

# FACHFORTBILDUNG IM BERUFSANERKENNUNGSJAHR

## Schema- und emotionspsychologische Strategien

### in Kontexten Sozialer Arbeit

Onlineseminar vom 23. bis 25. Februar 2022 jeweils 9:30 Uhr bis 16:30 Uhr unter  
<https://webmeetings.uni-vechta.de/b/pka-1yf-2r8>

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

---

Die neuropsychologische Forschung hat in den letzten Jahren eine Vielzahl neuer Erkenntnisse gewonnen, die für das Verständnis von Erleben und Verhalten damit auch für 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. das *Belohnungssystem*, wenn ein Grundbedürfnis bedroht bzw. befriedigt wird.

Die direkte Verschaltung der Grundbedürfnisse verläuft – ohne Reflexion im Großhirn – nicht-bewusst im Stammhirn. Dies dient dem Überleben: Um blitzschnell reagieren können, werden bei Gefahr mittels *neuropsychischer Schemata* Sofortmaßnahmen im sensorischen Thalamus, dem für die Orientierung zuständigen Hippocampus und der Amygdala automatisch koordiniert. Dieses *Stresssyndrom* stellt den Organismus 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 hirnphysiologischen 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 Hintergründe sowie weitere 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 eine 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.