



MentEd

Mentalisierungsbasierte Pädagogik

Erasmus+ Modellcurriculum Mentalisierungstraining für pädagogische Fachkräfte

Modul 5: Interventionen und Anwendungen

Toolbox Mentalisieren in der Praxis

Ergebnisse der Kleingruppenarbeit der Seminarwoche in Klagenfurt (20.9.-24.9.2021)

Übersicht



- 1 Atmosphäre gestalten: in Klassenzimmer, Gruppenraum etc.
 - 1.1 Morgens/mittags/abends (zwischen durch)
 - 1.2 Stresssituationen
 - 1.3 Übung zur Achtsamkeit
 - 1.4 Bearbeitung zum Thema Emotionen
 - 1.5 Spiele
- 2.1 Gefühlsmülleimer (Professionelle)
 - 2.2 Sorgenfresserl (Klient:innen)
 - 2.3 Gefühlstagebuch
 - 2.4 Warm Up
- 3.1 Ideen zur Mentalisierungsförderung
 - 3.2 Ideen für mentalisierende Interventionen
- 4.1 Ideensammlung
 - 4.2 Reflexionsräume
 - 4.3 Systemischer Blick, Kommunikationsbrücken
 - 4.4 Mindful Minutes
- 5.1 Achtsamkeitsübungen
 - 5.2 Rituale (Märchenstunde, Morgenrunde etc.)
 - 5.3 Spiele zur Emotionsregulation



Gruppe 1

Gliederung

1 Atmosphäre gestalten: in Klassenzimmer, Gruppenraum etc.

1.1 Morgens/mittags/abends (zwischen durch)

1.2 Stresssituationen

1.3 Übung zur Achtsamkeit

1.4 Bearbeitung zum Thema Emotionen

1.5 Spiele

Gruppe 1 Atmosphäre gestalten: in Klassenzimmer, Gruppenraum etc.

1.1 Morgens/mittags/abends (zwischen durch)

- Bevor man den Ort/die Situation betritt in sich "rein spüren" und bewusst innehalten
 - die Umgebung und das Geschehen, das eigene Empfinden wahrnehmen
 - das Empfinden der Adressat*innen wahrnehmen
- **mentalisierte Haltung entwickeln**

Gruppe 1 Atmosphäre gestalten: in Klassenzimmer, Gruppenraum etc.

1.1 Morgens/mittags/abends (zwischen durch)

∅ sich selbst und den Adressat*innen gegenüber öffnen und mitteilen, wie man sich gerade fühlt.

Rituale, z.B. Morgenkreise (Montagsmorgen) und Abschlusskreise (Freitagnachmittag) nutzen, um Gesprächsanlässe zu schaffen, wie zum Beispiel Wochenendreflexionen oder Wochenendausblick. Dabei durch spezifisches Fragen die Kinder und sich selbst in eine mentalisierende Haltung bringen.

→ **Ziel: Epistemisches Vertrauen:** Das basale Vertrauen in eine Bezugsperson hat einen positiven Einfluss auf die Selbstwahrnehmung und letztendlich auf das Selbstbild der Adressat*innen

Gruppe 1 Atmosphäre gestalten: in Klassenzimmer, Gruppenraum etc.

1.2 Stresssituationen

- Klare Signale setzen, wenn es einem zu viel wird - dies gilt für alle Anwesenden (Kinder & Erwachsene) z.B. Klangschalen/Gong, Glocke etc.
 - Selbstwahrnehmung fokussieren
 - Gruppe mentalisieren: „ich nehme gerade wahr, dass...“
 - und die Kinder darauf ansprechen „Wie erlebt ihr/erlebst du das gerade?“ und durch weitere Fragen Kinder zum Mentalisieren anregen.
- Ziel: gemeinsame **Arousalregulierung**, Kinder und Jugendliche brauchen manchmal Unterstützung bei der Regulierung von Aufregung

Gruppe 1 Atmosphäre gestalten: in Klassenzimmer, Gruppenraum etc.

1.3 Übung zur Achtsamkeit

- Z.B. progressive Muskelentspannung und Reflexion (was habe ich gespürt, wie hat sich das angefühlt).

- Ziel: **Sich selbst mentalisieren, Emotionen wahrnehmen und differenzieren**

Gruppe 1 Atmosphäre gestalten: in Klassenzimmer, Gruppenraum etc.

1.4 Bearbeitung zum Thema Emotionen

- Bilderbuchgeschichten bearbeiten: Mit den Kindern Bücher anschauen/lesen und das Geschehen hinterfragen und mit den Kindern/Adressat*innen darüber sprechen, wie sie sich fühlen würden, wenn sie der Charakter in der Geschichte wären.

Aus dem Film „*Alles steht Kopf*“ gemeinsam mit den Adressat*innen verschiedene Filmsequenzen analysieren und über das Geschehen sprechen oder wie man sich selbst gefühlt hat. Bei Kindern, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Emotionen auseinandersetzen, die Charaktere aus dem Film nutzen, um bestimmte Emotionen bei ihnen zu erklären. Oder zu hinterfragen was sie denken, wie sich die Charaktere in der Geschichte fühlen

Büchertipp: „**Das kleine WIR**“, Daniela Kunkel, Carlssen Verlag



Gruppe 1 Atmosphäre gestalten: in Klassenzimmer, Gruppenraum etc.

1.4 Bearbeitung zum Thema Emotionen

Alle Beteiligten suchen sich Symbole aus, um ihren Emotionen/Verfassung Ausdruck zu verleihen:

- Wäscheklammern & Emotionskarten: Jedes Kind bekommt eine Wäscheklammer mit seinem Namen oder Symbol darauf und kann diese entsprechend seiner Verfassung an ein bestimmtes Emotionsbild im Klassen-/Gruppenraum klammern



- Emotionsbilder: Mies van Hout, aracari verlag;

- Kiste mit Gegenständen, welche Emotionen repräsentieren könnten, und darüber dann im Kreis ins Gespräch kommen

Gruppe 1 Atmosphäre gestalten: in Klassenzimmer, Gruppenraum etc.

1.4 Bearbeitung zum Thema Emotionen

- ∅ Symbolkarten mit Wetter (Sonne, Regen, Regen und Gewitter, Wolke, Regenbogen). Die Adressat*innen suchen sich Kärtchen aus und dürfen erläutern, wieso sie sich so fühlen
- ∅ Die Symbolkarten lassen sich auch gut als tägliche Rituale nutzen, um gemeinsam in den Tag zu starten.
 - **Ziel:** Joint Attention: Aufmerksamkeit gemeinsam auf die Emotionen lenken, die die Kinder beschäftigen → Mentalisierung fördern durch gemeinsame Beziehungsgestaltung

Gruppe 1 Atmosphäre gestalten: in Klassenzimmer, Gruppenraum etc.

1.5 Spiele

- Emotionsmemory: bei jeder Entdeckung kurz darüber sprechen, warum die Person auf dem Bild eine bestimmte Emotion zeigt.
- menschliches Emotionsmemory: Es werden Paare gebildet und eine Person geht vor die Tür. Die Paare überlegen sich eine Emotion und müssen diese möglichst identisch nachstellen. Die Person von draußen kommt wieder herein und muss raten, welche Emotionen zusammengehörten und diese benennen.

Gruppe 1 Atmosphäre gestalten: in Klassenzimmer, Gruppenraum etc.

1.5 Spiele

- Ø Jeux Dramatique: Adressat*innen stellen Geschichten nonverbal mit Hilfe von verschiedenfarbigen Tüchern dar und spielen die Geschichte danach nonverbal nach. Danach sprechen sie über ihr Erleben und ihre Gefühle.
- Ø Arbeit mit dem Konzept „Faustlos“, dieses dient eigentlich zur Gewaltprävention, allerdings kann auch hier gleichzeitig viel über die Emotionen anderer und eigene Emotionen reflektiert werden.

Gruppe 2

Gliederung

2.1 Gefühlsmülleimer (Professionelle)

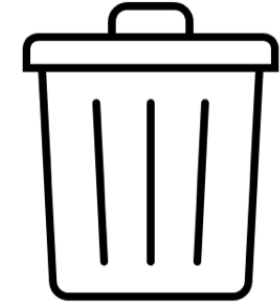
2.2 Sorgenfresserl (Klient:innen)

2.3 Gefühlstagebuch

2.4 Warm Up



1 Gefühlsmülleimer (Professionelle)



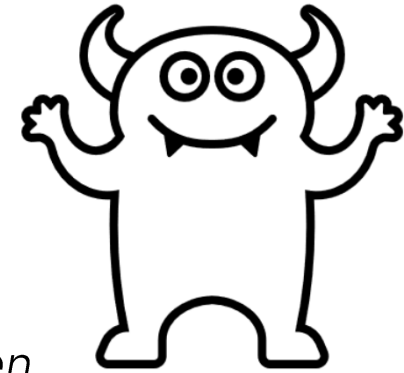
Anlass: Stressige, aufwühlende, schwierige Situation.

Wann: Feierabend, in der Pause, Freistunde,

- Situation beschreiben und festhalten (Schreiben, Sprachnachricht)
 - Eigene Gefühle aufgreifen
 - Nicht zwischen Tür und Angel: Sich kurz Zeit und Raum nehmen (evtl. mit Kolleg:innen absprechen)
 - Intervention → „stop and rewind“
-
- Das Aufschreiben bzw. Aufsprechen als erste Möglichkeit der Verarbeitung der Situation.
 - Die Situation kann zu einem späteren Zeitpunkt (mit Abstand) erneut betrachtet werden. Dabei können die aufgeschriebenen bzw. aufgesprochenen Gefühle analysiert, reflektiert und hinterfragt werden.
 - Es gibt auch die Möglichkeit sich im Nachhinein mit den Klient:innen über die Situation auszutauschen und deren Perspektive zu erfragen und zu vergleichen, wenn es für die Situation sinnvoll scheint.

Gruppe 2

2 Sorgenfresserl (Klient:innen)



Anlass: Stressige, aufwühlende, schwierige Situation, sich unwohl fühlen
Wann: jederzeit

- Situation/Gefühle aufschreiben (aufschreiben lassen) oder zeichnen
- Zettel zerknüllen und in einen Sorgenfresserl-Eimer werfen (Eimer steht an einem zentralen und zugänglichen Ort)
- Wahrnehmung eigener Gefühle
- Zerknüllen und wegwerfen: Gefühl/Situation kann abgeladen werden
- Im Voraus kann mit der Gruppe besprochen werden, ob Zettel nochmals herausgenommen und reflektiert werden (~Kummerkasten) oder ob diese „gefressen“ werden (vernichtet)

Gruppe 2

3 Gefühlstagebuch

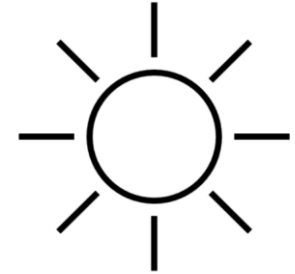


Für jeden Monat gibt es einen Kreis mit 31 bzw. 30 oder 29 Teilen, welche die Tage darstellen sollen. In diesem Kreis wird täglich festgehalten, welches Gefühl an diesem Tag am stärksten war. Es können gemeinsam verschiedene Gefühle gesucht werden (Freude, Trauer, Ärger, Furcht/Angst, Überraschung, Ekel). Jedes Gefühl bekommt eine bestimmte Farbe und mit dieser Farbe wird der jeweilige Tag im Kreis markiert (angemalt).

- Wahrnehmung eigener Gefühle
- Reflektion des (Schul-)Tages
- Beobachtung der Gefühle und Veränderungen im Verlauf des Monats/Jahres
- Unterschiede können thematisiert und mit äußeren Bedingungen in Zusammenhang gebracht werden

Gruppe 2

4 Warm Up



Beispiele: Zipp-Zapp-Pow, Shake it off, Kuhstall

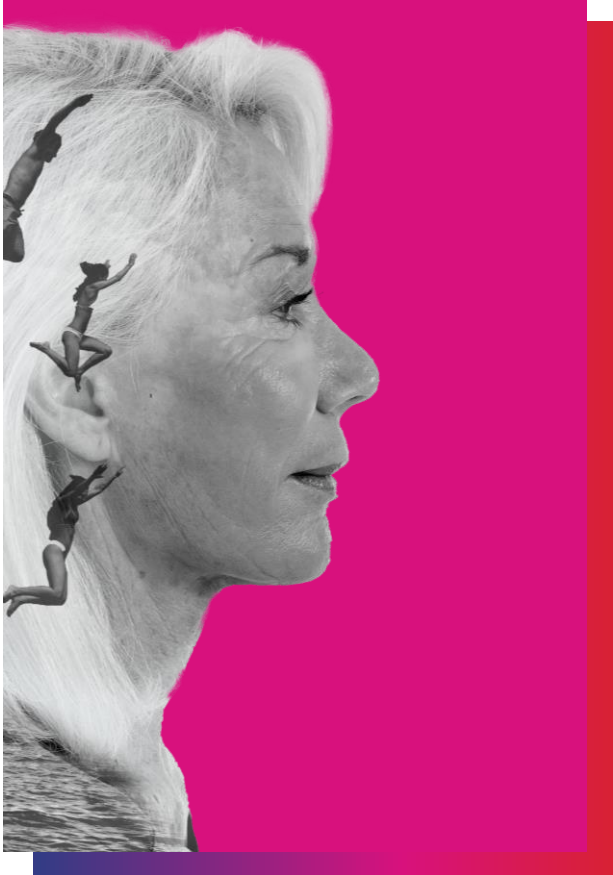
- Aktivierung des Körpers und Geistes am Morgen oder Nachmittag
 - Auflockerung der Stimmung durch ungezwungenes Setting
 - Stärkung des Gruppengefühls durch gemeinsamen Spaß und Interaktionen
-
- andere Form die Gruppe wahrzunehmen
 - Person innerhalb der Gruppe
 - Jede Person innerhalb der Gruppe wird wahrgenommen und gesehen

Gruppe 3

Gliederung

3.1 Ideen zur Mentalisierungsförderung

3.2 Ideen für mentalisierende Interventionen



1 Ideen zur Mentalisierungsförderung

- Gruppenmentalierung durch ein gemeinsames WIR (Was passiert mit unserem Wir? Was können wir tun damit es unserem Wir besser geht?) → Wahrnehmungs-/ Perspektivenwechsel, Beachtung eigener Gefühle und Gefühle anderer
- Klassenbesprechung: SuS mit Gesprächsbedarf werfen im Laufe der Woche einen Zettel in einen Briefkasten. Am letzten Wochentag werden diese Themen besprochen. Lehrperson hat beobachtende Funktion. SuS bestimmen Moderator*in → Förderung der Ich und Du Perspektive, alle SuS mit ihren Bedürfnissen wahrnehmen

1 Ideen zur Mentalisierungsförderung

- Gemeinsamer Einstieg in die Stunde: Thematisieren und Verbalisieren von eigenen Gefühlen (evtl. mit Emotionskarte) Gruppenmemory (Gefühlskarte und Situation)
- Buchlektüre im Unterricht: Bei emotionalen Szenen folgt eine Unterbrechung der Geschichte → Hineinversetzen in die Personen der Geschichte – Was fühlen die Protagonist*innen? Unterstützung der Gefühlsverbalisierung durch Gefühlskarten
- Gruppendynamische Interaktions-/Kooperationsaufgaben mit anschließender Reflexion, z.B.:

1 Ideen zur Mentalisierungsförderung

- Meterstab, Eisschollenspiel, Spinnennetz
- Reflexion: Wer hat welche Rolle? Wie haben sich die SuS jeweils gefühlt?
Wahrnehmungen während der Aufgabe thematisieren
- 4 Eigenschaften Spiel: Stärkung der Fremd- und Eigenwahrnehmung in 3er Gruppen.
Jede*r in der Gruppe sagt 4 Eigenschaften zu sich selbst, eine davon ist falsch – die anderen versuchen jeweils die falsche Eigenschaft zu erraten

2 Ideen für mentalisierende Interventionen

- Intervention bei Streit:
Gruppe befindet sich in einem allgemeinen Streitzustand durch zwei polarisierende Gruppen, Lehrperson wird nicht wahrgenommen, kein Lernen möglich, Emotional aufgeladene Situation
- Gesamtgruppe beobachten → **Sicherheit und Vertrauen in der Gruppe aufbauen, auf Gruppe einlassen und Vertrauen und Verständnis zeigen, Zeit und Anerkennung**
- Auf Bedürfnisse eingehen und Angebot machen → **Kommunikation**
- Bewegungsangebot, um Spannungen abzuladen
- Nicht-mentalisierende Modi bei sich und anderen wahrnehmen

2 Ideen für mentalisierende Interventionen

- Rollenspiele bei Konfliktsituation – Durch „Stuhlwechsel“ wird das Hineinversetzen in die andere Person erleichtert (Gestaltpädagogische Elemente) → Gefühle und Wahrnehmungen thematisieren, Eigen- und Fremdwahrnehmung, Wahrnehmung im „Hier und Jetzt“
- LSCI - Life Space Crisis Intervention
- Differenzierung von Verhalten und Person
- Achtsamkeitsübung
- Räumliche Trennung (wenn Ressourcen vorhanden)



Gruppe 4

Gliederung

4.1 Ideensammlung

4.2 Reflexionsräume

4.3 Systemischer Blick, Kommunikationsbrücken

4.4 Mindful Minutes

Gruppe 4

Leitfrage

*Wie können mentalisierungsfördernde Räume geschaffen werden,
die nicht zu dynamisch sind ("Alltagsinseln")
und eine mentalisierende Haltung
("I try to understand you from within")
unterstützen?*

Fokus: Zusammenarbeit mit Eltern

1 Ideensammlung

Organisationale/räumlich-strukturelle Ebene

Rückzugsmöglichkeiten/Gesprächsmöglichkeiten institutionell verankern

- **"Reflexionsräume"**



Interaktionale Ebene

- **Systemischer Blick; Kommunikationsbrücken**

Niederschwellige Kontakt- und Zugangsmöglichkeiten



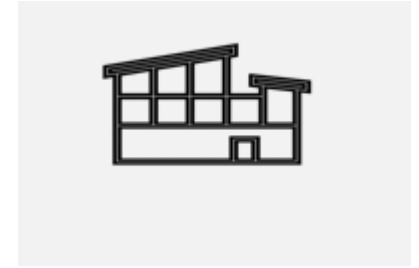
Individuelle Ebene

Auseinandersetzung mit eigenen Gedanken und Gefühlen; Achtsamkeit, Sensibilität für innere Vorgänge

- **"Mindful Minutes"**



2 Reflexionsräume

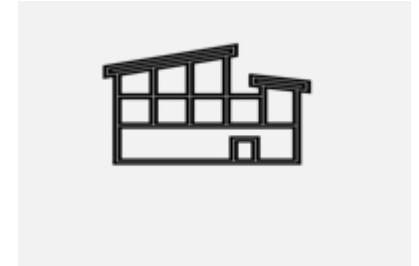


„Reflexionsräume“ auf räumlich-struktureller Ebene

- Räume, die den pädagogischen Fachkräften Gelegenheiten bieten, sich zurückzuziehen, in sich hineinzuhorchen, über mentale Zustände nachzudenken
- **Wichtig:**
Diese „Reflexionsräume“ sind nicht einfach da, sondern müssen immer wieder zu solchen Orten gemacht und als solche genutzt werden.
Akzeptanz für die Nutzung dieser Räume schaffen und diese fest in den Organisationsrahmen integrieren.

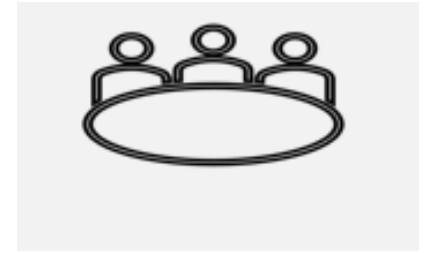
Gruppe 4

2 Reflexionsräume



„**Reflexionsräume**“ durch institutionell verankerte Gesprächsmöglichkeiten

Ø Gemeinsames Fallverstehen, Arbeitsgruppen, Supervision



Gruppe 4

3 Systemischer Blick, Kommunikationsbrücken

„Systemischer Blick“

- Suche nach Bedeutung von Verhalten im systemisch-relationalen Kontext durch Einsatz von Netzwerkkarten; Zeichentest „Familie in Tieren“

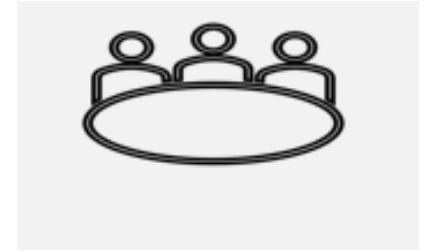
„Kommunikationsbrücken“

- Niederschwellige Kommunikationsangebote: Einsatz von Messenger-Tools (Diensthandy)/„Postmappe“ als Kommunikationsbrücke zwischen Familie und Schule
- Regelmäßiges Gesprächsangebot (nicht nur bei Problemen der Lernenden) → Beziehungsarbeit



3 Systemischer Blick, Kommunikationsbrücken

- Ø Umstände der Familien mit einbeziehen → Terminvereinbarungen anpassen, sich über die Familien informieren und interessiert sein, ggf. Hausbesuche
- Ø Sprachliche Hürden & kulturelle Unterschiede berücksichtigen
- Ø Perspektivwechsel: Wie gut können sich die Eltern in der deutschen Sprache verständigen, ihre Sichtweisen einbringen? Sind die Eltern mit dem Schulsystem vertraut oder müssen sie es erst kennen und verstehen lernen?



3 Systemischer Blick, Kommunikationsbrücken

- Ø Elternbriefe in verschiedenen Sprachen verfassen oder mindestens Hinweis auf Verfügbarkeit in anderer Sprache auf Wunsch
- Ø Beschriftungen der Räume in mehreren Sprachen
- Ø Person von außerhalb zum Elterngespräch einladen, die die Herkunftssprache der Eltern spricht oder technische Hilfsmittel implementieren

Gruppe 4

4 Mindful Minutes



- Bewusstes Atmen: Mit dem eigenen Atem verbinden und erspüren -
Mentalisierungsförderliche Wirkung: Bewusstsein für eigene Empfindungen schaffen, auf den Pausenknopf drücken, Reduktion des Stresserlebens
- „Mentalisierende Hand“: angelehnt an 5-Finger-Methode; jeder Finger wird mit mentalisierungsanregenden Fragen verknüpft und in Bezug auf eine (Problem-) Situation bedacht - Mentalisierende Hand als eine Art Wegweiser für reflexive Denkprozesse, reflexives Denken schrittweise anbahnen und verankern, Reflexion statt Reaktion fördern

Gruppe 4

4 Mindful Minutes



Mögliches Vorgehen:

- Daumen – DAS: *Das beschäftigt mich, darüber denke ich nach.*
- Zeigefinger – DU: Wohlwollende Neugier: *Was könnte der/die andere denken/fühlen?*
- Mittelfinger – ICH: Selbstreflexivität: *Was hat das mit mir zu tun? Wie fühle ich mich? Was macht die Situation mit mir?*

Gruppe 4

4 Mindful Minutes



- Ringfinger – WIR: Beziehungsebene & Kontextverortung: *Wie lässt sich die Beziehung beschreiben? Welche Wechselwirkungen bestehen – z.B. wie wirken sich die eigenen Gefühle und Handlungen auf mein Gegenüber aus?*
- Kleiner Finger: KÖNNTE ES SEIN?: Hypothesen, nicht-wissende Haltung: *Ich weiß, dass ich nicht weiß, aber könnte es sein, dass...?*

→ mentalisierende Haltung



Gruppe 5

Gliederung

5.1 Achtsamkeitsübungen

5.2 Rituale (Märchenstunde, Morgenrunde etc.)

5.3 Spiele zur Emotionsregulation

3. Rollenspiel zur Emotionsregulation:

- Kleingruppen oder paarweise
- Gruppenbildung Gruppendynamik: z.B.: auslösen, auszählen, bewusste Zuteilung durch Leitung oder Mitglieder bilden Gruppen selbst
- Empathie, Lesen und Verstehen eigener und fremder Emotionen (mentaler Zustände) in der Gruppe
- Variationen (Emotionen vorgeben/zuteilen oder Gruppemitglieder selbst entscheiden lassen oder Vorschläge von Emotionen die Gruppenmitglieder selbst wählen)

3. Rollenspiel zur Emotionsregulation:

- Ablauf in der Kleingruppe: Person A spielt gewählte/geloste Emotion und der Rest der Gruppe versucht die gezeigte Emotion zu erraten
- „Warum denkst du, dass die Person sich so fühlt? Welche Signale sendet die Person aus, dass du glaubst, dass diese Person z.B. traurig ist?“ → Mentalisierung fördern
- „Welche Situation könnte zu der gezeigten Emotion geführt haben?“ → Mitfühlen
- „Wie könnte man die Person trösten?“ -> Person A wird gefragt, ob das Trösten funktioniert hat oder ob er/sie sich etwas anderes als Trösten gewünscht hätte. Warum hat das Trösten funktioniert? Was hat geholfen die Emotionen zu regulieren?

3. Rollenspiel zur Emotionsregulation:

- Abschlusstreffen in der Großgruppe: angeleitete Reflexion des Erlebten:
 - Strukturierung des Reflexionsgesprächs in der Großgruppe durch gezieltes Fragen (evtl. Visualisierung). Erst die Gruppenmitglieder, welche die Emotion gespielt haben und dann die Person, die die Emotion erraten und Person A trösten sollte.
 - „Welche Emotion ist dir schwer/leicht gefallen zu spielen?“
 - „Wie hast du dich beim Spielen der Emotionen gefühlt?“
 - „Wie denkst du hat sich die Person gefühlt, die die Emotion gespielt hat?“

3. Rollenspiel zur Emotionsregulation:

- „Wie war das Trösten für dich? Ist es dir besonders leicht oder schwer gefallen?“
- „Was hat es mit dir gemacht die gespielte Emotion anzuschauen/wahrzunehmen/mitzuerleben? Was hat das mit dir gemacht?“
- Epistemisches Vertrauen soll gefördert werden durch: Mentalisierung und Gruppenzugehörigkeit
- Es soll die Erfahrung gemacht werden, dass die Person versucht, die Welt mit den Augen des/der anderen zu sehen (zu mentalisieren)

! Vorsicht/Achtsamkeit gegenüber den Gruppenmitgliedern bei der Aktivität, da eventuell Trigger auftreten können. Auftretender Gesprächsbedarf muss von Leitung sensibel aufgegriffen werden!

Aufregung regulieren helfen

- Lautstärkeregulation der Klasse durch angeleitete, gezielte Geräuschveränderung (erhöhen, verringern); z.B. Gesten, Töne durch Gruppe
Ziel: Emotionsregulation, Gruppendynamik beeinflussen, positive Atmosphäre gestalten
- Stimmungssampel:
 - Wo bin ich gerade? Warum bin ich dort?

Gruppe 5

Aufregung regulieren helfen

- Stressball: Wer braucht ihn? Warum? Wer braucht ihn wie lange? Führt zur Äußerung von vorhanden Emotionen/Gefühlen und verhindert möglicherweise einen ungezielten Gefühlsausbruch.

Gruppe 5

Weitere Spiele

- Körperreise
- Knetsand
- Ortswechsel -> raus in den Garten/Außenbereich und dort Freispiel oder angeleitete Aktivität





*„Mentalisation is a slow and progressive process,
perhaps the venture of a lifetime“
(Lecours & Bouchard 1997, 865)*

Vielen Dank für Ihr Interesse

Wir danken den Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Modellcurriculums und der Seminarwoche in Klagenfurt (20.9.-24.9.2021) für die Ergebnisse der Kleingruppenarbeit. Zusammengestellt und bearbeitet von Alina Geisen und Holger Kirsch

Weitere Informationen zum Mentalisierungstraining für pädagogische Fachkräfte unter:
www.mented.de



MentEd

Mentalisierungsbasierte Pädagogik

