

Mentalisieren

„Mentalisierung ist die Fähigkeit, das eigene Verhalten und/oder das Verhalten anderer Menschen durch Zuschreibung mentaler Zustände zu interpretieren und sich im sozialen Kontakt angemessen darauf abzustimmen.“

„Mentale Zustände sind Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche, Einstellungen und Überzeugungen, sie werden als die Ursache von Handlungen verstanden“

„Das zugrundeliegende Menschenbild geht davon aus, dass es sich bei den mentalisierten Gedanken lediglich um eine Repräsentation (= Vorstellung, im Geist abgebildet) von Wirklichkeit handelt, die Annahmen müssen nicht der Realität entsprechen – Jeder Mensch konstruiert seine eigene Wirklichkeit“

„Die Fähigkeit zu Mentalisieren ist einzigartig für die Spezies Mensch. Das „soziale Gewissen“, Altruismus und Hilfsbereitschaft werden z.T. auf sie zurückgeführt“

„Ihre Entwicklung beginnt in den ersten Lebensmonaten und kann im Alter zwischen 4 und 6 Jahren als voll ausgebildet betrachtet werden“

„Sie entsteht in der wechselseitigen Bezogenheit des Kindes mit der Bezugsperson und ist ein Merkmal gut ausgeprägter emotionaler und sozialer Kompetenz. Sie weist einen engen Zusammenhang mit einer sicheren Bindung auf“ (Fonagy 2002)“

„Effektives Mentalisieren dient der Orientierung und Kontrolle in der interpersonellen Kommunikation und Beziehungsgestaltung, der eigenen Emotions- und Selbstregulation und dem Erwerb größerer emotionaler und sozialer Kompetenz“

„Je häufiger es einer Person gelingt, die mentalen Zustände ihres Gegenübers richtig zu erfassen, desto besser kann sie sich auf die soziale Umwelt einstellen und mit ihr interagieren. Die Handlungen anderer werden vorhersehbar und die Abstimmung aufeinander im sozialen Kontakt gelingt eher (Synchronisation)“

FONAGY nennt dies die interpersonale Interpretationsfunktion: IIF. Gelingt deren Entwicklung, zeigen sich bindungssichere, emotional stabile und sozial kompetente Persönlichkeiten. Gelingt sie nicht oder bruchstückhaft, zeigen sich bindungsunsichere Persönlichkeiten mit Anpassungs- und psychischen Störungen bis hin zu Persönlichkeitsstörungen wie Borderline-Syndrom oder Narzissmus.

Entwicklung der Mentalisierungsfähigkeit

Voraussetzung ist, dass das Kind lernt, sich selbst als handelnde Person, als Urheber von eigenen und fremden Handlungen wahrzunehmen. „Spielfeld“ ist ein komplexes auszubalancierendes Zusammenwirken von

- Regulierung der Emotionen
 - Aufmerksamkeitskontrolle
 - Mentalisierenden Fähigkeiten der Bezugspersonen
- (Fachbegriff: „Reflexionsfunktion“)**

in einer sicheren Bindung. Wenn das Kind sich selbst psychisch wahrnehmen soll, muss es von den Bezugspersonen als Psyche wahrgenommen werden. Dies hat Einfluss auf die psychischen Funktionen und die Wahrnehmung von Beziehungen. Hierbei sind **Nähe und Austausch (Intersubjektivität)** die wesentlichen Faktoren. Die sichere Bindung befähigt das Kind, den Erregungszustand seines ZNS auf einem optimalen Niveau zu halten. Die **Mentalisierungsfähigkeit der Bezugspersonen** hat einen hohen Einfluss auf das Bindungsverhalten des Kindes.

Prozess

Mit zunehmender Fähigkeit, sich selbst als Urheber von eigenen und fremden Handlungen wahrzunehmen, werden mentale Zustände differenzierter wahrgenommen. Am Ende können soziale Interaktionen (Emotionen, Wünsche, Überzeugungen) beiderseits erklärt werden und das Kind besitzt Konzepte über innere Zustände als Repräsentation von physischen, kognitiven und verhaltensmäßigen Erfahrungen.

Fachbegriff: „Sekundäre Repräsentation“.

Psychopathologie

Wenn die BZP das Kind nicht markiert spiegelt, sondern die eigenen Gefühle und Bedürfnisse benennt, wie sie es gegenüber Erwachsenen täte, kann das Kind nicht interagieren, weil es seinen eigenen Ausdruck nicht kennt (fehlende Wechselseitigkeit/ 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 ich denke und fühle, fühlst und denkst du auch“. Die eigenen Emotionen und Gefühlszustände werden als die anderer wahrgenommen und können nicht reflektiert bzw. eigenständig kontrolliert werden. Es fehlt die reflektierende Distanz. Dies kann in Stress-Situationen zu unkontrollierten aggressiven Reaktionen führen. Bei Interaktionen kann die eigene Beteiligung nicht reflektiert, im Konflikt nicht der eigene Anteil gesehen werden.

Wenn die Integration von Als-Ob-Modus und Äquivalenzmodus nicht gelingt, besteht die Tendenz, **die innere mit der äußeren Welt gleichzusetzen**: „Wenn ich Angst davor habe, dass du mich schlägst, dann ist es real, dass du mich geschlagen hast“

Phasen der Entwicklung

Phase	Kind	Bezugsperson
1	<p>Lernt zu begreifen, dass es Urheber von eigenen und fremden Handlungen ist.</p> <p>Körperliche Ebene Es kann Dinge bewegen</p>	<p>Affektregulierung durch Spiegelung Übertriebene Mimik, Lautierung stark akzentuiert. Fachbegriff: „Markierung“ >>> Kind wird sich des eigenen Gefühlszustandes bewusst.</p>
	<p>Emotionale Ebene Es erlebt positive und negative Zustände passiv und undifferenziert, spürt, ohne Begriffe dazu zu haben, keine Verknüpfung mit Person und Ereignis <i>0 – 3 Monate</i></p>	<p>BZP reagiert nicht mit eigenen Gefühlen, sondern spiegelt die des Kindes. Die eigenen Emotionen sind hier nicht wichtig. „Lernprogramm“ für das Kind. Es erkennt, dass BZP etwas darstellt, versteht es als Spiel, als ALS-OB Situation. Fachbegriffe: „Referentielle Entkoppelung“ und „Referentielle Verankerung“ Die BZP reguliert mit ihrem mimischen Wechselspiel die Emotionen des Kindes durch Abschwächen oder Verstärken. Es werden sekundäre Repräsentanzen aufgebaut. Kind bekommt eine bewusste Vorstellung von seinem eigenen Zustand. Ein Affekt wird nun geistig-mental repräsentiert. Dem Gefühl wird ein Gedanke zugeordnet.</p>
2	<p>Soziale Ebene Es kann soziale Austauschprozesse in Gang setzen <i>3 – 8 Monate</i></p>	<p>Ab 3. Lebensmonat differenziert sich die Spiegelung, Kind nimmt die Ähnlichkeiten wahr, erwartet und variiert bzw. initiiert sie auch</p>
3	<p>Teleologische Ebene Es lernt, dass es mit verschiedenen Mitteln Ziele erreichen kann <i>8 – 9 Monate</i></p>	<p>Durch konsistentes und ständiges Benennen der Handlungen, Gefühlen und Bedürfnissen des Kindes, der eigenen Handlungen und situativer Gegebenheiten, bekommt es ein Bewusstsein über seinen Selbstzustand, die Motive des eigenen Handelns und das anderer.</p>

Hannelore Gens ©2020