

Sehen, was innen lebt – Warum Mentalisierung und kohärentes Spiegeln das Fundament für ein stimmiges Selbst sind

Von Olivia Herrmannsdörfer (20.05.2025)

Ein Kind kommt nicht mit einem fertigen Selbstbild auf die Welt. Es weiß noch nicht, wer es ist. Es hat kein Konzept von sich selbst, keine Vorstellung, keine Erzählung. Was es mitbringt, ist ein leibliches Empfinden. Es lebt in einem dichten Strom von Eindrücken: Hunger, Wärme, Enge, Berührung, Lautstärke, Nähe. Das Selbstgefühl ist anfangs körperlich, unmittelbar, ungefiltert – ein Fließen von Zuständen, noch ohne Sprache, ohne Rahmen, ohne Deutung.

Diese frühen Empfindungen sind nicht „nur“ körperlich, sie sind auch affektiv grundiert: angenehm oder unangenehm, überfordernd oder beruhigend, verwirrend oder haltgebend. Was dem Kind fehlt, ist die Möglichkeit, all das zu ordnen, einzuordnen, zu verstehen. Dafür braucht es ein Gegenüber – jemanden, der sieht, was im Inneren des Kindes vor sich geht, und der dieses Erleben *hält, übersetzt und zurückspiegelt*.

Diese Form des Spiegels ist keine bloße Nachahmung oder Deutung von Verhalten. Es geht um Resonanz auf einer tiefen, emotionalen Ebene. Eine feinfühligke Bezugsperson erkennt nicht nur: *"Du weinst."* Sie zeigt auch: *"Ich spüre, dass da etwas zu viel ist – ich bin bei dir. Ich halte das mit dir aus."*

Diese Haltung hat zwei entscheidende Qualitäten:

1. Sie erkennt das innere Erleben des Kindes an – markiert und kontingent.

Das bedeutet: Sie spiegelt nicht identisch, sondern vermittelt dem Kind, dass das, was es fühlt, gesehen und verstanden wird – ohne dabei mit eigenen Gefühlen zu verschmelzen oder zu überfluten.

Sie sagt in ihrem Ausdruck: *„Ich sehe, dass du traurig bist – und es ist in Ordnung, traurig zu sein.“*

2. Sie bleibt innerlich stabil und regulierend.

Das Kind kann sich nur dann beruhigen, wenn es die Bindungsperson als zuverlässig, haltend und sicher erlebt. Nicht nur „empathisch“, sondern auch innerlich zusammenhängend.

Nur wenn die oder der Erwachsene dem kindlichen Erleben gewachsen bleibt – nicht

davor wegläuft, nicht davon überrollt wird –, entsteht ein Gefühl von Sicherheit:

„Ich darf fühlen. Und du bist da. Du brichst nicht zusammen an dem, was in mir ist.“

Diese beiden Aspekte – **Erkanntwerden** und **Gehaltenwerden** – bilden die Grundlage für Selbstentwicklung. Sie ermöglichen dem Kind, sein inneres Erleben Schritt für Schritt zu sortieren, zu benennen, zu verstehen und schließlich selbst zu regulieren.

Das ist der Kern von **Mentalisierung**:

Die Fähigkeit, innere Zustände – Gedanken, Gefühle, Absichten – bei sich selbst und bei anderen wahrzunehmen, sie zu benennen, ihnen Bedeutung zu geben, sie in Zusammenhang zu bringen.

Mentalisierung ist ein Beziehungsphänomen.

Sie entsteht nicht im luftleeren Raum, sondern in der feinfühligsten Resonanz der Bezugspersonen. Dort, wo ein Mensch mit seiner Innenwelt ernst genommen und liebevoll gespiegelt wird – von jemandem, der *in Beziehung bleibt*, ohne sich selbst zu verlieren. Indem ein Mensch von außen sieht, was innen lebt, wird Innenwelt überhaupt erst erfahrbar.

Kohärentes Spiegeln als zentrales Werkzeug dieser Entwicklung meint dabei eine innere und äußere Stimmigkeit:

- Das kindliche Erleben wird feinfühlig erfasst,
- in Mimik, Sprache oder Gesten übersetzt,
- und dabei glaubwürdig, nicht übertrieben oder bagatellisiert, zurückgegeben.

Wenn ein Kind in dieser Weise gesehen wird, geschieht mehr als emotionale Bestätigung. Es erlebt sich als ein zusammenhängendes, bedeutungsvolles Wesen. Es lernt:

„Was ich empfinde, ist wirklich. Ich bin ein Wesen mit Bedeutung. Ich werde verstanden. Ich bin gemeint.“

Wenn diese Form von Spiegelung fehlt – sei es durch emotionale Abwesenheit, durch Überforderung, durch überhastetes „Reparieren“ oder durch eigene Unfähigkeit, Affekte zu halten –, entsteht beim Kind eine fundamentale Verunsicherung:

- *„Was ich spüre, scheint nicht zu stimmen.“*
- *„Ich bin zu viel – oder nicht genug.“*
- *„Ich werde nicht verstanden – also verstehe ich mich selbst auch nicht.“*

Die Folge ist oft die Entwicklung eines sogenannten **falschen Selbst** (Winnicott) – eines Selbstbildes, das sich an äußeren Reaktionen orientiert, nicht an innerer Wahrheit.

Das Kind wird angepasst, funktional, leistungsorientiert – und verliert dabei den inneren Kontakt zu sich selbst. Es bleibt fragmentiert, suchend, oft mit einem subtilen Gefühl von Unstimmigkeit:

„Ich funktioniere – aber bin ich wirklich?“

Auch in scheinbar stabilen Familiensystemen kann dieser subtile Mangel entstehen. Wenn Bezugspersonen zwar fürsorglich und strukturiert sind, aber Emotionen nicht benennen, nicht spiegeln, nicht aushalten, sondern schnell lösen oder ablenken wollen, fehlt dem Kind die **emotionale Gesehenheit** – das Gefühl, in seiner Innenwelt erkannt zu werden.

Was bleibt, ist ein Selbstbild ohne emotionale Tiefe, das sich auf Leistung, Anpassung oder Kontrolle stützt – aber keine innere Heimat bietet.

Die Bindungs- und Mentalisierungsforschung (u. a. Fonagy, Target, Schore) zeigt:

Resonanz – das einfühlsame, glaubwürdige Mit-Sein – ist der Nährboden für sichere Bindung, Affektregulation und psychische Resilienz.

Ein Kind braucht keine perfekten Eltern.

Aber es braucht Menschen,

die seine innere Welt wirklich sehen wollen.

Die nicht nur „funktionieren“, sondern in Beziehung bleiben.

Die nicht jedes Gefühl „wegmachen“, sondern mitschwingen, halten, übersetzen und vermitteln:

„Das ist viel – und ich bin bei dir.“

Erst so kann ein innerlich getragenes Selbst entstehen – eines, das sich nicht an Leistung orientiert, sondern an Bedeutung.

Ein Selbst, das sagen kann:

„Ich bin wirklich. Ich bin verbunden. Ich bin gemeint.“

- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2007). Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Schore, A. N. (2001). *The effects of early relational trauma on right brain development, affect regulation, and infant mental health. Infant Mental Health Journal*, 22(1–2), 201–269.
- Winnicott, D. W. (1965). *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*. London: Hogarth Press. (besonders das Konzept des „False Self“)
- Stern, D. N. (1992). *Tagebuch eines Babys. Was ein Kind fühlt und erlebt*. München: Piper. (zur leiblichen Frühwahrnehmung und affektiven Kommunikation)