



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser  
gesamtes Programm finden Sie unter [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

# **Mentalisieren in Klinik und Praxis**

**Herausgegeben von Ulrich Schultz-Venrath**

Mentalisieren ist die Fähigkeit, subjektive Neigungen und Motive des oder der Anderen und von sich selbst gleichermaßen wahrzunehmen und wertzuschätzen. Mentalisieren wird als wesentliche menschliche Kompetenz angesehen.

Die Fähigkeit des Mentalisierens ist bei verschiedenen psychischen Störungen unterschiedlich stark eingeschränkt oder nicht vorhanden. Dies hat häufig schwerwiegende Folgen. Die Mentalisierungsfähigkeit wieder herzustellen ist eine zentrale therapeutische Aufgabe in den verschiedenen Psychotherapien.

Die einzelnen Bände der Reihe stellen in kompakter Form die Anwendungsmöglichkeiten mentalisierungsbasierter Maßnahmen auf wichtigen Störungsfeldern vor.

Die Einzelbände behandeln folgende Themen:

1. Band: Mentalisieren in Gruppen (bereits erschienen)
2. Band: Mentalisieren bei Depressionen (bereits erschienen)
3. Band: Mentalisieren mit Kindern und Jugendlichen (bereits erschienen)
4. Band: Mentalisieren des Körpers (erscheint 2020)
5. Band: Mentalisieren mit Paaren
6. Band: Mentalisieren bei Psychosen (erscheint 2020)

Weitere Bände in Vorbereitung

Peter Rottländer

# **Mentalisieren mit Paaren**

**Mit einem Geleitwort von Eia Asen**

Klett-Cotta



Die digitalen Zusatzmaterialien haben wir zum Download auf [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de) bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein: **OM96454**

**Im Download:**

- Vier Sichtweisen auf sich und andere – eine Einführung in mentalisierendes Denken
- Grafische Unterstützung zur »Online-Diagnostik« der Dimensionen des Mentalisierens (zu 4.6)
- Vorüberlegungen für eine mentalisierungsorientierte Präventionsarbeit mit Paaren
- Checkliste für mentalisierungsorientiert arbeitende Paartherapeut\*innen

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2020 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von © shutterstock/Dmytro Voinalovych

Gesetzt von Kösel Media GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-608-96454-7

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

*Für  
meine Familie,  
im Besonderen für  
Anne  
Lukas  
Felix  
und Anja*

# Inhalt

<b>Geleitwort</b> .....	11
<b>Vorwort</b> .....	15
<b>1 Eine paarbezogene Einführung in das Mentalisierungskonzept</b> .....	21
1.1 Mentalisieren – die ebenso einfache wie komplexe Grundidee .....	21
1.2 Epistemisches Vertrauen und epistemische Wachsamkeit .....	24
1.3 Entwicklung von Mentalisieren und epistemischem Vertrauen .....	27
1.4 Dimensionen des Mentalisierens .....	30
1.4.1 Implizites und explizites Mentalisieren .....	32
1.4.2 Auf das Selbst und auf andere bezogenes Mentalisieren	35
1.4.3 Innen- und außengerichtetes Mentalisieren .....	39
1.4.4 Affektiv und kognitiv ausgerichtetes Mentalisieren .....	41
1.4.5 Emotionale Identifizierung und Perspektivenwechsel	42
<i>Das emotionale Identifizierungssystem</i> .....	42
<i>Das Perspektivenwechselsystem</i> .....	45
<i>Das Zusammenspiel der Systeme</i> .....	45
1.5 Einfluss des Arousal auf das Mentalisieren .....	48
<i>Bindungstheoretische Unterscheidungen</i> .....	52
1.6 Prä- bzw. nichtmentalisierte Modi .....	54
<i>Teleologischer Modus</i> .....	55
<i>Äquivalenzmodus</i> .....	56
<i>Als-ob-Modus</i> .....	57
1.7 Anmerkungen zum Gebrauch der Begriffe Ange- messenhaft, Wahrheit, Unbewusstes und Vernunft .....	58
<i>Angemessenheit</i> .....	59
<i>Wahrheit</i> .....	60
<i>Unbewusstes</i> .....	61
<i>Vernunft</i> .....	63

<b>2 Interpersonelle Affektregulierung –</b>	
<b>Schlüssel zum Verständnis von Paaren</b> .....	65
2.1 Affekte und Affektregulierung .....	66
<i>Affekte</i> .....	66
<i>Affektregulierung</i> .....	68
2.2 Interpersonelle Affektregulierung .....	70
2.2.1 Eine Beispielerzählung .....	72
2.2.2 Gesunde interpersonelle Affektregulierung .....	76
<i>Bindungstheorie</i> .....	76
<i>Psychologische Forschung</i> .....	77
<i>Affektive Neurowissenschaften</i> .....	78
2.2.3 Zur Bedeutung des Körpers .....	81
2.2.4 Resümee .....	84
<b>3 Mentalisieren trifft Paartherapie</b> .....	85
3.1 Wie Paar-, Familien- und Sozialtherapie der Mentalisierungstheorie entgegenkommen .....	85
<i>Paartherapie</i> .....	86
<i>Familientherapie</i> .....	89
<i>Sozialtherapie</i> .....	91
<i>Resümee</i> .....	93
3.2 Was die Mentalisierungstheorie in die Konzepte der Paartherapie einbringt .....	93
<i>Gesunde interpersonelle Affektregulierung</i> .....	93
<i>Prozessorientierung</i> .....	96
<i>Fokussierung</i> .....	97
3.3 Zum Verhältnis von mentalisierungsorientierter und psychodynamischer Paartherapie .....	97
3.4 Wann ist mentalisierungsorientierte Paartherapie indiziert? .....	100
3.5 Anmerkung zur heilkundlichen Bedeutung von Paartherapie .....	102
<b>4 Praxis mentalisierungsorientierter Paartherapie</b> .....	105
4.1 Ausgangspunkt: Niedriges Mentalisierungsniveau .....	106
<i>Mentalisierungserfahrungen</i> .....	106

	<i>Familiäre Prägungen</i> .....	107
	<i>Verliebtheiterfahrungen</i> .....	108
	<i>Explizites Mentalisieren als Bedrohung</i> .....	109
4.2	Vorbedingung: Mentalisieren der Partner durch den Therapeuten .....	112
	<i>Durchgängige Thematisierung der therapeutischen Beziehung</i> .....	116
4.3	Das Wichtigste: Mentalisierungsfördernde Haltung ...	119
	<i>Verkörperung der Haltung</i> .....	123
4.4	»Online-Diagnostik« .....	126
4.5	Was ist zu tun, wenn nicht mentalisiert wird? .....	131
4.5.1	Aussetzer des Mentalisierens .....	131
4.5.2	Prä- bzw. nichtmentalisierende Modi .....	136
	<i>Teleologischer Modus</i> .....	136
	<i>Äquivalenzmodus</i> .....	137
	<i>Als-ob-Modus</i> .....	142
4.6	Zum praktischen Umgang mit den Dimensionen des Mentalisierens .....	143
	<i>Implizites und explizites Mentalisieren</i> .....	144
	<i>Auf das Selbst und auf andere bezogenes Mentalisieren</i> ..	145
	<i>Außen- und innengerichtetes Mentalisieren</i> .....	146
	<i>Affektives und kognitives Mentalisieren</i> .....	147
4.7	Arousal-Moderation .....	148
	<i>Zu hohes Arousal</i> .....	149
	<i>Psychoedukative Anwendung</i> .....	152
	<i>Zu niedriges Arousal</i> .....	153
	<i>Weiterführende Themen</i> .....	155
4.8	Affektfokus .....	156
4.9	Zur Frage nach der besten Intervention .....	158
	<i>»Richtige« vs. »falsche« Interventionen – ein antimentalisierender Dualismus</i> .....	162
4.10	Selbst-Mitteilungen der Therapeutin oder des Therapeuten in der Therapie .....	164
	<i>Die Partner treffen Aussagen über innere Zustände der Therapeutin</i> .....	166
	<i>Selbst-Mitteilung als eigene Initiative des Therapeuten</i> ...	167



	<i>Fragen des Paares nach einer »ehrlichen Einschätzung« ..</i>	169
	<i>Fragen nach der persönlichen Meinung des Therapeuten zu einem Streitthema des Paares .....</i>	169
4.1.1	Anmerkung zur Psychoedukation .....	171
<b>5</b>	<b>Spezifische Herausforderungen für ein mentalisiertorientiertes Vorgehen .....</b>	<b>172</b>
5.1	Sexualität .....	173
	<i>Ein gesundes fremdes Selbst ... ..</i>	173
	<i>Implikationen und Konsequenzen des Konzepts .....</i>	177
	<i>Folgerungen und Ideen für das therapeutische Vorgehen .....</i>	182
5.2	Affären – sexuelle Außenbeziehungen .....	185
	<i>Ein Systematisierungsversuch .....</i>	189
5.3	Paartherapie mit <i>einem</i> Partner .....	195
5.4	Bikulturelle Paare und transkulturelle Kontexte .....	202
	<i>Ein Fallbeispiel .....</i>	202
	<i>Kulturgebundenheit des Mentalisierungskonzepts? .....</i>	204
	<i>Konsequenzen für die paartherapeutische Praxis .....</i>	206
	<i>Kulturalismus als Gefahr .....</i>	208
	<b>Schlussbemerkung .....</b>	<b>210</b>
	<b>Anmerkungen .....</b>	<b>211</b>
	<b>Literatur .....</b>	<b>213</b>
	<b>Dank .....</b>	<b>223</b>
	<b>Der Autor .....</b>	<b>224</b>

# Geleitwort

Die Begriffe Mentalisieren, Mentalisation und Mentalisierung wurden erstmals von französischen Psychoanalytikern vor etwa drei Jahrzehnten in die psychotherapeutische Welt eingeführt (Marty 1991), allerdings mit anderen Bedeutungen als den von Peter Fonagys Team in London erarbeiteten (Fonagy et al. 1991). Hier erhielt das Verb »mentalisieren« zugleich sowohl eine aktiv-selbstreflexive als auch eine interpersonelle Komponente, denn beim Mentalisieren geht es um die aufmerksame Beachtung und Reflexion der eigenen psychischen Zustände wie auch der psychischen Verfassungen anderer Menschen – und um die differenzierende und angemessene Wahrnehmung ihrer Wechselwirkungen. Mentale Zustände – wie Gefühle, Absichten, Bedürfnisse, Einstellungen, Bewertungen, Motive, Phantasien und Gedanken – stehen im Fokus der sich seitdem rapide entwickelnden Mentalisierungsbasierten Therapie (MBT).

Vor allem in den letzten 15 Jahren hat sich eine regelrechte internationale »Mentalization-Mafia« um den »Godfather« Peter Fonagy gebildet, die in fünf Kontinenten MBT praktiziert und weiterentwickelt. So gibt es jetzt diverse störungsspezifische Formen der MBT, z. B. MBT-ED (Eating Disorder), MBT-ASPD (Antisocial Personality Disorder), MBT-CD (Conduct Disorder) und MBT-SUD (Substance Use Disorder). Daneben gibt es – störungsunabhängig – MBT-F für Familien, MBT-C (Children) für Kinder und MBT-A (Adolescents) für Jugendliche. Es gibt MBT-G (Gruppentherapie) und nun eben auch MBT-CO (Couples) für Paare.

In diesem Buch geht es nun genau um das, was der Titel verspricht: Mentalisieren mit Paaren – und darin besteht die Stärke und Generalisierbarkeit des Buchs, ganz gleich, ob man vornehmlich psychodynamisch, kognitiv-verhaltenstherapeutisch oder systemisch orien-

tiert ist. So geht es Peter Rottländer weniger um ein neues Therapie-modell als darum, wie der Fokus auf Mentalisieren die therapeutische Arbeit mit Paaren bereichern kann. Das wird vor allem im zweiten Teil des Buchs mit vielen einleuchtenden Beispielen und klinischen Vignetten pragmatisch illustriert. Der erste Teil legt die theoretischen und konzeptionellen Fundamente. Der Autor beleuchtet und untersucht Mentalisieren aus den verschiedensten Perspektiven. Bewundernswert sind die detaillierten Recherchen, die der Autor unternommen hat, um chronologisch nachzuvollziehen, wie Peter Fonagy und seine Kollegen ihr Verständnis des Mentalisierens über die Jahre auf- und ausgebaut haben.

Bei all dem ist spürbar, dass der Arbeitsansatz unverkennbar psychodynamisch geprägt ist und vom Zusammenspiel mit systemischen und mentalisierungsorientierten Konzepten lebt – allerdings wird das psychoanalytische »Deuten« durch »Fragen« ersetzt, die den Klienten ein eigenes Erarbeiten ihrer »Deutungen« ermöglichen sollen. Der Therapeut ist zudem kein »wissender« Experte, der versucht, die Klienten mit direktiven Handlungsanweisungen zu einem bestimmten Ziel in deren Partnerschaft zu führen. Stattdessen beschreibt Rottländer eine andere Therapeuten-Grundausrüstung: eine Haltung des (echten) Nichtwissens, der interessierten Neugier, des Respekts, der Wertschätzung und der offenen Infragestellung eigener Annahmen. In diesem Therapeuten liegt ein »mentalisierungsfokussierter Spürhund auf der Lauer«, der, sobald er Witterung aufgenommen hat, anschlägt und beharrlich dranbleibt und dabei auf kunstvolle Deutungskonstruktionen verzichtet. Stattdessen stellt er Fragen, die das Mentalisieren der Klienten anregen und ihnen die Entwicklung eigener Deutungen ermöglichen. Wenn man nicht weiterkommt, sind es nicht die Klienten, die »unzugänglich« oder »therapieresistent« sind, sondern es sind die bisherigen therapeutischen Methoden und Strategien, die nicht funktionieren und so die Therapeuten auf die Suche nach neuen Wegen schicken.

Neu an dieser Form der Paartherapie ist die Fokussierung auf das Mentalisieren und die kontinuierliche selbstkritische Therapeutenfrage, inwieweit Interventionen das »dialektisch ausgewogene« Mentalisieren von Partnern fördern oder nicht. Wenn der Therapeut

sich z. B. auf die Herkunftsfamilien des Paares konzentriert, geht es darum, wie und ob die Partner die damaligen und gegenwärtigen inneren Zustände ihrer Eltern und Geschwister verstehen wollen und können und/oder ob sie in einer Selbstperspektive verharren. Wenn der Therapeut zirkuläre Fragen stellt, dann erhebt sich die Frage, ob sie ein lebendiges und affektbezogenes Mentalisieren des Paares anregen oder ob sie nur zu einem eher intellektuell-kognitiven Spiel des Pseudo- oder Hypermentalisiere ns führen. Rottländer erklärt das einleuchtend anhand von vielen klinischen Beispielen, die keine langwierigen Fallbeschreibungen, sondern kurze und prägnante Vignetten sind. Diese Beispiele zeigen auch, wie Therapeuten selbst mit ihren eigenen, sich aus der Arbeit ergebenden Schwierigkeiten durch Mentalisieren von Selbst und Partner\*in fertigwerden können. Wenn es um spezifische Interventionen mit Paaren geht, analysiert er die verschiedensten Möglichkeiten, wie man das Mentalisieren am besten fördern kann und was die wahrscheinlichen Konsequenzen einer jeden Intervention wohl sein mögen.

Der Autor spricht auch spezifische Themen an, die bei Paartherapien häufig auftreten, wie den Umgang mit Sexualität und Affären bzw. »Außenbeziehungen«; er untersucht zudem Problematiken von bikulturellen Paaren aus einer Mentalisierungsperspektive. Weiterhin erklärt er das augenscheinliche Paradox, dass Mentalisieren Menschen in weniger wichtigen Beziehungen meist deutlich leichter fällt als in nahen Beziehungen, dass sie oft überfordert sind, wenn es um ihre Beziehungen zu den eigenen Eltern oder Partnern geht, da bei den Letzteren die Verletzbarkeit und damit auch das Arousal sehr schnell ansteigen können, gerade auch wenn sich Partner »Köder für eine Eskalation« legen. Hier nun bietet mentalisierungsfokussierte Arbeit konkrete Möglichkeiten, sich in »Friedenszeiten« darüber zu verständigen, wie ein Herunterfahren des Arousals vorgenommen werden kann.

Ich habe bei der Lektüre dieses Buchs viel Neues dazugelernt, das mir bei meiner Arbeit mit Paaren, aber auch mit Familien, in Zukunft helfen wird. So haben mir z. B. die innovativen Wortprägungen – wie »Mentalisierungsbereitschaft«, »Mentalisierungsabwehr«, »Mentalisierungsfreude«, »Mentalisierungsinteresse« und »Mentalisie-

rungsraum« – viele hilfreiche Denkanstöße gegeben. Dieses Buch füllt eine bisher große Lücke, und als langjähriges Mitglied des inneren Kreises der Mentalization-Mafia, wie auch als mentalisierungsinspirierter systemischer Therapeut, wünsche ich *Mentalisieren mit Paaren* viel wohlverdienten Erfolg.

*Prof. Dr. med. Eia Asen  
London, August 2019*

# Vorwort

Die Idee zu diesem Buch geht zurück auf eine Anregung von Heinz Beyer vom Verlag Klett-Cotta im Anschluss an den ersten Kurs zum Thema bei den Lindauer Psychotherapiewochen im Frühjahr 2013. Knapp sieben Jahre später hat das Buch Gestalt angenommen, und es freut mich sehr, dass es in der von Ulrich Schultz-Venrath herausgegebenen Reihe einen ebenso passenden wie vertrauten Kontext findet.

Es ist ein Grundlagenbuch zum Thema Mentalisieren und Paartherapie, das die Mentalisierungstheorie in ihrer paartherapeutischen Variante entfaltet. Dafür gibt es bisher wenig Vorbilder und keine spezifische empirische Forschung. Deshalb spielen Erfahrungen aus der paartherapeutischen Praxis eine wichtige Rolle, und die konzeptionellen Überlegungen lehnen sich entweder an die Mentalisierungstheorie an oder sind als zur Diskussion gestellte Entwürfe gedacht. Mehr noch als das Mentalisierungskonzept selbst verstehen sich die vorgelegten paartherapeutischen Reflexionen als *work in progress*.

Die fundamentale These lautet: Mentalisieren als die Fähigkeit, innere Zustände wie Gefühle, Gedanken, Absichten und Motive dem Verhalten des Partners und dem eigenen Verhalten möglichst angemessen zuzuordnen, ist die zentrale Funktion zur Gestaltung einer befriedigenden Paarbeziehung. Sie wird von Paaren ebenso vernachlässigt, wie sie der Schlüssel zu positiven Veränderungen ist: Wer (besser) mentalisiert, versteht sich, den Partner und die Paardynamik genauer und erweitert Problemlösungsfähigkeiten. Diese Beschreibung impliziert, dass mit dem Stichwort des Mentalisierens weniger etwas Neues bezeichnet wird als vielmehr das, was wichtig ist (Allen et al. 2011). Das Buch versucht, diese These anhand von konzeptionellen Überlegungen und praktischen Erfahrungen mit Leben zu füllen.

Im *ersten Kapitel* werden die Grundlagen des Mentalisierungskonzepts vorgestellt und anhand von Paarinteraktionen illustriert. Hier geht der Weg vom funktionierenden Mentalisieren über seine möglichen Beeinträchtigungen bis hin zum Nichtmentalisieren.

*Kapitel zwei* kreist um die These, dass es für ein angemessenes Verständnis von Paaren unabdingbar ist, auch gesunde interpersonelle Affektregulierungsprozesse zwischen den Partnern zu entdecken. Diese wurden herkömmlich vor allem unter pathologischen Gesichtspunkten betrachtet.

In *Kapitel drei* werden Gemeinsamkeiten, Unterschiede und das Zusammenspiel von mentalisierungsorientierter und vor allem psychodynamischer Paartherapie besprochen, wobei auch systemische Perspektiven Berücksichtigung finden. Hier werden zudem Fragen der Indikation und der »heilkundlichen« Bedeutung von Paartherapie angesprochen.

Das *vierte Kapitel* steht in Korrespondenz zum ersten. Da nun die therapeutischen Erfahrungen den Ausgangspunkt bilden, wird der umgekehrte Weg genommen: Anhand von Fallbeispielen geht es von den Voraussetzungen des Mentalisierens über nichtmentalisiertes Verhalten zu immer anspruchsvolleren Formen des Mentalisierens.

*Kapitel fünf* schließlich beschäftigt sich mit vier exemplarischen Themenfeldern, die jeweils besondere, vom »Standardvorgehen« abweichende (oder auch nur scheinbar abweichende) Anforderungen an ein mentalisierungsorientiertes Vorgehen stellen. Ein kurzes *Nachwort* beschließt das Buch.

Dem Text voranstellen möchte ich einige Bemerkungen zur Terminologie und zur Sprache sowie einige weitere Hinweise:

- In der Regel spreche ich von *mentalisierungsorientierter* Paartherapie, manchmal wird auch der Terminus *mentalisierungsfördernd* gebraucht. Es wäre auch möglich, den Begriff *mentalisierungsbasiert* zu verwenden. Um aber Verwechslungen mit der »mentalisierungsbasierten Therapie« (MBT) als einem speziellen Behandlungsmodell insbesondere für Borderline-Persönlichkeitsstörungen zu vermeiden, verwende ich den Begriff *mentalisierungsbasiert*

vor allem dann, wenn es um einen unmittelbaren Bezug zu diesem spezifischen, manualisierten Behandlungsmodell für Persönlichkeitsstörungen geht (Bateman & Fonagy 2016).

- Die eingespielten Begriffe für diejenigen, die Unterstützung suchen, passen nicht mehr zu einem relationalen Ansatz wie dem der mentalisierungsorientierten Therapie: *Patient\*innen* ist die Passivität in den Namen geschrieben, bei *Klient\*innen* wird ein wenig mehr Aktivität konnotiert, weshalb hier diese Bezeichnung verwendet wird. *Therapeut\*innen* und *Berater\*innen* werden in der Paartherapie weniger strikt unterschieden als in anderen therapeutischen Feldern; meist hat die Unterscheidung mit Ausbildungen und institutionellem Rahmen zu tun. Da ich den heilkundlichen Aspekt der Paartherapie betonen möchte, spreche ich durchgängig von *Therapeut\*innen* und von *Paartherapie*. *Paarberater\*innen* und *Paarberatungen* sind mitgemeint.
- Im Zentrum der mentalisierungsorientierten Aufmerksamkeit stehen Emotionen, Affekte und Gefühle. Die Begriffe *Affekte* und *Emotionen* werden in diesem Buch weitgehend austauschbar verwendet. Dabei folge ich der Argumentation von Benecke und Brauner (2017): Beide Begriffe entstammen verschiedenen Kontexten, meinen jedoch nahezu Gleiches – von Affekten wird im psychodynamischen Kontext gesprochen, von Emotionen in der Psychologie. Ihre Bedeutungsnuancen können für die Argumentation in diesem Buch vernachlässigt werden.

Sehr wichtig hingegen ist eine Abgrenzung von *Gefühlen* gegenüber Affekten bzw. Emotionen. Gefühle werden von Psychologen, Psychoanalytikern wie auch Neurobiologen weitgehend einheitlich verstanden: Ein Gefühl bezeichnet die Repräsentation eines affektiven bzw. emotionalen Zustands im Bewusstsein, d.h. es bezeichnet Affekte bzw. Emotionen, deren wir uns *bewusst* sind. Gefühle sind daher empirisch »als eine eher selten auftretende Teilkomponente emotionaler Prozesse« anzusehen (Benecke & Brauner 2017, S.98). Von der Gefühlsseite her betrachtet, gilt allerdings auch, »dass das Wort ›Gefühl‹ auf einen ganzen Komplex emotionaler Erlebensweisen Bezug nimmt« (Allen et al. 2011, S.93).



- Was eine *gendergerechte Sprache* angeht, soll nicht die »leichtere Lesbarkeit« als Ausrede für eine durchgängig maskuline Schreibweise herangezogen werden. Daher wird im laufenden Text immer mal das Geschlecht gewechselt (vor allem zwischen Therapeut und Therapeutin) oder es wird das (\*) eingesetzt. Selten werden beide Geschlechter gleichzeitig genannt. Dem pluralen »dritten Geschlecht« (divers) wie auch angemessener queerer Repräsentanz entsprechen Schreibweise und Fallbeispiele noch nicht.
- Eine weitere Bemerkung zur Sprache. Die Mentalisierungstheorie führt verschiedene Theorieströmungen (und Therapien) zusammen, was auch bedeutet, die Sicherheit einer – zumindest für die jeweils Eingeweihten – eindeutigen Fachsprache zu verlassen und eher auf eine brückenbauende, *suchende Sprache* zu setzen, welche die Leser\*innen in eine Denkbewegung einbeziehen möchte, ohne dabei den Anspruch zu erheben, alles schon widerspruchsfrei geordnet zu haben.
- Aus Gründen der Komplexitätsreduktion wird die Markierung des *Modellcharakters der eigenen Konzepte* nicht durchgehalten. Ein Beispiel von vielen: Jemand »ist« nicht im Äquivalenzmodus (vgl. 1.6; 4.5.2), sondern das Konzept der Äquivalenz von innerem Erleben mit äußerer Realität wird verwendet, um dem kommunikativen Verhalten einer bestimmten Person einen inneren Zustand zuzuordnen, wissend, dass diese Zuschreibung unzutreffend sein kann. Es ist trivial, wird jedoch leicht vergessen: Wie alle anderen auch bilden die mentalisierungstheoretischen Begriffe die Realität nicht ab, sondern gehören zur Welt kommunikativer Verständigungen über die »Wirklichkeit«.
- Aufgrund des beschränkten Buchumfangs kommt einiges zu kurz. Insbesondere gilt dies für Details *neurowissenschaftlicher* Forschung, die nicht nachgezeichnet werden. Meist werden lediglich die Ergebnisse rezipiert, durchweg unter Bezugnahme auf mentalisierungstheoretische Schriften. Auch wird die *verhaltenstherapeutisch* inspirierte Paartherapie (vgl. z. B. Schindler et al. 2019, Bodenmann 2012; Roediger et al. 2015) nicht eigens behandelt. Ich hoffe aber, dass aus den Ausführungen deutlich wird, wie eine

analoge Anwendung des Konzepts im verhaltenstherapeutischen Kontext aussehen könnte.

Des Weiteren können verschiedene wichtige *Themenfelder der Paartherapie* nicht eigens bearbeitet werden. Als Beispiele seien genannt: Paare nach der Geburt des ersten Kindes, Paare in Patchworkfamilien, gleichgeschlechtliche und überhaupt queere Paare, Paare im Prozess von Trennung und Scheidung sowie ältere und alte Paare. Auch hier hoffe ich, dass die dargestellten Beispiele und Überlegungen Ideen vermitteln, wie eine mentalisierungsorientierte Arbeit in den betreffenden Konstellationen aussehen könnte.

- Übersetzungen von Zitaten aus (noch) nicht ins Deutsche übertragenen Werken stammen vom Autor, ohne dass dies jeweils eigens ausgewiesen wird.
- Für eine erste Orientierung sei eine mentalisierungsbezogene Literaturübersicht vorangestellt. In seinem Geleitwort hat Eia Asen bereits einige Stichworte zu den historischen Entwicklungen der Mentalisierungstheorie benannt. *Grundlegende Werke* der Londoner Gruppe um Peter Fonagy erscheinen in regelmäßigen Abständen: Fonagy et al. 2004; Fonagy & Target 2006; Bateman & Fonagy 2008; Allen & Fonagy 2009; Allen et al. 2011; Bateman & Fonagy 2015; Bateman & Fonagy 2016; Bateman & Fonagy 2019. Eine Zusammenstellung früherer Aufsätze bieten Fonagy & Target 2003. Inzwischen sind zudem eine Reihe von *Einführungen* in die mentalisierungsbasierte Therapie in deutscher Sprache erschienen: Schultz-Venrath 2013; Taubner 2015; Bolm 2015; Kirsch et al. 2016; Euler & Walter 2018; Taubner et al. 2019.

Zahlreicher werden die *deutschsprachigen Monographien* zu bestimmten Bereichen des mentalisierungsorientierten therapeutischen Arbeitens. Ohne Anspruch auf Vollständigkeit seien genannt: Gruppentherapie (Schultz-Venrath & Felsberger 2016), Depressionen (Staub 2017), Kinder und Jugendliche (Diez Grieser & Müller 2018), Adoleszente (Taubner & Volkert 2017), pädagogische Arbeit (Kirsch 2014; Gingelmaier et al. 2018), Geflüchtete (Joksimovic et al. 2019), Körper/Somatisierungsstörungen (Schultz-Venrath 2020).

Im Themenfeld mentalisierungsbasierter *Paar- und Familienthe-*

*rapie* sind bisher vornehmlich Aufsätze erschienen: Fearon et al. 2009; Rottländer 2012 und 2015; Asen & Fonagy 2014, 2015, 2017 und 2017a; Cordes & Schultz-Venrath 2015; Plitt 2017; Asen & Midgley 2019; Bleiberg & Safier 2019; Nyberg & Hertzmann 2014 und 2019. Die bisher einzige Monographie stammt von Thompson & Tuch (2014).

Auch weil mentalisierungsorientierte Paartherapie sich in Entwicklung befindet, freue ich mich über Rückmeldungen und Anregungen (E-Mail-Adresse in der Autorennotiz).

*Frankfurt am Main, im November 2019*  
*Peter Rottländer*

## KAPITEL 1

# Eine paarbezogene Einführung in das Mentalisierungskonzept

## 1.1 Mentalisieren – die ebenso einfache wie komplexe Grundidee

Mentalisieren bezeichnet die imaginative Fähigkeit, eine möglichst angemessene Vorstellung<sup>1</sup> von inneren Zuständen wie Gefühlen, Gedanken, Absichten und Motiven bei sich selbst und bei anderen zu entwickeln, um damit verbales wie nonverbales menschliches Verhalten zu interpretieren. Als explizites Mentalisieren bezeichnet es zudem die nachdenkliche, revisionsbereite Beschäftigung mit diesen Vorstellungen von inneren Zuständen, also eine Auseinandersetzung mit dem unmittelbaren Mentalisieren auf der Metaebene (*holding mind in mind*).

Mutmaßungen über innere Beweggründe des Verhaltens sind so alt wie die Menschheit und deshalb bezeichnet Mentalisieren nichts Neues. Das Neue liegt vielmehr darin, diese Vorgänge der Identifizierung, Zuschreibung und kritischen Reflexion innerer Zustände ins Zentrum der (therapeutischen) Aufmerksamkeit zu stellen und damit über die Art und Weise des Mentalisierens nachzudenken.

Das englische Wort *mental* bezeichnet Inhalte, die im Deutschen »geistig« und »verstandesmäßig« wie auch »seelisch« und »psychisch« bedeuten können. Es geht um Gefühle und Gedanken. *Mental states* sind demnach psychische und geistige Zustände. Das deutsche Wort »mentale Zustände« ist im Alltagssprachlichen Verständnis stärker kognitiv akzentuiert, weshalb im Folgenden dem in dieser

Hinsicht offeneren, wenn auch etwas diffuser klingenden Begriff »innere Zustände« der Vorzug gegeben wird.

Mentalisierend wäre es, wenn eine Frau zu ihrem Mann sagt: »Du scheinst mich heute komplett zu ignorieren. Bist Du noch sauer, weil ich gestern Abend nicht mit Dir ins Kino gegangen bin?« Sie versucht, sich sein aktuelles Verhalten durch einen inneren Zustand der Verärgerung zu erklären, und verbindet dies mit einer Mutmaßung über mögliche Gründe aus der Paarinteraktion, d. h. sie versucht, ihn zu mentalisieren. Es liegt nun an ihm, seinerseits mentalisierend darauf einzugehen und etwas über seinen inneren Zustand und/oder die Wahrnehmung seiner Frau bzw. der Paarinteraktion mitzuteilen. Möglicherweise wehrt er ab: »Was weiß ich, lass mich einfach in Ruhe!« Vielleicht jedoch vermag die interessierte Frage seiner Frau den Rückzugsgroll ein wenig zu erweichen und er sagt etwas widerwillig: »Da ist was dran. Einfach so eine Verabredung aufkündigen, das geht gar nicht!« Seine Frau bremst den Impuls, sich zu rechtfertigen. Aufgrund einer Reihe von vergleichbaren Situationen vermutet sie, dass es zu einer unproduktiven Eskalation kommen könnte. Sie beschließt, ihn erst einmal in Ruhe zu lassen.

Der Mann scheint noch weit weg davon zu sein, eine Vorstellung vom inneren Zustand seiner Frau zu entwickeln. Er ist vermutlich vor allem mit sich und seiner Wut aufgrund der erfahrenen Enttäuschung beschäftigt. Wenn er sich seine Gefühle bewusst zu machen versucht, mentalisiert er sein Verhalten – so wie seine Frau versucht, ihn zu mentalisieren. Allerdings kommen beide damit nicht über Vorstellungen hinaus, die sie sich über sich bzw. den anderen machen: »Die Idee, dass Mentalisieren ein Akt der Vorstellungskraft ist, impliziert, dass jeder Akt des Mentalisierens wesensmäßig (*by its very nature*) ungewiss ist; innere Zustände sind undurchsichtig (*opaque*), veränderlich und es ist oft ziemlich schwer, sie genau zu bestimmen, sogar wenn es die eigenen betrifft. Das bedeutet, dass jeder Versuch, inneren Zuständen eine Bedeutung zuzuschreiben, dem Irrtum und der Ungenauigkeit ausgeliefert ist« (Fonagy & Bateman 2019, S. 3).

Besagt dies, dass wir sogar in Bezug auf die eigenen inneren Zustände nicht wissen, was wir fühlen, denken, begehren, beabsichtigen? Ja und Nein. Es geht um eine nie ganz zu behebende Ungenauigkeit. Jurist (2018, S. 9 ff.) spricht in diesem Zusammenhang von »*aporetic emotions*«, Euler und Walter (2018, S. 19) gebrauchen die Metapher »milchglasartig«: Wenn wir einen inneren Zustand in Worte zu fassen versuchen, dann machen wir uns ein Bild, das unzutreffend sein kann.

Vielleicht würde der ärgerlich schweigsame Mann bei genauerem Nachdenken und mit ein bisschen mehr zeitlichem Abstand feststellen, dass seine Wut vor allem auf einem Gefühl des Zurückgewiesenwerdens basiert und dass sich dieses Gefühl bei ihm aufgrund seiner früheren Beziehungserfahrungen viel zu schnell einstellt. »Möglicherweise habe ich überreagiert«, sagt er sich – und kann sich damit innerlich einen Schritt von seinem Ärger distanzieren. Fast überrascht spürt er ein aufkommendes Interesse, zu erfahren, was die Motive seiner Frau für ihren abendlichen Sinneswandel waren; er kann sich nun dafür öffnen, sie zu mentalisieren. Vielleicht war ihr Wunsch, zu Hause zu bleiben, gar nicht gegen ihn gerichtet, sondern hatte etwas mit ihr selbst zu tun. Jetzt fällt ihm ein, wie erschöpft sie auf ihn gewirkt hatte, und es kommt ihm die Idee, dass sie womöglich etwas Belastendes von ihrer Arbeit mit sich herumschleppt und deshalb nicht ins Kino wollte. Er beschließt, ihr Gesprächsangebot, leicht verspätet, anzunehmen und sie zu fragen.

Ein erwachtes Mentalisierungsinteresse führt zu einer bestimmten Haltung, einer *inquisitive stance*, wörtlich einer »neugierigen Haltung«, wobei dies im Sinne von »wissbegierig«, »interessiert«, »entdeckungsfreudig« gemeint ist. Es ist eine Haltung, die in die Kommunikation mit anderen führt und die bereit ist, eigene Auffassungen aufgrund des kommunikativen Austauschs zu verändern. Ihr korrespondiert die »Haltung des Nichtwissens«, die ebenfalls aus der strukturellen Fehlbarkeit imaginativer Zugriffe auf innere Zustände folgt. Sie ist eine erkenntnistheoretische Position, kein schlaues Als-Ob-

Verhalten, das nur vorgibt, nichtwissend zu sein. Die mit der interessiert-neugierigen, nichtwissenden Haltung verbundene Offenheit und geistige wie psychische Flexibilität können als Herzstück eines mentalisierungsgeleiteten Umgangs mit sich selbst und anderen angesehen werden.

## 1.2 Epistemisches Vertrauen und epistemische Wachsamkeit

In den letzten Jahren stellen Fonagy und Mitarbeiter\*innen dem Mentalisieren einen zweiten sozialkognitiven Prozess an die Seite, der mit dem Begriff des *epistemischen Vertrauens* bezeichnet wird. Beide werden über Bindungsbeziehungen vermittelt. Sie unterscheiden sich in den Zwecken. Während es beim Mentalisieren um angemessene Vorstellungen von inneren Zuständen geht, geht es beim epistemischen Vertrauen um Offenheit für neue Informationen und die Fähigkeit, aufgrund dieser Informationen zu lernen (vgl. Fonagy & Bateman 2019, S.16<sup>2</sup>). *Epistemisch*, also erkenntnisbezogen, meint ein Vertrauen, dass sich auf die Glaubwürdigkeit der Mitteilungen anderer Menschen bezieht (Csibra & Gergely 2009, 2011). Wo epistemisches Vertrauen herrscht, wächst die Bereitschaft, mitgeteilte Informationen zu übernehmen, was etwa kulturelle Lernprozesse befördert. Gleichzeitig werden einige Komponenten des Mentalisierens gedämpft – und das betrifft »unser kritisches Urteilsvermögen bezüglich der Intentionen, der Wahrhaftigkeit und der Nützlichkeit dessen, was der andere kommuniziert« (Bleiberg & Safier 2019, S.152).

In Paarbeziehungen spielt dieses Vertrauen eine tragende Rolle, es wird gelegentlich sogar zu einem blinden Vertrauen mystifiziert – »Wenn Katja sagt, dass da nichts war, dann war da nichts.« Epistemisches Vertrauen lässt keinen Raum für kritisches Mentalisieren bzw. für eine epistemische Wachsamkeit.

Was schon in der Partnerschaft naiv anmutet, ist in sämtlichen sozialen Beziehungen fahrlässig (epistemische Leichtgläubigkeit). Um im Leben zurechtzukommen, braucht jeder Mensch eine Auf-

merksamkeit für solche Mitmenschen, deren Mitteilungen nicht vertrauenswürdig sind, oder die versuchen, epistemisches Vertrauen zu missbrauchen – die also Vertrauenswürdigkeit inszenieren, um andere über ihre verborgen gehaltenen Interessen zu täuschen. Gesundes epistemisches Vertrauen ist mit *epistemischer Wachsamkeit* verbunden. Diese braucht Mentalisierungsfähigkeiten: »Das Mentalisieren kommt ins Spiel, sobald die Kinder begreifen, dass nicht jeder andere Mensch im Besitz zutreffender und vertrauenswürdiger Informationen ist« (Allen et al., 2011, S. 129)

Jurist (2018, S. 133) betont die positiven Qualitäten der epistemischen Wachsamkeit: Sie sei aktiver als das epistemische Vertrauen und sie ermögliche »kritisches Denken«, da sie mit Unterscheidungen beschäftigt sei<sup>3</sup>. Ein Vertrauen, das Wachsamkeit nicht stillstellt, braucht paarbezogen eine gewisse dialektische Kraft: »Ich glaube das, was Du sagst. Gleichzeitig weiß ich, dass wir fehlbare Menschen sind, weshalb ich aufmerksam für Irritationen und Widersprüche bleibe.«

Mit diesem Satz wird deutlich, wie komplex die Herausforderung ist, in angemessener Weise epistemisch vertrauensvoll und wachsam zu sein. Anders gesagt: Das Maß des in die epistemische Wachsamkeit einfließenden Misstrauens hat viel mit der individuellen psychischen Verfassung zu tun. Fonagy und Mitarbeiter\*innen (2019) machen den Übergang zu psychischen Störungen entsprechend am Ausmaß von überzogenem Misstrauen gegenüber anderen Menschen fest. Bei Paaren zeigt sich dies etwa in Form einer misstrauischen Hyperwachsamkeit: »Wir beide wissen, dass du eine Lügnerin bist. Deshalb muss ich auf Dich aufpassen, dass Du nicht heimlich mit einem anderen Mann anbändelst.« Ironischerweise bringt das ausgeprägte Misstrauen am Ende oft genau die Folgen hervor, die unbedingt vermieden werden sollten.

Das Drama eines verfestigten epistemischen Misstrauens (*epistemic petrification*) besteht darin, dass die betreffenden Menschen nicht allein unter einem andauernd hohen Stresslevel leiden, sondern dass auch alle Möglichkeiten zur Korrektur des übertriebenen Misstrauens durch gegenläufige Beziehungserfahrungen ausgeschlossen werden, weil dieses Misstrauen schon den Beziehungsaufbau



unterminiert (vgl. das Fallbeispiel von Frau E. in 4.5.2). In den Augen ihrer Umwelt erscheinen die betreffenden Menschen als sonderlich oder »sperrig« – und wenn sie in Therapie kommen, wirken sie *hard to reach*, »therapieresistent« oder »nicht therapiefähig«. Denn sie sind auch dem Therapeuten gegenüber grundlegend misstrauisch und – zumindest zunächst einmal – nicht zugänglich für neue Sichtweisen und neue Erfahrungen.

Im Blick auf die Paartherapie sind zwei Aspekte des epistemischen Vertrauens besonders wichtig:

1. Aufgrund der Dämpfung kritischen Mentalisierens bzw. epistemischer Wachsamkeit in Beziehungen, die von epistemischem Vertrauen getragen sind, ist es für ein Paar meist schwer, auf eine mentalisierende Kommunikation umzuschalten (ein Thema, das im Folgenden noch häufiger begegnen wird). Diesen mit Vertrauen und Vertrautheit verbundenen Mechanismus illustriert eine Beobachtung aus der Welt der Fledermäuse. Wenn Fledermäuse auf dem Heimweg kurz vor ihrem Schlafplatz sind, schalten sie ihren Ultraschall ab und fliegen »blind«, da sie sich in vertrautem Gelände befinden. Stellt man eine Platte vor den Eingang ihrer Höhle fliegen sie dagegen. In der freien Wildbahn würde das nicht passieren (M. Klemann, mündl. Mitteilung).
2. Erschütterungen des epistemischen Vertrauens werden oftmals nicht bewusst registriert, sondern in einer Fülle von Alltagsärgerlichkeiten agiert. Es ist deshalb besonders wichtig, darauf zu achten, ob das basale epistemische Vertrauen der Partner beschädigt wurde, und wenn ja, ob die Beschädigung bewusst geworden ist.

Die grundlegende Prägung des Mentalisierens sowie des epistemischen Vertrauens wird wesentlich mit Entwicklungen bei der Ausbildung dieser sozialkognitiven Fähigkeiten in frühen Lebensjahren in Zusammenhang gebracht.