



ifen

INSTITUT DE FORMATION
DE L'ÉDUCATION NATIONALE

IFEN Inspire Podcast

S3 EP 02: carte blanche (DE)

eduPôle – Walferdange
Route de Diekirch
L-7220 Walferdange
www.ifen.lu



„Mentalisierungsbasierte Pädagogik – Ein Schlüssel für gelingende Beziehungen und inklusives Lernen“

Mein Name ist Julia Strohmer und ich bin Referentin des „pool des formateurs“ am IFEN. Ich bearbeite Themen rund um die psychosoziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und das Feld der pädagogischen Professionalität und professionellen Identität. In den nächsten Minuten werfen wir einen Blick auf ein pädagogisches Konzept, das zunehmend an Bedeutung gewinnt – die **mentalisierungsbasierte Pädagogik**. Sie verbindet psychologische Erkenntnisse mit praktischer Bildungsarbeit und bietet Lehrkräften wertvolle Impulse für ihren Alltag. Das Motto dieses Beitrags lautet: „Mentalisierungsbasierte Pädagogik – Ein Schlüssel für gelingende Beziehungen und inklusives Lernen“

Was bedeutet Mentalisieren?

Mentalisieren heißt, sich selbst und andere als Wesen mit Gedanken, Gefühlen und Absichten zu verstehen. Es geht darum, **sich selbst von außen und andere von innen zu betrachten**. Diese Fähigkeit ist nicht angeboren, sondern entwickelt sich durch feinfühliges Interagieren – auch mit Lehrpersonen. Sie ist zentral für **soziales Lernen, Emotionsregulation und gelingende Beziehungen**.

Warum ist das für Lehrkräfte wichtig?

Im Schulalltag begegnen wir Kindern, deren Verhalten herausfordernd sein kann – besonders bei emotional-sozialem Förderbedarf oder belastenden Erfahrungen. Mentalisieren hilft, **nicht nur das Verhalten zu sehen**, sondern **die dahinterliegenden Motive und Emotionen zu verstehen**. Diese Haltung schafft Vertrauen, Sicherheit und Offenheit – und fördert damit sowohl die Beziehung als auch den Lernerfolg.

- ⇒ Lernen gelingt nur, wenn Kinder sich verstanden fühlen. Mentalisieren fördert dieses Vertrauen – besonders bei Kindern mit belastenden Erfahrungen. Wer sich gesehen und ernst genommen fühlt, ist bereit, sich auf neue Inhalte und Beziehungen einzulassen.
- ⇒ Mentalisieren ist lernbar. In der Aus- und Weiterbildung braucht es Raum für Selbstreflexion, Fallarbeit und die Auseinandersetzung mit inneren Prozessen. Methoden wie szenische Fallberatung oder Lehrfilme können hier wertvolle Impulse geben.

Mentalisieren im Unterricht – jetzt wird es ganz konkret.

Wie lässt sich das praktisch umsetzen?

1. **Aufmerksamkeitsregulierung:** Interessieren Sie sich für das, was das Kind gerade beschäftigt. So entsteht eine gemeinsame Basis für Dialog und Lernen.
2. **Affektregulation:** Fragen Sie respektvoll und neugierig nach den Gefühlen des Kindes – auch wenn keine Antwort kommt, wird der Fokus auf das Innere gelenkt.
3. **Einfaches Mentalisieren:** Benennen Sie Gefühle – etwa in Rollenspielen oder im Klassenrat. So entstehen Räume für Perspektivübernahme und Empathie.
4. **In Konfliktsituationen:** Denken Sie an das Prinzip „Nicht zu weit weg und nicht zu nah am Feuer“. Erst deeskalieren, dann reflektieren – denn unter Stress ist Mentalisieren besonders schwer, aber gerade dann am wichtigsten.



Mentalisieren als Schutzfaktor – auch für Lehrkräfte

Mentalisierungsfähigkeit wirkt **protektiv**: Sie hilft, Stress zu regulieren, stärkt die Selbstwirksamkeit und fördert die psychische Gesundheit. Lehrkräfte mit hoher Mentalisierungsfähigkeit berichten von mehr Handlungssicherheit – auch in belastenden Situationen.

Nur noch ein kurzes Fazit

Mentalisieren ist keine Zusatzkompetenz – es ist **Kern pädagogischer Professionalität**. Es hilft, Verhalten zu verstehen statt zu bewerten, Beziehungen zu gestalten statt zu kontrollieren, und Lernen zu ermöglichen statt zu erzwingen. Gerade in Zeiten hoher Belastung und komplexer Klassenzusammensetzungen ist Mentalisieren ein Schlüssel – für die Gesundheit der Lehrkraft, für die Entwicklung der Schüler:innen und für eine inklusive, verstehende Schule.