

7



Zusammenfassung

Mentalisieren ist die manchmal explizite, meist aber implizite imaginative Fähigkeit, sich eine differenzierte innere Vorstellung von sich selbst und anderen und der Beziehung miteinander machen zu können. Dabei spielt die Vorstellung eine zentrale Rolle, dass Menschen nicht nur von der Außenwelt, sondern auch von ihrer eigenen, unverwechselbaren Psyche beeinflusst werden. Auf diese Weise vereint Mentalisieren in einem bedeutungsvollen Erleben Faktisches, soziale und innerpsychische Prozessen, Kognition, Emotion und Körperlichkeit sowie Individualität und Bindung.

Wenn Mentalisieren unter Stress automatisch, vom limbischen System dominiert geschieht, ist dies zu unterscheiden von der therapeutisch angestrebten, durch Frontalhirnfunktionen kontrollierten Form. Letztere ermöglicht einen Perspektivenwechsel, das Erfassen differenzierter Bedeutungen, vorausschauendes und moduliertes Handeln sowie gute Menschenkenntnis und einen spielerischen Umgang mit der eigenen Realitätswahrnehmung.

Mentalisierungsstörungen treten bei fast allen schweren psychischen Krankheiten auf. Sie zeigen an, wenn steuernde und integrierende komplexe Ich-Funktionen unter bindungsrelatiertem Stress nicht mehr adäquat und kohärent ablaufen. Die Behandlung muss folglich mehr auf die Qualität dieser Prozesse fokussieren als auf psychische Inhalte.

Die MBT ist eine manualisierte psychodynamische Methode, die sich ganz auf die Mentalisierungsförderung ausrichtet. Charakteristisch sind eine aktiv-neugierige und nichtwissende Haltung und kleinschrittiges, interaktionell und prozessorientiertes Vorgehen.

Bei Borderline- und komplexen, komorbiden Persönlichkeitsstörungen bei Erwachsenen, sowie sich selbst verletzenden Adoleszenten, zeigt MBT in verschiedenen Settings sehr gute und nachhaltige Behandlungserfolge, auch im Vergleich mit anderen strukturierten und manualisierten Methoden. Dies gilt für Symptomreduktion, Lebensqualität und Kosteneffektivität. Diese Erfolge regten mittlerweile zu MBT-Adaptationen für ver-

schiedene andere Krankheitsbilder an, so unter anderem für Essstörungen, somatoforme Störungen, narzisstische sowie dissoziale Persönlichkeitsstörungen, Komorbidität mit legaler und illegaler Sucht, Psychosen, Behandlung persönlichkeitsgestörter Jugendlicher, Familienbehandlung, Beratung von Müttern im Umgang mit Säuglingen und Gewaltprävention an Schulen.

Neben MBT für Erwachsene und Adoleszente, die bisher in randomisiert-kontrollierten Studien in der zwei- und fünftägigen Behandlung als effektiv befunden worden ist, bietet sich ein großes Spektrum an MBT-informierten Vorgehensweisen für den Einsatz in Kliniken, Tageskliniken, Ambulanzen und Praxen an.

Das Mentalisierungskonzept hilft dabei, schwierige Interaktionen zu entspannen, sich zu trauen, als schwierig geltende Patienten in Therapie zu nehmen und diese Therapien für die Patienten erfolgreich und für die Therapeuten befriedigend durchführen zu können.

Es hilft auch dabei, sich im Beruf und darüber hinaus kreativ und spielerisch, verbunden und abgegrenzt sowie lebenszufrieden mit sich, anderen und stressvollen Lebensaufgaben zu befassen.