

Förderung der Emotionsregulation durch Mentalisieren

Wie wir andere und uns selbst einschätzen, was wir über die inneren Motivationen und Absichten denken, dieser Prozess wird als „mentalisieren“ bezeichnet. Jeder Mensch wendet seine Fähigkeiten und sein Zuschreibungsrepertoire an, das er durch seine Familiengeschichte und seine Beziehungserfahrungen erworben hat. Mentalisieren kann auch als Austausch mit anderen darüber stattfinden, wie jeder Einzelne über die Ursachen und Gründe für sein Verhalten denkt und kann erlernt werden. Jeder Mensch kann unterschiedlich erfolgreich seine eigenen oder fremden psychischen Befindlichkeiten erkunden, erforschen und vorstellen. Zielgerichtete innere mentale Zustände zu entdecken wie Beweggründe, Gefühle, Bedürfnisse, Absichten, Ansichten und Erwartungen im eigenen Selbst und in anderen gehört dazu, sowie die Fähigkeit Ideen darüber zu artikulieren, d.h. laut zu mutmaßen, mit anderen über deren Vorstellungen und Ideen von Ursachen und Beweggründen des eigenen Verhaltens sich auszutauschen. **Wer mentalisiert, versucht herauszubekommen, wie und was der andere (und man selbst) denken und fühlen mag.** Erfolgreiches Mentalisieren bedeutet ein forschendes, neugieriges, offenes und spielerisches Interesse an mentalen Zuständen zeigen zu können, sich Rechenschaft von eigenen Motiven und Absicht geben zu können und dies auch bezogen auf die unterstellten Motive und Absichten von anderen zu tun. Effektives Mentalisieren bedeutet eine differenzierte Selbst- und Fremdwahrnehmung zu schaffen. Wenn die Mentalisierungsfähigkeit gut entwickelt ist, hilft sie Menschen, über eine vertiefte Selbstbesinnung und – Erkenntnis hinaus besser am sozialen Leben teilzuhaben und befriedigendere Beziehungen zu haben. Indem man seine Mentalisierungsfähigkeit verbessert, d.h. mit Unterstützung lernt eigene Zustände – und Gefühle – differenzierter wahrzunehmen und zu benennen, kann man diese für sich selbst und andere besser aussteuern.

Belastungen durch Sprachlosigkeit, Scham und Verdrängung können so abgebaut werden, wodurch Familienbeziehungen - und Bindungen positiv gefördert und gestärkt werden.

Die elterliche Selbstverantwortung wird gestärkt, indem die eigene Informationsverarbeitung durch Austausch und Rückmeldung sich verbessert.

Eltern können durch den Ausbau und der Weiterentwicklung ihrer Mentalisierungsfähigkeit sowohl ihre Affekte, als auch die ihrer Kinder, besser beobachten, verstehen und regulieren. Wenn sie es schaffen auch bei hoher emotionaler Erregung durch Übung zu mentalisieren, so regulieren sie damit selbst ihr Erregungslevel und das ihrer Kinder oder ihres Partners und fördern emotionale Sicherheit, Verständnis und Beruhigung. Es können so auch Auseinandersetzungen und Konflikte zu einer positiven Erfahrung werden und alte bisher unverarbeitete Verletzungen im Nachhinein repariert werden. Auch Bedürfniskonflikte sowie die Bereinigung alter Kränkungen können durch erfolgreiches Mentalisieren zu einem vertrauensvollen Miteinander führen und Nähe, Verständnis und Verbundenheit fördern.