

## **WS 1 : Mentalisierungsbasierte Ansätze in der Trennungsberatung**

Die mentalisierungsbasierten Ansätze sind bisher vor allem im englischsprachigen Raum verbreitet und werden erst stückweise in Deutschland rezipiert. Attraktiv für Trennungsberatung ist die Verwurzelung in der Bindungstheorie, verbunden mit der Integration aller gängigen Therapie-Ansätze. Der Workshop versteht sich als Einladung zum gemeinsamen Weiter-Entwickeln dieser neuen Herangehensweise in der Beratungs-Praxis.

Inhalte:

Partnerschaftsbeziehungen sind der Ort, an dem erwachsene Menschen aus Sicht der Bindungstheorie ihre Bindungsbedürfnisse vorrangig leben. Trennungen aus Partnerschaften berühren damit immer auch die Ebene des Urvertrauens und der Bindung. Dies wird durch Angst vor dem Verlust der Kinder in Trennungskonflikten verstärkt. Der gesamte Lebensentwurf und oft auch der Lebensstandard werden in Frage gestellt; Umzüge und Stellenwechsel sind die häufige Folge, Freundeskreise spalten sich auf.

Dadurch werden verletzliche Themen aus der frühen Kindheit mitunter massiv aktualisiert. Um sich vor Verletzungen zu schützen, werden dann aggressive Verteidigungsstrategien in Gang gesetzt, die sich gegenseitig zur Hochstrittigkeit aufschaukeln können. Dadurch entsteht enormer Stress in der Familie.

Deshalb ist es bei der Beratung in allen Phasen von Trennungen hilfreich, auf verletzte Sicherheits- und Bindungsbedürfnisse zu achten.

Erst wenn in der Beratung für beide Elternteile eine als sicher erlebte Atmosphäre entstanden ist, entsteht genügend psychischer Freiraum, um die Aufmerksamkeit den anderen zuzuwenden. Dann gelingt wieder der Perspektivwechsel zu den Bedürfnissen der anderen Familienmitglieder. Erst dann können tragende Lösungen für die Kinder und den Alltag gemeinsam gefunden werden. Die methodisch-technische Botschaft wäre: Ohne Sicherheitsgefühl findet niemand tragfähige Lösungen. Oder: Sicherheit first, Lösungen second!

Arbeitsweise:

Nach einem Einführungsvortrag wird die Eignung von Settings und Interventionen aus der Perspektive der Sicherheitsbedürfnisse diskutiert. Was fördert den psychischen Freiraum und die Mentalisierungsfähigkeit (aus der dann Lösungen entstehen können)?

Je nach Dauer des Workshops und Gruppengröße kommen erlebensaktivierende Übungen und Methoden zum Einsatz.

Workshopleitung:

Andreas Weber, Diplompsychologe, analytisch-systemischer Familientherapeut