

Einführung

Eberhard Glogau

Als Einführung in das Tagungsthema für diesen Band möchte ich einige ausgewählte Perspektiven auf das Mentalisierungsmodell und die Musiktherapie vorstellen und dabei Verknüpfungen mit den Vorträgen herstellen.

„Mentalisieren meint die Fähigkeit, Gedanken, Gefühle, Absichten, also die innere psychische Welt bei sich und anderen wahrzunehmen und zu verstehen. Die Fähigkeit zur Mentalisierung ist weitgehend unbewusst oder implizit, sie ist eine affektive und kognitive Leistung, die dem eigenen Verhalten und dem anderer einen Sinn gibt.“ (<https://mentalisieren.net/mentalisierung/> Zugriff am 06.12.2024).

Oder stark verkürzt und dennoch auf den Punkt gebracht: „Sich selbst von Außen sehen und Andere von Innen betrachten und interpretieren“ (Fonagy, Campbell & Luyten 2023, S. 253, zit. n. Strehlow in diesem Band, S. 15). Weitere und ausführlichere Begriffsbestimmungen sei den einzelnen Vorträgen vorbehalten.

Mithilfe der Fähigkeit zu Mentalisieren, können wir einerseits unser eigenes Erleben wahrnehmen und uns selber verstehen und affektiv steuern. Andererseits können wir uns in andere Menschen einfühlen und deren Perspektive einnehmen, um so sich gegenseitig emotional und gedanklich unterstützende, respektvolle Beziehungen zu gestalten, gegensätzliche Bedürfnisse anzuerkennen und Konflikte zu lösen. Die Fähigkeit zu Mentalisieren wird in der frühen Kindheit (wenn diese hinreichend gut war) erworben und wird später individuell und im Kontakt mit anderen (u. a. auch im psychotherapeutischen Setting) weiterentwickelt und im Alltag immer wieder herausgefordert.¹ Man kann sie als „Entwicklungserrungschaft“ (Strehlow in diesem Band, S. 18) bezeichnen. Die Fähigkeit zu Mentalisieren ist „– auch wenn explizit nicht so benannt – immer schon ein grundlegender Faktor menschlicher Existenz und menschlichen Miteinanders gewesen“ (Walter & Winkler in diesem Band, S. 36) und damit eine basale menschliche Fähigkeit (vgl. S. 38).

1 Auf der Tagung wurde diskutiert, ob man von Mentalisieren i. S. der von Fonagy et al. ausgearbeiteten Theorie nur in einem interaktionellen Setting, also in Anwesenheit eines Anderen sprechen kann. Dazu möchte ich hier auf Fonagy et al. (2004, S. 319) verweisen, der hier m. E. eindeutig von einer autonom mentalisierenden Affektregulationsfähigkeit spricht: „Auf diese Weise [durch die markiert spiegelnden Deutungen des Therapeuten, Anmerkung EG] erwirbt der Patient nach und nach mentale Fähigkeiten, die es ihm ermöglichen, seine Affekte zu regulieren. Er lernt, seine emotionalen Impulse innerlich auszudrücken, sie zu erfassen und zu modifizieren, in dem er sich selbst spiegelt – durch die Erzeugung markierter Formen der nach innen gewendeten Ausdrücke affektiver Inhalte“. Auch Allen (2009, S. 33) spricht von sich selbst mentalisieren.

Eine ethymologische Herleitung des in unserer Alltagssprache ungebräulichen Begriffs Mentalisieren fördert einige auch in der Mentalisierungstheorie genannte Spezifika dieses Begriffs zutage. Dabei beziehe ich mich auf Plitt (2020), deren Ausführungen ich hier sehr verkürzt wiedergebe.

„Im Deutschen Wörterbuch findet man die Worte »mental«, im Sinne von »den Geist, Verstand betreffend« und »Mentalität«. Der Begriff »Mentalität« umfasst eine »Geisteshaltung« sowie »Denk- und Handlungsweisen« (Deutsches Wörterbuch, 1996, S. 759). Denken und Handeln werden hier als miteinander verknüpft verstanden. »Mentalität« wird als »(die einem bestimmten Einzelnen oder einer Gruppe eigene) Art zu denken und zu fühlen« (Duden, 2010, S. 649) beschrieben. Mentalität ist demzufolge nicht nur eine Denk- und Handlungsweise, sondern auch eng mit dem Fühlen verknüpft“ (Plitt 2020, S. 11 f.)

„Das Wort »Mentalisieren« hat seinen Ursprung in dem lateinischen Adjektiv »mentalis«, was so viel bedeutet wie »geistig, in Gedanken, in der Vorstellung vorhanden« (Duden, 2006, S. 521). Das Wort »mentalis« leitet sich wiederum vom lateinischen Wort »mens (mentis)« ab. »Mens (mentis)« bedeutet neben Denktätigkeit, Verstand und Vorstellung in erster Linie Sinn. Mit dem Mentalisieren bekommt etwas einen Sinn; dem, was wahrgenommen wird, wird Sinn gegeben.“ (Plitt 2020, S. 12)

Also eine „sinnstiftende Tätigkeit, die sowohl die Komponente: etwas wahrnehmen und fühlen [Anmerkung EG: Plitt führt als Beispiel die Redewendung: „er hat keinen Sinn dafür“ an] als auch die Komponente: den Gehalt und den Zweck einer Sache erfassen enthält“ (ebd., S. 12). »Sinn« bedeutet ursprünglich »Gang, Reise, Weg«. Man bewegt sich also, die Sinnestätigkeit bekommt auf dem Weg Erkenntnisqualität. Dabei geht es weniger um wissenschaftliche Erkenntnis als darum, sich über die Sinne (in einer ästhetischen Art und Weise) der Welt zuzuwenden: subjektiv und mitfühlend (vgl. ebd., S. 12).

Um das Konzept des Mentalisierens zu erklären, beginnt J. G. Allen (2009, S. 23) damit,

„dass wir uns vorstellen, die „Aufmerksamkeit auf unsere eigene innere Verfassung und auf den psychischen Zustand anderer Menschen zu richten – was Peter Fonagy so treffend als ‚holding mind in mind‘ – sich Gefühle und Gedanken vergegenwärtigen, dem Fühlen und Denken nachspüren – bezeichnet“.

So ist Mentalisieren weit mehr als ein sprachlich vermitteltes Reflektieren, welches nach Luhmann mit „Gedanken beobachten Gedanken“ definiert werden kann (<https://die-inkognito-philosophin.de/blog/reflexion-philosophie> Zugriff am 07.12.2024).²

2 So wie Brockmann und Kirsch in <https://mentalisierung.net> (Zugriff am 06.11.2024) möchte ich hier auf Taylor verweisen: „Although many of us may think of ourselves as thinking creatures that feel, biologically we are feeling creatures that think.“ Taylor JB 2008, Neuroscientist, zit. n. Brockmann & Kirsch).

Der Begriff Mentalisieren verknüpft also Wahrnehmen, Fühlen, Denken und Handeln und hat sich im psychotherapeutischen Diskurs schulübergreifend verbreitet. Wir mentalisieren bewusst-langsam-kontrolliert (explizit) i. S. v. etwas bedenken und automatisch-intuitiv-schnell (implizit) – wenn wir anderen z. B. unserem Gegenüber unser Mitschwingen und Verstehen (oder aber das Gegenteil) per Mimik oder Sprachlaut spontan mitteilen möchten (s. a. Diez Grieser, zit. von Reichert in diesem Band, S. 74), oder wenn wir jemand spontan die Hand anbieten, wenn er zu fallen droht. Mentalisieren geschieht aber nicht nur *zwischen* explizit und implizit, sondern auch *zwischen* den Polen Selbst und Anderem, innen- und außen-orientiert, Fühlen und Denken (Schultz-Venrath 2021, S. 190 und Strehlow in diesem Band, S. 18) und ist in diesem Bewegungsraum eine kreative und „imaginativ-fantasievolle Tätigkeit“ (Strehlow, in diesem Band, S. 15, Reichert in diesem Band, S. 73, vgl. auch Abb. 1).

„Gelungenes Mentalisieren entsteht [...], wenn beide Pole einer Dimension und schließlich alle Dimensionen gleichermaßen fluktuierend vom Individuum genutzt werden und ausgewogen repräsentiert sind“ (Schultz-Venrath 2021, S. 190)

Eine Nähe des Mentalisierungsmodells zur Aktivität des Musizierens scheint mir nicht nur in der auch dort engen Verknüpfung von Wahrnehmen, Fühlen, Denken und Handeln zu liegen, sondern auch das Dimensionen-Modell besteht m. E. aus Polaritäten, die man beim Musizieren – insbesondere beim gemeinsamen Improvisieren wiederfinden kann. So stelle ich mir die Frage, ob nicht auch die vielschichtige Aktivität des Musizierens sich gut in diesen vier Dimensionen fassen lässt und

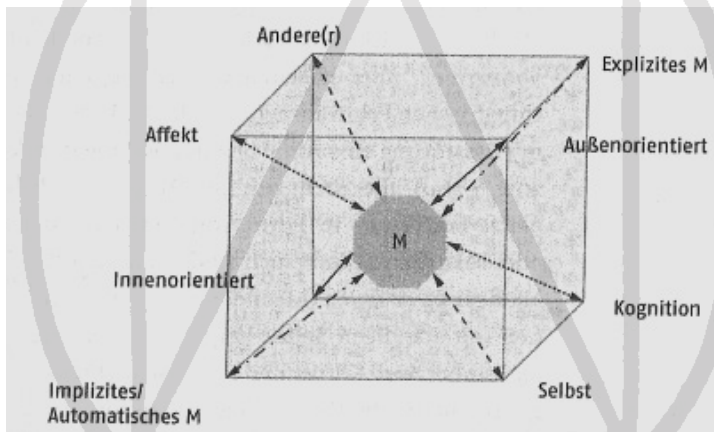


Abb. 1: Dimensionen des Mentalisierens (wobei M als bewegliche Kugel zu imaginieren ist).

Abbildung aus „Mentalisieren des Körpers“ von Ulrich Schultz-Venrath 2021, S. 192, mit freundlicher Genehmigung des Klett-Cotta Verlags.

in diesem Feld wesentliche Erfahrungen des Musizierens benannt werden.³ Mentalisieren als eine „basale menschliche Fähigkeit“ (Walter in diesem Band, S. 38) und „Entwicklungserregungenschaft“ (Strehlow in diesem Band, S. 18), die sich in sozial-emotionalen und auch künstlerischen Tätigkeiten manifestieren kann. „Da der Mentalisierungsbegriff in seinen verschiedenen Facetten sehr detailliert ausgearbeitet ist, besteht gerade in seiner Universalität eine besondere Qualität“ (Nyssen 2018, S. 267, zit. n. Reichert in diesem Band, S. 68).

Und das weite Feld der musikalischen Affektgestaltung – ob in komponierter oder improvisierter Musik – scheint mir eine Nähe zur mentalisierten Affektivität zu haben, dem Herzstück der mentalisierungsbasierten psychotherapeutischen Behandlung (Reichert in diesem Band, S. 69 ff.), aber auch ein Herzstück der Musiktherapie. Kann man nicht die affektiv-musikalische spontan im Prozess entstehende (implizite?) – aber oft genug auch bewusste – Gestaltung der Musik über die erlebbaren Vitalitätsformen als mentalisierte Affektivität begreifen? Die Gestaltung der Musik wird in komponierter Musik festgehalten im Notentext durch Dynamik, Tempo/Agogik und Artikulationsbezeichnungen (vgl. Stern 2011, S. 107, Plitt 2012, S. 93 ff). Erst über diese „Ausdrucksformen der Vitalität“ (Stern 2011) wird die Musik und in Folge davon das Zusammenspiel lebendig – als gemeinsamer affektiv-regulierender Abstimmungsprozess (vgl. Walter & Winkler in diesem Band, S. 47 f.).

So gibt es m. E. auch deutliche Parallelen zwischen der Tätigkeit des Mentalisierens und den Abstimmungsprozessen im intersubjektiven Austausch beim musikalischen Zusammenspiel im Duo oder größeren Formationen (vgl. Strehlow in diesem Band, S. 17, Berkman in diesem Band, S. 85, Plitt 2015, S. 115 und Plitt 2017, S. 179).

Auch die sinnstiftende Funktion des Mentalisierens lässt sich in der improvisierten und komponierten Musik wiederfinden: erst ihre immanente Sinnhaftigkeit erlaubt eine Ausdrucksgestaltung (vgl. Reichert in diesem Band, S. 76 ff., Walter & Winkler in diesem Band S. 40 f. und Glogau im Nachwort, S. 112). Bernd Reichert geht in seinem Beitrag in diesem Band auf das musikalische Sinn-Verstehen ein, was erst durch einen empathischen ästhetischen Mitvollzug ermöglicht wird.

So wird in allen Beiträgen davon ausgegangen, dass musikalische Aktivitäten als Mentalisierungsvorgänge beschrieben werden *können*. Aber nicht immer sind hier Mentalisierungsvorgänge am Werk. Unsere Patient:innen verharren oft oder fallen zurück in prämentalisierte Modi (vgl. Strehlow in diesem Band, S. 19). Und auch diese entwicklungspsychologisch beobachtbaren oder sich klinisch manifestierenden Modi lassen sich in der musiktherapeutischen Praxis erspüren, erleben und hören (vgl. Strehlow in diesem Band, S. 20 f.).

3 Auch wenn die genaue Übertragbarkeit der Definitionen der Dimensionen natürlich erst überprüft werden müsste.

Ob die gefundenen Parallelen und Analogien zwischen musikalischen und mentalisierenden Prozessen auch bei einer differenzierteren wissenschaftlichen Betrachtung zutreffend sind, muss weiterhin erforscht werden. Der Tagungsband möge dafür vielfältige Anregungen liefern.

Jetzt möchte ich abschließend drei Grundfragen formulieren, die in jedem der Beiträge unterschiedlich gewichtet und differierend beantwortet werden.

1. Wie entfalten sich mentalisierende Prozesse im musikalischen Kontext – ob rezeptiv oder aktiv in Improvisation, Komposition, Interpretation. Lassen sich diese im Rahmen der Mentalisierungstheorie konzeptualisieren?
2. Wie unterscheidet sich Mentalisieren im musikalischen Kontext vom Mentalisieren im verbalen Kontext – oder ist Mentalisieren im eigentlichen Sinne an Sprache gebunden?
3. Welchen Nutzen hat das Mentalisierungsmodell und seine Theorie und das Konzept der mentalisierungsbasierten Therapie (MBT) für uns Musiktherapeut:innen – sowohl für die Theoriebildung als auch für die praktische Methodik?

Literatur:

- Allen J. G. (2009). *Mentalisieren in der Praxis*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L. & Target M. (2004). *Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Plitt, H. (2012). *Intersubjektivität erleben*. Marburg: Tectum.
- Plitt, H. (2015). Gemeinsames Erleben in der Musiktherapie – ein magisches Band. In: *Das Dritte im Bunde – Das Potential des künstlerischen Mediums in der Kreativtherapie*. LVR-Dezernat Klinikverbund und Verbund Heilpädagogischer Hilfen; Tagungsband Kreativtherapie-Tage 2015 (S.110–117).
- Plitt, H. (2017). Mentalisieren – ein musikalisches Drehbuch. In H. Gruber & R. Tüpker (Hrsg.): *Spezifisches und Unspezifisches in den künstlerischen Therapien*. (S. 159–185). Hamburg, Potsdam, Berlin: University Press.
- Plitt, H. (2020). *Mentalisieren mit Paaren*. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Schultz-Venrath, U. (2021). *Mentalisieren des Körpers*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Stern, D. (2011). *Ausdrucksformen der Vitalität*. Frankfurt a. M.: Brandes & Apsel.