

## Paarberatung online

*Josef Lang*

### Zusammenfassung

Auf dem Hintergrund der Fragestellungen und der Entwicklung von Beratungsangeboten im Internet generell wird das Spezifische der Paarberatung im Internet dargestellt. Die bekanntesten Angebote in deutscher Sprache werden vorgestellt. In einem Schwerpunkt wird das Konzept von „www.paarberatung.ch“ skizziert. Angebote unterscheiden sich in ihren Zielsetzungen, die auf die unterschiedlichen Erwartungen der Ratsuchenden ausgerichtet sind und auf jede Anfrage zugeschnitten werden. Methodische Leitlinien sind aus der Beratungspsychologie mit Blick auf das Medium Internet abgeleitet. Der Autor bevorzugt den systemischen Ansatz, integriert Methoden des kognitiv-verhaltenstherapeutischen Beratungsansatzes und plädiert dafür, die personenspezifischen Elemente einer Anfrage für die Antwort zu nutzen. Grundsätzliches zur Psychologie der Paarberatung und zur Textinterpretation bei einer E-Mail-Beratung wird veranschaulicht mit einem konkreten Beispiel aus der Onlinepraxis und einer kurzen Beschreibung der Population der Ratsuchenden.

### Keywords

Paarberatung-online, Internetberatung, Psychologische Prozesse, Beratungsmethoden, Hermeneutik, Wirkung der Onlineberatung

### Autor

- Josef Lang Dr. phil., lic.theol.
- Abschluss in Theologie (Paris) und Psychologie (Bern)
- Psychotherapeut FSP, in eigener Praxis in Wettingen, Schweiz
- Tätigkeiten:
  - 10 Jahre akademischer Berufsberater
  - 5 Jahre Dozent für Beratungspsychologie in Kyoto (Japan)
  - 10 Jahre Stellenleiter der interkonfessionellen Eheberatung im Bezirk Baden
  - eigene Psychotherapiepraxis
- Initiator und Betreiber der beiden Homepages:  
[Hhttp://www.paarberatung.ch/](http://www.paarberatung.ch/) und <http://www.onlineberatungen.com/>
- Verheiratet, zwei erwachsene Söhne
- Buchpublikation: „Wertschätzen und Abwerten, Vitamin und Virus einer Paarbeziehung“, Verlag uni-edition Berlin, 2. Aufl. 2005
- **Kontakt:** Dr. Josef Lang  
<mailto:lang@paarberatung.ch>

### 1. Einleitung: Doppelte Skepsis

In einer Zeit unstabiler Partnerschaften wie der unsrigen sind Wege gefragt, die den verunsicherten und auch leidenden Paaren Erleichterung oder Klärung, Motivation oder Entscheidungskraft verschaffen können. Für die Suchenden sind Hilfestellungen willkommen, die leicht gefunden werden und wirksam sind, die in einem frühen Stadium einer Krise bereitstehen. So ist unschwer zu verstehen, dass in den Jahren, in welcher bis zu 80% der Bevölkerung

der EU das Medium Internet nutzt, auch Internetangebote mit Partnerschaftsthemen bedeutsam werden. Dazu gehören Angebote wie „Parship“ oder „Partnerwinner“, die gemäss der Meinung von 53.9% [1]<sup>T</sup> von Befragten dabei helfen, den richtigen Lebenspartner [2]<sup>ii</sup> zu finden, dazu gehören aber vor allem auch die psychologischen Angebote, die bei Ehe- und Paarproblemen Online Hilfe anbieten. Von letzteren soll hier die Rede sein.

Eine zweifache Skepsis kann im Kopf des erfahrenen Paartherapeuten aufsteigen, wenn von Paarberatung online (PBo) die Rede ist.

1. Wie soll Beratung im Internet möglich sein – so die grundlegende Skepsis, die bei PBo ebenso laut erhoben wird wie bei jeder Beratungs- oder Therapieform, die über das Internet läuft. Die Skepsis gründet unter anderem vor allem auf der Annahme, dass keine tragfähige Berater-Klient-Beziehung zu Stande komme, dass keine Gefühle übermittelt werden und dass bei Abwesenheit von Körper und nonverbalen Informationen die ganze Beratungsgrundlage ungenügend sei. Bei PBo wird zusätzlich angemerkt, dass Paartherapeuten als Gegenstand der Beratung die „Beziehung“ haben, nicht eine einzelne Person. Das „System Paar“ steht im Vordergrund von Analyse und Intervention. Wie soll nun die Beziehung im Internet zur Darstellung kommen, so fragen Skeptiker, wenn schon jeder einzelne Mensch nur virtuell anwesend ist.
2. Dann kann man kritisch fragen, wie man mit nur einer Person Paarberatung durchführen will? Sehr häufig meldet sich tatsächlich nur ein Partner mit seinem/ihrem Anliegen. Die andere Hälfte ist abwesend und bleibt in vielen Fällen im Hintergrund. [3]<sup>iii</sup>

Solche Fragen sind berechtigt. Abschliessende Antworten sind nicht in Sicht. Ich hoffe aber, dass sich auf den folgenden Abschnitten Ansätze von Antworten ergeben, welche die heutige Praxis rechtfertigen und stützen, und die zu neuen, vielleicht differenzierteren Fragen anregen.

## **2. Entwicklung von Paarberatung online - Ausgangslage**

Wenn man die Beobachtungen einer Paarberatungsinstitution vor Ort zusammenfasst, kann man feststellen: Paare kommen spät in Beratung, Paarthemen sind oft tabu, Sprechen ist schwierig. Auf solchem Hintergrund bot sich das Internet mit seinem unglaublichen Potenzial, Menschen überall und zu jeder Zeit zu erreichen, geradezu zwingend als neues Medium an. Es geht zu den Menschen die suchen, aber nicht kommen.

Es ist hier nicht der Raum, eine umfassende Darstellung der historischen Entwicklung von Internetangeboten zu Paarberatung zu geben. Es sollen lediglich wenige markante Punkte festgehalten werden, die für die Evolution der PBo bedeutsam sind, insbesondere im deutschsprachigen Raum. Dabei konzentriert sich dieser Artikel auf Beratungsangebote online, reine Informationsangebote für Fachleute oder Ratsuchende sowie Ausbildungsangebote werden nicht näher dargestellt.

Während „erste Ansätze von Beratung, die man als ‚Online-Beratung‘ bezeichnen kann, ab 1983 auftauchten“ – Angebote, die sich aber erst Mitte der 1990er Jahren ausweiteten [4]<sup>iv</sup> - ist keine Beratungsseite bekannt, die vor 1998 als Spezialangebot Paarberatung angeboten hat. In Amerika taucht in diesem Jahr „couplecounseling“ auf, im Herbst 1998 wird im deutschsprachigen Raum als erstes Angebot „paarberatung.ch“ ins Netz gestellt. Inzwischen bieten weitere Institutionen oder TherapeutInnen PBo an. Einige prominente Angebote werden im Folgenden angeführt. Ich unterscheide zwischen Paarberatungsangeboten im Internet, Platt-

formen mit Angeboten im Internet, Generellen Beratungsangeboten im Internet und Praxis-schildern.

- <http://www.theratalk.de/>

Theratak® ist gemäss eigener Darstellung „die weltweit erste und bisher auch einzige Paartherapie, Eheberatung bzw. PBo, bei der ein eigens für die Online-Behandlung von Paaren entwickeltes Konzept mit mehrfachem wissenschaftlichem Nachweis der Wirksamkeit zur Anwendung kommt“. Das marktbewusst präsentierte Angebot besteht aus Tests und aus Hinweisen auf Onlineberatung. Den wissenschaftlich Interessierten werden Resultate präsentiert, welche die Wirksamkeit der PBo belegen. Danach sind Paare nach einer Onlineberatung glücklicher als nach face-to-face-Beratung (ftf). Zukünftige Forschung wird zeigen müssen, ob sich die Daten replizieren lassen und bei welcher Art von Paarproblemen solch eindrückliche Resultate erzielt werden. Man wird nicht davon ausgehen dürfen, dass die Resultate verallgemeinert werden könnten.

Zur Methode der Pbo erhält man bei Theratak® nur knappe Hinweise, etwa dass bei Onlineberatung andere Methoden zur Anwendung kommen als in einem ftf-Setting, und dass der Beziehungsgestaltung besondere Aufmerksamkeit geschenkt wird. Worin die Unterschiede bestehen, kann man dem titelgeschützten Angebot leider nicht entnehmen.

Das Angebot ist relativ neu (anders als die Selbstdarstellung vermuten lässt), aber wegen des Forschungszusammenhangs sehr interessant. Im Internetarchiv[5]<sup>v</sup> erscheint die Site erstmals im Jahr 2001.

- <http://www.paarberatung.ch/>

Paarberatung.ch umfasst ab deren Erscheinen im Jahr 1998 einen Informations- und einen Kommunikationsauftrag. Der präventiven Zielsetzung kommen unter anderem die Tests und die zehn Kapitel zu Paarthemen entgegen. Das Testangebot umfasst drei Tests mit Selbstausswertung. [6]<sup>vi</sup> Dem Beratungsanliegen dienen ein Forum und das Angebot von Onlineberatung per E-Mail oder Chat, ein Angebot mit Webcam ist in Vorbereitung. Ab Beginn basiert „paarberatung.ch“ auf einem methodischen Ansatz, der auf die Handlungstheorie zurückgeht. [7]<sup>vii</sup> Integriert wurden inspirierende Elemente unterschiedlicher Therapierichtungen, die im Hinblick auf das neuartige Setting und auf die Erfordernisse der computergestützten Kommunikation reflektiert und modifiziert wurden. [8]<sup>viii</sup>

- <http://www.bodytherapie.ch/>

sei als Beispiel für Internetangebote angeführt, die sich auf Einzel- und Paarsexualberatung spezialisieren. Mit Fr. 37.00 pro Viertelstunde findet sich bei dieser Adresse eine Honorarvorgabe, die sich meist nur in Praxen vor Ort erzielen lässt.

- <http://www.das-beratungsnetz.de/>

als größtes Beratungsportal im deutschsprachigen Raum für den psycho-sozialen Bereich bildet mit über 140 professionellen Beratungsstellen und Selbsthilfeorganisationen sowie über 450 Onlineberater/innen eine ideale Anlaufstelle für Ratsuchende, die hier kostenfreie Hilfe in diskreten Chatrooms und per E-Mail finden. Die Beratungsangebote und –themen sind so vielfältig wie die Einrichtungen selbst. So finden Ratsuchende u.a. auch zur Eheberatung eine Vielzahl an Ehe,- Familien,- und Lebensberatungsstellen der Katholischen Bundeskonferenz.

Beratungspools oder Plattformen gibt es weitere, so etwa unter:

- <http://www.beraterpool24.de/>

Plattformen decken insofern ein Bedürfnis ab, als manche Berater nicht in der Lage wären, ein eigenes Angebot zu realisieren. Eine Vernetzung der Beratungsangebote ist auch aus Gründen der Synergien sinnvoll. Ansprechend aufbereitete Informationen und Anregungen für Paare finden sich bei:

- <http://www.psydoc.de/index.htm>

- <http://www.couplecoaching.de/>

- <http://www.beratung-therapie.de/index.htm/>

- <http://www.paarberatung.de/>

um einige Beispiele anzufügen.

Bei <http://www.dajeb.de/> finden sich zur Zeit 12'009 Adressen, von denen die meisten keine Onlineberatung anbieten. Es sind elektronische Praxisschilder, die auf eine Praxis vor Ort hinweisen. Vergleichbare Sammlungen gibt es auch für Österreich und die Schweiz. Bei einzelnen Portalen kann man nicht erkennen, welche Kriterien zur Aufnahme in ein Verzeichnis zur Anwendung kommen. [9]<sup>x</sup> Eine kritische Sichtung der aufgeführten Angebote bleibt dann dem Kunden überlassen. Onlineangebote finden sich unter <http://www.psychologe.de/>. 14 Bereiche werden aufgeführt, zu denen beraten wird, dazu gehört auch „Eheberatung und Partnerberatung“. Es wird „kompetente, vertrauliche, persönliche und schnelle Beratung ohne Risiko“ angeboten. Bei der E-Mail-Beratung schildern Mitglieder die Problemstellung und erhalten dann vom Berater ein Angebot, aus dem sie entnehmen können, wann sie mit der Ausarbeitung rechnen können, wie hoch der Beratungspreis ist und wie die Beratung aussehen wird. Mitglieder entscheiden anschließend, ob Sie das Angebot annehmen möchten oder nicht.“

- <http://couplecounseling.com/>

Wenn wir einen Blick auf Angebote anderer Sprachen werfen, findet man weitere Spezialseiten für PBo. Erwähnt sei Couplecounseling, das seit 1998 im Netz steht. Der Autor Davor Jedlicka stützt sich auf eine breite Erfahrung und auf Forschung im Bereich der PBo. Er hat sich ausschliesslich auf Paarberatung spezialisiert. Bei <http://www.online-counseling-service.com/> finden sich Angebote, die Paarberatung nebst andern psychosozialen Themen bearbeiten. Erwähnt sei „Online-counseling-service.com“, weil die Site einen Hinweis auf die Methode gibt: Es wird ein „integrativer“ Ansatz gewählt, dank welchem sich die Berater optimal auf die jeweiligen Bedürfnisse und Fragen der Klienten einstellen. Als Letztes erwähne ich noch <http://www.soulmateoracle.com/index.html>. Diese Site bietet keine Pbo, aber es ist die Homepage von John Grey & Bonney Grey, zwei Autoren, die im deutschen Sprachraum dank ihrer Publikationen bekannt sein dürften. Die beiden offerieren Telefonberatung für \$ 95.00 pro Stunde, aber keine E-Mailberatung.

Einem grossen Bedürfnis entsprechen die kostenlosen Angebote kirchlicher oder gemeinnütziger Institutionen. Ich erwähne: Die Dargebotene Hand (<http://www.143.ch/>). [10]<sup>x</sup> Kostenlose Onlineberatung findet sich - auch zu Paarproblemen - bei den folgenden institutionellen Dienstleistern: <http://www.kummernetz.de/>, <http://www.telefonseelsorge.de/> und <http://www.profamilia-online.de/>.

## 2.1. Charakteristika eines Beispiels von Pbo

Die Homepage von paarberatung.ch verfolgt ein präventives Ziel, wie oben erwähnt. Diese Ausrichtung schlägt sich nieder in den Seiten, die nicht „billig“ konsumiert werden können.

Eigeninitiative der Surfer ist gefragt bei der Suche nach Informationen (sogenannte „Tipps“) oder bei der Bearbeitung von Tests. Wer will, kann bei einem Dialog im Forum mittun oder eine eigene Diskussion eröffnen. Natürlich kann er eine persönliche Anfrage (per Chat oder Mail) starten. Zur Zeit stehen fünf Tests im Angebot. [11]<sup>xi</sup>

## 2.2. Demographische Daten der Ratsuchenden

Von 750 Ratsuchenden lag die Initiative zur Kontaktnahme vorwiegend bei den Frauen (66%, gegenüber 33% bei den Männern). [12]<sup>xii</sup> Rechnet man alle Paare, so liegt das Durchschnittsalter der Frauen bei 32.6, dasjenige der Männer bei 35.1. Die Altersstruktur (siehe Grafik) zeigt einen Schwerpunkt bei der Altersklasse 26 bis 35. Die Streuung liegt für die Männer bei 9.17, bei den Frauen bei 8.85. Im Verlaufe der Jahre ist der Altersdurchschnitt beider Geschlechter je um rund 3 Jahre angestiegen. Der Anteil von Verheirateten hat im Vergleich zu andern Beziehungsformen vor allem bei den Männern über 40 zugenommen.

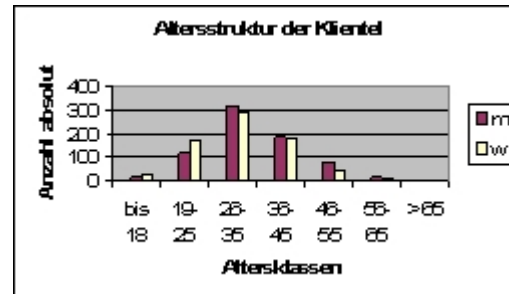


Abbildung 1

### 2.2.1. Beispiel für eine Beratung: „Eine kurze aber wichtige Wegstrecke“

Dies ist ein Beispiel mit positivem Verlauf. Überflüssig zu sagen, dass nicht jede Beratung so erfreulich verläuft. Es handelt sich um knappe Auszüge, aber wörtliche Zitate, die den Sinn der Gesamtaussage festhalten.

Die **roten Texte** stellen eine Art Kommentar dar, mit welchem eine Struktur, ein Kerninhalt oder eine methodische Überlegung des Beraters für die Leser markiert wird. Kursiv- sind Aussagen zur Charakterisierung von PBo oder zur Kennzeichnung des besprochenen Problems.

Auszüge aus drei E-Mail Kontakten und einem Test mit der 36-jährigen „Karin“, seit zwei Jahren in Partnerschaft mit einem 45-jährigen Mann, beide in der Stadt lebend, ohne Kinder.

#### Beschreibung der Situation und des „Problems“

K: Kurt und ich kennen uns beruflich seit acht Jahren, sind aber erst seit knapp zwei Jahren ein Paar.

*Ein eher "unstabiles" Paar, wir trennen uns immer wieder, meistens wütend (ich) und im Streit und dann kommen wir doch immer wieder zusammen...Der Streit ist meistens so, dass ich sehr schnell sehr wütend werde, Kurt dann immer cooler und distanzierter, was mich dann noch wütender macht.*

Und ich bin wirklich schlimm, wenn ich wütend bin, sehr verletzend, wie im Rausch...(Kurt ist) seit ... geschieden...Ich selber hatte noch nie eine lange Beziehung. Höchstens ein halbes Jahr am Stück

#### Die Onlineberatung, ein erster Eindruck

K: Also, wir werden uns sicher nebst dem Test auch noch Hilfe organisieren.... Ich finde Ihr Angebot übrigens grossartig. *Es ist sehr hilfreich, auf so "niederschwellige" Art zu professioneller Hilfe zu kommen!*

**Test: eher eine Hausaufgabe als ein diagnostisches Hilfsmittel**

B: Sie (können die) Testfragen zur Auswertung zusenden. Ich werde Ihnen dann eine Auswertung zustellen.

**Sicht der Klientin stützen // Ihre Stärke hervorheben // Grenzen der Onlineberatung festhalten**

B: Für heute will ich Sie lediglich darin bestärken, der Frage des Streits mit zusätzlicher Hilfe nachzugehen. So wie Sie schreiben, *sehe ich gute Chancen für Sie beide, weil Sie mit sich selbst sehr ehrlich sind und sich nicht scheuen, das Zusammenspiel beider zu sehen*. Sie schieben also nicht einfach alles auf den Partner. Sie kennen das Muster sehr gut...

**Konkrete Anregung**

B: Vielleicht würde es Ihnen helfen, wenn Sie an der Wand *zwei Papierstreifen aufhängen, darauf steht eine Skala von -10 bis zu + 10*. Ein Streifen ist überschrieben mit "Karin", der andere mit Kurt. ..Nun vereinbaren Sie, dass Sie beide beim nächsten Streit die "Temperatur" auf Ihrem Blatt auftragen...

**Fragen stellen**

B: Ich hätte *an Sie noch eine Frage*, wenn Sie darauf antworten wollen: wie weit zurück können Sie sich erinnern, dass Sie derart wütig wurden. Falls Sie sich zurückerinnern an *die Kindzeit*, dann gehen Sie möglichst an die erste Erinnerung zurück...

**Wutskala wird umgesetzt**

K: Ihre Antworten haben mir sehr weitergeholfen. Mein Freund und ich haben uns vorgenommen, *den Vorschlag mit der "Wutskala" grad umzusetzen*. Wir waren nämlich beide schon intensiv am rätseln, was wir denn machen können, wenn "es" wieder passiert.

**Die Übung – Bericht dazu**

K: *Die Übung, die Sie mir vorgeschlagen haben, habe ich bereits gemacht. Ich sehe die Szene noch deutlich vor mir*. Sie kommt mir auch immer wieder in den Sinn...Ich muss damals etwa 11 oder 12 gewesen sein... Ich mag mich noch an eine tiefe Verzweiflung erinnern, die ich gefühlt habe.. Mein Vater fand, ich sei verfressen und fett. Und dann je länger je mehr an allem. Wir waren beide sehr verletzend zueinander. Ein- oder zweimal haben wir uns geschlagen ...Seit seinem Tod habe ich nur einmal um ihn geweint...

*Puhhh, jetzt habe ich ganz schön viel erzählt....*

**Anerkennung und Stärkung der Schritte des Paares**

B: Ich bin *sehr beeindruckt zu sehen, wie entschlossen Sie* an das Thema herangehen, und wie Sie auch gleich mit dem Freund zusammen den Weg gehen

**Hinweis auf realistisches Tempo**

B: Es ist *aber sehr normal, dass sich ein eingeschliffenes Muster* noch einige Male zeigen wird

**Verstärkung des positiven Ansatzes / und des Selbstwertgefühles**

B: Es ist schon *ein grosser Schritt, wenn Sie jetzt nur schon einmal eine Wut etwas anders steuern können*, eben mit dem gemeinsamen Eintrag auf der "Wutskala" (Da haben Sie einen prima Ausdruck geprägt)...

**Verstärkung des Selbstwertgefühles / Öffnung auf Tieferes**

B: Danke für die Schilderung Ihrer Erinnerung an die Schuljahre. Da wäre nun wohl sehr viel zu besprechen. Ich finde es toll, dass Sie so leicht und so stark an die Gefühle herankommen können...dass Sie heute bei Streitszenen ein ähnliches Gefühl erleben: tiefe Verzweiflung, Hilflosigkeit, Wut...

**Hinweis auf Veränderung**

B: weil Sie dann mehr und mehr *merken, dass Sie heute nicht mehr hilflos sind, wie damals. Dass Sie heute als erwachsenen Frau Mittel und Wege kennen*, ein Gespräch später wieder konstruktiv aufzunehmen

**Onlineberatung: viel möglich, Wärme spürbar, anregend**

K: vielen dank für die Testauswertung und ihre E-Mail. sie haben mir *wirklich sehr geholfen. es ist eigentlich erstaunlich, dass das "elektronisch" möglich ist. ihre einführenden, warmherzigen und intelligenten anregungen haben mir sehr viel gebracht.* ich möchte mich dafür ganz herzlich bedanken.

### Wirkung einer Aussage

K: gerade ihre aussage, dass ich ja jetzt eine erwachsene frau sei, die andere wege zur kommunikation finden kann, hat mir heute - in einem erbitterten streit mit meiner mutter - sehr viel geholfen und das ganze zu einer viel besser "verdaulichen" angelegenheit als üblich gemacht

### Beziehung trotz Computer – wichtiges Wegstück

K: mit einem lachenden (wegen der vielen hilfe und der *menschlichen wärme, die sie mir trotz computer dazwischen, entgegengebracht haben*) und einem weinenden (wegen dem abschied wegen dem computer) auge verabschiede ich mich von ihnen und danke ihnen ganz herzlich für *die kurze, aber wichtige, wegstrecke* auf der ich ihre hilfe in anspruch nehmen durfte!

## 2.2.2. Beispiel für den Beziehungstest

Ein 34-jähriger Mann und eine 35-jährige Frau senden die Formulare über eine mit SSL gesicherte Leitung der Homepage an den Berater. Das Paar ist seit gut 10 Jahren in 1. Ehe verheiratet und hat 2 Kinder.

Die Grafik zeigt die Werte von Frau und Mann im Vergleich zur Gesamtheit. Der Test besteht aus 24 Fragen, die sich zu den vier dargestellten Kategorien verbinden.

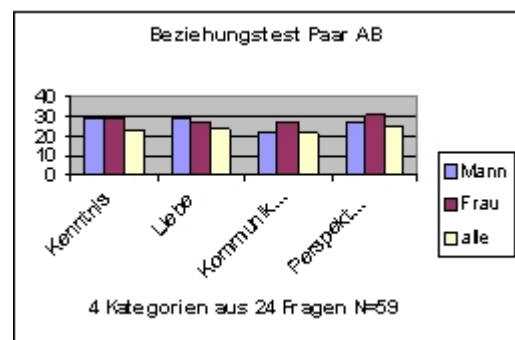


Abbildung 2

Wenn ein Paar eine Auswertung wünscht, werden die auffallenden Bereiche näher besprochen. Der Vergleich zwischen Mann und Frau sowie jener zur Gesamtheit geben Anlass zu vertiefenden Gesprächen. Die Tests verfolgen weniger eine diagnostische Zielsetzung. Es geht darum, vertieft und angeleitet über die eigene Beziehung nachzudenken und mit dem Partner das Gespräch dazu aufzunehmen. Am deutlichsten wird der systemische Zusammenhang im Test zwei, welcher nach „Stärken und Schwachseiten der Beziehung“ fragt. Hier werden u.a. die Selbstbilder, die Fremdbilder und die vermuteten Fremdbilder der Partner erhoben. Ein Partner kann den Test immer auch aus seiner Sicht oder aus der vermuteten Sicht des Gegenübers beantworten. [13]<sup>xiii</sup> Dem Berater dienen die Tests als zusätzliche Basis für Arbeitshypothesen, die seiner Antwort zu Grunde liegen. Hypothesenbildung ist auch bei Onlineberatung ein nützliches Instrument, das aber mit grosser Vorsicht eingesetzt wird. Hypothesen sind die Grundlage für Impulse, die gegeben werden, vor allem aber für die Fragen, welche zu jeder E-Mail Antwort gehören, Fragen die klären, vertiefen, öffnen oder weiterführen sollen. [14]<sup>xiv</sup>

## 3. Zielsetzung einer Paarberatung online

Die Sichtung der Internetangebote zeigt, dass die Zielsetzung der Berater variiert. Vielen ist es ein Anliegen, präventiv zu wirken, andere wollen in erster Linie Informationen bereitstellen. Ein Therapeut hofft, dass sich Paare in den Reaktionen anderer sehen und sich spiegeln

können, so dass das eigene Verhalten distanzierter gesehen und leichter verändert werden kann. Manche Anbieter stellen Fragen und Antworten auf Ihrer Website ins Netz, um so einerseits Anregungen zu geben, andererseits auch einen Einblick in die Kompetenz des Beraters zu ermöglichen.

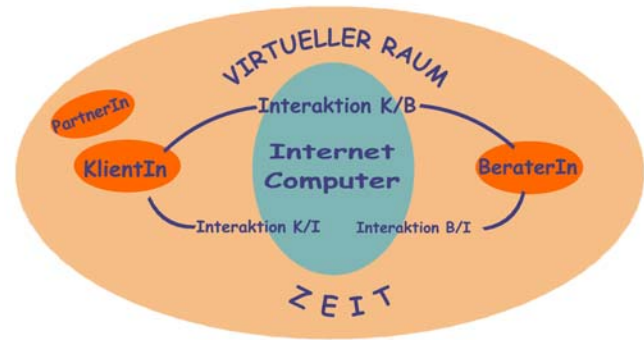


Abbildung 3

Meine eigene Zielsetzung war eine mehrfache: Prävention, Information, Hilfe zur Selbsthilfe und niederschwelliges Beratungsangebot, all dies waren und sind Zielsetzungen, die bei der Gestaltung und bei der beständigen Aktualisierung der Homepage verfolgt werden.

Bei einer Anfrage durch Ratsuchende ergibt sich die Zielsetzung aus der Abstimmung auf das Anliegen des Klienten. Liegen diese ausserhalb der Bandbreite des Angebotes oder sind sie von der Art, dass sie aus der Sicht des Beraters nicht ernsthaft im Internet bearbeitbar sind, dann wird in der Antwort ein mögliches Vorgehen skizziert oder es werden Adressen anderer Stellen vermittelt.

Ratsuchende tragen an jedes Therapie- oder Beratungsangebot unterschiedliche Erwartungen heran. [15]<sup>xv</sup> In der Onlinepaarpraxis begegnen mir folgende Klassen von Erwartungen:

1. Selbstdarstellung: will keine Hilfe
2. Information: Die Klientin sucht eine Information.
3. Selbstentdeckung: Der Klient will sich besser kennenlernen.
4. Anleitung: Die Klientin möchte ihre Möglichkeiten erweitern.
5. Beratung: Der Klient will seine Möglichkeiten besser nutzen.
6. Begleitung: Die Klientin sucht Unterstützung, die Lage zu ertragen.
7. Therapie: Der Klient drückt aus: „Hilf mir, mein Leiden zu beenden.“

#### 4. Möglichkeiten: Angebot

Was für Onlineberatung generell gilt, gilt weitgehend für Paarberatung auch. Internetberatung eröffnet ein niederschwelliges Angebot, nutzt spezifische Charakteristika der Internetkommunikation wie Telepresence (eine spezifische Beziehungsform im Internet) [16]<sup>xvi</sup>, Enthemmung (Soziale Unbefangenheit, Verstärkte Selbstoffenbarung, Intimisierung) oder Egalisierung der TeilnehmerInnen. Der Anonymität wird bei paarberatung.ch nicht derselbe Stellenwert zugeschrieben wie dies vor allem bei Jugendberatungsangeboten der Fall ist. PBo bietet sich für Paare an, die in räumlicher oder psychischer Distanz zueinander leben, nicht selten auch zum Einstieg in eine neue Art der Begegnung oder in eine andere Beratungsform. Entscheidend scheint mir, dass der Berater systemisch denkt und darum im Blick auf die Paardynamik antwortet, den Partner in die Überlegungen einbezieht und Aufgaben vorschlägt, die den bisher zurückgebliebenen Partner einbezieht, dann kann PBo - gemäss Untersuchungen und spontanen Rückmeldungen - zu einer wertvollen Hilfe für Paare werden.

#### 5. Psychologische Prozesse auf Klientenseite

Die nachhaltige Wirkung von Pbo hängt auch von den psychischen Prozessen ab, die auf Seiten der Ratsuchenden vor, während und nach der Internetberatung ablaufen. Man denke an die



Suche, mit welcher der Prozess eröffnet wird. Bevor der Ratsuchende zum Schreiben kommt, sucht er eine Adresse, der er vertrauen kann. Dieser Suchprozess ist mehr als blosses Surfen im Internet. Vielleicht kann man den Suchprozess als „googeln“ bezeichnen. [17]<sup>xvii</sup> Surfen wäre ein „eher ungerichtetes Sich-treiben-lassen“, googeln dagegen meint die „zielgerichtete Nutzung des Internet“. Dabei geht es nicht so sehr um die Operation des Suchens, als um die Wahrscheinlichkeit des Findens. Es ist psychologisch gesehen eine wichtige Phase, da sich darin ein aktives Tun, ein Vergleichen und Evaluieren von Angeboten, ein Vertrauens- und Erwartungsaufbau abspielen. Diese psychische Anspannung steigert die Chancen eines Beratungserfolges. Es folgen weitere psychische Schritte, wie beispielsweise die Entscheidung, etwas zu unternehmen, die Verantwortung zu übernehmen, Vertrauen zu schenken. Wie wirksam das Niederschreiben eines Problems ist, wurde schon seit langem erkannt. Mit dem Absenden richtet sich die Erwartung auf den Berater, den er sich als „Hörer“ (Leser) seiner Fragestellung ausgesucht hat. Die Erwartungshaltung, die Spannung auf eine Antwort, gleicht dem Gang zum Briefkasten.

In all dem entsteht Kontakt oder beginnt eine Beziehung. Darin spielt das Vertrauen eine speziell wichtige Rolle. Vertrauen ist ein grundlegender Faktor jeder aufbauenden Kommunikation, sicher auch jeder Beratung. Mit zunehmender „Verflüchtigung der Sichtbarkeit“ (Clases) [18]<sup>xviii</sup> in virtuellen Welten gibt es vielfältige Zuschreibungen, die Vertrauen stärken oder schwächen können. Die Gestaltung der Homepage, die Überprüfbarkeit der Angaben zum Berater an einer Außeninstanz, die Zertifizierung der Site, die Sicherheit der Datenübertragung, all dies sind Faktoren, die Unsicherheiten mindern, positive Zuschreibungen erleichtern und eine Vertrauensbasis ermöglichen, die sich im Schreibgespräch bewähren kann und muss. Nach einer Untersuchung sind es vier Faktoren, die das Vertrauen stärken: Die pro-aktive Zusammenarbeit,- das Idealbild des virtuellen Gegenübers, der persönliche Erfahrungsaustausch und ein Auftrag. Konflikthafte schwächt erwartungsgemäss die Vertrauensbasis.

## **6. Grenzen und Gefahren**

Ich gehe hier nicht auf die grosse Anzahl von Vor- und Nachteilen der Onlineberatung ein [19]<sup>xix</sup>, es sei lediglich auf einige Punkte hingewiesen, die bei Paarberatung speziell zu bedenken sind.

Eine Gefahr scheint mir darin zu liegen, dass Partner mit ihrer Selbstdiagnose schnell und gern die Ursache von Schwierigkeiten beim Partner lokalisieren. Das führt dazu, dass in einer ersten E-Mail nicht selten ein Klagelied über den Partner gesungen wird. Die Darstellung ist geprägt von der Überzeugung, dass alle Schwierigkeiten vom andern ausgehen. Bestenfalls gibt der/die Schreibende grossmütig zu, dass auch sie nicht ohne Fehler sei, aber was der Partner sich erlaube, liege jenseits des Erträglichen.

Die Versuchung besteht für den Therapeuten darin, die Schreibenden zu „verstehen“, ihre Not empathisch zu spiegeln. Solch eine Reaktion kann der Therapeutenhaltung entspringen, wie sie in einem andern Setting möglicherweise angemessen wäre. Im Rahmen einer PBo würde bei diesem Vorgehen aber übersehen, dass ein Weg gesucht werden sollte, die Beziehung ins Spiel zu bringen, das Ganze zu sehen, das Zusammenspiel des Paares und seiner Umgebung ins Auge zu fassen. Bei einseitiger Verstärkung der Klage – etwa durch (einseitig) einfühlerisches Verstehen - fehlt die positiv-öffnende Komponente, welche die Sichtweise ausweiten kann.

Andererseits ist zu bedenken, dass auch ein Paarteil allein Entwicklungen für sich und damit auch für die Beziehung erreichen kann. Wenn sich **ein** Partner anders verhält, wird das Gegenüber in neuer Art und Weise handeln. Die Beziehung ist wie ein Tanz: Wenn ein Tänzer anders tanzt, wird der Tanzpartner den Schritt ebenfalls ändern.

Onlineberatung hilft manchen Leuten den Einstieg in eine Therapie zu finden, manchmal bringt sie auch das Gespräch wieder in Gang oder Ratsuchende gewinnen einen neuen Impuls, der dann die Beziehung auffrischt. Nach den vorläufigen Ergebnissen einer eigenen Untersuchung zu schließen stärkt die Pbo die Motivation der Beratenen, so dass sie wieder mit neuem Elan die Beziehung aktiv gestalten. Solch eine Veränderung kann genügen, einen Teufelskreis der Reaktionen beim Paar zu durchbrechen und eine positive Spiralbewegung auszulösen. Die Grenzen dieser Beratungsform sind aber unübersehbar.

Die „Minitherapie“, wie ein Angebot von theratalk® bei sexuellen Problemen genannt wird [20]<sup>xx</sup>, führt bei manchen Paaren zu einer besseren Übereinstimmung der Wünsche. (65 % der Männer und 68 % der Frauen fanden den Partnerschaftstest nützlich für ihr Sexualleben). Es mag erstaunen, wie auch relativ einfache Angebote zu günstigen Resultaten führen, wenn sie klug entwickelt sind, aber man wird sich ebenso bewusst bleiben, dass für viele Paar- und Sexualprobleme andere Wege erfolgversprechender sind. Alle Onlineberater weisen darauf hin, dass Onlineberatung lediglich ein weiteres Angebot darstellt, das traditionelle Beratungsformen nicht ersetzt. Pbo ist bei zahlreichen Fragestellungen nicht das Setting der Wahl, manchmal ist sie contraindiziert.

## **7. Bedingungen**

Bedingungen müssen erfüllt sein, damit PBo verantwortet werden kann. Beispielsweise nennt „couplecounseling.com“ folgende Ausschlusskriterien:

Physischer oder sexueller Missbrauch in der Familie oder in der Partnerschaft, heute oder in der Vergangenheit; Gewalttätigkeit in der Beziehung; Störungen, die psychiatrischer oder psychotherapeutischer Behandlung bedürfen; Gefährdung eines Lebens durch Mord oder Selbstmord. Der Therapeut weist darauf hin, dass er den Kinderschutz oder die Polizei benachrichtigen müsste, wenn er von derartigen Tatbeständen hören würde. Ansonsten garantiert er den vertraulichen Umgang mit Daten, die er allerdings in anonymisierter Form für Forschungszwecke verwenden würde. Schliesslich weist er auf Restrisiken hin, die bei Internetoperationen bestehen. Er begrenzt seine Pbo auf Paare, die älter als 19 sind.

Beispielhaft finde ich den Hinweis auf eine Beschwerdeinstanz, die im Fall von Fehlverhalten des Therapeuten kontaktiert werden kann.

Die Erfahrung wird zeigen, wo die Grenzen zu ziehen sind. Ich gehe davon aus, dass es dafür kaum je strikte Regeln geben wird. Es sind die beteiligten Personen und Umstände, die den Rahmen der Möglichkeiten wesentlich mitbestimmen. Grenzen, die auch bei andern paartherapeutischen Verfahren thematisiert werden, [21]<sup>xxi</sup> sind auch deshalb zu beachten, damit mit PBo nicht Schaden zugefügt oder der Kairos einer fallgerechten Behandlung verpasst wird.

## **8. Methodisches**

Jeder Berater arbeitet mit seiner ihm eigenen Methode und seiner Theorie, wie eine kleine Umfrage unter Onlineberatern zeigt. Leider ist relativ wenig davon ausformuliert oder kommuniziert. Was die PBo angeht, haben wir unsere vorläufige Theorie dargestellt und die dar-

aus abgeleiteten Leitlinien erörtert. [22]<sup>xxii</sup> Einige Leitlinien seien als Beispiel angeführt. Sie gelten für jede Art von Onlineberatung. Andere Leitlinien sind spezifisch auf Paarberatung ausgerichtet. Im Fallbeispiel oben konnte die Umsetzung einiger Punkte beobachtet werden. Andere Haltungen und Leitlinien sind derart bekannt und selbstverständlich, dass sie hier nicht eigens dargestellt werden, ich denke beispielsweise an: „Ziele klären, Beziehung gestalten oder an empathisches Verstehen.“

Hier einige Leitlinien:

- Stärkung der Autonomie des Paares (des fragenden Partners)
- Stärkung des Selbstbewusstseins, des Selbstwertes des Klienten
- Aufnehmen der positiven Ansätze – Ressourcen erkunden und stärken
- Charakteristika des Schreibgesprächs beachten
- Mit Fragen Informationen holen, klären, für Alternativen öffnen
- Systemische Sicht beibehalten und öffnen
- Zuschnitt auf die Person des Ratsuchenden, auf das Paar

Auf die zwei Letztgenannte will ich etwas näher eingehen.

### **8.1. Zur systemischen Sicht**

Eingangs haben wir auf ein Bedenken hingewiesen, das von Beratern etwa geäußert wird, dass nämlich eine PBo nicht greifen könne, weil nur ein Partner virtuell anwesend ist.

Wenn man mit dieser Tatsache konfrontiert ist – was erfahrungsgemäß häufig, aber nicht immer der Fall ist - dann gilt zunächst zu bedenken, was auch von Paartherapie vor Ort gilt, wenn nur ein Partner die Beratungsstelle aufsucht. Es geht dann darum zu bedenken, dass sich ein System verändert, wenn sich ein Teil verändert, und dass die Arbeit mit einer einzigen motivierten Person Sinn macht, einmal für diese Person selber, dann auch im Blick auf die Beziehung. [23]<sup>xxiii</sup>

In der PBo sollte der Berater das Paar vor Augen haben. Er wird nicht einfach nur die Sichtweise des Ratsuchenden bedenken, sondern darum wissen, dass hier ein Standpunkt von zweien zur Diskussion steht (Siehe Abbildung 3). Die vorliegende Version ist deshalb nicht weniger wahr oder wichtig, aber sie ist nur die Hälfte der Beziehungsdarstellung.

Ich meine, dass der Onlineberater dieser Gegebenheit Rechnung tragen sollte, indem er ausdrücklich die fehlende Person einbezieht. Dazu bieten sich mancherlei Techniken an. Entscheidend ist, dass der Klient auf die Beziehungsrealität aufmerksam wird, dass diese Perspektive geöffnet oder verdeutlicht wird.

Zur Kunst der PBo gehört normalerweise der Versuch, die zunächst abwesende Person in fallgerechter Weise einzubeziehen. Vielleicht kann der abwesende Partner zum direkten Mitmachen gewonnen werden, vielleicht kann er indirekt über die kommunizierende Person einbezogen sein, vielleicht liest der die E-Mails, die hin und hergehen, vielleicht füllt er einen Test aus oder er wird in Hausaufgaben einbezogen, die der Ratsuchende erfüllen will.

In einzelnen Fällen bleibt es für den Berater offen, ob er als Einzeltherapeut oder als Paartherapeut gefragt ist, ob es um eine ganz persönliche Frage einer Person oder um ein Anliegen im Blick auf die Beziehung geht. In solchen Fällen wird die Auftragsklärung auch auf diesen

Punkt achten. So kann vermieden werden, dass der Berater seine Position durchsetzt, statt jene des Fragenden aufzunehmen. Die Klärung der Rolle ist ohnehin immer ein Thema, das im Zusammenhang mit den Erwartungen des Klienten steht.

Anders wird die Frage des Einbezugs des Partners, wenn sich der Ratsuchende mit Fragen der Trennung oder Scheidung auseinandersetzt oder wenn für ihn die Entscheidung schon gefallen ist.

## **8.2. Zuschnitt auf die Person, auf das Paar**

Das Internet stellt kostenlos eine Informationsmenge zur Verfügung, die es so noch nie gegeben hat. „Dieser Überfluss wertet Wissen als zentrale Ressource der Gesellschaft ebenso auf, wie es Information als wertvolle und damit handelbare Ressource entwertet.“ [24]<sup>xxiv</sup> So kann man im Internet nicht mit Informationen handeln, wohl aber mittels Informationen.

Auf die Onlineberatung angewendet mag dies bedeuten, dass es wohl hilfreich ist, wenn es Informationsangebote zur Paardynamik, zur Paarkommunikation, Konfliktlösung, Sexualität, Scheidung oder auch Informationen über Psychopathologie gibt, aber letztlich geht es dem Ratsuchenden nicht um solche Informationen, sondern um den Zuschnitt solcher Informationen auf seine Fragestellung, es geht um Wissen. Das Know-how des Beraters ist in erster Linie gefragt. Darum, so denke ich, helfen fertige Antworten auf frühere Anfragen wenig. Sie mögen zwar vor allem bei der Jugendberatung notwendig (weil zeitsparend) und nützlich sein, wenn sozialpädagogische Anliegen verfolgt werden. Ausgewählte Informationen sind immer auch Grundlage einer beraterischen Hilfestellung. Unersetzbar ist aber der Zuschnitt des Fachwissens auf eine ganz bestimmte Person, auf ein Paar, das sich mit sehr spezifischen Problemen herumschlägt. Es wird das Paar entlasten zu hören, dass andere Menschen auch ähnliche Probleme kennen, aber dieses Wissen genügt nicht dem Anspruch, bei der subjektiv einmaligen Gegebenheit gerade dieser Paarsituation eine massgeschneiderte Antwort zu erhalten. Solch ein Eingehen und Verstehen des Spezifischen, zu dem auch Bilder und Ausdrücke zählen, die das Paar verwendet, kann emotional anrühren und nimmt Einfluss auf Motivation und Handeln.

Inzwischen gibt es Software- und Datenbankangebote, die in der Lage sind, mehr als 80% der E-Mail-Anfragen korrekt zu erkennen und zu beantworten. Dagegen ist nichts einzuwenden, solange es um Wissensabruf zu diesem oder jenem Produkt, zu Lehrgängen, Ausbildungsanforderungen, Reiseinformationen usw. geht. Um Beratungen handelt es sich dabei nicht, und sicher nicht um Paarberatung. Ich meine, dass Antworten auf FAQ (häufig gestellte Fragen) nur in bestimmten Lebensbereichen Sinn machen, in psychologischen Anwendungsfeldern aber meist das Wesentliche verfehlen. Etwas Ähnliches gilt für Textbausteine, die auf Vorrat bereitstehen und zur Beschleunigung einer Antwort wie Puzzleteile eingesetzt werden.

## **8.3. Hermeneutik**

Ein Schlüsselthema jedes Textverstehens ist die Kunst der ‚richtigen‘ Textauslegung. E-Mails sind Texte, wenn auch treffend von „Oralliteralität“ [25]<sup>xxv</sup> gesprochen wird (oral = mündlich, litteral = schriftlich), weil die Schreibenden eigentlich mit dem Adressaten reden, wenn sie schreiben. Die Texte sind nahe verwandt mit der Niederschrift eines Gesprächs.

Die Hermeneutik (Kunst der Auslegung) zeigt die Unmöglichkeit auf, einen Text abschliessend zu verstehen. Die einzelnen Worte und Wendungen können nur in ihrem Gesamtzusammenhang richtig verstanden werden. Doch auch das Umgekehrte ist richtig: Der Gesamtzusammenhang kann nur auf der Grundlage der einzelnen Worte und Wendungen verstanden werden. Der Text erscheint wie ein Bild, das sich aus zahlreichen Einzeldarstellungen formt, die einzelnen Objekte im Bild sind aber wiederum nur im Rahmen des Gesamtbildes richtig verstehbar. Manchmal ist die eigentliche „Botschaft“ regelrecht im Bild versteckt. Zur Veranschaulichung nehme man ein Vexierbild, wie hier abgebildet. Die Frage ist hier: Wo versteckt sich die Botschaft? [26]<sup>xxvi</sup>



## 9. Untersuchungen

Die Erfahrungen der Onlineberater sind inzwischen breiter und tiefer, sie stellen einen unersetzbaren Wissensschatz dar, der in Untersuchungen Eingang findet. Untersuchungen sind vermehrt notwendig. Zu Recht fordern Eichenberg & Laszig, dass Online-Paarberater ihre Transkriptionen des Prozesses der Wissenschaft zur Verfügung stellen (S. 168). Ich denke, dass viele Praktiker zur Kooperation bereit sind.

Beispiele dafür gibt es schon einige. Ich zitiere die Doktorarbeit von Frau Zimmermann. [27]<sup>xxvii</sup> Einige Beratungen wurden in dieser Arbeit wissenschaftlich ausgewertet, erfreulicherweise wurde auch eine E-Mailberatung unseres Angebotes in die Untersuchung miteinbezogen.

### 9.1. Beurteilung

Zusammenfassend kann man sagen, dass PBo ihre spezifischen Stärken hat. Dazu zählen all die Punkte, die für Onlineberatung generell gelten wie Anonymität, Niederschwelligkeit, Klärungseffekte durch das Niederschreiben, Wirkungen durch die Zuwendung eines verstehenden Menschen und durch die Erwartungshaltungen, Kostengünstigkeit, Ortsunabhängigkeit u.a.. Bei PBo kommt Spezifisches dazu. Da ist der Umstand, dass Paare, die sich beziehungs-mässig so sehr verloren haben, dass das Gespräch seine verbindende Kraft eingebüsst hat, durch die Onlineberatung eine Brücke zueinander finden können. Der Onlineberater oder das Angebot im Netz (Tests, Animationen, Gedichte, Filmausschnitte, Informationen) können als Brücke zwischen den Partnern wirksam werden. Bedingung dazu ist aber eine Methodik, die der Paarsituation und der Internetkommunikation Rechnung trägt. Es sind methodische und beziehungs-gestalterische Fähigkeiten gefragt, die sich über die Kanäle des Internets zur Geltung zu bringen wissen. OnlineberaterInnen brauchen spezifische Kompetenzen. [28]<sup>xxviii</sup>

Trotz all dieser Pluspunkte, die man in der Beratertätigkeit am Internet mit Freude, manchmal mit grosser Überraschung feststellen kann, möchte ich ebenso bestimmt auf die Grenzen aufmerksam machen. Ich kenne einen Kollegen, der sich sehr intensiv mit PBo beschäftigt hat, der schliesslich auf eine Beratertätigkeit Online verzichtet, weil er sich zu sehr eingeschränkt fühlt. Ich kenne dieses Gefühl auch persönlich. Gerade auch aus dem Grund rate ich den meisten Paaren schon bei der ersten Mail, eine Paarberatung vor Ort aufzusuchen. Ich achte

aber gleichzeitig darauf, dass ich den Glauben an die Veränderungsmöglichkeiten, die auch über eine Onlineberatung angestossen werden können, nicht schwäche. Die Veränderungsarbeit bleibt immer dem Paar überlassen. Woraus dieses die Motivation bezieht, sich mit der Beziehung in neuer Weise auseinanderzusetzen, können wir letztlich nicht wissen, die Faktoren dazu sind nur begrenzt steuer- oder kontrollierbar.

Die eingangs zitierte Skepsis bleibt weiter bestehen. Allerdings scheint mir im Blick auf eine jahrelange Praxis und auf die vorliegenden, wenn auch wenig zahlreichen Untersuchungen die Schlussfolgerung berechtigt, dass Paarberatung am Internet gefragt, möglich und wirksam ist.

## Literatur

- Caspar F.(2004): Technological Developments and Applications in Clinical Psychology and Psychotherapy: Introduction. Journal of Clinical Psychology, Wiley, Jg.60(3),221-238.
- Clases C.: „Swift trust“ – Vertrauen ad hoc. In: punktum. Zürich, Dez.2004 S. 3-5.  
(www.sbap.ch)
- FSP (Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen: 2003): Kompetenzprofil der Psychologischen Online-BeraterInnen. Erarbeitet von: Andermatt, Flury, Eidenz, Lang, Theunert
- Holschuh U. (2004): Beratung Aktuell, Zeitschrift für Theorie und Praxis der Beratung, Junfermann Verlag Paderborn 1- 04, S. 29 –39.
- Lang J. (2002b):Wie nutzt die Psychologie die neuen Medien: Beispiel Onlineberatung: "Onlineberatung und Kommunikation" Referat. In: Brüstle M.(Hrsg. 2002):Kommunikation der Zukunft - Zukunft der Kommunikation", S. 88-107.
- Lang J. (2005): Wertschätzen und Abwerten. Vitamin und Virus einer Paarbeziehung. uni-edition Berlin.
- Lehmann K., M. Schetsche (HG., 2005): Die Google-Gesellschaft. Vom digitalen Wandel des Wissens. Cf. www.google-gesellschaft.de
- Liechti J., T. Wild, M. Liechti, M. Rufer: Eine Paartherapie im offenen Setting. Kontext 34,1 (2003), S.17-35.
- Ott R., C. Eichenberg (Hrsg. 2003): Klinische Psychologie und Internet. Hogrefe  
Spez. Kapitel 8 von Nicola Döring: Computervermittelte Kommunikation als therapeutisches Medium. S. 117-127
- Retzer A. (2004): Systemische Paartherapie.
- Rochlen A.B., J.S.Zack, C.Speyer (2004): Online therapy: Review of Relevant Definitions, Debates, and Current Empirical Support. Journal of Clinical Psychology. Wiley, Jg.60(3),269-284
- Schlippe von A., J. Schweitzer (1997<sup>4</sup>): Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung.
- Zimmermann B.L.(2004): Jugendberatung im Internet – Was geht und was geht nicht im „Net“?
- Weiss T. & G. Haertel-Weiss (1991): Familientherapie ohne Familie

Weitere Literaturangaben unter: <http://onlineberatungen.com/literatur.php>

Dr. Josef Lang, [www.paarberatung.ch](http://www.paarberatung.ch) und [www.onlineberatungen.ch](http://www.onlineberatungen.ch),

---

## Anmerkungen:

[1]<sup>i</sup> Untersuchung vom Frühjahr 2005, die im Auftrag der Online-Partneragentur Parship unter Schweizer Internetbenutzern durchgeführt wurde. (NZZ am Sonntag, 3. Juli 2005 S. 73f)

[2]<sup>ii</sup> Aus Gründen der Leserlichkeit wird meistens das männliche Geschlecht verwendet. Gemeint sind fast immer Männer und Frauen als Ratsuchende und Frauen und Männer als Beraterinnen und Berater

[3]<sup>iii</sup> [www.couplecoaching.de](http://www.couplecoaching.de) macht auf dem Hintergrund solcher Überlegungen nur Angebote für Paare, das heisst, dass die Mitarbeit beider Partner erforderlich ist. Vgl. dazu Eichenberg & Laszig, a.a.O. S. 165

[4]<sup>iv</sup> Angaben von Petra Risau und Martin Schumacher: Online-Beratung im Netz. Hilfe oder Scharlatanerie? S. 246, in: Lehmann, K. & M. Schetsche (Hg., 2005): Die Google-Gesellschaft. Vom digitalen Wandel des Wissens.

Weitere Daten zur Geschichte der Onlineberatung wären: 1986: „Ask Uncle Ezra“, Studenten der Cornell Universität. / 1993: I.Goldberg: „psyc.com.net“, spezialisiert auf Depression / 1995 <http://www.seelsorget.ch/> / 1995: John Grohol / 1996: [www.kummernetz.de/at/ch](http://www.kummernetz.de/at/ch)

[5]<sup>v</sup> <http://web.archive.org>

[6]<sup>vi</sup> Auf Grund dieser Ausrichtung erhielt die Site im Jahre 2005 einen Gesundheitsförderungspreis der Gesundheitsdirektion des Kantons Aargau.

[7]<sup>vii</sup> Lang J.(1986) : Zielorientiert auf Zielsuche. Analyse von Berufsberatungsgesprächen und Skizze einer Beratungstheorie. Inauguraldissertation der phil.hist.Fak. der Uni Bern

[8]<sup>viii</sup> Lang J. (2002): Wie nutzt die Psychologie die neuen Medien: Beispiel Onlineberatung. Referat. In: Brüstle M.(Hrsg. 2002): Kommunikation der Zukunft - Zukunft der Kommunikation", S. 88-107.

[9]<sup>ix</sup> So sammelt beispielsweise <http://www.praxis-info.ch> Adressen aller Art. Demgemäss distanziert sich die Homepage ausdrücklich von den Inhalten der aufgeführten Adressen. Anders verhält es sich bei <http://www.onlineberatungen.com/links.php>, wo jeder Eintrag überprüft ist und wo nur Adressen erscheinen, unter denen qualifizierte Leute Onlineberatung anbieten.

[10]<sup>x</sup> Will rat- und hilfesuchenden Menschen sowie Menschen in Krisen niederschwellig ein helfendes Gespräch anbieten. Seit 2 Jahren auch online. Weist aus, dass 9% der rund 1000 Online-Kontakte zur Kategorie der „Partnerschaftsprobleme“ zuzurechnen sind. (Jahresbericht 2004. Die Dargebotene Hand, Zürich, S. 16)

[11]<sup>xi</sup> Es sind die folgenden fünf: 1. Test 1: Zufriedenheit in der Beziehung, 2.: Stärken und Schwachseiten der Beziehung, 3.: Zärtlichkeit und Sexualität, 4.: Trennung oder Zusammenbleiben, 5.: Wie gut ist unsere Beziehung? Drei davon werden auch als „Instanttest angeboten, das heisst, dass nach der Bearbeitung sogleich eine Auswertung eingeblendet wird.

[12]<sup>xii</sup> In der ftf-Beratung ist das Verhältnis zur Zeit ziemlich genau bei 60:40. Der Männeranteil hat sich im Laufe der Jahre beständig vergrössert.

[13]<sup>xiii</sup> Mehr Einblick unter: <http://www.paarberatung.ch/13.php?m=10&s=13&d=13>

[14]<sup>xiv</sup> Dazu und zum Ganzen vgl. A. Retzer (2004), S. 88 – 91 (Zirkuläre Befragung)

[15]<sup>xv</sup> Ludewig K.(1992): Systemische Therapie, S. 123, unterscheidet vier Typen von Erwartungen. Ich weite diese Liste aus und lehne mich an die Formulierungen von Ludewig

[16]<sup>xvi</sup> Mehr zum Begriff siehe bei Rochlen A.B., J.S.Zack, C.Speyer (2004)

[17]<sup>xvii</sup> Michael Schetsche, Kai Lehmann & Thomas Krug (2005): „Die Google-Gesellschaft. Zehn Prinzipien der neuen Wissensordnung. In: Lehmann & Schetsche (HG., 2005): „Die Google-Gesellschaft“, Ausdruck auf S. 30-31.

[18]<sup>xviii</sup> Zitat und unten angeführte Untersuchung von Chr. Clases. Quellangabe bei der Literatur.

- 
- [19]<sup>xix</sup> Eine sehr umfassende Tabelle mit der Auflistung von „advantages“ und „challenges“ findet sich in Tab. 1 eines Artikels von Franz Caspar (Siehe Literatur)
- [20]<sup>xx</sup> <http://sozialinformatik.ch/category/e-beratung/> „Mini-Paartherapie online?“
- [21]<sup>xxi</sup> Vgl. die Seiten 53-72 des Buches von J. Lang (2005), die Bereiche auflisten, für die ein Kommunikationstraining für Paare zu kurz greift. Das Buch referiert im übrigen auf S. 146ff weitere Erfahrungen mit Internetberatung für Paare.
- [22]<sup>xxii</sup> Wir haben im E-Learning-Angebot (siehe <http://www.onlineberatungen.com/Atutor>) eine Theorie der Onlineberatung entwickelt, die auf systemisch-handlungstheoretischer Basis die wichtigsten Grundkonzepte der Onlineberatung darstellt und miteinander verbindet. Daraus abgeleitet haben wir schon vor Jahren methodische Leitlinien, die in einem Vortrag erörtert werden. Siehe bei [www.onlineberatungen.com/literatur.php](http://www.onlineberatungen.com/literatur.php) : Lang J. (2002a): „Onlineberatung ist anders. Möglichkeiten und Grenzen einer neuen Beratungsform.“ Vortrag am Weiterbildungskongress der Kinderschutz-Zentren, Köln. Spez. Kapitel 7.2 & 7.3.
- [23]<sup>xxiii</sup> Vgl. dazu etwa das Buch von Weiss Thomas & Gabriele Haertel-Weiss (1991): „Familientherapie ohne Familie“; auch den Artikel von Liechti, Wild, Liechti & Rufer (2003): Einzelgespräche.
- [24]<sup>xxiv</sup> Michael Schetsche, Kai Lehmann & Thomas Krug (2005): „Die Google-Gesellschaft. Zehn Prinzipien der neuen Wissensordnung. In: Lehmann & Schetsche (HG., 2005): „Die Google-Gesellschaft“, Zitat von S. 28.
- [25]<sup>xxv</sup> Matthias Petzold spricht in einem Vortrag in Köln 2002 von „Oraliteralität“.
- [26]<sup>xxvi</sup> Es handelt sich um ein bearbeitetes Bild von L.Cranach (der Jungbrunnen), das als Vexierbild erscheint. Man kann mit etwas Geduld die verjüngte Frau, die den Jungbrunnen mit Erfolg bestiegen hatte, liegend in den Felsen erkennen.
- [27]<sup>xxvii</sup> Birgit Lisa Zimmermann (2004): Jugendberatung im Internet. Auf Seiten 82-87 findet sich eine Analyse einer E-Mail Beratung von „paarberatung.ch“.
- [28]<sup>xxviii</sup> Eine Fachkommission der FSP (Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen) hat ein Kompetenzprofil erarbeitet, welches die Grundlinien der Beraterkompetenz festhält. Siehe unter: [www.onlineberatungen.com/Kompetenzprofil-KOB.pdf](http://www.onlineberatungen.com/Kompetenzprofil-KOB.pdf)