

...

Nach dem Abendessen haben die Teilnehmenden in Zweiergruppen das Kennenlernen als Teil einer ersten Übung weiter vertieft. Die freien Gespräche wurden durch das Aufbringen von Fragen unterbrochen, die zum gemeinsamen Mentalisieren anregten. Nach der Übung zog die Gruppe eine erste Parallele zur TZI, indem Überlegungen gemacht wurden, welche Fragen hier mit der TZI-Brille gestellt worden wären. Dabei wurden bereits einige Überschneidungen erkennbar. Danach kam der erste theoretische Input zum Mentalisierungskonzept von Alexander Trost, der sich in den letzten Jahren tiefgehend mit der Thematik auseinandergesetzt hat. Alexander ist Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Hochschullehrer und TZI-Lehrender.

Auch am Samstag teilte er sein ausführliches Wissen in diesem Forschungsfeld mit der Gruppe. Das Mentalisierungskonzept ist ein neuer und schlüssiger Ansatz zum Verständnis des untrennbaren Bandes zwischen Sprache und Bindung in der menschlichen Entwicklung zu einer reifen Persönlichkeit. Mit der Bindungstheorie kann beschrieben werden, durch welche Voraussetzungen Menschen gut mit sich und Anderen in Kontakt sein können, Impulse, Affekte und Stress regulieren, lern- und arbeitsfähig sind sowie beziehungs- und kooperationsfähig sein können. Selbstregulation, Selbstorganisation und Sinngenerierung hängen eng mit Bindungsentwicklung zusammen, also mit der (frühen) Erfahrung, als Mensch gesehen zu werden. Vieles davon passiert im Kindesalter, aber wir können auch im Erwachsenenalter das Mentalisieren einüben und bei anderen fördern, damit Begegnung möglich wird: zum Beispiel durch Transparenz, durch Benennung von Emotionen, durch Humor, durch Geduld, durch Ich-Botschaften... Mentalisieren bedeutet, dass die Psyche einer anderen Person unabhängig und getrennt von der eigenen Psyche wahrgenommen wird. Wir können als erwachsene Menschen unser inneres Arbeitsmodell weiterentwickeln – also die Art, wie wir uns verhalten und arbeiten. Aber sobald es stressig wird, fallen wir schnell in unsere alten Verhaltensmuster zurück. Wenn ich also will, dass ein Team sich weiterentwickelt, neue Dinge lernt und das auch durchhält und auf Dauer umsetzt, dann ist Stress nicht hilfreich.

Die Vorträge mit hoher Informationsdichte wurden immer wieder durch Kleingruppenarbeiten aufgelockert. Dabei konnten die Teilnehmenden den gehörten Input auf die eigene Biographie und später auf ihre verschiedenen Tätigkeitsfelder anwenden.

Der Kreis wurde geschlossen, indem ein Vergleich mit der TZI hergestellt und gemeinsam geschaut wurde, was in dieser Hinsicht schon vertraut und was neu/anders war. Es wurde die Feststellung gemacht, dass in der TZI immer schon implizit das Mentalisieren gefördert wird. Außerdem wurden durch Alexander die Schlussfolgerungen für Gesellschaft und Politik aufgezeigt, die sich durch die Forschungsergebnisse des Mentalisierungskonzepts ergeben, beispielsweise dass durch entsprechende Präventivprogramme Bindungsstörungen weitgehend verhindert werden könnten und das eine große Auswirkung auf unser Miteinander in der Gesellschaft hätte.

Abschließend zog nach einem kurzen Innehalten jede und jeder ein Resümee zu dieser Tagung, mit besonderem Blick auf die Eingangsfrage bei der Kennenlernrunde.

Nach dem Abendessen ließ ein Großteil der Teilnehmenden die Frühjahreswerkstatt ausgelassen und mit gesanglichen Darbietungen ausklingen. Alles in allem war es eine sehr gelungene Veranstaltung, die bei den Anwesenden noch länger nachwirken wird.