



40 Jahre Verein zur Förderung der Familientherapie und -beratung

Interview mit Eia Asen zum Jubiläumsworkshop am 4. und 5. Mai 2018 in München

## Ein Rucksack voller neuer Ideen

**Herr Asen, Sie kommen im Mai nach München und halten einen zweitägigen Workshop zum 40jährigen Jubiläum des VFT. Worin liegt der Mehrwert des Mentalisierens in beratender und therapeutischer Arbeit?**

Eia Asen: Wer mentalisiert, macht sich Gedanken über die inneren mentalen Zustände von Menschen. Innere mentale Zustände, die Individuen in Familien haben, können zum Beispiel sein: Beweggründe, Gefühle, Überzeugungen, Bedürfnisse, Wünsche, Absichten, Erwartungen oder Meinungen. Durch Mentalisieren kann es besser gelingen, sich eigener mentaler Zustände bewusster zu werden und sich in jene anderer Menschen hineinzusetzen. Das kann in Familien, Teams und anderen sozialen Systemen gelingen. Ziel des Mentalisierens ist es, Kommunikation zu fördern sowie Beziehung und Bindung aufzubauen.

**Das heißt, Mentalisieren ist als Prozess zu verstehen?**

Eia Asen: Ja, Mentalisieren ist ein unentwegter Prozess. Der Prozess, auf andere neugierig zu sein und zu bleiben. Diese Art, wohlwollende Neugier', die wir aus der systemischen Haltung heraus gut kennen. Für uns ist dabei die Reise wichtiger als das Ankommen. Mentalisieren ist die Reise des unentwegten Forschens und Überprüfens eigener und anderer Gedanken – und die damit verbundene Entwicklung neuer Perspektiven. Über diesen Prozess kann man zum Beispiel herausfinden, wie eine Familie tickt und funktioniert.

### **Und was ist dann der Unterschied zwischen dem Empathisch-Sein und Mentalisieren?**

Eia Asen: Empathisch sein ist ein Aspekt des Mentalisierens. Bei Empathie geht es darum, sich in andere hineinzusetzen. Empathie heißt aber nicht, sich selbst rekursiv und zirkulär zu überlegen, was das mit einem selbst macht, wenn ich mich in den anderen hineinversetze. Da sind wir dann beim Mentalisieren. Im Mentalisierungskonzept ist die Komponente der Selbstreflexion enthalten.

### **Wie kann ich Mentalisieren für mich selbst als Berater oder Therapeut einsetzen?**

Eia Asen: Da gibt es zwei Möglichkeiten: Die eine ist, sich durch die Augen anderer zu sehen. Es ist spannend zu hören, wie andere über uns mutmaßen, warum wir beispielsweise wie über etwas denken – und wie es uns dabei geht. Das hilft, sich selbst zu reflektieren. Eine weitere Möglichkeit ist, dass man als Berater oder Therapeut selbst autobiografisch-narrativ darüber nachdenken kann, welche Stationen, Erlebnisse, Erfahrungen zu unserer aktuellen Gefühls- oder Verhaltenswelt beigetragen haben könnten. Die Lebensflussarbeit, für die der VFT steht, ist dafür ein gutes Beispiel.

### **Sie wenden die Arbeit des Mentalisierens in Ihrem Fachgebiet der Multifamilientherapie an. Was können Familien durch Mentalisieren für sich selbst lernen?**

Eia Asen: In einem Multifamilien-Setting können wir überkreuz lernen – das heißt, eine Familie lernt von einer anderen Familie. So umgehen wir im ersten Schritt, dass sich Familien mit sich selbst auseinandersetzen müssen, wenn der Erregungszustand sehr hoch ist. In diesem Zustand würde der „Mentalisierungs-Apparat“ bei der eigenen Familie nämlich nur schlecht funktionieren. Über die Art der Zusammensetzung und die Anleitung lernen die Familienmitglieder nicht nur etwas über die eigene Familie, sondern vor allem auch von anderen Familien. Ob Kinder oder Erwachsene – solche Übungen machen viele Menschen erst einmal lieber mit Mitgliedern aus anderen Familien als mit der eigenen Familie. Insofern können Familien sehr gut davon profitieren und mentalisierend von anderen Familien lernen. Das läuft aber anders als in einer Selbsthilfegruppe ab, es muss gut strukturiert und angeleitet sein, es werden bewusste Übungen und Aktivitäten angeleitet. Multifamilienarbeit ist ein ideales Ausprobiersetting, um das Mentalisieren zu üben und zu verbessern. Gerade für Familien, die sehr starke Schwierigkeiten haben und unter Stress stehen. Auf diese Art und Weise kann man über die eigenen Familienmitglieder nachdenken und in einem nächsten Schritt vielleicht anders als bisher handeln.

### **Arbeiten Sie auch mit Teams und Organisationen auf diese Art und Weise?**

Eia Asen: Ja, wir arbeiten auch mentalisierend mit Helfersystemen – also zum Beispiel mit Teams aus Krankenhäusern oder Schulen.

### **Wie wichtig ist die Kompetenz der Reflexionsfähigkeit für das Gelingen des Prozesses?**

Eia Asen: Es ist sehr wichtig, über das zu reflektieren, wie man etwas erlebt hat. Reflektieren geht in unserer Arbeit jedoch nicht nur über das Sprechen, sondern auf ganz kreative Weise – über Erlebnisse aus der Kunst, der Musik, aus Geschichten oder aus Filmen. Wir stoßen viele kreative Reflexionsarten an.

### **Und wie schaffen die Klienten dann den Transfer in den Alltag?**

Eia Asen: Reflexion und Transfer hängen sehr eng zusammen. Das heißt: Reflektieren muss auch vorausschauend sein. Die Frage ist dann: Wie kann das, was ich heute erlebt oder gelernt habe, zwischen heute und der nächsten Sitzung auf den Alltag transferiert werden? Was muss ich dafür aktiv tun oder lassen? Reflexionen sollten eigentlich meist verbunden sein mit der Umsetzung in den Alltag.

### **Arbeiten Sie zur Transfer-Sicherung mit digitalen Medien?**

Eia Asen: Ja, wir benutzen E-Mail, WhatsApp, Snapchat – verschiedenste Kanäle, die unsere Klienten benutzen. So bleiben wir mit den Familien im Kontakt. Und auch die Familien vernetzen sich untereinander. Es gibt auch Gruppen-E-Mail-Verteiler, die mit Passwörtern geschützt sind.

### **Wieviele Familien sind optimal für ein Multifamilien-Setting, in dem mentalisiert wird?**

Eia Asen: Bewährt haben sich etwa acht Familien beziehungsweise insgesamt etwa 30 bis 35 Menschen in einem Raum. So können eine Menge neuer Perspektiven entstehen. Deutschland besitzt mittlerweile eine sehr reichhaltige Multifamilienszene. Ich supervidiere einige Projekte darunter. Interessanterweise hat sich der Ansatz in Bayern bisher noch am wenigsten durchgesetzt.

### **Das Konzept des Mentalisierens klingt ganz so, als sei es auch für die pädagogische Welt sehr wertvoll. Bilden Sie auch Erzieher oder Lehrer ohne therapeutische Ausbildung weiter?**

Eia Asen: Ja durchaus. Wir arbeiten sehr häufig mit sozialen Einrichtungen und Schulen zusammen. Auch Erzieher oder Lehrer, die keine therapeutische Weiterbildung haben, profitieren vom Mentalisieren. Jeder kann es auch für sein eigenes Team gut gebrauchen.

Die Techniken, die ich zeige, können von Medizinern genauso angewandt werden wie von Psychologen, Psychotherapeuten, Systemischen Beratern, Coaches, Lehrern oder eben Erziehern. Viele Lehrer, die bei uns gelernt haben, wenden das Gelernte dann in ihrer Umgebung an.

### **Gibt es Diagnosen, die aus Ihrer Sicht gegen das Konzept des Mentalisierens sprechen?**

Eia Asen: Es ist sicherlich schwieriger, mit akuten Psychotikern mentalisierend zu arbeiten. Und es ist schwierig, mit Kindern und Jugendlichen, die mit frühkindlichem Autismus – also dem Kanner-Autismus – diagnostiziert worden sind. Das haben wir versucht und festgestellt, dass es herausfordernd ist. Aber es hält Menschen aus meinem Feld nicht davon ab, es trotzdem zu versuchen.

### **Welche sind Ihre ganz persönlichen Lieblingsübungen?**

Eia Asen: Was ich besonders gerne mit Mitgrantenfamilien mache, ist das sogenannte „Rucksackpacken“. Jedes Familienmitglied einer Familie muss über folgende Frage nachdenken: Angenommen, ihr müsst morgen weg aus eurem Land. Ihr könnt nicht mehr dort bleiben, wo ihr jetzt lebt. Der Grund könnte zum Beispiel eine Krise oder ein Erdbeben sein. Ihr könnt nur fünf Sachen mitnehmen. Was wären die fünf Sachen aus eurem Leben, die ihr unbedingt braucht? Egal, wo ihr dann leben werdet. Jeder einzelne kann sich das dann in Gedanken einpacken. Der Austausch darüber hilft, sich zu überlegen, was wichtig ist und was weniger wichtig ist.

Eine ähnliche Übung, die ich sehr gerne mag, geht so: Wenn man nur sechs Fotos mitbringen dürfte in eine Familiensitzung, um etwas über die eigene Familie zu erzählen, welche wären die sechs, die man auswählen würde? Dann geht es darum: Was ist auf den Fotos zu sehen? Welche Fotos hat man nicht mitbringen wollen? Wer fehlt auf den Fotos – und warum? Und: Was sagt das aus und was macht das nun mit uns?

### **Solche Übungen lernen die Teilnehmer bei Ihrem Workshop am 4. und 5. Mai in München?**

Eia Asen: Ja, unter anderem. In meinen Workshops teile ich die Übungen gewöhnlich in drei Kategorien ein: Es wird Eisbrecher-Übungen geben, dann werden wir störungs- und diagnosespezifisch arbeiten und schließlich machen wir Übungen, in denen wir spezifische Dynamiken wie zum Beispiel Konflikte aufgreifen. Ich freue mich jedenfalls schon sehr darauf.

Das Interview führte Dr. Astrid Dobmeier, Systemische Beraterin, Therapeutin und Coach

*Prof. Dr. Eia Asen, 71, ist in Teilzeit als Kinder-, Jugendlichen- und Erwachsenenpsychiater am Anna Freud National Centre für Kinder und Familien in London tätig. Außerdem arbeitet er an Gerichten mit hochstrittigen Familien und erstellt Gutachten und er arbeitet auch an innovativen therapeutischen Modellen.*

*Eia Asen lebt und arbeitet seit 45 Jahren in London. Bis 2013 war er Direktor des Marlborough Family Service, eines systemisch orientierten gemeindenahen ambulanten Psychiatrie- und Psychotherapiezentrums. Anfang der 1980er-Jahre absolvierte er eine Familientherapieausbildung bei Salvador Minuchin in Philadelphia, anschließend arbeitete er mit Vertretern des Mailänder Teams zusammen. Er unterrichtet in vielen Ländern und veröffentlichte mehrere Bücher und Artikel. In der Wissenschaft haben seine Forschungsprojekte u. a. zur Paartherapie bei Depression, Multifamilientherapie bei Anorexia Nervosa und verhaltensgestörten Kindern sowie zur mentalisationsbasierten Therapie mit Familien (MBT-F) einen hohen Stellenwert.*

Eia Asen ist unter anderem Autor folgender Bücher:

Familienmedizin für die Praxis (2000)

Wenn Paare leiden: Wege aus der Depressionsfalle. (2002)

So gelingt Familie. Hilfen für den alltäglichen Wahnsinn (2013)

Praxis der Multifamilientherapie (2015)

Handbuch der Multifamilientherapie (2017)

#### **Jubiläumsworkshop: 40 Jahre VFT**

**Eia Asen: Wie Du tickst, denkst und fühlst, bestimmt unser Familienleben –  
Mentalisierungsinspirierte Systemische Therapie mit Kindern und Familien,**

**Termin: 4. und 5. Mai 2018, jeweils 9.30-17.30 Uhr, Stadtteilkultur 2411 e.V.,**

**Blodigstraße 4, 3. Stock, 80933 München**

**[www.vft-familientherapie.de](http://www.vft-familientherapie.de)**

Der VFT wurde 1978 gegründet und bietet reichhaltige Erfahrungen im Bereich des Systemischen Arbeitens. Das Münchner Lebensfluss-Modell ist eine umfassende Methodik zum Visualisieren des lösungsorientierten Ansatzes. Auf der Grundlage von 40 Jahren Erfahrung bietet der VFT berufsbegleitende, mehrjährige Weiterbildungen im systemischen Beratungs-, Therapie-, Coaching- und Supervisionsbereich an. Die Weiterbildungen sind vom Dachverband für systemisches Arbeiten und Familientherapie anerkannt.