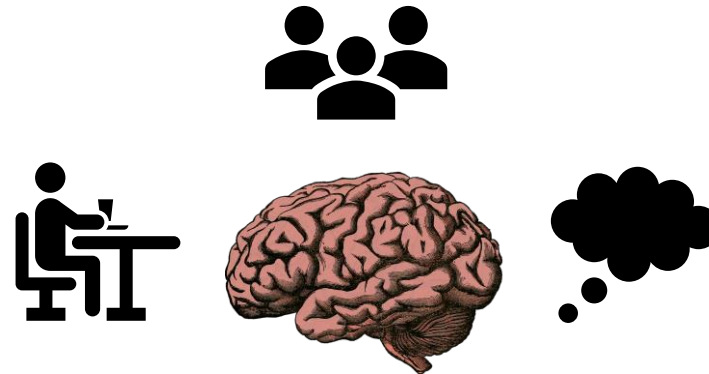


Trainingssequenz

„Der Fight-Flight-Freeze-Automatismus und der Umgang damit in interkulturellen Situationen“



Inhalt

Bedingungsfaktoren:	2
Trainingssequenz - Ablaufplan:	3
Inhalt des Trainings – Ein Vorschlag für die Ausformulierung	5
Arbeitsaufträge:.....	8
Arbeitsauftrag 1: „Suppentext“ Partnerarbeit oder zu dritt	8
Arbeitsauftrag 2: Gruppenarbeit mit allen am Gruppentisch	10
Arbeitsauftrag 3: Deine persönliche Reflexion.....	10

Entwickelt von Marten Schinke (marten.benedict.schinke@uni-jena.de) und Nadja Grzesik (nadja.grzesik@uni-jena.de)

Bedingungsfaktoren:

Thema der Trainingssequenz	Der Fight-Flight-Freeze-Automatismus und der Umgang mit diesem Automatismus in interkulturellen Situationen.
Content	Interkulturell und Kultur-/Akteursfeldübergreifend
Methoden, Übungstyp	Vorwiegend instruktiv und interaktiv
Lehr/Lernziel	Ziel des Trainings ist es, den Teilnehmenden ein Bewusstsein darüber zu vermitteln, dass sie, wie alle Menschen, in Situationen hoher Unsicherheit oder persönlicher Überforderung in einen Automatismus (Fight, Flight or Freeze) verfallen. Weiterhin sollen Konsequenzen dieses Automatismus in Bezug auf soziale Interaktionen im interkulturellen Kontext von den Teilnehmenden identifiziert werden, sodass sie anschließend Strategien im Umgang damit erarbeiten können.
Zielgruppe	15-20 Teilnehmende (TN)
Zeitvolumen	40 min
Infrastruktur	<ul style="list-style-type: none">● Max. 2 Seminarräume<ul style="list-style-type: none">○ Tisch zu 4 Gruppentischen mit 5 Sitzplätzen zusammengeschoben● Mit Konferenzausstattung, Internet, Beamer, Bestuhlung, Seminartische● Stifte und Klebeband, Moderationskarten, Pinnwand oder Tafel für Sammlung der Moderationskarten● Ausgedruckte Arbeitsaufträge

	mit dem FFF-Automatismus insbesondere in interkulturellen Begegnungssituationen zu diskutieren und zu finden.“	<ul style="list-style-type: none"> ○ Frage 2: Was hätte die Frau aus der Geschichte anders machen können? Diskutiert diese Frage mit euren 5 Tischnachbar*Innen und überlegt euch mögliche Strategien für den Umgang mit dem FFF-Automatismus. ● Sammlung der Ergebnisse (beschriftete Moderationskarten) an der Tafel/Pinnwand. Jede Gruppe hängt ihre Ideen auf und beschreibt diese kurz. Am Ende entsteht ein großes Bild von möglichen Strategien im Umgang mit dem FFF-Automatismus. 		Sammeln an der Pinnwand	Pinnwand, Reiszwecke	(35/40)
(5) Transfer des Gelernten in andere Kontexte ermöglichen	„Die TN wurden angeregt das eigene Verhalten in Bezug auf den FFF-Automatismus zu reflektieren und individuelle Handlungsalternativen zu identifizieren.“	<ul style="list-style-type: none"> ● Erklärung Aufgabenstellung „Deine persönliche Reflexion“ [PPT-Folie 9] <ul style="list-style-type: none"> ○ Frage 3: Was kannst du aus dem Gelernten für dich mitnehmen? Überlege dir, was bei dir den FFF-Automatismus auslöst und wie du damit in Zukunft umgehen möchtest bzw. kannst. Finde jeweils mindestens einen Punkt. ● Abschluss mit Dank für Aufmerksamkeit und Mitarbeit! 	End-Zeit in PPT-Folie schreiben		Arbeitsauftrag 3 ausgedruckt	5min (40/40)

Inhalt des Trainings – Ein Vorschlag für die Ausformulierung

Vor Phase 1: Willkommen (unter 1 min)

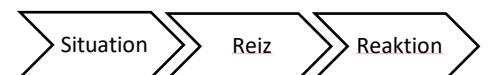
- **Beginn der Präsentation mit**
 1. **Vorstellung der Trainer*innen** („Herzlich Willkommen, wir sind...“)
 2. **Befindlichkeits-Frage** („Geht es euch gut? Fehlt jemanden noch etwas für die kommenden 40 min?) → Braucht ihr noch etwas, bevor wir anfangen mit dem Training anfangen können?

Phase 1: Vorkenntnisse/Erfahrungen (4min)

- **Frage an TN:** „Erinnert ihr euch an eine Schocksituation, in der etwas sehr Unerwartetes passiert ist? Wie habt ihr euch in dieser Situation verhalten? Wie habt ihr euch in dieser Situation verhalten?“
- **Überleitung:** Jeder kennt Situationen, in denen man sich nicht so (reflektiert) verhält, wie man es sich wünscht. Das hängt mit einem kognitionspsychologischen Prozess - dem Fight-Flight-Freeze-Automatismus (FFF-Automatismus) - zusammen.
- **Einstieg & Gliederung:** Im Folgenden möchten wir diesen Automatismus genauer kennenlernen. In diesem Sinne heißen wir euch herzlich willkommen zu unserer Reise, die uns
 1. in die Windungen unseres Gehirns (Präsentation) führt, damit wir verstehen wann und wie FFF-Automatismus auftritt.
 2. dann nimmt uns die Reise mit zu einer interkulturellen Begegnung am Esstisch
 3. Gegen Ende der Reise stecken in einer Gruppenarbeit unsere Köpfe zusammen und diskutieren seinen Umgang mit dem FFF-Automatismus
- **Übergang zu Phase 2:** Wir beginnen mit der Reise in unser Gehirn:

Phase 2: Präsentation zu FFF-Automatismus (7min)

- **Einstiegsfrage:** *Weiß jemand, aus welchen Bereichen unser Gehirn besteht?*
- **Input I: Unser Gehirn ist schrittweise entstanden. Es besteht aus drei Arealen:**
 - Hirnstamm/ Reptiliengehirn = grundlegende Überlebensfunktionen wie Atmung
 - Limbisches System (Emotionen, Sorge um Andere, Empathie, Gemeinschaftsgefühl)
 - Neocortex (mit prä-frontalem Cortex) = Zuhause des Bewusstseins, Sprache, Planung
 - Unsere Hirnfunktion **verläuft in einem Zusammenspiel aus 2 Spuren:**
 - Spur 1 ist das Unbewusste/ Gewohnheiten/ erlerntes Verhalten und Denken (→ z.B. Autofahren)
 - Spur 2 ist das bewusste, mühevoll Denken (z.B. Ideen, Sprache)
 - Spur 1 ist sehr dominant, schauen wir uns jetzt genauer an.
- **Input II: Zoom in Amygdala: Was ist die Amygdala und der FFF-Automatismus?**
 - Im limbischen System werden Erfahrungen und erlerntes Verhalten als Gewohnheiten abgespeichert. (Autofahren als unbewusste Gewohnheit, aber wenn Geisterfahrer kommt → schnelle Reaktion möglich)
 - Das liegt an der Amygdala, einer neuronalen Struktur im limbischen System.
 - Sie scannt die Umgebung ständig und macht dabei aufmerksam auf das was relevant ist: Bedrohungen (seltener Chancen).
 - Für diesen Scan nutzt Amygdala erlernte Filter und Kategorien.
 - Diese abgespeicherten Kategorien sind meistens Erfahrungen, die mit Emotionen verknüpft sind. D.h. eine Konditionierung findet statt (z.b. Furchtkonditionierung)
 - Wird von der Amygdala in einer Situation ein Bedrohungs-Reiz wahrgenommen kann der FFF-Automatismus getriggert werden → bewusste, denkende Teil des Gehirns wird überwältigt
 - FFF- Automatismus ist reaktiv, schnell (= Stichwort: Affekthandlungen) = Autopilot eingeschaltet mit 3 Modi: Flucht ergreifen, Angreifen, Erstarren
 - Das hat Konsequenzen für das Verhalten



- **Input III: Konsequenzen für das Verhalten**

- Ist der Automatismus ausgelöst, verändert er unsere Wahrnehmung, unsere Gedanken, unsere Gefühle, unseren Willen und schließlich unsere Reaktion.
- Lasst uns diese Konsequenzen einmal durchgehen:

Kategorie	Konsequenz	Praktisches Beispiel
Wahrnehmung	Tunnelblick	nichts anderes wahrnehmen
Gedanken	Fixierung	nichts anderes mehr denken
Gefühl	Verlust der Empathie	nur noch an sich selber denken
Wille	Hartnäckigkeit/Sturheit	die eingeschlagene Lösungsstrategie um jeden Preis aufrecht erhalten, keine anderen Lösungsstrategien in Erwägung ziehen
Aktion/Reaktion	Stereotypische Handlungsmuster	unbewusstes Verhalten tritt ein

- **Input IV: Übertragung auf soziale Situationen & Auflistung der Trigger:**

- Der Automatismus wird z.B. durch Gefahren-Symbole wie eine Schlange oder Spinne ausgelöst. In sozialen Situationen kann er z.B. durch Vorurteile verknüpft mit negativen Emotionen, unsichere Situationen, Hierarchie-Gefälle, Traumata etc. getriggert werden.
- Frage an Plenum: Was könnte den Automatismus noch auslösen/triggern?

Dazu „Back-Up“-Input: FFF-Automatismus in sozialen Interaktionen:

- FFF-Reaktion wird teilweise bei der Interaktion mit Menschen, die als „anders“/ anderer Gruppenzugehörigkeit wahrgenommen werden, ausgelöst
 - Vermutlich Prägung aus der Steinzeit, damals hat das (vielleicht) Sinn gemacht
 - Es wurde in zahlreichen Studien erkannt, dass die Amygdala aktiviert wird, wenn Bilder von Menschen gezeigt wurden, die sonst nicht in der Lebenswelt der Testperson eine Rolle spielen.
- Stereotype Narrative, die wir über andere Menschen erlernen, lassen unterbewusste neuronale Pfade entstehen, die dann als Trigger für den FFF-Automatismus fungieren können. (es wird also z.B. eine negative Emotion mit dem Bild eines People of Colour verknüpft und gespeichert)

- ‚In a nutshell‘: Oft dominiert das Unbewusste über das Bewusstsein. Es gibt erlernte neuronale Pfade sozusagen ‚neuronale Gewohnheiten‘, die uns helfen die Umgebung zu scannen und unsere Wahrnehmung und Reaktion wesentlich beeinflussen.
- **Übergang zu Phase 3:** Nun führt uns die Reise zu einer interkulturellen Begegnung am Esstisch. Jetzt sind eure Gehirne gefragt.

Phase 3: Suppentext (13 min)

- **Aufgabenstellung:**
 1. Bitte lest die Geschichte.
 2. Diskutiert dann mit 1-2 eurer/m Sitznachbar/in die Frage, die auf dem Textblatt stehen.
 - **Frage 1:** Wieso verläuft die Situationen im Restaurant so wie sie verläuft? Beschreibt und erklärt das Verhalten der Frau anhand der fünf Konsequenzen des FFF-Automatismus
 3. Notiert euch gerne Stichworte auf das Arbeitsblatt.
- Ihr habt dafür 8 min Zeit. Also habt ihr bis _____ Zeit.
- Danach werden wir kurz unsere Gedanken zu den Fragen im Plenum teilen.
- Nach Arbeitsphase: **Blitzlicht-Runde zu Fragen: Was habt ihr dazu diskutiert? Was waren eure Erkenntnisse?**
- **Wrap-Up geben:** Wir haben gesehen, dass der FFF-Automatismus große Auswirkungen auf interkulturelle Begegnungen hat, weil Zusammenfassung der Blitzlichtrunde.
 - TN sollen erkennen wie der FFF-Automatismus das Verhalten und damit die Dynamik einer Interaktion verändern kann.
 - Deutlich wird dabei auch, dass negative Stereotype über andere Menschen auch ein Auslöser des Automatismus sein können bzw. besonders in emotional-aufgeladenen Situationen zum Tragen kommen

Phase 4: Gruppenarbeit (10min)

- Nun lasst uns die Köpfe zusammenstecken und in 5er Gruppen, um einen Umgang mit dem FFF-Automatismus diskutieren. (Frage 2 auf dem Arbeitsblatt; PPT-Folie 8)
 - **Frage 2:** Was hätte die Frau aus der Geschichte anders machen können? Diskutiert diese Frage mit euren 5 Tischnachbar*Innen und überlegt euch mögliche Strategien für den Umgang mit dem FFF-Automatismus.
- Bis _____ habt ihr Zeit. (7min)

- Ergebnisse sollen auf Moderationskarten geschrieben werden.
- **Sammlung der Ergebnisse (beschriftete Moderationskarten) an der Tafel/Pinnwand.** Jede Gruppe hängt ihre Ideen auf und beschreibt diese kurz. Am Ende entsteht ein großes Bild von möglichen Strategien im Umgang mit dem FFF-Automatismus.
- **Abschluss Phase 4:** Danke und **Übergang zu Phase 5:** Bevor die Reise jetzt ein Ende nimmt...

Phase 5: Persönliche Reflexion/Transfer (5min)

- **Erklärung Aufgabe „Deine persönliche Reflexion“** (siehe PPT-Folie 9)
 - Nun möchten wir euch dazu anregen, das Gelernte auf die persönlich zu übertragen:
 - **Frage 3:** Was kannst du aus dem Gelernten für dich mitnehmen? Überlege dir, was bei dir den FFF-Automatismus auslöst und wie du damit in Zukunft umgehen möchtest bzw. kannst. Finde jeweils mindestens einen Punkt.
 - Beantwortet die Fragen für dich allein. Gerne kannst du dir jetzt ein paar Stichpunkte auf deinem Arbeitsblatt machen.
 - Und auch in Zukunft kannst du dich selbst beobachten und so deine Trigger und Reaktionsweisen besser kennen lernen und einen Umgang damit finden.
- **Abschluss mit Dank für Aufmerksamkeit und Mitarbeit!**



OPTIONAL: Share your thoughts: Möglichkeit für den weiteren (digitalen) Austausch im Nachgang zum Training geben. Zum Beispiel über eine Plattform/ Forum/ WhatsApp-Gruppe, wo die TN erlebte Situationen und Strategien/Techniken für den Umgang mit dem FFF-Automatismus teilen können.

Wichtig: Dies sollte in Abstimmung zum Gesamtkonzept des Trainings erfolgen. Ein Austausch sollte also auch zu Themen aus den vorangegangenen/folgenden Trainingssequenzen/Übungen angeregt werden.

Arbeitsaufträge:

Arbeitsauftrag 1: „Suppentext“ Partnerarbeit oder zu dritt

Bitte **lest folgende** Geschichte, die weiteren Arbeitsaufträge findet ihr dann auf der **Rück/Folgeseite** →



Eine Frau geht in einem Steh-Café zum Mittagessen. Sie holt sich einen Teller Suppe und bringt diesen vorsichtig zu einem Stehtisch. Sie stellt den Teller Suppe ab, hängt die Handtasche unter den Tisch, und merkt dann, dass sie ihren Löffel vergessen hat. Sie geht also zurück zur Theke, holt sich einen Löffel und dazu eine Serviette, die sie auch vergessen hatte. Dann geht sie wieder zu ihrem Tisch und zu ihrem großen Erstaunen steht da ein Mann am Tisch und löffelt fleißig ihre Suppe. Er ist kein Deutscher, nicht blond und hat keine blauen Augen, sondern dunkel, aus Italien oder aus Griechenland oder vielleicht aus der Türkei? Er kann kein Deutsch, wie sich herausstellt, sodass sie sich nicht mit ihm verständigen kann. Und der löffelt ihre Suppe!

Zuerst ist sie völlig erstaunt, sprachlos. Dass so etwas möglich ist! Dann, zehn Sekunden später, ist sie nur noch wütend. Mit dem Löffel in der Hand geht sie an den Tisch und fängt auf der anderen Seite an, aus demselben Teller zu essen. Man würde denken, der Mann wird sich wohl entschuldigen. Weit gefehlt. Der isst ruhig weiter, lächelt das ist seine Waffe, er lächelt und ist freundlich, aber er lässt sich nicht beeinflussen. Und dann der Gipfel: Er gibt ihr die Hälfte ihres eigenen Würstchens! So beenden die beiden ihre gemeinsame Mahlzeit. Am Ende reicht er ihr noch die Hand, und inzwischen hat sie sich so weit beruhigt, dass sie die Hand annimmt.

Er geht weg, und sie will ihre Handtasche nehmen, aber diese ist verschwunden. Das hat sie sich doch von Anfang an gedacht: Er ist ein Gauner, ein frecher Dieb jetzt hat er auch noch ihre Handtasche gestohlen. Sie rennt zur Tür, aber er ist weg. Nun sieht es wirklich schlimm aus, denn in der Handtasche sind Führerschein, Geld, Kreditkarte usw. Alles weg.

Dann schaut sie sich noch einmal um. Auf dem Tisch nebenan steht ein Teller Suppe. Er ist inzwischen kalt geworden. Darunter hängt ihre Tasche!

Sie hatte keinen Augenblick daran gedacht, dass es möglich wäre, dass nicht er, sondern dass sie sich geirrt haben konnte.

(Aus: Piet van Breemen: „Was zählt ist Liebe“; gefunden auf: <https://www.powerpaare.net/2015/12/die-geschichte-mit-dem-suppenteller/>)

Diskutiert die Fragen mit 1-2 eurer/m Sitznachbar*in rechts von euch:

- **Frage1:** Wieso verläuft die Situationen im Restaurant so wie sie verläuft? Beschreibt und erklärt das Verhalten der Frau anhand der fünf Konsequenzen des FFF-Automatismus.



Kategorie	Konsequenz
Wahrnehmung	Tunnelblick
Gedanken	Fixierung
Gefühl	Verlust von Empathie
Wille	Hartnäckigkeit/ Sturheit
Aktion/ Reaktion	Stereotypische Handlungsmuster



Notiert euch gerne ein paar Gedanken hier auf den Arbeitsblättern.

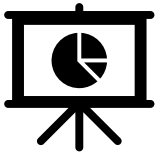
Arbeitsauftrag 2: Gruppenarbeit mit allen am Gruppentisch

Aufbauend auf euren Erkenntnissen aus Frage 1 diskutiert **zusammen mit all euren Tischnachbar*innen einen Umgang mit dem FFF-Automatismus.**



Beantwortet dafür die Frage:

- **Frage 2:** *Was hätte die Frau aus der Geschichte anders machen können? Diskutiert diese Frage und überlegt euch mögliche Strategien für den Umgang mit dem FFF-Automatismus.*



Haltet eure Überlegungen auf den Moderationskarten fest.

Arbeitsauftrag 3: Deine persönliche Reflexion

5 Minuten für dich – denke über folgende Frage nach:



- **Frage 3:** *Was kannst du aus dem Gelernten für dich mitnehmen? Überlege dir, was bei dir den FFF-Automatismus auslöst und wie du damit in Zukunft umgehen möchtest bzw. kannst. Finde jeweils mindestens einen Punkt.*