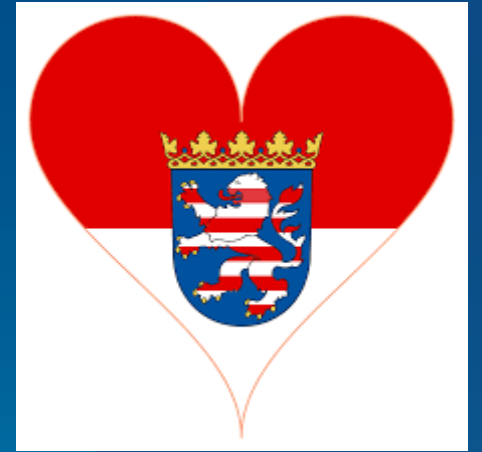




Mentalisierungsbasierte Gruppentherapie **MBT-G** *Minimizing harm and maximizing benefit*

PD Dr. med. Sebastian Euler, Universitätsspital Zürich



Peter Fonagy

Anthony Bateman

«Der Fokus aufs Mentalisieren stellt eher eine Feinjustierung
als eine Innovation dar»

«Wir behaupten kühn, dass das Mentalisieren ... der
grundlegende gemeinsame Faktor psychotherapeutischer
Behandlungen ist»

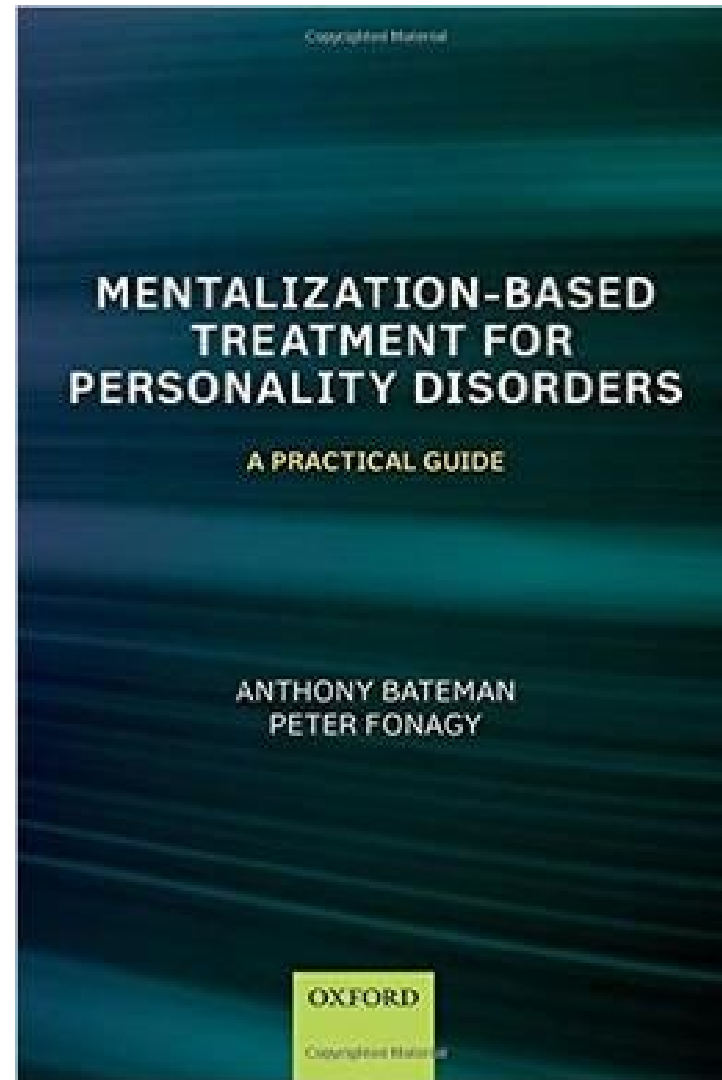
Allen, Fonagy & Bateman 2008/2011

MBT und (Borderline-)Persönlichkeitsstörung

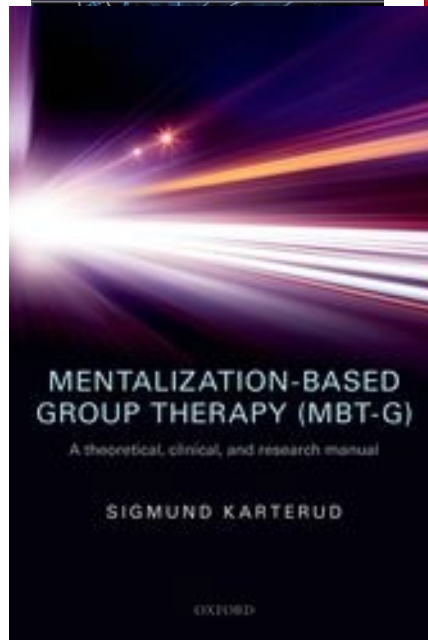
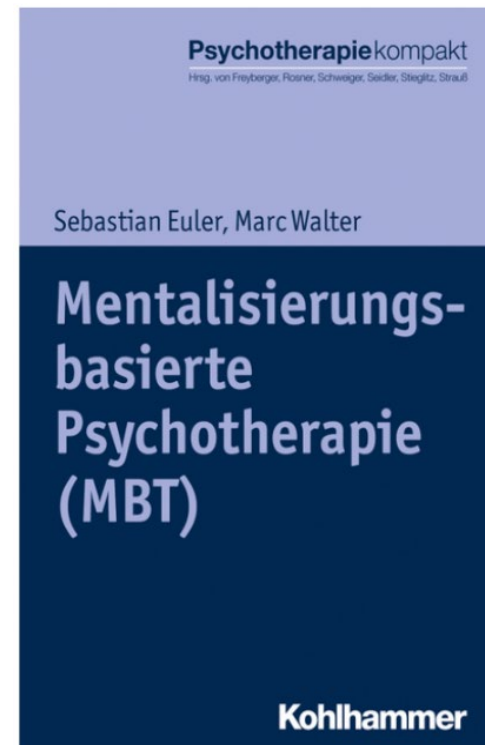
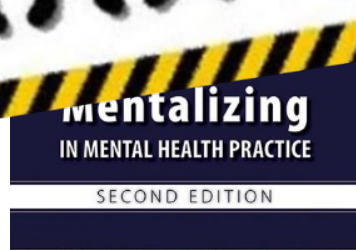
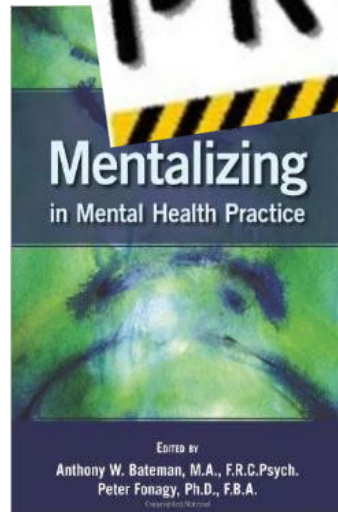
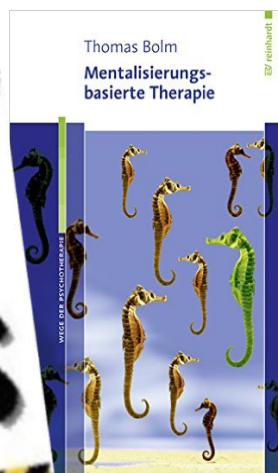
«A simple set of principles *maximizing benefit and minimizing harm...*» (Fonagy 2015)



2006



2016



1. Mentalisieren und MBT
2. Mentalisierungsbasierte Gruppentherapie **MBT-G**

Mentalisieren und MBT

Mentalisieren heisst

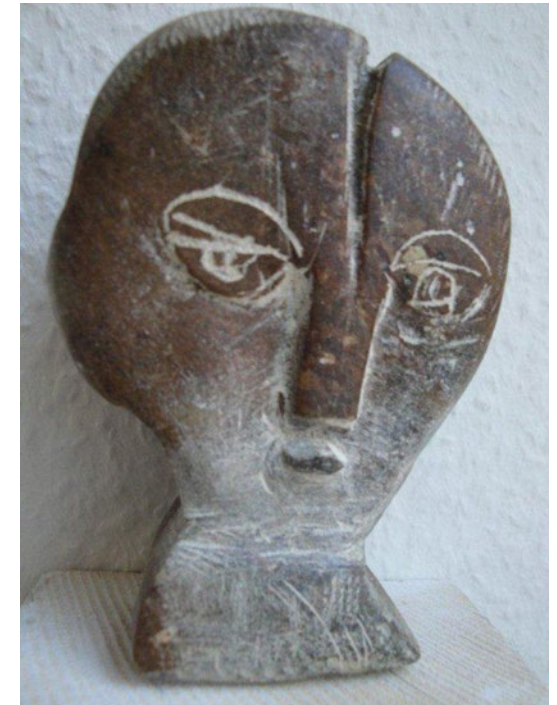
«holding mind in mind»

(Allen et al. 2009)

«sich selbst von außen und andere von innen sehen»

....sich auf die inneren, ‚mentalen‘ Zustände (Gedanken, Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse, Überzeugungen etc.) von sich selbst und anderen zu beziehen, diese als dem Verhalten zugrundeliegend zu begreifen und darüber nachdenken zu können

- Menschen denken (und handeln) «intentional»
- Mentale Prozesse sind «opak»



Mentalisieren

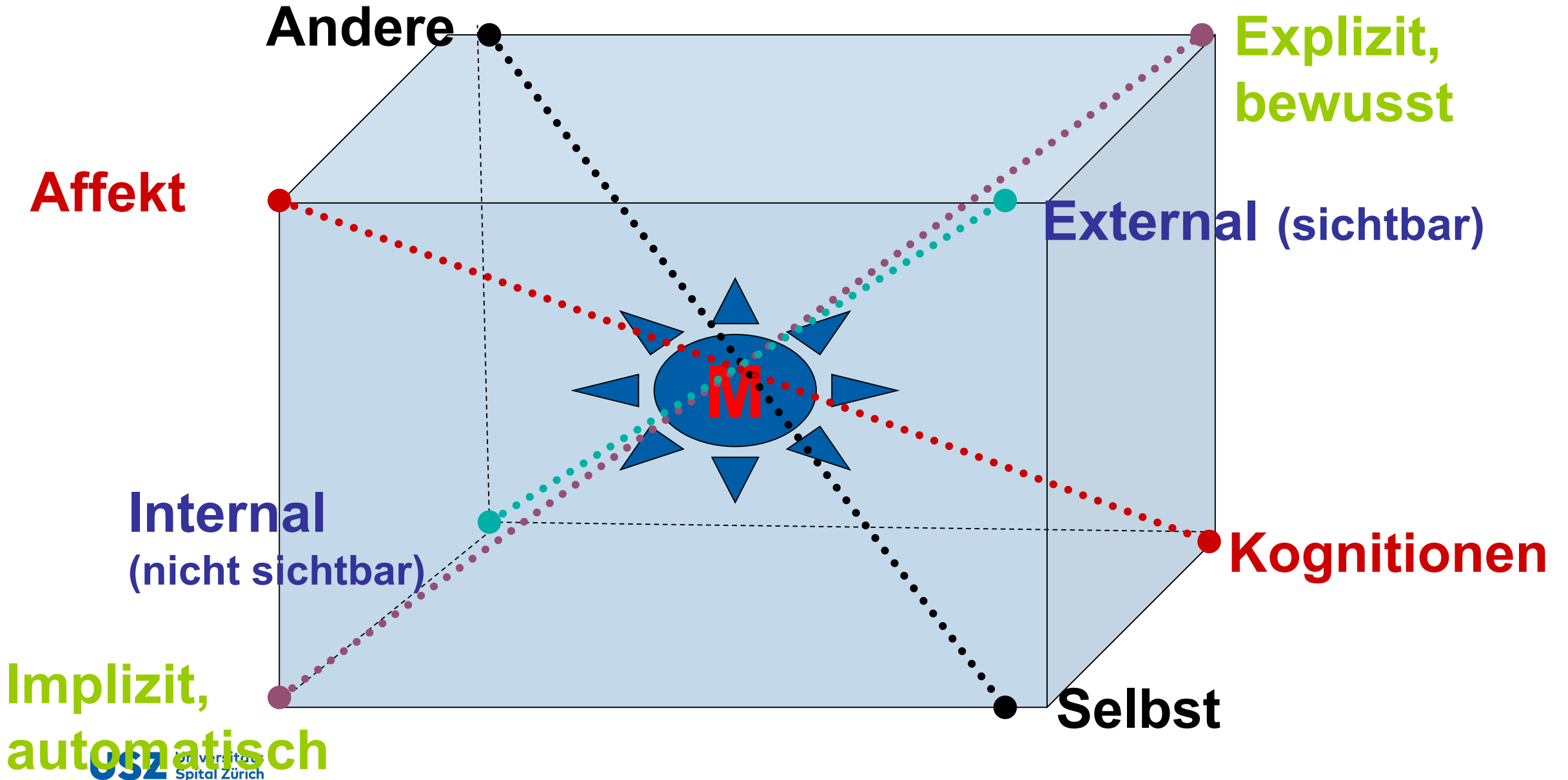
....und beeinträchtigtes Mentalisieren lassen sich mit 4 Dimensionen erfassen

	
Automatisch (implizit)	Kontrolliert (explizit)
Nach innen fokussiert	Nach aussen fokussiert
Selbst-orientiert	Andere(r) orientiert
Kognitiver Prozess	Affektiver Prozess

Mentalisieren integriert somit intrapsychische und interpersonelle Aspekte

Fonagy & Luyten 2009, 2015

Dimensionen des Mentalisierens



Mentalisieren...



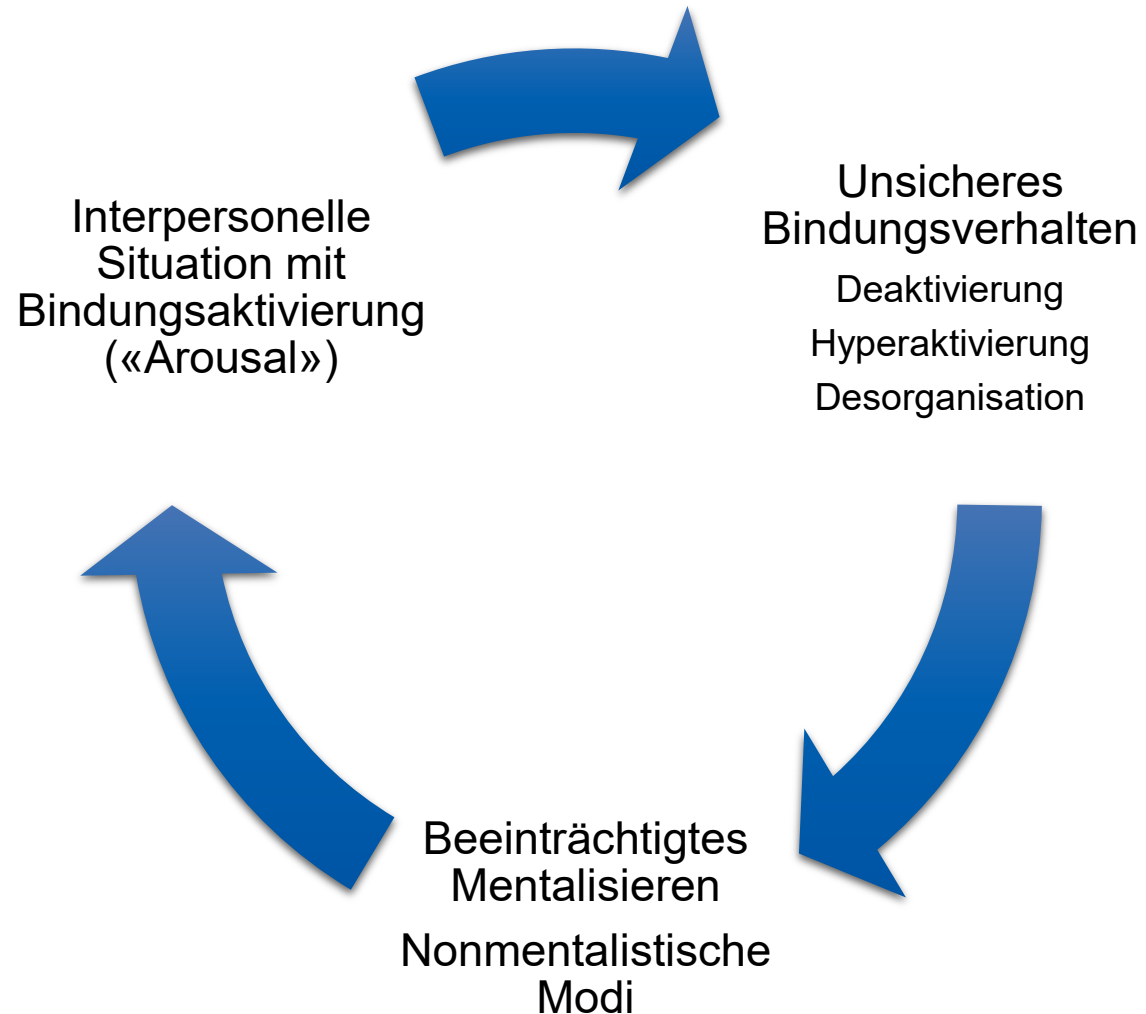
- ist eine Fähigkeit, die im Rahmen der Persönlichkeitsentwicklung (Entwicklung des «Selbst») erworben werden muss
- Hoher Stellenwert der frühen Bindungsbeziehungen
 - *kontingente und markierte Affektspiegelung*
 - *«playing with reality»*
- Verbunden mit der Entwicklung von **epistemischem Vertrauen**, d.h. *der Fähigkeit eines Individuums, von einer anderen Person gesendete Signale und Informationen als relevant, vertrauenswürdig und generalisierbar zu erkennen («soziales Lernen»)*

Bateman & Fonagy 2007, Fonagy, et al. 2002 , Fonagy 2015

Bindung, Mentalisieren und epistemisches Vertrauen

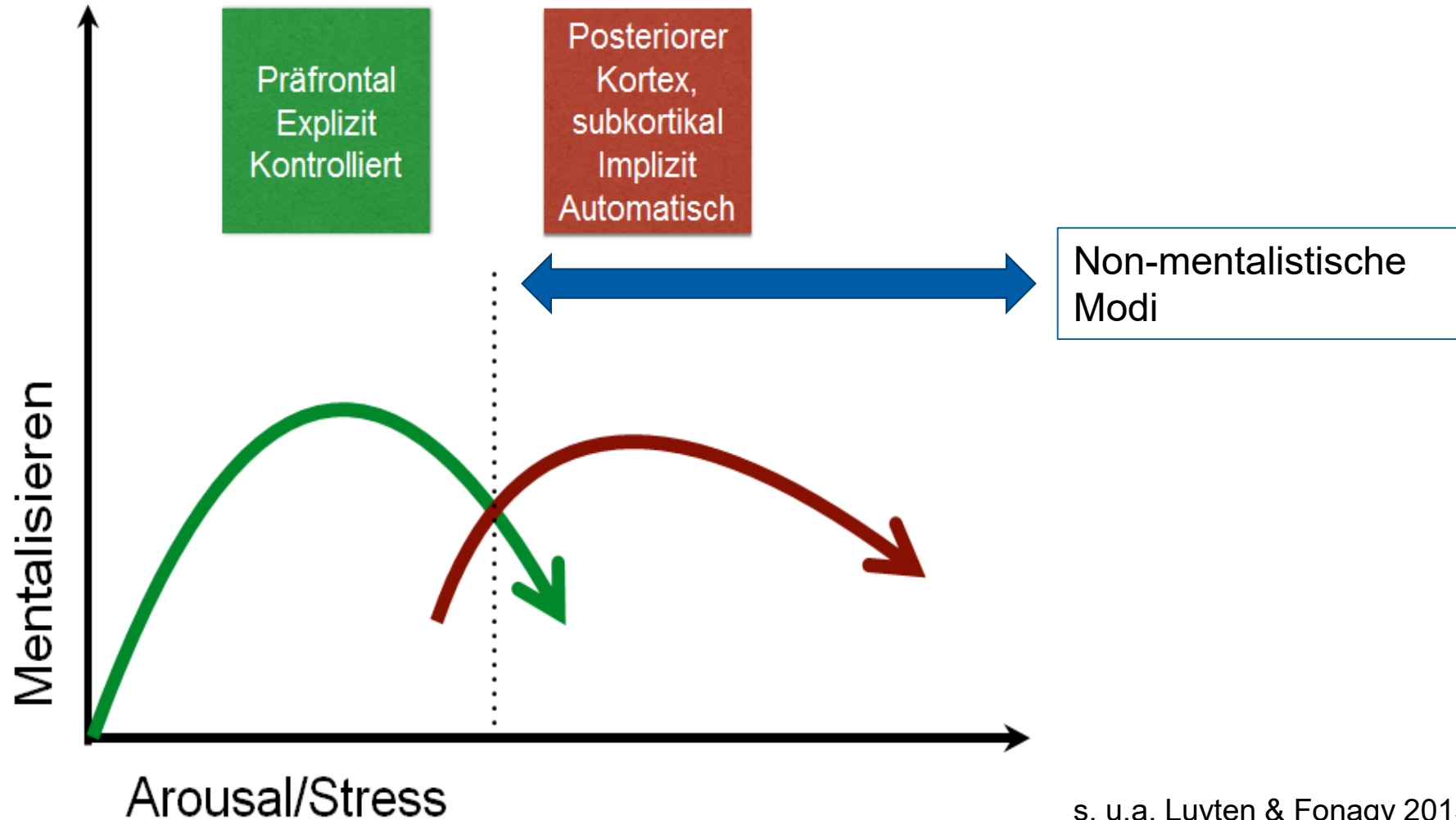
- Hohe Raten von **unsicherer Bindung** bei Persönlichkeitsstörungen (Buchheim & Diamond 2018), Depressionen (Dagan et al. 2018), Essstörungen (Tasca 2019), Schmerzstörungen (Pfeifer et al. 2016), Angststörungen (Manning et al. 2017), Substanzstörungen (Unterrainer et al. 2018) etc.
- **Mentalisierungsdefizite** u.a. bei Persönlichkeitsstörungen (Euler et al. 2019, 2021), Essstörungen (Zeeck et al. 2021), Depressionen (Taubner et al. 2011), somatoformen Störungen (Subic-Wrana et al. 2010)
- **In der Gruppentherapie werden unsichere Bindungsrepräsentanzen besonders stark aktiviert** (Strauss und Mattke 2012)
 - Bei 6 Patienten ergeben sich 15 mögliche Beziehungs- bzw. Bindungskonstellationen, bei 8 Patienten sind es 28, bei 10 Patienten 47 (!)
- **Epistemisches Vertrauen** kann in ausreichend sicheren Bindungsbeziehungen (nach)entwickelt werden (Fonagy, Allison, & Campbell, 2019)
- Gruppentherapie als **«Training Ground»** für Mentalisieren und **«Superhighway»** für epistemisches Vertrauen (Fonagy, Luyten, Allison, & Campbell, 2017)

Bindung und Psychotherapie



Neurobiologie des Mentalisierens

Dual arousal system (Arnsten 1998)



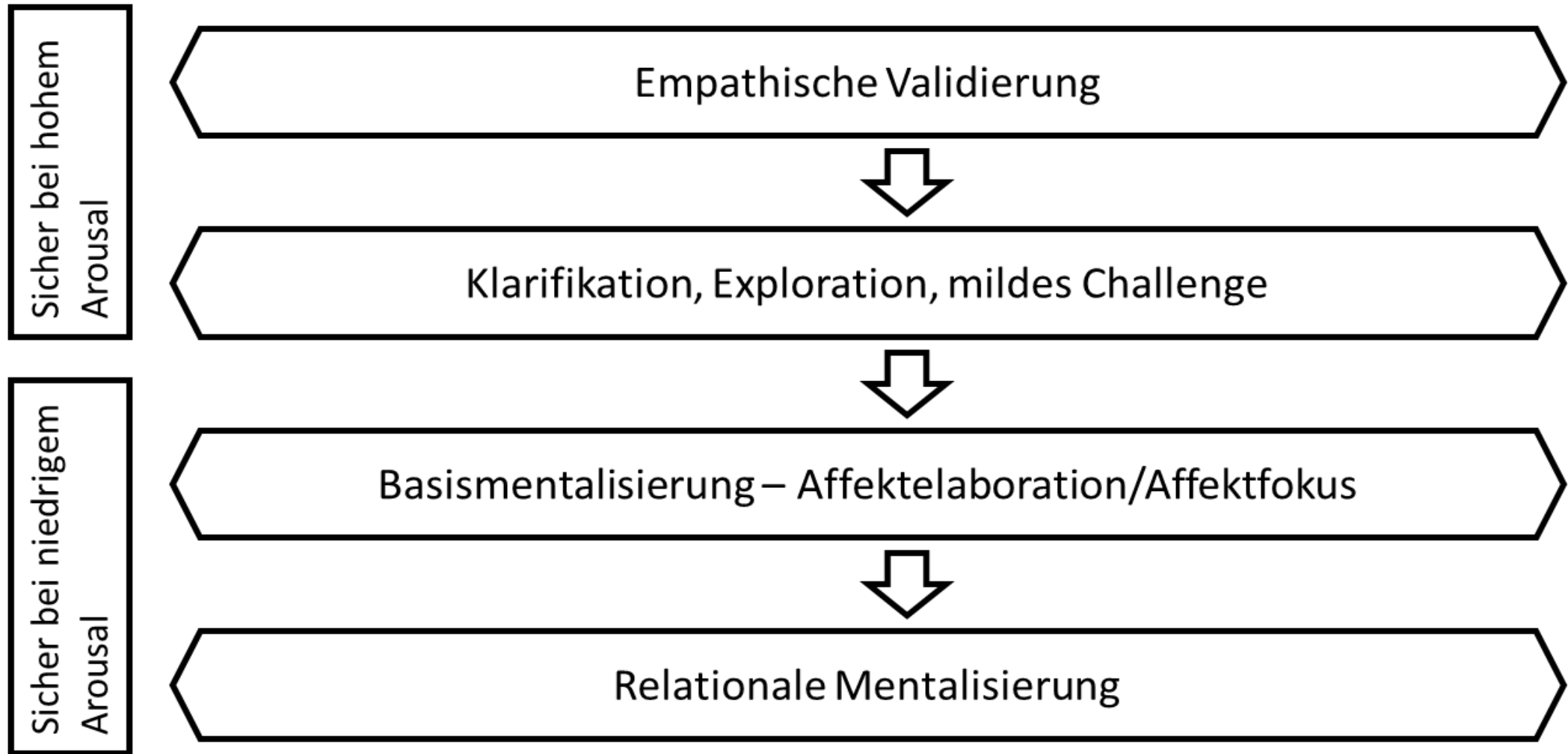
Nonmentalistische Modi

Teleologischer Modus. Nur real befriedigende Handlungen oder körperliche Eingriffe sind in der Lage, mentales Erleben zu beeinflussen, nur real Beobachtbares ist von Bedeutung.

Äquivalenzmodus. Innere Welt und äußere Realität werden als identisch erlebt. Intoleranz gegenüber alternativen Perspektiven

Als-ob-Modus. Der erlebte innere Zustand hat keine Implikation für die Aussenwelt und umgekehrt. Beispiel „Pseudomentalisieren“ und dissoziative Phänomene

Bindungsaktivierung und MBT Interventionen



Mentalisierungsbasierte Therapie

«Die Haltung des Therapeuten ist von entscheidendem Stellenwert»

(Bateman & Fonagy 2015)

- collaborative stance

“The patient is not hard to reach but we find it hard to reach him/her” Fonagy 2015

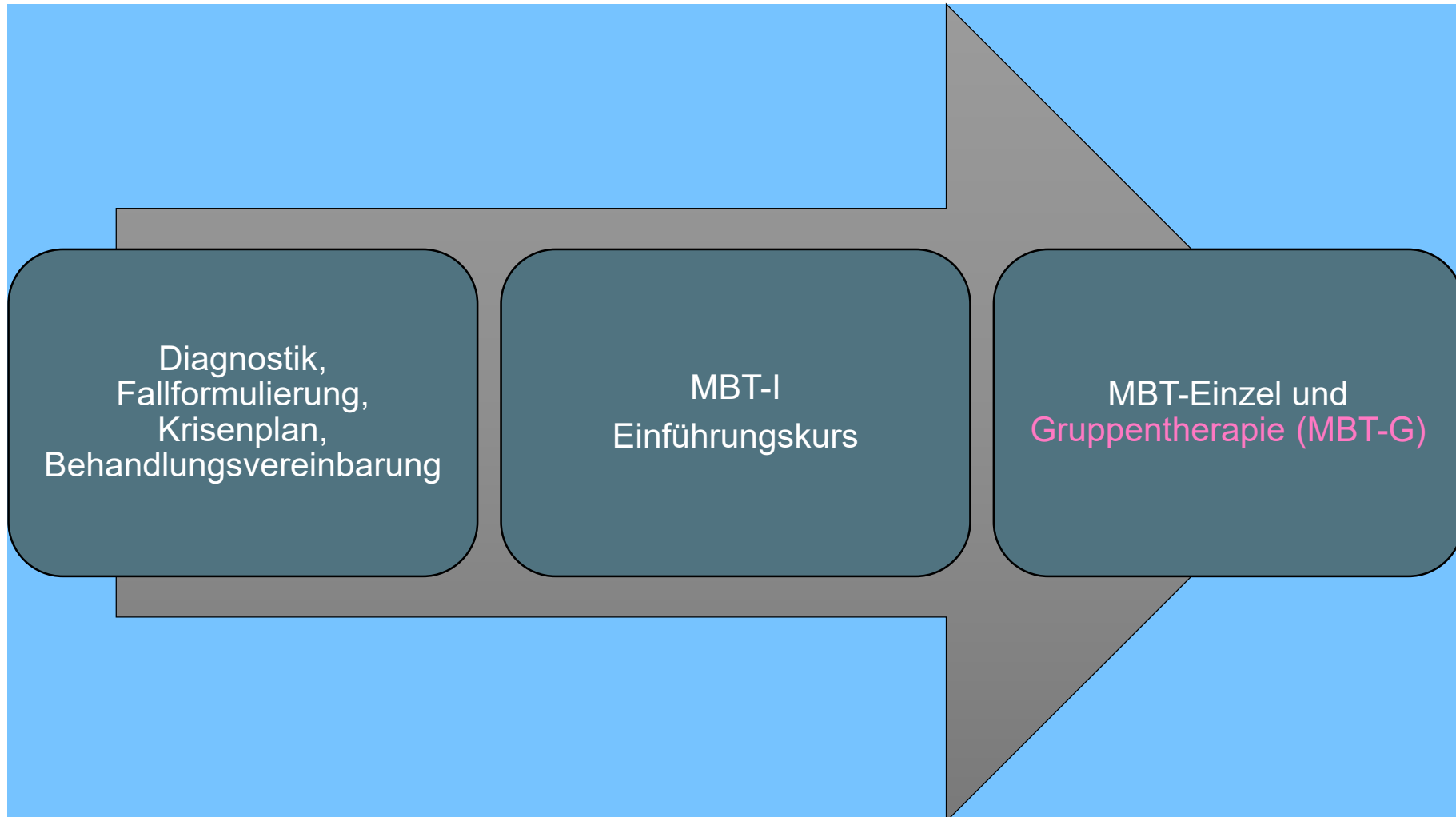
- not knowing stance

- Nicht-Verstehen als Chance
- Hartnäckige («inquisitive») Neugier

Mentalisierungsbasierte Gruppentherapie **MBT-G**

MBT

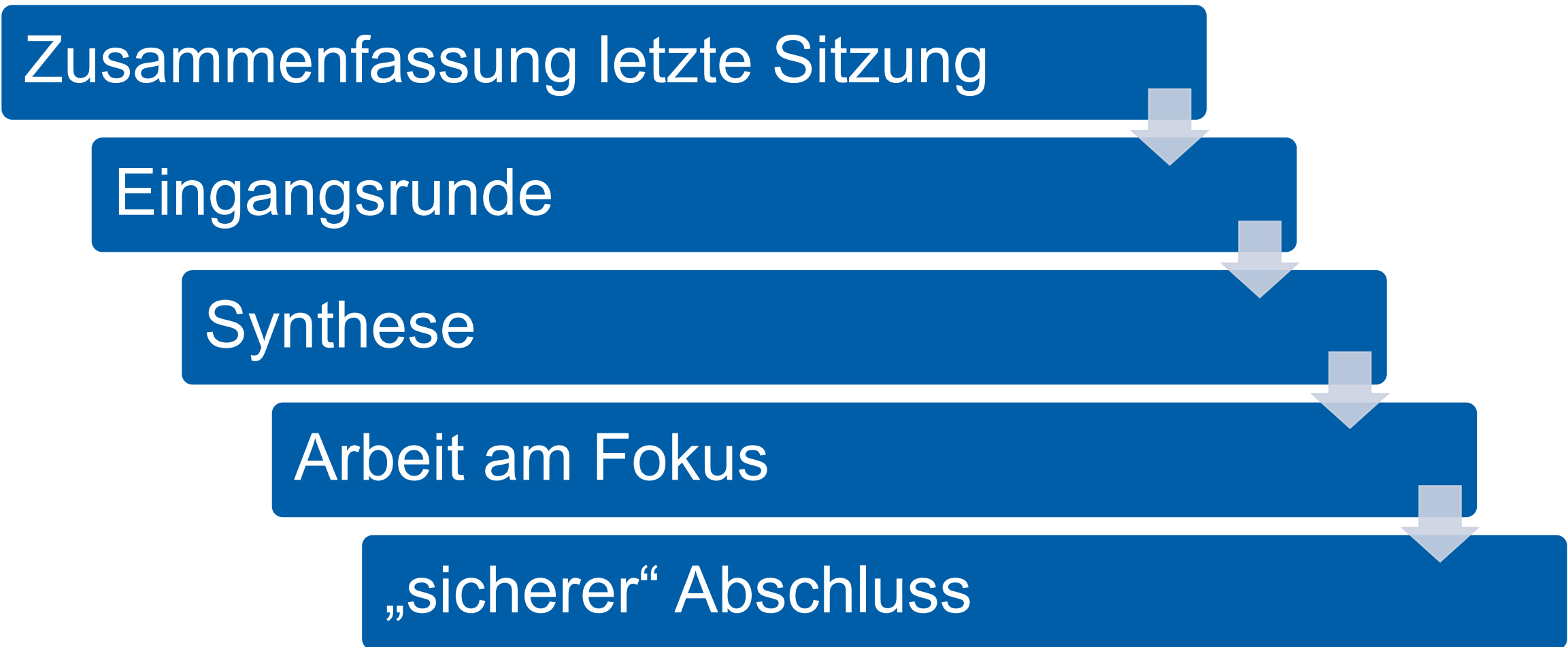
Behandlungsstruktur



MBT-G

Struktur

Zusammenfassung letzte Sitzung



```
graph TD; A[Zusammenfassung letzte Sitzung] --> B[Eingangsrunde]; B --> C[Synthese]; C --> D[Arbeit am Fokus]; D --> E[„sicherer“ Abschluss];
```

The diagram illustrates the structure of MBT-G as a five-step process. Each step is represented by a blue rectangular box with white text, arranged in a descending staircase pattern from top-left to bottom-right. The steps are: 'Zusammenfassung letzte Sitzung', 'Eingangsrunde', 'Synthese', 'Arbeit am Fokus', and '„sicherer“ Abschluss'. Light blue arrows point downwards from the right side of each box to the right side of the next box below it, indicating a sequential flow.

Eingangsrunde

Synthese

Arbeit am Fokus

„sicherer“ Abschluss

MBT-G

Struktur

- i. d. R. combined (**in Kombination**) oder conjoint (**im Verbund**) mit Einzeltherapie
- Grundlage sind
 - eine individuelle **Fokusformulierung** für die Behandlung
 - eine **strukturierte Vorbereitung** auf die Gruppe (z.B. Psychoedukation)
- Störungsspezifisch/störungsübergreifend
- i.d.R. halboffenes Format
- **Empfehlungen**
 - 6-8 Patient*innen
 - 2 Leiter*innen
 - 75-90min
 - Begrenzung z.B. auf 18 Monate

MBT-G

Prinzipien

Mentalisieren gelingt am besten in der Gruppe

- **multiple** Spiegelung des eigenen mentalen Erlebens
- Spiel mit den Perspektiven auf die Realität («**playing with reality**»)
- **Klare und aktive Strukturierung** z.B. Fokusbildung, sicherer Abschluss
- **Sichere Bindungssituation** als oberstes Prinzip
- (Fein-)Abstimmung auf **Mentalisierungskapazität** der Patienten
- **Neugier auf interpersonelles Geschehen** anstatt Hypothesenbildung („Prinzip Frage“)
- **Prozess** des Mentalisierens vor Inhalt: inhaltliche Einsicht oder konkrete Ratschläge sind von untergeordneter Bedeutung
- Priorität des Mentalen im **Hier und Jetzt**

Gruppenleitung

«containing, directive, and empathic» Fonagy et al. 2017

- «resonating mind»
 - Aktiver Leitungsstil mit Vermittlung eines basalen Sicherheitsgefühls
 - Vermeidung von Schweigephasen
- Autorität ohne autoritär zu sein
- Collaborative & inclusive
- Eigenes Mentalisieren aufrecht erhalten
 - Der Therapeut bietet «eine 'sichere Basis' im Sinne Bowlbys ..., solange sein eigenes Bindungssystem im Prinzip deaktiviert bleibt» (Eckart 2008)
 - «Es ist nicht nur beängstigend, Patient in einer Gruppe zu sein, es ist auch beängstigend, Leiterin einer Gruppe zu sein» (A. Noack nach Türk 2020)
- Modell für Mentalisieren
 - transparenten Darstellung eigener mentaler Prozesse
 - «Hartnäckige» Neugier
 - Humor und Selbstironie
 - spielerisches Gruppenklima

Gruppenleitung

«containing, directive, and empathic» Fonagy et al. 2017

- Fokus beibehalten
- Arousal managen
- Geschehen u.U. verlangsamen
 - Stop & Stand, Stop, rewind, explore
- Contrary Moves induzieren
- Non-mentalistische Modi managen



Nonmentalistische Modi in der MBT-G

Teleologischer Modus

Beispiel Zu spät-/Nichtkommen

«Nur wenn ich selber steuern kann, wann und wie oft ich komme, fühle ich mich sicher und autonom»

Variante 1: «Ich denke, dass Sie der Gruppe und mir gegenüber mit dem Zuspätkommen etwas ausdrücken wollen»

Variante 2: «Es ist für den Fortschritt aller Teilnehmer wichtig, dass die Gruppe pünktlich beginnen kann»

Teleologischer Modus

Beispiel Zu spät-/Nichtkommen Variante MBT

„Nun, einerseits kenne ich das von überall her, dass jemand zu spät oder gar nicht zu einem Treffen kommt, manchmal bin ich das sogar selbst, andererseits beschäftigt es mich, weil ich die Gruppe lieber mit allen gemeinsam starten würde“

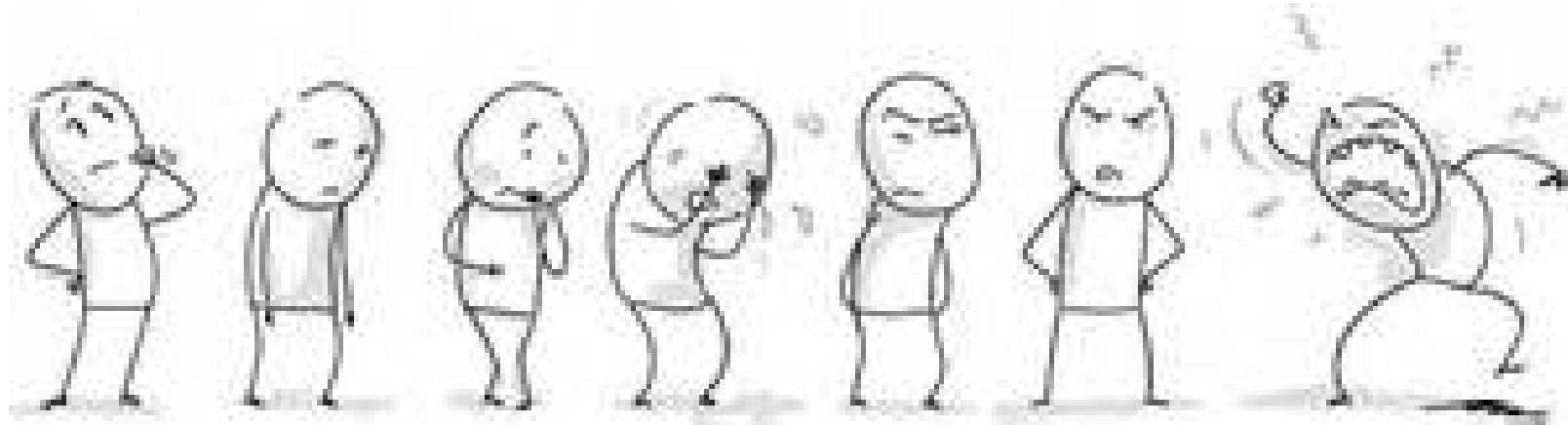
„Kann das jemand von Ihnen nachvollziehen?“

Oder: «Herr K., Sie hatten ja auch so eine Phase, wo sie häufig zu spät kamen oder auch mal gar nicht. Erinnern sie sich noch, womit das damals zu tun hatte?»

Oder: «Frau M., ich denke da auch ein wenig an Sie, ich meine, dass Ihnen wichtig ist, dass die Regeln für alle gleich sind und eingehalten werden. Stört es Sie eigentlich, wenn Herr ... zu spät kommt?»

Nonmentalistische Modi in der MBT-G

- (Kollektiver) Äquivalenzmodus
- Als ob Modus
 - «dead cat»-Phänomen (Bateman & Fonagy 2016)
 - Pseudomentalisieren



MBT-G

Spezifische Interventionen

- **Connecting**
- **Recruiting**
- **Triangulation**
- **Siding**
- **Parking**



Connecting	Der Leiter sorgt aktiv dafür, dass seine Beziehung zu den Patienten und die (inhaltliche und persönliche) Bezogenheit der Patienten untereinander aufrechterhalten bzw. besonders gefördert wird
Recruiting	Passive, zurückgezogene, schweigende Gruppenmitglieder werden kontinuierlich zur Teilnahme ermutigt
Triangulation	Ausgewählte Gruppenteilnehmer werden aktiv zu einer bedeutsamen Interaktion zwischen anderen in der Gruppe befragt - in Bezug auf das eigene mentale Erleben (Fokus auf Selbst) und das mentale Erleben der Protagonisten (Fokus auf Andere)
Parking	Ein Thema, welches einen Gruppenteilnehmer (oder mehrere in der Gruppe) affektiv aus dem Gleichgewicht zu bringen scheint, wird durch den Gruppenleiter aktiv zurückgestellt; die Aufmerksamkeit wird auf ein (potentiell) weniger bedrohliches Thema gelenkt. Das zurückgestellte Thema wird im Verlauf der Sitzung wieder aufgegriffen
Siding	Der Gruppenleiter stärkt die Position eines unter Druck der anderen Gruppenmitglieder stehenden Patienten, indem er aktiv dessen Perspektive übernimmt. Der zweite Gruppenleiter kann ggf. die Gegenposition (Position der Gruppe) einnehmen.

MBT-G *Minimizing harm and maximizing benefit*

Zusammenfassung



- Mentalisieren kann als wesentlicher Mechanismus für die Wirksamkeit von (Gruppen-)Psychotherapie verstanden werden
- Durch die Aktivierung von unsicheren Bindungsmustern in der gruppenpsychotherapeutischen Situation ist deren «Benefit» nicht per se gegeben
- Durch den Fokus auf sichere Bindung und Mentalisieren in der MBT-G wird das enorme therapeutische Potential der Gruppentherapie optimal genutzt

MBT

Ausbildung/Kontakt

Zertifizierte MBT Kurse (S. Euler/S. Taubner)

- Do 11.11.2021 bis Sa 13.11.2021 **MBT Basiskurs** AWP Freiburg
- Mo 29.11.2021 bis Di 30.11.2021 **MBT Practitioner Kurs** AWP Freiburg

<https://www.awp-freiburg.de>

- Do 10.03.2022 bis Sa 12.03.2022 **MBT Basiskurs** AWP Berlin

<https://www.awp-berlin-online.de/>

- **MBT D-A-CH** homepage coming soon....

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit**
sebastian.euler@usz.ch

