

FACHFORTBILDUNG IM BERUFSANERKENNUNGSJAHR

Schema-und emotionspsychologische Strategien in Kontexten Sozialer Arbeit

**1.9. bis 3.9.2021,
jeweils 9.00 - 16.00**

Dieses Seminar findet in Formen digitaler Lehre statt

Psychischen Prozessen liegen evolutionär entstandene *Grundbedürfnisse* zugrunde, die allen Warmblütern eigen sind und nach Befriedigung trachten (Epstein, 2003; Grawe, 2004; Brunner, 2017). Man unterscheidet die Grundbedürfnisse nach *Orientierung und Kontrolle*, nach *Lust und Unlustvermeidung*, nach *Bindung und Zugehörigkeit* sowie nach *Selbstbestätigung*.

Diese Grundbedürfnisse sind im Gehirn in eigenen neuronalen Schaltkreisen (*Schemata*) verankert, die untereinander vernetzt sind und sich gegenseitig aktivieren, wenn ein Grundbedürfnis bedroht ist.

Die direkte Verschaltung der Grundbedürfnisse mit dem *Alarmsystem* und dem *Belohnungssystem* ohne Umweg über die bewusste Reflexion im Großhirn dient dem Überleben: Um blitzschnell reagieren können, können mittels *neuropsychischer Schemata* Sofortmaßnahmen im Gehirn automatisch koordiniert werden. Bei Gefahr stellt das Stresssyndrom den Organismus auf *Kampf, Flucht* oder *Erstarrung* (Totstellreflex) ein, bei Aktivierung des Belohnungssystems entwickelt sich ggf. ein auf Befriedigung gerichteter Zustand (z. B. Verliebtheit). In beiden Fällen fokussiert und verengt sich die Aufmerksamkeit und führt den zuständigen Körperteilen die nötige Energie zu. Hierdurch wird allerdings dem Großhirn Energie entzogen, was die Denk- und Merkfähigkeit beeinträchtigen und schnell zu *Kopfllosigkeit* und *Gedächtnisstörungen* bis zur *Amnesie* führen kann.

Entsprechende Hinweisreize können Schemata auch unbewusst aktivieren und *Emotionen* auslösen. Dabei handelt es sich um psychophysiologische Prozesse, die mit jeweils spezifischen Kognitionen, z. T. subjektivem Gefühlserleben und einer Veränderung der Verhaltensbereitschaft einhergehen (Ekman, 2011; Niedenthal & Ric, 2017). Basisemotionen wie Angst, Freude, Trauer, Ekel, Überraschung, Ärger/Wut, dienen kulturunabhängig der Selbst- und Arterhaltung. Emotionen äußern sich im körperlichen Ausdruck, vor allem mimischen *Mikroexpressionen*, und sind für andere ca. 20 ms früher erkennbar, bevor sie den Betroffenen selbst *bewusst* werden (Ekman, 2011).

Fassen wir emotionales Geschehen unmittelbar (!) einfühlsam und wertschätzend in Worte, können wir den Betroffenen bereits „aus der Seele“ sprechen *während* sie selbst gerade erst zu fühlen beginnen. Sie erkennen so ihre Emotionen leichter und schneller und bringen sie mit ihren Grundbedürfnissen, früher gebahnten Schemata, Modellvorstellungen und damit verbundenen Erwartungen in Verbindung. So können sie sich zu Bedeutungen, Zusammenhängen und Hintergründen sowie weiteren Emotionen konkretisierend äussern. Da stärkere Emotionen v.a. dann ausgelöst werden, wenn Themen persönlich bedeutsam sind, wird der Person schneller spürbar, was ihr wirklich wichtig ist. Auf diese Weise können wir oft innerhalb weniger Minuten zur Klärung einerseits und Reduktion des Leidensdrucks andererseits beitragen.

Im Rahmen von Filmdemonstrationen und Kleingruppenarbeit besteht die Möglichkeit, geeignete Fertigkeiten zu trainieren, um die eigene Wahrnehmung von nonverbalen Signalen und Mikroexpressionen sowie Gesprächsstrategien zum Umgang mit diesen zu optimieren.

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

Veranstalter:
*Wissenschaftliche Weiterbildung der Universität Vechta,
Koordinator des Berufsanererkennungsjahres, Dr. Georg Singe,
Anmeldung erforderlich per E-Mail an: baj@uni-vechta.de*