

*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, ©