

„Hören Sie mich?!“

Beratung und Therapie über Video - ein Erfahrungsbericht.

*„HAAALLOOO?“*

*„Hören sie mich?“*

*„Jetzt?“*

*„Können Sie mich sehen?“*

*„Jetzt?“*

*„KÖNNEN SIE LAUTER SPRECHEN???“*

Das sind derzeit die neuen Begrüßungsdialoge in unseren Sitzungen; Sätze und Formeln, die bisher kein Bestandteil unseres Arbeitsalltages waren. Dazu gehört auch eine lustige Zeichensprache wie übertriebenes Schulterzucken, energisches Kopfschütteln, stummes Zeigen – wenn das eigene Mikro nicht funktioniert.

Niemand von uns Therapeut\*innen hatte Erfahrungen im Umgang mit Videoberatung, geschweige denn eine Weiterbildung oder dergleichen. Natürlich gab es immer wieder Angebote für Fortbildungen im Bereich Online – Beratung, aber mal ehrlich – es lockte uns nicht sonderlich. Wir als waschechte „famtheraner Familientherapeut\*innen“ mit Seilen, Lebensflüssen, Genogrammen am Flipchart, Skulpturen und der Arbeit mit Symbolen hatten eine natürliche Abneigung dagegen. Wir konnten uns Beratung und Therapie mit dem Medium Computer und Internet kaum vorstellen.

Die Pandemie eröffnete uns einen ungeahnten Erfahrungsraum.

Während wir uns im ersten „Lockdown“ noch mit Telefonberatungen über Wasser hielten, war schnell klar, dass dieser zweite Lockdown ab Dezember länger dauern wird, vielleicht nicht der letzte ist und wir, wenn wir weiterarbeiten wollen, uns stellen müssen. Dem Video und dem Internet, dem Datenschutz und der Technik, den Möglichkeiten und Grenzen.

Es ist an der Zeit, nach drei Monaten Resümee zu ziehen.

Es ist ein reiner Erfahrungsbericht.

## Technik und Datenschutz.

Da wäre natürlich zuerst die Frage nach der ganzen Technik. Man hat das Gefühl, ständig neu lernen zu müssen. Natürlich wissen wir, dass es so ist, man lernt ein Leben lang. Nur manchmal, ja manchmal, wünschten auch wir, es würde mit dem „Neu lernen müssen“ mal kurz anhalten. Das passiert natürlich nicht.

Viele Fragen tauchten auf, die nach einer Antwort verlangten. Was braucht man? Welches Programm ist gut? Braucht man zusätzlich Kameras und Mikrophone? Was ist eigentlich mit der Datenleitung? Wie gut ist unser Internet? Wie das der Klient\*innen?

Tatsächlich steckten wir die meiste Energie in die Recherche des besten Datenschutzprogrammes. Unsere Arbeit mit Menschen in Notlagen erfordert die höchste Sensibilität und den bestmöglichen Schutz. Ist es denn überhaupt möglich, über Videoportale datensicher zu arbeiten?

Mit dem Konferenzprogramm Zoom kannten wir uns schon gut aus. Wir hatten Erfahrungen mit Teamsitzungen und Seminaren. Doch wie sieht es mit dem Datenschutz aus?

Ein Kollege steckte viel Zeit und Energie in die Recherche, welches der verschiedenen Softwareprogramme für uns am geeignetsten wäre. Da diese hervorragende Recherche einen eigenen Artikel bräuchte, um alle Vor- und Nachteile von Therapy, Zoom, Microsoft Teams, Jitsi, BigBlueButton und anderen aufzulisten, soll hier nur erwähnt werden, dass wir uns für „Red Medical“ entschieden haben. Es ist ein Programm, welches ursprünglich für Arztprechstunden entwickelt wurde und hohe, zertifizierte Datenschutzmaßnahmen aufweist. Red Medical bietet zusätzlich die Möglichkeit, über Red Connect mit mehreren Personen gleichzeitig zu sprechen. Dies ist immens wichtig für unsere Arbeit, da wir getrennte Eltern im Co – Setting beraten. Des Weiteren wird keine extra Software für die eingeladenen Teilnehmer\*innen benötigt. So können die Klient\*innen einfach auf den zugesandten Link klicken.

Nach der Entscheidung stand die spannendste aller Fragen im Raum: Funktioniert es auch?

In der ersten Zeit war es schlicht gesagt gruselig. Ton und Bildqualität waren anstrengend, das Mehrpersonensetting funktionierte meistens gar nicht.

*„Sie sind eingefroren“*

*„Jetzt ist sie eingefroren“*

*„Er kann Sie nicht hören“*

*„Gehen Sie doch nochmal raus und kommen wieder rein“*

Man stelle sich solche Sätze in der Präsenzberatung vor... Wir brauchten viel Geduld und Nerven, um nicht aufzugeben.

Ab Januar schränkte Red medical die kostenlose Nutzung ein. Wir entschieden uns, ein Abonnement für „Red connect“ abzuschließen. Es war ein Segen, denn damit wurde es immer besser. Mittlerweile läuft das Programm stabil. Es gibt kaum noch Abstürze oder verschwundene Personen. Mehrere Sitzungen gleichzeitig sind ebenfalls möglich.

Trotzdem nutzen wir manchmal als zweite Variante Zoom. In der ersten Zeit war es einfach notwendig, bei Abstürzen schnell dorthin zu wechseln, um die Beratung fortführen zu können. Wir holten uns dafür die Erlaubnis der Klient\*innen. Bisher hatte niemand einen Einwand. Ich glaube, dass in diesen Momenten den Klient\*innen der Fortgang der Beratung/Therapie wichtiger ist, als der Datenschutz. Viele Menschen sind auch durch das alltägliche Wandern im Internet für dieses Thema weniger

empfänglich. Es herrscht ein großes, vielleicht manchmal naives Vertrauen. Schon aus diesem Grund sollten wir hier umso genauer sein.

Mittlerweile bietet Zoom im Abonnement auch die „Ende zu Ende“ – Verschlüsselung an und hat den Datenschutz mit jedem Update verbessert und transparenter gemacht.

Zudem hat Zoom enorm brauchbare Funktionen – die wir bei Red Medical manchmal schmerzlich vermissen. Man kann die Klient\*innen in Breakoutrooms schicken – nützlich, nützlich! Ich würde gern bei hochstrittigen Paaren immer damit arbeiten, denn die Möglichkeit, 5 Minuten im Breakoutroom die absolut wütende Klientin kurz wieder zu beruhigen und für Arbeitsfähigkeit zu sorgen, ist eigentlich unersetzlich.

Man kann den eigenen Bildschirm mit den Teilnehmer\*innen teilen, um Verschiedenes zu zeigen, gemeinsam auf dem Whiteboard Genogramme, Skalen oder Zeichnung zu erstellen. Das bietet einen sehr großen Spielraum.

Ebenso kann man den Hintergrund verändern, so dass das eigene Zuhause unsichtbar bleibt und für etwas Privatsphäre sorgt.

Wir benutzen für unsere Arbeit Laptops mit integrierter Kamera und Mikrofon. Diese Standardausrüstung reicht eigentlich. Vermutlich sind Headsets professioneller. Wer allerdings nicht so der Kopfhörertyp ist, wird Headsets nicht mögen. Dann ist es nicht angenehm, die Stimme der Klient\*innen direkt im Kopf zu haben. Auch das Flugpilotengefühl ist gewöhnungsbedürftig. Manche Headsets allerdings machen die eigene Stimme weicher, ruhiger und angenehmer. Eine solche Moderatorenstimme hat dann große Vorteile.

Einen Fallstrick, den ich mit meiner ausgeprägten Rechts-Links-Schwäche gern teilen möchte, ist das gespiegelte Video. Bei Zoom kann man das eigene Video „spiegelverkehrt“ einstellen. Das hat den wunderbaren Effekt, dass ich endlich, wenn ich mich links an das Ohr fasse, auch im Bildschirm dort links an das Ohr fasse. Unbezahlbar für Menschen mit Schwierigkeiten im räumlichen Verständnis. Bei „Red medical“ ist das leider nicht möglich und ich bin jedes Mal verwundert und überrascht, dass ich mich, wenn ich eine Haarsträhne zurückstreichen will, an die falsche Kopfseite fasse! Dann bin ich oft so irritiert, dass ich kurzzeitig den Faden verliere.

Überhaupt - dieses sich selbst sehen müssen!

## Selbstbild.

Schrecklich ist sie, diese „Arbeit im Spiegel“.

Sich selbst sehen – was heißt das? Was macht dies mit unserem Selbstbild?

Ich sehe mich, wie ich die Stirn runzle, die Augenbrauen hebe. Ich sehe mich lachen und lächeln. Immer sehe ich mich. Ich lernte, es nur noch aus den Augenwinkeln wahrzunehmen. Arbeite ich dadurch anders? Ich glaube nicht – aber denke doch. Ich vermute, es macht etwas mit mir, obwohl ich bewusst nichts anderes tue, als all die Jahre zuvor. Doch manchmal ertappe ich mich dabei, wie ich über meinen eigenen Gesichtsausdruck erschrecke. Dann verändert sich mein Gesichtsausdruck, ich schaue bewusst weicher oder lächle. Ich hätte es nicht getan, wenn ich nicht im Monitor zu sehen gewesen wäre.

Klient\*innen sehen sich auch die ganze Zeit selbst. Was macht das mit ihnen? Bisher hat kaum jemand darüber gesprochen. Die meisten kennen mittlerweile dieses Onlineformat. Sie haben Konferenzen auf Arbeit, machen Videochats mit Freund\*innen, Familienmitgliedern und Kolleg\*innen. Ich erinnere mich an einen Klienten, der große Berührungängste hatte und am Ende sehr erleichtert war, dass es ihn nicht gestört habe.

Sind Klient\*innen auch anders, wenn sie sich im Bildschirm sehen? Verändert sich mit einem bewusst veränderten Gesichtsausdruck auch das innere Befinden? Manchmal hatte ich die Vermutung, dass bei getrennten Paaren der Ton schärfer wird, wenn sie sich selbst neben dem anderen auf den Bildschirm sehen. Ist das so? Verschärft sich sozusagen die Härte zueinander?

Es gibt die Möglichkeit, die Kamera auszuschalten. Beratung oder Therapie wird somit fast nicht mehr machbar. Man braucht das sichtbare Gegenüber, um eine Richtung in der Kommunikation zu erleben. Ich kenne Lehrer\*innen, die sich sehr darüber beschwerten, dass die Schüler\*innen im Onlinemodus die Kamera ausgeschaltet haben, und sie immer das Gefühl haben, ins Leere zu sprechen. Dadurch wird Unterricht zur Qual.

Manchmal passierte es dennoch, dass die Kamera nicht vorhanden oder ausgeschaltet werden musste. Es fühlte sich unsicher an. Dann blieb die Beratung irgendwie an der Oberfläche. Im Grunde ist es ja wie ein Telefonat – und trotzdem anders. In einen leeren Bildschirm zu sprechen ist schwierig.

Im Zoom – Programm gibt es auch die Variante, sein eigenes Selbstbild auszuschalten. Man wird vom Gegenüber gesehen – sieht sich selbst aber nicht. Eine große Falle, finde ich. Man wähnt sich allein im Raum, und die Gefahr, mit Nachlassen der Aufmerksamkeit doch die eine oder andere unangepasste Mimik oder Geste zu machen ist riesig.

Und wie ist es mit der Vorstellung, dass man selbst auf einem Bildschirm des Klienten deutlich zu sehen ist?

Eigentlich sind wir ja ebenso daran gewöhnt. Auch wir haben Konferenzen, Videotelefonie gibt es auch schon länger. Meistens macht man sich darüber gar keine Gedanken mehr. Zumindest hatte dies viel weniger Einfluss auf mich, als mich selbst arbeiten zu sehen.

Scurril wurde es – und erst dann machte ich mir Gedanken - als ich plötzlich begriff, dass ein Elternpaar ihren Rechner am TV – Bildschirm, Größe 55 Zoll, angeschlossen hat. Und ich also nun in Überlebensgröße (Diagonale des Bildschirms: 1,39m) von der Zimmerwand Paarberatung machte, während das Paar auf dem Sofa saß....

## Setting.

In der systemischen Familientherapie hat die Sitzordnung einen methodischen Charakter, ihr wird ein großer Einfluss auf den Prozess zugeschrieben. Man denke nur an die alte Schule der Familientherapie, beispielsweise bei Minuchin. Für ihn war die Sitzordnung und die Settingwahl essentiell.

Jetzt also sitzt das Paar auf seinem Sofa, in seinem Wohnzimmer, mit ihren Kaffeetassen in der Hand – und der Fernbedienung. Was ist das für ein Setting?

Es ist eine Art aufsuchende Familientherapie, ohne wirkliche Anwesenheit. Man hat Einblick in das Wohnumfeld, sieht Vasen, Bilder, Farben, Bücherregale, Wäscheständer. Manche Klient\*innen zeigen nur eine weiße Wand, andere sind vollkommen gelassen, laufen mit dem Handy oder Laptop durch die Wohnung, um den besten Empfang zu finden. Auch ein Badezimmer war schon dabei.

Ich erlebte zum Beispiel eine Familiensitzung mit vielen Settingwechsel, die so im Beratungsraum nicht stattgefunden hätten. Ich sprach mit den Eltern, während die jugendliche Tochter sich verweigerte und demonstrativ das Zimmer verließ. Nach ein paar Minuten schlich sie wieder herein in der Hoffnung, selbst nicht gesehen zu werden, doch die Neugierde war stärker. Sie konnte zuhören, ohne beteiligt zu sein. Es gab den Moment, als sie aus ihrer Ecke heraus widersprach. Das Gespräch zu viert war eröffnet. Allerdings auch gleich wieder beendet, denn sie schnappte „mich“ einfach und holte mich in Form des

Laptops in ihre Ecke. Sie wollte „allein“ mit mir reden. Die Eltern hörten zwar zu, aber für das Mädchen war es so, als könne sie allein sprechen. Die Eltern hörten, wie ich die Tochter als paradoxe Intervention ermutigte, ihre Rolle in der Familie noch eine Weile so weiter zu machen wie bisher. Prompt kam der Widerspruch aus der anderen Ecke. Es war unvergleichlich, welche methodischen, systemischen Möglichkeiten sich hiermit eröffnet hatten.

In einer anderen Familie wurde ich kurzerhand aus dem Zimmer getragen. Die Tochter nahm mich einfach mit in ihr Zimmer und schloss die Tür. Die Mutter blieb draußen. Settingwechsel - durch Klient\*innen bestimmt.

Das Mädchen zeigte mir ihr Zimmer, die gemalten Bilder, die Lieblingskuscheltiere, ihr eigenes Reich. Dadurch entstand auf wunderbar leichte Art eine therapeutische Beziehung.

Ich erlebte Türen knallen, vor Wut umgeworfene Stühle, ungeduldige Mütter und schreiende Kinder. Ich erlebte ein sehr machtvolleres Kind, welches darauf bestand, mit Laptop im Flur zu sitzen und so den Rest der Familie während unserer Stunde in den Zimmern „einzusperren“. Das alles hätte es hier in unseren Räumen so nie gegeben. Diagnostik pur.

Auch Live-Coaching war an einigen Stellen möglich. Es gibt viele Arbeitsfelder, in denen dies zum täglichen Tun gehört; Sozialpsychologische Familienhilfe, Aufsuchende Familientherapie, Integrierte Familienhilfe. Ich konnte wiederum erfahren, wie hilfreich es sein kann, direkt vor Ort zu sein – und musste dafür noch nicht mal mein Büro verlassen. Es hatte ebenso einen großen Vorteil, dass ich nicht wirklich da war. Vielleicht erlebte ich dadurch Dinge ungefilterter und prägnanter.

Ein weiteres, sehr interessantes Setting war „Klientin neben Katze“. Die Katze saß gebannt vor dem Bildschirm neben der Klientin. Zeitweise hatte ich das Gefühl, ich spreche tatsächlich mit der Katze. Jeder Versuch, die Katze zum Gehen zu bewegen, scheiterte durch einen flotten Sprung wieder auf exakt denselben Platz. Methodisch sehr gut nutzbar, denn ich stellte einige zirkuläre Fragen an die Katze und die Klientin. Lachen tut so gut!

Wenn ein Paar vor einem Rechner sitzt, gibt es einen herrlichen diagnostischen Effekt. Zu wem zeigt der Bildschirm, wer ist mehr zu sehen, wer wähnt sich zu sehr am Rand? Und wie wird versucht, ganz heimlich und leicht, den Bildschirm 3 mm zu sich selbst zu drehen, während die Beraterin spricht? Und merkt es der andere? Und versucht wiederum dieser, den Bildschirm die 4 mm zurückzuschieben? Das habe ich tatsächlich oft beobachtet.

In unserer Beratungsstelle nutzen wir sehr oft das 4er Setting, die Co – Beratung.

Durch die Erfahrungen und Beobachtungen während solch einer Beratung per Video ist uns aufgefallen, wie viel an unterschwelliger Kommunikation zwischen uns Therapeut\*innen hin und her läuft, während wir Paare in Präsenz beraten. Der leichte Blick zur Seite, um zu schauen, ob der/die Kolleg\*in fertig ist, ob er/sie die Stirn runzelt, einvernehmlich nickt, oder minimal den Kopf schüttelt. All das fehlt in einer Videokonferenz. Man sieht den anderen in exakt der gleichen Ansicht wie die Klient\*innen. Jeder Versuch der leichten „gestischen und mimischen“ Kommunikation wird genauso an die Klient\*innen gerichtet. Sie bleibt also aus. Dadurch erscheint uns die Co – Beratung unsicherer.

Das Paar auf dem Sofa stritt sich irgendwann, und beachtete mich nicht mehr, als ob ich nichts weiter als eine Wettervorhersage auf dem Fernseher wäre. Ich erreichte sie nicht mehr. Vermutlich trugen Sofa, Fernseher und Kaffeetassen dazu bei und ich war wirklich nichts weiter, als ein laufendes Fernsehprogramm. Ich konnte nur froh sein, dass sie mich nicht irgendwann leiser stellten oder ausschalteten. Dieses Setting war ganz und gar nicht hilfreich!

## Methoden.

Methodisch hätte ich an dieser Stelle auch gern eine Fernbedienung gehabt, um die zwei Menschen auf der Couch kurzfristig einzufrieren. Oder noch besser, die Zeitlupe einzuschalten. Wenn beide nur noch mit halber Geschwindigkeit hätten streiten können, wäre der „Entschleunigte Dialog“ perfekt nutzbar gewesen.

Ob Setting oder Methode - Videoberatung ist ungemein variabel. Im Grunde festigte sich die Überzeugung, dass alles, was im therapeutischen Methodenkoffer ist, genutzt werden kann.

Ich habe hypnotherapeutisch gearbeitet, was wunderbar funktionierte. Ich habe eine körperorientierte Sitzung angeleitet, in welcher die Klientin anhand ihrer Stresshaltung mit Hilfe körperlicher Impulse eine Lösungshaltung fand. Nichts davon lief anders als in Präsenz.

Die Vielfältigkeit der Familiensitzung wurde oben schon beschrieben. Eine Skulptursitzung habe ich online noch nicht geleitet, aber ich habe den Sohn auf den Platz des Vaters am Esstisch setzen lassen und den Vater an die Stelle der Mutter. Das Gespräch mit vertauschten Rollen hatte meiner Empfindung nach somit nochmal mehr Wirkung als im Beratungsraum. Das „Spiel“ schien vertrauter und konnte leichter ausgereizt werden.

Das 4 – Stühle – Ritual in der Paarberatung, in welcher die Partner\*innen sich sowohl über ihre gemeinsame Schatzkiste, als auch über die schwierige Seite ihrer Paarbeziehung austauschen können, funktioniert ebenfalls nicht anders als in Präsenz. Einzig die Symbole für die zwei Seiten der Beziehung sind eventuell extravaganter. Ein Paar hatte zum Beispiel ein Radio und eine riesige Grünpflanze zwischen sich stehen. Für die therapeutische Aufgabe des Doppelns rücke ich selbst im Bildschirm jeweils an die Seite des Menschen, den ich gerade doppel. Das hilft mir und macht es auch den Klient\*innen deutlicher.

Dabei habe ich festgestellt, dass es ausreicht, ein winziges Stück von Klient\*innen zu sehen, um „Fühlung“ aufzunehmen. Erstaunlicher Weise funktioniert das wichtige Einfühlen auch über Räume, Datenleitungen und Technik hinweg.

Die Arbeit mit Inneren Anteilen ist im Therapieprozess meist eine sehr intensive. Oft werden eigene Persönlichkeitsanteile externalisiert, welche ungeliebt oder gar bedrohlich wirken. Hierfür ist es essentiell, einen guten Rahmen und Schutzraum zu bieten.

Wie kann man in der Videoberatung mit Externalisierungen umgehen? Wie können Anteile gut eingeladen – und dann aber auch wieder verabschiedet werden?

Eine Kollegin nutzte hierfür mit ihrer Klientin einen in deren Wohnung vorhandenen Vorhang, hinter welchem die Anteile hervorholt, oder eben wieder verabschiedet werden konnten.

Ich erlebte eine Sitzung, in welcher der perfektionistische Anteil plötzlich mit am Küchentisch saß. Leider konnte er am Ende nicht richtig verabschiedet werden, worunter dann das Kind im Homeschooling leiden musste. Die Klientin konnte sich nach dem Austausch mit dem „Perfektionismus“ nicht richtig von diesem verabschieden.

In der Präsenzberatung kann man die externalisierten Anteile „zur Tür hinaus schicken“. Nachdem die Klient\*innen den Beratungsraum verlassen, kann die Erfahrung mit all ihren Empfindungen zunächst genau dort bleiben. Der Therapieraum ist ein geschützter Ort, um sich mit schwierigen, angstmachenden oder ungeliebten Dingen zu beschäftigen. Verlassen Klient\*innen die Sitzung, findet ein physischer Ortswechsel statt. Das erleben viele als hilfreich. Sie können „Dinge da lassen“.

In der Videoberatung ist dies nicht möglich. Der Laptop, das Handy oder der Rechner werden zwar ausgeschaltet, aber physisch sitzen die Klient\*innen an der gleichen Stelle, an welcher innere Inhalte

zur Sprache kamen. Therapie, Videokonferenz und Homeschooling gehen dann fließend ineinander über.

Für die nächste Teilesitzung bin ich durch diese Erfahrung besser gewappnet. Ich habe mir überlegt, mit zwei Endgeräten zu arbeiten. Auf dem einen Rechner werde ich wie gewohnt mit der Klientin sprechen, mit dem zweiten Laptop werden die Anteile eingeladen. Diese erscheinen dann in der Konferenz als eine dritte Kachel, in welcher der jeweilige Anteil in Form des gewählten Symbols oder einer beschrifteten Karte zu sehen sein wird. Der Dialog mit dem externalisierten Anteil könnte so besser begleitet werden. Der Anteil könnte am Ende der Sitzung aus der Konferenz heraus verabschiedet werden. Ich bin sehr neugierig, wie diese Arbeit verlaufen wird.

Die Frage, was eigentlich den „Schutzraum“ ausmacht, den es für Therapie und Beratung braucht, tauchte noch an anderen Stellen im Zusammenhang mit der Videoberatung auf.

Nach einer Sitzung erzählte mir ein Paar, wie schwierig sie es empfunden hatten, in ihrem eigenen Wohnraum über ihre Intimprobleme zu sprechen. Sie wünschten sich hierfür in Zukunft wieder den Beratungsraum. Laut ihnen lag das unbestimmt unangenehme Gefühl nicht am Medium Video, sondern am Ort, an dem sie sich befanden. Das erstaunte mich im ersten Moment sehr, denn ich nahm an, dass im vertrauten Zuhause leichter über Sexualität gesprochen werden kann. Das war ein Irrtum. Der Therapieraum ist ein besonderer Schutzraum.

## Grenzen.

Damit sind wir bei der Frage nach den Grenzen der Videoberatung.

Diese Frage nach dem Schutzraum erlebe ich als Grenze. Einerseits.

Andererseits, wie im Setting beschrieben, ist Videoberatung eben auch eine Raumerweiterung.

Ich hätte beinahe von „natürlicher Grenze“ geschrieben, und meine damit die Begrenzungen durch die Technik. Der Umgang damit erfordert einiges an Kenntnissen und vor allem Geduld und Gelassenheit. Wenn Klient\*innen aus der Videokonferenz oder Sprechstunde „rausfliegen“, dann heißt es Ruhe bewahren, zurückkehren, Telefonnummern parat haben. Wenn man dreimal hintereinander eingefroren ist, dann muss man eben nochmal neu starten.

Eine Beratungsstunde wird dadurch nicht so flüssig durchlaufen, wie in Präsenz. Es sind zu viele Störfaktoren, die man gern verstehen würde, aber nicht kann. Ich habe dieses „Verstehen wollen“ (fast) aufgegeben.

Ton und Bild ist niemals so klar wie im direkten Miteinander. Nähe kann nicht exakt genauso hergestellt und Präsenz nicht annähernd so wahrgenommen werden.

Klient\*innen lassen sich unter Umständen weniger gut führen. Ich habe die unangenehme Erfahrung machen müssen, relativ hilflos einem Streit zuzusehen, und nichts, was ich tat, führte dazu, dass es in der Sitzung weiterging. Da erlebe ich in der Präsenzberatung bedeutend mehr Selbstwirksamkeit. Ich habe mehr Möglichkeiten einzugreifen oder – wenn ich es möchte – Streitgespräche laufen zu lassen.

Man bewegt sich als Therapeut\*in etwas weniger. Vielleicht verspannen Nacken und Rücken etwas mehr. Das ständige Blicken auf einen Bildschirm ermüdet. Doch das sind Nebenwirkungen, die auch unabhängig der Videoberatung derzeit für viele gelten.

Es wird immer Menschen geben, die lieber so oder so sind, welche, die lieber so arbeiten, oder sich besser so beraten lassen. Menschen, die stundenlang auf Bildschirme starren können, ohne nennenswerte Einschränkungen zu bemerken, und Menschen, die es abgrundtief hassen. Das ist unsere Individualität und Einzigartigkeit.

## Ausblick.

Videoberatung und Videotherapie ist für uns ein großes Lernfeld. Ich finde, es ist auch ein sehr interessantes Erfahrungsfeld mit vielen spannenden Fragen, bei denen es lohnt, ihnen nachzugehen, sie genauer zu beleuchten, nachzufragen, nachzulesen:

Was macht es mit uns und unserem Selbstbild, wenn wir uns täglich selbst sehen?

Verändert sich das Selbst – Bewusstsein? Wenn ja – in welche Richtung verändert es sich?

Wer wird unsicherer, wer wird sicherer oder gelassener?

Erfährt das Selbstbild wohl eine größere Anpassung an das Fremdbild?

Sind wir mit unseren Gesten und Mimiken dann achtsamer? Bekommen wir eine größere Sensibilität, was Mimik auslöst?

Auch die Frage nach dem therapeutischen Schutzraum kann neu betrachtet werden.

Ist es der Raum in der Beratungsstelle? Ist es ein zeitlicher Raum – unabhängig vom Ort?

Ist es ein gefühlter Raum, den wir durch unsere Arbeit schaffen?

Zudem ist es sicherlich spannend, weitere therapeutische Methoden zu erproben.

Eine Kollegin gab mir den Tipp, eine schwierige Sitzungssequenz mit Zustimmung der Klient\*innen aufzunehmen und dann gemeinsam zu besprechen. Sehr verlockend.

Nichtsdestotrotz ist mein Maß an Videositzungen erst einmal gut gefüllt. Nach drei Monaten und vielen Videositzungen freue ich mich ungemein auf die Klient\*innen in voller Präsenz in unseren Therapie – und Beratungsräumen.

Ein schöner Ausblick ist, dass auch nach Ende dieser Pandemie vieles Neue beibehalten werden kann und wird. Die Nutzung von Videos als Settingwahl, als methodische Varianz wird bleiben. Es wird leichter möglich sein, über Video mit getrennten Paaren zu arbeiten, bei denen einer weit weg wohnt und in der Woche nicht zu Beratungsterminen kommen kann. Wenn Absagen durch Unwetter oder längere Abwesenheiten drohen, auch dann wird diese Möglichkeit bleiben. Ob man den Vorteil des Home – Office nutzen möchte, um von zu Hause aus mit Klient\*innen zu arbeiten, bleibt natürlich auch jedem selbst überlassen.

Doch jetzt wird Frühling. Die Tage werden länger, die Luft wärmer, das Licht intensiver. Vielleicht sollten wir alle erst einmal wieder mehr hiervon tanken.

Abschiede in Videokonferenzen und Videositzungen bestehen oft aus sehr enthusiastischem und langem Winken. In diesem Sinne...

*Angela Mieth*

*FamThera e.V.*

*Beratungsstelle Schirmerstraße*