

Die Kraft des Mentalisierens

Joost Hutsebaut, Liesbet Nijssens und Miriam van Vessem¹

Kapitel 8 (S. 118-150)

Tipps und Tricks zur Wiederherstellung effektiven Mentalisierens

Durch die Wiederherstellung des Mentalisierens bei sich und anderen in schwierigen Situationen können Sie Sicherheit schaffen und epistemisches Vertrauen erwecken. Mentalisieren ist die Grundlage für gute, unterstützende Beziehungen. Es ermöglicht es uns, einander besser zu verstehen und aufeinander zuzugehen. Mentalisieren schafft eine Verbindung. Umgekehrt führt Nicht-Mentalisieren zu Frustration, Missverständnissen, Reibung und manchmal zu Einsamkeit. Zweifellos kennen Sie einige Beispiele aus Ihrem eigenen Leben. Vielleicht denken Sie an Momente zurück, in denen Sie eine echte Verbindung zu Ihrem Partner, einem Freund, einem Kollegen, Ihrem Kind, ... gespürt haben. Und vielleicht denken Sie auch manchmal an Momente zurück, in denen es nicht so gut funktioniert hat. Momente, in denen Sie auf einer ganz anderen Wellenlänge waren als ein Kollege oder eine Kollegin, vielleicht weil Sie von ihm oder ihr genervt waren. Oder Momente, in denen Sie in eskalierende Streitereien verwickelt waren oder mit Ihrem Partner in Schweigen verfallen sind. Momente, in denen Sie Ihren Sohn oder Ihre Tochter nicht erreicht haben, oder Momente, in denen Ihnen ein Kunde unter die Haut gegangen ist. Kurz gesagt, Momente, in denen Sie nicht die beste Version von sich selbst waren, in denen Sie nicht der Elternteil, Partner, Kollege oder Betreuer waren, der Sie eigentlich sein wollen.

Es ist schön, sich Gedanken zu machen, aber es kann sein, dass Sie dies regelmäßig nicht in angemessener Weise tun. In diesem Kapitel geben wir Ihnen einige Tipps, wie Sie Ihr eigenes Mentalisieren und das anderer Menschen wiederherstellen können. Leider sind diese Tipps kein fertiges Rezept, um immer gut zu mentalisieren. Mentalisieren ist ein Prozess des Suchens, des Einstimmens und des Versuchens, zu verstehen, und manchmal gelingt es, manchmal nicht.

¹ Übersetzung: Holger Kirsch, DeepL®

Tipp 1: Bemerken Sie, wenn Sie oder jemand anderes nicht gut mentalisiert

Die Wiederherstellung eines effektiven Mentalisierungsprozesses beginnt mit dem Erkennen eines Mentalisierungsscheiterns. Ein psychischer Äquivalenzmodus lässt sich an absoluten Aussagen, Schwarz-Weiß-Denken, eskalierender Spannung, übermäßigen Schuldzuweisungen, Misstrauen und dem Ausfüllen von Gedanken jenseits der Vernunft erkennen. Ein teleologischer Modus lässt sich an dem zwingenden Bedürfnis nach körperlichem Handeln erkennen, wenn man sich gezwungen fühlt, etwas zu tun, und ein Als Ob Modus durch Leere in sich selbst, Langeweile im Kontakt, übermäßiger rationaler oder kognitiver Analyse und ziellosem Grübeln. Defizite im Mentalisieren äußern sich auf unterschiedliche Weise. Manchmal kann das daraus resultierende Verhalten so angenehm sein, dass wir die Defizite leicht übersehen. Sehen Sie sich das folgende Beispiel an:

Prisha und Jonas

Die Stimmung im Kindergarten ist unruhig. Sarah hat sich ihre kleinen Finger in der Tür eingeklemmt und weint sehr. Die Erzieherin kümmert sich um Sarah: Sie holt einen Kühlakku und versucht, sie zu trösten. Es entsteht ein Chaos. Jonas klettert auf eine Bank und springt lautstark davon. Einige andere Kinder folgen ihm. Dann beginnt er einen imaginären Schwertkampf. Prisha stellt sich leise neben die Erzieherin und streichelt Sarahs Kopf ein paar Mal. Als Sarah aufgehört hat zu weinen, legt sie den Arm um sie und sagt: "Komm mit mir, ich bleibe bei dir, wir können in Ruhe zusammen spielen". Dann zieht sie ein lustiges Gesicht, was Sarah wieder zum Lächeln bringt.

Betrachten Sie dieses Beispiel. Wie interpretieren Sie die Reaktionen von Jonas und Prisha auf den Aufruhr, der entstanden ist?

Geben wir zu: Für die Ordnung in der Klasse ist Prishas Verhalten viel netter als Jonas' Aufgeregtheit. Wenn wir uns nur auf das Verhalten der beiden konzentrieren, ist es verlockend, Prisha als "gut erzogen" und Jonas als "ungezogen" zu bezeichnen. Nimm dir ein Beispiel an Prisha, Jonas, sie ist sehr gut darin, der Erzieherin zu helfen!"

Und doch ... obwohl das Verhalten unterschiedlich ist, kann man davon ausgehen, dass sowohl Jonas als auch Prisha durch Sarahs Rufe und die plötzliche Unruhe im Raum erschreckt werden. Nur gehen sie mit diesem Schreck anders um. Sie haben unterschiedliche Strategien, um mit ihren eigenen Emotionen in einer solch aufregenden Situation umzugehen. Jonas wird ängstlich und rebellisch, Prisha sehr fürsorglich. Jonas reagiert auf seine Anspannung, ohne darauf zu achten, welche Auswirkungen sein Verhalten auf die anderen Kinder und die Erzieherin hat. Aufgrund seines Schreckens kann er sein eigenes Verhalten nicht mehr effektiv mentalisieren oder regulieren. Aus der gleichen Schreckreaktion heraus kümmert sich Prisha besonders um die anderen. Möglicherweise ist das ihre Strategie, um ihre eigenen Emotionen in den Griff zu bekommen. Indem sie sich voll und ganz auf die Betreuung von Sarah konzentriert, kann sie sich von ihrer eigenen Angst ablenken. Sie kümmert sich um andere und denkt nicht mehr darüber nach, was sie fühlt und was sie braucht.

Wenn die Erzieherin nicht darauf achtet, dass sich beide Kinder weniger Gedanken machen - was in einer solchen Stresssituation natürlich leicht passieren kann -, sondern sich stattdessen nur auf ihr Verhalten konzentriert, könnte sie versucht sein, Jonas einzuschränken und sogar zu bestrafen, während Prisha für ihr Verhalten gelobt und gewürdigt werden könnte. In beiden Fällen gibt es keine kongruente Spiegelung. Jonas wird vielleicht verärgert, obwohl er eigentlich eher Angst oder Schrecken empfindet. Prisha kann leicht übersehen werden, weil sie keine Probleme macht, und ihre zugrunde liegende Erfahrung wird vielleicht auch nicht anerkannt.

Natürlich können wir der Erzieherin nicht wirklich die Schuld geben, und es muss auch nicht so schlimm sein, wenn so etwas gelegentlich passiert. Aber was ist, wenn Lehrer:innen oder Erzieher:innen in vielen verschiedenen Situationen nur auf das Verhalten achtet? Wie wahrscheinlich ist es, dass Jonas ständig eingeschränkt und bestraft wird? Und dass Prishas Gefühle immer vergessen werden, weil sie so ruhig und stark ist?

Wie würde es sich auf das Selbstbild von Jonas und Prisha auswirken, wenn ihr Verhalten als das Wichtigste angesehen würde und nicht ihre Motive und Gefühle? Wie würde sich das auf die Art und Weise auswirken, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen?

Natürlich zeigen auch Erwachsene regelmäßig Verzerrungen in ihrer Mentalität, und die Folgen scheinen manchmal positiv zu sein. Lassen Sie uns zum Beispiel die Geschichte von Jonathan und Kathleen erzählen.

Jonathan und Kathleen

Jonathan und Kathleen sind seit zwölf Jahren zusammen. Letztes Jahr hatte Jonathan eine Affäre mit einer Arbeitskollegin. Jonathan und Kathleen haben das gemeinsam gut überstanden. Kathleen hat es sogar nicht allzu schwer genommen. So etwas kann passieren, wenn man schon so lange zusammen ist. Das passiert auch den besten Paaren. Ich weiß, dass Jonathan mich liebt und ich ihn liebe. Ein solcher Vorfall muss nicht die Beziehung gefährden. Im Gegenteil, es ist eine Gelegenheit, die Beziehung zu stärken. Jonathan liebt mich und ich liebe ihn, und das ist es, was zählt.

Es könnte sein, dass diese Reaktion Kathleens festen Glauben an die Stärke ihrer Beziehung widerspiegelt. Es könnte aber auch sein, dass sie nicht wirklich nachvollziehen kann, was dieser Vorfall für sie bedeutet hat (Als Ob Modus). Ist ihre "positive" Reaktion angemessen? Wenn Kathleen ihr eigenes Mentalisieren wiederherstellen möchte - in ihrem Fall, um sich wieder mit ihren eigenen Gefühlen zu verbinden - muss sie zunächst erkennen, dass ihre beruhigende Reaktion etwas von den Emotionen, die sie aufgrund des Vorfalls erlebt, verdeckt oder unterdrückt.

Tipp 2: Stellen Sie Ihr eigenes Mentalisieren wieder her

Wirksames Mentalisieren ist ansteckend. Leider gilt das auch für ineffektives Mentalisieren. Wenn Sie das Mentalisieren anderer wiederherstellen wollen, muss Ihr eigenes Mentalisieren ausreichend intakt sein. Wenn Sie zu angespannt, gereizt, besorgt, ängstlich oder wütend sind, wird Ihnen eine hilfreiche, mentalisierende Interaktion wahrscheinlich nicht gelingen.

Kevin und Angela

Kevin ist sechzehn und durfte heute Abend zum ersten Mal in einen Nachtclub gehen. Er sollte um zwei Uhr nach Hause kommen, aber um halb drei ist er noch nicht da. Seine Mutter Angela gerät immer mehr in Panik. Sie ist besorgt, verärgert und wütend. David, Kevins Vater, hat sich bereits schlafen gelegt. Als ihr Sohn um viertel vor drei eintrifft, ist Angela sehr aufgebracht: "Wie kannst du mir das antun? Warum erschreckst du mich so? Was zum Teufel geht in deinem Kopf vor?" Kevin rollt mit den Augen: "Beruhige dich! Ich hatte eine Reifenpanne, und mein Telefon war tot!"

In dieser Situation ist es unwahrscheinlich, dass Angela ein produktives Gespräch mit Kevin führen kann, in dem er die Auswirkungen seines Verhaltens auf sie versteht. Wahrscheinlich ist sie zu diesem Zeitpunkt zu aufgewühlt, was Kevins mangelndes Denkvermögen noch verstärkt. Und es scheint, dass Kevin etwas lakonisch wird, wenn er nicht mehr richtig mentalisiert.

Wenn wir nicht mehr gut mentalisieren, tun wir oft Dinge, die nicht hilfreich sind. Jonas' Lehrerin könnte durch die Klasse schreien, dass er sofort auf seinen Platz gehen soll, und ihr Schreien würde Jonas' Angst nur noch vergrößern. Ein Allgemeinmediziner wird eine Überweisung für eine weitere Untersuchung ausstellen, auch wenn er sicher ist, dass nichts dabei herauskommt. Ein Berater wird vermeiden

Ein Berater wird bestimmte Themen aus Angst vor der Reaktion des Klienten vermeiden. Ein Mann macht zum x-ten Mal eine unangenehme Bemerkung über eine Angewohnheit seines Partners, obwohl er weiß, dass er oder sie nur abwehrend reagieren wird. Während einer Besprechung versucht jemand wiederholt, seine Kollegen davon zu überzeugen, dass er oder sie Recht hat, ohne andere Perspektiven zu berücksichtigen. Ein Sozialarbeiter erzählt einem Klienten, wie er oder sie sich "eigentlich" fühlt.

Erkennen Sie Momente, in denen Sie weniger fähig sind oder waren, zu mentalisieren? Wie bemerken Sie das bei sich selbst? Ziehen Sie sich in solchen Momenten zurück oder gehen Sie in Ihren Kopf? Neigen Sie dazu, aus Ihren Gefühlen heraus zu reagieren oder um sich zu schlagen?
--

Es gibt mehrere Möglichkeiten, die eigene Mentalisierungsfähigkeit wiederherzustellen. Sie können die Erregung reduzieren, indem Sie sich aus der Situation zurückziehen, bis zehn zählen oder sich anderweitig ablenken. Angela hätte sagen können, dass sie erleichtert ist, dass Kevin sicher zu Hause ist, dass sie aber nicht glücklich darüber ist, dass er sich nicht an die vereinbarte Zeit gehalten hat, und dass sie am nächsten Tag mit ihm darüber sprechen möchte. Auf diese Weise vermeidet sie, dass sie sich in ein von ihrer Angst und Gereiztheit geleitetes Gespräch verstrickt, in dem Kevin gar nicht in der Lage ist, ihre Bedürfnisse zu berücksichtigen. Eine andere Möglichkeit, mit solch komplexen Emotionen umzugehen, besteht darin, jemanden aufzusuchen - Ihren Partner, einen Freund, eine Kollegin - und sich Luft zu machen. Eine andere Möglichkeit ist, sich selbst bewusst zu reflektieren und das eigene Denken zu verlangsamen, um keine voreiligen Schlüsse zu ziehen. Hier ist ein kleines Beispiel:

Kate und Maira

Kate hat eine neue Hose gekauft. Sie ist etwas unsicher, ob sie darin dick aussieht. Sie macht ein Foto von sich und schickt es ihrer Freundin Maira: "Sehe ich mit dieser Hose dick aus?" Weniger als fünf Sekunden später erhält sie eine Antwort: "Ja, das tut sie, du hast einen unglaublich dicken Hintern in dieser Hose!" Kate schluckt. Sie ist erschrocken über Mairas unhöfliche Reaktion. Dann denkt sie einen Moment lang nach. So kennt sie Maira nicht. Sie ist nicht jemand, der sich so leicht über sie lustig macht. Ganz im Gegenteil! Sie simst zurück: "Willst du mich verarschen?" "Klar, wie fandest du es denn? Tolle Hose!"

Aufgrund von Mairas zweideutiger Reaktion verfällt Kate kurz in ineffektives Grübeln. Sie erholt sich schnell wieder, indem sie sich fragt: "Ist dieses Verhalten normal für Maira? Wenn nicht, will sie mich vielleicht auf den Arm nehmen".

Das eigene Mentalisieren wieder zu erlernen ist oft einfacher, wenn man zu viel fühlt, wie in Angelas Beispiel. Schwieriger ist es, wenn man zu wenig fühlt. Für Kathleen ist es wichtiger, sich wieder mit der emotionalen Bedeutung von Jonathans Betrug zu verbinden, als ihre eigene Spannung zu verringern. Vielleicht muss sie ihre Spannung erhöhen, indem sie ihre Gefühle über den Vorfall an die Oberfläche kommen lässt. Sie könnte zum Beispiel mit einem Freund darüber sprechen. Auf diese Weise kann sie in Worte fassen, was ihr widerfahren ist und was es für sie bedeutet.

Tipp 3: Mentalisieren Sie lautstark

Gutes Mentalisieren ist, wie schon oft gesagt wurde, ansteckend. Wenn Sie Ihr Mentalisieren wiedergefunden haben, ist es wahrscheinlicher, dass auch die andere Person besser mentalisieren kann. In dieser Hinsicht ist es sehr hilfreich, laut zu mentalisieren: Sie sprechen dann verbal deutlich über Ihre eigene innere Welt.

Iris und Imogen

Iris ist Sozialarbeiterin. Sie besucht Imogen seit einigen Monaten zu Hause und findet es schwierig, dass der Prozess so langsam ist. Sie sieht, dass Imogen sich selbst und ihre Kinder vernachlässigt. Immer wieder versucht Iris, Ordnung in das Chaos zu bringen und Imogen auf den richtigen Weg zu bringen, aber ein paar Tage später ist von ihren Bemühungen nichts mehr übrig. Insgeheim hat Iris die Hoffnung schon ein wenig aufgegeben, aber sie versucht, sich das nicht anmerken zu lassen. Beruflich verbirgt sie ihre Ohnmacht und ihre Verärgerung. Bis sie merkt, dass sie Imogen auf diese Weise nicht helfen kann. Iris merkt, dass sie begonnen hat, Imogen als "hoffnungslosen Fall" zu sehen, und dass dies weder ihr noch Imogen hilft. Daher bespricht sie die Dinge mit einem Kollegen, um eine bessere Vorstellung davon zu bekommen, was genau mit Imogen los ist. Auf der Grundlage dieses Gesprächs beschließt sie, Imogen gegenüber offen zu sein:

"Imogen, als ich das letzte Mal hier war, habe ich gemerkt, dass ich mich etwas machtlos fühle. Ich möchte dir wirklich helfen, und bei den Hausbesuchen habe ich den Eindruck, dass es funktioniert, aber es scheint so schwierig zu sein, den Überblick zu behalten. Ich würde wirklich gerne verstehen, was zwischen den Hausbesuchen passiert und was es für dich so schwierig macht. Im Moment scheinen wir die Veränderung, die wir beide so sehr wollen, nicht zu erreichen. Ich merke, dass mich das frustriert, aber vielleicht frustriert es dich auch? Ich weiß auch, dass Du das nicht willst..."

Wenn Iris auf diese Weise auf Imogen zugeht, besteht eine gute Chance, dass sie Imogen zum Nachdenken bringt. Natürlich ist es wichtig, eine solche Botschaft nicht in einer tadelnden oder gereizten Art und Weise zu geben, denn dann könnte sich Imogen angegriffen fühlen. Wenn Iris das Nachdenken über sich selbst ausreichend überwunden hat und auf Imogens innere Welt eingestimmt ist, kann sie das, was sie an sich selbst bemerkt (Ohnmacht), nutzen, um ein Gespräch zu beginnen. Wahrscheinlich fühlt sich auch Imogen machtlos und genau dieses Gefühl hindert sie daran, zwischen Iris' Besuchen aktiv zu bleiben.

Im Beispiel von Kevin und Angela aus dem vorigen Tipp könnte Angela das angekündigte Gespräch damit beginnen, dass sie sagt, wie besorgt und erschrocken sie war und dass sie nicht verstehen kann, warum Kevin ihr nicht gesagt hat, dass er sich verspäten würde. Dass sie ihn so auch nicht kannte und deshalb noch mehr in Panik geraten war. Und Kathleen

könnte das Gespräch mit Jonathan oder einem Freund damit beginnen, dass sie sich wundert, dass der ganze Vorfall sie so wenig zu berühren scheint.

Wie wäre es für Sie, im Kontakt mit einem anderen Menschen offen über Ihre eigene innere Welt zu sprechen? Fühlt es sich verletzlich an? Oder angenehm?

Sie können explizit über Ihre eigene innere Welt mentalisieren, aber auch über die einer anderen Person. Im folgenden Beispiel gehen wir davon aus, dass Iris das oben beschriebene Gespräch mit Imogen noch nicht geführt hat.

Iris und Imogen haben eine Verabredung, aber Imogen öffnet nicht die Tür. Iris weiß jedoch, dass sie zu Hause ist und wartet geduldig. Dann ruft Imogen durch das Fenster: "Hau ab, ich brauch deinen Scheiß nicht!" Iris berät sich mit einer Kollegin, was zu tun ist, und beschließt, Imogen eine SMS zu schicken, in der sie einige Hypothesen aufstellt, warum sie glaubt, dass Imogen sie zurückweisen könnte.

"Imogen, ich bin ein paar Mal vorbeigekommen und dann hast du mich wissen lassen, dass du keine Hausbesuche mehr brauchst. Ich weiß nicht, warum du mich nicht sehen willst. Vielleicht habe ich bei unseren letzten Begegnungen etwas getan, was du als störend empfunden hast. Wenn ich an mich selbst denke, erinnere ich mich daran, dass ich mich bei unserem letzten Besuch etwas machtlos gefühlt habe. Könnte es sein, dass du das an mir bemerkt hast und das eine Rolle spielt? Vielleicht gibt es auch noch andere Gründe, warum Du kein Bedürfnis hast, mit mir zu sprechen. Trotzdem würde ich gerne wieder Kontakt mit Dir aufnehmen. Ich hoffe, dass du dir etwas Zeit nimmst, um auf diese App zu antworten. Viele Grüße, Iris".

Iris nimmt Imogen "in den Blick": Sie versucht, über Imogens Verhalten hinauszublicken und stellt ihre Vorstellungen von der Situation dar, was auch immer diese sein mögen, um Imogen dazu zu bringen, über die Beweggründe für ihr Verhalten nachzudenken. Schließlich besteht die Möglichkeit, dass Imogen selbst wenig Einsicht hat und nur spürt, dass sie Iris nicht mag.

Tipp 4: Ineffektives Mentalisieren auf einfühlsame Weise begrenzen

Manchmal kann man sein eigenes Mentalisieren und das der anderen nur dann wiederherstellen, wenn das Verhalten, das Ausdruck davon ist, aufhört. Solange Jonas herumspringt, ist es für die Lehrerin schwierig, ihn zu erreichen und ihn dazu zu bringen, wieder zu mentalisieren. Ein weiteres Beispiel:

Viraj, Finley und Callum

Viraj ist Lehrer für Holzarbeiten in der Sonderschule. Die Dinge sind manchmal schwierig. Er kann nicht überall gleichzeitig sein, und so laufen die Dinge manchmal aus dem Ruder, bevor er es überhaupt bemerkt. Heute hatten Finley und Callum einen Streit. Sie beschimpften sich gegenseitig auf übelste Weise. Viraj weiß, dass es in solchen Momenten wichtig ist, entschlossen zu handeln und Grenzen zu setzen. Er sagt laut und deutlich: "Finley und Callum, ihr werdet das jetzt beenden. Ich habe keine Ahnung, was euch verärgert hat, aber ich verlange, dass ihr beide aufhört und euch beruhigt. Callum, du setzt dich zu Bert. Finley, du setzt dich auf diesen Stuhl. Der Rest von euch macht mit seiner Arbeit weiter. In den letzten fünfzehn Minuten werden wir alle besprechen, was hier vor sich ging."

Wir sind uns bewusst, dass eine solche Intervention nicht immer den gewünschten Effekt hat und dass viel von der Bindung abhängt, die Viraj zu den beiden Jungen und der Klasse aufgebaut hat. Was wir meinen, ist, dass eine gute Mentalisierung nicht bedeutet, dass man jedes Verhalten durchgehen lassen muss. Manchmal muss ein Verhalten erst einmal aufhören, bevor man sich mit seiner Bedeutung auseinandersetzen kann. Je mehr das Verhalten stört, desto klarer und fester müssen die Grenzen sein. Wenn es noch möglich ist, ist es ratsam, Grenzen empathisch zu setzen. Das bedeutet, dass Sie zeigen, dass Sie erkennen, dass das Verhalten nur ein Ausdruck von etwas anderem ist und dass es sinnvoll werden kann, wenn wir verstehen, was vor sich geht. Mit einer empathischen Begrenzung stellen Sie die Wahrnehmung der inneren Welt in den Vordergrund, wenn Sie das Verhalten begrenzen. Sie zeigen damit, dass Sie nicht nur wollen, dass das Verhalten aufhört, sondern auch, dass Sie verstehen, dass dieses Verhalten aus einem bestimmten Grund da ist.

Phoebe, Anna und Ruby

Anna und Ruby leben zusammen in einer Wohngemeinschaft und haben einen schrecklichen Streit. Sie schreien und brüllen sich gegenseitig an. Die Sozialarbeiterin Phoebe schreitet ein: "Ich möchte, dass ihr sofort damit aufhört. Ich kann mir vorstellen, dass viel zwischen euch vorgefallen ist, so dass ihr so aufeinander reagiert. Ich möchte mit euch darüber sprechen, damit wir besser verstehen können, warum ihr so gewalttätig reagiert. Aber du musst aufhören, so verletzende Dinge zu sagen, sonst

können wir dieses Gespräch nicht führen, und jeder wird sich sehr schlecht fühlen wegen dem, was passiert ist."

Phoebe schränkt das Verhalten ein, verweist aber sofort auf die innere Erlebniswelt hinter dem Verhalten: "Ich kann mir vorstellen, dass viel zwischen euch passiert ist, was euch dazu veranlasst hat, so zu reagieren". Sie kombiniert die Begrenzung des Verhaltens mit einer Fokussierung auf die zugrundeliegende Bedeutung des Verhaltens. Außerdem macht sie deutlich, warum das Verhalten aufhören muss: "... sonst können wir ein solches Gespräch nicht führen, und jeder wird sich sehr schlecht fühlen wegen dem, was passiert ist." Wenn sich jemand in den Gründen für sein störendes Verhalten gesehen und verstanden fühlt, wird das Verhalten schneller abnehmen, als wenn sich jemand mit diesem Verhalten identifiziert fühlt ("Was bist du doch für ein böses Mädchen!").

Empathische Grenzsetzung verlangt viel von der eigenen Mentalisierungsfähigkeit. Es erfordert - jedenfalls in so hektischen Situationen wie der, mit der Viraj und Phoebe zu tun hatten -, dass man hart genug ist und trotzdem einfühlsam bleibt. Haben Sie Beispiele dafür?

In einer gleichberechtigteren Beziehung, etwa in einer Partnerbeziehung, wird die empathische Grenzsetzung oft etwas anders aussehen. Nehmen Sie das folgende Beispiel:

Jonathan und Kathleen sprechen über den Vorfall. Indem sie bei dem Vorfall verweilen, werden ihre Emotionen immer heftiger. Kathleen fängt an, Anschuldigungen zu erheben, Jonathan wird sehr gereizt, weil sie ihn nur nach dem Vorfall beurteilt. Sie schreien sich immer lauter an und hören einander nicht mehr zu. Kathleen merkt, dass sie das nicht will, egal wie wütend sie ist. Sie sagt: "Lass uns dieses Gespräch beenden. Ich bin jetzt zu wütend und wir sagen Dinge, die uns nicht weiterbringen. Lass uns wieder reden, wenn wir uns abgekühlt haben."

Was Kathleen hier tut, ähnelt im Wesentlichen dem, was Viraj und Phoebe getan haben: das unproduktive Verhalten in einem Zustand schlechter Mentalisierung beenden. Dies ist notwendig, um Raum für gegenseitiges Verständnis zu schaffen. Beachten Sie, dass Kathleen dies nur gelingt, weil sie während des Streits erkennt, dass sie dies nicht will und dass es nicht helfen wird: Ihr Mentalisieren ist also bereits einigermaßen wiederhergestellt, und das macht es ihr möglich, Grenzen zu setzen.

Tipp 5: Gehen Sie mit einer mentalisierenden Grundhaltung auf andere zu

Eine mentalisierende Grundhaltung, dass Sie immer sowohl auf das Verhalten achten, das jemand zeigt, als auch auf die Gefühle, Gedanken, Bedürfnisse und Erwartungen, die dahinter stehen. Jonas nicht nur als ungezogenen Jungen zu sehen, weil er sehr aktiv ist, sondern als einen Jungen, der vielleicht aus einem Gefühl der Angst heraus aktiv wird, wenn im Klassenzimmer etwas Unheimliches passiert. Prisha nicht nur als großes Mädchen zu sehen, das der Lehrerin und Sarah hilft, sondern als ein Mädchen, das Kontrolle sucht, indem es sich auf die andere Person konzentriert, möglicherweise aus dem Bedürfnis heraus, ihre eigenen Angstgefühle in den Griff zu bekommen.

Wenn Sie eine mentalisierende Grundhaltung einnehmen, sind Sie wirklich neugierig auf Ihre eigene innere Welt und die der anderen: Sie wollen das Verhalten der anderen Person und von Ihnen selbst verstehen. Gleichzeitig erkennen Sie, dass Sie zwar alle möglichen Vorstellungen darüber haben können, warum jemand tut, was er oder sie tut, dass Sie aber die innere Welt eines Menschen nie mit Sicherheit kennen können. Man zieht nicht sofort Schlussfolgerungen. Kurz gesagt, Sie wissen nichts mit Sicherheit, aber Sie wollen es wissen.

Erinnern Sie sich an eine Zeit, in der Sie sich missverstanden gefühlt haben, z. B. in Ihrer Beziehung oder bei der Arbeit. Warum haben Sie sich unverstanden gefühlt? Hatten Sie das Gefühl, dass die andere Person Ihnen wirklich zugehört hat? Hatten Sie das Gefühl, dass für Ihre Sichtweise der Situation Raum war? Wie hat sich das auf Sie in dieser Situation ausgewirkt?

Erinnern Sie sich an einen Moment, in dem Sie sich verstanden gefühlt haben, in dem Sie den Raum hatten, Ihre Sicht der Dinge zu schildern, in dem Sie das Gefühl hatten, dass die andere Person wirklich versucht hat, Sie zu verstehen und wirklich an Ihren Gedanken, Gefühlen und Bedürfnissen interessiert war. Wie haben Sie sich dann gefühlt?

Es ist sehr schön, wenn andere mit einer solchen Grundeinstellung an Sie herantreten. Es gibt Ihnen oft das Gefühl, dass Sie wichtig sind, dass Ihre Gefühle und Gedanken da sein dürfen. Umgekehrt ist es oft ärgerlich, wenn man das Gefühl hat, dass andere ihre Meinung schon parat haben und kein Platz für die eigene Geschichte ist.

Eine mentalisierende Grundhaltung beginnt mit der Aufmerksamkeit für die innere Welt. Sie können sich selbst helfen, indem Sie sich einige Fragen stellen, zum Beispiel:

- Warum sagt er oder sie das jetzt? Aus welchem Bedürfnis heraus?
- Was bewegt ihn oder sie?
- Warum reagiert er oder sie so?
- Was habe ich möglicherweise getan, damit er oder sie sich so fühlt? Wie fühle ich mich dabei?
- Ist etwas passiert, das ihn oder sie plötzlich so reagieren lässt?

Indem Sie sich solche Fragen stellen, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht nur auf das Verhalten, sondern auch auf die dahinter stehende Erfahrung. Aus einer mentalisierenden Grundhaltung heraus können Sie dann in ein Gespräch einsteigen und dem anderen offene Fragen stellen. Manchmal hilft es, die eigene Perspektive oder Meinung für einen Moment beiseite zu schieben und zu versuchen, die Situation ausschließlich aus der Sicht der anderen Person zu verstehen: Was fühlt, denkt oder erlebt er oder sie gerade? Offene Fragen helfen Ihnen, sich ein besseres Bild davon zu machen.

Am einfachsten ist es, ein solches Gespräch mit Fragen zu Fakten und Ereignissen zu beginnen. Diese sind noch nicht vollständig mentalisierend und erfordern daher wenig mentalisierende Fähigkeiten der anderen Person: Was ist passiert? Was geschieht gerade? Normalerweise wird die andere Person beginnen, eine Geschichte zu erzählen, die auch Aspekte ihrer inneren Welt beinhalten kann. Sie können diese dann weiter hinterfragen, zum Beispiel mit:

- Warum, glauben Sie, hat er oder sie so reagiert?
- Was wollten Sie mit dieser Aussage erreichen?
- Was hat Sie an dem, was er oder sie gesagt hat, verärgert?
- Was hat Sie so wütend gemacht?
- Wie haben Sie sich gefühlt, als er oder sie so reagiert hat?

Oft sind Fragen nach den Gedanken, nach den Gründen für ein bestimmtes Verhalten, leichter zu beantworten als Fragen nach den Gefühlen. Scheuen Sie sich nicht, so lange zu fragen, bis Sie sich ein Bild davon machen können, wie jemand denkt, fühlt oder eine Situation erlebt. Sie können sowohl auf die Erfahrungen des Ereignisses achten, von dem jemand erzählt, als auch darauf, wie es ist, darüber zu sprechen.

Nikita und Dina

Nikita verweilt nach dem Unterricht noch ein wenig. Dina, ihre Mentorin, merkt, dass sie etwas erzählen möchte. Nikita beginnt zu weinen. Sie sagt, sie habe Angst, nach Hause zu gehen. Ihr Vater hat oft schlechte Laune, wenn er trinkt. Dina schafft für Nikita einen Raum, um etwas über ihren Vater und die Situation zu Hause zu erzählen, fragt sie aber auch, wie es für sie ist, darüber zu sprechen. Schließlich entsteht durch das Teilen dieses Geheimnisses eine angespannte Situation in diesem Kontakt, die für Nikita emotional bedeutsam ist oder sein kann.

Ein solches Gespräch kann anderen helfen zu verstehen, wie ein bestimmtes Ereignis oder eine Situation jemanden berührt hat und warum er oder sie auf eine bestimmte Weise reagiert hat. Natürlich können Jugendliche und Erwachsene dazu mehr sagen als kleine Kinder. Bei letzteren sollten Sie sich darauf konzentrieren, grundlegende Gefühle in einem bestimmten Kontext zu erkennen. Sie können auch mit dem Kind lauter denken: "Hattest du eher Angst, als das passiert ist, oder warst du eher wütend?" In einem solchen Gespräch würde Jonas dann vielleicht etwas über sich selbst verstehen, etwa: "Wenn Sarah so laut weint, bekomme ich Angst und fange an, wild zu werden". Wenn Jonas und sein Umfeld diesen Zusammenhang

erkennen, kann sich das auch auf das Bild auswirken, das er von sich selbst hat. Er ist dann nicht mehr ein freches Kind, sondern ein Kind, das wild wird, wenn es Angst hat.

Schließlich ist es gut, in einem Gespräch auf die verschiedenen Emotionen zu achten. Wut oder Ärger zum Beispiel sind Emotionen, die oft zusammen mit anderen Emotionen auftreten. Dies sind jedoch oft die Emotionen, die Sie in erster Linie empfinden, so dass es mehr Zeit und Nachdenken braucht, um z. B. in einem Gespräch mit einer anderen Person zu erkennen, dass Sie auch traurig oder enttäuscht sind.

Versuchen Sie diese Woche, ein Gespräch mit jemandem mit einer mentalisierenden Grundhaltung zu beginnen. Ihr Ziel ist es, sich durch interessierte, offene Fragen ein Bild von der inneren Welt der anderen Person zu machen.

Tipp 6: Bieten Sie anderen emotionale Unterstützung an

Gutes Mentalisieren geht oft verloren, wenn (schmerzhaft) Emotionen im Spiel sind. Sie erleben diese Emotionen dann zu stark oder zu wahrhaftig (psychischer Äquivalenzmodus: was ich fühle und denke, ist wahr) oder Sie werden von Ihren Emotionen abgekoppelt (Als ObModus: Sie fühlen sich leer, flach und losgelöst). Es ist nicht immer leicht, diese Gefühle wieder aufzugreifen und bei ihnen zu verweilen. Vor allem, wenn Sie sich oft nicht gesehen oder verstanden gefühlt haben, wenn Sie emotional aufgewühlt waren, kann dies beängstigend sein. Es ist sehr angenehm, wenn jemand Sie dabei unterstützt: Was Sie fühlen, darf da sein. Unterstützung findet sich oft in alltäglichen Worten und Sätzen ("Oh, wie ärgerlich!" oder "Wie schrecklich muss das für Sie gewesen sein!" oder "Puh, ich kann mir vorstellen, dass Sie das aufgeregt hat!").

Es gibt viele alltägliche Situationen, die viel leichter wären, wenn sich jemand auf eine bestimmte Weise gesehen und unterstützt fühlen würde. Ein einfaches Beispiel aus der Corona-Zeit:

Ein Supermarktkunde schimpft wütend auf eine Kassiererin, weil kein Toilettenpapier mehr da ist. Die Kassiererin ist nicht in der Stimmung für einen weiteren wütenden Kunden, schon gar nicht, weil sie nach einem anstrengenden Arbeitstag müde ist und persönlich nichts dafür kann, dass sich die Leute eindecken. Dennoch gelingt es ihr, ruhig zu bleiben: "Ich verstehe, dass das sehr ärgerlich ist. Ich verstehe Ihre Frustration, denn all diese Hamsterer machen mich auch wütend. Es tut mir leid, dass ich Ihnen jetzt nicht helfen kann, aber normalerweise ist morgen wieder genug auf Lager und ich hoffe, Sie mit einer Packung Toilettenpapier an der Kasse wiederzusehen!" Der Kunde fühlt sich in seiner Frustration gesehen und bestätigt, was seinen Ärger etwas mildert. Er lächelt und sagt der Kassiererin, dass er versteht, dass auch sie nichts dagegen tun kann, aber dass dies für ihn der letzte Strohalm war.

Unterstützung zu geben bedeutet, die emotionale Erfahrung einer Person anzuerkennen und zu validieren. Validieren bedeutet, jemanden wissen zu lassen, dass die Emotionen erlaubt sind, sie im Kontext zu normalisieren und zu zeigen, dass man versteht, wie sich die Situation auf die Person auswirkt. Denken Sie daran, dass Sie die Erfahrung oder Wahrnehmung der Person wirklich verstehen müssen, um richtig zu validieren. Validierung ist nicht dasselbe wie jemandem einfach zu sagen, dass etwas unangenehm oder lästig ist. Es bedeutet, sich in die Lage der Person hineinzuversetzen, ihre Gefühle oder Erfahrungen wirklich zu verstehen und dieses Verständnis zur Normalisierung und Unterstützung zu nutzen.

Olivia war wütend geworden, nachdem sie das Gefühl hatte, dass sie nicht in ihrer Gruppe mitmachen durfte.

Nachdem er den Vorfall im Klassenzimmer beobachtet hatte, führte Christopher ein Gespräch mit Olivia. Sobald Christopher einen guten Einblick in Olivias innere Welt

hatte, versuchte er, sie durch empathische Validierung zu spiegeln: "Das hört sich sehr traurig an, als ob du wirklich dein Bestes geben wolltest, und als andere das nicht so zu sehen schienen, war das sehr schmerzhaft für dich. Ich verstehe jetzt, dass du dich einen Moment lang gefangen gefühlt hast, dass du keinen anderen Ausweg gesehen hast, als wütend zu werden".

Christopher beschreibt ausdrücklich den Kontext (andere sehen nicht, dass Olivia ihr Bestes tut), Olivias Erfahrung (gefangen zu sein, schmerzhaft, traurig) und die Wirkung auf sie (wütend zu werden). Olivia wiederum fühlt sich gesehen und gehört, und das schafft Offenheit, um ihre Klassenkameraden und Christopher auf eine andere Weise zu betrachten (epistemisches Vertrauen). Die Qualität der Beziehung zwischen Christopher und Olivia, aber auch zwischen Olivia und ihren Mitschülern, könnte sich dadurch verbessern.

Um Unterstützung zu bieten, kann es manchmal hilfreich sein, herauszufinden, was oder wie jemand gesehen werden möchte. Wie würde dieser schwierige Schüler, Kunde oder Kollege gerne gesehen werden? Wie würde Ihr Partner gerne anerkannt werden?

Tipp 7: Übernehmen Sie die Führung und helfen Sie einer anderen Person, mit Spannungen umzugehen

Wenn die Spannung sehr hoch ist, müssen Sie manchmal aktiv die Führung übernehmen, damit die Situation nicht völlig aus dem Ruder läuft. Kehren wir zu dem Beispiel von Callum und Finley zurück.

Viraj, Finley und Callum

Viraj ist es gelungen, die Lage zu beruhigen, obwohl er spürt, dass zwischen Callum und Finley immer noch eine feindselige Atmosphäre herrscht. Einen Moment lang zweifelt er, ob er die Dinge einfach auf sich beruhen lassen soll, doch dann wird ihm klar, dass sich das Szenario mit großer Wahrscheinlichkeit in kürzester Zeit wiederholen wird. Er beschließt, alle Schüler zu versammeln. Er sagt, dass er froh ist, dass wieder Ruhe eingekehrt ist, aber dass er merkt, dass die Spannung immer noch in der Luft liegt. "Ich möchte mit euch besprechen, wo die Dinge schief gelaufen sind. Gibt es jemanden, der mir sagen möchte, was passiert ist?" Callum schaltet sich sofort ein: "Finley sollte einfach öfter die Klappe halten".

Wie soll es weitergehen? Viraj muss Führung zeigen. Wenn er das Gespräch weiterlaufen lässt, wird sich Callums und Finleys geistiger Zustand - und vielleicht auch der des Rests der Klasse - nicht erholen, und sie werden sich in kürzester Zeit wieder an die Gurgel gehen. Viraj muss zunächst dem Verhalten Grenzen setzen. Danach kann er die Technik "Anhalten, zurückspulen und erkunden" anwenden. Diese Technik hilft Ihnen, wenn die Spannung hoch ist, zu dem Moment zurückzukehren, in dem die Spannung noch nicht so hoch war und das Mentalisieren noch mehr oder weniger effektiv war.

Viraj schaltet sich sofort ein: "Ich möchte, dass sich jetzt alle an die Vereinbarungen halten. Wir haben fünfzehn Minuten Zeit, und in dieser Zeit verlange ich, dass jeder sein Bestes tut, um mit dem Fluchen aufzuhören und den anderen wirklich zuzuhören, damit wir das Problem lösen können. Callum und Finley, als ihr das Klassenzimmer betreten habt, habe ich gesehen, dass ihr noch gelacht habt. Zu diesem Zeitpunkt schien alles in Ordnung zu sein. Wann hat sich das geändert? Was war der Moment, in dem diese Spannung zwischen euch entstanden ist? Viraj versucht, den Beginn der Eskalation genau zu bestimmen: Die Dinge liefen gut zwischen euch, dann passierte etwas, und das löste schließlich den Beinahe-Streit aus. Winston, der Zeuge war, sagt: "Ich glaube, Callum hat seine Tischplatte geschliffen und Finley hat etwas dazu gesagt. Dann geriet die Sache außer Kontrolle". Viraj greift dies auf: "Winston, du glaubst also, der unmittelbare Anlass war eine Bemerkung von Finley gegenüber Callum. Ist das richtig, Callum? War das der Moment, in dem die Dinge aus dem Ruder liefen?" Callum antwortet: "Er musste mir noch einmal sagen, dass er es besser machen kann". Viraj spiegelt: "Du hast dich festgefahren und dann hat Finley etwas gesagt, was du sehr ärgerlich fandest, stimmt das?" Callum nickt. "Was genau hat dich so wütend gemacht, was er gesagt hat?" Callum antwortet: "Er hat es in so einem arroganten Ton gesagt, als ob er es besser wüsste". Finley wehrt sich vehement: "Das ist nicht wahr, Lügner!"

So weit, so gut. Oder fast. Das 'Stop, Rewind and Explore' ermöglicht den Beginn der Erregungsregulation. Sehr behutsam wird etwas von dem Kontext deutlich, in dem Callum

betroffen war. Wir bekommen eine Vorstellung von seiner Erfahrung: Offenbar fühlte er sich durch eine Bemerkung von Finley verletzt und möglicherweise fühlte er sich dadurch unterminiert. Gleichzeitig merkt man, dass die Situation immer noch hochentzündlich ist. Finley reagiert erregt auf Callums Interpretation seiner Bemerkung. Aber die Spannung ist nicht mehr so hoch wie zuvor. Viraj kann hier ein "Stop, listen and look" anwenden: Er verlangsamt das Gespräch und bleibt stehen, indem er sich auf diesen Übergang konzentriert.

Viraj mischt sich wieder ein: "Finley, warte doch mal. Was bringt dich dazu, das so zu sagen, was bringt dich dazu, so zu reagieren?" Um zu verhindern, dass die etwas geregelte Interaktion zwischen Callum und Finley wieder aufflammt, greift er die Interaktion auf, die sich im Hier und Jetzt abspielt. Finley antwortet: "Callum sagt, ich sei arrogant gewesen, aber das stimmt nicht. Ich habe gesehen, dass er das falsche Werkzeug genommen hat und wollte ihm helfen." Viraj weicht zurück: "Okay, du antwortest, weil du es unfair findest, dass Callum deinen Tonfall als arrogant bezeichnet. Wenn ich dich richtig verstehe, wolltest du einen Ratschlag geben. Aber wie ich von Callum höre, hat er diese Bemerkung nicht als unterstützend empfunden, im Gegenteil. Da ist eindeutig etwas zwischen euch schief gelaufen. Wie hat dich Finleys Tipp denn getroffen, Callum?"

Viraj versucht, die Interaktion zu erfassen, auf die Erfahrungen der beiden Protagonisten zu achten, die anderen in der Klasse einzubeziehen und Schritt für Schritt zu rekonstruieren, was schief gelaufen ist, indem er die verschiedenen Wendungen sowohl während des Konflikts als auch in der Diskussion miteinander verbindet und heranzoomt. Er verlangsamt das Tempo und versucht, die Erfahrungen beider Seiten in der Interaktion unter die Lupe zu nehmen. Zunächst konzentriert er sich darauf, Callums und Finleys Selbstwahrnehmung wiederherzustellen. Erst danach kann er sie dazu bringen, die Absichten der anderen Person zu verstehen. Er validiert und unterstützt die Wahrnehmungen der beiden. Wenn die Spannung zwischen den Jungen zunimmt, unterbricht er sofort die Interaktion und lenkt ihre Aufmerksamkeit auf das, was zwischen ihnen im Hier und Jetzt geschieht.

Nicht jeder Lehrer wird sich wohl dabei fühlen, dieses Thema in der Klasse auf diese Weise zu besprechen. Wir möchten jedoch veranschaulichen, wie Sie aufkommende Spannungen auf mentalisierende Weise ansprechen können. Im Beispiel von Viraj mag dies extreme Anstrengung und Koordination erfordern, weil die Spannungen zwischen diesen Jungen schnell zu eskalieren drohen. Aber auch in vielen anderen Situationen kann diese Technik eingesetzt werden, um das Verhalten empathisch zu begrenzen, es zu verlangsamen und sich auf die zugrunde liegenden Erfahrungen zu konzentrieren.

Tipp 8: Validieren Sie die Erfahrung mit jemandem, der sich im psychischen Äquivalenzmodus befindet, und schaffen Sie Raum für andere Perspektiven

Im Modus der psychischen Äquivalenz ist meine Wahrheit die Wahrheit: Was ich denke und fühle, ist wahr. Signalwörter sind: immer, nie, jeder, niemand usw. Oft ruft jemand, der sich in diesem Modus befindet, bei anderen unangenehme Gefühle hervor, wie Frustration, Irritation, Wut, Ohnmacht. Wir neigen dazu, die andere Person zu überzeugen, mit ihr zu streiten. Oder wir fangen an, auf Eierschalen zu laufen, weil wir merken, dass die andere Person es nicht erträgt, wenn wir anderer Meinung sind als sie.

Denken Sie zurück an Iris und Imogen. Iris merkt, dass Imogen nicht mehr daran glaubt, dass sich etwas ändern kann, und dass sie die Hoffnung aufgegeben hat, ihr Leben wieder in den Griff zu bekommen. Sie könnte versuchen, sie zu überzeugen: "Du kannst es wirklich schaffen, du hast dein Leben schon einmal in Ordnung gebracht, nicht wahr? Du hast so viele Talente!" Wie würde das auf Imogen wirken? Vielleicht würde sie nur etwas denken wie: Ja, aber die Situation war damals anders. Jetzt schaffe ich es wirklich nicht.

Wenn jemand im psychischen Äquivalenzmodus ist (Imogen: Ich bin hoffnungslos und es hat keinen Sinn, es zu versuchen, weil ich sowieso immer wieder scheitern werde), dann ist es in erster Linie wichtig, zu versuchen, eine Verbindung zu der Art und Weise herzustellen, wie die andere Person die Realität erlebt. Dabei bedient man sich der mentalisierenden Grundhaltung. Sie stellen Fragen, hören zu, unterstützen und validieren. Sie versuchen, die Sichtweise der anderen Person zu verstehen, zu begreifen, wie sie denkt und fühlt. Sie validieren empathisch und spiegeln damit wider, wie

Sie validieren empathisch und spiegeln damit, wie Sie die andere Person verstehen. Damit lösen Sie auch so etwas wie epistemisches Vertrauen aus: "Er oder sie scheint mich wirklich zu verstehen". Von dort aus können Sie allmählich Neugierde wecken, um zu versuchen, jemanden dazu zu bringen, sich von seinen eigenen Erfahrungen zu distanzieren: "Ich frage mich, wie du zu dem Schluss gekommen bist, dass das alles keinen Sinn macht?" Oder: "Ich stelle fest, dass ich das alles etwas anders sehe."

Iris kann zum Beispiel in einem Gespräch mit Imogen ihre unangenehme Ohnmacht bestätigen: "Es scheint sehr unangenehm zu sein, immer den Gedanken zu haben, dass es keinen Unterschied macht, ob man sein Bestes gibt oder nicht. Ich kann verstehen, dass man bei einem solchen Gefühl manchmal aufgeben möchte. Und die Tatsache, dass Du die Dinge schleifen lässt, verstärkt wahrscheinlich dein Gefühl der Ohnmacht. Ich frage mich nur, wie du zu dem Schluss gekommen bist, Imogen, dass es überhaupt keinen Sinn macht?" Oder sie könnte sagen: "Ich verstehe jetzt besser, warum du dich oft nicht dazu durchringen kannst, anzufangen, Imogen. Dennoch frage ich mich, ob deine Annahme, dass es sowieso keinen Sinn macht, richtig ist und ob du dich nicht gerade dadurch, dass du dich damit abfindest, in deinem Gefühl der Ohnmacht bestätigst. Ich weiß, dass es Zeiten gab, in denen du dich viel besser motivieren konntest. Es scheint mir also nicht so, dass Du es nicht kannst. Es ist nur so, dass Du es eine Zeit lang nicht geschafft hast, und vielleicht sollten wir gemeinsam versuchen zu verstehen, woran das liegt".

Tipp 9: Suchen Sie nach dem zugrunde liegenden Bedürfnis einer Person im teleologischen Modus

In einem teleologischen Modus kann jemand nur dann etwas "Geistiges" oder "Emotionales" empfinden, wenn etwas Konkretes getan wird.

Elizabeth und Ava

Elizabeth ist gerade Mutter geworden. Vor kurzem hat sie ihre Tochter Ava in einer Kindertagesstätte angemeldet. Elizabeth wäre lieber zu Hause geblieben, um sich selbst um Ava zu kümmern, aber sie muss wieder arbeiten gehen. Es fällt ihr schwer, darauf zu vertrauen, dass andere sich genauso gut um Ava kümmern wie sie selbst. Wenn Elizabeth ihre Tochter von der Kindertagesstätte abholt, will sie genau wissen, wie Avas Tag verlaufen ist. Sie erwartet von den Betreuern täglich einen detaillierten schriftlichen Bericht: Wie lange hat Ava geschlafen, wie viel hat sie getrunken, wie oft wurde ihre Windel gewechselt, wie oft hat sie geweint und aus welchem Grund, und war sie leicht zu beruhigen? Der Bericht ist oft weniger ausführlich, als Elizabeth es gerne hätte. In solchen Fällen kann sie sehr enttäuscht sein. Elizabeth braucht diese Informationen, um das Gefühl zu haben, dass für Ava gut gesorgt ist.

Der Versuch, Elisabeth davon zu überzeugen, dass die Betreuerinnen sich gut um Ava gekümmert haben, könnte sogar kontraproduktiv sein. Im teleologischen Modus ist nur das, was man sehen kann, real. Der Appell an die andere Person wird oft als sehr zwingend erlebt. Er oder sie fühlt sich manipuliert, unter Druck gesetzt, machtlos oder wütend. Wahrscheinlich ist es jedoch nicht Elisabeths Absicht, zu manipulieren. Ihre Forderung ist aus ihrer Erfahrung heraus verständlich: Wenn man den Betreuern seines Kindes nur vertrauen kann, wenn sie ausführlich berichten, dann ist es sehr bedrohlich und beängstigend, wenn sie das nicht tun. Heißt das, dass die Betreuer in diesem Beispiel sich mehr anstrengen sollten, um mehr zu berichten? Nein. Es ist eine Illusion, dass eine Reaktion auf den Appell die zugrundeliegenden Erfahrungen beseitigen wird. Es geht darum, dass Elisabeth sich in ihren Bedürfnissen verstanden und bestätigt fühlt. Warum ist es für sie so wichtig, dass alles im Notizbuch steht? Wenn wir das verstehen, wenn wir ihr Bedürfnis verstehen, dann verstehen wir auch, warum sie sich so aufregt, wenn es keinen Bericht gibt. In diesem Moment können wir ihre Bedürfnisse besser anerkennen, so dass Elisabeth sich anerkannt fühlt. Diese Anerkennung, das Gefühl, wirklich in etwas gesehen zu werden, das für sie "lebenswichtig" ist, könnte sogar mehr Vertrauen geben als die schriftlichen Berichte.

Elisabeth und Dana

Elizabeth ist wieder einmal verärgert, als nur ein kurzer Bericht aufgeschrieben wird. Dana, eine der Vorgesetzten, spricht mit ihr: "Weißt du, Elizabeth, ich höre oft, dass du einen ausführlichen Bericht verlangst, und ich würde wirklich gerne mit dir zusammen darüber nachdenken, wie wir dem in all dem Trubel gerecht werden können, aber ich

verstehe noch nicht, warum dir das so wichtig ist?" Elisabeth denkt einen Moment nach: "Ich möchte einfach nur sicher sein, dass Ava gut versorgt ist, und wenn du das nicht aufschreibst, dann weiß ich auch nicht." Elisabeth beschreibt, wie es für sie ist, Ava in die Tagespflege zu bringen. Sie hat große Angst davor, die Betreuung von Ava loslassen zu müssen und darauf zu vertrauen, dass andere es genauso gut machen wie sie. Dies hilft Dana, sie besser zu verstehen. Dana spiegelt dann Elisabeths Bedürfnisse wider: "Natürlich verstehe ich deine Sorge, ob wir uns gut um Ava kümmern. Als Mutter würde ich mir darüber auch Sorgen machen. Es ist immer etwas beängstigend, sein Kind bei anderen zu lassen, vor allem, wenn man nicht weiß, wie es versorgt wird. Aber ich kann Dir wirklich versichern, dass Ava hier in guten Händen ist. Wenn Du Lust hast, kannst Du gerne etwas länger bleiben und dir ein Bild davon machen, wie wir uns hier um die Kinder kümmern".

Dana versucht, das Bedürfnis hinter der Bitte um einen schriftlichen Bericht nachzuvollziehen. Elisabeth hat vielleicht das Bedürfnis, sich zu beruhigen. Wenn Dana dieses Bedürfnis bestätigt, verringert sich der Bedarf an einer konkreten Maßnahme.

Kennen Sie ein Beispiel für einen solchen teleologischen Modus in Ihrem eigenen persönlichen oder beruflichen Leben? Wenn Sie darüber nachdenken, was könnte das Bedürfnis hinter der zwingenden Frage dieser Person sein?

Tipp 10: Verbinden Sie eine Erzählung im Als Ob Modus mit Emotionen

Im Als Ob Modus sind Worte und Gefühle nicht miteinander verbunden. Die Menschen sprechen "über" sich selbst, nicht "aus" sich selbst heraus. Sie erzählen Geschichten, ohne sie wirklich mit ihrer emotionalen Bedeutung zu verbinden. Manchmal fühlen sie sich auch flach und leer an. Wenn jemand anderes so tut, als ob, verliert die Person, mit der man spricht, oft das Interesse. Das Gespräch interessiert uns nicht wirklich, und wir neigen dazu, uns zu langweilen. Das Ergebnis ist oft ein oberflächliches Gespräch, bei dem es um nichts geht.

Es ist nicht immer leicht, den Als Ob Modus zu erkennen. Es ist schwierig, sich in einem Gespräch mit jemandem, der sich in diesem Modus befindet, nicht mitreißen zu lassen. Manchmal kann es sich sogar so anfühlen, als ob jemand die Dinge wirklich durchschaut hat. Im Als Ob Modus ist die emotionale Beteiligung eigentlich zu niedrig. Sie müssen also die Erregung erhöhen, wenn Sie wirklich wieder mit jemandem in Kontakt kommen wollen. Ständiges Hinterfragen und die Konzentration auf die Gefühle (oder das Fehlen derselben) im Hier und Jetzt helfen dabei. Man muss sich in das Gespräch verbeißen wie ein Pitbull.

Rachel und Lisa

Lisa bemerkt, dass Rachel abschweift. Sie hat sich Sorgen um Rachel gemacht, und jetzt hört sie, wie sie ihr ein wenig zustimmt. Sie sagt: "Rachel, bleib doch mal stehen. Ich habe mir Sorgen um dich gemacht, und jetzt, wo wir uns unterhalten, weiß ich nicht, wie es dir geht. Es ist, als ob du es vermeidest, darüber zu sprechen. Ich möchte wirklich wissen, wie du dich fühlst". Rachel ist erschrocken, ihre Augen werden sofort rot. Lisa beruhigt sie: "Ich will dich wirklich nicht traurig machen, Rachel, aber ich mache mir einfach Sorgen um dich". Rachel sagt: "Ich weiß wirklich nicht, wie es mir geht, und das ist ziemlich beängstigend".

Lisa 'schnappt' sich Rachel: Sie unterbricht das ziellose Reden und nutzt ihre Beobachtungen, um auf ihre Gefühle einzugehen. Das hilft Rachel für einen Moment aus ihrem Als Ob Modus heraus. Wenn sie sich wieder mit sich selbst verbindet, ist das schmerzhaft, beängstigend oder traurig: Es gibt einen Grund, warum sie den Kontakt verloren hat. Dann ist die Unterstützung oft sehr willkommen.

ZUSAMMENFASSUNG

In diesem Kapitel haben wir zehn Tipps vorgestellt, um die Mentalisierung wiederherzustellen und sich wieder mit dem anderen zu verbinden, wodurch jemand wieder epistemisches Vertrauen erfahren kann. Gleichzeitig sind die zehn Tipps kein Kochbuch oder eine Reihe von Fähigkeiten, die man über Nacht erlernen kann. Wirksame Mentalisierung ist eine Grundhaltung, und deshalb ist der fünfte Tipp vielleicht der wichtigste. Wenn es uns gelingt, mit einer mentalisierenden Grundhaltung aufeinander zuzugehen, wird sich das zweifellos positiv auf die Art und Qualität unserer Interaktionen auswirken.

Vielleicht sollten Sie das vorangegangene Kapitel noch eine Weile auf sich wirken lassen. Was aus diesem Kapitel wollen Sie jetzt mitnehmen?

