

## Gruppendynamik: Phobie- (und Panik-) Pädagogik oder Andragogie

von Kurt-Wilhelm Laufs, © 6.4.2011, 2011-06-29, update 2015-05-08, ©

### Ziele:

„Bewusstseins-Erweiterung“;

Phobie- (und Panik-) Prophylaxe;

Angst- und Phobie-Reduktion bei normal intelligenten Heranwachsenden und Erwachsenen;

Hilfe für Panik- und Katastrophen-Opfer

**Methoden** (sozialpsychologisch mit Lerntheorie und Gruppendynamik):

### 1. Setting:

#### Übungsleiter:

Psychologen, Betriebs-Psychologen, Philosophen, Pädagogen, Museums-Pädagogen u.a. (existentielle, humanistische Grund-Haltung besonders bei „Panik“; mögliche Anlauf-Stellen danach).

#### Teilnehmer:

Kleingruppen bis zu 12 Pbn je Übungsleiter. Ältere Schulklassen, Vereine, Betriebs-Ausflügler usw.

#### Örter:

Schulen, Vereine, Heime, Kirchen, Museen, Theater usw., (mit Fall- oder katastrophen-spezifischer Thematik)

#### Zeiten (für die Übungen in 2., 3., 4.):

3 bis 4 Stunden (sowie darüber hinaus: Gesprächsbereitschaft der Übungsleiter oder „Anlaufstellen“, auch Selbsthilfe-Gruppen)

### 2. Exploration/Diagnose (Anamnese):

Freiwilligkeit zur Gruppendynamik, psychologische Lerntheorie, Exploration und Komplexanalyse von Aversions-Konflikten der Teilnehmer, auch während eines Museums-Rundganges hinsichtlich von Bildern (allgemein oder spezifischer Ausstellung, welche Bilder sprechen die Teilnehmer besonders an, welche Aversions-Konflikte werden geäußert bei spezifischer Bilderauswahl oder Ausstellungs-Thematik usw.; siehe unv. Manuskript, Laufs, K.-W., 2011, „Komplexanalyse“; www . Kurt – Wilhelm – Laufs . de Psychologisches Bulletin 2008, darin: Anwendung der Methode z.B. bei Fallauswertungen; rel. Dokumentationswert themenspezifischer Fragen und Notizen).

### 3. Gruppendynamik/Therapie:

reziproke Hemmung nach prägnanten Angst-Items (themen-zentriert von und vor Kleingruppen-Teilnehmern nach Teilnehmer-Äusserungen in 2.; Angst-Item-Wiederholungen bei z.B. Museums-Vortrag im Zusammenhang von Entspannung und/oder in Vivo mit Stress abbauenden Bewegungs- oder peripathetischen Aktionen spezieller Museums-Rundgänge. (Psychologische „Katalysatoren“ wie aversions- konflikthafte Bilder, Texte usw. s. unv. Manuskript, Laufs, K.-W., 2011, „Psychologische Katalysatoren“; Archiv ZPID, Trier, ~ 2000).

### 4. Durcharbeiten (Effekte, und evtl. Katamnestic):

Diskussion in Kleingruppen und/oder Plenum von 2 bis 5 Kleingruppen (kein Massen-Plenum, weiteres Ansprechen von Angst-Items, erfahrungs-gemäss aber z.B. nicht bei einem gemütlichen Abendessen vom Betriebsausflug nach Museumsbesuch und Angsttrainings, sonder besser als Frühstücks-Büffet vorher in einer Stimmung soziales Lernens, um eine Appetenz-Aversions-Verknüpfung bei Essen, Trinken und Diskussion zu vermeiden und deren empirisch mögliche emetische Folgen); (Gespräch-Bereitschaft über die Gruppendynamik hinaus für Einzelfälle, oder stabile „Anlaufstelle“ oder Vermittlung in Selbsthilfe-Gruppen. Erwartungs-Konsistenz angst-mindernder Effekte für 4-Stunden Marathons,  $r$  tet ~ .70). [Merke als Praktiker-Faust-Regel: Angst (verschiedene Ausmasse) verhält sich zu Furcht (absolute Angst) wie Phobie zu Panik].

Literatur für Übungsleiter usw.: Laufs, K.-W., 2011: Was mach' ich mit einem Komplex?; darin Kapitel „Komplexanalyse“ und „psychologische Katalysatoren“; unv. Manuskript; Laufs, K.-W., 2011: Spielen Lernen. Darin: Psychologische Katalysatoren.; unv. Manuskript. (Darin werden die GF, AU, AW, AMB -+++ als für reziproke Hemmung förderlich begründet). Laufs, K.-W. 2011 (unv.): Reflektionen über ein psychologisches „Marathon“ mit Erdbeben-Katastrophen-Opfern, Roermond, 1992. Siehe auch WEB-Site, hier.

Verfasser und Copyright: Kurt-Wilhelm Laufs, Zum Resthof 2, D-23006 Bobitz, 2011-04-06, 2011-06-29, 2015-05-08, 2015-05-12, ©

Bitte keine e-mails! No e-mails, please.