

21.3. Gruppendynamik: Phobie- (und Panik-) Hilfe-Programm für Katastrophen-Opfer

von Kurt-Wilhelm Laufs, © 6.4.2011,
rev. 2012-12-07

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“; WEB Site des
Autors, Psychologisches Bulletin 2008,
darin: Anwendung der Methode bei
Fallauswertungen), rel.

Dokumentationswert themen-spezifischer 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, erfahrungsgemäss 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, $r_{tet} \sim .70$)

Laufs, K.-W. 2011 (WEB-Site): Reflektionen über ein psychologisches Marathon mit Erdbeben-Katastrophen-Opfern, Roermond, 1992.

Verfasser und Copyright:

DP Kurt-Wilhelm Laufs, ev. KiR a.D., rev. 2015-10-29, ©