

## **Joint-Study Bericht nach Rückkehr von der Partneruniversität in Hong Kong**

Ich habe im Wintersemester 2012 an der University of Hong Kong studiert. Im folgenden möchte ich einzeln auf die von mir belegten Kurse eingehen.

### Buddhist Psychology and Mental Cultivation

Es wurde die Grundlegende Philosophie des Buddhismus vermittelt, sowie auf psychologischer Ebene diskutiert. Dabei wurde besonders die buddhistische Lehre in Bezug auf die Funktionen des Geistes und dessen psychologische Faktoren behandelt. Darüber hinaus wurde auf die 40 Übungen der Meditation (bhavana) eingegangen, die laut Buddha zur Beruhigung des Geistes und zum Erlangen von Weisheit führen. Es ging im Wesentlichen darum wie Leid entsteht und wie es durch „mental cultivation“, also mentales Training verbessert oder aufgelöst werden kann.

Ich habe diesen Kurs gewählt, weil ich zuvor bei meinem Praktikum zum ersten Mal von achtsamkeitsbasierten Therapieformen gehört hatte und mich das Thema sehr interessiert. Ich empfand den Kurs als Bereicherung für mich persönlich, wie auch für meine akademische Weiterbildung, da ich diese Ansätze als sehr vielversprechend empfinde.

Des Weiteren bekam ich als Teilnehmerin des Kurses die Chance ein Wochenende lang an einem buddhistischen Retreat teilzunehmen und so selbst Erfahrungen mit der achtsamkeitsbasierten Meditation (Vipassana) zu machen. Ich bin dankbar für diese Erfahrung und war begeistert, dass so etwas an der Universität angeboten wurde.

Mir wurde im Verlauf dieses Kurses bewusst, wie jeder Mensch die Grundideen des Buddhismus und seiner Praktiken für sich nutzen kann und sie in der psychotherapeutischen Praxis Anwendung finden können, auch wenn die betroffene Person einen komplett anderen religiösen Hintergrund hat.

Die Benotung erfolgte über ein Referat, sowie ein Essay.

### Left Brain, Right Brain: Science and Myth

In diesem Kurs ging es vor Allem darum, herauszufinden wie bestimmte Prozesse des menschlichen Gehirns (Sprache, Gedächtnis, Lernfähigkeit, Emotionen...) in den beiden Hemisphären unterschiedlich verarbeitet werden. Darüber hinaus wurde auf die in der Öffentlichkeit verbreiteten Annahmen zur Lateralisierung der Gehirnhälften in Bezug auf bestimmte Fähigkeiten eingegangen. In den Übungseinheiten wurden diese Annahmen diskutiert und deren Richtigkeit anhand wissenschaftlichen Materials besprochen. Ich empfand diese Einheiten als sehr anspruchsvoll und besonders deshalb interessant, da in den Kursen die ich bisher zu biologischer Psychologie hatte selten auf die teils falschen, Annahmen der Öffentlichkeit eingegangen wurde. Es wurde jede Woche eine bestimmte Frage in der Übungseinheit diskutiert, zu der man sich dann im Laufe der Folgewoche in einem persönlichen Kommentar kritisch äußern sollte. Dies geschah im Forum der Online-Lernplattform der Universität.

Des Weiteren wurden in einigen Übungseinheiten kleine Experimente durchgeführt, die den Studenten quasi am eigenen Leib zeigten, wie sehr bestimmte Prozesse auf linker oder rechter Hemisphäre basieren.

Abgesehen von einer Klausur am Ende des Semesters, wurden wir über die Mitarbeit in den Übungen, die Teilnahme an den wöchentlichen Diskussionen im Online-Forum, sowie ein Referat und ein Essay benotet.

## Introduction to Counseling and Psychotherapy

Diese Vorlesung mit Übung ging auf alle bekannten Therapie- und Beratungsmethoden ein. Ich konnte einen guten Überblick über viele Therapieformen gewinnen. In den Übungseinheiten konnte ich zum ersten mal in meiner Studienlaufbahn einen praktischen Einblick in die Arbeitsweise verschiedener Psychotherapeuten bekommen, da Videos von allen bekannten Psychologen gezeigt wurden. In der Universität Salzburg habe ich eine solche Herangehensweise an das Thema immer sehr vermisst. Ich empfand den Kurs als echte Bereicherung, da die Psychotherapie und der Beratungsbereich das Größte Berufsfeld für Psychologen darstellen, man aber als normaler Weise Psychologiestudent Schwierigkeiten hat, überhaupt einen näheren Einblick in die Praxis zu bekommen. Dies macht es meiner Meinung nach schwierig sich Bewusst für diesen Berufszweig zu entscheiden, daher fand ich den Aufbau dieser Vorlesung sehr sinnvoll. Die Übungsgruppen wurden von Psychotherapeuten die sich noch in der Ausbildung befinden geleitet und die Diskussionen mit ihnen und meinen Kommilitonen halfen, den Stoff zu vertiefen. Die Benotung erfolgte hier ebenfalls über die Teilnahme an den Diskussionen in der Übungsgruppe, sowie ein Essay und zwei Klausuren.

## Introduction to Psychopathology

In dieser Einführung in die Psychopathologie wurden die wesentlichen Merkmale und wissenschaftlichen Erkenntnisse über psychologische Störungen vermittelt. Dabei bestand der Kurs aus einer Vorlesung mit Übung.

Es wurde besonders auf die Merkmale der verschiedenen Störungsbilder eingegangen und dieses Wissen wurde in den Übungseinheiten noch vertieft. Es wurde vermehrt auf die Störungsbilder laut DSM-IV eingegangen, was ich als sehr nützlich empfand, da dieses Manual auch in der Praxis benutzt wird. Der Kurs hat mich weitergebracht in meinem Verständnis zur Unterscheidung und Symptomatik psychologischer Störungen. Die Benotung erfolgte auch hier über Essay, Beteiligung in der Übung und zwei Klausuren.

Abschließend kann ich sagen, dass das Semester an der Hong Kong University persönlich, wie auch im akademischen Sinne eine Bereicherung für mich war. Es war sehr interessant sich mit Psychologiestudenten aus der ganzen auszutauschen und mit ihnen zu arbeiten.

Die von mir belegten Vorlesungen waren anders aufgebaut, als in Salzburg. Es müssten mehr Essays geschrieben werden und Gruppenarbeiten waren häufiger. Außerdem gab es zu fast jeder Vorlesung eine Übung, was ich als sehr sinnvoll empfand um den jeweiligen Stoff zu vertiefen. Ich konnte mich dadurch in Bereiche einarbeiten und Fähigkeiten weiterentwickeln, die ich vorher nie sehr beanspruchen musste.

Das Semester hat mir geholfen, eine andere Sicht auf viele Dinge zu bekommen und flexibler zu denken. Mir wurde klar, wie wichtig Toleranz gegenüber anderen Kulturen ist und wie sehr der kulturelle Hintergrund Menschen in ihrem Verhalten beeinflusst. Ich denke, dass diese Erkenntnis für einen Psychologen oder eine Psychologin sehr wichtig ist.

Insgesamt war es eine eine Erfahrung, die ich nicht mehr missen möchte und ich bin froh die Möglichkeit genutzt zu haben, in Hong Kong zu studieren.