

GESTALT

T H E M A

PSYCHOTHERAPIE IM WANDEL DER VIRTUELLEN WELTEN¹

- Eine gestalttherapeutische Positionsbestimmung

Bernhard Broekman

1. Einleitung

Als aufgeschlossener Mensch der Moderne und kontaktfreudiger Gestalttherapeut komme ich heutzutage am Internet nicht vorbei, bietet es doch einen schnellen Zugang zu sehr viel Information. Natürlich findet sich dort auch viel „Mist“, um den muss ich mich aber nicht kümmern. Die Informationsbeschaffung stellt nur einen Aspekt der Internetwelt dar, ein anderer ist die direkte und weltumspannende Kommunikationsmöglichkeit mit Institutionen und einzelnen Menschen. So wirkt das Internet allmählich auch in den Kontext Psychotherapie hinein; bspw. wurden in den letzten Jahren verschiedene Möglichkeiten geschaffen, sich auf diesem Wege eine Art therapeutische/beraterische Unterstützung zu holen.

Ich persönlich benutze mit Begeisterung die E-Mail-Funktionen und die schnellen Informationskollektoren, kaufe auch das ein oder andere via Internet ein (z.B. Bücher), lehne aber das Eintauchen in Chat-Rooms und ähnliche Einrichtungen ab, weil ich diese Form der Kommunikation als sehr unbefriedigend empfinde. Ich bin deshalb mit einigen Vorurteilen an die Bearbeitung meines Workshops gegangen, die sich im Laufe der Beschäftigung mit dem Thema aber relativiert haben. Im Folgenden werde ich den theoretischen Inhalt des Workshops wiedergeben, der als informierendes Herantasten an das Thema aufzufassen ist, und anschließend den praktischen Teil des Workshops beschreiben.

2. „Das Erwachen der Erde“

Der britische Physiker Peter Russell hat 1982 ein Buch und nachfolgend ein Video veröffentlicht, das den Namen „Das Erwachen der Erde²“ trägt. Russell beschäftigt sich darin mit der Entwicklung eines ‚globalen Bewusstseins‘ der Menschheit, das die Menschen befähigen soll, als Gesamtorganismus die Geschichte des Planeten Erde zu seinem Erhalt und nicht zu seiner Zerstörung zu lenken. Der momentane Entwicklungsstand ist demnach die Folge der seit Millionen Jahren andauernden Evolution, die ich hier kurz und sehr vereinfacht skizziere.

In der evolutionären Entwicklungskette von Elektronen/Protonen über einfache Atome (wie Wasserstoff oder Helium) entstanden komplexere Atome, die wiederum die Grundlage für einfache Moleküle wie z. B. die Aminosäuren oder nachfolgend komplexere Moleküle wie z.B. die DNS-Ketten bildeten. Die Evolution verlief weiter über Riesenmoleküle, einfache Organismen (Einzeller), Mikroorganismen (Algen, Plankton), bis sich mit der Entwicklung der Fische zum ersten Mal Lebewesen mit einem geschützten zentralen Nervensystem entwickelten. Über die Reptilien und Säugetiere entstand dann der Mensch.

Russell beschreibt eine Parallele von Entwicklungsstufen, die in der Größenordnung von ca. 10 Milliarden Schritten erfolgt. So benötigte die Natur

- ca. 10 Milliarden Atome für eine Zelle
- ca. 10 Milliarden Zellen (Neurone) für ein Gehirn und der nächste Entwicklungsschritt wird bei
- ca. 10 Milliarden Gehirnen (also Erdbevölkerung = 10 Mrd.) erfolgen.

Er beschreibt eine weitere Parallele in der Entwicklung der menschlich-fötalen Hirnreifung, nach der es

¹ Dieser Artikel fußt auf dem Skript meines gleichnamigen Workshops, den ich während der 4. Frankfurter Gestalt-Tage gehalten habe.

² Originaltitel: The Awakening Earth – our next evolutionary leap

- zuerst zu einer rasanten Zunahme an Zellneubildungen kommt, das Gehirn also explosionsartig an Masse zunimmt,
- um dann erst ab einer bestimmten Größenordnung eine komplexe assoziative Vernetzung der verschiedensten Hirnareale zu erreichen, und erst damit ist die Entwicklung eines Bewusstseins über sich als Mensch möglich.

In Bezug zur Erdpopulation sieht Russell auch die rasante quantitative Zunahme der Bevölkerung als notwendige Grundlage an, um dann ab ca. 10 Milliarden Menschen (die wir bald erreicht haben werden) ein weltumspannendes Bewusstsein ausbilden zu können, das uns ermöglichen wird, den Planeten Erde als einen ganzheitlichen Organismus so zu behandeln, dass wir ihn erhalten und nicht zerstören. Diese Vernetzung hat bereits mit dem Erreichen der 1 Milliarde-Grenze (Anfang des 20. Jahrhunderts) mit der Erfindung des Telefons begonnen, und schreitet mit globaler Vernetzung im Bereich der Computerisierung und des Internets voran.

Während Russell die weltweite Vernetzung als Entwicklungsschritt zu einem „globalen Gehirn“ und einem weltumfassenden Bewusstsein beschreibt, fällt mir als Gestalttherapeut auf, dass mit zunehmender Quantität an Menschen bzw. mit zunehmender globaler Vernetzung eine abnehmende Kontaktqualität (Abb. 1) einhergeht. War mit Funk und Telefon noch die menschliche Stimme vernehmbar, so ist die Kommunikation im Internet auf das Lesen von Buchstaben beschränkt, mit einer beigefügten Bilddatei weiß man evtl., wie der Kommunikationspartner aussieht. Elitekreise verfügen zunehmend über Konferenzschaltungen mit Bildübertragung, was ein Hinweis dafür sein könnte, dass die reduzierte Kontaktqualität, die die E-Mail-Welt bietet, nicht das ganzheitliche Kontaktbedürfnis des Menschen befriedigt.

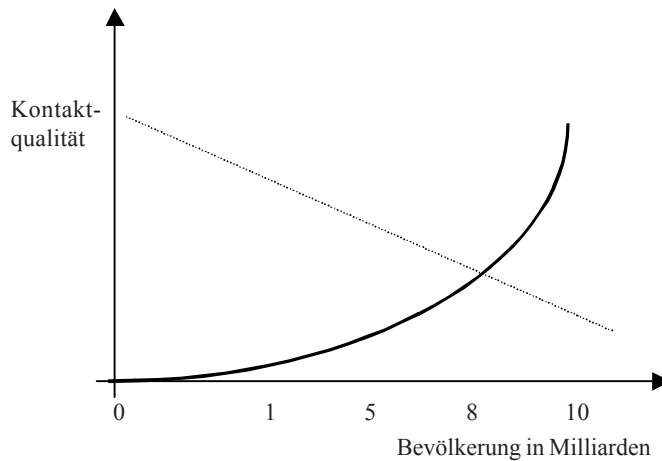


Abb. 1: Vermutetes Verhältnis vom Ausmaß der Weltbevölkerung und Kontaktqualität

3. Kontakt im Sinne der Gestalttheorie

Sucht man in der Gestaltliteratur nach Definitionen für **Kontakt**, finden sich verschiedene Überlegungen, so z. B. bei Perls et al. (1994):

- Kontakt ist in Berührung sein mit Objekten,
- Kontakt ist Wahrnehmung des Feldes oder Bewegungsreaktion innerhalb des Feldes,
- Kontakt ist primär Wahrnehmung des assimilierbaren Neuen und Bewegung zu ihm hin sowie die Abwehr des unassimilierbaren Neuen,

- Kontakt ist kreative gegenseitige Anpassung von Organismus und Umwelt,
- Kontakt ist die Erschaffung von Figur und Hintergrund, also der Gestaltbildungsprozess,
- Kontakt heißt „Finden und Herstellen“ der heraufdämmernden Lösung.

Oder bei Fuhr & Gremmler-Fuhr (1995)

- Kontakt ist der Prozess der Differenzierung zwischen Organismus und Umweltfeld
- Kontakt ist der Austauschprozess zwischen Organismus und Umweltfeld.

Diese mehr oder weniger abstrakten Definitionen schließen sowohl den mitunter sehr persönlichen Kontakt in einer therapeutischen Sitzung als auch den eher unpersönlichen Kontakt am Computer mit ein. Etwas prägnanter wird es bei Martin Buber. Buber prägte in vielen Formen die Grundaussage oder das Grundwort „Ich - Du“ (verstanden als Wortpaar), das den Geist der Gestalttherapie stark geprägt hat. In seinem Buch „Das dialogische Prinzip“ (1997) schreibt er:

„Es ist dies, dass der Mensch aus dem Moment der höchsten Begegnung nicht als der gleiche hervorgeht, als der er in ihn eingetreten ist. Der Moment der Begegnung ist nicht ein Erlebnis, das sich in der empfänglichen Seele erregt und selig rundet: es geschieht da etwas am Menschen. Das ist zuweilen wie ein Anhauch, zuweilen wie ein Ringkampf, gleichviel: es geschieht. Der Mensch, der aus dem Wesensakt der reinen Beziehung tritt, hat in seinem Wesen ein Mehr, ein Hinzugewachsenes, von dem er zuvor nicht wusste und dessen Ursprung er nicht rechtmäßig zu bezeichnen vermag. Der Mensch empfängt, und er empfängt nicht einen „Inhalt“, sondern eine Gegenwart, eine Gegenwart als Kraft, diedie ganze Fülle der wirklichen Gegenseitigkeit... mit dem Aufgenommensein und dem Verbundensein umfasst.“

Von dieser kraftvollen Gegenwart kann in der virtuellen Computernetz keine Rede sein. Weitere implizite Annahmen könnten heißen:

- das Internet bietet Pseudokontakt,
- es unterstützt die Vermeidungsmechanismen der ohnehin beziehungsgestörten Gesellschaft,
- da können sich ja gar keine richtigen Beziehungen etablieren,
- die Kommunikation im Internet lässt sich mit Gestalt überhaupt nicht vereinbaren.

Ich lasse meine Vorurteile an dem Punkt so stehen, schildere im weiteren Verlauf Möglichkeiten und subjektive Eindrücke von Internetnutzern und werde die Vorurteile abschließend diskutieren.

4. Onlinetherapie und Beratungsmöglichkeiten

Aus der Erfindung des bereits deutlich den Kontakt reduzierenden Telefons hat sich - mittlerweile nicht mehr wegdenkbar - die fast in jeder größeren Stadt vorhandene Telefonseelsorge entwickelt, die Tausenden von Menschen akut oder langfristig Unterstützung in schwierigen Lebenslagen bietet.

Ein weiteres bekanntes Beispiel für die virtuelle Therapiewelt ist die Ferntherapie von Brigitte Lämmle, die auch durch eine sehr begrenzte und ungleiche Kontaktmöglichkeit v.a. auf Seiten der Therapeutin geprägt ist. Sie hört nur die Stimme des/der Anrufers/in, der/die AnruferIn sieht die Therapeutin wenigstens noch

auf dem Bildschirm, kriegt ein Gefühl für deren Mimik, Gestik und Habitus, was an sich ja schon unterstützend sein kann.

Die am häufigsten genutzten Formen der Selbsthilfe im Internet sind Mailinglisten und Newsgroups (Janssen, 1998), die ich im Folgenden kurz darstelle.

Mailinglisten: Haben ein Thema (z.B. ADS, Angst, Ergotherapie oder Betreuungsrecht) und funktionieren nach einem einfachen Prinzip: Eine E-Mail wird an eine zentrale Adresse geschickt und von dort an alle Teilnehmer (Abonnenten) dieser Liste weitergeschickt. Mittlerweile gibt es Zehntausende Mailinglisten, zu denen man sich mit vollem Namen und/oder E-Mailadresse anmelden muss.

Newsgroups oder Foren (Schwarzes Brett): Es handelt sich um eine Art Online-Zeitung, in der jede/r Beiträge veröffentlichen kann. Aus solchen Beiträgen und Antworten darauf ergeben sich manchmal ausführliche Diskussionsstränge (sog. Threads). Es besteht zu jeder Zeit die Möglichkeit, dem Verfasser eines Beitrages auch „privat“ eine E-Mail zu schreiben, ohne dass die gesamte Newsgroup etwas davon erfährt. Newsgroups gibt es zu Hunderten von Themen (z.B. Fans der Lindstraße oder potentielle Selbstmörder), weltweit gibt es mittlerweile Zehntausende Newsgroups.

Internet-Beratung: Wird von Therapeuten und anderen professionellen (oder auch nicht professionellen) Beratern gegen Bezahlung oder kostenlos von gemeinnützigen Einrichtungen, Vereinen und Verbänden angeboten. Die Ratsuchende formuliert ihr Problem oder ihre Frage als E-Mail, und bekommt per E-mail eine Antwort, aus der sich ein längerer Dialog ergeben kann. Bei kommerziellen Angeboten steht vor der ersten Antwort des Beraters oder des Therapeuten allerdings die Bezahlung. Sie erfolgt entweder per Überweisung (was die Antwort der Therapeutin verzögert) oder (wie in den USA üblich) per Kreditkarte. Am Beispiel einer deutschen Online-Beratung, www.onlinetherapie.de, stelle ich die Werbung für die Nutzung der Internettherapie vor. Da heißt es auf der Homepage, dass online-Therapie geeignet ist, wenn

- Sie in ihrer erreichbaren Umgebung keine geeignete Therapeutin finden können,
- Sie aufgrund einer körperlichen Behinderung oder Bettlägerigkeit eine Praxis nicht aufsuchen können,
- für Sie eine gewisse Distanz zur Therapeutin wichtig ist oder Sie anonym bleiben möchten,
- Sie Schwierigkeiten in sozialen Situationen haben (z.B. Angststörungen, Phobien, Depressionen),
- Sie beruflich viel unterwegs sind und deshalb fortlaufende Termine nicht wahrnehmen können,
- Sie zu den üblichen Öffnungszeiten keine Möglichkeiten haben und lieber einen Termin am Abend oder Wochenenden haben möchten,
- es Ihnen leichter fällt, Ihr Problem aufzuschreiben, als es mündlich zu formulieren,
- Sie geschrieben mehr von sich preisgeben können, ohne Angst vor eventuellen Folgen haben zu müssen,
- Sie ohnehin schon viel am Computer arbeiten und das Medium auch zur Beratung nutzen möchten,
- Sie als Angehöriger eines psychisch in Not geratenen Menschen an Ihre Grenzen gekommen sind,
- Sie im Ausland leben und den Kontakt zu einer deutschsprachigen Therapeutin suchen,

- Sie sich momentan in einer Institution befinden (Heim, Klinik, Haftanstalt) und eine zusätzliche Beratung wünschen oder;
- Sie vorerst einmal eine Online-Beratung oder -Therapie ausprobieren wollen, um sich später für eine reale Therapie in der Praxis zu entscheiden.

Bei ihr kostet die Beantwortung einer E-Mail (mindestens 1 Seite) 65,00 DM, ein 15minütiger Chat- oder Telefonkontakt kosten 40,00 DM. Andere deutsche Anbieter (z.B. www.home.t-online.de/home/psychologische_beratung/) setzen klinisch-psychiatrische Fragebögen ein, um eine fundierte Grundlage für eine Beratung zu haben. Kostenlose Beratung gibt es bei der katholischen Telefonseelsorge oder bei Pro-Familia. Internet-Beratung wird nicht als Ersatz für reale Beratung und Therapie verstanden, sondern als ein niederschwelliges Angebot, das nicht selten als Einstieg in andere Beratungs- und therapeutische Angebote genutzt wird.

Live-Chats und IRC-Channels: Live-Chats haben gegenüber der zeitverzögerten E-Mail-Kommunikation den Vorteil, dass man in Echtzeit miteinander kommunizieren kann, man ist mit allen Anwesenden gleichzeitig verbunden oder kann Zwiegespräche mit einzelnen Teilnehmern führen. Man tippt einen Text ein, der in Sekunden bei allen Teilnehmern auf dem Bildschirm zu sehen ist. Z. B. bietet die katholische Telefonseelsorge an drei Abenden pro Woche für jeweils 4 Stunden einen solchen Chat an. Sie werden häufig von Menschen benutzt, die unter starkem seelischem Druck stehen und schnelle und direkte Hilfe benötigen.

IRC-Channels (Internet-Relay Chat): Sind öffentliche Räume zu vielen Themen (z.B. zu Autismus oder Hepatitis), in denen ständig „Konferenzen“ stattfinden, die in der Regel von fünf bis fünfzehn Personen besucht werden.

Netztherapie: Wissenschaftler testen in Washington das therapeutische Virtual-Reality-System „Spiderworld“, mit deren Hilfe Menschen von ihrer Spinnenphobie befreit werden sollen. Ausgerüstet mit einem Datenhelm und Datenhandschuhen werden sie mit virtuellen Spinnen konfrontiert, an die sie sich Schritt für Schritt gewöhnen sollen (Verhaltenstherapeutische Desensibilisierung).

Immerhin ist das Thema der Onlinetherapie auch vom Berufsverband deutscher Psychologen (BDP) in seiner Wichtigkeit für die Allgemeinbevölkerung erkannt worden. Der BDP entwickelt gerade ein Gütesiegel für die psychologische Online-Beratung für qualifizierte Berater.

Nutzer von Internet-Beratung sind nach Janssen (1998):

- Ratsuchende, die sich herkömmliche Therapie oder Beratung nicht leisten können,
- Ratsuchende, die ein gewisses Maß an Distanz herkömmlichen Therapeuten und Therapien gegenüber wahren wollen,
- Ratsuchende, in deren unmittelbarem Umfeld keine Selbsthilfegruppe oder kein Therapeut zu finden ist,
- Ratsuchende, die wegen ihrer körperlichen Behinderung herkömmliche Angebote nicht nutzen können oder wollen, oder
- Ratsuchende, die sich vor einer realen Beratung oder Therapie über diese informieren wollen.

Vorteile der schriftlichen Kommunikation im Internet sind nach Janssen:

- Ratsuchende können den Grad der Intensität der Kommunikation selbst bestimmen,
- Die Barrieren bei sozialen Ängsten sind geringer,

- Geschrieben kann man leichter mehr von sich preisgeben,
- Die Kommunikation erfolgt vorurteilsfrei und gleichberechtigt unabhängig von Geschlecht, Hautfarbe, sozialer Situation oder Behinderung,
- Durch die schriftliche Kommunikation können wichtige Voraussetzungen auch für tragfähige persönliche Freundschaften geschaffen werden, und
- Kommunikation im Internet bietet spielerische Elemente.

5. Subjektiver Bericht eines Listenbenutzers (aus Janssen, 1998):

Winnie, 25 Jahre alt, Programmierer, berichtet über seine Erfahrungen mit Ängsten und Depressionen, die ihn neben medikamentöser Behandlung auch in eine Psychotherapie führte. Nach drei Jahren stieß er auf die Mailingliste „Angst“ im Internet, und berichtet von folgenden Erfahrungen:

„...In den ersten Wochen war ich ziemlich euphorisch. Ich traf hier Menschen, die alle ganz ähnliche Probleme hatten. Ich spürte eine starkes Bedürfnis, mich mit ihnen auszutauschen. Hier waren sie – die Menschen, die mir zuhörten und mich verstanden, die mir Tipps und Anregungen gaben, die mich trösteten....besonders schön empfand ich die liebevolle Atmosphäre, in der der Austausch stattfand. Ich spürte, wie sich andere auch über meine Probleme tiefere Gedanken machten und dabei auch viel von sich offenbarten....durch die Vielzahl der Meinungen wird das Problem von ganz unterschiedlichen Blickwinkeln angegangen. Der Austausch auf dieser Liste tat mir wirklich gut. Ich spürte, wie sich das große Vakuum in mir auflöste, wie der Durst nach wirklicher Begegnung mit anderen Menschen ein Stück weit gestillt wurde. Woher kam dieses große Vakuum? Ein wesentlicher Grund sind bei mir die sozialen Ängste. **Ich hätte mich im „normalen“ Leben anderen nie so offenbart** (Hervorhebung vom Autor). Jetzt hatte ich hier ein Stück Erfahrung gesammelt, dass Begegnung funktionieren kann, dass viele Ängste überflüssig sind. Jetzt wollte ich das auch im normalen Leben ausprobieren. Ich nahm meinen ganzen Mut zusammen und ging zu einer „echten“ Selbsthilfegruppe. Interessant war für mich die Erfahrung, dass die Selbsthilfegruppe nicht die Liste ablöst. Beide Formen von Begegnung sind einzigartig und ergänzen sich wunderbar. Durch meine sozialen Ängste fällt mir der Austausch in der Selbsthilfegruppe schwer. Themen, die mir wirklich nahe gehen, kann ich dort nur selten austauschen. Auf der Liste fällt mir das wesentlich leichter. Ich stehe nicht unter Druck, kann mir für jede Antwort Zeit lassen. Ich kann tief in mich gehen und den Kern dessen hervorholen, was ich empfinde, was ich denke. Geschrieben kann ich mehr von mir preisgeben. Fassaden können wegfallen. Hervor kommt was ganz Ursprüngliches, was Kommunikation zu einem wunderbaren Erlebnis macht. Ich bin nicht blockiert und befangen, wie das bei einer direkten Kommunikation der Fall ist. Hier kann ich wirklich ich selbst sein, brauche mich hinter nichts zu verstecken....Die Gruppe ist lebendig, die Dynamik ist groß. Ich muss sofort reagieren, kann nicht alles durchdenken. Das macht mir Probleme, weil hier unbewusst Prozesse und Muster ablaufen, die ich teilweise nicht mag....Meine inneren Konflikte und Verletzungen werden sichtbar und erlebbar....Die Kommunikation in der Selbsthilfegruppe fällt mir also ein ganzes Stück schwerer, ich werde oft frustriert und fühle mich ohnmächtig, kann mich nicht für mich einsetzen. Diese Probleme möchte ich jedoch lösen, deshalb ist mir die Selbsthilfegruppe wichtig. Probleme, die in der Gruppe auftreten, kann ich auf der Mailingliste diskutieren....!“

Aus diesem, für mich eindrucksvollen, Erfahrungsbericht wird deutlich, wie wichtig die scheinbar „kontaktvermeidende“ Möglichkeit des Austauschs über das Internet ist, und wie viel innere Entwicklungsmöglichkeiten dadurch angebahnt werden können. In Bezug auf mein Kontaktverständnis gehe ich als praktizierender Gestalttherapeut implizit vom direkten Kontakt aus, der in der täglichen Arbeit mit meinen Klienten entsteht, also vom Gegenübersitzen, sich austauschen, sich erleben, sich wahrnehmen, sich berühren. Dass diese Form des Kontaktes für viele Menschen (und gerade für Menschen mit sozialen Ängsten) bereits viel zu direkt ist, wurde mir durch die Beschäftigung mit diesem Thema deutlich. Erinnern wir uns an die klassischen Kontaktphasen, die von Perls und Goodman formuliert wurden (Fuhr & Gremmler-Fuhr, 1995). Dort heißt es: Kontakt ist ein Prozess, der als Zyklus mit verschiedenen Phasen dargestellt werden kann, deren Abfolge einem als natürlich empfundenen Rhythmus zu folgen scheint. Dem allmählichen Herausheben einer Figur (eines Bedürfnisses) gegenüber einem Hintergrund bei gleichzeitiger Ausdifferenzierung des Organismus im Umweltfeld folgt die Annäherung des Organismus an die Figur und der Austausch oder die Vereinigung mit der Figur. Dann schließt sich die Ablösung in einer Verarbeitungsphase und der Rückzug des Organismus in einer Ruhephase an. Graphisch lässt sich das folgendermaßen darstellen (Abb.2):

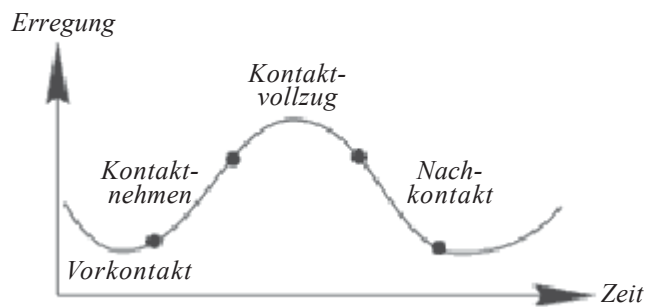


Abb. 2: Die Phasen des Kontaktzyklus

Bleiben die Benutzer von Mailinglisten und Chatrooms, die zwar ihr Bedürfnis nach Kontakt und Austausch spüren, aber sich nicht trauen, den Kontaktvollzug mit realen Menschen zu erleben, also im Vorkontakt stecken? Oder muss ich nach dem o.g. Erlebnisbericht, den Kontaktvollzug für manche Menschen anders definieren, also so, dass das, was für mich als Gestalttherapeuten den „normalen“ Kontaktvollzug darstellt, für manche schon eine „Kontaktüberflutung“ darstellen würde? Halte ich mich an eine Grundhaltung der humanistischen Psychologie, nach der ich meinen Gegenüber dort abhole, wo er sich befindet, müsste ich also zwei verschiedene Kontaktkurven anlegen, nämlich eine für mich, und eine für mein Gegenüber.

Die Wichtigkeit der rein subjektiv im Inneren erlebten Kontaktqualität, die der 25jährige Winnie beschreiben hat, hat mich zum Abschluss meines Workshops veranlasst, mit den TeilnehmerInnen ein Erlebnisexperiment durchzuführen, das im Anschluss dargestellt wird.

6. Ein Experiment zur inneren Erlebnisqualität

Die TeilnehmerInnen des Workshops teilten sich zunächst in zwei gleich große Gruppen, alle hatten Papier und Stifte zur Verfügung. Die eine Gruppe wurde zu TherapeutInnen erklärt, die andere Gruppe zu KlientInnen. Die beiden Gruppen stellten sich

nun so im Raum auf, dass sie sich mit den Rücken gegenüberstanden, und die erste Gruppe nahm mit geschlossenen Augen auf ihren Stühlen Platz. Die TeilnehmerInnen der zweiten Gruppe wurden von mir ebenfalls mit geschlossenen Augen nach dem Zufallsprinzip einem der bereits sitzenden Teilnehmer zugeteilt. Somit war die Gesamtgruppe so angeordnet, dass sich jeweils zwei Menschen Rücken an Rücken gegenüber saßen, ohne zu wissen, wer der oder die andere war. Dann erhielten die KlientInnen die Aufgabe, sich mittels Papier und Stift ihren TherapeutInnen die Aufgabe, sich mittels Papier und Stift ihren TherapeutInnen zu offenbaren und ein Problem zu schildern. Ohne die Therapeuten sehen zu können, sollten sie dann den Zettel nach hinten reichen, die Therapeuten nahmen den Zettel in Empfang, lasen das Problem und gaben wiederum schriftlich ihre Antwort. Zusätzlich bekamen die TeilnehmerInnen von mir die Aufgabe, besonders auf ihre inneren Gefühle, Bilder, Vorstellungen und Phantasien zu achten, die ihnen im Laufe des Experimentes auftauchten. Der Austausch mit den Zetteln dauerte ungefähr 15 Min., anschließend kam die Enthüllung, als sich alle zu ihrem Gegenüber umdrehten. Es folgte ein kurzer Austausch zu zweit über das soeben Erlebte, danach folgte eine Mitteilungsrunde in der Gesamtgruppe. Tenor war, dass der indirekte Kontakt viele innere Erlebnisse (Bilder, Phantasien, Wünsche) auslöste, die durchaus geeignet waren, quasi-therapeutische Prozesse zu initiieren.

7. Versuch einer gestalttherapeutischen

Positionsbestimmung

Die Beschäftigung mit dem Thema hat in mir durchaus zu einer Veränderung meiner Vorurteile geführt. Ausgehend von meinen o.g. impliziten Annahmen über die Kontaktqualität im Internet stelle ich fest, dass online-Therapie eine nutzbare Brücke bilden kann, die Menschen dazu verhilft, in einem ihnen angemessenen Tempo und einer ihnen angemessenen Kontaktqualität innere Schritte in Richtung Reifung und Entwicklung zu gehen. Sicherlich kann ich als Gestalttherapeut umfangreichere Kontaktqualitäten anbieten und damit persönliche Entwicklung entlang der Phasen des gestalttherapeutischen Kontaktzyklus unterstützen. Dies kann ich sowohl mit leibhaftigen Menschen tun, die mir gegenüber sitzen, als auch – eingeschränkter – mit Menschen, die mir „virtuell“ am Bildschirm begegnen. Auch GestalttherapeutInnen können Menschen via Internet selbstverständlich eine wichtige Hilfe und Orientierung mit einem niederschweligen Angebot anbieten, das u. U. irgendwann in eine „lebendigeren“ Therapie münden könnte. Aber auch ohne diesen Zusatz stellt es eine weitere Hilfsmaßnahme dar.

Literatur:

- Buber, Martin (1997): Das dialogische Prinzip (8. Aufl.). Lambert Schneider Verlag. Heidelberg
- Fuhr, Reinhard & Gremmler-Fuhr, Martina (1995): Gestalt-Ansatz. EHP. Köln
- Janssen, Ludwig (Hg.) (1998): Auf der virtuellen Couch: Selbsthilfe, Beratung und Therapie im Internet. Psychiatrie-Verlag. Bonn.
- Perls, Frederick et al (1994): Gestalt-Therapie I & II (6. Aufl.) Klett-Cotta. Stuttgart
- Russel, Peter (1982): The Awakening Earth – our next evolutionary leap. Routledge & Kegan Paul. London
- Russel, Peter: The Global Brain (Video). Gesellschaft für Medientechnologie und Kunst (235 Media). Köln