


Online-Paarberatung –

ein neues Beratungstool der Katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatung geht online



Seit Herbst 2011 ist es möglich, sich zu zweit als Paar in der Online-Beratungsstelle des Erzbistums beraten zu lassen. Ein neues Beratungsangebot macht es möglich, sich zu dritt – das Paar und ein Berater/ eine Beraterin – in einem virtuellen Beratungsraum zu begegnen, um dort über die Beziehung zu schreiben. Klienten, die von dieser Möglichkeit zum ersten Mal hören, haben meist viele Fragen und können sich den Beratungshergang nicht so einfach vorstellen. Der folgende Artikel möchte die Online-Paarberatung erläutern und einige Antworten dazu geben.

Seit 2003 gibt es die Onlineberatungsstelle der Ehe- Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Köln. Hier beraten 18 Berater und Beraterinnen Klienten kostenlos in Form von E-Mailberatung, Einzel- oder Gruppenchat und nun auch in der Online-Paarberatung.

Ein Schwerpunkt der Beratungsanliegen der Klienten lag und liegt dabei im Bereich „Beziehungs- und Partnerschaftsprobleme“, so dass vermehrt der Wunsch auftrat, gemeinsam an der Onlineberatung teilnehmen zu können. Bisher gab es keine zufriedenstellende technische Lösung, um diesem Wunsch nachzukommen. Dies ist nun anders. Das neue Beratungstool Online-Paarberatung der Katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Köln ist das erste deutschsprachige Angebot im Bereich der Paarberatung, das versucht, eine „echte“ Paarberatung im Internet zu verwirklichen.

Der virtuelle Beratungsraum

Eine Online-Paarberatung findet in einem virtuellen „Beratungsraum“ statt, den nur das Paar und der Berater / die Beraterin¹ betreten können. In diesem virtuellen Beratungsraum legt der Berater zunächst die erste Sitzung an – ein Forum, in dem sich die Beteiligten gegenseitig schreiben können. Eine Beratungssitzung kann man sich dabei wie einen schriftlichen Dialog auf einer virtuellen Pinnwand vorstellen, auf der alle Beteiligten in zwei parallelen Blogs Kommentare und Antworten schreiben können. Wie in anderen Internetforen werden dort die einzelnen Beiträge, sogenannte Postings, chronologisch geordnet. Solange die Sitzung offen ist, können die Partner oder der Berater Postings schreiben. Je nach Thema und Zeit des Paares kann eine Sitzung einige Tage bis Wochen offen sein. Wenn diese Sitzung dann geschlossen ist und ggf. eine neue eröffnet wurde, kann diese alte Sitzung jedoch weiterhin betreten und darin gelesen, aber nicht mehr darin geschrieben werden. So kann man sich bestimmte

Aspekte und Themen immer wieder vergegenwärtigen.

Die Paarberatung findet also in der Regel nicht synchron, sondern zeitversetzt statt und eröffnet den Klienten damit die Möglichkeit, sich zu den für sie passenden Terminen Ruhe und Zeit zu nehmen, um über ihre Beziehung nachzudenken und sich zu schreiben. Wenn es sinnvoll erscheint oder dies von den Beziehungspartnern gewünscht ist, kann auch ein Chattermin vereinbart werden, um beispielsweise ein konkretes Thema gemeinsam live zu diskutieren. Nach Absprache mit dem Berater und dem Partner bzw. der Partnerin² können in Ausnahmefällen auch „Einzelge-

- 1 Um die Lesbarkeit zu verbessern, schreibe ich im folgendem aus meiner Perspektive und verwende daher die männliche Form Berater.
- 2 Um die Lesbarkeit zu verbessern, schreibe ich im folgendem statt Partner bzw. Partnerin nur noch von Partner.

sprache“ (direkte E-Mailanfragen) mit dem Berater vereinbart werden.

Unterschiede zur Beratung vor Ort in der Beratungsstelle

In der Onlineberatung gibt es keinen direkten Kontakt der Ratsuchenden zum Berater. In der Online-Paarberatung kann es vorkommen, dass auch das Paar sich im Beratungsprozess nicht unmittelbar begegnet (zum Beispiel bei einer Fernbeziehung). Dadurch, dass man sich über das geschriebene Wort wahrnimmt und einander nicht in die Augen sehen kann, ist der Kontakt zum Berater anders als in den üblichen Beratungssituationen. Einigen Klienten fällt es schwer, in dieser eher ungewohnten Situation eine Beziehung aufzubauen, andere schätzen diese Distanz, um freier und offener von sich und ihren Anliegen „sprechen“ zu können. Dabei ist anzumerken, dass alle Online-Berater und -Beraterinnen mit ihrem realen Namen im Internet zu finden sind und ihr Nickname („Vorname des Beraters“ – „Ort der Beratungsstelle“)





Auskunft über die Beratungsstelle gibt, in der sie arbeiten. Die Ratsuchenden sind hingegen frei, ob sie ihren richtigen Namen oder einen anonymen Nickname verwenden wollen. Die meisten nutzen die Möglichkeit eines Nicknames und bleiben so mit ihrer Identität anonym.

Glossar:

Chat (von englisch *to chat* „plaudern, sich unterhalten“) bezeichnet elektronische Kommunikation in Echtzeit, meist über das Internet in Schriftform

Login steht für den Vorgang, sich bei Computersystemen anzumelden

Tool (engl. ‚Werkzeug‘) bezeichnet: allgemein ein Werkzeug; speziell ein „PC-Werkzeug“ (PC-Tool), kleines Computerprogramm, oft Dienstprogramm

Postings bezeichnet eine schriftliche Mitteilung in einem Internetforum, Blog oder Newsgroup

Blog ist ein auf einer Website geführtes und damit – meist öffentlich – einsehbares Tagebuch oder Journal, in dem mindestens eine Person, der **Blogger**, Aufzeichnungen führt, Sachverhalte protokolliert oder Gedanken niederschreibt.

In bisherigen Untersuchungen zur Onlineberatung wurde die Schriftlichkeit, die die bisherigen Angebote der Onlineberatung vorgeben, von vielen Ratsuchenden als sehr wertvoll bewertet. Durch die schriftliche Formulierung wird ein innerer Dialog angestoßen, in dem die eigenen Themen reflektiert werden. Die Ratsuchenden sind dadurch aufgefordert, ihre Gedanken zu ordnen und sich mit ihren eigenen Überlegungen auseinanderzusetzen. Die Auseinandersetzung mit den persönlichen Schwierigkeiten wird durch die vorgegebene Form verlangsamt und kann dadurch zu mehr Achtsamkeit führen. Inwieweit dies auch in der Online-Paarberatung als positiv empfunden wird, werden die zukünftigen Erfahrungen zeigen. Ein möglicher Effekt könnte sein, dass die in der direkten Begegnung im Affekt unbedachten Gefühlsäußerungen zwischen den Partnern wegfallen.

Die Struktur der Onlineberatung ist unverbindlicher als die einer Face-to-Face-Beratung. Dies liegt vor allem an der Anonymität und der freien Zeitgestaltung. In der Beratungsstelle werden feste Termine vereinbart. In der Onlineberatung gibt es diesen terminlichen Rahmen nicht und die Klienten müssen sich selbst motivieren und aktiv Zeit nehmen, um im Beratungsprozess zu bleiben. Es liegt in ihrer Hand, wann und wie oft sie sich in der Onlineberatungsstelle melden. Ob und wie diese Möglichkeit auch in der Online-Paarberatung bestehen bleiben kann, muss sich noch herausstellen. Schließlich sind hier nun drei Personen involviert und

es bestehen mehr Erwartungen dahingehend, von den anderen Beteiligten eine Reaktion auf den eigenen Beitrag zu erhalten. Da die Beratung in der Regel nicht als Chat läuft, kann es vorkommen, dass einige Tage vergehen, bis Berater oder Partner / Partnerin sich auf einen Beitrag online melden oder auch persönlich miteinander sprechen. Diese Entschleunigung kann sehr hilfreich für den Prozess sein, fordert jedoch von den Beteiligten auch etwas Geduld und Durchhaltevermögen. Hier ist es ggf. erforderlich, konkrete Absprachen zur Zeitstruktur zu vereinbaren.

Online-Paarberatung – ein Prozess des Reflektierens und Ausprobierens

Wie in der Face-to-Face-Beratung ist auch die Paarberatung in einer virtuellen Beratungsstelle mehr, als gute Ratschläge und Tipps für die aktuelle Beziehung zu bekommen. Diese gibt es im Internet oder in der nächsten Buchhandlung reichlich. Online-Paarberatung bedeutet, zu einer Reflexion der Beziehungsdynamik und -situation angeleitet zu werden, so dass ein besseres Problemverständnis und neue Handlungsmöglichkeiten entstehen. In der Regel wirft der Berater neue Fragen auf, die die Perspektive des Paares auf ihre Beziehung hin erweitern. Es wird versucht, sich wiederholende Verhaltensmuster, sogenannte „Teufelskreise“, zu verstehen und es werden Wege gesucht, daraus auszusteigen. Hierbei helfen häufig auch die Konfrontation mit der Außensicht des Beraters oder individuelle und beziehungspezifische Anregungen zu Alternativen im Beziehungsverhalten. Die Erfahrungen, die das Paar dann im Alltag mit diesen Erkenntnissen und Hinweisen aus der Onlineberatung macht, werden dann wieder Gegenstand der Diskussion mit dem Berater bzw. dem Partner und der Partnerin.

Paare, die versuchen, über ihre Wünsche und Erwartungen aneinander alleine zu sprechen, jedoch das Empfinden haben, vom anderen nicht verstanden zu werden oder durch diese Gespräche die Schwierigkeiten noch erhöhen, können in der Online-Paarberatung eine gute Unterstützung finden. Der Berater kann als Vermittler zwischen beiden agieren und ihnen helfen, ihre Kommunikationsprobleme oder Verständigungsschwierigkeiten zu verstehen und zu verändern.

Für wen ist Online-Paarberatung geeignet?

Die Onlineberatung und die Online-Paarberatung im speziellen ist nicht für jeden im gleichen Maße ansprechend und sinnvoll. Für folgende Paare kann die Online-Paarberatung jedoch eine gute Alternative zur klassischen Beratung in der Beratungsstelle sein:

- Paare, die wenig gemeinsame Zeit haben.
- Paare, denen es schwerfällt, ins Gespräch zu kommen oder die Hemmungen haben, über ihre Schwierigkeiten vor jemandem Dritten zu sprechen.
- Paare, die in einer Fernbeziehung leben und daher keine Gelegenheit haben, gemeinsam in eine Beratungsstelle zu gehen.
- Paare, die zu den Öffnungszeiten einer Beratungsstelle nicht die Möglichkeit haben, Termine wahrzunehmen.
- Paare, die im Ausland leben, sich jedoch in deutscher Sprache beraten lassen möchten.
- Paare, die im ländlichen Raum wohnen, in dem die Angebote für eine Paarberatung begrenzt oder mit sehr langen Fahrzeiten verbunden sind.
- Paare, bei denen eine Person durch Krankheit, Behinderung oder die Pflege eines Verwandten das Haus oder die Wohnung schlecht verlassen kann.
- Paare, die mit dem Internet und den neuen Medien sehr vertraut sind und gewohnt sind, hier zu kommunizieren.

Der Ablauf der Online-Paarberatung

Paare, die Interesse an einer Online-Paarberatung haben, gehen auf die Internetseite für die Onlineberatung: <https://onlineberatung-elf.de> oder auf die Webseite der Katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Köln: www.ehe-familien-lebensberatung.de und dort in den Bereich Onlineberatung.

Zuerst muss eine Anmeldung im Login-Bereich erfolgen. Dazu wird ein Benutzername und ein Passwort gewählt und – wenn man über neue Beiträge des Beraters oder des Partners in der Beratung informiert werden möchte – die eigene E-Mail-adresse angegeben.

Nach der Anmeldung begibt man sich in den Bereich E-Mailberatung und stellt eine Anfrage an einen bestimmten Berater oder allgemein an die Beratungsstelle. In einer ersten E-Mail formuliert man seinen Wunsch nach einer Online-Paarberatung. Beide Partner müssen sich dabei in der Online-Beratungsstelle mit einem Nickname anmelden.

Als nächsten Schritt eröffnet der Berater einen Beratungsraum für die Online-Paarberatung und lädt das Paar dazu ein. In diesem „Beratungsraum“ kann der Berater einen Fragebogen für das Paar einstellen, durch den er möglichst schnell wichtige Informationen zum Paar und zur Situation des Paares erhält. Außerdem können vom Berater hier noch andere hilfreiche Dokumente oder Medien zur Unterstützung der Beratung hinterlegt werden.

Im Beratungsraum werden dann vom Berater die Sitzungen eröffnet. Dies sind die oben beschriebenen virtuellen Pinnwände, in denen sich chronologisch über die sogenannten Postings (=schriftliche Beiträge der Beteiligten) ausgetauscht wird. Damit hier nicht ein endloser schriftlicher Dialog entsteht, der von einem Thema zum anderen springt, gibt der Berater Themen und Fragestellungen vor und schließt eine Sitzung, wenn es einen thematischen Wechsel gibt. Für ein neues Thema wird eine neue Sitzung angelegt.

Alle Sitzungen bleiben für die Beteiligten weiter einsehbar, jedoch kann nur in der aktuellen Sitzung gepostet werden.

Wenn einer der Partner es wünscht oder der Berater es für sinnvoll hält, kann ein Chattermin vereinbart werden, in dem ein Thema oder Anliegen live „besprochen“ wird. Dazu richtet der Berater einen Chatroom zu einem speziell vereinbarten Termin ein. Der Chatroom kann natürlich ausschließlich nur von dem Paar und dem Berater betreten werden.

Wie lange der Online-Paarberatungsprozess dauert bzw. wie und wann er beendet wird, beruht auf der Absprache zwischen dem Paar und dem Berater. Dabei sollte das Ziel darin bestehen, einen Punkt zu erreichen, in dem das Paar die Zuversicht und die Einschätzung teilt, den weiteren Weg in der Partnerschaft wieder ohne professionelle Hilfe von außen gehen zu können und nicht in der Idee, alle Probleme gelöst zu bekommen.

Verwendete Literatur:

- Risau, Petra; Riesenbeck, Georg: Virtuelle Beratungsräume – Multimedia Tools und interaktive Elemente in der Online-Beratung. e-beratungsjournal.net., Heft 1, Artikel 2 – April 2011. 7. Jahrgang
- Lang, Josef: Paarberatung online. e-beratungsjournal.net, Heft 1, Artikel 4 – September 2005. 1. Jahrgang
- Kühne, Stefan; Hintenberger, Gerhard. (Hrsg.): Handbuch Online-Beratung. (2. Auflage). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht. 2009
- Stein; Schauenburg; Eichenberg: Internet in Psychotherapie und Beratung – PID – Psychotherapie im Dialog 2011

Das Onlineangebot unserer Beratungsstellen versteht sich als Ergänzung zu den Angeboten vor Ort. Somit kann eine Onlineberatung auch nach einer abgeschlossenen Face-to-Face-Paarberatung stattfinden, wenn z.B. nach längerer Zeit der Wunsch besteht, einige Aspekte der Beratung aufzufrischen oder neu auftauchende Fragen oder Themen zu besprechen. Es besteht auch die Möglichkeit, in der Wartezeit auf einen Face-to-Face-Beratungsplatz bereits vorgeschaltet eine Onlinepaarberatung zu nutzen, um schon so in den Dialog über die gemeinsamen Themen zu kommen.

Wir sind gespannt, wie das neue Beratungstool bei unseren Klienten ankommt und freuen uns auf Rückmeldungen, um die Angebote der Onlineberatungsstelle weiter zu entwickeln und den Bedürfnissen entsprechend verbessern zu können.

Christoph Neukirchen

