

Geleitwort zur Reihe

Die Psychotherapie hat sich in den letzten Jahrzehnten deutlich gewandelt: In den anerkannten Psychotherapieverfahren wurde das Spektrum an Behandlungsansätzen und -methoden extrem erweitert. Diese Methoden sind weitgehend auch empirisch abgesichert und evidenzbasiert. Dazu gibt es erkennbare Tendenzen der Integration von psychotherapeutischen Ansätzen, die sich manchmal ohnehin nicht immer eindeutig einem spezifischen Verfahren zuordnen lassen.

Konsequenz dieser Veränderungen ist, dass es kaum noch möglich ist, die Theorie eines psychotherapeutischen Verfahrens und deren Umsetzung in einem exklusiven Lehrbuch darzustellen. Vielmehr wird es auch den Bedürfnissen von Praktikern und Personen in Aus- und Weiterbildung entsprechen, sich spezifisch und komprimiert Informationen über bestimmte Ansätze und Fragestellungen in der Psychotherapie zu beschaffen. Diesen Bedürfnissen soll die Buchreihe »Psychotherapie kompakt« entgegenkommen.

Die von uns herausgegebene neue Buchreihe verfolgt den Anspruch, einen systematisch angelegten und gleichermaßen klinisch wie empirisch ausgerichteten Überblick über die manchmal kaum noch überschaubare Vielzahl aktueller psychotherapeutischer Techniken und Methoden zu geben. Die Reihe orientiert sich an den wissenschaftlich fundierten Verfahren, also der Psychodynamischen Psychotherapie, der Verhaltenstherapie, der Humanistischen und der Systemischen Therapie, wobei auch Methoden dargestellt werden, die weniger durch ihre empirische, sondern durch ihre klinische Evidenz Verbreitung gefunden haben. Die einzelnen Bände werden, soweit möglich, einer vorgegeben inneren Struktur folgen, die als zentrale Merkmale die Geschichte und Entwicklung des Ansatzes, die Verbindung zu anderen

Methoden, die empirische und klinische Evidenz, die Kernelemente von Diagnostik und Therapie sowie Fallbeispiele umfasst. Darüber hinaus möchten wir uns mit verfahrensübergreifenden Querschnittsthemen befassen, die u. a. Fragestellungen der Diagnostik, der verschiedenen Rahmenbedingungen, Settings, der Psychotherapieforschung und der Supervision enthalten.

Harald J. Freyberger (Stralsund/Greifswald)

Rita Rosner (Eichstätt-Ingolstadt)

Günter H. Seidler (Dossenheim/Heidelberg)

Rolf-Dieter Stieglitz (Basel)

Bernhard Strauß (Jena)

Geleitwort

von Anthony W. Bateman

Im Lauf des vergangenen Jahrzehnts gab es ein wachsendes Interesse an Mentalisieren und Mentalisierungsbasierter Therapie (MBT). Dies rührt zum Teil daher, dass Mentalisieren – also die menschliche Fähigkeit, Handlungen von anderen und uns selbst bezogen auf zugrundeliegende mentale Zustände zu verstehen – seine Grundlagen in der Entwicklungs- und Sozialpsychologie sowie Neurobiologie hat. Folglich wurde dieses Konzept in einer Vielzahl an Bereichen untersucht, u. a. der Mutter-Kind-Beziehung, der Dynamik von Paaren und Familien, der Bestimmung von Meilensteinen der Entwicklung wie z. B. dem Übergang von Kindheit zu Jugend sowie in der Entwicklung von Persönlichkeitsstörungen.

Mentalisieren ist ein kognitiver Prozess höherer Ordnung. Höhere kognitive Funktionen (higher-order cognition/HOC) beziehen sich auf Informationsverarbeitungsmechanismen, die nicht auf einem statischen, fest definierten Zusammenspiel von spezialisierten Gehirnregionen und bestimmten neuroanatomischen Verbindungen beruhen. Höhere kognitive Funktionen beruhen auf der Optimierung neuraler Ressourcen und dem Erschaffen von Verbindungen zwischen Verarbeitungssystemen. Ob wir nun höhere kognitive Funktionen als reflexive Funktion, Mentalisieren, soziale Kognition, Metakognition oder Achtsamkeit beschreiben: Das zentrale Unterscheidungsmerkmal all dieser hypothetischen Konstrukte ist, dass sie eine Vorstellung von der Gehirnstruktur als Hierarchie von Abstraktionsschichten und einen Top-Down-Einfluss auf niedrigere Ordnungen dieser neuronalen Pyramide zugrundelegen. In dieser Konzeptualisierung wird angenommen, dass das Gehirn als eine Art Code-Interpret funktioniert und die Konstrukte höherer Ordnung wie Mentalisieren an einer Art virtuellem Arbeits-

platz erscheinen. Evolutionär betrachtet könnten höhere kognitive Funktionen tatsächlich dazu da sein, angesichts eines potentiell drohenden strukturellen Schadens der neuronalen Architektur einen gewissen Grad an Belastbarkeit zu liefern. Höhere kognitive Funktionen haben die Fähigkeit, Prozesse im Gehirn neu zu arrangieren und ungeachtet widriger Bedingungen einen Regelbetrieb (»business as usual«) zu gewährleisten. Denkt man an Handlungen als Ausdruck von Gedanken und Gefühlen oder an die Fähigkeit, psychologischen Herausforderungen auf Grundlage psychologischen Wissens zu begegnen, oder daran, Impulse als »eben nur Gedanken« zu bezeichnen, die nicht ausagiert, sondern, im Gegenteil, ernsthaft und bedacht erwogen werden müssen, dann sind das Beispiele dieser höheren Mentalisierungsfähigkeit. Diese Auffassung beschreibt Mentalisierung nicht als einen vollkommen stabilen, konsistenten oder eindimensionalen Prozess. Nicht alle von uns sind fähig, in denselben Umständen im gleichen Ausmaß zu mentalisieren; viele von uns haben Stärken oder Schwächen in gewissen Aspekten des Mentalisierens, und die meisten von uns haben unter Stress oder bei Angst eher Schwierigkeiten zu mentalisieren. Uns allen passiert es, dass wir uns entsprechend der von uns angenommenen »falschen« Vorstellungen über die mentalen Zustände von anderen verhalten, was täglich zu Missverständnissen, Schwierigkeiten und gesellschaftlichen Fauxpas führt.

Mentalisieren ist kein Alles-oder-Nichts-Phänomen. Es erstreckt sich von vollem, effektivem Mentalisieren über ineffektives Mentalisieren bis hin zu fehlendem Mentalisieren. Im täglichen Leben schwankt dies bei Menschen. Die Neurowissenschaften haben vier unterschiedliche Komponenten des Mentalisierens identifiziert, die in eigenen Dimensionen organisiert sind. Für Therapeuten ist es in Ihrer klinischen Praxis der MBT hilfreich, diese vier Dimensionen zu identifizieren. Diese sind: automatisches vs. kontrolliertes Mentalisieren; Mentalisieren des Selbst vs. Mentalisieren der anderen; nach innen fokussiertes vs. nach außen fokussiertes Mentalisieren; kognitives vs. affektives Mentalisieren. Dabei handelt es sich nicht um Dimensionen im üblichen Wortsinn; sie bilden Paare auf Grundlage ihres gemeinsamen Funktionierens als höhere kognitive Funktionen. Um effektiv zu mentalisieren, muss ein Individuum nicht nur fähig sein, eine Balance

zwischen diesen Mentalisierungsdimensionen aufrecht zu erhalten, sondern auch, diese angemessen zum jeweiligen Kontext anzuwenden. Eine dauerhafte Bevorzugung der einen oder anderen Seite (oder des ein oder anderen Pols) dieser Dimensionen führt zu einem verzerrten Verständnis mentaler Zustände von einem selbst oder der anderen, was zu tiefgreifenden sozialen und emotionalen Schwierigkeiten führt.

Üblicherweise wird eine Seite von einer oder mehreren Dimensionen vernachlässigt und folglich dominiert dann der entgegengesetzte Pol die soziale Kognition – beispielsweise entsteht exzessiv emotionales Denken bei Abwesenheit von kognitivem Mentalisieren; klinisch scheint der Patient vom affektiven Prozess und emotional getriebenen Entscheidungen bestimmt. Jedoch liegt das Problem im Verlust des Kognitionsverarbeitungssystems. Bei einem anderen Patienten ist das subjektive Erfahren von Selbst-Zuständen beeinträchtigt, der Einfluss von anderen ist beherrschend und das Individuum wird anfällig dafür, ausgenutzt zu werden. Auf der Grundlage unterschiedlicher Beeinträchtigungs-Profile entlang der vier Dimensionen können verschiedene Typen der Psychopathologie unterschieden werden. In anderen Worten: Persönlichkeitsstörungen und zu einem gewissen Grad auch andere psychische Störungen können verstanden werden als unterschiedlich charakterisierte Mentalisierungsprofile. Daher ist es für eine effektive psychotherapeutische Intervention essentiell, auf die Stabilität des Mentalisierens zu fokussieren.

Die Mentalisierungsbasierte Therapie wurzelt in demselben theoretischen Bezugsrahmen wie Mentalisieren und bestimmt spezifische therapeutische Techniken, die die Mentalisierungsfähigkeit fördern sollen. MBT kommt in der Behandlung einer Vielzahl an Störungen zum Einsatz, z. B. Essstörungen, Traumafolgestörungen, Drogenabhängigkeit, allerdings wurden die Techniken primär in Form einer kohärenten Intervention in der Behandlung von Borderline-Persönlichkeitsstörungen in der Publikation »Mentalization Based Treatment for Borderline Personality Disorder: A Practical Guide« von 2006 und später nochmal 2016 zusammengefasst. MBT für Borderline-Persönlichkeitsstörungen ist neuartig in der Hinsicht, in der die Komponenten verwoben wurden und in der recht beharrlichen Weise, in der der Therapeut versucht, Mentalisieren zu fördern. Letzteres bleibt der wichtigste Faktor,

der Mentalisierungstherapien von anderen Psychotherapien unterscheidet. Das Ziel der Mentalisierungstherapien ist es, den Mentalisierungsprozess des Patienten zu verbessern, ungeachtet des Kontexts, in dem die Therapie stattfindet. Der Mentalisierungstherapeut verwendet keine kognitive Umstrukturierung, er will keine Einsichten liefern und er versucht nicht, direkte Verhaltensänderungen zu bewirken. Der Fokus liegt auf dem Mentalisierungsprozess. Es wäre falsch zu sagen, dass kognitive und Verhaltensänderungen in der MBT nicht passieren oder dass Patienten in der MBT nicht zugrundeliegende Bedeutungen erkennen oder Gründe identifizieren könnten, warum sie sind, wie sie sind. Es ist nachgewiesen, dass dies passiert, jedoch passieren die Veränderungen als Begleiterscheinung, als Epiphänomen. Sie resultieren aus der Entwicklung einer robusteren Mentalisierungskapazität.

Schließlich ist es wichtig zu erkennen, dass MBT sich aus der Erkenntnis heraus entwickelte, dass die Behandlungsergebnisse von unmodifizierter psychodynamischer Psychotherapie und kognitiver Verhaltenstherapie bei Borderline-Patienten unzureichend waren. Ein verändertes Verständnis der Störung in Verbindung mit einer Therapie, die auf die zugrundeliegende Pathologie abzielt, schien notwendig. Mentalisierung und MBT haben beides geliefert. Doch diese Entwicklung ist noch nicht abgeschlossen. Es bleibt viel zu lernen. MBT hat sich im Lauf der Zeit verändert, entsprechend neuer Evidenz und einem besseren Verständnis des Mentalisierungsprozesses, und sie wird sich weiterhin verändern.

Unterdessen liefert dieses Buch von Sebastian Euler und Marc Walter eine exzellente Zusammenfassung des gegenwärtigen Wissensstands und umreißt das theoretische Rahmengerüst. Seine Lektüre sei besonders empfohlen, da es über die alltägliche klinische Praxis berichtet und illustriert, wie bestimmte Mentalisierungstechniken bei Patienten anzuwenden sind.

Anthony W. Bateman
London, Dezember 2017