

**Förderung der  
Mentalisierungskompetenz  
in der Begleiteten Elternschaft**

## **Förderung der Mentalisierungskompetenz in der Begleiteten Elternschaft**

**Projektgruppe** Modellprojekt „*Entwicklung von Leitlinien zu Qualitätsmerkmalen Begleiteter Elternschaft in Nordrhein-Westfalen*“

### **Projektmitarbeiterinnen (MOBILE e.V.)**

Christiane Sprung

Ulla Riesberg

Tatjana Böcher

### **Wissenschaftliche Begleitung (ZPE Universität Siegen)**

Prof. Dr. Albrecht Rohrmann

Miriam Düber

Constance Remhof

### **Zitiervorschlag**

Sprung, Christiane; Riesberg, Ulla (2020): Förderung der Mentalisierungskompetenz in der Begleiteten Elternschaft. In: Sprung, Christiane; Riesberg, Ulla (2020): Rahmenkonzept Begleitete Elternschaft in Nordrhein-Westfalen, hrsg. von MOBILE Selbstbestimmtes Leben Behinderter e. V., Online verfügbar unter: <http://begleitete-elternschaft-nrw.de/>

## Inhalt

Einleitung .....	4
Was ist Mentalisieren? .....	4
Warum ist die Förderung der Mentalisierungskompetenz in der Begleiteten Elternschaft sinnvoll? .....	5
Wie kann die Förderung der Mentalisierungskompetenz in der Alltagsbegleitung gelingen? ..	6
Fazit.....	7
Literatur .....	8

## Einleitung

Das Konzept des Mentalisierens kommt aus der Psychologie und Psychotherapie. Mentalisieren meint die Fähigkeit mentale Zustände wie Gedanken, Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse bei sich und anderen wahrzunehmen und zu identifizieren. Mentalisierungsfähigkeit wird normalerweise im Laufe der Kindheit entwickelt. Sie ist wichtig, um Beziehungen und soziales Miteinander gestalten zu können. Es kann sein, dass Mentalisierungsfähigkeit sich nicht ausreichend entwickelt, durch traumatische Erfahrungen verhindert wird oder in belastenden Situationen nicht abgerufen werden kann. Mentalisierungsfähigkeit ist ein zentraler Baustein der Resilienz und somit ein Schutzfaktor für Kinder in belasteten Familien.

Im folgenden Beitrag wird kurz in das Konzept des Mentalisierens eingeführt. Es wird dargestellt, warum die Förderung der Mentalisierungsfähigkeit in der Begleiteten Elternschaft sinnvoll erscheint und es werden Anregungen gegeben, wie diese im Rahmen der Alltagsbegleitung gefördert werden kann. Für vertiefende Einblicke verweisen wir auf weiterführende Literatur aus dem Bereich der (klinischen) Psychologie. Für die Begleitete Elternschaft ist das Konzept bisher nicht angepasst und erprobt. Es verdient jedoch aus unserer Sicht eine nähere Betrachtung und weitere Erprobung.

## Was ist Mentalisieren?

*„Mit Mentalisieren ist die Fähigkeit gemeint, mentale Zustände („mental states“) – Gedanken, Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse, Sehnsüchte und Intentionen – bei sich selbst und anderen zu verstehen und zu interpretieren. Insofern beinhaltet der Begriff der Mentalisierung sowohl eine kognitive als auch eine affektive und eine interpersonelle Komponente“ (Lenz 2019: S. 26).*

Mentalisieren hilft, sich das eigene Verhalten und das Verhalten von anderen zu erklären, indem man sich die eigene Befindlichkeit – Gefühle, Wünsche, Überzeugungen, Motive – bewusst macht und Hypothesen über die Befindlichkeit des anderen bildet. Dies ermöglicht, das eigene Verhalten und das anderer Menschen einerseits zu interpretieren und andererseits vorherzusagen (vergleiche Taubner 2016: S. 16). Durch die Unterscheidung zwischen innerer Realität (eigene Gedanken, Fantasien, Überzeugungen) und äußerer Realität (mentale Zustände und Handlungen anderer) wird es möglich soziale Situation zu verstehen, vorherzusagen und eigene Affekte zu regulieren. Es entsteht dadurch eine größere Sicherheit im Umgang mit sich selbst und mit anderen (vergleiche Lenz 2019: S. 27 f.).

Mentalisieren kann, weil es ein flexibles Nachdenken über die eigenen und fremden mentalen Zustände ermöglicht, das Selbstwertgefühl schützen, die Selbstwirksamkeit verbessern und dazu beitragen, Risiken in zwischenmenschlichen Situationen kompetent zu beurteilen. (vergleiche Stein 2006: S. 486f).

## Warum ist die Förderung der Mentalisierungskompetenz in der Begleiteten Elternschaft sinnvoll?

Die Mentalisierungsfähigkeit ist als reflexive Kompetenz ein zentraler Mechanismus der Resilienz. So wurde herausgefunden, dass die Mentalisierungskompetenz der primären Bezugsperson einen deutlichen Einfluss auf die Bindungsfähigkeit des Kindes hat. Mütter, die trotz früher Deprivationserfahrungen eine mentalisierende Haltung entwickeln können, haben mit hoher Wahrscheinlichkeit sichergebundene Kinder (vergleiche Brockmann, Kirsch 2010: S. 280; Stein 2006: S. 428).

Durch die Förderung der Mentalisierungsfähigkeit werden die Eltern gestärkt und somit die Kinder geschützt.

Besonders in Stress- und Belastungssituationen ist die Mentalisierungsfähigkeit häufig eingeschränkt. Viele Eltern mit Lernschwierigkeiten sind unter schwierigen Bedingungen aufgewachsen (vergleiche Text unter dem Menüpunkt Weitere Informationen „Zur Situation der Eltern“). Auch als Eltern stehen sie unter besonderem Druck (vergleiche Düber 2020: S.48 ff.). Nicht selten gibt es im Familienalltag Momente, in denen Eltern in vielfacher Hinsicht gefordert sind. Aus Belastungen heraus werden Situationen falsch interpretiert, es entstehen Missverständnisse und Verwirrungen. Sich-falsch-verstanden fühlen löst oft heftige Gefühle aus und kann zu Rückzug, Ablehnung und Feindseligkeit oder auch zu kontrollierendem Verhalten auf beiden Seiten führen (vergleiche Brockmann und Kirsch 2010: S. 279). Die Fähigkeit zu Mentalisieren, die Perspektive des anderen einzunehmen, kann bei der Bewältigung dieser Situationen helfen.

Unter normalen Bedingungen geschieht Mentalisieren implizit, quasi automatisch. Flexibilität in der Wahrnehmung und der Interpretation der inneren Zustände des Gegenübers ist hier erforderlich. Unter belastenden Bedingungen ist dies jedoch möglicherweise nicht abrufbar. Durch explizites - also bewusstes Mentalisieren – wird implizites Mentalisieren geübt und somit leichter zugänglich.

*„Mentalisierungsgestützte Behandlung soll eine positive Haltung gegenüber dem Mentalisieren – man könnte auch sagen: den Forschergeist – fördern und die Mentalisierungsfähigkeit verbessern (nämlich durch Erhöhen der Aufmerksamkeit für das Mentalisieren und entsprechendes üben)“ (Allen 2020: S. 45).*

Mentalisierungskompetenz kann, wenn sie nicht ausreichend entwickelt wurde oder sich z. B. durch traumatische Erlebnisse zurückentwickelt hat, in späteren Lebensphasen in vertrauten Beziehungen entwickelt werden (vergleiche Stein 2006: S. 427).

Lenz hat in seinem Buch „Ressourcen psychisch und suchtkranker Eltern stärken. Ein Gruppenprogramm zur Prävention von Kindesmisshandlung und -vernachlässigung“ ein Gruppenprogramm für die genannte Zielgruppe entwickelt, in dessen Mittelpunkt die Stärkung reflexiver Kompetenzen, d. h. die Entwicklung der Fähigkeit zum Mentalisieren steht. Das Programm befasst sich mit folgenden Schwerpunkten: Einfühlungsvermögen in die kindlichen Bedürfnisse und Gedanken, Sensibilität für Perspektiven der Kinder und anderer Personen, konstruktiver Umgang mit Gefühlen und Belastungen, soziale Unterstützung und

sozialer Rückhalt. Eine Anpassung des Gruppenprogramms für Eltern mit Lernschwierigkeiten scheint grundsätzlich möglich und sinnvoll. Allerdings erweist sich in der Praxis die Durchführung von Gruppenangeboten ausschließlich für Eltern mit Lernschwierigkeiten häufig als schwierig. Da die Zahl der Eltern gering ist, gelingt es abgesehen von stationären Eltern-Kind-Einrichtungen häufig nicht, entsprechende Gruppengrößen für ein gemeinsam durchgeführtes Programm zu erreichen. Es wäre daher in vielen Situationen notwendig, das Programm so zu gestalten, dass es inklusiv ist und Eltern mit unterschiedlichen Voraussetzungen den Zugang ermöglicht, um eine ausreichende Gruppengröße zu erreichen. Abgesehen davon kann eine Förderung der Mentalisierungskompetenz auch im Rahmen der Alltagsbegleitung der Familien erfolgen. Dies bietet zugleich den Vorteil, dass parallel zur Mentalisierungskompetenz der Eltern, die der Kinder durch die mentalisierende Haltung der Fachkräfte gefördert werden kann.

## Wie kann die Förderung der Mentalisierungskompetenz in der Alltagsbegleitung gelingen?

„Die Mentalisierungsfähigkeit wird am besten gefördert, wenn der Therapeut dem Patienten gegenüber eine mentalisierende Haltung einnimmt“ (Brockmann und Kirsch 2010: S.285).

Dies gilt gleichermaßen für die Beziehung zwischen Fachkräften und Familien. Eine mentalisierende Haltung der Fachkräfte fördert den Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung. Diese wiederum ist Voraussetzung für das Entwickeln von Mentalisierungskompetenz.

Eine mentalisierende Haltung einzunehmen heißt, den anderen und seine Realität empathisch ernst zu nehmen, die Perspektive der Eltern und der Kinder einzunehmen, ihren Gedanken und Gefühlen zu folgen. Es geht darum zu lernen, wie sie die Welt erleben, die Welt und auch die eigene Person durch ihre Augen zu sehen (vergleiche Lenz 2018). Mentalisieren wird durch reflexive Fragen gefördert. Dabei kann es hilfreich sein, einen „Standpunkt des Nicht-Wissens“ einzunehmen. Das heißt neugierig zu bleiben. Es ermöglicht der Fachkraft mit Eltern und Kindern gemeinsam deren äußere und innere Welt zu erforschen (vergleiche Brockmann und Kirsch 2010: S. 285). Die Haltung des „Nicht-Wissens“ schützt auch davor, dem Gegenüber die eigene Sichtweise aufzudrängen, was unweigerlich die Beziehung stört. Darüber hinaus ist es wichtig, den Eltern und den Kindern die eigene Reflexion in geeigneter Form mitzuteilen. Dies gibt ihnen die Möglichkeit sich mit einer anderen Sicht auf die Situation auseinanderzusetzen. Wichtig ist auch hier, die eigene Sichtweise als ein Angebot zu formulieren und sie nicht überzustülpen oder aufzudrängen.

Mentalisieren kann in der Praxis geübt werden anhand von in der Unterstützung gemeinsam durchlebten schwierigen Situationen, z. B. Wutanfall im Supermarkt, wenn das Kind nicht in den Kinderwagen will oder es sich nicht wickeln lässt. Ebenso kann es anhand von Situationen geübt werden, von denen die Eltern berichten. Hier sind affektfokussierte Fragetechniken hilfreich. Z. B. können die Eltern gefragt werden:

- Was ist in der Situation in Ihnen vorgegangen? Wie haben Sie sich gefühlt? Welche Gedanken sind bei ihnen aufgetaucht?

- Können Sie sich erklären, was Sie dazu gebracht hat ...?
- Wie glauben Sie, fühlt sich dies für Ihr Kind an?
- Was glauben Sie, ist in Ihrem Kind in diesem Moment vorgegangen?
- Können Sie sich erklären, was Ihr Kind möglicherweise dazu gebracht hat, so zu reagieren? (vergleiche Lenz 2019: S. 58ff)

Wichtig ist es bei der Reflexion dieser Situationen von den Fakten weg zu kommen und sich auf die Befindlichkeit, die Gefühle zu konzentrieren. Die Aufmerksamkeit wird auf das Erleben der Situation gerichtet. Auch eigene Gefühle, eigenes Erleben können durch die Fachkraft eingebracht werden.

Missverständnisse und Nicht-Verstehen sollten durch Fragen verdeutlicht werden. Dies begünstigt das eigene Verstehen der Situation und hilft zugleich dem Gegenüber diese tiefergehend zu reflektieren. Belastete Eltern haben häufig das Gefühl „schlechte Eltern“ zu sein und äußern dies auch. Wichtig ist es, diese Überzeugungen zu hinterfragen: Woran machen Sie das fest, dass Sie eine schlechte Mutter/ein schlechter Vater sind?

Die Förderung der Mentalisierungskompetenz kann ein Element in der Unterstützung von Eltern mit Lernschwierigkeiten sein. Sie findet eingebettet in das generelle Unterstützungssetting statt. Sinnvoll ist es ergänzend am Thema Bedürfnisse der Kinder mit den Eltern zu arbeiten (vergleiche Text Rahmenkonzept Leitlinie 8 Kindliche Bedürfnisse und Erziehungskompetenz). Mit dem Wissen über kindliche Bedürfnisse in den unterschiedlichen Entwicklungsphasen fällt es leichter, deren Perspektiven einzunehmen. Die Reflexion des eigenen Umgangs mit Stress, der bei den Eltern bereits vorhandenen Ressourcen sowie des unterstützenden sozialen und professionellen Netzwerks stellen ebenfalls sinnvolle und wichtige Ergänzungen dar (vergleiche Lenz 2019: S. 53 ff.).

## Fazit

Das Vorhandensein von Mentalisierungskompetenz ist von grundlegender Bedeutung für den Aufbau einer sicheren Eltern-Kind-Bindung. Sie ist zudem ein wichtiger Mechanismus der Resilienz. Insofern kann die Förderung der Mentalisierungskompetenz ein wichtiger Baustein der Unterstützung von Eltern mit Lernschwierigkeiten im Rahmen Begleiteter Elternschaft sein und als solcher in die Alltagsbegleitung einfließen. Das Konzept findet in der Begleiteten Elternschaft bisher keine systematische Anwendung. Es verdient aus unserer Sicht jedoch aus den genannten Gründen weitere Aufmerksamkeit.

## Literatur

### **Allen, Jon G. (2020)**

Mentalisieren in der Praxis. In: Allen, Jon G./Fonagy, Peter (2020): Mentalisierungsgestützte Therapie. Das MBT-Handbuch – Konzepte und Praxis. Stuttgart: Klett, S. 23-61

### **Brockmann, Josef; Kirsch, Holger (2010)**

Konzept der Mentalisierung. Relevanz für die psychotherapeutische Behandlung.  
In: Psychotherapeut 2010, 55: S. 279-290

### **Düber, Miriam (2020)**

„Mich hat natürlich enttäuscht, dass die Betreuer so im Misstrauen waren.“  
Zur Lebenssituation und Perspektive von Eltern mit Lernschwierigkeiten.  
In: Düber, Miriam/Remhof, Constance/Riesberg, Ulla/Rohrmann, Albrecht/Sprung, Christiane: Begleitete Elternschaft in den Spannungsfeldern pädagogischer Unterstützung. Weinheim/Basel: Beltz Juventa, S. 48-61

### **Lenz, Albert (2018)**

Resilienzförderung in Familien mit psychisch erkrankten Eltern. Vortrag bei einer Kooperationsveranstaltung AJS NRW e. V. und LVR am 23.11.2018 in Köln. Online verfügbar unter [https://ajs.nrw/wp-content/uploads/2018/11/Resilienf%C3%B6rderung-in-Familien-psychisch-kranker-Eltern\\_2018final.pdf](https://ajs.nrw/wp-content/uploads/2018/11/Resilienf%C3%B6rderung-in-Familien-psychisch-kranker-Eltern_2018final.pdf), zuletzt geprüft am 3.12.2020

### **Lenz, Albert (2019)**

Ressourcen psychisch kranker und suchtkranker Eltern stärken. Ein Gruppenprogramm zur Prävention von Kindesmisshandlung und -vernachlässigung. Göttingen: Hogrefe

### **Stein, Helen (2006)**

Fördert das Mentalisieren die Resilienz? In: Allen, J. G., Fonagy, P.: Mentalisierungsgestützte Therapie, Stuttgart: Klett-Cotta. S. 422-449.

### **Taubner, Svenja (2016)**

Konzept Mentalisieren. Eine Einführung in Forschung und Praxis.  
Gießen: Psychosozial Verlag.