

FORTBILDUNG IM BERUFSANERKENNUNGSJAHR

(Fachfortbildung)

SCHEMA- UND EMOTIONSPSYCHOLOGISCHE STRATEGIEN IN KONTEXTEN SOZIALER ARBEIT

Präsenzveranstaltung

27. Februar 2024, 09-16 Uhr, Raum R005 und R023

28. Februar 2024, 09-16 Uhr, Raum R005 und R023

29. Februar 2024, 09-16 Uhr, Raum R005 und R023

Die neuropsychologische Forschung hat in den letzten Jahren eine Vielzahl neuer Erkenntnisse gewonnen, die für das Verständnis von Erleben und Verhalten damit auch die professionelle Beratung bedeutsam sind. Psychischen Prozessen liegen evolutionär entstandene Grundbedürfnisse zugrunde, die allen Warmblütern eigen sind und nach Befriedigung trachten. Die Grundbedürfnisse nach Orientierung und Kontrolle, nach Lust und Unlustvermeidung, nach Bindung und Zugehörigkeit sowie nach Selbstbestätigung sind im Gehirn in eigenen neuronalen Schaltkreisen (Schemata) verankert und untereinander vernetzt. Diese Schemata aktivieren sich gegenseitig sowie das cerebrale Alarm- bzw. Belohnungssystem, wenn ein Grundbedürfnis bedroht bzw. befriedigt wird.

Die direkte Verschaltung der Grundbedürfnisse verläuft – ohne Reflexion im Großhirn – nichtbewusst im Stammhirn. Dies dient dem Überleben: Um blitzschnell reagieren zu können, werden bei Gefahr mittels neuropsychischer Schemata Sofortmaßnahmen im sensorischen Thalamus, dem für die Orientierung zuständigen Hippocampus auf Kampf, Flucht oder Erstarrung (Totstellreflex) ein, fokussiert und verengt die Aufmerksamkeit und führt den zuständigen Muskelgruppen die nötige Energie zu. Hierdurch wird allerdings dem Großhirn Energie entzogen, was die Denk- und Merkfähigkeit beeinträchtigt und schnell zu Kopfllosigkeit und Gedächtnisstörungen bis zur Amnesie führen kann.

Schemata können ohne den Umweg über das Großhirn, und daher unbemerkt, plötzlich Emotionen auslösen und die Aufmerksamkeit in spezifischer Weise fokussieren bzw. einengen. Emotionen haben einen hirnhysiologischen Vorlauf von ca. 20 ms, bevor sie bewusst gefühlt werden. Diese Gefühle können außerdem verdrängt werden. So können Abwehrmechanismen (un)bewusst dafür sorgen, dass „unerwünschte“ Realitäten

verleugnet, „vergessen“ oder verharmlost, Verantwortung anderen zugeschrieben (Projektion) wird oder vergangene Erfahrungen schematisch auf aktuelle Situationen und Begegnungen übertragen werden.

Emotionales Geschehen äußert sich in körperlichen Mikroexpressionen, was den Betroffenen selbst oft nicht klar, für andere aber erkennbar ist. Fassen wir diese Emotionen unmittelbar (!) einfühlsam und wertschätzend in Worte, können wir den Betroffenen bereits „aus der Seele“ sprechen während sie selbst gerade zu fühlen beginnen. So erkennen sie ihre Emotionen leichter und schneller und bringen sie mit ihren Grundbedürfnissen, früheren Erfahrungen und dabei gebahnten neuropsychischen Schemata in Verbindung. Dabei kommen dann auch nicht bewusste Zusammenhänge, Modellvorstellungen und daraus abgeleitete Erwartungen zur Sprache. Klienten können sich auf diese Weise selbst besser verstehen und gefühlte Bedeutungen, Zusammenhänge und Untergründe sowie weiteren Emotionen konkretisieren. Da stärkere Emotionen v.a. dann ausgelöst werden, wenn Themen persönlich bedeutsam sind, wird der Person schneller spürbar, was ihr wirklich wichtig ist. So sind belastende Vorerfahrungen, Krisen oder psychische Störungen nachweislich wirksamer und schneller zu bearbeiten und Leidensdruck zu reduzieren.

Auch im Rahmen von Paar-, Familien- und Gruppengesprächen oder in der Mediation von Konflikten ergeben sich neue Möglichkeiten gegenseitiger Verständigung und vertiefter Erörterung der anstehenden Fragen. Erleben die Beteiligten gegenseitig solche emotionale Klärung mit, kann dies das gegenseitige Verständnis sehr fördern.

Im Rahmen von Filmdemonstrationen und Übungen in Kleingruppen besteht die Möglichkeit, geeignete Fertigkeiten zu trainieren, um die eigene Wahrnehmung von Mikroexpressionen und die Kompetenz zum Umgang mit diesen zu optimieren.

Referent/in:

Prof. Dr. Peter Kaiser, Arbeitsbereich Psychologie und Pädagogik, Universität Vechta