

Mentalisierungsbasierte Familientherapie

Eia Asen

Anna Freud Centre

University College London



praxis institut für systemische beratung

Hanau 20.1.2016

Warnung....

Mentalisierungs-Basierte Therapie mit Familien (MBT-F)

ist nicht eine neue 'Marke' der Familientherapie

wie MST, EFT, SFT, AFT, FFT etc

...man könnte sie als eine 'Zutat' zu schon bestehenden Ansätzen verstehen

deshalb

'Mentalizations-Inspirierte Systemische Therapie'
(MIST)

Was ist Mentalisieren?

Die Fähigkeit, das eigene Verhalten und das Verhalten anderer Menschen durch Zuschreibung **mentaler Zustände** zu interpretieren



Was sind Mentale Zustände?

Intentionen

Überzeugungen

Vorstellungen

Sichtweisen

Gedanken

Gefühle

Stimmungen

Bedürfnisse

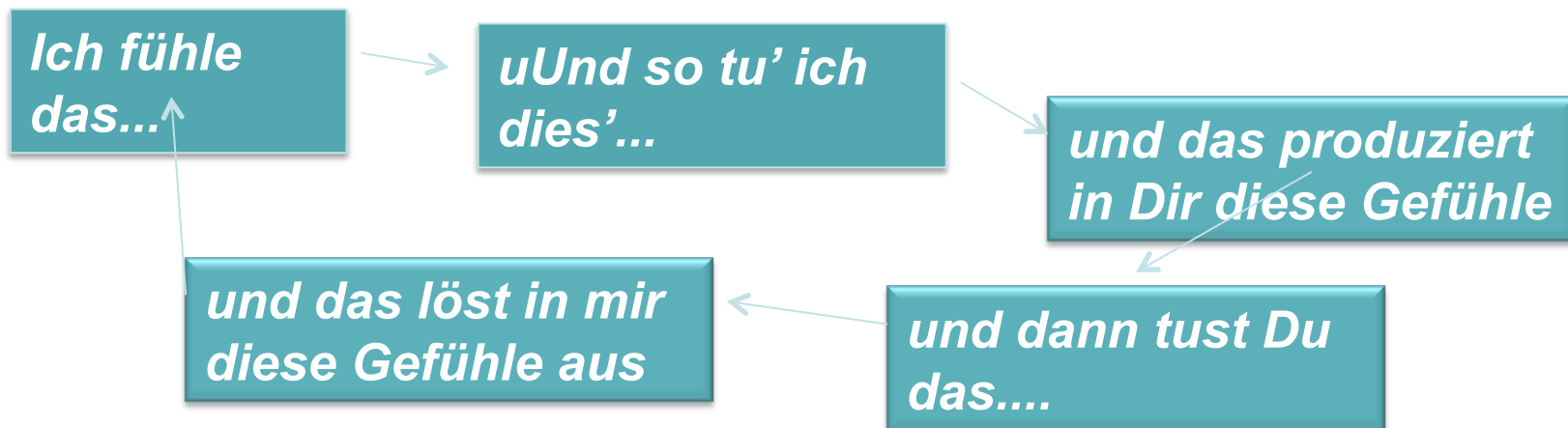
Motive und Motivationen

Sehnsüchte

Was ist Mentalisieren?

Die Fähigkeit, seine eigene emotionale und Beziehungswelt zu verstehen – und die von anderen

Sich selbst von Aussen und andere von Innen sehen



Der Fokus ist auf mentalen Zuständen und nicht primär auf Verhalten

MIST - Möglichkeiten und Grenzen

- hat eine breite Anwendbarkeit
 - ist eine Ergänzung zu bestehenden systemischen Ansätzen und Konzepten
 - ist schulenübergreifend anwendbar

Was ist Mentalisieren?

Die Fähigkeit, das eigene Verhalten und das Verhalten anderer Menschen durch Zuschreibung mentaler Zustände zu interpretieren

Es geht um das Erspüren oder 'Lesen' mentaler Zustände,
der eigenen und der anderer Menschen

Diese Fähigkeit beginnt in den ersten Lebensmonaten zu entstehen, im Kontext einer sicheren Bindungsbeziehungsentwicklung

Mentalisierungs-inspirierte Arbeit vom Säuglingsalter....



bis zum (sehr) hohen Alter



***In diesem Fall:
6 Mentalisierungsinspirierte
Paartherapie-Sitzungen...***

und 2 Monate später...



Ziele der Mentalisierungs- inspirierten Familienarbeit

Familienmitgliedern zu helfen,
differenzierend mentale Zustände –
und vor allem **Gefühle** -
wahrzunehmen, zu benennen, und
diese für sich selbst und andere zu
steuern

Das ist sowohl Beziehungs- und
Bindungsfördernd und stärkt auch die
Affekt-Regulierung

Mentalisieren

SELBST

*Perzeption der eigenen
Mentalen Zustände*



ANDERE

*Perzeption von /
Interaktion mit
Mentalen Zuständen
Anderer*



Aspekte des Mentalisierens

Implizit

(automatisch)

vs

Explizit

(controlled)

Affektiv

vs

Kognitiv

Extern

vs

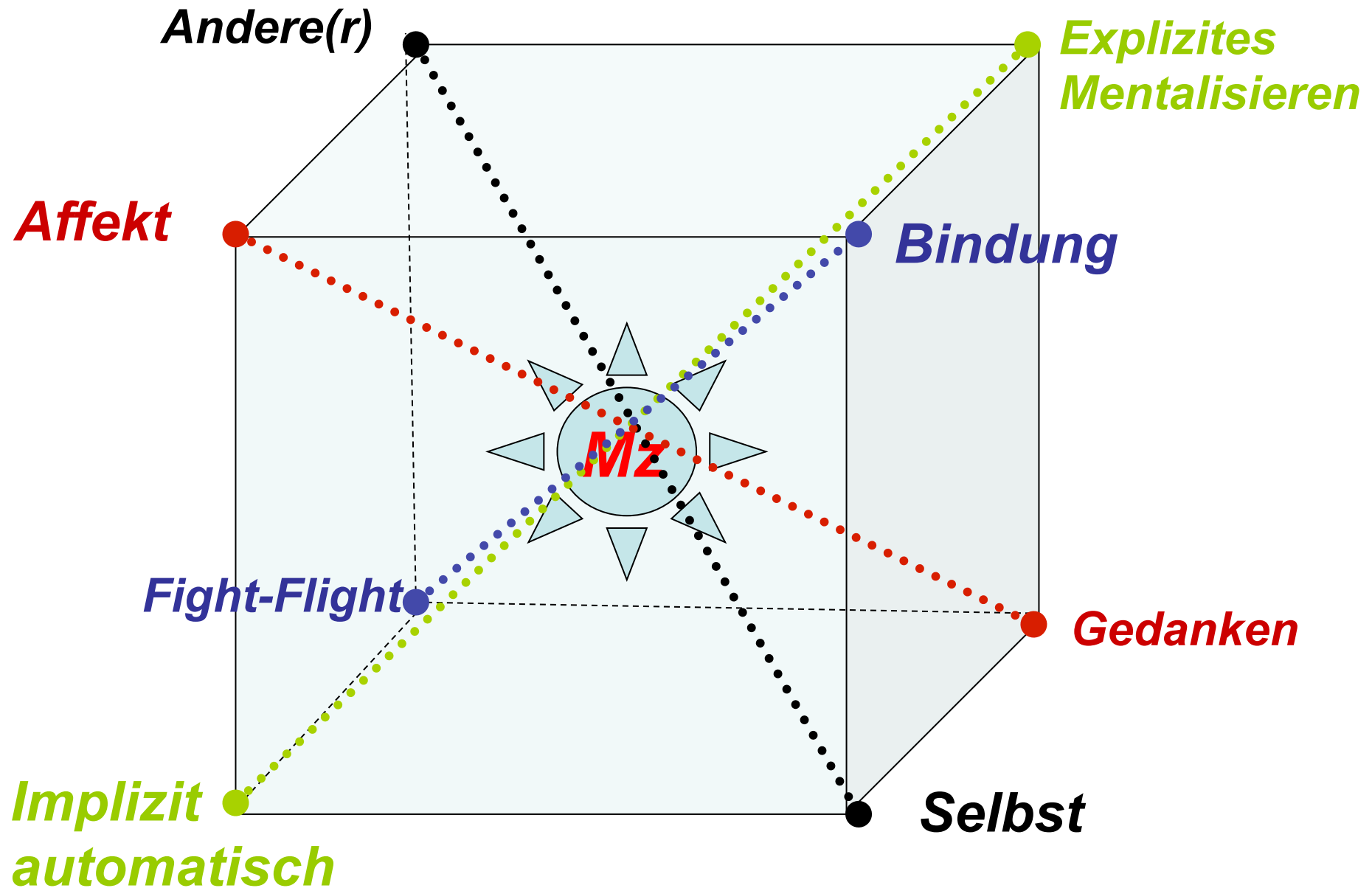
Intern

Selbst

vs

Andere

Wie wir zwischen Polaritäten pendeln....



Was gehört zum Effektivem
Mentalisieren?

Wohlwollende
Neugier

Mentalisieren

Nicht-wissende Position

**wie fühlt es sich
an Du zu sein,
Herrchen? Warum
bist Du so rot im
Gesicht?**

*Selbst-
reflexion*

**wie kommt es,
dass ich immer
Schwierigkeiten
mit Kanninchen
habe?**

**Ich weiss' dass
ich nicht WEISS
was Du fühlst,
Frauchen, aber
vielleicht...**



**wenn es Dir
nicht gut geht,
dann fühl' ich
mich auch
nicht wohl**

**hat das mit den
Kanninchen
vielleicht was mit
meiner Kindheit
zu tun?**

Wechselwirksamkeit

Narrative Kontinuität

Selbst-Reflektivität

Katzen können
auch
Mentalisieren!!



Wohlwollende Neugier

Inspektor Columbo untersucht Situationen und Interaktionen in einer augenscheinlich naiven, wenn nicht tölpelhafter Manier – und das auch noch sehr langsam. Columbo mentalisiert laut, aber er ist unsicher, ob das stimmt was er so spekuliert, oder nicht, und er teilt seine Ideen und Hypothesen allen Beteiligten während der Untersuchung mit

“Könnte es sein, dass...? Ich hab’ mich gefragt, ob vielleicht...? Es mag’ ein bisschen dumm klingen, aber was halten Sie von der Hypothese..? Was ich nicht verstehe, ist folgendes ... Hätten Sie etwas dagegen, wenn ich mich ein bisschen umschaue? Ich bin mir total im Unklaren....



Wohlwollende Neugier (1)



Zu viel Wohlwollende Neugier (2)



Lesen Mentaler Zustände in den Augen

Schuld?



Furcht?

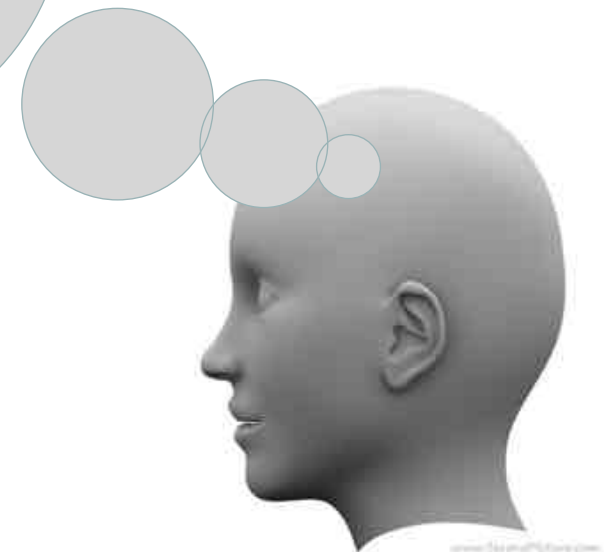
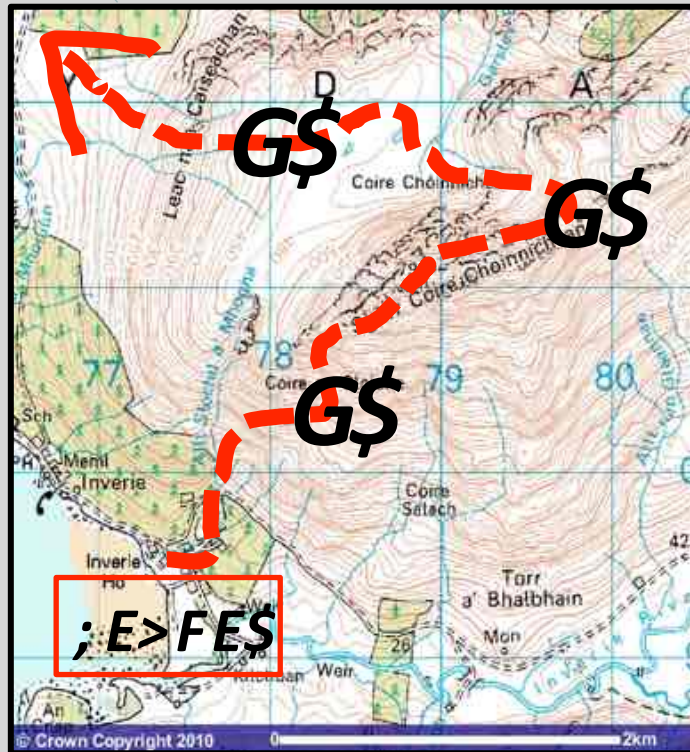
Verführerisch?



Multiperspektivität



Subjektive (auto-biographische) Kontinuität



Fähigkeit zu Vertrauen



Bestandteile von Effektivem Mentalisieren

Offenheit gegenüber neuen Erlebnissen und Entdeckungen

Tentative Haltung ('sichere Ungewissheit')

Reflektive Kontemplation

Gesunder Optimismus und Realistische Skeptik

Verschiedene Perspektiven einnehmen können

Vergeben können

Wechselwirksamkeit

Vetrauensfähigkeit

Wahrnehmung innerer Konflikte

Bescheidenheit / Demut

Spielfähigkeit, Humor und Selbstironie

Abwechseln können und wollen (,geben und nehmen')

Affektregulation bei Stressbedingungen

Glauben an Veränderungsmöglichkeit(en)

Akzeptieren von Verantwortung

Entwicklungsperspektive

Autobiographische Kontinuität

MIT versucht jeden dieser Bestandteile zu entwickeln, bestätigen und verstärken

Die Therapeutenhaltung

EMPATHIE



**Wohlwollende
Neugier**



Balance halten



**Effektives
Mentalisieren
Hervorheben**



**Nicht-Menta-
lisieren unter-
binden**



*Intersubjektivität
und
Affektregulation*

Bindung und Mentalisieren

Zirkulärer Prozess

Verletzungen von Bindungsbeziehungen führen zu
Mentalisierungs-schwierigkeiten

Mentalisierungs-schwierigkeiten beeinträchtigen/ stören
Bindungsbeziehungen

.

**‘Das Baby schaut ins Gesicht der Mutter
und findet sich da selbst’**

D. Winnicott

**‘Sie denkt, dass ich denke und fühle,
deshalb bin ich’**

P. Fonagy

statt ‘cogito ergo sum’

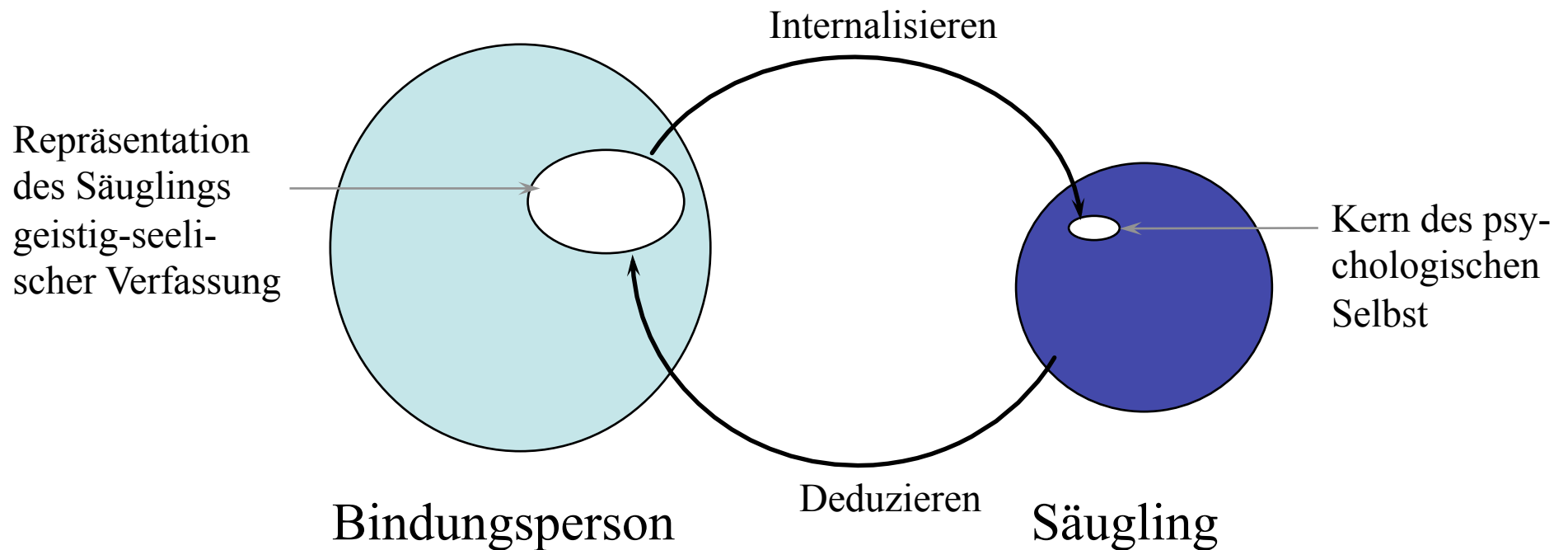


Wie sich Mentalisieren und Affektregulation entwickeln

- Die primäre Bezugsperson (pB) begleitet und spiegelt kontingent und 'markiert' die Gefühle (und anderen mentalen Zustände) des Säuglings
- Das führt zur Entwicklung eines symbolisch repräsentativen Systems von emotionalen Zuständen und zur Affektregulation → sichere Bindung

Die Geburt des 'Selbst'

Bindungsperson 'entdeckt' den 'Geist' des Säuglings



Was geschieht wenn es nicht 'richtig' läuft?

- Wenn die pBP (Mutter) den mentalen Zustand des Säuglings miss-versteht, dann werden die Gefühle des Babys nicht akkurat gespiegelt
- z.B. wenn eine Mutter nicht mit dem Distress des Babys umgehen kann, sieht das Baby eine verängstigte Mutter und erfährt die Angst der Mutter und introjeziert diese als:
- **Innereren Distress** der die andere Person verängstigt und so zur Selbsterfahrung führen kann: "ich bin beängstigend"



Nicht kontingentes und markiertes Spiegeln

Das Kind, das nicht in der Lage ist, sich selbst als intentionales Wesen gegenüber der pB zu 'finden', internalisiert den Anderen in sein Selbst so, dass dieser als eine 'fremde' oder 'verfolgende' Selbstrepräsentation erlebt wird

Das 'Fremde Selbst'

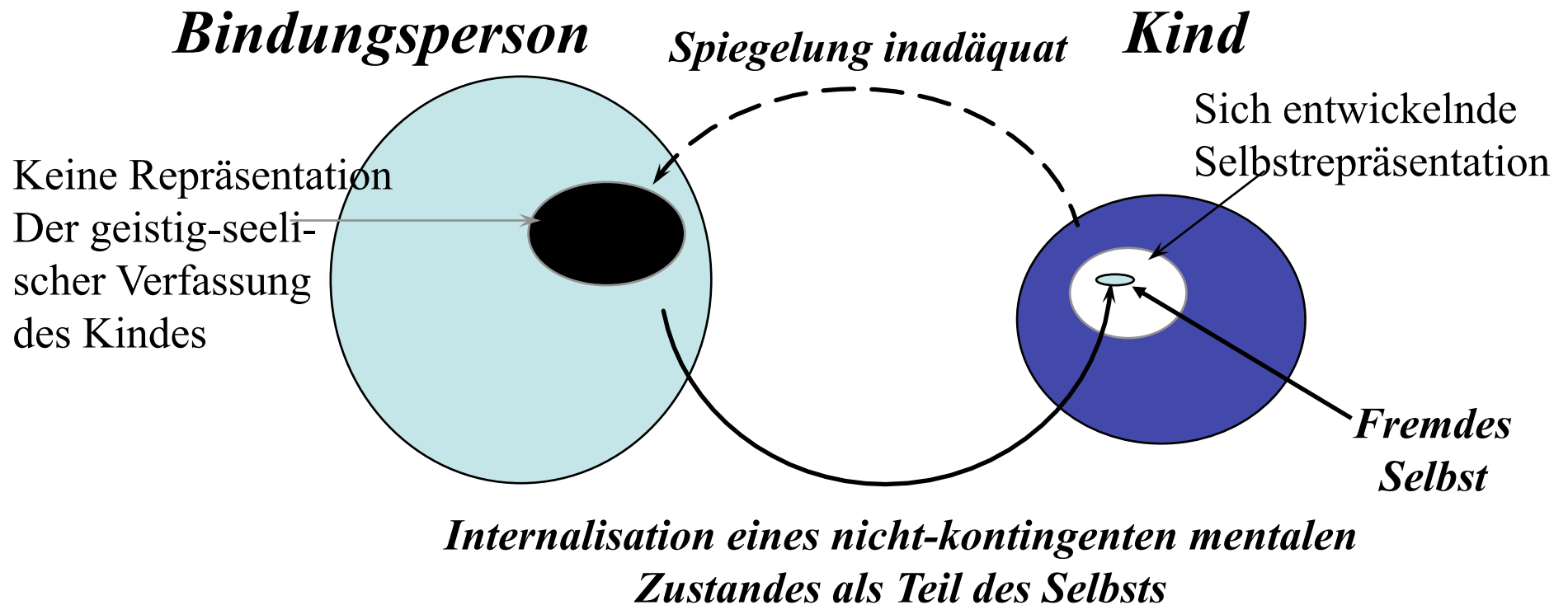
Präsent in uns allen – mehr oder weniger....

- der 'innere Kritiker' (Folterer)
- Fragmentiert unser Er-Leben wenn unsere innere Welt vor allem vom Fremden Selbst dominiert wird
- kann erlebt werden als
 - Gefühl des Selbst-hasses;
 - als Unfähigkeit sich an seinen eigenen Erfolgen zu freuen oder mit Komplimenten umzugehen



Die Entwicklung des *'Fremden Selbst'* bei Desorganisierten Bindungsbeziehungen

Die Perzeption der Bindungsperson ist nicht akkurat oder unmarkiert oder beides



Das Kind kann sich nicht selbst als intentionales Wesen erleben ('finden') und internalisiert die Repräsentation des mentalen Zustandes der pB (Spaltung)

Eltern–Baby MIST Arbeit

Ziel(e) den Elter(n) zu helfen:

- a) dem Baby Mentale Zustände zuzutrauen und zuzuordnen*
- b) zwischen den Mentalen Zuständen der Mutter (des Vaters) und des Babys zu unterscheiden*

Die 'Stimme' des Säuglings

Der Therapeut gibt einen (hypothetischen) Narrativ aus der Perspektive des Säuglings

- Das ist aber ein schönes Lächeln, Mama, ich mag' das gern wenn Du das tust, Mama, denn dann weiss' ich, dass Du mit mir zufrieden bist
- Ja, endlich hast Du's kapiert, genau da will ich gestreichelt werden
- Oh Mama, wenn Du mich so anschaust, dann bin ich richtig glücklich, weil Du so glücklich aussiehst
- Mama, wenn Du so ein ausdrucksloses Gesicht machst, dann weiss' ich nicht was ich damit anfangen soll und ich fühle mich ganz verloren
- Mama, wo bist Du hingegangen? Warum hast Du mir nichts gesagt, ich hatte Angst dass Du nicht wiederkommst
- Mama, ich langweile mich, ich will nicht mehr damit spielen, das da drüben ist viel interessanter
- Mama, nicht so viel, ich weiss' ja gar nicht worauf ich mich konzentrieren soll?
- Wer ist denn diese seltsame Dame, die mit mir spielen will? Ist das ok so?
- Mama, do guckst mich nie an – langweile ich Dich?
- Mama, ich habe es gern wenn Du mich streichelst, aber Du scheinst das nicht leicht zu finden
- Warum lehnst Du Dich zurück wenn ich mit Dir spielen will?
- Und wenn Du so sprichst, habe ich Angst

Mentalisieren

- Mentalisieren ist meist
‘automatisch’ (implizit)
- Mentalisieren ist inexakt (‘gut genug’)
30% ‘elterliche Ein- und Abstimmung’ ist
‘gut genug’
- Mentalisieren ist entwicklungsbedingt und
wird zunehmend komplexer

Mentalisierungs-Inspirierte Techniken / Interventionen

- sind spielerisch, konkret und leicht verstehbar
- beziehen alle Familienmitglieder aktiv ein
- ermutigen explizites Mentalisieren
- haben einen Affektfokus
- sind nicht Verhaltens-fokussiert
- befassen sich mit augenblicklichen Ereignissen / Sequenzen im 'Hier und Jetzt'
- sind nicht an 'Einsicht' (als Endresultat oder Ziel) interessiert, sondern an der 'Reise' (dem Prozess des Mentalisierens)

Multi-positionalität

Der mobile Therapeut:

von 'Talking Therapy' zur 'Walking Therapy'

.....wo steht der Therapeutenstuhl
steht und wie ist er beschaffen?

Plädoyer für den rollenden Therapeutenstuhl

mit Rädern, sich drehend und wippend,
hoch- und herunter 'pumpbar'

Mobiler Stuhl = Mobiler Therapeut

MBT-F Manual

- Web-based, 'open source':
– www.tiddlymanuals.com
- Downloadable
- Editable (for the adventurous - note licensing restrictions though)

