Umgang mit Grenzen in der Onlineberatung:

Was können wir tun, wenn wir das Gefühl haben, in einer Sackgasse zu sein?



Umgang mit Grenzen in der Onlineberatung:

Intro und kurze Vorstellungsrunde, ausgehend von:

Was ist -für mich- eine Grenze?

Kurze Darstellung des Ablaufs heute...

Gegenübertragung

Solche Erfahrungen, wenngleich schmerzlich, sind notwendig und schwer zu ersparen. Erst dann kennt man das Leben und die Sache, die man in der Hand hat [...] Es schadet aber nichts. Es wächst einem so die nötige harte Haut, man wird der »Gegenübertragung« Herr, in die man doch jedes Mal versetzt wird, und lernt seine eigenen Affekte verschieben und zweckmäßig platzieren.

Briefwechsel S. Freud - C. Gustav Jung, 7. Juni 1909

Gegenübertragung - Prämisse

Von dem Moment an, wo Beziehung und Bindung zu beratungsaufsuchenden Menschen angeboten wird, müssen Fachkräfte davon ausgehen, dass sie nicht mehr neutral sein können!

Die Frage ist also nicht, ob – sondern wie eine professionelle Nähe in der Beratungsarbeit möglich ist.

Gegenübertragung Definition

Sigmund Freud definiert (1910, 1912) die Gegenübertragung als innere Kraft, die durch den Einfluss des Patienten auf die unbewussten Gefühle des Analytikers aktiviert werde und zu "blinden Flecken" führe und somit daran hindert, das Unbewusste des Patienten zu verstehen.

Die Gegenübertragung wird somit als der unbewusste Widerstand des Analytikers verstanden.

Gegenübertragung Erweiterung des Begriffes in den Funfzigerjahren

Ausgehend von der Kritik am Ideal des "distanzierten" Psychoanalytikers Betonung der Tatsache, dass es sich zunächst mal um **eine Beziehung zwischen zwei Menschen** handelt.

Das Spezifische daran ist **nicht das Fehlen von Gefühlen** der BeraterIn, sondern vielmehr seine Fähigkeit, sie auszuhalten und sie zu verarbeiten, anstatt sie zu entladen, zu verschieben oder zu delegieren.

Fortan ging es darum, die flukturierende Aufmerksamkeit in distanzierter Haltung durch flukturierende emotionale Reaktion zu ergänzen.

Widerstand (bewusster oder unbewusster!) kann auch entstehen, obwohl die zu beratende Person weder gesehen noch gehört wird. Unsere **Wahrnehmungsfähigkeiten**, d. h. unsere Deutungen, Interpretationen, Wünsche, Absichten und Handlungen und die Aktivierung aller Sinne bleiben ja immer online!

Auch ein gelesener Text kann zu eigenen und auch turbulenten emotionalen Gefühlen führen, die es – im ersten Schritt – zu **verstehen** gilt. Die Analyse des des aktuell stattfindenden (Beratungs-) Prozesses und somit die kritische Hinterfragung der zwischenmenschlichen Begegnung wird zentraler Bestandteil der *gemeinsamen* Arbeit.

Die Verwendung von Gegenübertragung in der Onlineberatung kann durchaus gewinnbringend sein, birgt jedoch zugleich auch **ethische Risiken**.

Es ist die Aufgabe der Beratungsfachkraft, in Zusammenarbeit mit seinem Fallteam (Intervision) zu gewährleisten, dass die (fast) immer aufkommenden **Grenzen im Beratungsprozess** gründlich analysiert werden.

Dies geschieht nicht nur, indem die Sprache der UserInnen verstanden wird, sondern auch indem die **unbewussten Bilde**r im Zusammenhang mit eigenen Worten als Antwort auf die einzelnen Anfragen reflektiert werden und in Zusammenhang mit eigenen Persönlichkeitsanteilen gesetzt werden.

"Was hat die Reaktion der hilfesuchenden Person mit mir zu tun?"

Fatal wäre es, wenn die selbstkritische Reflektion und Auseinandersetzung im kollegialen Kreis zu moralisierende oder idealisierenden Pisten führt, nach dem Motto: "... so und so zu handeln wäre doch viel besser gewesen!".

Den KollegInnen sollte immer die Chance aufgezeigt werden, Stück für Stück "zu werden, wer sie sind" (nach dem griechischen Philosophen Pindar).

Die Gegenübertragung ist auch immer unbewusster Ausdruck eines ganz eigenen Stils. Diesen heißt es stetig besser kennenzulernen, auch dank der intensiven Arbeitsallianz zu den UserInnen.

Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.

Gegenübertragung in der Onlinearbeit?

Es ist also von großer Bedeutung, den analysierten Beratungsprozess in die konkrete Beratungsarbeit mit KlientInnen einzuflechten.

Nur wie?

Welche **Haltung** und welcher Umgang ist in der Online-Beratungsarbeit situationsbedingt professionell?

Wir müssen unseren ganz eigenen, heisst individuellen Stil finden!

- Lernen "Nein zu sagen" (Modelllernen?)
- Achtsamkeitsübungen (inneres Stressmanagement, die vier Phasen: S./A./W./E.)
- Steigerung der Resilienzfähigkeit (neue Beziehungsmuster wählen)
- Werteindex prüfen (Wir sehen Dinge, wie WIR sind!)
- Lesen und schreiben anders (Assoziationsketten)
- Intervision Supervision

- Humor-Ironie vs. Sarkasmus
- Spiegel auf Distanz (abschrecken, versüßen, entschleunigen, siehe Knatz) (Bsp. Antworten auf die Aussage: "Sie sind die einzige Person, die mich wirklich versteht!")
- Feedback-Modelle
- Das Bewusstheitsrad

Selbstsorge - Das JoHaRi Fenster

A: Bekannt – OFFENES ICH	B: Unbekannt – BLINDES ICH
Ich kenne Seiten vor mir, die andere auch kenne, weil ich offen damit umgehe	Andere sehen, interpretieren etwas, was mir "nicht ganz bewusst" ist
C: Bekannt – GEHEIMES ICH	D: Unbekannt – tiefer VERBORGENES ICH
Ich behalte meine Wünsche und Ängste für mich, teile sie nicht mit anderen	Weder mir, noch den anderen sind bestimmte Seiten / Züge von mir bekannt (z.B. ungenutzte Begabung, Talente, etc.)

In jeder Situation gibt es fünf Hauptinformationen, die häufig in Sekundenbruchteilen ablaufen:

- Sinneswahrnehmungen
- Deutungen, Interpretationen
- Gefühle
- Wünsche und Absichten
- Handlungen

In jeder Situation gibt es fünf Hauptinformationen, die häufig in Sekundenbruchteilen ablaufen:

1. Sinneswahrnehmungen

Visuelle, olfaktorische, auditive, kinästhetische, gustatorische und betreffend des Gleichgewichtsorgan im Innenohr

Sinneswahrnehmung sind oft mit Bewertungen verknüpft

In jeder Situation gibt es fünf Hauptinformationen, die häufig in Sekundenbruchteilen ablaufen:

2. Gedanken und Interpretation

Diese geben den Sinneswahrnehmungen einen Sinn, sie entstehen aus vergangenen, gegenwertigen und zu erwartenden Erfahrungen.

Achtung auf den Unterschied zwischen Interpretation und Wahrheit Was ist mir bekannt? Was erinnert mich, was triggert?

In jeder Situation gibt es fünf Hauptinformationen, die häufig in Sekundenbruchteilen ablaufen:

3. Gefühle

Spontane emotionale Reaktionen auf die Sinneswahrnehmungen und Gedanken, sie sind ein Barometer, manchmal auch ein Fiebermesser: Was fühle ich jetzt? Was ist mir bewusst?

In jeder Situation gibt es fünf Hauptinformationen, die häufig in Sekundenbruchteilen ablaufen:

4. Wünsche und Absichten

Was will ich wirklich? Was denke ich tun zu müssen? Was ist unser Ziel? Sich selbst die "Wozu?"-Frage stellen

Selbstsorge - Das Bewusstheitsrad (eine mögliche Methode)

In jeder Situation gibt es fünf Hauptinformationen, die häufig in Sekundenbruchteilen ablaufen:

5. Verhalten:

Unser Verhalten ist oft das Ergebnis von Denken oder Fühlen: es betrifft was ich gerade tue?

Selbstsorge - Das Bewusstheitsrad (eine mögliche Methode)

Fallarbeit (Bewusstheitsrad)

Input(s) aus der Gruppe der Teilnehmer*innen

Sundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.

WORKSHOP 3 Gegenübertragung und Umgang mit Grenzen

Rückblick

Feedback

WORKSHOP 3 Gegenübertragung und Umgang mit Grenzen

Literatur

Freud S.: "Die zukünftigen Chancen der psychoanalytischen Therapie, Fischer Verlag, Frankfurt a. Main, 1910

Freud S.: "Ratschläge für den Arzt bei der psychoanalytischen Behandlung, Fischer Verlag, Frankfurt a. Main, 1912

Knatz, B., Schumacher, S.: "Mediale Dialogkompetenz – Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen am Telefon, Springer, Berlin, 2019

Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.

WORKSHOP 3 Gegenübertragung und Umgang mit Grenzen

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT



FFOB – Nürnberg, 18.9.23 Giovanni De Santis – Koordination Offene Sprechstunde bke-Onlineberatung