

MBT

MENTALISIERUNGSBASIERTE THERAPIEGRUPPE

Mentalisieren – was bedeutet das?

Mentalisieren bedeutet, eigene Gedanken, Gefühle und Absichten sowie die anderer besser zu verstehen.

Es geht darum zu erkennen, warum wir fühlen, denken und handeln – und neugierig zu bleiben auf die Perspektiven anderer.

Wie arbeiten wir in der MBT-Gruppe?

Wir betrachten gemeinsam Alltagssituationen, in denen Mentalisieren schwerfällt, z. B.:

- Konflikte in Beziehungen
- Stress, Druck oder starke emotionale Anspannung
- Situationen, in denen Perspektivübernahme schwer gelingt

Ziel ist es, innezuhalten, neugierig zu bleiben und eigene sowie fremde innere Zustände besser zu verstehen.

Warum ist Mentalisieren bei Sucht hilfreich?

Hinter Suchtverhalten steht oft der Wunsch nach sicheren, verbundenen Beziehungen.

Mentalisieren hilft, ein stabiles inneres Fundament aufzubauen, um Beziehungen besser zu verstehen und zu gestalten.

Mentalisieren unterstützt dabei:

- zwischenmenschliche Prozesse besser zu verstehen
- eigene Gefühle und Werte klarer wahrzunehmen
- Beziehungen bewusster zu gestalten
- Gefühle zu regulieren
- Missverständnisse zu klären
- Zusammenhänge zwischen Emotionen und Verhalten zu erkennen
- dysfunktionale Muster zu identifizieren und zu verändern

Beispiel aus der Gruppe

Paul ruft Simon an – keine Antwort. Er schreibt: „Ruf mich bitte zurück, es ist wichtig.“ Nach drei Tagen reagiert Simon noch immer nicht.

Fragen:

Warum ruft Simon nicht zurück?

Typische Gedanken aus der Gruppe:

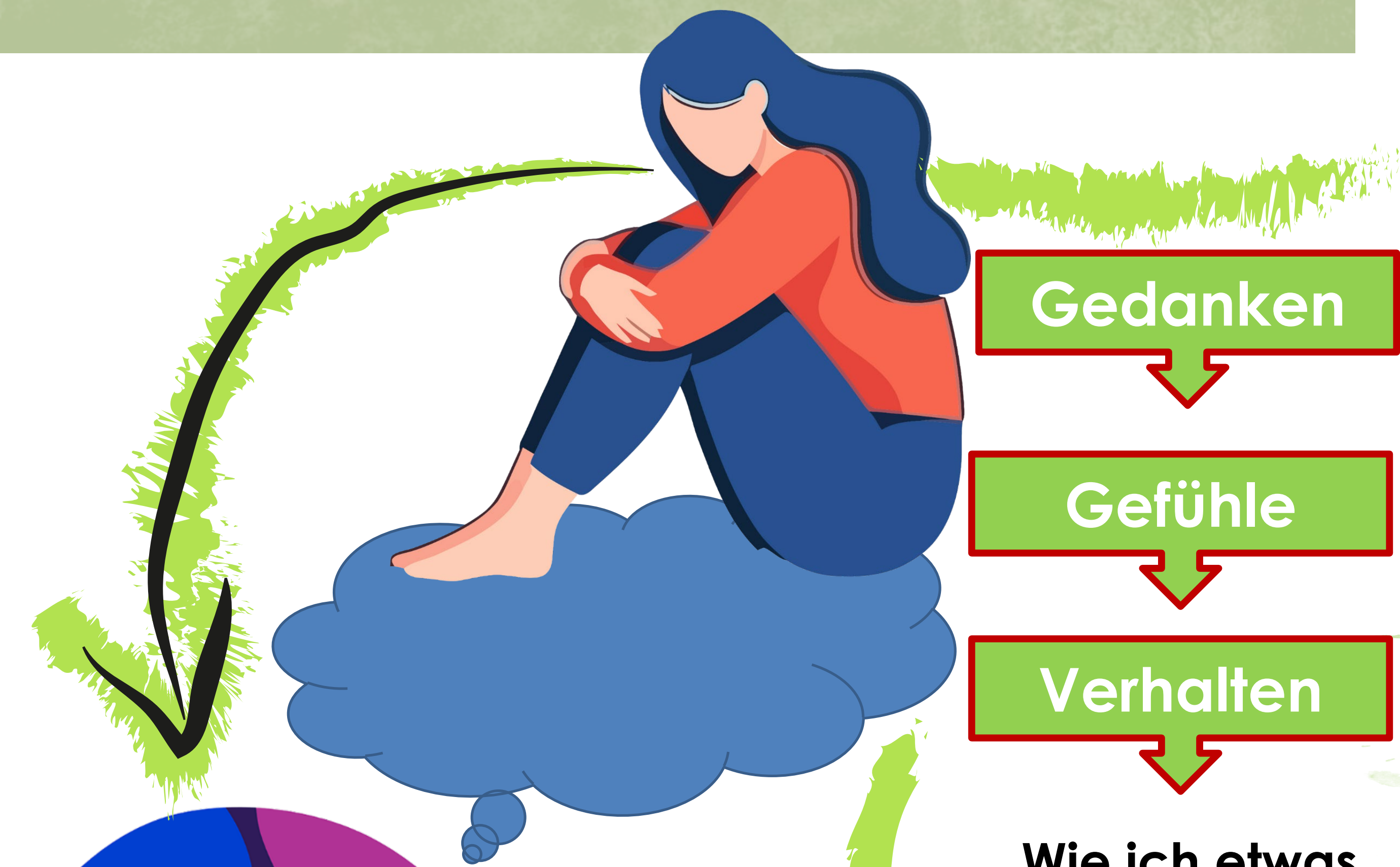
- „Ich habe etwas falsch gemacht.“
- „Ich bin ihm nicht wichtig.“
- „Vielleicht ist etwas passiert.“
- „Ich würde nochmal anrufen – oder den Kontakt abbrechen.“

→ **Unterschiedliche Deutungen führen zu unterschiedlichen Gefühlen und Reaktionen.**

Zentrale Erfahrung

In einer Gruppe entstehen viele Perspektiven auf dieselbe Situation.

Die Realität anderer kann sich stark von der eigenen unterscheiden – und dennoch gültig sein.



Gedanken

Gefühle

Verhalten

Wie ich etwas verstehe, beeinflusst, wie ich fühle und handle.

Bei 10 Menschen im Raum gibt es nicht selten 10 verschiedene Perspektiven, auf eine Situation zu blicken und zu reagieren. Die Patientinnen erleben, dass die Realität der anderen eine ganz andere zur eigenen sein kann - und am Ende alle ein Recht auf ihr Erleben und Fühlen haben, vielmehr noch, man dieses auch nachvollziehen.

Die Haltung in der MBT- neugierig, offen, nicht-wissend und interessiert.



Quellen

Literatur: Mentalisierungsbasierte Psychotherapie (MBT), Euler & Walter (2020)

Grafik: Eigene Darstellung angelehnt an MBT

Bildmaterial: Canva Stock Library.