

Emotionsregulation als Beratungsansatz in der Sozialen Arbeit

Workshop im Rahmen der 24. DBH-Bundestagung
14.-16.09.2022 in Gotha

Prof. Dr. Rebecca Löbmann

Gliederung

1. Identifikation von Emotionen

- Definition „Emotion“
- Funktion von Emotionen
- Emotionen im Life Model für die Praxis der Sozialen Arbeit
- Gesprächstechniken zur Identifikation von Emotionen

2. Regulation von Emotionen

- Definition „Emotionsregulation“
- Prozessmodell der Emotionsregulation
- (Vermittlung von) Alltagsstrategien der Emotionsregulation
- Gesprächsstrategien zur Emotionsregulation
- Psychotherapeutische Ansätze:
u.a. Emotionsfokussierte Therapie

3. Fazit zum Nutzen für die Soziale Arbeit

Definition Emotion

Eine Emotion ist

ein sich selbst organisierendes **psychisches** System,

das interne bzw. externe kontextgebundene Anlässe in ihrer Bedeutung für die eigene Motivbefriedigung **bewertet**,

adaptive emotionsspezifische Ausdrucks- und Körperreaktionen **auslöst**,

die über das Körperfeedback als Gefühl subjektiv **wahrgenommen** und

mit dem Emotionsanlass **in Zusammenhang gebracht** werden,

so dass motivdienliche **Handlungen ausgelöst** werden (können),

sei es durch die Person selbst oder durch den Interaktionspartner

(Holodynski, 2006, zitiert nach Glasenapp, 2013, S. 26)

Fallbeispiel

Herr B. (19) ist Proband der Bewährungshilfe Aschaffenburg. Er stammt aus Albanien und lebt seit vier Jahren in Deutschland in einem kleinen Einzimmerapartment. Seinen Erzählungen zufolge, ist sein Vater in Albanien vor seinen Augen ermordet worden. Er hat seine schulischen Unterlagen auf der Flucht verloren, in Deutschland die Mittelschule abgebrochen, ist zur Zeit arbeitslos und bestreitet seinen Lebensunterhalt durch Arbeitslosengeld II. Er hat ein vorübergehendes Aufenthaltsrecht in Deutschland, das alle zwei Jahre neu beantragt werden muss.

Herr B. ist strafrechtlich mehrfach in Erscheinung getreten: So hatte er seiner Ex-Freundin häufiger im Streit durch Schläge blutende Verletzungen zugefügt. Trotz eines bestehenden Kontaktverbotes versuchte er, weiterhin Kontakt zu ihr aufzunehmen. Eine weitere Anklage folgte, als Herr B. mitten in der Nacht bei der Polizeiinspektion Aschaffenburg erschien, um die Beamten und vor allem Beamtinnen zu beleidigen. Zusätzlich wurde der Angeklagte beim Autofahren ohne Fahrerlaubnis gefasst. Herr B. wurde zu einer Einheitsjugendstrafe von 10 Monaten verurteilt, welche zur Bewährung ausgesetzt wurde. Herr B. beschreibt Schlafstörungen zu haben, morgens schlecht aus dem Bett zu kommen, schnell zu ermüden sowie sich nicht konzentrieren zu können. Es fehlt jedoch seinerseits die Mitwirkungsbereitschaft, um seinen gesundheitlichen Zustand zu verbessern.

Funktion von Emotionen

Information

- Bewerten Ereignisse (Lazarus, 1991)
- Zeigen an, inwieweit unsere Bedürfnisse erfüllt werden (Bohus & Wolf-Arehult, 2013)

Kommunikation

- Sind unser primäres Signalsystem
- Bilden die grundlegende Basis zwischenmenschlichen Verstehens

Handlungstendenz

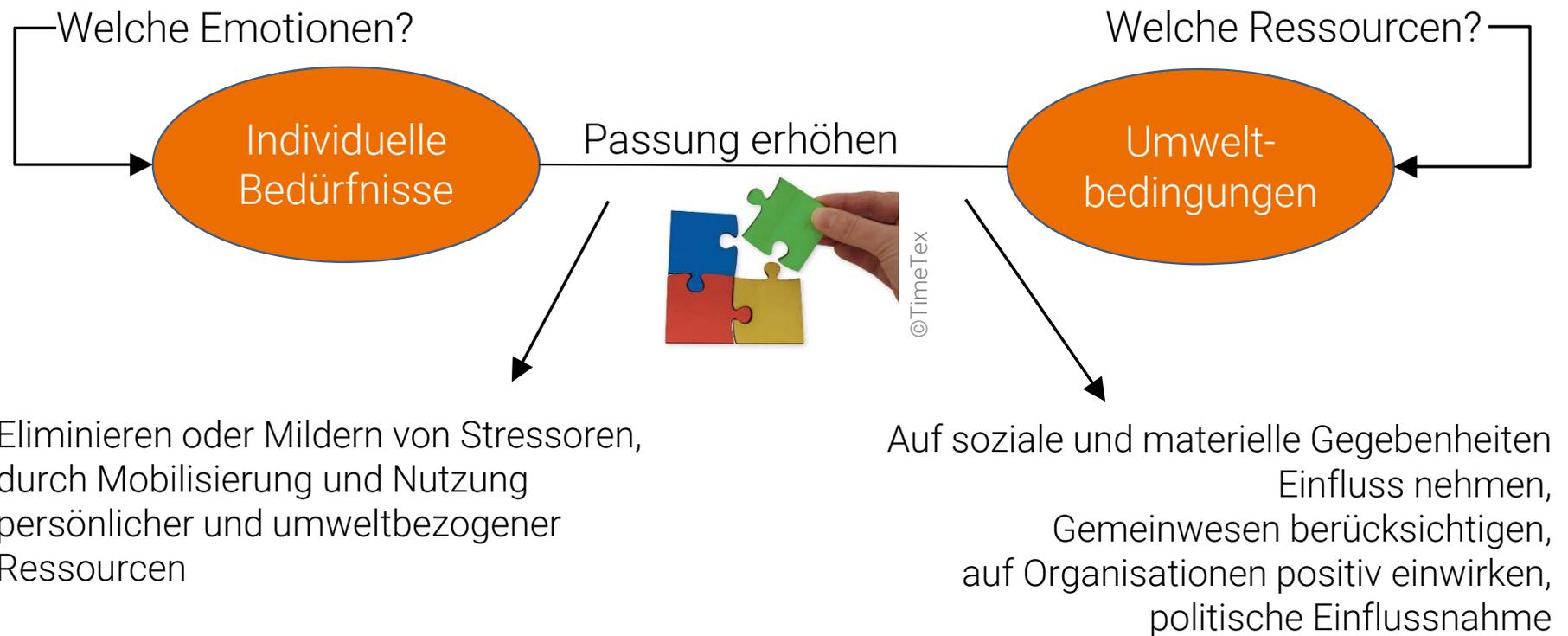
- Versetzen den Organismus in Handlungsbereitschaft (Greenberg, 2010; Le Doux, 1998)

Motivation

- Beinhalten Wünsche/Bedürfnisse, die Handlungsweisen generieren
- Aktivieren oder hemmen soziale Reaktionen (Glasenapp, 2013)

Life-Model für die Praxis der Sozialen Arbeit

(Germain & Gitterman, 2008)



Gesprächstechniken zur Identifikation von Emotionen

1. Technik des Validierens/ Paraphrasierens
2. Emotionssensibles nonverbales Verhalten
3. Stellen emotionsfokussierter Fragen
4. Frage nach der Handlungstendenz oder dem Bedürfnis
5. Frage nach der Bedeutung
6. Imaginationsübungen

Generell:

nicht sofort eine Lösung anbieten, zunächst bei dem Gefühl bleiben



Brené Brown on Empathy vs Sympathy



Paarübung zu Felt Sense (körperlich vermitteltes Gefühl) und empathischer Exploration (ca. 20 min)

1. Klient:in: berichtet von einer Lebenssituation, welche ihn:sie beschäftigt, z.B. Konfrontation mit Pflege eines nahen Angehörigen; Rollenkonflikt Mutter-Berufstätigkeit etc. („mittelstarke“ emotionale Beteiligung)
Gibt am Ende der:dem Berater:in ein Feedback, wie er:sie das Gespräch erlebt hat.
2. Berater:in: fokussiert auf Gefühle und nimmt sie ernst, gibt Raum für das emotionale Erleben, paraphrasiert, fragt nach Gefühlen und Bedürfnissen, und bietet keine Lösungen an

Ziel des Gesprächs ist nicht die Veränderung negativer Gefühle bzw. das Finden einer Lösung, sondern ein Ernstnehmen der Gefühle des Gegenübers mit der Haltung:

„Es regnet und ich habe einen Schirm dabei. Kann ich Sie ein Stück begleiten?“

Definition Emotionsregulation

Unter Emotionsregulation versteht man
*alle Prozesse der Einflussnahme
auf Entstehung, Verlauf, Erleben und Ausdruck
von Emotionen und emotionalen Reaktionen*

(Reicherts, 2014, S. 16)

Prozessmodell der Emotionsregulation (Gross, 2002)

Antezedenzfokussierte Strategien

Verhindern die Entstehung bestimmter Emotionen

1. Situationsauswahl
2. Situationsmodifikation
3. Aufmerksamkeitslenkung
4. kognitive Veränderung

Reaktionsfokussierte Strategien

Verändern bereits ausgelöste Emotionen

Antezedenzfokussierte Strategien sind aufgrund ihres präventiven Charakters vorzuziehen, im Alltag werden jedoch häufig reaktionsverändernde Strategien eingesetzt

Alltagsstrategien der Emotionsregulation

Aktive Strategien

- Bewegung, Sport
- Entspannungsübungen, Meditation u.ä.
- Angenehme Aktivitäten
- Soziale Unterstützung suchen (Trost, Mitgefühl, Hilfe)

Passive Strategien

- Medienkonsum
- Musikhören
- Essen
- Ausruhen

Verhaltensorientierte Vermittlung von Alltagsstrategien

Eine spezifische Emotion kann als diskriminativer Hinweisreiz (Signal) aufgefasst werden, auf welchen hin bestimmte Strategien eingesetzt werden.

Verhaltensorientierte Interventionsmethoden:

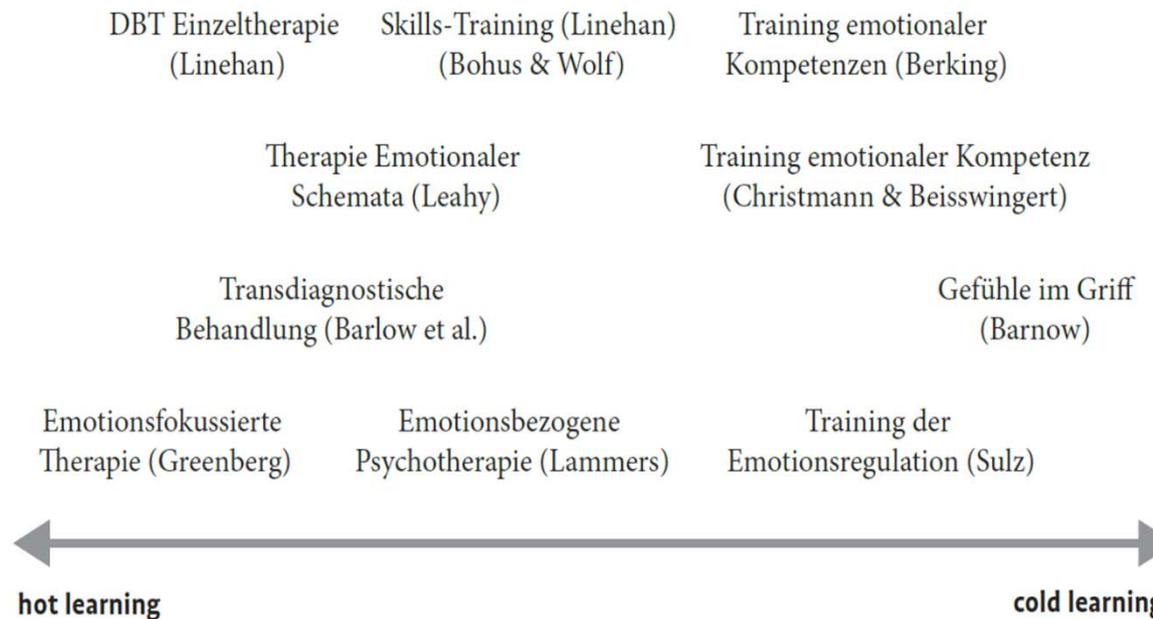
- Einübung der Strategien im Rollenspiel
- Selbstverbalisationen zur Dämpfung negativer Emotionen oder zur Förderung alternativer Emotionen
- Positive Verstärkung zur Förderung von sportlicher Betätigung, Entspannungsritualen und -techniken, musisch-kreativen Fertigkeiten

Gesprächsstrategien zur Regulation von Emotionen

1. Emotionen sind zu schwach ausgeprägt
 - Nutzen von Übertragungsphänomenen
 - Förderung schwacher Emotionen
2. Emotionen sind sehr stark (und negativ)
 - Aufmerksamkeitslenkung, Kognitive Umstrukturierung
 - Abschwächen starker Emotionen
3. Emotionen sind maladaptiv
 - Diagnostischen Verstehensprozess einleiten
 - Ersetzen durch adaptive Emotionen (vgl. emotionsfokussierte Therapie)



Übersicht über spezifische psychotherapeutische Ansätze zur Emotionsregulation



Glasenapp, 2021, S. 93

Grübeln abbauen

aus dem Programm *Gefühle im Griff* (Barnow, 2017)

8-wöchiges Selbsthilfe- und Präventionsprogramm

2. Woche: *Emotionsregulation testen und Grübeln abbauen*

Psychoedukation

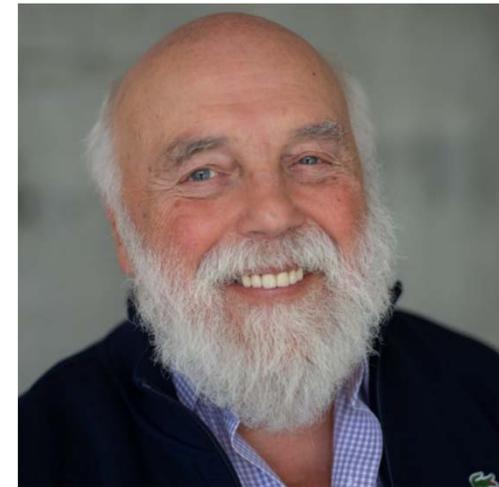
- Was ist Grübeln?
- Was sind die Folgen von Grübeln?

Anti-Grübel-Strategien

- Grübeln begrenzen
- Sich einen Grübel-Ort suchen
- Aktivität
- Nächtliches Grübeln vermeiden
- ...

Emotionsfokussierte Therapie (EFT)

- Begründer: Leslie Greenberg
- Grundannahmen:
Menschen haben konditionierte emotionale Reaktionen auf wiederkehrende bedürfnisrelevante Lebenssituationen.
Diese Emotionen können maladaptiv sein.
- In der Therapie wird nicht über das Erlebte geredet, sondern die Emotionen werden direkt im Gespräch durchlebt, dabei wird mit gestalttherapeutischen Methoden gearbeitet, z.B.
 - Zwei-Stuhl-Dialog
 - Leerer Stuhl-Dialog
- Ziel ist es, die primären maladaptiven Emotionen aufzudecken und durch primäre adaptive Emotionen zu ersetzen



<https://www.isfar-fiorenze.it/formazione-corsi-docenti/leslie-s-greenberg/>

Zwei-Stuhl-Dialog: Selbstkritische Prozesse

- Konflikt zweier Selbstanteile Innerer Kritiker und Erlebendes Selbst
- Die beiden im Konflikt stehenden Selbstanteile werden miteinander in Dialog gebracht, indem Klient:in abwechselnd auf zwei Stühlen Platz nimmt und in den jeweiligen Rollen zu dem anderen Teil spricht.

Stuhl	Stuhl des Kritikers	Stuhl des Erlebenden Selbst
1. Opposition	Äußerung harscher Kritik / Anforderungen	Ausdruck der affektiven Reaktion auf Kritik/Anforderungen (sekundäre Emotionen)
2. Kontakt	Konkretisierung und Spezifikation der Kritik / Anforderungen (Trichter) Ausdruck der Haltung der kritischen Seite	Ausdifferenzierung der emotionalen Reaktion (primäre Emotionen)
	Äußerung von Werten und Standards	Ausdruck von Wünschen und Bedürfnissen
3. Integration	Weicherwerden des Kritikers (Mitgefühl und/oder Angst) Akzeptanz von Gefühlen und Bedürfnissen. (Ausgehandelter) Kompromiss zwischen Werten und Standards auf der einen und Wünschen und Bedürfnissen auf der anderen Seite.	

© IFT 2021

Warum sollte man Emotionen in der Sozialen Arbeit berücksichtigen?

1. Emotionen sind wichtige Indikatoren von Bedürfnissen von Klient:innen, sie können daher dabei helfen, Eigenziele zu entwickeln, das stärkt die Handlungsfähigkeit der Klient:innen
2. Hilfemaßnahmen sind dann erfolgreich, wenn sie in den emotionalen Kontext der Klient:innen eingebettet werden und damit den motivationalen Zielen der Klient:innen entsprechen
3. In der Sozialen Arbeit ist die Identifikation von Emotionen daher die eigentliche Basiskompetenz
4. Emotionsregulation kann bei fehlangepassten Interaktionsmustern eingesetzt werden oder um den Klient:innen praktische Hilfestellungen im Alltag zu geben.
5. Zum Verändern grundlegender maladaptiver Emotionen werden psychotherapeutische Verfahren benötigt, Sozialarbeitende sollten sich hier nicht in die Rolle des ambulanten Therapieersatzes drängen lassen.

Literaturempfehlungen

- Auszra, L. & Herrmann, I. R. (2020). *Emotionsfokussierte Therapie* (DVD). Weinheim: Beltz.
- Barnow, S. (2017). *Gefühle Im Griff! Wozu man Emotionen braucht und wie man sie reguliert*. Berlin: Springer.
- Germain, C. & Gitterman, A. (2008). *Praktische Sozialarbeit: Das Life Model der Sozialen Arbeit*. Enke.
- Glaserapp, J. (2021). *Emotionen als Ressourcen. Manual für Psychotherapie, Coaching und Beratung*. Weinheim: Beltz.
- Maurer, J. & Löbmann, R. (2019). Emotionsregulation als Beratungsansatz in der Sozialen Arbeit. *Soziale Arbeit*, 68(7), 257-266.