zu
Intersubjektivität und
Austausch**

7



Phasen

3

9 bis 15 Monate

Teleologische Ebene:
Das Kind erfährt, dass es mit
verschiedenen Mitteln **Ziele**
erreichen kann

Es bekommt ein Bewusstsein über
seinen Selbstzustand und über die
Motive seines Handelns

Erstmals Bewusstsein, dass auch
andere Menschen Gefühle,
Bedürfnisse und Motive haben

Playing-with-reality-Theorie von
FONAGY&TARGET. Das Kind probiert
unterschiedliche Realitäten im Spiel
aus. Als-Ob-Modus, Äquivalenz-Modus

Fabian (1 Jahr) kann Ziele
erreichen

9



Phasen

4

2. Lebensjahr

Intentionale Ebene:
Das Kind lernt, dass alle Handlungen
eine Absicht haben

Es kann zwischen eigenen und
fremden Intentionen unterscheiden

Playing-with-reality-Theorie von
FONAGY&TARGET. Das Kind probiert
im Spiel unterschiedliche Realitäten
aus. Als-Ob-Modus, Äquivalenz-Modus

Bezugspersonen regulieren die
Emotionen und vertreten die Realität



Phasen

5

2.-4. Lebensjahr

Repräsentationale Ebene:
Das Kind lernt, dass es ein Wissen
über etwas gibt, z.B. Überzeugungen

Es hat eine Vorstellung von richtig
und falsch bei eigenen Vorstellungen
und bei anderen Menschen

Als-Ob-Modus, Äquivalenz-Modus sind
integriert zu einem reflektierenden
Modus.

Es hat eine „Theorie des Geistes“
entwickelt, weiß, dass seine
Gedanken und Gefühle nur
Einstellungen zur Realität sind, nicht
die Realität selbst



Phasen

6

4.-6. Lebensjahr

Es entwickelt ein „Autobiographisches Selbst“

Es kann sich an eigenes intentionales Handeln kohärent und kausal erinnern und zeitlich organisieren

Es kann die vorherrschende psychische Realität beiseitelassen und sich auf die eigenen und die inneren Zustände anderer konzentrieren („innerlich einen Schritt zurücktreten“)

Psyche und Geist können selbst Gegenstand des Nachdenkens werden „Metarepräsentation“



Bedingungen zur gesunden Entwicklung der Mentalisierungs- fähigkeit

Sichere Nähe und Verfügbarkeit der Bezugspersonen

Aufbau einer sicheren Bindung mit Regulierung der Emotionen und Aufmerksamkeitskontrolle

Wechselseitige Bezogenheit zwischen Kind und Bezugspersonen (Intersubjektivität)

Eine Bezugsperson mit guter Mentalisierungsfähigkeit, die verbal und non-verbal markiert spiegelt

Eine Bezugsperson, die konsistent und kontinuierlich die Handlungen, Gefühle und Bedürfnisse des Kindes benennt



Charlotte ist sicher gebunden

14

Regulierung der Emotionen
„Still face“ Experiment



Die Bedeutung der Mimik:
„Visual Cliff“ Experiment

„Markiertes“ Spiegeln durch die Bezugsperson

Affektregulierung
(Abschwächen und Verstärken)
durch übertriebene Mimik und
stark akzentuierte Lautierung

BZP reflektiert das Kind nicht mit
eigenen Emotionen und
psychischem Erleben, sondern
spiegelt bewusst die des Kindes

Sie ist sich bewusst, dass sie mit
dem Kind ein Lernprogramm
durchführt

Dem Kind wird dadurch bewusst,
dass dies eine Als-Ob-Situation
ist. Es bekommt eine Vorstellung
(Repräsentanz) seines eigenen
Zustands

Benennen durch die BZP

- BZP benennt wohlwollend und freundlich die Handlungen, aktuellen Gefühle und die Wünsche bzw. Absichten des Kindes
- Sie benennt die eigenen Handlungen und die augenblicklichen Gegebenheiten der Situation
- Das Kind erweitert seinen Erfahrungshorizont und bekommt ein Bewusstsein über seinen Selbstzustand, die Motive des eigenen Handelns und die anderer Menschen
- Es kann damit spielen und ausprobieren, die BZP verkörpert mit dem Benennen die Realität (**Playing with reality-Theorie** von Fonagy)



Benennen

- Wenn die BZP statt der Gefühle und Bedürfnisse des Kindes ihre eigene mentale Lage benennt, kann das Kind nicht interagieren, weil es seinen eigenen Ausdruck nicht kennt (fehlende Intersubjektivität)
- Es verarbeitet den unmarkierten Ausdruck als eigenes Gefühl und kann nicht lernen, zwischen den eigenen Gefühlen und denen anderer Personen zu unterscheiden
- Dies führt zu dem psychischen Mechanismus der Projektiven Identifikation:
„Was du fühlst und denkst, ist das was ich denke und fühle“
- Die eigenen Emotionen und Wünsche werden als die anderer wahrgenommen und können nicht reflektiert, bzw. eigenständig kontrolliert werden

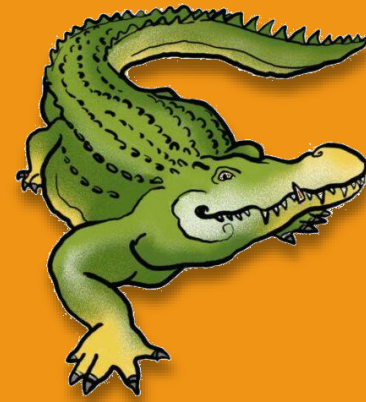


Als-ob-Modus

18

Äquivalenzmodus

- Reagiert die BZP mit unmarkierten Emotionen, wie sie es gegenüber Erwachsenen täte, wird das Kind in seiner Emotion nicht repräsentiert und reguliert, sondern verstärkt.
- Dies führt zu einer Beeinträchtigung der Selbstwahrnehmung und der Wahrnehmung der Umwelt
- Die innere Welt wird mit der äußeren Welt gleichgesetzt, die eigenen Gedanken werden als tatsächliche Realität erlebt
- „Wenn ich Angst davor habe, dass ein Krokodil unter dem Bett ist, dann ist es real: Dann ist ein Krokodil unter dem Bett“



**Ableitung eines pädagogischen
Behandlungskonzepts
für bindungsunsichere und bindungsgestörte
Menschen**

20



Praktische Folgerungen für erziehende Erwachsene

Aufbau einer sicheren Bindung durch Feinfühligkeit (Basiskommunikation)

Beachten der Bedeutung des Spiegels zur Regulation von Emotionen und Repräsentation von mentalen Zuständen

Bewusst markiertes Spiegeln einsetzen

Wohlwollend benennen, was das Kind fühlt, was der Erwachsene tut und warum. **Keine Fragen stellen!**

Benennen der Situation, Vertreten der Realität

Häufig evaluieren, ob und wie es gelingt. Am besten mit Videoanalyse



Verbindung mit VHT (1)

Zwei wesentliche Säulen des VHTs sind Basiskommunikation und Aufnahmen gelungener Situationen (v.a. von Spiegeln und Benennen)

Sowohl das nonverbale Spiegeln als auch das Benennen von Verhalten und mentalen Zuständen sind Elemente der Basiskommunikation

Durch die gemeinsame Analyse positiver Videosequenzen werden Lösungen sichtbar

VHTer mentalisieren auch die Gefühls- und geistige Lage der Klienten im Hier und Jetzt der Rückschau

Verbindung mit VHT (2)

Neu für VHTer:

Die Elemente des ersten
Bündels bekommen durch das
„Markierte Spielgeln“
eine neue Dimension





Vorteil von Videobildern

Videobilder halten die Situation fest und machen sie gesprächsfähig

Die kleinsten Elemente der Kommunikation können per Zeitlupe und Bild-für-Bild -Schaltung erkannt werden

Die Situation kann ohne Stress und Handlungsdruck betrachtet und reflektiert werden

Positive Bilder werden emotional abgespeichert und dienen als Modell für das Handeln in der nächsten Situation

Die Arbeit am Bild macht auch Spaß!

Mentalisieren am Bild



Übungen



Hilfreich: Mentalisieren bei sich selbst

Im Stress geraten wir alle mal in den Als-ob und Äquivalenzmodus

Dann ist es hilfreich, innerlich einen Schritt zurückzutreten und nicht nur die Gefühle und Bedürfnisse des anderen zu mentalisieren, sondern auch die eigenen

Dadurch wird die interpersonale Interpretationsfunktion IIF wieder hergestellt, Lösungen erscheinen am Horizont

... und das „Krokodil“ kehrt wieder zurück ins Land der Phantasie



Vielen Dank!

Create a space in your
head for the other!



Kontakt

Dipl.Päd Hannelore Gens

Institut Pro Potential
Bonner Str. 16
53424 Remagen -Rolandseck

Fon: 02228-9124300

Mail: gens@pro-potential.de

Web: www.hannelore-gens.de

