

Friederike von Tiedemann

Paarprozesse online. Grenzen und Möglichkeiten der digitalen Beratungsform¹

„Guten Tag, können Sie mich gut hören und sehen? Die Kamera wird unten links frei geschaltet. Bitte setzen Sie sich nebeneinander. Gäbe es noch eine Lampe damit ich Ihre Gesichter besser erkennen kann? – Danke prima ...“

So beginnen seit gut einem Jahr für die meisten von uns Paarberatungen am Screen.

„Ich hoffe, Sie fühlen sich wohl, setzen Sie sich so, dass Sie sich auf dem Sofa entspannt und wohl fühlen...“ Ich bemerke, wie der Mann angespannt auf der Tastatur die richtige Einstellung sucht, während seine Frau mit leicht genervter Mimik daneben sitzt.

Zur Spannungsregulation spreche ich *ruhige* und fast gedehnte Sätze: „Lassen Sie sich Zeit...normalerweise (Pause) ...würde ich Sie an der Praxiseingangstür begrüßen ... (Pause) ... Sie hätten Zeit zum Ankommen würden erstmal ins Bad gehen ... (Pause) ... einen Tee oder Wasser bekommen.“ Also nehmen wir uns auch jetzt diese fünf Minuten. Es ist doch immer noch ungewohnt, sich auf diese Art kennen zu lernen.“

Als der Lockdown begann und der erste Schock angesichts des kompletten Ausfalls aller Beratungstermine einigermaßen überwunden war, begannen Kolleginnen damit, die Versorgung der Paare per Video aufrechtzuerhalten. Viele waren anfänglich skeptisch und hatten Bedenken, ob sich Paarprozesse in diesem Setting wirksam begleiten lassen. Auch fehlte den meisten das technische Know-how.

Seit einem Jahr beraten wir in unserer Privatpraxis ca. 80 % der Paare online. Inzwischen muss ich einräumen, dass vieles gut geht, einiges sogar besser. Gleichzeitig ist deutlicher geworden, bei welchen Paaren eine videogestützte Beratung an Grenzen stößt und kontraindiziert ist. Im Folgenden gebe ich einen Überblick über unsere gesammelten Erfahrungen. Interessant wäre es, diese miteinander in Austausch zu bringen, da die meisten von uns mehr oder weniger unvorbereitet mit der Videoberatung zurechtkommen mussten und wir es evtl. noch eine Weile fortsetzen müssen.

¹ Der Artikel wurde übernommen aus INFO, Informationsrundschriften Nr. 238, Dezember 2021, der DAJEB, Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V.

1. Viele Bedenken zu Beginn

Bedenken gegenüber der Videoberatung hatte ich anfangs mehr als genug. Sie betrafen vor allem folgende Aspekte der Paararbeit:

- Kann ich spüren, was bei den Beiden los ist? Fehlt doch eine Möglichkeit die Energie, die sonst im Raum wahrnehmbar ist als wichtige Informationsquelle zu nutzen.
- Kann ich den Prozess affektiv genügend rahmen und halten?
- Kann ich subtile Zeichen der Kommunikation erkennen, auch wenn die Körpersprache deutlich eingeschränkt ist?
- Bin ich ausreichend wirksam? Kann ich den Prozess steuern, wenn er droht zu eskalieren?
- Muss ich nun auf erlebnisorientierte Methoden verzichten?
- Kann ich das Vertrauen beider Partner gewinnen, wenn ich nur bis auf Brusthöhe zu sehen bin?

2. Ungeahnte Vorteile

Durch den überraschend entstandenen Wechsel auf online-Beratungen konnte keiner von uns auf fundierte Erfahrungen zurückgreifen. Zunächst sagten alle Paare Termine ab, dann aber stieg die Nachfrage mehr und mehr nach Hilfe in der Online-Version. Auch bei uns war das so.

Es blieb nichts anderes übrig, als mutig und kreativ mit dem ungewohnten Setting zu experimentieren. So probierte ich im Laufe der Zeit immer mehr der sonst in Präsenz genutzten Methoden und Vorgehensweisen aus. Manches ließ ich gleich ganz weg, anderes wandelte ich um. Zumeist aber „erfand“ ich spontan ein Vorgehen und machte zuweilen dem Paar gegenüber transparent, dass ich das jetzt zum ersten Mal ausprobieren würde, ihr Einverständnis vorausgesetzt.

Beim Protokollieren der Sitzungen im Nachgang kristallisierten sich mehr und mehr die Vorteile heraus. Sowohl Vorteile durch das veränderte Setting, als auch Vorteile für das inhaltlich- methodische Vorgehen.

2.1 Settingvorteile

- **Anfragen überregional möglich**

Paare, für welche es sonst aufgrund Ihres Standortes schwer war, an Paarberatungsstellen oder Praxen zu kommen, erhielten nun problemlos Zugang zu professioneller Unterstützung. Während der Lockdownphasen betraf es zum Beispiel Paare im Ausland, die dort mehrere Monate festsäßen. Später zeigte sich, dass deutsche Paare, die beruflich bedingt im Auslandsdienst sind oder Fernbeziehungen haben, online-Beratung suchten. Das online-Angebot nehmen nun zunehmend Paare aus dem ländlichen Raum in Anspruch, für die eine Anfahrt deutlich zu weit wäre.

- **Terminierung vereinfacht**

Termine lassen sich besser finden, da manche Paare während der Woche getrennt sind und sich an verschiedenen Orten zuschalten können. Für sie käme sonst nur ein Termin am Wochenende in Frage.

- **Niederschwelliges Angebot**

Manches Paar hätte aufgrund der Hemmung, in eine Beratungsstelle oder Praxis zu gehen, gar keine Paarberatung aufgesucht. Daheim bleiben zu können und sich per Knopfdruck eine Expertin ins Wohnzimmer einzuladen, war für viele Paare- vor allem Männer- eine angstmindernde Komponente und damit ein leistbarer Schritt. Die positive Erfahrung motivierte die Klienten als nächsten Schritt vor Ort eine Beratung in Präsenz in Anspruch zu nehmen oder eine Einzeltherapie zu beginnen.

- **Körperliche Nähe**

Das Paar sitzt zwangsläufig näher zusammen, manchmal hat es seit langem keinen Körperkontakt dieser Art erlebt. Distanzstrategien werden sozusagen „technisch bedingt übersprungen“.

- **Distanzregulierung leichter**

Paare, die sich nicht in einem Raum ertragen sitzen an zwei Screens in zwei getrennten Räumen. Bei sehr zerstrittenen Paar wollten jeweils die Frauen, dass an zwei Screens gesprochen werde, obwohl sich beide Partner im gleichen Haus befanden. Auch das vereinfachte den Beginn. In der 2. Sitzung konnten sie bereits gemeinsam am Screen sitzen und erlebten eine spürbare Erstverbesserung im Kontakt mit mehr Wohlwollen und weniger Ärger.

- **Das Zuhause als sicherer Ort**

Das Sofa, der Sessel im Wohnzimmer, sind vertrautere Orte als fremde Beratungszimmer. Durch die Video-Beratung geschieht an diesem sicheren Ort eine „Überschreibung des bisherigen Musters“. Wurde hier vorher teilnahmslos nebeneinander Netflix konsumiert, gestritten oder geschwiegen, erlebt das Paar nun eine neue Qualität der Begegnung und zwar am *gleichen* Ort. Räume und Orte laden sich psychologisch auf. Fanden neue Erfahrungen bisher im Beratungszimmer der Paartherapeutin statt, werden dies nun im eigenen Heim möglich und sind dem Paar weiterhin verfügbar. Neurophysiologisch wird eine Bahnung abgebaut bzw. neu überschrieben. Ein Paar gestand mir, dass es lange nicht mehr so nah zusammen auf dem Sofa gesessen habe und es diesen Ort

nun gezielt für Gespräche aufsuche, um an die wohlwollende Begegnungsqualität, wie sie in den Beratungen erlebt wurde, leichter anzuschließen.

2.2 Methodische Vorteile

- **Anwesend sein, Rahmen halten und trotzdem unsichtbar sein**

Oft hätte ich mir das früher gewünscht: Ich leite das Paar an, aber bin gar nicht da... Gerade dann, wenn es emotional nah wird, stören Therapeutinnen. Nun konnte ich meine Kamera ausschalten und weiter dicht dabeibleiben und dem Prozess Halt geben. Dadurch kommen beide Partner deutlich effektvoller in einen unmittelbaren emotional geprägten Dialog. Echte Begegnung in neuer Qualität wird rasch ermöglicht.

Im präsenten Raum werden wir oftmals als „dritte Station“ angepielt und die Kommunikation verläuft über die moderierende „Schaltstelle“ des Beraters, was eine Zeitlang auch nützlich ist. Wir werden als Zeugen oder Klagemauer, als Puffer und Übersetzer, als Führer oder Wissens vermittelnde Fachperson genutzt.

Da wo es zur Klärung gekommen ist, kann ich mich aus dem „sakralen, intimen Raum des Paares“ nun direkt herausbewegen, ohne sie allein zu lassen. Das Paar erfährt auf der Stelle, wie es sich anfühlt einander aus einer erwachsenen Selbstqualität ein Gegenüber zu sein und bleibt begleitet. Es lernt einen emotionalen oder abgrenzenden oder gar angsteinflößenden Satz nun face to face auszudrücken und anzunehmen.

Die oft notwendigen Modifikationen können aus dem „off“ direkt erfolgen, Resonanz kann vertieft werden. „Wiederholen Sie das einfach nochmal. Schauen Sie ihre Frau an, richten Sie sich auf und sagen Sie es gaaaanz langsam ... etc“. „Wie ist es, wenn Sie das so von Ihrem Mann hören?“ – „Sagen Sie es ihm direkt.“

- **Konsequentes nonverbales Unterbrechen destruktiver Interaktion fällt leicht**

Das Nacheinander-sprechen ist in einer Paarberatung nötig, fällt vielen aber schwer. Die wichtige Regulation durch den Therapeuten gelingt in der digitalen Arbeitsform leichter. Es ist geradezu beeindruckend hoch wirksam, wenn ich kurz meine Handfläche vor die Kamera halte und damit das gesamte Bild verdecke. Der Redefluss verstummt sofort. So rasch ist ein Streitendes Paar sonst nicht zu unterbrechen und außerdem ist das Durcheinanderreden im online-Modus für alle unangenehm. Mit vorheriger Ankündigung kann man auch Bild *und* Ton für einige Sekunden abschalten.

- **Feine mimische Reaktionen als Körpersignal werden erkennbar**

Das Zucken der Augenbraue des Mannes, während ich mit der Frau spreche, die Träne im Auge der Frau, während ich mit dem Mann spreche, hätte ich im Praxisraum nicht immer bemerkt. Die Gesichter sind viel näher zu sehen als sonst. Dass ich es im Screen bemerkte, fanden wiederum die Paare bemerkenswert.

- **Persönliche Nähe durch Vornamen-Ansprache**

Unverhofft stieg die Intimität durch folgende Not: Wenn ich „Sie“ sage ist im Beratungsraum durch meine körperliche Hinwendung immer klar, wer gemeint ist. Am Screen fehlt diese Zuordnung. Dauernd „Sie, Herr soundso“ und „Sie, Frau soundso“ ist bei manchen Nachnamen eine mühsame Sache und unterbricht den nahen Kontakt. Ich hole mir zu Beginn die Erlaubnis, die Partner mit Vornamen und „Sie“ anzusprechen. „Peter, ich nehme wahr, wie Sie zögern, wenn Sie das hören“. Hat etwas vom amerikanischen „you“ und wahrt dennoch Abstand und Respekt.

- **Doppeln**

Das war fast die effektivste Entdeckung, die ich durch die Videoschaltung erlebte. Dabei gehe ich wechselweise virtuell hinter den einen oder den anderen Partner: „Ich spreche jetzt mal als zweites Ich und Sie stellen sich vor, ich stehe hinter Ihnen und meine Hände ruhen auf Ihren Schultern...geht das?“ Dann rolle ich mit meinem Schreibtischstuhl so weit auf die Seite der zu doppelnden Person, dass gerade noch meine Schulter, aber *nicht* mein Gesicht im Bildschirm zu sehen ist. Das Paar sitzt sich dabei gegenüber, so wie dies auch im Beratungszimmer geschieht. Auf diese Weise kann man sehr direkt den Prozess der emotionalen Vertiefung anreichern, der Weg zum Stuhl des Klienten fällt weg, das Gegenüber ist nicht abgelenkt, das Paar bleibt auf den dyadischen Dialog fokussiert.

- **Stuhlarbeit einzeln**

Auch im Einzelprozess konnten emotional geladene Prozesse durch erlebnisaktive Methoden unterstützt und gehalten werden. Die Arbeit mit dem leeren Stuhl beispielsweise gelingt auch am Screen. Dazu musste die Klientin in einem Fall anfangs in einen größeren Raum gehen, da sie den Stuhl, der den früheren Partner repräsentierte, noch recht weit von sich wegstellen wollte. Dabei konnte ich sie noch im Bildschirm sehen, während sie ihm gegenüber saß. Ein von ihr gewünschtes Verzeihensritual war mit Doppeln wie oben beschrieben gut durchführbar.

- **Versöhnungsarbeit im Paarsetting – auch an zwei Orten**

Die online-Schaltung ermöglichte auch, dass sogar an *zwei Orten* lebende Partner für ihren angefragten Wunsch nach einer Versöhnungsarbeit wertvolle Schritte gehen konnten. Corona verbot Ihnen wegen Quarantäne das persönliche Zusammentreffen oder durch Geschäftsreisen des Mannes gab es keine Termine zu zweit. Versöhnungsprozesse sind sehr nah und bewegend. Es war zwar besser, wenn beide im gleichen Raum nebeneinander bzw. phasenweise auch gegenüber saßen, aber selbst diese ungewöhnliche Variante auf Distanz hatte selbst bei bereits getrennten Paaren erstaunliche Erfolge.

- **Symbolarbeit**

Sonst nutzen Paare in unserer Praxis die vorhandenen Symbole, die wir Ihnen anbieten. Das sind Steine, Muscheln, Figuren, Wurzeln, Kissen etc. Nun schickte ich beide Partner während der Beratung los, um passende Symbole in Ihrer Wohnung zu suchen. Der effektvolle Nutzen bestand darin, dass sie diese auch nach der Sitzung noch zur Verfügung hatten und damit weiterarbeiten konnten. Einige Aufstellungen konnten sie länger stehen lassen und in Ruhe nachbesprechen. Einige hatten die Symbole in der nächsten Sitzung wieder parat, um den Prozess fortzusetzen oder führten sie während der Zeit als Erinnerungsanker mit sich.

- **Lifeline-Arbeit im Wohnzimmer**

Das war wohl das mutigste Experiment. Je nachdem wie die Lifeline-Arbeit gestaltet ist und welchen Fokus man setzt, benötigt das Paar dazu jeweils ein oder zwei Seile. Auch wenn ich das auf dem Boden ausgelegte Seil oder die dargelegten Karten mit Stichworten und Symbole nicht immer sehen oder erkennen konnte, war es möglich, das Paar durch den Prozess zu begleiten. Es verlangt einem einen gewissen Vertrauensvorschuss ab, da das Paar seine Aufmerksamkeit selbst präsent halten muss. Man spürt nicht die Energie im Raum und was der Prozess beim Paar auslöst, da die Personen sich vom Screen entfernen. Einer steht, einer sitzt. Sind beide noch in Kontakt? Die Kamera muss vom Paar auf den gesamten Raum gerichtet werden. Gerade wenn es wenig Licht im Raum gibt, kann das manchmal für Berater etwas anstrengend werden. Damit kommen wir auch zu den Grenzen des Online-Beratungs-Settings.

3. Grenzen der online-Beratung

Nicht geeignet und geradezu kontraindiziert ist das Video-Format für Klienten mit frühen Ich-Strukturstörungen. Das kann bis hin zur Gefahr einer Re-Traumatisierung gehen, die durch den nicht genügend leistbaren emotional-haltenden Rahmen bei gleichzeitig aufdeckenden Methoden erzeugt werden kann. Klienten können sich zum Beispiel leichter zu wenig wahrgenommen oder erneut im Stich gelassen fühlen. In der Präsenzform habe ich mehr Möglichkeiten dissoziative Zustände durch gemeinsame Bewegung und Abstand aufzulösen. Möglichkeiten der Unterbrechung von verbaler Gewalt, Umgang mit Wegrennen aus dem Raum, Abklärung von suizidalen Tendenzen stehen mir im Präsenzformat direkter zur Verfügung.

Klienten mit Frühstörungen sind ohnehin in der Triade rasch misstrauisch, ob die Paartherapeutin nicht doch parteiisch ist. Das Vertrauen ist anfällig und kann über den digitalen Weg zu wenig gezeigt und angenommen werden, was sich ungünstig auf den Paarprozess auswirkt.

Nicht immer ist ein Paar fähig, sich von den Kindern genügend abzugrenzen. So kam es öfter vor, dass ein Kind in den Raum kam, Telefone klingelten - der äußere Rahmen nicht geschützt und sicher war. Kleinkinder, die nicht anderswo untergebracht werden konnten, störten den Prozess oder es bestand die Gefahr, dass das Gespräch potenziell mitverfolgt wurde oder die Eltern sich nicht konzentrieren konnten, da sie zu nah bei ihren Kindern waren.

Grundsätzlich schlug ich jedem Paar zu Beginn vor, das online-Setting die ersten Sitzungen auszuprobieren und sich beiderseits vorzubehalten, dieses wenn ungeeignet zu beenden. Auch Paaren mit schnell hochskalierendem Umgangsstil empfahl ich, sich in eine Präsenzberatung zu begeben.

Zusammenfassende Erkenntnisse

- Online-Beratung ermöglicht Klientenpaaren ungeahnte Möglichkeiten, unkompliziert und niederschwellig Hilfe zu erhalten
- Manche Paare fällt es durch den geringeren Aufwand und die niedrige Hemmschwelle leichter, Hilfe auch früher in Anspruch zu nehmen – ein guter Präventionseffekt!
- Visualisierungen und erlebnisorientierte Methoden sind mit wenigen Einschränkungen auch im digitalen Raum gut einsetzbar
- Eine Mischung aus Präsenz und digitaler Beratung ist für manche Paare ein guter Kompromiss, um zunächst eine vertrauensvolle therapeutische Basis herzustellen, ehe die Beratungsstunden auf online wechseln, was den Aufwand der Anfahrt mindert.

- Entscheidend ist, ob beide Partner über eine ausreichend stabile Fähigkeit der Spannungsregulierung und Impulskontrolle verfügen, da die digitale Form eine geringe spürbare emotionale Rahmung bietet.
- Für Klienten mit akzentuierter Persönlichkeitsstörung ist das online-Format kontraindiziert.

Die gute Nachricht zum Schluss:

Veränderungsrelevant ist, was mit einem Affekt einhergeht. Emotionales Erleben in den Begegnungsraum des Paares zu bringen, ist auch am Screen möglich! Mehr, als manch einer erwartet hätte. Ich hoffe, dieser Erfahrungsbericht ermuntert dazu, hier weiter auszuprobieren.

Zusammenfassung

Herausgefordert durch die Pandemie wird aufgezeichnet, wie trotzdem Paarberatung auch online stattfinden kann. Ein Erfahrungsbericht nach zwei Jahren, der Grenzen und Möglichkeiten aufzeigt.

Summary

Challenged by the pandemic, it is recorded how couples counseling can still take place online. A field report after two years that shows the limits and possibilities.

Keywords: couples counseling, online counseling, field reports from practice

Friederike von Tiedemann

Dipl. Psych. Approbierte Psychotherapeutin
 Leitung des „Hans Jellouschek Institutes Freiburg-Hamburg“
 Lehrende für Systemisch-Integrative Paartherapie und Supervision an unterschiedlichen Weiterbildungsinstitutionen im deutschsprachigen Raum
 Lehrtrainerin und Beraterin von Führungskräften und Teams
 Privatpraxis für Einzel- und Paartherapie, Coaching und Supervision
 Buchautorin

Im Rebstall 5, D-79285 Ebringen
 Tel: ++49 7664 - 60745
 Mail: office@vontiedemann.de

www.vontiedemann.de
www.professio.de
www.jellouschek-institut-freiburg.de
www.paare-in-therapie.de