Workshop 1

Im Rahmen der 50 Jahr-Jubiläumsfeier des Vereins *Ehe- und Erziehungsberatung Südtirol (FABE)* wurde eine zweitätige Fachtagung zu verschiedenen, aktuellen Themen in der Familienpsychologie veranstaltet. Das vorliegende Protokoll bieten einen Einblick in den Workshop „Mentalisierungsbasierte Interventionen bei psychisch kranken oder gestressten Eltern“. Die Referentin Dr. Svenja Taubner gilt als eine der wichtigsten Vertreterinnen der Mentalisierungsbasierten Therapy (Bateman & Fonagy, 2004) im deutschen Sprachraum.
Zu Beginn werden die zentralen Aspekte der mentalisierungsbasierten Theorie vorgestellt und anhand von Übungen aus dem Workshop veranschaulicht. Im Anschluss folgt eine ausführliche Darstellung eines mentalisierungsbasierten Elternprogramms, des so genannten *Leuchtturmprogramms*.

1. Theoretische Fundierung

Mentalisierung bezeichnet die grundlegende menschliche Fähigkeit, das eigene Verhalten sowie das Verhalten anderer als Ausdruck zugrundeliegender mentaler Zustände zu verstehen. Gemeint ist die Fähigkeit, Gedanken, Gefühle, Wünsche und Überzeugungen als mögliche Beweggründe für Handlungen zu erkennen. Verhalten erscheint zwar nach außen hin eindeutig, die dahinterstehenden Intentionen bleiben jedoch opak und undurchsichtig. Mit einfacheren, aber nicht weniger treffenden Worten bedeutet Mentalisieren, „sich selbst von außen und andere von innen zu sehen“ (Taubner, 2015). Die Mentalisierungsbasierte Therapie (MBT) wurde in den 90er Jahren von Anthony Bateman und Peter Fonagy auf Basis eines psychodynamischen Behandlungskonzepts in der Londoner Tagesklinik entwickelt. Sie zielt darauf ab, eben diese Fähigkeit zu verbessern, welche, ähnlich wie ein Muskel, trainiert werden kann. Dabei liegt der Fokus auf innere Zustände und nicht auf Verhalten. Im Zentrum steht eine neugierige, offene und tolerante Haltung, die das Verhalten anderer als Ergebnis innerer Prozesse versteht. Dazu ein Beispiel, das den Unterschied zwischen mentalisieren vs. nicht-mentalisieren verdeutlichen soll: eine mentalisierende Äußerung wäre etwa: „Er ist wütend auf mich, weil ich zu spät gekommen bin“. Hier fließen die Gedanken, Gefühle, Absichten des Anderen in die Reflexion ein. Demgegenüber wäre: „Er hat lange kein Wort mit mir gesprochen, weil ich zu spät dran war“ keine mentalisierende Aussage, da lediglich äußeres Verhalten beschrieben wird, ohne auf die möglichen inneren Zustände der anderen Person einzugehen.
In der MBT wird davon ausgegangen, dass diese Fähigkeit nicht angeboren, sondern das Ergebnis einer sozialen und emotionalen Entwicklung ist. Fonagy und Bateman (2004)

beschreiben Mentalisierung als ein Ergebnis positiver früher Bindungserfahrungen, insbesondere der feinfühligen Affektspiegelung durch die primäre Bezugsperson. Erst durch die Art und Weise, wie Eltern die emotionalen Ausdrucksweisen ihres Kindes aufnehmen, interpretieren und zurückspiegeln (Feedbackschleife Resonanz – Verdauung – Ausdruck), entsteht ein erstes Bewusstsein dafür, dass innere Zustände existieren, kommuniziert werden können und eine Bedeutung tragen. So Fonagy (2002): „Das psychische Selbst taucht auf, wenn sich das Kind als denkendes und fühlendes Wesen in der Psyche einer anderen Person wahrnehmen kann.“. Dieser Prozess ist somit eng mit der Qualität früher Beziehungserfahrungen verbunden. Im Verlauf der Entwicklung durchlaufen Kinder verschiedene mentale Modi, die nach und nach integriert werden: den teleologischen Modus, in dem Handlungen anhand sichtbarer Ziele interpretiert werden; den Modus psychischer Äquivalenz, in dem innere Zustände als unmittelbare Realität erlebt werden; den Als-Ob-Modus, in dem Gedanken zwar voneinander getrennt, aber spielerisch behandelt werden. Erst der der reflexive Modus ermöglicht ein umfassendes Verständnis mentaler Repräsentationen und bildet die Grundlage für die flexible Perspektivenübernahme. Theoretisch lässt sich Mentalisierung entlang vier Polaritäten verorten bzw. messen, die sowohl intrapsychischen, als auch interpersonellen Aspekten Rechnung tragen: zwischen automatischen und kontrollierten Prozessen, zwischen einer nach innen gerichteten und einer außenorientierten Perspektive, zwischen Selbst- und Fremdfokus sowie zwischen kognitiven und affektiven Anteilen. Eine flexible Integration dieser Dimensionen ermöglicht es, innere Zustände sowohl bei sich selbst als auch bei anderen differenziert zu erfassen. In der Therapie ist die Verortung der Mentalisierungstendenz entlang dieser Polaritäten hilfreich, weil so jene Dimensionen gezielt gestärkt werden können, die bislang unterentwickelt oder wenig genutzt sind – vergleichbar mit dem Ausbalancieren schwächerer Muskelgruppen im Training.

Mentalisierung ist jedoch störanfällig und kann bei Angst, Stress oder Überforderung beeinträchtigt werden. Bei starker emotionaler Anspannung ist mentalisieren nicht mehr möglich, der Autopilot schaltet ein und Menschen fallen dann in frühere Modi zurück und riskieren Verhalten auszuagieren: Unter solchen Umständen wird nämlich eine Fight-Flight-Freeze-Reaktion ausgelöst. Menschen und ihr Verhalten erscheinen uns plötzlich nicht mehr nachvollziehbar, wir sind überzeugt, im Recht zu sein, wir nehmen an, dass andere genauso fühlen wie wir, zugleich sind von unseren eigenen Gefühlen und Gedanken überwältigt und haben Schwierigkeiten, diese einzuordnen. Typischerweise führt dieser Zustand zu Generalisierungen, Etikettierungen oder zur Suche nach konkreten Beweisen. Zur Veranschaulichung wurde im Workshop ein Ausschnitt aus dem Film „Stars“ gezeigt und

anschließend diskutiert. Gemeinsam wurde erarbeitet, an welchem Punkt der Szene der Schaltpunkt, der zur Eskalation führte, erreicht wurde, was die Protagonisten vermutlich gedacht und gefühlt haben könnten und welche Mentalisierungsdimensionen bei wem aktiviert waren.

Für Eltern bedeutet ein Ausbleiben der Mentalisierungsfähigkeit, dass in belastenden Situationen das Verhalten des Kindes leicht missverstanden, als respektlos, beschämend oder zurückweisend erlebt wird und die innere Welt des Kindes aus dem Blick gerät. Bei schwerwiegenden Defiziten in der elterlichen Mentalisierungsfähigkeit können langfristig gravierende Auswirkungen auf das Bindungsverhalten sowie auf die psychische Gesundheit des Kindes entstehen. So zeigen beispielsweise einige Studien (Fonagy et al., 1991; Zegers et al., 2017), dass die Reflexionsfähigkeit der Mutter und das elterliche Mentalisieren die Qualität der Bindung zwischen Eltern und Kind vorhersagen: unzureichende Mentalisierung stellte sich hier als Prädiktor für einen vermeidenden Bindungsstil heraus.

Im Gegensatz dazu bedeutet erfolgreiches Mentalisieren, dass Eltern die Signale des Babys aufmerksam wahrnehmen, sie richtig interpretieren und prompt und angemessen auf die physischen und emotionalen Bedürfnisse reagieren. Besonders wichtig ist, dass Eltern den Willen und die Bereitschaft zeigen, ihr Kind als mentales Wesen sehen, das eigene Gedanken, Gefühle, Wünsche und Absichten hat. Es setzt eine neugierige, offene Haltung voraus, in der sowohl das innere Erleben des Kindes als auch das eigene kontinuierlich bedacht wird. Eltern, die dazu in der Lage sind, unterstützen dessen emotionale Entwicklung, fördern eine sichere Bindung und eine gesunde Selbstregulation – Fähigkeiten, die weit über die Kindheit hinauswirken. Vor diesem Hintergrund wird deutlich, weshalb die Förderung elterlicher Mentalisierungsfähigkeit ein zentrales Ziel in der Begleitung gestresster oder psychisch kranker Eltern darstellt und warum es wichtig ist, möglichst früh und präventiv anzusetzen.

2. Das Leuchtturmprogramm

Die im Workshop vorgestellte mentalisierungsbasierte Intervention für Eltern ist das Leuchtturmprogramm. Es wurde am Institut für Psychosoziale Prävention des Universitätsklinikums Heidelberg entwickelt und richtet sich an psychisch belastete oder psychisch erkrankte Eltern mit Kindern im Alter von etwa 0 bis 14 Jahren. Ziel des Programms ist es, die intuitiven elterlichen Fähigkeiten zu stärken und Eltern insbesondere in herausfordernden Lebenssituationen dabei zu unterstützen, in ihrer Rolle reflektiert, empathisch und handlungsfähig zu bleiben.

Ein zentrales Leitmotiv des Programms ist die Metapher der „Seereise“. Das Aufwachsen eines Kindes wird als Fahrt über ein oft unvorhersehbares, manchmal ruhiges und manchmal stürmisches Meer beschrieben. Eltern werden dabei als Leuchttürme verstanden, die mit ihrem Licht Orientierung, Sicherheit und Verlässlichkeit vermitteln. Die Metapher verdeutlicht, dass es nicht darum geht, als Eltern alles zu wissen oder jede Situation korrekt zu deuten. Vielmehr soll dem Kind vermittelt werden, dass es als eigenes, fühlendes und denkendes Wesen wahrgenommen wird und dass die Eltern sich bemühen, sein Erleben zu verstehen.

Das Programm umfasst mehrere wöchentliche Gruppensitzungen (meist 8 Treffen) sowie ergänzende Einzelgespräche, in denen individuelle Anliegen vertieft werden können. In den Gruppen stehen Psychoedukation, praktische Übungen, Rollenspiele und gemeinsames Reflektieren über typische Situationen im Familienalltag im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden üben dabei ein, Perspektiven zu wechseln, die innere Haltung zu klären und mentalisierende Reaktionen im Alltag zur Gewohnheit werden zu lassen.

Das Leuchtturmprogramm arbeitet mit anschaulichen Bildern, die typische Bindungs- und Entwicklungserfahrungen von Kindern verdeutlichen und Eltern dabei unterstützen, mentalisierend auf diese einzugehen. Folgende Metaphern/Bilder werden genutzt:

1. **Leuchtturm – Ich versuche, dich zu verstehen**

Die Eltern sind der Leuchtturm, der sein Licht auf das Kind richtet. Dieses Licht hilft, den Weg des Kindes zu erkennen, seine Gefühle und Gedanken wahrzunehmen und es sicher durch stürmische Momente zu begleiten. Konflikte oder Krisen können den Lichtstrahl schwächen; das Programm vermittelt, wie Eltern ihn wieder aufrichten können, damit sie auch in belastenden Situationen aufmerksam und reflektiert reagieren. Unterstrichen wird, dass elterliche Fehltritte unvermeidbar sind. Entscheidend ist, wie damit umgegangen wird. Beziehungen lassen sich jederzeit reparieren, und es liegt in der Verantwortung der Eltern, den ersten Schritt zu machen. Durch eine aufrichtige Entschuldigung erfahren Kinder, dass Fehler korrigierbar sind und Verletzungen nicht dauerhaft bleiben müssen. Im Leuchtturmprogramm lernen Eltern auch, wie mentalisierendes Entschuldigen erfolgt. Hier eine kurze Anleitung:

a. Klären, worum es geht: Kurz benennen, welches Verhalten oder welche Handlung korrigiert werden soll.
b. Perspektive des Kindes einnehmen: Einschätzen, wie sich die Situation für das Kind angefühlt haben könnte, und dessen Gefühle anerkennen.
c. Aufrichtig entschuldigen: Ein klares, echtes „Es tut mir leid“ formulieren – aus der Perspektive des Kindes gedacht.

d. Reflektieren und Ausblick geben: Beschreiben, was man künftig anders machen möchte.
e. Reaktionen des Kindes annehmen: Auf Ärger, Traurigkeit oder Rückzug eingehen und bei Bedarf Schritte wiederholen, um Verbindung zu stärken.

2. Sicherer Hafen – Bei mir bist du willkommen

Der sichere Hafen steht für einen geschützten Ort, zu dem das Kind jederzeit zurückkehren kann, um Trost, Schutz und emotionale Nähe zu erfahren. Hier kann es sich „auftanken", auch mit besonders schwierigen Gefühlen. Ein Kind sollte nach jeder Erfahrung wieder in den Hafen zurückkehren, bevor es erneut auf Entdeckungsreise geht.

3. Erkundungsfahrt – Guck mal, was ich entdeckt habe!

Kinder sind neugierig und lernen durch eigenes Ausprobieren, z.B. beim Spielen, Bauen, oder beim Meistern kleiner Herausforderungen. Solange Eltern als verlässlicher Rückhalt und sichere Basis vorhanden sind, können Kinder mutig Neues erkunden und Selbstvertrauen entwickeln.

4. Unruhige See – Ich brauche Hilfe

Die unruhige See steht für Momente, in denen das Kind emotional überfordert, ängstlich, traurig oder frustriert ist. Hier braucht es die Sicherheit des Hafens und den Lichtstrahl der Eltern, um sich unterstützt zu fühlen und Beruhigung zu erfahren.

5. Piraterie – Auch wenn ich laut und anstrengend bin

Manchmal reagiert ein Kind unsicher oder ungeachtet seiner Gefühle trotzig, laut oder aggressiv – es befindet sich im „Piratenmodus". Diese Verhaltensweisen sind oft Ausdruck von Unsicherheit oder dem Gefühl, nicht gesehen zu werden. Eltern lernen, mentalisierend zu reagieren und das Kind in diesen Momenten zu begleiten, ohne zu bestrafen.

6. Floß – Ich brauche nichts, ich kann es nicht zeigen

Das Floß symbolisiert Rückzug oder das Verbergen von Bedürfnissen. Das Kind signalisiert nach außen „Alles in Ordnung", innerlich aber kämpft es allein mit seinen Gefühlen. Eltern sollen lernen, sensibel wahrzunehmen, wenn Kinder im Floß-Modus sind, und behutsam Kontakt herzustellen.

7. **Battleship – Gemeinsam Konflikte meistern**

Diese Metapher beschreibt Situationen, in denen Kinder besitzergreifend oder streitbar werden, etwa gegenüber Geschwistern oder Spielsachen. Häufig liegen dem Konflikt Gefühle von Selbstzweifeln oder Angst zugrunde. Eltern üben, ihren Leuchtstrahl auch in Konfliktsituationen aufrechtzuerhalten und dem Kind Orientierung zu geben, ohne den Konflikt eskalieren zu lassen.

8. **See bei Nacht – Träume und Alpträume**

Der nächtliche See symbolisiert Schlaf und Träumen. Kinder wagen sich nachts „auf die See hinaus“ und wissen nicht, was sie erwartet – einen Schatz oder ein Seeungeheuer. Eltern können ihr Kind mentalisierend begleiten, indem sie ihm Sicherheit geben und ihm helfen, Ängste zu regulieren.

Wer das Leuchtturmprogramm vertiefen möchte, findet unter diesem Link die verschiedenen Bilder und Metaphern, die zusätzlich durch Videobeispiele anschaulich erläutert werden:

https://www.leuchtturm-elternprogramm.de/fuer-eltern