

Übersicht Download

1. Vier Sichtweisen auf sich und andere – eine Einführung in mentalisierendes Denken	2
2. Grafische Unterstützung zur »Online-Diagnostik« der Dimensionen des Mentalisierens (zu 4.6)	9
3. Vorüberlegungen für eine mentalisierungsorientierte Präventionsarbeit mit Paaren	14
4. Checkliste für mentalisierungsorientiert arbeitende Paartherapeut*innen	16

1. Vier Sichtweisen auf sich und andere – eine Einführung in mentalisierendes Denken

Der Differenzierung zwischen dem Selbst und anderen – im paartherapeutischen Zusammenhang: dem Selbst und dem Partner – kommt im Rahmen der vier Dimensionen des Mentalisierens eine besondere Bedeutung zu (vgl. 1.4 und 4.5). Um dies zu vermitteln, hat sich eine Übung bewährt, die diese Unterscheidung in vier Sichtweisen durchspielt. Wie sich zeigen wird, spielen die anderen Dimensionen hier ebenfalls eine Rolle – und so kann die Übung als Einführung in ein Denken verstanden werden, das typisch für die Mentalisierungstheorie ist.

Es empfiehlt sich, die Übung zunächst einmal für sich selbst, oder besser, in einer Gruppe (Supervision; Team; Freundeskreis) durchzuspielen, bevor sie einem Paar oder einer Gruppe als Übungsmöglichkeit angeboten wird. Ich stelle zunächst diese vier Sichtweisen vor und beschreibe danach die konkreten Schritte der Übung.

1. Andere rein äußerlich beschreiben. Diese Sichtweise sieht andere so, wie sie erscheinen, wie sie sich verhalten, was sie über sich und andere sagen. Sie rekurriert nicht auf innere Zustände (!), weder bei anderen noch bei sich selbst, sondern erschöpft sich in Verhaltens- und Geschehensbeschreibungen. Sie ist konkretistisch.

»Es schellte, ich ging zur Tür, obwohl ich eigentlich gerade noch in der Küche beschäftigt war, weil ich etwas für den Besuch am Abend vorbereiten wollte, und dann war es meine Frau, die den Schlüssel vergessen hatte, was ihr oft passiert, und die mich dann noch fragt, wieso ich im Bademantel rumlaufe. Ich habe gesagt: ›Das Essen kocht sich nicht von alleine‹. Dann sie: ›Das hat doch nichts mit dem Bademantel zu tun.‹ Da habe ich gesagt: ›Ich renne hier zur Tür, bloß weil Du den Schlüssel vergessen hast, und dann hast Du nichts Besseres zu tun, als meinen Bademantel zu kritisieren.‹ Meine Frau vergisst oft den Schlüssel. Einmal waren wir im Urlaub unterwegs, wir hatten da so eine schöne Ferienwohnung ...«

Solche nicht mentalisierenden, mitunter sehr langen Schilderungen wirken zermürbend – zumindest auf Therapeut*innen und meist auch auf Partner. Es gibt so viel, das einer vertiefenden Betrachtung bedürfte, aber kaum ist es benannt, geht es schon zum nächsten Punkt. Es entsteht kein Kontakt, weil es keinen Raum für Resonanz gibt. Man spürt die emotionale Aufladung – auch z. B. daran, dass Wut im Zuhörer aufsteigt –, der Klient bringt sie aber nicht zum Ausdruck.

Viele, und Therapeut*innen besonders, neigen angesichts dieser Sichtweise dazu, auf die innere Welt des Sprechers oder der Sprecherin zu rekurrieren: »Welche Gefühle hatten Sie denn, als Ihre Frau vor der Tür stand?«, »Wie ging es Ihnen, als sie Ihren Bademantel kritisierte?«, »Wie ging es Ihnen eigentlich vorher, als Sie in der Küche gearbeitet haben?« usw. Das führt zur zweiten Sichtweise:

2. Sich selbst von innen sehen. In dieser Sichtweise geht es um die eigenen inneren Zustände, die es zu erforschen und zu verstehen gilt. Es geht um Gefühle, Überzeugungen, Gedanken, innere Konflikte, Motive, Absichten usw. Hier geht es auch darum, inwiefern diese inneren Zustände eine Reaktion auf das Verhalten des Partners sind. Am obigen Beispiel erläutert, ginge es etwa um die Empörung des Mannes über die Kritik der Frau. Bezogen auf ihn selbst ginge es um die Frage, ob aus irgendeinem Grund bereits eine Gereiztheit da war, vielleicht weil es beim Kochen nicht so lief wie gewünscht oder weil es der Klient selbst auch ärgerlich fand, noch im Bademantel unterwegs zu sein. Dann hätte die Kritik der Frau einen Punkt getroffen, aufgrund dessen der Mann ohnehin schon wütend auf sich selbst war. Das verschärft den Ärger üblicherweise heftig.

In dieser Perspektive wird auch innerhalb des Gefühlslebens differenziert, z. B. wenn Hilflosigkeit unter der Wut entdeckt wird, eine fehlende Verlustakzeptanz unter der depressiven Verstimmung oder die nicht zugelassene Wut auf den Partner unter der Selbstkritik. Mentalisierungstypisch ist es übrigens, Klienten zu der Vorstellung zu ermuntern, welche alternativen Gefühle sie in einer bestimmten Situation hätten empfinden können, wenn sie diese zugelassen hätten (vgl. Allen et al. 2011, S. 65), sowie danach zu fragen, welche Gefühle über die spontan genannten hinaus noch im Spiel gewesen sein könnten.

In Partnerschaften gibt es häufig die Erwartung, dass der Partner diese inneren Zustände erkennen kann, wenn er nur will, weil es ja eine so nahe und vertrauensvolle Beziehung ist. Wenn es anders erfahren wird, bleiben nur mangelndes Interesse oder Böswilligkeit als Erklärungsmuster übrig – Hypothesen, die meist mit Mängeln in der nun folgenden dritten Sichtweise zu tun haben.

3. Den Anderen von innen sehen. Hier geht es darum, eine Vorstellung von der inneren Welt des Partners zu entwickeln, möglichst sowohl über das Identifizierungs- als auch über das Perspektivenwechselsystem (vgl. 1.4.5). Am Beispiel aus Punkt 1 erläutert, hieße das für die Frau, sich mit der Frage zu beschäftigen, welche Gefühle und Gedanken wohl in ihrem Mann in dem Moment vorgehen, als er ihr die Tür aufmacht, und wie es ihm damit geht, immer noch im Morgenmantel herumzulaufen. Für den Mann hieße es, sich die Frage zu stellen, wie sich seine Frau fühlt, wenn sie wegen des vergessenen Schlüssels klingelt, oder welche Gefühle bei ihr dazu führen, dass sie ihn wegen des Bademantels kritisiert.

Mit diesem Beispiel wird schon deutlich, wie anspruchsvoll diese Sichtweise ist – und wie zunehmend schwierig sie wird, wenn das Arousal steigt (vgl. 1.5). Gleichwohl ist sie ein erster Schlüssel, um eskalierendes Missverstehen zu stoppen und krisen- oder

konfliktvolle Situationen lösen zu können. Um einen Blick »hinter die Stirn« oder »ins Herz« des Partners werfen zu können, braucht es ein gefühlsmäßiges Einschwingen ebenso wie ein Wissen um die Reaktions- und Erlebensweisen des Partners. Bei Paaren fällt auf, dass sie das Verhalten des jeweils anderen oftmals sehr gut voraussagen können, aber keine oder nur sehr rudimentäre Ideen dazu haben, welche inneren Zustände den Partner dazu bringen, sich genau so zu verhalten, wie er sich verhält – insbesondere dann, wenn dieses Verhalten als deutlich unterschiedlich zu dem erlebt wird, wie man selbst sich in dieser Situation verhalten würde.

Weitere typische Fragen für diese Sichtweise sind etwa: »Was glauben Sie, wie Ihr Partner diese Auseinandersetzung erlebt hat?«, »Als Ihre Frau sich in ihr Zimmer zurückgezogen hat: Haben Sie eine Idee, welche Gefühle da in ihr vorherrschten?«, »Welche Gefühle könnten Ihrer Meinung nach hinter den Vorwürfen Ihres Mannes stecken?«

Im mentalisierungstherapeutischen Verständnis wird angestrebt, eine Ausgeglichenheit zwischen diesem Mentalisieren des Partners und dem Mentalisieren des Selbst (Sichtweise zwei) herzustellen. An dieser Stelle unterscheidet sich mentalisierungsorientierte Therapie von solchen Ansätzen, die eine klare Priorität auf die Beschäftigung mit der jeweils eigenen inneren Welt legen und gegenüber dem Nachdenken über die innere Welt anderer eher skeptisch sind. »Ein ständiges und stimmiges abwechselndes Untersuchen eigener und fremder Gedanken und Gefühle zählt zu den zentralen Elementen der MBT (der *Mentalisierungsbasierten Therapie*; PR)« (Battman & Fonagy 2015, S. 319).

4. Sich selbst von außen sehen, das heißt, die eigene Wirkung auf den Partner aus dessen innerem Zustand heraus betrachten können. Bildlich gesagt geht es darum, mit den Augen des Partners einen Blick auf sich zu werfen.

Diese Sichtweise ist die anspruchsvollste und erfahrungsgemäß die am wenigsten praktizierte. In unserem Beispiel aus Punkt 1 würde diese Sichtweise bedeuten, dass der Mann darüber nachdenkt, wie sein Auftreten beim Öffnen der Tür wohl auf seine Frau wirken könnte, welche emotionalen Botschaften von seinem Körper, seiner Mimik und seiner Art zu sprechen ausgehen und was diese wohl bei seiner Frau auslösen könnten. Für die Frau bedeutet diese Sichtweise, sich damit zu beschäftigen, wie sie mit ihrem Verhalten, ihrer Mimik, Körpersprache und Intonation wohl auf ihren Mann wirken dürfte. Und natürlich auch, wie das, was beide jeweils inhaltlich sagen, auf den anderen wirkt.

Typische Fragen sind entsprechend: »Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie Sie mit dem, was Sie sagen und wie Sie sich verhalten, auf Ihren Mann wirken?«, »Sie haben eben gesagt, dass es Angst ist, die Sie dazu bringt, so rational und nüchtern zu argumentieren. Haben Sie eine Idee, wie Sie damit auf Ihre Frau wirken?«

Es dürfte klar sein, dass diese Sichtweise der zweite Schlüssel ist, um eskalierendes Missverstehen zu stoppen und krisen- oder konfliktvolle Situationen zu lösen. Schwächen in dieser Sichtweise führen leicht zu erheblichen interpersonellen Kon-

flikten, wie sie typisch für Paarkrisen sind. Häufig zu beobachten ist z. B. ein Paar, bei dem der eine Partner, sagen wir, der Mann, die »Aufgeregtheiten« seiner Frau eher abwiegelt, um »den Frieden« zu bewahren. Die Frau hat den Eindruck, nicht zu ihm durchzudringen und erhöht den Druck. Er wiegelt noch mehr ab, zieht sich zurück. Sie bestürmt ihn umso heftiger usw. Wenn er eine Idee davon hätte, wie sein Abwiegeln auf seine Frau wirkt, und wenn seine Frau eine Idee davon hätte, wie ihr Anstürmen auf ihn wirkt, könnten sie den Teufelskreis durchbrechen.

Die Sichtweisen drei und vier enthalten das Potential, die typischen interaktionellen Teufelskreise in Paarkonflikten zu unterbrechen. Sie sind zugleich allerdings ausgesprochen voraussetzungsvoll, was den Umgang mit inneren Zuständen angeht, und insofern weder als generell vorhanden vorauszusetzen, noch als erlernbar durch eine bloß kognitive Vermittlung zu verstehen. Sie brauchen Vertrautheit mit einem mentalisierenden Umgang mit inneren Zuständen.

Zum praktischen Vorgehen mit der Übung

Im Folgenden wird zwischen dem Einsatz der Übung in Gruppen und ihrem Einsatz in der Paartherapie bzw. in Kursen mit Paaren unterschieden. Für beide Anwendungsfelder ist es wichtig, zunächst die vier Sichtweisen ausführlich vorzustellen. Dabei ist es hilfreich, eine kurze Zusammenfassung als Handout zur Verfügung zu stellen.

1. In *Gruppen* (Kurse, Seminare, Supervisionsgruppen, Teams usw.) hat sich die auf Arbeitsblatt 1 dargestellte Arbeitsanweisung bewährt.
2. In der *Paartherapie* oder in *Kursen mit Paaren* sollte dem (jeweiligen) Paar Arbeitsblatt 2 oder 3 zur Verfügung gestellt werden.

Eine Anmerkung noch zum Einsatz der Übung in der Paartherapie: Wenn die Möglichkeit besteht, sollte das Paar für etwa 15–20 Minuten alleine gelassen werden, um die Übung durchzuführen. Im Anschluss folgt eine gemeinsame Besprechung von Paar und Therapeut*in über die Erfahrungen mit der Übung und die Einbeziehung der Ergebnisse in den bisherigen Therapieprozess.

Wenn das Paar zu Streit neigt, bzw. das Arousal jeweils leicht hochfährt, sollte die Übung modifiziert werden: Die einzelnen Partner sollten jeweils für sich eine spannungsgeladene Situation mit anderen nahestehenden Personen auswählen – also etwa mit den Kindern, den Eltern oder engen Freunden – und diese Situation anschließend mit dem Partner besprechen. So kann das Mentalisieren eingeübt werden, ohne dass die akuten Paarkonflikte gleich wieder blockierend wirken (siehe dazu Arbeitsblatt 3). In der folgenden therapeutischen Arbeit könnte dann gemeinsam überlegt werden, wie eine Anwendung auf das Paar selbst aussehen könnte.

Je nachdem kann dieses »vorsichtiger« Vorgehen auch für Paar-Gruppen sinnvoll sein, in denen eskalierende Paarkonflikte im Hintergrund stehen.

Arbeitsblatt 1

Übung zu den »vier Sichtweisen auf sich und andere« – für Gruppen

- Bilden Sie Zweiergruppen, überlegen Sie aber bitte zunächst für sich selbst.
- Suchen Sie im Geiste eine Person aus, die Sie recht gut kennen – keinen Klienten, sondern eine Person aus Ihrem privaten Lebensumfeld.
- Wählen Sie eine Alltagssituation aus, z. B. eine typische Auseinandersetzung oder eine Interaktion, in der Sie sich von dem Verhalten der Person genervt fühlen.
- Gehen Sie diese Situation entlang der vier Sichtweisen im Geiste bzw. anhand der unten stehenden Fragen durch.
- Besprechen Sie die Sichtweisen nun bitte der Reihe nach mit Ihrem Gesprächspartner – zunächst alle vier Sichtweisen des einen, dann alle vier Sichtweisen des anderen Gesprächspartners. Achten Sie besonders darauf, jeweils die Gefühle zu beschreiben.
- Werten Sie am Ende Ihre Erfahrungen mit der Übung aus. Wie ist es Ihnen selbst ergangen? Welchen Eindruck hatte Ihr Gegenüber von Ihrem Umgang mit den vier Sichtweisen?

Fragen zu den vier Sichtweisen

1. Was für ein Verhalten zeigt die von Ihnen ausgesuchte Person? (Noch keine inneren Zustände beschreiben.)
2. Wie wirkt dieses Verhalten auf Sie? Was genau führt bei Ihnen dazu, dass Sie dieses Verhalten so erleben? Wäre eine andere Umgangsweise möglich?
3. Was sind die vermutlichen Motive der von Ihnen ausgesuchten Person für ihr Verhalten? Welche Gefühle spielen eine Rolle? Welche Wünsche, Absichten, Anliegen sehen Sie?
4. Wie wird die von Ihnen ausgesuchte Person Sie erleben? Wie wirken Sie vermutlich auf diese Person – ausgehend von Ihren Annahmen über das Innenleben dieser Person? Welche Reaktion könnte Ihr Verhalten bei dieser Person bewirken?

Arbeitsblatt 2

Übung zu den »vier Sichtweisen auf sich und andere« – für Paare und Paargruppen (I)

- Beschäftigen Sie sich zunächst alleine mit den vier Sichtweisen.
- Wählen Sie – ohne sich mit Ihrem Partner hierüber abzusprechen – eine Alltagssituation aus Ihrem partnerschaftlichen Zusammenleben aus, in der sich eine gewisse Spannung zeigte, z. B. eine typische Auseinandersetzung oder eine Interaktion, in der Sie sich von dem Verhalten Ihres Partners genervt fühlten. Diese Situation sollte Sie bewegt haben, inzwischen aber nicht mehr akut sein.
- Gehen Sie diese Situation entlang der vier Sichtweisen im Geiste bzw. anhand der unten stehenden Fragen durch.
- Besprechen Sie die Sichtweisen nun bitte der Reihe nach mit Ihrem Partner: Schildern Sie Ihre Vermutungen zu allen vier Sichtweisen. Erst danach sollte der Partner aus seiner Sicht Stellung dazu nehmen. Achten Sie besonders darauf, jeweils die Gefühle zu beschreiben. Danach (oder davor) stellt Ihr Partner die von ihm/ihr ausgewählte Situation vor.
- Werten Sie am Ende Ihre Erfahrungen mit der Übung aus. Wie ist es Ihnen selbst ergangen? Welchen Eindruck hatte Ihr Partner von Ihrem Umgang mit den vier Sichtweisen?

Fragen zu den vier Sichtweisen

1. Was für ein Verhalten zeigt Ihr Partner in der betreffenden Situation? (Noch keine inneren Zustände beschreiben.)
2. Wie wirkt dieses Verhalten auf Sie? Was genau führt bei Ihnen dazu, dass Sie dieses Verhalten so erleben? Wäre eine andere Umgangsweise möglich?
3. Was sind die vermutlichen Motive ihres Partners für sein/ihr Verhalten? Welche Gefühle spielen bei ihm/ihr eine Rolle? Welche Wünsche, Absichten, Anliegen sehen Sie?
4. Wie wird Ihr Partner Sie erlebt haben? Wie haben Sie demnach vermutlich auf Ihren Partner gewirkt – ausgehend von Ihren Annahmen über sein/ihr Innenleben? Welche Reaktion könnte Ihr Verhalten bei Ihrem Partner bewirkt haben?

Arbeitsblatt 3

Übung zu den »vier Sichtweisen auf sich und andere« – für Paare und Paargruppen (II)

- Beschäftigen Sie sich zunächst alleine mit den vier Sichtweisen.
- Wählen Sie eine Alltagssituation mit einer Ihnen nahestehenden Person (also ein Elternteil, ein Kind, ein enger Freund bzw. eine enge Freundin – aber nicht Ihren Partner) aus, in der sich eine gewisse Spannung zeigte – z. B. eine typische Auseinandersetzung oder eine Interaktion, in der Sie sich vom Verhalten der Person genervt fühlen.
- Gehen Sie diese Situation entlang der vier Sichtweisen im Geiste bzw. anhand der unten stehenden Fragen durch.
- Besprechen Sie die Sichtweisen nun bitte der Reihe nach mit Ihrem Partner: Schildern Sie Ihre Vermutungen zu allen vier Sichtweisen. Erst danach sollte der Partner aus seiner Sicht Stellung dazu nehmen. Achten Sie besonders darauf, jeweils die Gefühle zu beschreiben. Danach (oder davor) stellt Ihr Partner die von ihm/ihr ausgewählte Situation vor.
- Werten Sie am Ende Ihre Erfahrungen mit der Übung aus. Wie ist es Ihnen selbst ergangen? Welchen Eindruck hatte Ihr Partner von Ihrem Umgang mit den vier Sichtweisen?

Fragen zu den vier Sichtweisen

1. Was für ein Verhalten zeigt die von Ihnen ausgewählte Person in der betreffenden Situation? (Noch keine inneren Zustände beschreiben.)
2. Wie wirkt dieses Verhalten auf Sie? Was genau führt bei Ihnen dazu, dass Sie dieses Verhalten so erleben? Wäre eine andere Umgangsweise möglich?
3. Was sind die vermutlichen Motive der von Ihnen ausgewählten Person für ihr Verhalten? Welche Gefühle spielen eine Rolle? Welche Wünsche, Absichten, Anliegen sehen Sie?
4. Wie wird die von Ihnen ausgewählte Person Sie erlebt haben? Wie haben Sie demnach vermutlich auf diese Person gewirkt – ausgehend von Ihren Annahmen über das Innenleben dieser Person? Welche Reaktion könnte Ihr Verhalten bei dieser Person bewirkt haben?

2. Grafische Unterstützung zur »Online-Diagnostik« der Dimensionen des Mentalisierens (zu 4.6)

Das folgende Arbeitsblatt bietet eine grafische Unterstützung für die diagnostische Anwendung der in Kapitel 1.4 und 4.6 beschriebenen Dimensionen des Mentalisierens. Es nimmt acht Dimensionen auf vier Achsen auf.

Selbst	—————	Andere(r)
Implizit	—————	Explizit
Innengerichtet	—————	Außengerichtet
Affektiv	—————	Kognitiv

Erinnert sei daran, dass eine gute Mentalisierungsfähigkeit sich dadurch auszeichnet, dass je nach Bedarf flexibel zwischen den Polen gependelt werden kann, d.h. dass idealerweise alle acht Pole im eigenen Mentalisieren vorkommen sollten (Abb. 1, Kap. 1.4). Die klinische Erfahrung zeigt jedoch eine andere Realität, nämlich recht unterschiedliche Mentalisierungsschwerpunkte. Diese können in der Grafik abgebildet werden. Bei Paaren ist es zusätzlich aufschlussreich, die Mentalisierungsunterschiede zwischen den beiden Partnern zu dokumentieren. Sie führen vor Augen, wie schon auf dieser Ebene Verständigungen erschwert werden – und bieten Ansatzpunkte für ein vertieftes therapeutisches Arbeiten.

Die Grafik erlaubt die Konstruktion bestimmter Mentalisierungsprofile. Sie sehen etwas anders aus als in der mentalisierungsbasierten Therapie für Einzelne (vgl. zuletzt Luyten et al. 2019, S. 40). Die Stärke der hier verwendeten Darstellung besteht darin, dass die Achsen erhalten bleiben und mit ihnen (Un-)Ausgewogenheiten im jeweiligen Zusammenspiel der beiden Pole abgebildet werden können. Nicht angemessen darstellbar ist das Scheitern des Mentalisierens durch eine Fixierung an einem der Pole (vgl. 1.6 und 4.5.2).

Es ist in aller Regel nicht ratsam, den Paaren diese Skizzen vorzulegen, weil sie dann ihren heuristischen Charakter verlieren und zu einer Bürde im Prozess werden können. Für Therapeut*innen sind sie hilfreich, da sie in aller Regel die anstehenden Entwicklungs herausforderungen zeigen und im Laufe des Prozesses immer wieder dazu einladen, sich Rechenschaft über die Entwicklungen des Paares abzulegen.

Zum praktischen Vorgehen: »Online-Diagnostik« meint, dass die subjektiven Eindrücke der Therapeutin oder des Therapeuten eingetragen werden – etwa so, wie es beispielhaft in der Grafik unten durchgeführt wurde. Wegen dieses »eindruckshaften« Charakters der Grafik ist es sinnvoll, nach einigen Sitzungen nochmals auf das Blatt zu schauen und es dem aktuellen Stand anzupassen – sei es, weil die Therapeutin oder der Therapeut nun einiges besser weiß, oder weil es bei dem Paar erkennbare Entwicklungen gegeben hat. Der größte Vorteil mag darin liegen, dass die Grafik immer wieder dazu einlädt, sich selbst darüber zu vergewissern, alle Dimensionen des Mentalisierens im Blick zu haben und zu schauen, wo möglicherweise gemeinsame »weiße Flecken« entstanden sind.

Grafische Unterstützung zur »Online-Diagnostik« der Dimensionen des Mentalisierens – Beispiel

Paar: Frau und Herr T. (*dieser Fall wird im Buch nicht vorgestellt*)

Person	Selbst	Anderer	Person
Frau T.	—————		Frau T.
Herr T.	—————		Herr T.

Person	Implizit	Explizit	Person
Frau T.	—————		Frau T.
Herr T.	—————		Herr T.

Person	Innengericht	Außengericht	Person
Frau T.	—————		Frau T.
Herr T.	—————		Herr T.

Person	Affektiv	Kognitiv	Person
Frau T.	—————		Frau T.
Herr T.	—————		Herr T.

Was lässt sich aus der Beispiel-Grafik ablesen?

1. Selbst – Andere(r) Hinsichtlich der Selbst-Anderer-Differenzierung scheint es Frau T. leichter zu fallen, den Partner zu mentalisieren als sich selbst, auch wenn die Verteilung nur leicht einseitig ist (nicht so wie im Beispiel in Abschnitt 1.4.2 im Buch). Bei Herrn T. findet sich ein recht ausgeprägtes Mentalisieren des Selbst und ein schwaches Mentalisieren seiner Frau. Durch dieses Ungleichgewicht kann bei ihm eine Selbstzentriertheit vermutet werden, da das Selbst-Mentalisieren nicht durch eine ebenso ausgeprägte Empathie im »Gleichgewicht« gehalten wird. Paarbezogen dürften beide sich leicht darauf verständigen, über ihn nachzudenken, wobei die Herausforderungen darin liegen, dass Frau T. mehr sich selbst und Herr T. mehr seine Partnerin mentalisiert.

2. Implizit – Explizit Da Frau T. den Eindruck macht, dass bei ihr implizites und explizites Mentalisieren etwa gleich und zudem relativ stark ausgebildet sind, darf erwartet werden, dass ihr das notwendige Wechseln von einem ins andere gut gelingen sollte. Bei Herrn T. scheint das explizite Mentalisieren deutlich schwächer ausgebildet zu sein als das implizite. Bei ihm kann damit gerechnet werden, dass er implizite Zuschreibungen innerer Zustände vornimmt, die nicht genügend reflektiert sind, und dass er besonders unter Stress schnell zu unzutreffenden Annahmen neigen könnte. Paarbezogen könnte die Überlegenheit von Frau T. im Umgang mit der Unterscheidung zwischen implizitem und explizitem Mentalisieren zu blockierenden Gegenreaktionen bei ihm führen (»Rede Du nur! Du weißt sowieso immer alles besser.«).

3. Innengerichtet – Außengerichtet Frau T. scheint markant innengerichtet zu mentalisieren, der Mimik und anderen äußerlichen Signalen aber kaum Beachtung zu schenken. Sie dürfte gut über die innere Welt ihres Mannes Bescheid wissen, aber seine (und ihre eigenen) aktuellen körperlichen Reaktionen nicht als Informationsquelle nutzen, was zu Fehleinschätzungen führen kann. Herr T. wirkt hier genau gegenläufig ausgerichtet: Er orientiert sich ganz besonders an außengerichteten Signalen und dürfte daher sehr schnell zu Einschätzungen von inneren Zuständen allein aufgrund von Mimik, Gestik und dergleichen kommen. Diese Einschätzungen finden keinen »Counterpart« im innengerichteten Mentalisieren, was bedeutet, dass sie vorschnell und ungeprüft für wahr gehalten werden könnten. Missverständnisse zwischen beiden Partnern sind an dieser Stelle geradezu vorprogrammiert.

4. Affektiv – Kognitiv Schließlich scheint Frau T. zwar eher durchschnittliche Qualitäten sowohl beim affektiven als auch beim kognitiven Mentalisieren zu besitzen, da beide Seiten aber etwa gleich stark ausgebildet wirken, darf ein gelingendes Zusammenspiel der beiden vermutet werden. Frau T. dürfte weder zu einem affektiv überschwemmt noch zu einem abgehobenen, kognitiv »verspielten« Mentalisieren neigen. Bei Herrn T., der im Prinzip gut affektiv mentalisieren zu können scheint, besteht wegen des deutlich schwächer ausgebildeten kognitiven Gegenpols die Gefahr, insbesondere bei Stress von Affekten überschwemmt zu werden und dann schlecht oder gar nicht mehr zu mentalisieren. Auf seine Frau könnte er dann vielleicht bedrohlich wirken.

Notabene: Dies sind situationsbedingte Eindrücke des Therapeuten oder der Therapeutin aus der Arbeit mit dem Paar, die schon in der nächsten Sitzung anders ausfallen und Modifizierungen erfordern können. Es sind keine »objektiv« gemessenen Mentalisierungsqualitäten. Gleichwohl kann die grafische Darstellung hilfreich sein, um dem Therapeuten oder der Therapeutin eine Orientierung für das weitere Vorgehen zu vermitteln.

Grafische Unterstützung zur »Online-Diagnostik« der Dimensionen des Mentalisierens

Paar:

Person	Selbst	Anderer	Person

Person	Implizit	Explizit	Person

Person	Innengericht	Außengericht	Person

Person	Affektiv	Kognitiv	Person

3. Vorüberlegungen für eine mentalisierungsorientierte Präventionsarbeit mit Paaren

Die Verfeinerung des Mentalisierens ist eine lebenslange Aufgabe für alle Menschen (Allen et al. 2011). Es ist eine besondere Qualität dieses Konzepts, dass es sowohl hilfreich ist, um etwa mit Menschen zu arbeiten, die ein grundlegendes epistemisches Misstrauen am Aufbau sicherer sozialer Beziehungen hindert, als auch mit Menschen, die als psychisch gesund anzusehen sind. Die jeweiligen Herausforderungen sind verschieden, aber niemand ist mit der Weiterentwicklung seiner Mentalisierungsqualität zu einem Ende gekommen und »hat« das Mentalisieren komplett. Es ist also kein bloß therapeutisches Konzept, sondern auch eines der gelingenden Lebensgestaltung – was ganz besonders für eine angemessene Gestaltung sozialer Beziehungen gilt. Dies bedeutet: Das Mentalisierungskonzept eignet sich hervorragend für die präventive Arbeit mit Paaren. Wenn die Grundthese dieses Buchs zutreffend ist – dass eine Verbesserung der Mentalisierungsfähigkeiten der Partner ihnen das Werkzeug an die Hand gibt, mit dem sie ihre Krisen lösen und ihre Konflikte bewältigen können –, dann macht es umso mehr Sinn, mit diesem Werkzeug zu üben, wenn der Krisenfall noch gar nicht eingetreten ist. Im Slogan gesagt: Die beste Prävention für Paare besteht darin, die eigenen Mentalisierungsfähigkeiten zu verbessern bzw. zu verfeinern.

Was die praktische Umsetzung angeht, können hier nur ein paar Hinweise gegeben werden.

Wenn Paare für eine präventive Arbeit, etwa in Form eines Kurses, gewonnen werden sollen, ist es wichtig, den Unterschied zu paartherapeutischen (Gruppen-)Angeboten deutlich zu markieren. Dieser Unterschied zeigt sich darin, dass explizit Paare angesprochen werden, die mit ihrer Beziehung im Großen und Ganzen zufrieden sind und sich in diesem Kurs mit ihrer Beziehung reflektierend beschäftigen möchten, um für mögliche künftige krisenhafte Herausforderungen gut gerüstet zu sein. Als Faustregel hat sich bewährt, dass die Veranstalter sich fragen sollten, ob sie selbst ohne Schamgefühle als Teilnehmer*innen diesen Kurs buchen würden.

Nach einem ersten Kennenlernen aller bietet es sich an, das Mentalisierungskonzept vorzustellen, beispielsweise mit einer kurzen (!) Folienpräsentation. Als erstes »praktisches Training« empfiehlt sich die in diesem Download enthaltene Übung zu den

»Vier Sichtweisen auf sich und andere« (vgl. dazu auch die Arbeitsblätter 2 und 3). Eine ausführliche Besprechung der Erfahrungen mit der Übung erlaubt Vertiefungen der Thematik.

Das weitere Vorgehen hängt in starkem Maße von der konkreten Gruppe ab. Wenn es eine Offenheit dafür gibt, sind Rollenspiele, die Alltagssituationen der Paare aufnehmen können, sehr instruktiv: Es kann erlebt und besprochen werden, was die inneren Gründe für ein bestimmtes Verhalten sind und wie sich dieses Verhalten auswirkt, es können die beteiligten Emotionen identifiziert und um solche ergänzt werden, die »untergründig« eine Rolle gespielt haben.

Es können und sollen hier nicht alle möglichen Methoden vorgestellt werden. Speziell mit Blick auf eine Förderung des Mentalisierens findet sich in der Literatur eine Fülle von Anregungen, die ursprünglich im Blick auf Gruppen von Einzelnen oder für Familien formuliert wurden. Man kann viele von ihnen leicht für die Arbeit mit Paar-Gruppen adaptieren (vgl. beispielsweise Haslam-Hopwood et al. 2009, S. 364 ff.; Allen et al. 2011, S. 382 ff.; Asen & Fonagy 2015, S. 149 ff.; Asen & Fonagy 2017a).

Grundsätzlich ist sehr vieles möglich. Es gilt allerdings – wie auch im Blick auf therapeutische Methoden im Buch dargestellt – der eherne Grundsatz, dass die Methoden oder Übungen sämtlich nur in einer Hinsicht interessieren: Fördern sie das Mentalisieren der Teilnehmer*innen oder nicht? Wo Zweifel bestehen, sollte auf die betreffende Methode oder Übung verzichtet werden. Die Aufgabe der Leitung besteht darin, die Aufmerksamkeit immer wieder auf das Mentalisieren zu lenken. Am Beispiel der Rollenspiele heißt das: Ein gutes Rollenspiel lädt zwar dazu ein, es in sehr vielen Dimensionen auszuwerten, allerdings interessieren hier vor allem folgende Fragen: Wann haben die Partner mentalisiert? Wann haben sie das Mentalisieren verlassen? Was könnten die Gründe dafür gewesen sein? Wenn sie nicht mentalisierend interagiert haben, was wären Möglichkeiten gewesen, um ins Mentalisieren zu kommen? Welches Verhalten wäre noch geeigneter als das dargestellte, um mentalisierend miteinander unterwegs zu sein? Usw.

Gelingt es so, eine Gruppe auf den Fokus »Mentalisieren« zu zentrieren, bleibt noch eine letzte Aufgabe zu tun: Deutlich zu machen, dass niemand sich ständig mit dem Mentalisieren beschäftigen sollte. Das würde leicht in ein »Hypermentalisieren« führen, ein überwertig kognitives, permanent explizites Mentalisieren, welches das reale Leben belastet – und am Ende die Freude am Mentalisieren stark beeinträchtigen kann.

4. Checkliste für mentalisierungsorientiert arbeitende Paartherapeut*innen

Diese Checkliste versteht sich als eine Art Zusammenfassung der im Buch angesprochenen Aufmerksamkeitsschwerpunkte mentalisierungsorientierter Paartherapie – mit dem Ziel, in laufenden paartherapeutischen Prozessen eine Vergewisserung über relevante Aspekte zu erleichtern. Selbstverständlich kann niemand stets alle diese Aspekte gleichzeitig im Auge behalten.

1. Beziehung

- Können sich beide Partner mentalisiert fühlen? Das heißt, sind beide Partner mit ihrem jeweiligen Leiden an der Beziehung beim Therapeuten oder der Therapeutin auf ein emotionales und kognitives Verstehen gestoßen, und nehmen sie dieses Verstandenwerden so wahr, dass sie sich in der Imagination des Therapeuten wiederfinden?
- Gibt es Anlässe, die aktuelle Beziehung zu thematisieren (Parteilichkeitsvermutungen, spürbare Verhaltenheit oder Ärger usw.)?

2. Ist das Mentalisieren »angeschaltet?«

- Mentalisieren beide Partner?
- Wenn nicht: Was sind die Gründe für das Nicht-Mentalisieren?
 - Grundlegende Defizite (in der Mentalisierungsfähigkeit)?
 - Aktuelle Aussetzer des Mentalisierens?
Mögliche Gründe für aktuelle Aussetzer: Zu hohes Arousal. Sind Verletzungen oder Tabus ungeschützt angesprochen worden? Spielen prämentalisierende Modi eine Rolle? Waren die Therapeutin oder der Therapeut Auslöser des Ausstiegs? Was könnte noch eine Rolle für das Aussetzen des Mentalisierens spielen?
 - Wie kann mentalisierende Arbeit (wieder) hergestellt werden?

3. Aufmerksamkeitsschwerpunkte des Therapeuten/der Therapeutin:

- Lebendiges Interesse an den inneren Zuständen der Klienten? Entsprechend fokussiert auf Anregung und Förderung des Mentalisierens (die »dogged manner«)?
- Affekte: Wird von Gefühlen gesprochen? Werden Gefühle differenziert? Welche weiteren Gefühle könnten im Spiel sein? Wie werden die Gefühle kommuniziert?

Welche Gefühle werden nie benannt? Welche Gefühle sind aktuell (unausgesprochen) »im Raum« und werden von allen geteilt (»Affektfokus«)?

- **Affektregulierung:** Wie könnte eine funktionierende interpersonelle Affektregulierung bei dem Paar ausgesehen haben? Wie könnte diese Affektregulierung gestört worden sein? Spielten Kollusionen eine Rolle? Wie kann das Thema mit dem Paar angesprochen werden? Welche evtl. neuen Formen von Affektregulierung strebt das Paar an?
- **Dynamik des Mentalisierens:** Gelingt es, implizit Mentalisiertes explizit zu machen? Gegenseitiges Mentalisieren: Kommt es vor? Überwiegt jeweils das affektive oder das kognitive Mentalisieren? Wie steht es um die Fähigkeit zur emotionalen Identifizierung (affektive Empathie)? Gibt es einen echten Perspektivenwechsel? Mentalisieren die beiden Partner jeweils eher sich selbst oder eher den anderen? Ist das Mentalisieren jeweils eher äußerlich oder eher innerlich orientiert? Gibt es eine Neugier des Paares auf die Mechanismen seiner Interaktion?
- **Arousal:** Wie schnell ist es aktivierbar? In welchen Situationen bzw. durch welche angetriggerten Gefühlszustände steigt es besonders schnell an? Wie sehen die Strategien zur Beruhigung (zum Herunterregulieren) aus? Ist das Arousal in den Sitzungen »im Griff«? Wie kann Raum geschaffen werden für ein längeres Beibehalten des Mentalisierens unter steigendem Arousal? Besteht die Gefahr eines zu niedrigen Arousal in der therapeutischen Arbeit (zu abgesichert in »ungefährlicher« Beziehung)?
- **Blickwinkel-Bewusstheit:** Ist klar, dass die eigene Wahrnehmung nie mehr als ein möglicher Blickwinkel auf die Realität sein kann? Dass unterschiedliche Wahrnehmungen des Gleichen sich nicht ausschließen müssen?
- **Familienperspektive:** Wie wird von der jeweiligen Herkunftsfamilie erzählt, der eigenen wie der des Partners? Werden Veränderungen des eigenen Blicks auf Eltern und Geschwister beschrieben? Wie werden Zusammenhänge hergestellt zwischen dem eigenen Beziehungsverhalten und den Erfahrungen in der Herkunftsfamilie? Gibt es eine Sensibilität für eventuelle Musterwiederholungen oder eine zwanghafte Wendung dieser Muster ins Gegenteil? Werden Zusammenhänge zwischen Partnerwahl und Prägungen durch die Herkunftsfamilie hergestellt?
- **Mentalisierender Umgang mit der eigenen Lebensgeschichte:** Können schmerzhafte, grenzverletzende, schambesetzte Erfahrungen erzählt werden und wenn ja, wie?
- **Grundsätzlich:** Gelingt es den Partnern, gegenüber den eigenen inneren Zuständen und denen des Partners eine neugierig-interessierte, forschende Haltung einzunehmen, die nicht bewertend ist und um die bleibende Ungewissheit über innere Zustände weiß? Wie kann eine Entwicklung dahin gefördert werden?

4. Fragen zur Haltung und zum Verhalten des Therapeuten oder der Therapeutin:

- Verhalte ich mich
 - wertschätzend/aner kennend?
 - interessiert-neugierig?
 - »nicht-wissend«?
 - verständnisvoll?
 - humorvoll?
- Nehme ich mir Zeit
 - für Nachdenklichkeit?
 - für genaues, nicht zu schnelles Verstehen?
 - für die Würdigung des Positiven/Gelingenden?
 - um das gesamte Tempo zu verlangsamen?
- Bin ich beharrlich
 - hinter dem Mentalisieren her?
 - immer wieder bei der Fokussierung auf Affekte/Gefühle?
 - beim Perspektivenwechsel?
- Frage ich nach Effekten meiner Interventionen
 - besonders wenn negative Reaktionen beobachtbar sind?
- Gebe ich Auskunft über mein Empfinden, auch dann, wenn ich ratlos oder verwirrt bin? Und spreche ich Fehler an, die mir unterlaufen sind?