

Ist Online-Beratung/-Therapie nur zeitgemäß oder auch wirksam?

Das Angebot von Online-Beratung und -Therapie wächst. Selbst Kliniken werben bereits damit: „Therapie ohne Wartezeiten und bequem von Zuhause!“

Wenn ich per Skype/Zoom oder Telefon Sitzungen mit Klienten verabrede, ist das nicht mein Ansatz. Mir geht es nicht um Bequemlichkeit oder Zeitersparnis, auch wenn es sicherlich verlockende Aspekte sind. In meiner Begleitung als Integralis®Therapeutin sowie als Counselor geht es darum, eine ressourcen-orientierte Arbeitsweise zu ermöglichen und Potentialentfaltung zu begünstigen. Das überprüfe ich systematisch nach jeder Sitzung mit Fragen an meine Klienten; ich frage nach erlebten Unterschieden und vorstellbaren Möglichkeiten, wie das „Neue“ in den Alltag einfließen kann. Anhand der Rückmeldungen meiner Klienten gibt es in Bezug auf diese Aspekte keine nennenswerten Unterschiede zwischen einer Online- und einer Live-Sitzung in meiner Praxis.

Den größten Unterschied in der Counselor-Arbeit am Telefon oder Bildschirm sehe ich darin, dass ich zunächst weniger Informationen über den Klienten erhalte als im persönlichen Kontakt. D.h., meine üblichen Beobachtungs- und Wahrnehmungsmöglichkeiten sind online eingeschränkter. Ich sehe nur einen bestimmten Körper-Ausschnitt meines Klienten und höre seine Stimme. Andere Sinneswahrnehmungen, z.B. Geruchssinn, Körperwahrnehmungen, Raum-Sinn stehen mir nicht zur Verfügung.

Dafür werden andere Sinne verstärkt benötigt: Das „Hören“ und das „Sehen“ gewinnen am Bildschirm noch mehr an Bedeutung. Essentiell finde ich, dass ich als Counselor nicht versuche, alle vermeintlichen Vor- und Nachteile von der persönlichen Beratung zur Online-Beratung zu übertragen. Denn die Arbeitsweise ist nicht die Gleiche, und sie würde in jedem Fall an Qualität verlieren, wenn ich sie angleichen würde.

Wichtig ist die Haltung zum Medium

In meinen Augen rückt dadurch die eigene Haltung in den Vordergrund. Grundsätzliche Fragen sollte ich mir als Counselor daher beantwortet haben: "Wie stehe ich zum Medium?", "Bin ich überhaupt interessiert daran, Menschen auf diese Weise zu begleiten?", "Wie erlebe ich mich in meiner Präsenz und Empathie?", "Kann ich die für mich wirkungsvollen Arbeitsweisen einsetzen und bin ich flexibel und kreativ in der Umsetzung?" Denn auch unter diesen Umständen erlebe ich den persönlichen Kontakt als eine wesentliche Basis für eine solide Vertrauensbildung. Eigene Vorbehalte dem Medium gegenüber können diese Basis eintrüben.

Den Unterschied macht die Arbeitsweise

Als Integralis®Therapeutin arbeite ich körperorientiert, systemisch und mit transpersonalen Aspekten. Der persönliche Kontakt in meinen eigenen Beratungsräumen hilft mir, eine gute Vertrauensbasis zu meinen Klienten aufzubauen. So ist es für mich leichter, mit Menschen online zu arbeiten, wenn ich diese vorab persönlich kennengelernt und mit ihnen gearbeitet habe. Bestenfalls haben wir bereits eine tragfähige Vertrauensbasis aufgebaut, so dass auch emotional schwierige Prozesse gehalten werden können. Um Kontinuität trotz großer Entfernungen zu ermöglichen oder auch akute Momente in engen Zeitfenstern zu begleiten, ist die Möglichkeit zu telefonieren oder zu skypen/zoomen ein Zugewinn, den ich schätze und den meine Klienten mit mir nutzen können. Ich habe es jedoch auch erlebt, eine Vertrauensbasis ausschließlich online aufzubauen. Dieses Vertrauen trägt sich aufgrund anderer Counselor-Qualitäten, die ich folgendermaßen benennen würde: Die fehlenden sinnlichen Wahrnehmungen und der fehlende Körperkontakt werden durch ein besonderes „Lauschen“ oder „Nachspüren“ kompensiert, womit eine „feinsinnige“ Verbindung entsteht, in der das Vertrauen wächst.

Körperorientiertes Arbeiten

Worauf ich mich in der Online-Beratung verstärkt ausrichte, ist meine Aufmerksamkeit auf die detaillierte Beschreibung des Klienten. Diese Beschreibung des eigenen Erlebens lasse ich ihn in einem initiierten Körperausdruck darstellen, wodurch der Klient auch über dieses Medium einen körperlich-spürenden Bezug zu seinen Körperwahrnehmungen, Gefühlen und Impulsen bekommen kann. So kann ich einen Menschen auch online durch eine Innenspürung leiten, in der er sich selbst erkennen kann.

Systemisches Arbeiten

Wenn ich Methoden aus der systemischen Aufstellungsarbeit nutze, lasse ich den Klienten z.B. Gegenstände für eine Aufstellung auswählen. Dabei lege ich meine Aufmerksamkeit auf die ausführliche Beschreibung dieser Gegenstände, auch wenn ich sie über den Bildschirm sehe. Gleiches gilt für die Positionierung, die erlebten Abstände und Blickrichtungen der gewählten Gegenstände. Dazu zeichne ich mir dann ein entsprechendes Bild in meine Unterlagen, um dann die Veränderungen im Prozess gut mitgehen zu können und zu dokumentieren.

Die detailliertere Beschreibung der Innenwahrnehmungen des Klienten kann zu einer stärkeren Eigenwahrnehmung führen und damit die innere Verbundenheit zu bestimmten Aspekten stärken. Klienten melden mir zurück, dass sie sich bewusst und klar erleben, was aus meiner Sicht ihre gewünschte Veränderung begünstigt.

Diese Arbeit in den eigenen vier Wänden kann den Klienten dabei unterstützen, sich wohler zu fühlen, sich freier zu bewegen. Manchen Menschen hilft das, sich mehr zu trauen und sich damit mehr zu öffnen.

Transpersonales Arbeiten

Öffnung konnotiere ich immer als positiv für den Prozess. Mein inneres Bild ist: „Je mehr ich mich öffne, umso mehr kann sich in mir fügen oder heilen, und umso freier werde ich.“ (frei nach Jiddu Krishnamurti)

Für manche Menschen ist die sinnliche Wahrnehmung ein wesentlicher Aspekt im Counseling. Die sinnhafte Präsenz unterstützt, sich anzuvertrauen und oft hilft eine kleine körperliche Berührung (z.B. eine Hand im Rücken) als gute Unterstützung in schwierigen Momenten. Dass das auch online über sprachliche Angebote möglich ist, liegt an unserer Fähigkeit, jemanden auch abwesend als anwesend zu erleben. Wir können einen Menschen fühlen, auch wenn er nicht neben uns steht. Dies ist ein wesentlicher Aspekt unserer transpersonalen Fähigkeiten.

Den Erfolg einer Sitzung bestimmt immer der Klient

Wirkweisen sind meist komplex und nicht unbedingt im Ganzen erfassbar. Der erlebte Erfolg einer therapeutischen Sitzung kann sich für den Klienten live oder online gleich kraftvoll und gut anfühlen.

Ein wesentlicher Faktor für den Erfolg einer Sitzung zeigt sich auch in der Haltung, aus der heraus der Klient sich für eine Online-Beratung entscheidet. Bewertet der Klient die Möglichkeit der Online-Begleitung als Mehrwert und bereichernd, wird auch das Counseling als bereichernd erlebt. Bleibt sie eine bequeme Möglichkeit oder sogar ein nötiges Übel, wird sich das ebenfalls entsprechend auswirken.

Wenn der Klient für sich einen Vorteil darin sieht, sich in seinem eigenen und intimen Raum beraten zu lassen oder eine Kontinuität in der Begleitung mit einem gewählten Counselor wünscht, der für regelmäßige Besuche zu weit entfernt wohnt, wird der Erfolg und die Bewertung der Online-Beratung erst einmal vorteilhaft ausfallen.

Fazit

Und auch wenn alles möglich und hilfreich ist und sein kann, werde ich in meiner Begleitung von Menschen niemals gänzlich auf den persönlichen Kontakt verzichten. Körperkontakt und sinnliche Wahrnehmungen sind für mich persönlich auf Dauer für eine nachhaltige Counselor-Arbeit unverzichtbar. So begleite ich gerne Menschen aus unserer Integralis-Ausbildung, die über ganz Deutschland verteilt leben und schätze es sehr wert, dass ich online Kontinuität in der Begleitung bieten kann, die ohne dieses Setting nicht möglich wäre.

Mein Angebot des Online-Counselings verstehe ich als eine Möglichkeit, die meine Arbeit in der Praxis nicht ersetzen wird, aber ergänzt. Ich schätze die Abwechslung und empfinde Freude und Dankbarkeit für die unbegrenzten Möglichkeiten, die sowohl meine Kreativität und Flexibilität als auch die des Klienten stärkt.

Claudia Budelmann

Counselor grad. BVPPT

Geschäftsführerin Integralis Institut Bremen

Integralis®Lehrtherapeutin

Systemische Paartherapeutin, Gründerin des Projektes „Lebendige Liebe“
Leiterin von Familien-, System- und Paaraufstellungen