



MentEd

Mentalisierungsbasierte Pädagogik

Erasmus+ Mentalisierungstraining für pädagogische  
Fachkräfte

# **Modul 2: Epistemisches Vertrauen und Soziales Lernen, Erkennen von Mentalisierungsstörungen, Bindungsaktivierung und Stress**



Modul 2:

# Mentalisieren und Stress

---



# Welche Situationen reduzieren die Mentalisierungsfähigkeit?

---

1. Stress
2. Intensive Beziehungen (Aktivierung des Bindungssystems)
3. Sich unverstanden fühlen
4. Trauma-assoziierte Momente



# Stress und Selbstregulation

---

## Mentalisieren

ist am schwierigsten, wenn wir es  
am meisten brauchen.



” Solange es Menschen gelingt, ihre Umwelt und sich selbst mentalisierend zu interpretieren, fühlen sich diese weder ihrer Umwelt noch sich selbst ausgeliefert.

Gingelmaier 2017

## Gruppenaufgabe:

**Beschreiben Sie sich gegenseitig ein paar Situationen, in denen Mentalisieren nicht mehr möglich war, und danach, was sie als Auslöser empfunden haben („Selbst-Diagnostik“**



# Wie Bindung mit Affektregulation zusammenhängt

---

Regulation von Emotionen

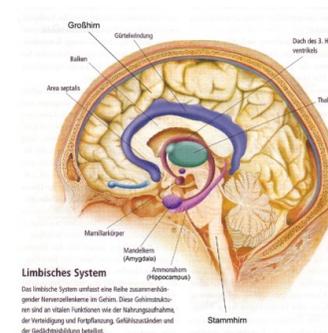
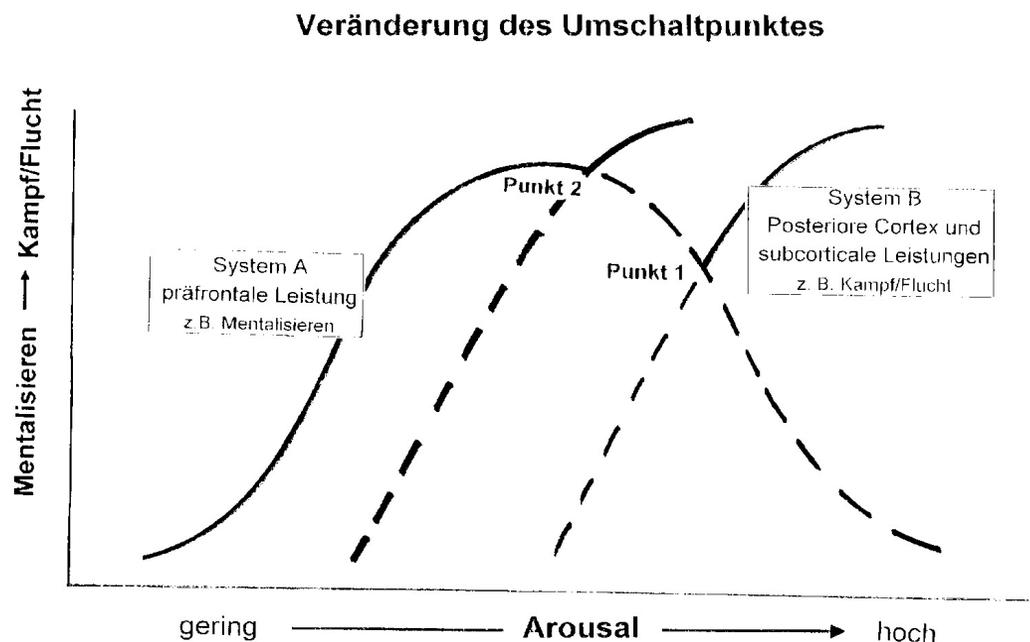
**BINDUNG**

**EPISTEMISCHES  
VERTRAUEN**



# Stressabhängige Informationsverarbeitung - Biobehaviorales Schaltmodell

(Luyten et al., 2009)

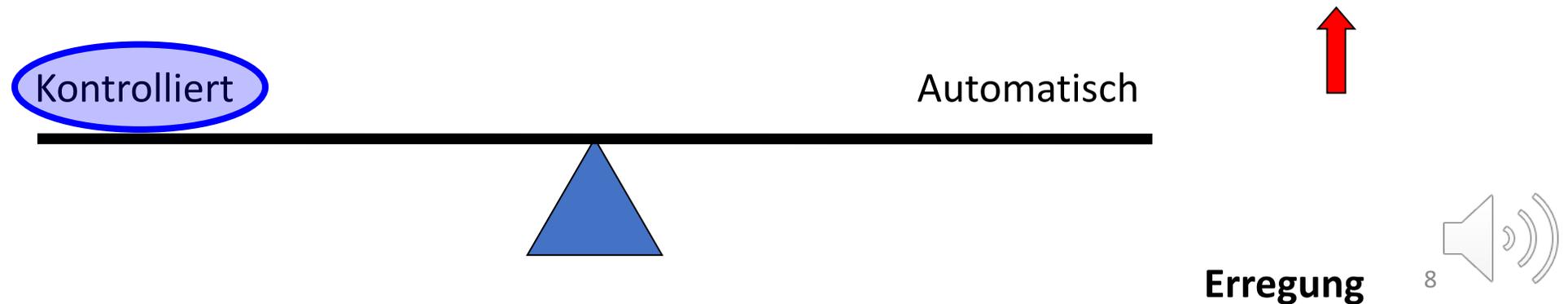


(Brockmann-Kirsch)



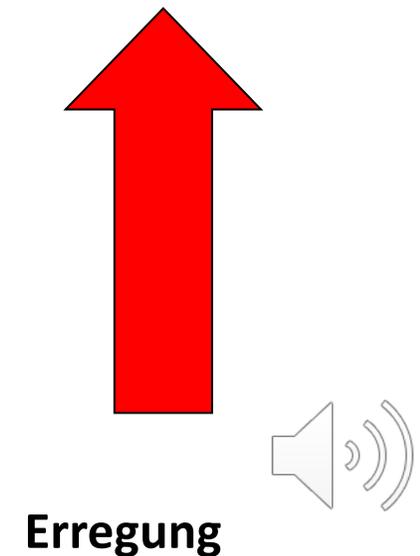
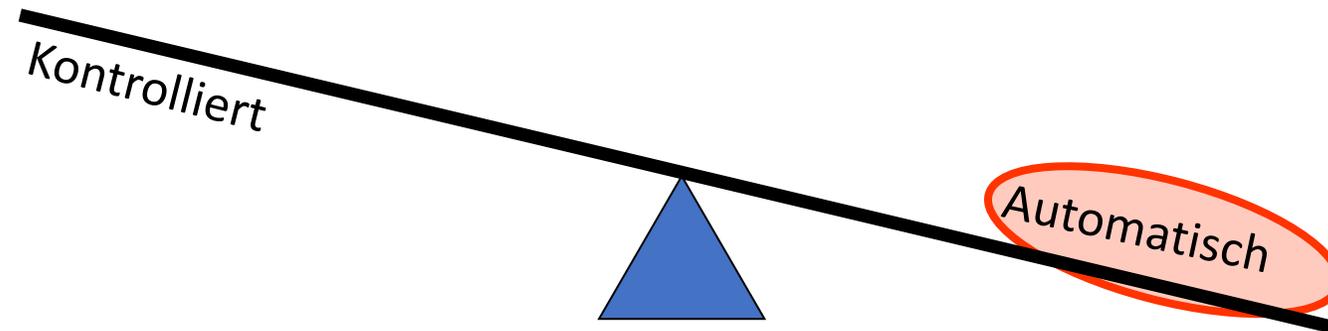
# Dimensionen der Mentalisierung: implizit/automatisch vs. explizit/kontrolliert

Unter hoher Erregung sinkt das psychologische Verständnis und führt rapide zu Konfusion bzgl. mentaler Zustände



# Dimensionen der Mentalisierung: Implizit/automatisch vs. explizit/kontrolliert

Der **Anspruch, Themen zu explorieren**, welche intensive emotionale Reaktionen hervorrufen, die bewusste Reflexion und explizites Mentalisieren beinhalten, ist schwer vereinbar mit der Fähigkeit, die die Person hierzu unter Stress aufweist.



# Zusammenbruch der Mentalisierungsfähigkeit --- Folgen auf andere Dimensionen?

---



# Soziales „Ansteckungsmodell“

---

1. Mentalisieren führt zu Mentalisieren
2. Nicht-Mentalisieren generiert Nicht-Mentalisieren



# Zusammenbruch der Mentalisierungsfähigkeit --- Folgen auf andere Dimensionen?

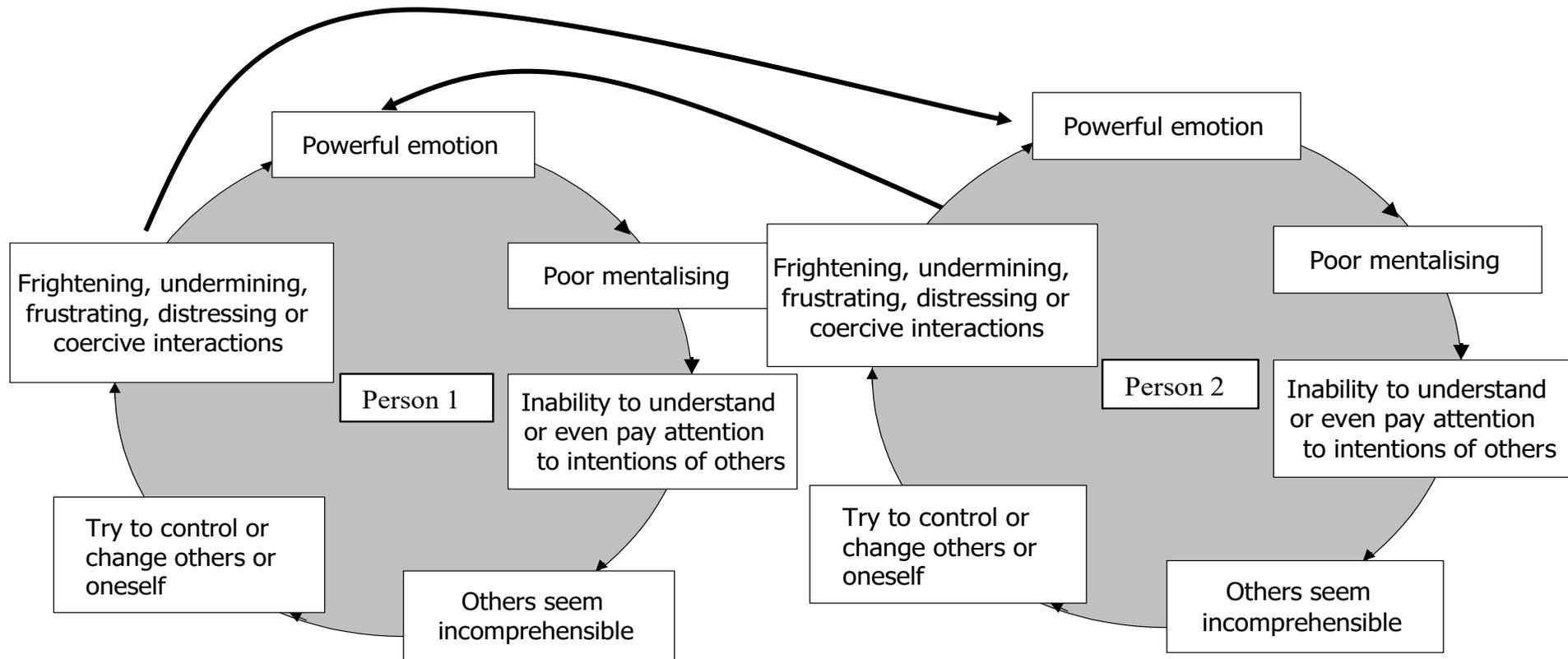
---

- Nicht-Mentalisieren triggert intensive, schwer auszuhaltende Gefühle im Anderen. Häufig sind solche nicht-mentaliserenden Interaktionen repetitiv und vorhersagbar.
- Nicht-Mentalisieren führt zu dem Versuch, Verhalten zu kontrollieren, anstatt es zu verstehen. Kontrollierendes Verhalten löst starke Emotionen bei den anderen aus, so dass er auch nicht mentalisieren kann.
- Fazit: Stressfreien oder -reduzierenden Raum schaffen....

(Brockmann-Kirsch)



# Inhibitionszyklus von Mentalisierung in einer Dyade oder Gruppe



# Auswirkungen von Zwang oder Kontrolle

---

„[...]gewalterfüllte Systeme oder Zwangskontexte (z.B. Straffälligenhilfe, Inobhutnahme) wirken sich häufig mentalisierungshemmend aus (Twemlow, Fonagy, Sacco 2005, Straub & Stavrou 2014). **Durch Zwang, starke Kontrolle oder Drohungen werden Angst, Wut und Demütigung erzeugt und nicht-mentalisierende Kreisläufe aufrechterhalten. Das bedeutet, es besteht häufig ein chronisches Versagen von Mentalisierung in diesen Umfeldern.**“  
(Kirsch & Zapp, in Druck)



Modul 2: Mentalisieren und Stress

# Stress und Selbstregulation

---

Perspektivwechsel: Verhalten nicht Ausgangspunkt, sondern Ergebnis eines Prozesses („Annahme eines guten Grundes“)

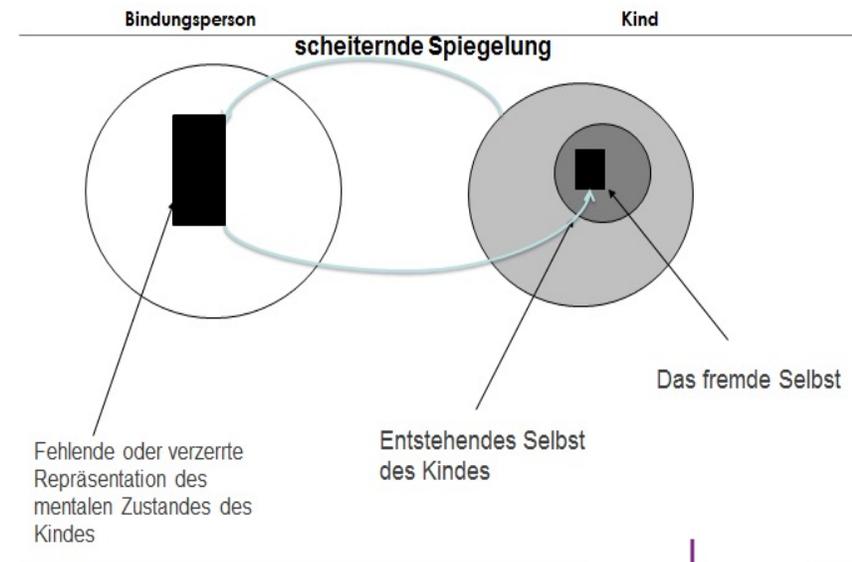
Mentalisierungsversagen und (vorübergehender) Verlust der Steuerungsfähigkeit

Re-Inszenierung und Externalisierung eines fremden Selbst



# Exkurs: Re-Inszenierung/Externalisierung

Verzerre frühe  
Affektspiegelung  
und häufige Invalidierung  
führen zu einer inneren Spannung  
die nach außen externalisiert  
werden muss (Re-Inszenierung )



Wird mit Mißbrauch assoziiertes soziales Verständnis  
inhibiert, kann das weiteren Mißbrauch begünstigen

Adversive emotionale  
Erfahrungen mit Wurzeln  
in Beziehungen



# Drei Arten von Konflikten und deren Konsequenzen

(Kirsch & Gingelmaier, S.78)

## 1. (Bewusste) Provokationen, Grenzübertretungen

(z.B. Ärgern, Reizen, Neugier, Konkurrieren, Zuneigung, Gruppendynamiken, Kontakt, (sex.) Anziehung, Langeweile, Projektionen, Unsicherheit, Entwicklungskonflikte, Angst, Austesten...)

### Wozu der Konflikt?

Situative, entwicklungspsychologisch, biographisch in der pädagogischen Institution.

### Umgang:

Spielerisch-humorvoll deeskalierend oder Grenzen aufzeigend (professionell mentalisierend = nicht gegenaggressiv, keine Rache).

## 2. Heiße Konflikte (impulsive Affektdurchbrüche)

### Was triggert?

Was hindert die Emotionsregulation in der heißen Situation?

### Umgang:

Selbst- und Fremdgefährdung bedenken.

- Wie kann Emotionsregulation gerade für heiße Phasen aufgebaut und unterstützt werden?

## 3. Kalte Konflikte (Empathie-Störung)

### Warum keine Empathie?

- Macht- Ohnmacht-Dynamiken (biographisch) bedenken.
- Thema: Angst(vermeidung, -verarbeitung)

### Umgang

- Verlässlichkeit der päd. Fachkräfte u. Institution
- Arbeit an den Grenzen (Manipulation, kleinste Fortschritte, Rückschritte u. Frustration allgegenwärtig)
- Dauerhafte Beziehungsarbeit an Epistemic Trust
- Jede Form Gefühle zu zeigen, unterstützen (Angst, Aggr.)



Modul 2:

## 4. Nicht-mentalisiierende Modi bei sich und anderen wahrnehmen

---

Modul 2: Nicht-mentalisierte Modi bei sich und anderen wahrnehmen

# Mißverstanden Werden

---

Obwohl die Fähigkeit, mentale Zustände im anderen zu erkennen und zu verstehen, wichtig ist, bleibt es essentiell, sich der eigenen Grenzen dieser Fähigkeit bewusst zu sein

Erstens: Auf falschen Annahmen basierende Interventionen führen (mindestens) zu Verwirrung

Zweitens: Falsch-Verstanden-Werden ist ein hochgradig aversives Erlebnis

Es löst starke Emotionen aus, welche in Zwängen, Rückzug, Feindseligkeit, Schutzsuche und Zurückweisung resultieren können



# Recovery

Bindung	Umschaltpunkt-Level	Ausmaß der Reaktion	Wiedererlangen expliziter M.
Sicher	Hoch	Mittel	Schnell
Hyperaktivierend (unsicher- ambivalent)	niedrig (hyperresponsives Bindungssystem)	Stark	Langsam
Deaktivierend, (unsicher-vermeidend)	Eher hoch (emotionale Distanz, kognitiv, nur emotional bei hohem Stresslevel)	Schwach (aber bei steigendem Stress stark)	Relativ schnell
Desorganisiert (Deaktivating and Hyperactivating Strategies)	Inkohärent	Stark	Langsam



Modul 2: Nicht-mentalisierte Modi bei sich und anderen wahrnehmen

# Ineffektives Mentalisieren – Definition und Folgen

---

Ineffektives Mentalisieren = Folge gescheiterter Mentalisierungsversuche aufgrund eingeschränkter Komponenten des Mentalisierens

**Unfähigkeit, die Komplexität** mentaler Zustände beim Selbst und Anderen zu berücksichtigen

Konstruktives und progressives **interpersonelles und soziales Beteiligtsein reduziert**

**Unfähigkeit, Selbstzustände durch die Psyche Anderer zu kalibrieren**

Schwierigkeit, eigene Emotionen zu identifizieren und zu modulieren

Eingeschränkte Akzeptanz **alternativer Perspektiven**

Schwierigkeit, gemeinsame Standpunkte zu finden



Modul 2: Nicht-mentalisierte Modi bei sich und anderen wahrnehmen

# Indikatoren ineffektiven Mentalisierens

---

Fokus auf äußere Faktoren wie z.B. Schule, Nachbarn, Jugendamt

Fokus auf physische oder strukturelle Labels (müde, faul, clever, selbstdestruktiv, depressiv)

Andere mit Labels zu benennen, Stereotype ("Der will wieder nur Aufmerksamkeit auf sich ziehen!")

Nichthinterfragend, keine Neugier, kategorisch ("Die haßt Mathe")

Abwesenheit von Inhalten - Leere (z.B. bei Depression)



Modul 2: Nicht-mentalisierte Modi bei sich und anderen wahrnehmen

# Indikatoren ineffektiven Mentalisierens

---

Ständiger Bezug auf **Regeln**, Verantwortlichkeiten, 'shoulds' and 'should nots'

**Verleugnen von Verantwortung** oder Problembewusstsein

**Vorwürfe, den Fehler beim Anderen Suchen**

**Abwesenheit von Offenheit für andere Perspektive, Rigidität**

**Unterstellungen statt Verständnis**



” Solange es Menschen gelingt, ihre Umwelt und sich selbst mentalisierend zu interpretieren, fühlen sich diese weder ihrer Umwelt noch sich selbst ausgeliefert.

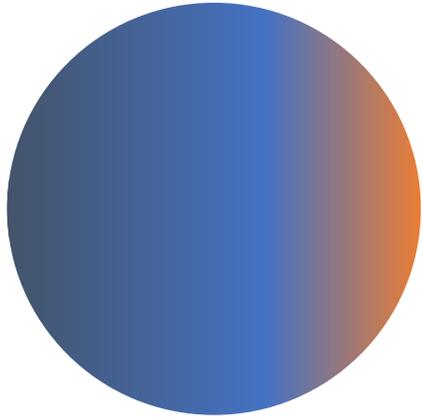
Gingelmaier 2017

## Gruppenaufgabe:

**Was bemerken Sie an sich selbst, wenn sich nicht mehr mentalisierend verstehen können? (Was macht das mit Ihnen, wie fühlt sich das an, wie reagieren Sie, was hilft?)**

**Wie ist es für Sie, wenn der Andere nicht mehr mentalisiert?**





MentEd

Mentalisierungsbasierte Pädagogik

Nolte, Tobias (Modulverantwortlicher) unter  
Mitarbeit von Holger Kirsch

---

Zitierempfehlung:

Nolte, Tobias (2021). Modul 2: Epistemisches Vertrauen,  
Erkennen  
von Mentalisierungsstörungen, Bindungsaktivierung und  
Stress. Curriculum Mentalisierungstraining  
für pädagogische Fachkräfte des Netzwerkes Mentalisierungs-  
basierte Pädagogik. URL. (Datum Abruf)



MentEd  
Mentalisierungsbas. Pädagogik



DFG Deutsche  
Forschungsgemeinschaft



With the support of the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

