

## **Mentalisierungsbasierte Musiktherapie in der Behandlung Kinder und Jugendlicher**

Prof. Dr. Isabelle Frohne-Hagemann, Berlin

Vortrag in Schwerin am 9.6.2012 am 2. Symposium für Kinder- und Jugendmusiktherapie in Norddeutschland: KLÄNGE – TÖNE - RESONANZEN

Über die musiktherapeutische Behandlung von Kindern und Jugendlichen unter dem Aspekt des Mentalisierungskonzeptes ist bisher noch nicht viel geschrieben worden. Wegen ihrer hohen Relevanz nicht nur für die Affektregulierung, sondern auch der Entwicklung einer Theory of Mind und Empathie kann die Musik jedoch eine wichtige Rolle spielen wie Karin Schumacher es in ihrem Vortrag eben so anschaulich dargestellt hat.

In meinem Vortrag möchte ich das Mentalisierungskonzept nicht nur mit Beispielen aus der aktiven Musiktherapie, sondern auch mit Hilfe komponierter Musik. Sie werden also heute auch etwas klassische Musik zu hören bekommen.

Mentalisierungsbasierte Psychotherapie ist an sich nichts Neues. Sie ist nach Martin Dornes eine „Fortführung der psychoanalytischen Debatten über Symbolisierung“ (zit. bei Buchholz, S.3). Es war den Analytikern bei Persönlichkeitsstörungen, besonders bei der Borderline-Störung und der narzisstischen Persönlichkeitsstörung aufgefallen, dass Traumata oder Defizite in den ersten Beziehungs- bzw. Bindungserfahrungen dazu geführt hatten, dass es den Betroffenen später die Sprache fehlte, um innere Gefühlszustände bei sich oder bei anderen zu empfinden – und damit beschreiben und verstehen zu können. Dies verwundert nicht, wenn der betroffene Mensch in seinen frühen Entwicklungsabschnitten noch keine Strukturen und Repräsentanzen für das Selbstempfinden und für ein abgegrenztes Selbst für ein verbal-symbolisches Selbst mit der Fähigkeit des Symbolisierens aufbauen konnte. Sie stellten fest, dass dies wiederum daran lag, dass die inneren Affektzustände nicht adäquat gespiegelt wurden. Die Bedeutung der affektregulierenden Spiegelung führten zusammen mit entwicklungspsychologischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zu einer Weiterentwicklung der Theory of Mind.

Jon Allen und Peter Fonagy integrierten in ihrer mentalisierungsgestützten Therapie, psychodynamische Therapieansätze, personenzentrierte und lernpsychologisch begründete Verfahren.

## 1. Was ist Mentalisierung?

Jon Allen definiert Mentalisierung ganz kurz und bündig als „having a mind in mind“ und Jeremy Holmes sagt: „To see ourselves from the outside, and others from the inside.“

Das Mentalisierungskonzept basiert also auf der Fähigkeit, Gefühle, Bedürfnisse etc. in anderen Personen und bei sich selbst wahrnehmen und sich selbst mit fremden Augen betrachten zu können. Mentalisierung befähigt, eigenes und das Verhalten anderer Menschen voraussehen und erklären zu können. Dazu ist die Fähigkeit wichtig, Affekte einschätzen, regulieren und das gegenwärtige Erleben symbolisieren und verbalisieren zu können. Mentalisieren ist eine *kognitive*, aber auch *metakognitive* Leistung, nämlich nicht nur „hinter Verhalten seelische Zustände zu vermuten, sondern auch die Fähigkeit, die vermuteten mentalen Zustände selbst wieder zum Gegenstand des (Nach)denkens zu machen“ (Dornes 2004, 176), d.h. auch über das eigene Verhalten und die eigenen Vorstellungen über Andere nachdenken zu können.

Wenn man Mentalisierung als kognitive oder metakognitive Leistung betrachtet, sollte man dabei nicht die hohe Bedeutung der Bewertung vergessen. Spiegelneurone bzw. markiertes Spiegeln sagt nichts über die Bewertung des Mentalisierens aus, entscheidend ist vielmehr die *kulturell* vermittelte und geteilte Sichtweise auf das, was da wie mentalisiert wird. Das heißt, es ist zu fragen wie innere Zustände emotional eingeordnet und bewertet werden.

Mentalisieren ist das symbolische und verbale Übersetzen unserer Lebenserfahrungen, genauer gesagt verdeutlicht das Mentalisieren die jeweilige Art und Weise *wie* wir in allerfrühester Zeit wahrnehmen, fühlen, denken, wünschen, glauben, wollen, hoffen und handeln gelernt haben und wie wir mit moralischen und ethischen Werten umgehen. 90% dessen, was wir sinnlich wahrnehmen, wird durch den kulturell vermittelten Wahrnehmungs- und Bewertungsprozess ergänzt.

Wenn Eltern bzw. die beteiligten Bezugspersonen (und das kann ein ganzes kulturelles Milieu betreffen) unfähig waren, die eigenen Affekte zu regulieren und empathisch auf ein Kind einzugehen, kann diese Unfähigkeit auch über Generationen weitergegeben werden. Kollektive Wirklichkeiten –und eben auch schwierige - werden auf diese Weise *intermental* vermittelt, denn die Fähigkeit zu Mentalisieren entsteht durch geteilte Aufmerksamkeit und das Teilen von Sichtweisen, die mental verleblicht und neurologisch als Gewohnheiten gebahnt werden. So entstehen ja Weltanschauungen, Rituale, Normen und Traditionen (vgl. Petzold, 2008). Man denke an die „Kultur des Stillens“ in den verschiedenen Zeitepochen oder an die schwarze Pädagogik mit ihrem „Zucht und Ordnungs“ –Erziehungsstil. Es ist deshalb wichtig, sich als Therapeut auch mit der Vielfalt

gelebter Lebenswirklichkeiten und internalisierter „Wahrheiten“ in unserer postmodernen Gesellschaft zu befassen.

Es ist mir wichtig, die Mentalisierung nicht nur als Fortführung der Debatte über Symbolisierung aus psychoanalytischer Sicht zu betrachten, sondern auch aus einer sozialpsychologischen Perspektive. Man muss auch den Einfluss des Zeitgeistes auf die Entwicklung der Mentalisierungsfähigkeit bedenken, denn wenn ich mich als Therapeutin in Kinder und Jugendliche einfühlen will, muss ich deren Kultur, Lebenskontext, ihre Sichtweisen auf und ihre Bewertungen der eigenen Lebenslage kennen. Und ich muss einschätzen können, ob die mit meinen Vorstellungen kompatibel ist. Was ist, wenn eine Therapeutin sich nicht in die heutigen emotionalen Lebenserfahrungen und Überzeugungen der von ihr behandelten Kinder und Jugendlichen z.B. türkischer, arabischer oder russischer Herkunft oder in die Lebensgewohnheiten von Kindern bildungsferner Hartz IV Empfänger einfühlen kann? Man setzt als MusiktherapeutIn oft die Entwicklung der Beziehungsfähigkeit an höchste Stelle, ohne das *Wie* das geschehen soll überhaupt in Frage zu stellen. Was für eine Welt finden wir denn heute vor?

Im Gegensatz zu früher sind wir zwar viel freier geworden, aber vielfach aber auch unverbindlicher, ja bindungsvermeidender und narzisstischer, oft eher auf unseren Vorteil bedachter. Rainer Funk schreibt im Sinne Erich Fromms. „Eine globalisierte Wirtschaft mit ihrer Entgrenzung aller Lebens- und Wahrnehmungsbereiche hat zu einem neuen Persönlichkeitstypus geführt. Sein auffälligstes Merkmal ist das Insistieren auf einer ich-orientierten Konstruktion von Wirklichkeit. Er zeichnet sich durch ein deutlich anderes Ich- und Wir-Erleben aus. Er will verbunden sein, ohne sich zu binden“ Aber, so fragt Funk weiter: „Wie kann Leben gelingen, wenn Beziehungen verflachen, wenn Gefühle ausgeblendet und manipuliert werden? Wie soll Verständigung möglich sein, wenn alles erlaubt ist und jeder Regeln aufstellen kann und wenn das vermeintliche Glück des einzelnen mehr wiegt, als das, was für ein gemeinschaftliches Leben verträglich ist? Wie kann der Mensch aus der Erfahrung, dass technisches Vermögen den eigenen Kräften haushoch überlegen ist, zu sich selbst finden und seine produktive Orientierung erhalten? (R. Funk).  
Konzepte, die für gestern galten müssen ständig auf neue Entwicklungen angepasst werden. Was ist der Vorteil davon, dass sich unsere Gesellschaft so entwickelt wie sie es offenbar tut? Warum scheuen die Leute heute die Verbindlichkeit, haben aber große Sehnsucht nach Bindung?

Menschen, die in der Kindheit schwierigen Lebensbedingungen ausgesetzt waren und wenig emotionale Hilfe und Trost erfahren haben, sind gezwungen, besondere Kräfte zum Überleben zu entwickeln. Wenn das Gefühl von Zugehörigkeit und Sicherheit in der Familie, der Gemeinschaft und Gesellschaft fehlt, weil Ehen immer schneller zerbrechen, weil die Orientierung an Vorbildern und Werten fehlt, weil ohnehin auch Arbeitslosigkeit droht, dann lohnt sich Verbindlichkeit nicht mehr, obwohl man natürlich erreichbar sein will. Aber die

Informationsflut, die niemand mehr angemessen verarbeiten kann, die sich aber auch niemand mehr schwer erarbeiten muss, weil man alles im Internet blitzschnell downloaden kann, führt dazu, nicht mehr überblicken zu können was wichtig und richtig ist. Es ist wohl kein Zufall, dass „keine Ahnung“ heutzutage ein Füllwort in jedem 2. Satz ist. Offenbar weiß keiner mehr woran er sich orientieren kann oder was er selber wirklich will. Und es gibt in unserer postmodernen Gesellschaft niemanden, der unsere Ängste markiert spiegeln kann, damit wir damit umgehen können. Es fehlt Empathie.

Eine Theory of Mind zu haben bedeutet nicht unbedingt, Empathiefähigkeit zu besitzen. Man kann sich zwar an die Stelle eines anderen versetzen und sich fragen, was man an dessen Stelle in derselben Lage wahrscheinlich tun und fühlen würde. Aber das hat mit Empathie nichts zu tun. Es wird nicht mentalisiert, was im Anderen wirklich vor sich geht und man kann nicht erkennen wie der Andere einen erlebt. Denn das bedeutet, so zu fühlen wie der Andere fühlt. Empathie ist auch nicht, wenn man sich von der Traurigkeit eines Anderen *anstecken* lässt, denn das führt oft nur dazu, retten zu wollen, um sich selbst zu helfen. Deshalb gibt es keine Lösungen. Ich finde, dass wir heute eigentlich hauptsächlich auf ganz basale Überlebensstrategien zurückgreifen. Diese teilen wir uns mit den Tieren, nämlich **kämpfen, flüchten oder sich tot stellen**:

**kämpfen** zeigt sich im Erfolg haben müssen, Macht ausüben, über Leichen gehen und zur Not Leute zusammenschlagen,

**flüchten** zeigt sich durch Drogenkonsum, PC Sucht, Spielsucht oder ... Auswandern

**sich totstellen** zeigt sich im Passiv werden, z.B. sich von der staatlich garantierten Alimentierung abhängig machen und darauf verzichten, eine Gegenleistung zu bringen.

Diese Strategien, das eigene Verhalten und die eigenen Überzeugungen nicht zu hinterfragen haben ihren Sinn. Solche Mentalisierungsdefizite oder Blockaden haben eine Überlebensfunktion. Die Straßenkinder zeigen z.B. oft eine erstaunliche Fähigkeit des Unternehmertums und Organisationstalent für die Bildung von Gangs. Wären sie einfühlsamer im Sinne echter Empathie für sich selbst und andere Menschen, könnten sie vielleicht nicht überleben.

Deshalb ist es wichtig, unter Berücksichtigung der Lebensumstände und Überlebensstrategien therapeutische Hilfestellung zu geben. Aber nicht mit dem Anliegen, die Weltbilder und Sichtweisen der betreffenden Menschen zu „korrigieren“, sondern Sichtweisen durch Mentalisierungshilfen zu *erweitern*. Denn: Was den Menschen eigentlich zum *Menschen* macht ist die Fähigkeit zu *mentalisieren*, d.h. sich in andere empathisch einfühlen zu können, sich zu engagieren, sich verantwortlich zu fühlen und über sich selbst nachdenken zu können. Das kann kein Tier. Es geht also um eine Transformierung der emotionalen Entwicklung in die seelisch-geistige.

Wir wissen durch die Säuglings- und Bindungsforschung, dass es dafür notwendig ist, dass innere Zustände kontingent *markiert* gespiegelt werden, also dass die Gefühle eines Kindes und auch eines Erwachsenen so aufgegriffen werden, dass sich das Kind oder der Erwachsene darin wiederfinden und gleichzeitig etwas anderes darin erkennen kann. Geschieht das nicht, wirkt sich das negativ auf die Mentalisierungsfähigkeit aus. Es also wichtig, musiktherapeutisch durch die Affektregulierung Mentalisierungsprozesse vorzubereiten.

Bevor ich aber darauf weiter eingehe, möchte ich drei Beispiele für die therapeutische Bedeutung der *Musik* bringen, die ja seelische Zustände oder Stimmungen sehr gut spiegeln oder manipulieren kann. Deshalb möchte ich Sie damit konfrontieren, wie schnell wir eine Situation bewerten.



Sie sehen einen Strand mit Fußstapfen. Wie ist die Stimmung? Sie können sich einfühlen, und vielleicht kommen auch Vorstellungen, was dort los war.

Ich lege aber nacheinander die ersten Takte zweier Musiken darunter (Debussy\_Claire de Lune und Grieg\_ Zug der Zwerge), die die Szene emotional bewerten. Die Musiken können Sie erfreuen oder nicht, beeinflussen aber auf jeden Fall Ihr Mentalisieren.

Zwei Musiken zum selben Bild und schon interpretieren Sie das, was sie sehen, ganz unterschiedlich. Vielleicht war es bei der 1. Musik romantisch am Strand? Oder kitschig? Und bei der 2. Musik, war es da mysteriös? Wir sehen, dass Musik eine große Rolle beim Bewerten von Situationen hat. Die Moral davon: Musiktherapeut: pass also auf, was wie Du mit welcher Zielsetzung musikalisch anbietest.

Wie schon angedeutet: Nur 10% dessen, was wir an einem Bild (und das kann ja auch die Person sein) wahrnehmen, liegt tatsächlich in dem Bild oder in der Person begründet. 90% wird durch den Wahrnehmungs- und Bewertungsprozess ergänzt (Kosslyn et al. 1995). Überhaupt sind neuroanatomisch nur 3% der Nervenendigungen mit Sinnesorganen verbunden. 97 % der Verbindungen führen zu ganz anderen Nervenzellen (Spitzer 2002).

Mein 2. Beispiel soll zeigen, wohin uns diese 97 % der Nervenendigungen hinführen. Was für eine Geschichte erzählen wohl diese Stiefel, die Vincent van Gogh so genial gemalt hat, über das, was gar nicht da ist?



Es sind nicht die alten Stiefel, die uns anrühren, sondern es ist das *Abwesende*, das, was gar nicht da ist, was uns etwas erzählt. Auch hier eine von mir subjektiv ausgesuchte Musik dazu (Satie\_Pieces froides 2), damit Sie meine musikalische Resonanz oder Gegenübertragung auf die vermutete Geschichte der Schuhe vielleicht teilen können. Mentalisieren heißt jetzt, dass Sie in Ihrem Hippocampus nach passenden Szenen für diese Stiefel **und** nach bekannten emotionalen Erfahrungen mit der Qualität dieser Musik suchen und daraus eine stimmige Geschichte stricken, die wir vielleicht teilen könnten.

Mein 3. Beispiel, diesmal kein Bild, sondern Sprache, soll zeigen, wie Sprache symbolisiert. Die kürzeste Kurzgeschichte der Welt, geschrieben von Ernest Hemingway besteht aus 6 Worten. Sie hören wieder die ersten Takte zweier Musikstücke (Grieg\_Åses Tod; Grieg\_Wiegenlied). Mentalisieren Sie bitte:

*For sale:*  
Baby shoes  
Never worn

Die von mir subjektive ausgewählte Musik von Grieg: Åses Tod suggeriert vielleicht, dass das Baby wohl gestorben ist, ohne je die Schühchen getragen zu haben. Vielleicht schon im Mutterleib, vielleicht gleich nach der Geburt, da habe ich ein ganz trauriges Mitgefühl. Vielleicht sagt Griegs Wiegenlied aber auch, dass es lebt, nur passen die Schühchen nicht oder das Baby wollte keine Schuhe tragen oder es war ein Geschenk der Schwiegermutter.

Was hat die Musik nun mit Mentalisierung zu tun? Musik bewertet nur bedingt, denn sie drückt keine bestimmten Gefühle aus, sondern emotionale Gestaltqualitäten bzw. die Struktur von z. B. Trauer: langsames Tempo, evtl. Tonwiederholungen. Musik vermittelt Eigenschaften oder Merkmale von komplexen Inhalten, die wir natürlich mit unseren persönlichen Gefühlen einfärben.

Der Musiktherapeut trägt große Verantwortung, weil er sich mit seiner Musik an der Grenze zwischen Einfühlung in die Welt des Anderen und seinen eigenen Emotionen und Vorstellungen bewegt. Deshalb ist es wichtig, die eigenen Mentalisierungsgewohnheiten gut zu kennen, damit es nicht zu *Korrespondenzverzerrungen* kommt. Korrespondenzverzerrungen – ein Begriff aus der Sozialpsychologie- entstehen, wenn man aus dem beobachteten Verhalten eines Handelnden auf dessen Persönlichkeitseigenschaften (oder auf seine Gefühlslage, I.F.-H.) schließt, auch wenn die Schlussfolgerung nicht gerechtfertigt ist, da andere mögliche Ursachen für das Verhalten vorhanden sind“ (Fincham

und Hewstone 2001, 229). So lassen auch die verschiedenen subjektiv ausgewählten Musikbeispiele zu denselben Inhalten leicht solche Verzerrungen entstehen.

Wie kommt man nun aus dieser Zwickmühle heraus? Wichtig ist, dass die Musik als ein Drittes im Sinne einer Joint attention Interattentionalität ermöglicht. Denn über das Dritte kann man sich über unterschiedliche Sichtweisen und Bewertung von Erfahrungen austauschen.

Wie kann das ermöglicht werden? Viele Entwicklungsschritte müssen bereits gelungen sein wenn das Mentalisieren gelingen soll. Prof. Schumacher hat diese vorhin in ihrem Vortrag hervorragend beschrieben. Dazu lassen Sie aber auch mich auch noch ein paar Takte dazu sagen.

Ich habe vorhin von den Überlebensstrategien gesprochen, die wir von Natur aus besitzen. Mutter Natur hat es so eingerichtet, dass wir schon lange, bevor wir mentale Fähigkeiten entwickeln, „wissen“, was zu tun ist, um das zu bekommen, was wir brauchen. Wir sind durch unsere genetische und biologische Ausstattung von Anfang an ein bezogenes Wesen. Jedes Neugeborene „weiß“ was es tun muss, um die Brust der Mutter zur Laktation zu bringen oder auf den Arm genommen zu werden. Das macht die Natur in uns. Auf sein Hungerschreien, auf Gerüche und Reize hin werden bei der Mutter unwillkürlich Hormone wie Prolaktin aktiv, die bewirken, dass ihre Milch fließt und Oxitocin, dass sie sich dem Baby zuwendet. Schließlich hängt sein Überleben davon ab. Mutter Natur sorgt besonders durch Ausschüttung des sog. Kuschelhormons **Oxytocin** für den Aufbau von Nähe, Gefühle der Geborgenheit und Glück. Sie weiß warum.

Vielleicht kann diese Musik (erste Takte von Mozart\_Adagio und Rondo) die Qualität dieser Verbundenheit vernehmbar machen. Diese Musik beginnt mit den gleichen Glockenspiel-Klangfarben und drückt schön die Verbundenheit zwischen Innen und Außen aus.

Mit dem Oxytocin ist man – tiefenpsychologisch gesprochen- gewissermaßen im Archetypus der *Großen Mutter* geborgen. Das entspricht einem Äquivalenzmodus, wo innen und außen nicht geschieden sind. Das Außen ist noch kein getrenntes Anderes, weil es mit dem noch archaischen Leibselbst vor allem atmosphärisch wahrgenommen wird. Atmosphäre ist „die gemeinsame Wirklichkeit des Wahrnehmenden und des Wahrgenommenen« (Böhme 1995, 34).

Das kleine Baby ist allerdings vollkommen davon abhängig, dass es sich wohl fühlt, denn es kann sich gegen negative Atmosphären und schlechte Stimmungen nicht wehren, da es noch keine seelisch-leiblichen reifen Ich-Du-Grenzen erfahren hat. Repräsentanzen für das Selbstempfinden, für ein abgegrenztes Selbst sind noch nicht entwickelt, geschweige denn die Fähigkeit zum Symbolisieren (verbal-symbolisches Selbst). Es braucht eine einfühlsame, empathische Mutter (bei Erwachsenen einen empathischen Mitmenschen), damit das Gefühl

von Zugehörigkeit Bindungssicherheit und Daseinsgewissheit entstehen lassen kann. Das ist die Voraussetzung für das ist, was uns zum Menschen macht, nämlich am Leben anderer teilzunehmen, und letztlich zur *Teilhabe* in einer Gemeinschaft.

Dieser Modus ist ganz normal solange man in der anstehenden weiteren Entwicklung nicht darin steckenbleibt.

Wenn die Unterscheidung, dass Innen nicht gleich Außen ist, nicht gelingt, weil die Mutter die Affekte des Kindes nicht markiert genug spiegeln und mentalisieren kann, etwa weil sie das Kind mit eigenen Problemen belastet, dann kann sich ein pathologischer Äquivalenzmodus entwickeln, bei welchem dem Außen Teile des eigenen leiblichen Erlebens zugesprochen wird.

Das Gute verkehrt sich in das Böse und der Mutterarchetypus wird zur verschlingenden Instanz, zu bösen Geistern, die einen vernichten wollen. Die eigenen Gedanken werden „als tatsächliche Realität erlebt. So wirkt der Gedanke, ein Krokodil sei unter dem Bett, genau so beängstigend auf das Kind, als wäre tatsächlich eines dort.“ (Fonagy 2003)



Vincent van Gogh hat in seinem Gemälde „Weizenfeld mit Raben“ das subjektive Ergriffenwerden von einer bedrohlichen Atmosphäre treffend gemalt und seinem innerem Zustand Ausdruck verliehen, indem er einen Schwarm von Raben, der über ein Weizenfeld vor einem sich verdunkelnden Himmel fliegt, als Bedrohung darstellt. In diesem Bild kann man keinen inneren und äußeren Ort der Geborgenheit finden. Lassen Sie sich mal erleben wie es sich anfühlen kann, wenn Sie diese Musik dazu hören (erste Takte von „The talented Mr. Ripley“ \_ Crazy Tom)

Um in die Welt der subjektiven Bezogenheit, der Vorstellungen und der Symbol- und Spracherfahrung eintreten zu können, müssen wir lernen, dass wir (auch) getrennte Wesen sind und unterschiedlich erleben und fühlen. Das zu akzeptieren fällt schwer, besonders dann, wenn die Oxytocinphase durch traumatische oder defizitäre Erlebnisse vergiftet war. Manch einer klammert sich an die Illusion der noch kommenden Großen Mutter. Viele sog. Beziehungskisten krachen, weil man meint, der Partner müsse doch dasselbe denken und fühlen wie man selbst. Überhaupt, nehmen wir nicht eigentlich doch am liebsten an, dass alle so denken und sich so verhalten müssen wie man selber denkt und sich verhält? Für Eltern ist das besonders schwer, weil sie doch erziehen müssen und zu wissen glauben, was die Kinder empfinden und brauchen!!! Empathie aber heißt, zu fühlen,

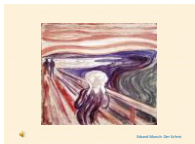


was und wie der Andere fühlt!! Mentalisieren heißt, dies zu spiegeln ohne den Anderen mit eigenen Gefühlen zu überschwemmen.

Die Fähigkeit adäquat zu spiegeln kann gerade von Eltern nicht erwartet werden, die selber noch den Schoss der Großen Mutter ersehnen und sich nicht weiter entwickeln können, weil sie in ihren Affekten auch nicht adäquat gespiegelt wurden. Die Folgen für die Kinder sind meist dramatisch, weil sie parentifiziert und mit ihren Gefühlen allein gelassen werden und weil sich deswegen keine Repräsentanzen für das Selbstempfinden und ein abgegrenztes Selbst hin entwickeln kann, was es wiederum unmöglich macht, ihre inneren Zustände zu symbolisieren und mitzuteilen.

Überstimulierungen bzw. Traumatisierungen durch Gewalterfahrungen, Tod, Trennungen, etc. führen dann leicht zur Entwicklung eines geringen Strukturniveaus mit oft desorganisiertem Bindungsstil. Die Aktivierung des Bindungssystems hemmt das Mentalisieren, weil die traumatische Bindungserfahrung angetriggert wird. Gebranntes Kind scheut das Feuer. Man erstarrt, seilt sich innerlich ab, dissoziiert und verstummt. Dieser Reflex des Stammhirns aus dem Notfallprogramm ist überlebenswichtig, aber für die seelisch-geistige Entwicklung nicht förderlich.

Ich finde, dass *Edvard Munchs* Bild: *Der Schrei* dies auch sehr deutlich zeigt.



Die Person ist in dem Moment der Not nicht fähig ist, zwischen Innen und Außen zu trennen bzw. das Außen als etwas *anderes* zu erleben. Die Formen in der Landschaft entsprechen dem Innen. Die Person schreit, aber meine Fantasie ist, dass sie keinen Ton heraus bringt, weil sie in einer Mentalisierungsblockade steckt. Vielleicht kann diese Musik (Ades\_Asyla IV) ihre Gefühle vernehmbaren?

Vielleicht wird durch diese kurzen Musikbeispiele erfahrbar, wie die Angst vor der bedrohlichen „Geborgenheit“ angetriggert werden kann und warum viele Therapiekinder eine *gemeinsame* Improvisation mit dem Musiktherapeuten ablehnen.

Die bedrohlich erlebte Nähe durch Musik führt zur Überaktivität der Amygdalae (Mandelkerne) und hemmt die orbito-frontale Aktivität (Präfrontalkortex) und damit das Mentalisieren. Es kann keine ausreichend reflexive ‚top-down‘-Regulierung von Affekten stattfinden.

Die musikalischen Gestaltqualitäten und Vitalitätsaffekte (z.B. Crescendi-Decrescendi) werden im Gehirn zuerst als Repräsentationen 1. Ordnung auf der Ebene eines vielleicht auftauchenden Selbst erlebt, ohne aber schon kognitiv verarbeitet zu werden.

Für einen mentalisierungsfähigen Menschen ist es kein Problem, auf der frühen Ebene Musik zu empfinden und sie vor allem leiblich zu erleben. Er kann ja auch jederzeit mit Hilfe des Hippocampus und der Neocortex kontrollieren, was musikalisch passiert, passende Bilder imaginieren und versprachlichen. Nicht aber der mentalisierungsblockierte Patient.

Wir haben schon im Film gesehen und gehört wie die Therapeutin Schumacher durch markiertes kontingentes Spiegeln musikalisch und stimmlich-verbal die erlebten emotionalen Erregungen als Repräsentationen 2. Ordnung auf die Ebene des *Kernselbst mit dem das Selbst regulierendem Anderen* (wie Stern es ausdrückt) regulierte.

Dies ist die Voraussetzung, um **dann** das Erlebte durch Einbezug des Präfrontalkortex des Kindes auch auf der Ebene des verbalen und narrativen Selbst mentalisieren zu können. Es ist eine Kunst, dem Kind einerseits über die Musik Schutz und Sicherheit zu vermitteln, also sozusagen das Oxytocin zu aktivieren, andererseits dabei aber nicht die traumatische Bindungserfahrung anzutriggern, damit das Kind seine bedrohte oder die defizitäre Innenwelt nicht nach Außen projiziert und es den Therapeuten nicht projektiv identifiziert. Wer will schon als Ungeheuer oder als selber Bedürftiger erlebt und bekämpft werden! Deswegen ist es so wichtig, interattentional zu arbeiten, d.h. sie z.B. zur Illustration einer Geschichte zu benutzen.

### **Der Als-Ob-Modus**

Habe ich bis jetzt vom Januskopf des Äquivalenzmodus gesprochen, so komme ich jetzt einem anderen Modus, der in der Phase der Entwicklung eines Rollenselbst normal und notwendig ist, außer man bleibt darin stecken. Im Als-Ob-Modus kann das Kind spielen, ohne zu befürchten, dass das Spiel real wird (etwa andere zu erschießen oder selber getötet zu werden). Das Kind kann auf diese Weise seine inneren Zustände spielerischen darstellen.

Die Phase des Als-ob-Modus führt dazu, dass man erkennt, dass Gedanken und Gefühle „*Einstellungen*“ zur Realität sind und dass die Realität zwar durch die eigenen Gedanken beeinflusst wird, aber ihr nicht exakt entspricht wie im *Äquivalenzmodus*“ (Fonagy).

Traumatisierte Kinder bleiben oft im Als-Ob-Modus, um damit das Trauma zu dissoziieren. Sie entwickeln dann ein sog. falsches Selbst.

**Larissa** hatte schon in der allerfrühesten Kindheit sehr schlimme Erfahrungen mit ihrem gewalttätigen kurdischen Vater und ihrer instabilen und alkoholkranken Mutter gemacht, weshalb sie mit 2 Jahren in eine Kurzzeitpflegefamilie (!) kam, bei der sie aber 2 Jahre (immer auf Abruf) blieb, um dann in eine andere Pflegefamilie zu kommen, in der sie dann auch blieb. Sie hatte eine entsprechend negativ gefärbte Theory of Mind entwickelt. Ihre mentalen Repräsentationen waren von Angst vor schweren Verletzungen und der Gewissheit geprägt, sich auf niemanden verlassen zu können. Sie tat dabei aber immer sehr vernünftig und handelte in einem Als-Ob-Modus immer in erwachsenen Rollen. Das schützte sie vor dem Antriggern der frühen traumatischen Bindungserfahrungen. Sie behielt deswegen auch die absolute Kontrolle über das Geschehen in der Musiktherapie.

Monatelang mussten wir als Ärztinnen gemeinsam und partnerschaftlich die schlimmen Wunden der Stofftiere versorgen. Mentalisierende Interventionen meinerseits waren: „Du, Eulchen hat aber da wirklich mächtig was abgekriegt, wie kam es denn dazu? Hat sie große Schmerzen?“ Oder „Ich weiß und Du weißt sicher auch wie weh das tut, aber gottseidank ist Eulchen ja jetzt nicht allein, das ist ja ganz wichtig, wenn es einem so schlecht geht, dass man nicht allein ist und auch getröstet wird, nicht?“ Oder „was braucht sie denn heute? Hast **Du** einen Rat?“. Ich zeigte ihr also, wie man sich in jemanden einfühlt und gab ihr durch meine Anteilnahme an Eulchens Leid zu verstehen, dass ich verstand, was auch sie durchgemacht hat. Wir waren einander verbunden, indem wir beide als Ärztinnen die tiefen Wunden verbanden. Das beinhaltete ein tieferes Verständnis um die Brisanz der Not, vermittelte Larissa aber auch die Gewissheit, dass überhaupt jemand die Wunden wahrnahm, ohne sie zu zwingen, sich mit der erlittenen Gewalt und Hilflosigkeit direkt zu konfrontieren. Und **deswegen** konnte **sie** Musik für die Babypuppen oder Eulchen machen, die ich dann halten durfte.

Ein anderes Beispiel ist Jörg, dessen Vater sich umbrachte, als Jörg 9 Jahre alt war. Jörgs Innenleben wurde durch *Pepel, dem Untier* gut charakterisiert. Pepel haust in Jörgland und tötet wahllos alles was in Jörgland eindringen will und ihn bedroht. Ob Freund oder Feind, das kann er nicht unterscheiden. Er kann nur um sich schlagen, um das bedrohte Selbst zu schützen. Wir improvisierten an zwei Klavieren eine lange Geschichte über einen Jürgen, der durch verschiedene Länder zog, wo er Furchtbares durchmachen musste (eine echte Heldenreise) und schließlich nach Jörgland zu Pepel kam. Dabei blieben wir ständig in einem verbalen Dialog. Jörg konnte als Erzähler diesen inneren Anteil von ihm von außen betrachten und mit mir zusammen nach Möglichkeiten suchen, wie man Pepel helfen konnte.

Musik: Pepel das Untier

Dieses Hörbeispiel zeigt die verzweifelte Wut Pepels, aber auch Jörgs Fähigkeit, als Erzähler gleichzeitig die Geschichte im Als-ob-Modus zu mentalisieren. Markiert und kontingent zu mentalisieren hieß hier von meiner Seite aus zu fragen:

„Der arme Pepel, sag mal, kann der wirklich nicht zwischen Freund und Feind unterscheiden? Mein Gott, dem muss es ja schlecht gehen. Der muss doch total einsam sein. Kann man gar nichts für ihn tun? Hast du vielleicht eine Idee?“

Und die hatte er. Dem Pepel wurde bei Nacht und Nebel von Jürgen das Böse aus dem Kopf herausgeschossen. Er musste noch 6 Jahre schlafen und kam dann gesund nach Hause, obwohl er dort noch kurz seine Schwester umbringen musste. Aber das war nur eine Kleinigkeit gegenüber den Strapazen der Zeit davor.

Eine mentalisierungsbasierte Improvisation soll bei traumatisierten Kindern nicht nach Oxytocin (musikalische Konfluenz/Brei) klingen, was ggf. Ängste auslöst, sondern darf durchaus zu neuen Ufern einladen, wobei aber Schutz und Sicherheit gewährleistet sein muss. Sie könnte symbolisch vielleicht so klingen: (erste Takte von Tschaikowski\_Nocturne). Psychologisch gesehen wäre in dieser Musik das Kind oder der Jugendliche das Cello, das eine Heldenreise macht und seine inneren Zustände und sein Erleben ausdrückt, wobei es vom Orchester (der Therapeutin) getragen und gestützt wird.

Grundsätzlich bietet sich die Welt der Imagination, der Geschichten, der Märchen und der Mythen (Heldenreisen) hervorragend zum Mentalisieren an. Das Kind kann im Als-Ob-Modus neue Erfahrungen machen, wobei der Therapeut Weggefährte das Erleben des Kindes spiegeln und es auf seinem Weg unterstützen und im Handeln auch beraten kann. Denn man weiß heute, dass das Handeln in inneren Bildern im Gehirn am gleichen Ort verarbeitet wird wie unsere Erlebnisse in der äußeren Wirklichkeit. Die Therapeutin begleitet dann verbal durch Fragen wie: wo bist du jetzt, wie sieht es dort aus, was brauchst du, was möchtest du tun? So erlebt der Jugendliche sich in der Musik, wird aber im Erleben von der Therapeutin auch gespiegelt. Dadurch können alte Strukturen und Sichtweisen mit neuen Gefühlen überschrieben werden.

Man kann, wenn das Imaginieren noch schwer fällt, ein Foto zeigen und mit untermalender Musik einladen, eine Reise zu machen. Z. B. mit einem Boot den Amazonas runterfahren und dabei auf den Menschen im Wasser stoßen. Was ist mit dem, muss er gerettet werden oder kann man mit ihm schwimmen? Dahinter stehen die emotionalen Erfahrungen des Kindes mit bestimmten existentiell wichtigen Themen, die durch das Erzählen und die empathischen Fragen und Spiegelungen des Therapeuten mentalisiert werden können. Es ist eine Art „musikalischer thematischer Apperzeptionstest“ (MTAT), weil diese Arbeit auch diagnostisch von hoher Relevanz ist.

Man kann Improvisationen aufnehmen und das Kind dann eine Geschichte dazu erzählen oder malen lassen, um dann darüber zu sprechen. Oder man kann Geschichten

musikalisch illustrieren. Bei Jörg bot sich auch Kiplings Dschungelbuch an bzw. der Film von Walt Disney. Folgender Dialog war eine gute Gelegenheit, ihm seinen psychischen Zustand zu spiegeln.

*Therapeutin (hier als Mogli), Jörg (hier als Balu, der Bär):*

Th.: Warum soll ich unbedingt zu den Menschen? Ich kenne sie doch gar nicht! Ich hab es doch so schön bei dir, Balu! (meine Musik ist einschmeichelnd)

J.: Guck dich doch mal im Spiegel an, dann merkst du schon, dass du ein Mensch bist! (Schlag auf die Trommel)

Th.: Es ist mir egal, wie ich aussehe (Schlag auf Trommel). Ich fühle mich aber doch so wie ein Bär! (einschmeichelnde Musik wie vorher)

J.: du musst aber! (zwei Schläge auf die Trommel). Äh ... also ...

Th.: Darf ich denn bei den Menschen das tun, was ich will, und so frei sein wie hier im Dschungel? (freies, freches Spiel rauf und runter am Xylofon).

J.:Ja, wenn du laublaube machst (d. h. sich tot stellen) streicht über das Trommelfell)

Th.: Darf ich denken, was ich will?

J.: Ja, nachts.

Th.: Darf ich meinen Kopf an jemanden anknutschen, so wie jetzt bei dir an deinem weichen Fell (ich kuschele mich kurz bei ihm an und sage „mmm“)

J.: Ja, wenn sie einen Pelz haben (spielt auf sein Stofftier an)

Th.: Also, Balu, so toll finde ich das nicht, wenn ich alles immer nur so heimlich und nicht so direkt machen kann. Gibt es nicht auch was ganz Tolles? (heiteres kleines Motiv in Variationen auf dem Xylofon)

J.: Du kannst dir Süßigkeiten kaufen (spielt Xylofon), und Bücher und Geschichten, denn: hast du so was schon mal im Dschungel bekommen?

Th.: Stimmt, das hört sich verlockend an. Aber gibt's denn da auch Freunde für mich?

J.: Ja, wenn sie nett sind ...

Th.: und haben mich da Menschen auch sehr lieb? Denn das ist für mich ungeheuer wichtig. Wenn ich das wüsste, vielleicht kann ich dann von dir weg zu den Menschen.

J.: Ja (er schaut mich liebevoll an).

Die „falsche“ Rollenverteilung mit mir als Mogli und Jörg als beschützendem Bär hatte den Sinn, ihn in seinen Bedürfnissen zu spiegeln und ihm wiederum erfahrbar zu machen, dass er sich selbst so gut (oder schlecht) raten kann, wie Balu dem Mogli rät.

Was für Kompetenzen braucht der Musiktherapeut nun, um mentalisierungsbasiert arbeiten zu können? Hier zum Abschluss ein paar Hinweise:

In der mentalisierungsbasierten **Musiktherapie** sollte der Musiktherapeut immer eine Haltung des Nicht-Wissen-Könnens („not knowing stance“) einnehmen. Er stellt Fragen und

lädt ein, auch unterschiedliche Perspektiven einzunehmen bzw. macht er die Relativität von Sichtweisen deutlich. Da die Gefahr, unzureichend markiert zu spiegeln und damit den Mentalisierungsprozess zu lähmen, hoch ist, ist es wichtig, die eigene Bindungsgeschichte und wie die eigene Mentalisierungsfähigkeit entwickelt wurde, gut zu kennen. Wer sich als Therapeut durch das Patientenverhalten leicht kränken lässt, z.B. wenn seine Ideen abgelehnt werden oder er als Feind erlebt wird, der wird schnell aus der Rolle fallen, z.B. den Patienten zurechtweisen und dadurch sofort das Mentalisieren hemmen. Im Grunde muss man emotional in sich ruhen und darf auch ein bisschen weise und gelassen sein.

Ich hoffe, ihnen die Bedeutung der Mentalisierung für musiktherapeutisches Arbeiten etwas näher gebracht zu haben und danke für Ihre Aufmerksamkeit mit einer Musik, die etwas fröhlicher ist.

#### **Literatur:**

Allen, J. G., Fonagy, P. (2002): The development of mentalizing and its role in psychopathology and psychotherapy. (Technical Report No. 02-0048). The Menninger Clinic Research Department Topeka, KS.

Allen, Jon G., Fonagy, P. (Hrsg) (2009): Mentalisierungsgestützte Therapie. *Klett-Cotta, Stuttgart*

Allen, J. G. (2007) Mentalisieren in der Praxis. In: Jon G. Allen, Peter Fonagy (Hrsg.) (2007): Mentalisierungsgestützte Therapie. Das MBT-Handbuch - Konzepte und Praxis. Klett-Cotta

Allen, J.G. , Fonagy, P., Bateman, A. W. (2007): Mentalisieren in der psychotherapeutischen Praxis. Konzept und Umsetzung aus einer Hand. Klett-Cotta

Bluffer Hrady, S. (2000): Mutter Natur. Berlin Verlag, Berlin

Böhme, G. (1995): Atmosphäre. Essays zur Neuen Ästhetik, Frankfurt/M.: Suhrkamp

Buchholz, M. (2004): Mentalisierung und Trauma. In: Psychonewsletter Nr. 24 im Auftrag der DGPT

Dornes, M. (2004): Über Mentalisierung, Affektregulierung und die Entwicklung des Selbst . In: Forum der Psychoanalyse. Band 20, Heft 2, 175-199,

Dornes, M. (2010) Die Modernisierung der Seele. Psyche, Heft 11

Fincham, F. & Hewstone, M. (2001). Attributionstheorie und –forschung – Von den Grundlagen zur Anwendung. In. Stroebe, W., Jonas, K. & Hewstone, M. (Hrsg.), Sozialpsychologie, Eine Einführung, 4. Aufl., (Kap. 4, S. 81-122). Berlin: Springer.

Fonagy, Peter, G. Gergely, E. Jurist, M. Target (Hrsg., 2004): Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst. *Klett- Cotta, Stuttgart*

Fonagy, Peter, Target, M. (Hrsg., 2003: Frühe Bindung und psychische Entwicklung. *Psychosozial- Verlag, Gießen*

Funk, R. (2011): Der entgrenzte Mensch. - Warum ein Leben ohne Grenzen nicht frei, sondern abhängig macht. Gütersloher Verlagshaus Verlagsgruppe Random House GmbH

Gergely, G.& Watson, J.S. (2004) Die Theorie des sozialen Biofeedbacks durch mütterliche Affektspiegelung. Die Entwicklung von emotionaler Selbstbewusstheit und Selbstkontrolle im Säuglingsalter. *Selbstpsychologie, 17/18, 3-4, 143-194*

Gramatikov, L. (2004): Die Theorie des sozialen Biofeedbacks durch mütterliche Affektspiegelung, In: Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E.L., Target, M. (2004). Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst.

Holmes, J. (2007): Mentalisieren in psychoanalytischer Sicht: Was ist neu? In: Jon G. Allen, Peter Fonagy (Hrsg.) (2007): Mentalisierungsgestützte Therapie  
Das MBT-Handbuch - Konzepte und Praxis. Klett-Cotta

Kosslyn, S. M. (1995): Mental imagery. In: S. M. Kosslyn and D. N. Osherson (Eds.): An Invitation to Cognitive Science: Visual Cognition (Vol 2), 2nd Edition. Cambridge, MA: MIT Press.

Lüpke, H. v. (2010): Affektspiegelung als Modell für die interaktive Affektregulierung. Konsequenzen für Entwicklungspsychologie und Psychotherapie. In: *Psychotherapie, 15/2010 Heft 1, 34-43*

Mentalisierung unter Wikipedia

Milch, W. und Serge, K. (Redaktion) (2010): Themenheft "Zur Bedeutung von Bindung und Mentalisierung für die Therapie Erwachsener". *Psychotherapie, Bd. 15, Heft 1, 2010*

Petzold, H. (2008): „Mentalisierung“ an den Schnittflächen von Leiblichkeit, Gehirn, Sozialität: „Biopsychosoziale Kulturprozesse“. Geschichtsbewusste Reflexionsarbeit zu „dunklen Zeiten“ und zu „proaktivem Friedensstreben“ – ein Essay. Erika Horn, Pionierin der Altenarbeit in Österreich zum 90sten Geburtstag. In: *Polyloge 28/2008*

Interview mit Petzold, H. (2012): Die Psychotherapie der Zukunft: Netzwerke oder Neurobabble? In: *PH, Juni 2012, 63*

Spitzer, M. (2002): Geist im Netz: Modelle für Lernen, Denken und Handeln. *Spectrum Verlag, Stuttgart*

Schultz-Venrath, U. (2008): Mentalisierungsgestützte Gruppenpsychotherapie  
Zur Veränderung therapeutischer Interventionsstile. In: Gruppenpsychother.  
Gruppendynamik 44: 135 – 149 (2008), Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen