

Gut beraten mit Internet ?

Psychologische Onlineberatung heute

Der Fachpsychologe für Psychotherapie FSP Josef Lang zeigt, wo die psychologische Onlineberatung im deutschen Sprachraum steht und welche therapeutischen Prozessmöglichkeiten Medium und Methode eröffnen.

Im Folgenden möchte ich einen Überblick über den Stand deutschsprachiger psychologischer Onlineberatungen übers Internet geben. Chancen und Grenzen der Onlineberatung werden auf der Basis einer Umfrage bei 25 Online-AnbieterInnen und der eigenen Onlinepraxis aufgezeigt. Das Spezifische eines Onlinesettings und der Beziehungsgestaltung am Internet findet dabei besondere Beachtung. Ausgehend von einem Fallbeispiel werden schliesslich die methodischen Möglichkeiten aufgezeigt, die sich für die Arbeit in diesem faszinierenden Neuland psychologischen Helfens anbieten, sowie einige Linien einer Theorie der Onlineberatung skizziert.

Stand der Frage und der Praxis

Wenn Sie sich an Ihren Computer setzen und mit dem effizientesten Suchprogramm bei www.google.com nach dem Stichwort "Onlineberatung" suchen, dann wird Ihnen ein Angebot von 1600 Fundorten präsentiert. Suchen Sie nach "Online-Beratung", dann sind es gar 8700 Stellen.

Was steht hinter dem Wort, von dem man noch nicht einmal weiss, wie man es schreiben soll ? Wird da dem seriösen Therapeuten vor seiner Nase die Klientel weggeködert und in einen neuen, virtuellen Raum gelockt ? Die Antwort wird weder ein klares Ja noch ein klares Nein sein.

Zunächst sollte man Onlineberatung nicht mit "Eliza" - die einen Therapeuten simulierende "Therapie" von Joseph Weizenbaum aus dem Jahr 1966 - verwechseln. Es geht auch nicht um computerunterstützte Verfahren zu spezifischen Therapieschritten. Wir sprechen nicht von virtuellen Praxisschildern und auch nicht von den Informations-, Präventions-, Selbsthilfe- und Austauschangeboten am Internet. Die Menge solcher Daten ist vollends unüberschaubar. Wir beschränken uns auf die deutschsprachigen, psychologischen Beratungsangebote am Netz.

Beratung oder Therapie ?

Versteht man unter Psychotherapie die Möglichkeit des Rat Suchenden "unter besonderen Bedingungen neue Beziehungserfahrung machen zu können, Rückmeldung für das eigene Verhalten zu bekommen, zu irgendwelchen Formen der Realitätstestung angeregt zu werden und neue Kompetenzen einüben zu können..." (Perrez und Baumann, 1991), dann muss man nicht vorschnell die Möglichkeit eines neuen Therapiesettings verwerfen.

Es gilt allerdings zu prüfen, was mit dem recht speziellen Setting im Internet machbar ist. Zudem ist zu bewerten, ob das Mögliche dann auch erwünscht ist. Als Therapeut wird man zunächst den Reflex spüren, in einer technisierten Welt mit leidenden Menschen in einen persönlichen Kontakt treten zu wollen - von Angesicht zu Angesicht. Mit der technologischen und gesellschaftlichen Entwicklung des Internets zeigen sich neue Bedürfnisse und Möglichkeiten, auch im Bereich der Beratung.

Die meisten deutschsprachigen Anbieter auf dem Internet bezeichnen ihr Angebot als Beratung, nicht als Therapie. Ich meine, dass eine Onlineberatung etwas Spezielles ist, das einen eigenen Namen verdient. Einig sind sich alle, dass zahlreiche psychische Erkrankungen nicht per Internet therapiert werden können. Wie sich die Grenzen verändern oder wo sie genau liegen, beantwortet jeder etwas anders. Mit neuen technischen Möglichkeiten wird sich auch die Antwort ändern. Über die objektive Wirksamkeit von Onlineberatung wissen wir noch relativ wenig. Zur Wirksamkeit aus der Sicht von Klienten gibt es einige ermutigende Hinweise. Zurzeit arbeiten die zwei Studentinnen Frau Ulrike Kiener und Kathrin Strobl von der Universität Wien je an einer Diplomarbeit zum Thema.

Wir erfahren auch von Rückmeldungen von Klienten in den USA, wo angeblich 90% der Rat Suchenden sagen, Onlineberatung habe ihnen geholfen. Die eigene dreijährige Erfahrung mit "paarberatung.ch" hat immer wieder positive Rückmeldungen gebracht, auch im Rahmen einer Nachbefragung.

Onlinetherapie spricht eine ganz bestimmte Population von Rat Suchenden an, die gerade diesen Weg als den Ihrigen vorziehen und motiviert einsteigen, und wird so zu einer Ergänzung zum bisherigen Angebot der psychischen Versorgung unserer Gesellschaft. Es sind Leute, die einen andern Weg nicht oder noch nicht begehen würden. In Anlehnung an die Rede vom "JAVIS" - Typ (jung, attraktiv, verbal, intelligent, sexy), den man als besonders "therapiefähig" angesehen hat, könnte man sagen, Online Rat Suchende seien "TALIS" - Typen. TALIS ist dann ein Akronym für **t**echnisch (offen für technische Möglichkeiten), **a**ktivistisch (im Beruf gefordert, gestresst), **l**eidend (suchen Hilfe), **i**soliert (lösen Probleme im eigenen Studio) und **s**chreibfreudig.

Durchforstet man die Angebote am Internet, dann sieht man, dass auch folgende Gruppen speziell angesprochen werden: Leute die abgelegen wohnen; Behinderte, die wenig mobil sind; Leute die sparen wollen, die auf Anonymität setzen oder die zu diesem Zeitpunkt keine Praxis aufsuchen können. Der Altersdurchschnitt jener, die eine E-Mail schreiben, liegt bei 31 Jahren und damit um 8 Jahre tiefer als der Durchschnitt jener Leute, die unsere Beratungsstelle aufsuchen.

Chancen und Grenzen

- *Das Setting:* Das Setting "Onlineberatung" ist für viele Therapeuten ungewohnt: ein Gespräch mit virtuell Anwesenden aus Distanz, Kontakt in schriftlicher Form, relativ wenig verfügbare Information, ein zunächst gesichtsloses Gegenüber. All dies kann den Therapeuten hilflos machen.

Die Abwesenheit und Distanz zum Berater ist die defizitäre Beschreibung eines Settings, das sich durch freie Zugänglichkeit in Raum und Zeit, durch ein hohes Mass an Projektion, durch den Einsatz von Elektronik und der Dazugehörigkeit zu einem kulturtypischen Netz in positiver Weise auszeichnet.

Wie weit das Setting eine Beziehung zulässt, die Vertrauen fördert, ist die zentrale Frage, auf die unten näher eingegangen wird. Die befragten Therapeuten sind sich aber einig darin, dass Rat Suchende Inhalte zur Sprache bringen, die sehr persönlichen Charakter haben. Die Distanz und die damit zusammenhängende Anonymität scheinen dabei unwesentlich, allenfalls förderlich zu sein. Wichtig ist der Umstand, dass Rat Suchende, oft zu später Nachtzeit ihren Sorgen und schmerzlichen Erfahrungen dem fernen "Zuhörer" ungestört mitteilen können.

Wie weit das Setting es gestattet, den Prozess zum Inhalt zu machen - eine mächtige Interventionsmöglichkeit in der Therapie - ist eine zentrale Frage. Beim Chatten oder beim Einsatz von Ton und Bild ist dies leichter möglich als bei reiner E-Mail Beratung. Die

Schwierigkeit liegt darin, dass ein zeitlicher Abstand zwischen der Niederschrift und einer Antwort liegt.

Der geübte Berater wird Prioritäten oder Auslassungen erkennen, die Abfolge im Vorgehen, die Ausführlichkeit einer Darlegung oder die Art der Reaktion auf Aufgabenstellungen, kurz den ganzen Umgang mit Themen beachten und den Prozess allenfalls thematisieren. Dies wird erleichtert durch den Umstand, dass vom ganzen Vorgehen jederzeit ein vollständiges Protokoll vorliegt.

Es darf allerdings nicht unterschätzt werden, dass der Klient im Online Beratungssetting sehr leicht den Kontakt beenden kann. Selbst wenn eine Beziehung sorgfältig hergestellt wurde und Vertrauen aufgebaut ist, selbst wenn der Berater die phasenabhängige Beziehungsstärke richtig einschätzt und ihre Tragfähigkeit sorgfältig im Auge behält, kann ein Ausstieg sehr schnell und unerwartet erfolgen. Kleinste "Konfrontationen" oder leicht mögliche Missverständnisse können zum Abbruch führen. Nicht nur bei misstrauischen Leuten ist das Setting "Online" speziell wackelig.

• **Die Beziehung:** Es besteht kein Zweifel, dass der Beziehung von Berater und Klient im therapeutischen Prozess die zentrale Bedeutung zukommt. Bei einer Onlineberatung hat die Beziehung ihren Vorläufer im Angebot des Beraters im Internet und in der Suche der KlientInnen, die eine Homepage aufmerksam prüfen. Die dargebotenen Informationen und die Form des Angebotes erlauben Rückschlüsse auf die Person des Beraters und deren Kompetenz. Wenn genügend zu stimmen scheint, wird wohl der erste Schritt (vielleicht anonym) getan. Aber auch eine gewisse Gesichtslosigkeit des Therapeuten erlaubt der Fantasie einen Freiraum, der vom suchenden oder leidenden Klienten schnell gefüllt und ausgetestet wird - ausgetestet auf Empathie, Sympathie, Kompetenz, Seriosität und Passung zu den eigenen Fragen. Das Testergebnis entscheidet über eine Fortsetzung.

Einige Anbieter halten fest, dass die Beziehung auch bei einer Onlineberatung sehr tief gehen kann und zu regelmässigen Kontakten während Monaten führt. In den meisten Fällen heutiger deutschsprachiger Angebote bleibt der Kontakt bei einer einzigen E-Mail stehen, auch aus finanziellen Erwägungen. Es werden aber auch Zahlen berichtet, wonach 42 Prozent der Kontakte mehrere Wochen gedauert haben. Im unten erwähnten Fallbeispiel spielen sich die 12 Kontakte während 5 Monaten ab.

Ein "Beratungsvertrag" umfasst die Themen der Standesethik, des Persönlichkeitsschutzes, des (technischen) Vorgehens, der Finanzierung, der Verantwortlichkeiten. Es geht um die Auftragsklärung und die Besprechung von Grenzen, um die Definition der Arbeit insgesamt. Manche Rat Suchende werden ermuntert, bei einer Beratungsstelle der Wohnregion Hilfe zu suchen. Dass sich einige Leute leichter, offener und direkter dem Berater anvertrauen und eine in gewisser Weise tiefere Beziehung eingehen als bei andern Settings, wird in der Umfrage berichtet.

Das Beispiel Paarberatung

An dieser Stelle soll ein Beispiel aus der Paarberatung einige Komponenten eines Beratungsprozesses verdeutlichen. Zuvor ist zu sagen, dass online alle Probleme thematisiert werden, wie sie in der Praxis vorgebracht werden: Kommunikationsprobleme, Konflikte jeder Art, Fragen bei Übergängen und Schicksalsschlägen. Es geht auch um Klärung der Gefühle, um Trennung und Scheidung, um Regeln, Werte, Macht, Nähe, Verstehen von Andersheit usw.

Ein Fallbeispiel: Onlineberatung von B mit K (In Klammer = E-Mail-Zahl)

K (42-jährige Frau, seit Jahren in fester Beziehung, in eigener Wohnung, ohne Kinder) eröffnet das Onlinegespräch mit dem Einsenden des Fragebogens zur "Zufriedenheit in der Beziehung"(1). B

kommentiert die Testwerte und zeigt Verständnis für die Not und die Fragen von K.. Er hält fest, dass ein hohes "Selbstwertgefühl" (gemäss Test) den Schritt zur Beratung begünstigt habe, spiegelt die Hauptfrage von K. und stellt zwei neue Fragen: 1. Seit wann besteht die Krise ?, und 2. Wann gibt es gute Zeiten und wie zeigen sie sich (2) ?

K schildert in der Fortsetzung, wie sich eine "Angst vor Nähe" zeige und wie sie deren Verbindung zu Affairen des Freundes sieht (3). K legt ihre persönliche und ihre Beziehungssituation so detailliert vor, dass B ein fast vollständiges Genogramm erstellen kann. Als Symptome nennt sie die abgekühlte Sexualität, Affairen des Freundes, die Angst vor Nähe, (panische) Ängste und depressive Phasen. Die Darlegung mündet in die Frage: was mit ihr los sei, dass sie in dieser Situation verbleibe (5). B fasst in der Antwort die Hauptpunkte zusammen, reformuliert drei Fragen von K und suggeriert auf die Hauptfrage, warum sie in dieser Lage bleibe, die Antwort, die K selbst beiläufig angesprochen hatte, dass sie nämlich aus der Lage auch Gewinn ziehe. Zugleich relativiert B diese Antwort mit dem Hinweis auf die Ängste und die Depression, die sich einstellten. Davon ausgehend regt B eine Übung zu einem inneren Dialog mit diesen verschiedenen "Stimmen" an, den sie schriftlich festhalten könnte. (6)

K findet die Zusammenfassung "sehr genau". Sie hält fest, dass ihr dies gut tue und dass sie die Übung mache. Sie berichtet weitere Episoden aus der Partnerschaft und erzählt einen Traum mitsamt der Deutung, fortan gelassener zu sein. Wieder erzählt sie von der Angst, auch der Angst, verlassen zu werden. (7) Etwa zwei Wochen später schildert sie die Erfahrung, die sie mit der Übung gemacht hat. Bei ihr hätten sich Panik und körperliche Symptome gezeigt, so dass sie abgebrochen habe. Sie habe Angst vor der Angst. Dadurch vermeide sie gewisse Dinge. Die Beziehung sei aber befriedigender, sie beide könnten wieder lachen (8). B bestärkt K's Kompetenz mit dem anerkennenden Hinweis dafür, dass K in der Lage war, sich selbst so sicher zu steuern und die Übung abzubrechen. Er verstärkt auch den von K skizzierten Weg ihrer weiteren Arbeit (9). Nach fünf Wochen erkundigt sich B nach dem Fortgang und hält zugleich fest, dass K das Tempo festlege (10). K berichtet, wie der Stress im Beruf die Zeit wegfresse (11). Gut drei Wochen später berichtet K, die Symptome seien ziemlich weg, sie fühle sich "normal". Tieferen Schichten der Angst wolle sie zu gegebener Zeit mit Hilfe einer Körpertherapie nachgehen. Die Beziehung sei "weicher" geworden, die Gespräche befriedigender (12/13). Nach weiteren Wochen schlägt B den (vorläufigen) Abschluss der Onlineberatung vor (14).

Methoden:

Verhaltenstherapie, Narrative Therapie, Schreibtherapie, Systemtherapie ?

Anregend ist die Frage, welche Methoden im Internet wirksam eingesetzt werden können. Im Rahmen dieses Artikels kann es nur darum gehen, einige erste Erfahrungen und Überlegungen vorzulegen.

Die Befragten berichten, dass verhaltenstherapeutische, systemtheoretische, auch gestalttherapeutische Methoden zum Einsatz kommen. Andere haben die Methoden ihrer Alltagsarbeit im Hinterkopf. Mir scheint die Zeit gekommen, Überlegungen zum methodischen Vorgehen spezifisch zu prüfen.

Kaum jemand wird widersprechen, dass man im Zusammenhang von diagnostischen Prozessen Tests anbieten oder offene Fragen stellen kann, die den Rat Suchenden auf bisher wenig beachtete Alternativen der Interpretation von Phänomenen hinlenken können. Umgekehrt wird man sich kaum dazu verleiten lassen dürfen, paradoxe Interventionen einzusetzen.

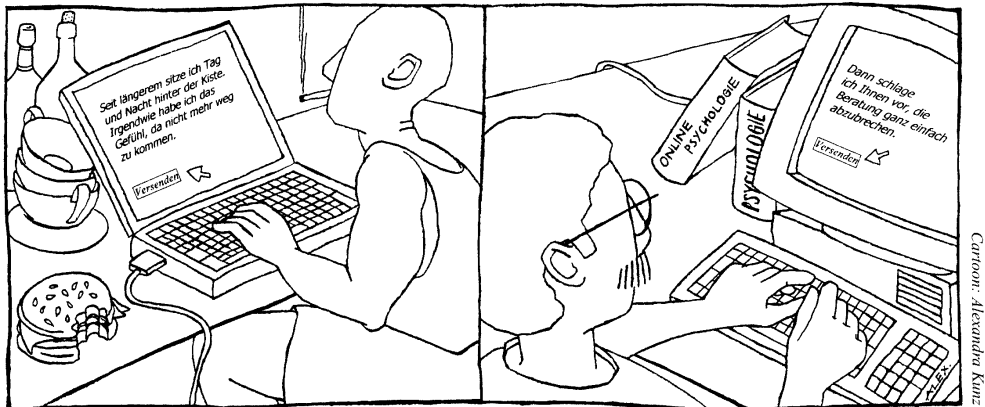
Die Beziehung dürfte selten so stark sein, dass nicht die Gefahr eines sarkastischen Verständnisses aufkommen könnte. Es ist für den Berater eine grosse Herausforderung, die Tragfähigkeit einer Beziehung richtig wahrzunehmen und ihr gemäss die Methoden zu finden. Es dürfte ab erster E-Mail möglich sein, Ressourcen zu aktivieren. Schwieriger aber nicht unmöglich ist es, zu Entspannung anzuleiten. Konfrontationsverfahren sind kaum fruchtbar, Reframing wird dagegen seine Wirkung kaum verfehlen.

Text auf Bildschirm links:

Seit längerem sitze ich Tag und Nacht hinter der Kiste. Irgendwie habe ich das Gefühl, da nicht mehr weg zu kommen.

Text auf Bildschirm rechts:

Dann schlage ich Ihnen vor, die Beratung ganz einfach abubrechen.



Es bieten sich die Methoden der Schreibtherapie an. Was liegt näher, als Leuten, die anscheinend gern schreiben, entsprechende Schreibanregungen zu geben. Man kann Leute anregen, ihre Befindlichkeit (etwa bei Angst oder Eifersucht) zu beschreiben oder einen inneren Dialog mit einem konkurrierenden Wertsystem der Person festzuhalten. Ein Blick in die Fachliteratur ruft uns die weite Palette solcher Methoden in Erinnerung. Zur Effizienz solcher schreibtherapeutischer Übungen bringt Lutz von Werder (1998) optimistische Angaben.

Methodisch wird man aber auch an die Wege der Narrativen Therapie denken, wo die nachhaltige Wirksamkeit von Therapieprotokollen eindrücklich belegt ist. Eine E-Mail Beratung erstellt auf natürliche Weise einen Satz von Protokollen, der für einen offenen Zeitraum und für einen erweiterten Personenkreis Wirkung entfalten kann.

Bei all dem wird immer vorausgesetzt, dass die Beziehung tragfähig genug ist, dass der Rat Suchende einer "Hausaufgabe" dieser Art die erwünschte Wirkung attribuiert. Ist diese Voraussetzung gegeben, dann können wir damit rechnen, dass mehr als bei Placebo-Bedingungen erreicht wird.

Einige Gedanken zu einer Online-Beratungstheorie

Es ist verlockend, eine Skizze einer Theorie der Onlineberatung zu entwerfen, etwa in Anlehnung an Grawes "psychologische Theorie der Psychotherapie" (Grawe 1997, S.529-622). Hier nur einige erste Linien.

Nach dem Wirkkomponentenmodell sind es drei Hauptgruppen, die beim Rat Suchenden Wirkung erzielen: 1. Die "Ressourcenaktivierung", 2. Die Bearbeitung von spezifischen Störungen, und 3. Die "Inkonsistenzreduktion".

Zur ersten und wichtigsten Größe, der "Ressourcenaktivierung": Bereits der erste Schritt der Kontaktaufnahme verbessert das Wohlbefindens des Rat Suchenden ausgelöst. Mit der

Initiative hat er ein Stück Kontrolle gewonnen. Ich zitiere eine E-Mail, die so beginnt: "Es ist mir nicht leicht gefallen, diesen Schritt zu tun. Das werden Sie mir glauben. Aber ich glaube, dass Sie mir helfen können."

Der Rat Suchende bringt also sogleich eine Fähigkeit zur Sprache, die der Berater nur noch zu ergreifen braucht, um Ressourcen zu aktivieren und Selbstkontrolle zu stärken. In diesem Zusammenhang ist es nicht unwesentlich, wenn NetzanbieterInnen festhalten, dass Ratsuchende den Beratungsprozess wesentlich mitsteuern. Die Abhängigkeit wird auf ein Minimum gesetzt, was zugleich eine Stärke wie auch eine Schwäche der Onlineberatung darstellt. Jedenfalls - und das zählt in unserem Kontext - setzt eine Ressourcenaktivierung ein, die das A und O jeder erfolgreichen Therapie zu sein scheint.

Dazu trägt bei, dass am Netz abgestimmte Informationen zum Vorgehen, zum Problem oder zur Störung angeboten oder vermittelt werden können. Allerdings - und das ist quasi die *Conditio sine qua non* für die ganze Arbeit - Ratsuchende müssen eine entsprechende Motivation selbst aufbringen und dranbleiben.

Die Wirkung mag mit dem ersten Schritt der Rat Suchenden potentiell aktiviert sein, wird aber online gerade so wie in einer Face-to-face-Beratung von einer positiv gestalteten Beziehung abhängen. Wie weit eine vertrauensvolle, offene, positive Beziehung aufgebaut werden kann, ist wohl eine Kernfrage. Ich würde überprüfen wollen, welcher Art die Beziehung zwischen welchen Personen werden kann, statt in eine grundsätzliche Verallgemeinerung einzustimmen. Am skeptischsten bin ich gegenüber dem Erfordernis, dass eine Therapiebeziehung so etwas wie eine - wenn auch zeitlich begrenzte - Geborgenheit gewähren soll. Dem steht der irgendwie unsichere Charakter des Mediums und auch dessen Reputation im Wege. Optimistischer bin ich gegenüber dem Anspruch von Offenheit und Transparenz. Der Rat Suchende kann mit seinem Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle auf die Rechnung kommen. Ob ein Onlineberater in Ermangelung der nur rudimentär substituierbaren nonverbalen Signale feinfühlig genug vorgehen kann, die erwähnten Wirkungen tatsächlich zu erzielen, werden Untersuchungen beantworten müssen.

Zur Zeit hege ich - gestützt auf die eigene Erfahrung und die Rückmeldungen zur Umfrage - die Hoffnung, dass die Beziehung so gestaltet werden kann, dass der "positive Rückkoppelungsprozess in Gang gebracht werden kann", ohne den "aus der ganzen Therapie nichts werden" (Grawe S. 546) wird.

Zu den Wirkkomponenten zwei und drei nur noch soviel: Die Bearbeitung spezifischer Störungen setzt eine möglichst klare Störungsdiagnostik und eine hohes Verständnis der Störung selbst voraus. Daran könnte eine Onlineberatung noch leichter scheitern als eine Face-to-face Beratung. Dokumentiert ist andererseits beispielsweise die Online-Therapie posttraumatischer Störungen, die so genannte Intherapie von Pro.A.Lange in Amsterdam (vgl. <http://145.18.113.242/interapy2/UK/Public/InfoUK.html>). Diese Erfahrung scheint zu belegen, dass gerade auch in der Onlineberatung problemspezifische Interventionen erfolgreich eingesetzt werden können.

Was Wirkkomponente drei (Inkonsistenzreduktion) anbelangt, ist zu sehen, dass auch bei einer Onlineberatung Klärungserfahrungen zu Stande kommen. Klienten machen schon mit der Kontaktaufnahme die Erfahrung eigener Möglichkeiten zur Bewältigung eines Problems. Selbst bisher vermiedene Haltungen, die neuen Erfahrungen im Wege standen, werden durchbrochen. Ich denke an den Mann, der mir geschrieben hat, dass er während sechs Jahren sorgfältig darauf geachtet hat, sein geheimes Leiden zu verstecken, und dass er sich jetzt zum ersten Mal einem andern Menschen gegenüber öffnet. Seine spätere Antwort zeigt, dass er gemerkt hat, dass seine Befürchtungen unnötig waren. Korrektive Erfahrungen scheinen Online möglich zu sein.

Ausblick

Einen Boom an Onlineberatern erwarte ich nicht, wenn ich bedenke, dass sich ein Anbieter am Netz an den Sophisten Protagoras halten sollte, der für seine Lehre einen noblen Handel anbot: "Wer will, zahlt für das bei mir Gelernte das Honorar, das ich fordere; wer das nicht will, geht in ein Heiligtum, schwört, wie hoch er den Wert des Gelernten einschätzt, und zahlt dann nur so viel." (zit. nach K.Bartels).

In den drei Jahren habe ich insgesamt 200 Franken eingenommen. Die Honorarfrage bringe ich allerdings auch erst neuerdings ins Spiel - was dann meist zu einem Abbruch der Beratung führt. *

Zur technischen Entwicklung kann man als Nichtfachmann nur spekulieren. Das ganze Internet wird wohl schneller, sicherer und reichhaltiger. Schnelle Bild- und Tonübertragungen zwischen zwei (oder mehr) TeilnehmerInnen werden die heutigen Möglichkeiten ausweiten. Aus der Sicht des psychologischen Psychotherapeuten scheint mir wichtig, dass eine Theorie der Onlineberatung entwickelt und geprüft wird. Heute stehen Information, Prävention, Selbsthilfe und Beratung im Zentrum der psychologischen Angebote. Wie sich Onlineberatung nach den erfreulichen Ansätzen der ersten paar Jahre entwickeln wird, mag man neugierig fragen. Sicher wird sie es tun, ob mit dem Zutun der FachpsychologInnen für Psychotherapie oder ohne sie. Ich stelle mir vor, dass der Onlineberater bald seinen Spezialtitel erhalten will, und dass er sich durch ein Gütesiegel vor selbsternannten "Spezialisten" ausweisen kann.

Anschrift

Dr. Josef Lang, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Zürcherstrasse 27, 5400 Baden. Mail: lang@paarberatung.ch.

Bibliografie

- Burgmer M. & Spielberg R. (2000). Psychotherapie im Internet ? In: Psychotherapie im Dialog, Nr. 1, 2000, S. 77 - 81. Stuttgart: Thieme.
- Grawe K. (1998). Psychologische Therapie. Hogrefe.
- Janssen, L. (Hrsg.) (1998). Auf der virtuellen Couch: Selbsthilfe, Beratung und Therapie im Internet. Bonn: Psychiatrie-Verlag.
- Spielberg, R., Ott, R. (1999). Psychotherapie und Beratung im Netz - Was geht, was geht nicht ? Psychomed 11,123-128.
- Werder, L. v. (1998): Schreiben von Tag zu Tag. Wie das Tagebuch zum kreativen Begleiter wird. Walter.

Erwähnte Projekte und Untersuchungen: Kriener U. (2001): Online-Beratung. Universität Wien. Strobl K. (2001): "Psychotherapie im Internet". Univ.-Klinik Wien. Swisscontent Corp. (2001): Seminar Online-Beratung. Unterlage eines Projektes zur Erarbeitung eines professionellen Online-Beratungsangebotes. Kehrsatz: Swisscontent Corp. Eine umfassendere Literaturliste, Internetadressen der zitierten Angebote oder auch eine ausführliche Darstellung der Umfrage sind beim Autor erhältlich.

* Die Abfassung der Texte und die Programmierarbeit brachten einen Aufwand von vielen Dutzend und mehr Stunden mit sich, den ich quasi als Hobby betrieben habe. Die Nachführung des Angebotes benötigt jede Woche etwa eine Stunde. Für die Beratungsarbeit selbst (Beantworten der Anfragen) benötige ich durchschnittlich eine Stunde pro Tag. Ich wäre aber total überfordert, wenn ich nicht zweitweise diverse Barrieren einführen würde. Dazu zählen z.B. Honorarforderung, Passwort für den Zugang oder ein Hinweis, dass ich (zurzeit) keine neuen KlientInnen annehmen könne. Mit diesen Informationen variiere ich je nach meinen zeitlichen Kapazitäten, um den Strom von Anfragen zu regulieren. BesucherInnen auf der Webpage habe ich etwa 1000 pro Woche.

Der Autor

Dr. Josef Lang ist Fachpsychologe für Psychotherapie FSP und arbeitet als Leiter der Interkonfessionellen Eheberatungsstelle des Bezirks Baden. Seit der Analyse von Beratungsgesprächen (im Rahmen der Dissertation an der Uni Bern) hat sich sein Interesse an

Beratungspsychologie während der vier Jahre Dozententätigkeit in Kyoto auf kulturspezifische Aspekte der Therapie verlagert. Nach der Rückkehr in die Schweiz wurde das Projekt einer Online Paarberatung sukzessive ausgebaut (www.paarberatung.ch). Der Autor ist Mitglied einer ExpertInnengruppe, die zur Zeit mit "Swisscontent Corp." ein professionelles Beratungsangebot entwickelt (vgl. Kasten).

Artikel erschienen in: **Psychoscope**. Zeitschrift der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP. 6/2001 vol.22, S.9 - 13.