

Personzentrierte Beratung virtuell vermitteln

Erfahrungen aus einem Jahr Corona

Christiane Willers

Auch mich haben Corona und Lockdowns als Seminar- und Kursleiterin kalt erwischt. Fast wörtlich von einem Tag auf den anderen war der Umgang mit einem bisher unvertrauten Medium die einzig mögliche Lösung. Nach der ersten Schockstarre habe ich mir ein Zoom-Konto zugelegt und begonnen, Erfahrungen zu sammeln. Eine enorme Hilfe war dabei unsere gerade neu gegründete Arbeitsgemeinschaft „Der Personzentrierte Ansatz in der Hochschule“. Das erste Ergebnis war, dass wir uns als Gruppe, die quer über Deutschland verstreut ist, nie so zusammengefunden hätten, wie es per Video dann der Fall war. Mit der Zeit habe ich in Methodenseminaren für angehende Sozialpädagogen, in meinen Weiterbildungsgruppen und dann auch zunehmend in Online-Beratung und therapeutischen Gesprächen viele positive Erfahrungen gemacht. Vor allem schien es darauf anzukommen, die speziellen Qualitäten von Online-Arbeit zu nutzen, für Nicht-Mögliches neue Ideen zu suchen und nicht zuletzt, der Bereitschaft der Teilnehmenden zu vertrauen, sich auf die Situation einzulassen.

Es gibt viele Gesichtspunkte, von denen ich glaube, dass sie insgesamt eine fruchtbare und in ihrem Charakter ungeschmälert personzentrierte Arbeit im virtuellen Raum möglich machen können. Vor allem ein Mix aus „synchronen“ Arbeitsphasen gemeinsam im Video-Treff und „asynchronen“ Phasen in Einzelarbeit oder zu zweit über verschiedene, durchaus auch herkömmliche Medien ermöglicht die notwendige Abwechslung und entlastet vom „Bildschirm-Koller“.

Video-Termine – synchrone Kursbausteine

Zumindest bei einer zahlenmäßig begrenzten Lerngruppe kann auch über den Bildschirm eine konzentrierte Arbeitsatmosphäre entstehen. Anders als bei Live-Sitzordnungen nimmt jeder jeden auf einen Blick wahr. Gleichzeitig kann man gezielt auf eine bestimmte Kachel schauen. Und auch, wenn beides nicht gleichzeitig geht: Wer direkt in die Kamera blickt, schaut gefühlt die anderen an.

Übliche Arbeitsformen wie Präsentationen, Diskussion, Interventionsübungen im Plenum, strukturierte Fallbesprechung, Übungsgespräche usw. funktionieren mit kurzer Gewöhnung normal; die Intensität der Inhalte lässt das dazwischengeschaltete Medium vergessen. Und manchmal gibt es auch schwierige persönliche Situationen, in denen das Online-Format eine Teilnahme überhaupt erst ermöglicht, zum Beispiel für werdende oder junge Mütter. Im Einzelnen war an positiven Aspekten zu beobachten:

- Die entspannte Befindlichkeit zu Hause fördert einen erfahrungsnahen Austausch.
- Im Arbeitsprozess entsteht auch dadurch eine eher höhere Konzentration, da akustische Nebengespräche nicht möglich sind.

- Gleichzeitig bietet die Chat-Funktion eine unbeobachtete Möglichkeit zu Zweier-Kontakten.
- Pausen gestalten sich konzentrierter, da sich die Teilnehmenden allein zu Hause nicht verzetteln und der Kaffee-Nachschub schnell geholt ist.
- Alternativ kann man sich in virtuellen Pausenräumen spontan oder verabredet und wiederum ungestört treffen.
- Solche Breakout-Rooms lassen sich virtuell in gewünschter Anzahl erstellen, ohne Beschränkungen wie begrenzte Räumlichkeiten oder die Raumbelastung des Veranstalters.
- Die Stummschaltung unterstreicht Beobachter-Rollen.
- Für Einzel-Selbsterfahrung bieten ausgeschaltete Ton/Video-Kanäle mehr ein Bei-sich-Sein als ein Live-Setting mit Live-Sitznachbarn. Man ist quasi auch räumlich „bei sich“, eben zu Hause, und „begibt sich hinterher wieder in Gesellschaft“.
- Und wer bei einer Selbsterfahrungsübung gerade etwas sehr Persönliches erlebt hat, kann sich eine Zeit lang stumm schalten und sammeln, ohne etwas zu verpassen.
- Der Zugriff auf verschiedene technische Möglichkeiten kann für alle freigeschaltet werden, sodass Medien-Partnerschaft zwischen Teilnehmenden und Kursleitung konkret wird.
- Nicht zuletzt entstehen so Dokumente, die ohne jeden weiteren Aufwand der Kursleitung an alle als Dokumentation verschickt werden können (per Mail oder innerhalb der Sitzung), sodass sich ein Mitschreiben erübrigt, alle im Prozess gedanklich präsent sein können und doch hinterher eine Erinnerung haben.

An kritischen Aspekten ergab sich:

- Man kann sich nicht neben jemanden setzen.
- In den Breakout-Rooms kann man nicht anklopfen, sondern taucht wie ungefragt auf. Das unterbricht mehr als ein kurzes „Alles okay?“ an der Tür.
- In Pflichtveranstaltungen besteht eine gewisse Versuchung, Stummschaltung und schwarze Kacheln für eine eher passiv erfüllte Anwesenheitspflicht zu nutzen.
- Viele oder vollständig schwarze Kacheln können zu einer erheblichen Herausforderung für die Kursleitung werden.
- Umgekehrt kann es für manche Teilnehmenden ein Thema sein, ihre private Umgebung sichtbar zu machen. Je nach technischer Ausrüstung hilft nicht immer ein virtueller Hintergrund weiter.
- Teilnehmende empfinden es als sehr unterschiedlich anstrengend „immer auf den Bildschirm zu starren“.
- Als Kursleitung braucht es mehr Aufmerksamkeit, um keinen „lehrerzentrierten Unterricht“ entstehen zu lassen.

Asynchrone Arbeitsformen und Selbstlernen

Anders als in einer Live-Veranstaltung entsteht ein deutlicher Unterschied zwischen gemeinschaftlichen Online-Phasen und anderen Formaten, die nicht am Bildschirm stattfinden. Gleichzeitig sind diese Formate wichtiger und nehmen einen größeren Zeitanteil ein, weil sie weniger anstrengend als die Bildschirmpräsenz sind. Hier ergab sich positiv:

- Während man etwa in einem Intranet zeitversetzt Nachrichten abrufen muss, sind zum Beispiel im klassischen Mail-Kontakt oder über verbreitete Kommunikationsplattformen Teilnehmenden für Dokumente und Unterlagen nahezu in Echtzeit erreichbar.
- Im fernschriftlichen oder telefonischen Partner-Kontakt können manchmal ehrliche und persönliche Fragen unbefangener angesprochen werden als im Rahmen eines Live-Settings.
- Die selbstorganisierte Zusammenarbeit von Teilnehmenden untereinander intensiviert sich (technisch bedingt vor allem als Partnerarbeit).
- Für Übungsgespräche per Telefon ergibt sich ein ungestörter Schutzraum, auch für die anschließende persönliche Auswertung.
- Und auch für die sehr private Auseinandersetzung mit Inhalten entsteht in online-freien Zeitfenstern ein unreglementierter Raum.
- Kommentierte kurze Präsentationen, die zeitlich individuell genutzt werden können, entlasten zusätzlich die Video-Termine und aktivieren persönliches Nachdenken.
- Vor allem Selbsterfahrungsübungen können in privater Eigenregie noch einmal speziell intensiv werden und über das Übungsformat hinaus zu einem vertieften Prozess werden, nicht zuletzt durch eine schriftliche Form („Tagebuch“) für die Phase der Selbst-Wahrnehmung.
- Vor allem bei der Reflexion zu Übungsgesprächen zeigt sich: Die Stärke der schriftlichen Form, Gedanken in Ruhe ordnen und das Material konzentriert systematisch und methodisch analysieren zu können, gleicht viel von dem Nachteil der fehlenden spontanen Rückmeldungen anderer aus.
- Der Versuch, sich mangels Übungsmöglichkeit ein fiktives Gespräch mit einschlägigen Interventionen in Ruhe schriftlich „auszudenken“, hat sich für Teilnehmende mit vergleichsweise wenig Vorerfahrung im Personzentrierten Ansatz als durchaus produktive Variante herausgestellt, damit sie es wagen, die ersten eigenen Interventionen zu formulieren.
- Gleichzeitig wird in einer so dokumentierten Sequenz detaillierter erkennbar als bei mündlichen Übungen im Live-Seminar, inwieweit die AutorInnen ihren Gesprächsführungsansatz verinnerlicht haben oder ihr fiktives Gespräch letztlich doch nach anderweitigen Beratungs-Kriterien kreieren.
- Auch die Erstellung von quasi-realen Texten ermöglicht eine lebendige und in der eigenen Persönlichkeit wirklich verankerte Auseinandersetzung mit der personzentrierten Haltung.

Beispiele könnten sein: eine Klienten-Information schreiben, eine Übungsanleitung formulieren, eine eigene Definition von Identität riskieren, eine empathische Hausordnung für eine soziale Unterkunft schreiben, ein Tagesseminar konzipieren, zentrale Begriffe wie im Gespräch unter KollegInnen erläutern u. ä.

Kritische Aspekte waren:

- Allgemeine schriftliche Unterlagen für das Selbststudium erweisen sich häufig nur als zusätzliche Belastung und Quelle für ein falsches, rasterartiges Verständnis des personzentrierten Anliegens, wenn sie nicht in gemeinsamen Austausch eingebunden sind.
- Speziell bei einem anderweitigen theorielastigen Vorverständnis ist für Teilnehmende der Perspektivwechsel hin zu bewusster personzentrierter Gesprächsführung ohne direkte Rückmeldung im Hier und Jetzt schwerer zu vollziehen.
- Freiräume im individuellen Lernprozess sind immer auch für eine minimalistische Arbeitsweise missbrauchbar.

Fazit

Speziell der Möglichkeit, Blockseminare und Wochenend-Workshops digital „wie live“ zu gestalten, sind individuelle Grenzen gesetzt, da alle Teilnehmenden einen ganzen Tag im Seminar verbringen können, die Durchhaltekraft vor dem Bildschirm aber individuell sehr verschieden und in jedem Fall begrenzter ist.

Hier sind asynchrone Bausteine eine sinnvolle Alternative, die ihre eigenen Chancen bietet. Für KursleiterInnen entsteht allerdings in ihrer Betreuung ein erheblich erhöhter Aufwand, der jedoch fallweise mit erhöhter Intensität in den individuellen Lernprozessen belohnt wird.

Was das Engagement angeht, ergibt sich für Seminare ein ähnlich unterschiedliches Bild wie in klassischen Präsenz-Veranstaltungen.

Insgesamt kann die notwendig erhöhte Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmenden auch durchaus deren Lernautonomie im personzentrierten Sinne stärken. In unserer Welt überlasteter Termine und Anforderungen bieten organisierte Freiräume innerhalb eines Rahmenpensums einen viel zu oft fehlenden Raum für personale Lernerfahrungen im eigentlichen und besten Sinne.

Dr. Christiane Willers, Tätigkeit in freier Praxis für Personzentrierte Beratung und Psychotherapie, Ausbilderin und Lehrtherapeutin (GwG) (u. a. Basismodul „Einführung in den Personzentrierten Ansatz in Theorie und Praxis“ als Online-Format), Supervisorin (DGsV)

Kontakt:
www.mail@praxis-willers.de