

www.oldenburg.de

Mentalisierungsfördernde Trennungs-Beratung

Innerer Freiraum: Was sein darf, kann sich ändern.

© Andreas Weber, Psychologische Beratungsstelle 1



www.oldenburg.de

Mentalisierungsfördernde Trennungs-Beratung

Ablauf:

- Runde der Teilnehmenden
- Einführung Mentalisieren am Fallbeispiel
- Ideen zusammentragen

Pause

- Ausprobieren im Rollenspiel
- Auswertung und Gespräch

© Andreas Weber, Psychologische Beratungsstelle 2



www.oldenburg.de

Roter Faden des Workshops:

Streitende Eltern sind in seelischer Not:
Die vertraute Situation ist zusammengebrochen, das Neue bietet noch keine Orientierung, keinen Halt, das überfordert, stresst, löst Ängste aus und das aktiviert alte, automatisierte Verletzungsmuster. Streitende Eltern sind hoherreggt.

Hoherreggte Eltern brauchen in der Beratung:
Inneren und äußeren Raum für Ordnung stiftende Reflexion
Mitgefühl, Halt, Kontakt, sich-gemeint-fühlen
Abwesenheit von Einigungsdruck

3



www.oldenburg.de

Mentalisierung – Was ist das?

Konzept Mentalisieren:
Keine neue Theorie – neuer, integrierender Blickwinkel

Mentalisierung:
Reflexionsfähigkeit des Mentalen (englisch: Seele und Geist)

Am Anna-Freud-Center in London entwickelt – im englischsprachigen Raum schon sehr verbreitet

Kommt aus der Psychoanalyse, integriert viele führende Therapierichtungen.

- Grundhaltung aus der Personenzentrierten Psychotherapie (Rogers/Gendlin)
- Psychoedukation wie in VT und anderen
- Systemblick/Kommunikation, Transgenerationale Perspektive aus Systemischer Therapie
- Psychodynamik aus der Psychoanalyse
- Bindungsorientierung aus der Bindungsforschung/Bindungstheorie
- Neurowissenschaften
- Theory of Mind
- Grundhaltungen wie in Traumatherapie/Traumaforschung

5



Fallbeispiel: Kati und Sören

- Eltern: Sören hat sich von Kati vor einem Jahr getrennt. Sören hat Pia kennengelernt und lebt jetzt mit ihr zusammen in deren Haus.
- Gerichtsantrag durch den Vater (Sören) vor 2 Monaten: will alleiniges Aufenthaltsbestimmungsrecht; er hat den Eindruck, dass die Mutter ihm die Kinder entfremdet, obwohl er insbesondere bei Pauline den Eindruck hat, dass sie stark ein Vater-Kind ist und den Vater dringend mehr braucht.
- Eltern-Vereinbarung vor Gericht: Aufenthaltsbestimmungsrecht wird nicht verändert, aber umfangreiche Betreuungszeiten für den Vater, fast Wechselmodell; Eltern verpflichten sich zur Beratung.
- Sören und Kati können nicht reden miteinander, sie streiten auch vor den Kindern heftig

6

Fallbeispiel: Kati und Sören

In der Beratung wird von beiden Eltern berichtet, dass sie bei Gericht vereinbart haben, ihre Kommunikation zu verbessern, weil das bei Gericht als wichtig für ein Wechselmodell dargestellt wurde.

Beide berichten auf die Frage, ob sie persönlichen Kontakt hätten, dass sie sich nur bei den Übergaben sehen, wenn die Übergabe nicht in der KiTa beider Kinder stattfinden kann. Dabei kommt es allerdings regelmäßig zum Streit vor den Kindern.

Andere Kommunikationswege haben die Eltern nicht. WhatsApp und Telefonate eskalieren regelmäßig und das führt zu gegenseitigen Blockierungen.

Die Übergabe läuft praktisch so ab, dass der Vater die Kinder an der Haustür des Hauses der Mutter abholt oder bringt. Er fährt mit dem Auto auf die Auffahrt und bringt die Kinder zur Haustür. Dort geht Finn meistens unproblematische hin und her, aber Pauline ist angespannt und kann sich insbesondere vom Vater nicht gut lösen, wenn er sie bringt.

7

Mentalisierung – Was ist das?

Mentalisieren – einfach und komplex:
Über den Prozess des Mentalisierens wird hinter dem eigenen und fremden Verhalten ein psychischer Prozess vermutet, der Verhalten erklärbar, sinnhaft und auch zu einem gewissen Grad vorhersagbar macht. Damit wird Mentalisieren zu einem zentralen Prozess der individuellen und therapeutischen Lebenskunst. Sie ermöglicht, eigene mentale Prozesse durch die Brille vergangener Erfahrungen oder Repräsentationen einzuordnen und ihnen eine Bedeutung für das eigene Leben zu geben.
(Taubner 2018, S. 284)

8

Mentalisierung – Was ist das?

Realistische Vorhersagen über eigene Reaktionen und Verhalten anderer (Perspektiven-Wechsel) nur durch angemessenes, differenziertes Mentalisieren

Realistische Vorhersagen gelingen:

- Sicherheit
- Selbstwirksamkeit

Mentalisieren / Reflektieren

Bei streitenden Eltern ständig unrealistische Vorhersagen: Ideale, Ideologien, Fallen: Vorhersagen treten nicht ein.

Un-realistische Vorhersagen:

- Ohnmacht
- Orientierungslosigkeit (Bei Eltern und Kindern)

10

www.oldenburg.de **Mentalisierung – Was ist das?**

Partnerschaft und Trennung aus Sicht von Mentalisierung	
Zeit der Liebe und Partnerschaft	Zeit der Trennung von Liebe und Wohnung
Schutz für einander: • Solidarität • Zuwendung/Mitgefühl auch bei Stress	Verletzung / Selbstschutz: • Jeder sorgt für sich selbst
Halt: • Ich stehe zu dir, auch zu deinen schwierigen Anteilen • In guten wie in schlechten Zeiten	Abgrenzung: • Ohje, erst jetzt sehe ich seine/ihre wahren Eigenschaften
Versorgung: • Zu Hause im Kontakt sein • Familienteam: alle packen an	Konkurrenz/Neid: • Du hast es besser als ich

11 

www.oldenburg.de **Mentalisierung – Was ist das?**

Partnerschaft und Trennung aus Sicht von Mentalisierung

- **Erst muss man eine Partnerschaft aufbauen, viele Unsicherheiten, ab wann ist man zusammen, gelingt das Zusammenleben?**
- **Bis zur Trennung erwartet man dann selbstverständlich vieles, richtet sich seelisch ein, verzahnt seine seelischen Bedürfnisse; später auch mit den Kindern.**
- **Nach der Trennung funktionieren all die mühsam eingeübten Rituale und die Befriedigung der seelischen Bedürfnisse nicht mehr.**
- **Aus Mentalisierung-Sicht treffen plötzlich Vorhersagen nicht mehr ein. Die ganze Wahrnehmung muss neu geordnet werden. Das verunsichert.**
- **Und das triggert alte Wunden aus der Kindheit: Überforderungen / Verlassenheit / Unversorgtheit.**

Mentalisieren gelingt in nahen Bindungsbeziehungen am Schlechtesten!
Man ist zu nah dran für gute Übersicht – keine Distanz.

12 

www.oldenburg.de **Praxis-Hinweis:**
Deutliche Unterscheidung von Bindungs- und Inhaltsebene

Die Eltern fühlen sehr reale Verletzung und sind unter hoher emotionaler Spannung

Beratung: Maximale Zuwendung auf **Bindungsebene**; Mitgefühl; Beruhigung; Sicherheitsgefühle möglich machen.

Beratung: Auf Inhaltlicher (Streit-) Ebene nicht mitschwingen, das triggert sofort beim anderen die Verletzung! **Neutralität!**

Beziehungsklärung: was passiert in dem einen, wenn ich mit dem anderen mitschwinge?
Und: Wie wäre das, wenn Sie es bei Ihrem **Kind** erleben?

13 

www.oldenburg.de **Was braucht es für realistsches Mentalisieren?:**

Um zu **tragfähigen Elternvereinbarungen** zu kommen, brauchen die Eltern **realistische Vorhersagen** über eigene Reaktionen und die des/der anderen.
Ansonsten kommt es zu Störungen, Enttäuschungen, Frustrationen und Abbrüchen.

Ideensammlung:
Welche Ebenen, Richtungen, Dimensionen braucht es für realistische Reflexionen?

14 

www.oldenburg.de

Methoden 1.: Dimensionen der Mentalisierung

Mentalisierungsmodi zur Orientierung bei streitenden Eltern und ihren Kindern:

Automatisch	Explizit
Außensicht (external)	Innensicht (internal)
Kognitiv	Affektiv
Selbst	Andere

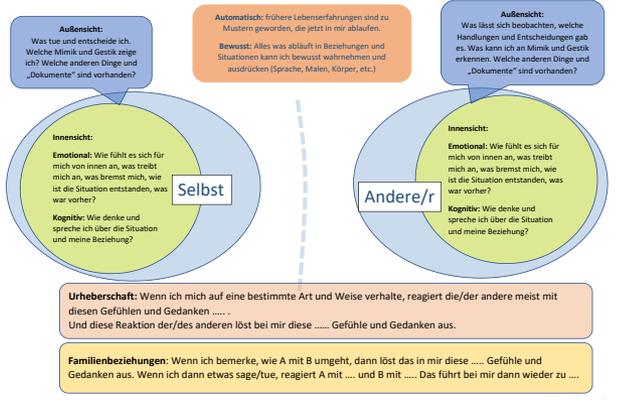
Beratungspraxis: Welche dieser Zustände kommen übermäßig vor, welche fehlen – darauf die Beratung ausrichten.

15



www.oldenburg.de

Methoden 1.: Dimensionen der Mentalisierung



Außensicht: Was tue und entscheide ich. Welche Mimik und Gestik zeige ich? Welche anderen Dinge und „Dokumente“ sind vorhanden?

Automatisch: Frühere Lebenserfahrungen sind zu Muttern geworden, die jetzt in mir ablaufen.

Bewusst: Alles was abläuft in Beziehungen und Situationen kann ich bewusst wahrnehmen und ausdrücken (Sprache, Malen, Körper, etc.)

Innensicht: Emotional: Wie fühlt es sich für mich von innen an, was treibt mich an, was bremst mich, wie ist die Situation entstanden, was war vorher? Kognitiv: Wie denke und spreche ich über die Situation und meine Beziehung?

Außensicht: Was lässt sich beobachten, welche Handlungen und Entscheidungen gab es. Was kann ich an Mimik und Gestik erkennen. Welche anderen Dinge und „Dokumente“ sind vorhanden?

Innensicht: Emotional: Wie fühlt es sich für mich von innen an, was treibt mich an, was bremst mich, wie ist die Situation entstanden, was war vorher? Kognitiv: Wie denke und spreche ich über die Situation und meine Beziehung?

Urheberschaft: Wenn ich mich auf eine bestimmte Art und Weise verhalte, reagiert die/der andere meist mit diesen Gefühlen und Gedanken Und diese Reaktion der/des anderen löst bei mir diese Gefühle und Gedanken aus.

Familienbeziehungen: Wenn ich bemerke, wie A mit B umgeht, dann löst das in mir diese Gefühle und Gedanken aus. Wenn ich dann etwas sage/tue, reagiert A mit und B mit Das führt bei mir dann wieder zu

16



www.oldenburg.de

Praxis-Hinweis: Die Dimensionen der Mentalisierung im Gleichgewicht halten

In der Beratung kann immer die Frage mitlaufen, welche Pole der Dimensionen über- oder unterbetont sind.

Das kann angesprochen werden (im Sinne eines Fokus) und die Fragen können auf die Stärkung der unterbetonten Pole abzielen, bzw. darauf, warum die Betonung der andere Pole so wichtig ist.

Dabei gerne engagiert den eigenen Beratungsstil / die eigene therapeutische Ausrichtung anwenden.

17



www.oldenburg.de

Praxis-Hinweis: Die Dimensionen der Mentalisierung im Gleichgewicht halten

Zusammentragen:
Welche Methoden würde ich nutzen?

18



www.altenburg.de **Praxis-Hinweis: aktive Fokus-Formulierung**

D.h. für Beratungsplanung: Die jeweilig fehlenden Bereiche ansprechen und diese explorieren.
 Dabei die Beratungsbeziehung im Blick behalten und reflektieren: „Wie ist das für Sie, wenn ich da so gezielt nachfrage, Sie sind gerade mit Ihrem Stuhl ein Stück nach hinten gerutscht. War da etwas unangenehm?“

Bsp.: Sören und Kati

Automatisch	Explizit
Außensicht (external)	Innensicht (internal)
Kognitiv	Affektiv
Selbst	Andere

19 

www.altenburg.de **Praxis-Hinweis: Immer mal Pause machen!**

20 

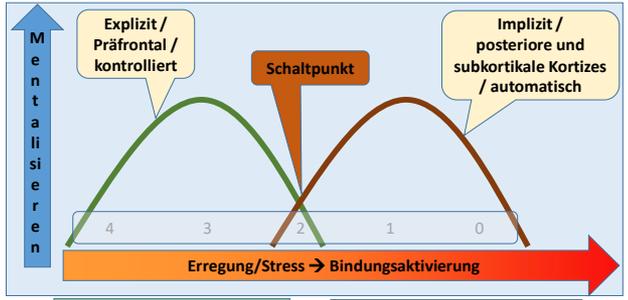
www.altenburg.de **Praxis-Hinweis: Sicherheit first – Lösungen second**

- 1. Priorität: Guter, sicher Kontakt in der Beratungsbeziehung
- Auch ich als Berater*in muss für meinen guten, sicheren Kontakt mit mir sorgen.
- Das verändert die Qualität des Beziehungsangebots
- Sonst ist innerer Freiraum zur Reflexion nicht möglich

21 

www.altenburg.de **Erregung und Mentalisierung**

Stressabhängiges Schaltmodell des Konzepts Mentalisieren



4 3 2 1 0

Erregung/Stress → Bindungsaktivierung

Veränderung / Lernen / Wachstum / Kooperation

Wiederholung alter Muster / Widerstand gegen Veränderung

22 

www.oldenburg.de

Was brauchen Sie für Sicherheit und Freiraum?

Ideensammlung:

- Was kann ich für mich tun, damit ich mich sicher fühle?
- Was kann ich für mich tun, damit ich selbst einen inneren Freiraum zur Reflexion habe?

23 

www.oldenburg.de

Praxis-Hinweis: Orientierung bieten durch Psychoedukation!

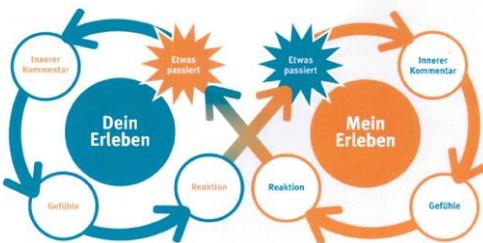
Mentalisierende Vorgehensweise irritiert die Eltern, die „Recht haben“ wollen. Sie brauchen Erklärung, Begriffe, Schaubilder, um sich einzulassen – oder sich bewusst dagegen zu entscheiden.

24 

www.oldenburg.de

Psychoedukation

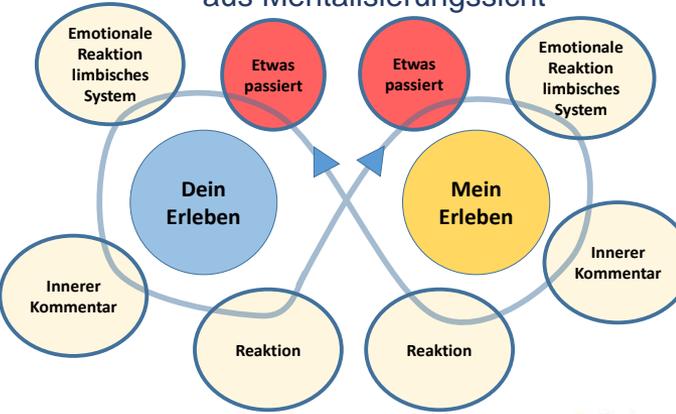
Kinder im Blick | Die Achterbahn 



25 

www.oldenburg.de

Psychoedukation – aus Mentalisierungssicht



26 

 www.oldenburg.de

Plenum:
Gibt es einzelne Punkte, Methoden,
Ideen, die Sie Montag in Ihrer Arbeit
umsetzen möchten?

27 

 www.oldenburg.de

Mentalisierungsfördernde Trennungs-Beratung

Vielen Dank!

© Andreas Weber, Psychologische Beratungsstelle 28 