

DIPLOMARBEIT

Anwendung logotherapeutischer Methoden in der Onlineberatung

(am Beispiel der Onlineberatung der Telefonseelsorge Oberösterreich)

Mag. Astrid Leonhartsberger-Ledl

Puchenuau, 1.11.2021

PSB Linz 2019_WS

EALP – Lehrgang Lebens- und Sozialberatung

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen nicht verwendet und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Mag. Astrid Leonhartsberger-Ledl

Puchenau, 1.11.2021

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Leonhartsberger-Ledl Astrid', written in a cursive style.

Gender Erklärung

Im Sinne des Gender Mainstreaming weise ich darauf hin, dass ich mich bemüht habe, in meiner Diplomarbeit den Grundsätzen der sprachlichen Gleichbehandlung der Geschlechter soweit wie möglich zu entsprechen, ohne die Lesbarkeit des Textes zu erschweren.

Inhaltsverzeichnis

1. VORWORT	4
1.2. Persönlicher Zugang	4
2. ENTWICKLUNG UND STELLENWERT DER ONLINEBERATUNG	5
2.1. Systematisierung der Onlineberatung	6
2.2. Vorteile und Herausforderungen der Onlineberatung	7
2.3. Ist die Onlineberatung überhaupt eine „richtige“ Beratung?	10
3. ÜBER DIE TELEFONSEESORGE	11
3.1. Chat- und Mailberatung in der Einrichtung der Telefonseelsorge	12
3.1.1. Übersicht über die Angebote der Telefonseelsorge	13
3.2. Wer nutzt die Onlineberatung?	13
3.3. Unterschiede Beratung/Seelsorge/Psychotherapie	14
4. ONLINEBERATUNG UND LOGOTHERAPIE	15
4.1. Methoden der Logotherapie	15
4.1.1. Paradoxe Intention	16
4.1.2. Dereflexion	17
4.1.3. Einstellungsmodulation	17
4.1.4. Sokratischer Dialog	18
4.1.5. Existenzanalyse	19
5. PRAXISBEISPIELE – CHAT- UND MAILBERATUNG	20
5.1. Chatberatung	20
5.1.1. Chatprotokoll 1	22
5.1.2. Chatprotokoll 2	28
5.1.3. Chatprotokoll 3	30
5.2. Mailberatung	32
5.2.1. Mailprotokoll 1	32
5.2.2. Mailprotokoll 2	35
6. FAZIT UND ZUSAMMENFASSUNG	39
7. LITERATUR	40

1. Vorwort

Fast jede/r von uns benutzt das Internet und der tägliche Umgang damit ist ein fixer Bestandteil unseres Alltags geworden. Die Nutzung der sozialen Medien hat auch – nicht erst seit Corona – im Beratungsbereich einen großen Bedeutungszuwachs erlangt und somit steigen auch die BenutzerInnenzahlen in der Onlineberatung.

Der Überbegriff der Onlineberatung fasst verschiedene Formate zusammen: webbasierte Mailberatung, Chatberatung, Forenberatung, Videoberatung und Messengerberatung. Die Begegnung zwischen BeraterIn und Ratsuchenden findet virtuell im Internet mittels verschiedener Kommunikationsformen statt. Online beschreibt also, dass eine aktive Verbindung mit dem Internet besteht.

Der Begriff Onlineberatung in dieser Diplomarbeit beinhaltet die Beratung per Mail (webbasierte Mailberatung) sowie die Beratung per Chat und bezieht sich auf meine ehrenamtliche Tätigkeit in der Telefonseelsorge OÖ.

Die Themen, die in dieser Arbeit behandelt werden sollen, sind folgende:

- Was genau ist Onlineberatung? Definition, Abgrenzung, Entwicklung, Vorteile und Herausforderungen.
- Beispiele der Onlineberatung anhand meiner Tätigkeit in der Telefonseelsorge OÖ.
- **Beschäftigung mit der Frage: wie kann die Haltung und wie können die Methoden der Logotherapie in der Onlineberatung vermittelt und eingesetzt werden?**

1.2. Persönlicher Zugang

Seit 2012 arbeite ich ehrenamtlich in der Telefonseelsorge Oberösterreich. Meine Beweggründe waren, anderen Menschen zu helfen und sie in Krisensituationen zu unterstützen.

2015 wurde zusätzlich zur telefonischen Beratung die Onlineberatung in der Seelsorge eingeführt. Die Zahlen in der Online- und Chatberatung steigen stetig und nahmen ab der Covid-Krise 2020 enorm an Bedeutung und Benutzung zu.

Im folgenden beziehe ich mich auf meine Tätigkeit als **Onlineberaterin der Telefonseelsorge OÖ**. Mittlerweile bin ich ausschließlich in der schriftlichen Beratung tätig und ich bin auch HospitationsbegleiterIn, d.h. für die Einschulung der neuen OnlineberaterInnen mitverantwortlich. Ständige Schulungen, Supervisionen und Ausbildungen sind eine Grundvoraussetzung für diese Tätigkeit.

2. Entwicklung und Stellenwert der Onlineberatung

„Im Zeitalter von Individualisierung und Flexibilisierung sind sie (Anm.: die Ratsuchenden) es gewohnt, aus einer Vielzahl an Beratungsangeboten auszuwählen und diese anlassbezogen online, in einem „Face-to-Face-Kontakt“ oder auch in einem „Blended-Counseling-Setting“ zu nutzen.“ (Kühne, Hintenberger 2009, S. 7)

Blended Counseling beschreibt die Kombination bzw. auch den Wechsel analoger und digitaler Beratungsformen. D.h. jemand nimmt eine persönliche Beratung in Anspruch, in Krisenzeiten dann zusätzlich die Chat- und/oder Mailberatung. Oder sie/er ist in Kontakt mit einer MailberaterIn und telefoniert ab und zu mit einer/m BeraterIn der Telefonseelsorge.

Die digitale Kommunikation bietet neue Möglichkeiten der Beratung, es sind verschiedene Methoden und Interventionsarten möglich, aber ebenso sind die Rahmenbedingungen natürlich anders als bei der Face-to-Face-Beratung.

Die persönliche Beratung soll keinesfalls ersetzt werden, aber die Zugänge werden durch die Varianten der Onlineberatung ergänzt und so können unterschiedlichste Zielgruppen erreicht werden. Besonders die niederschwellige Chatberatung kann in Krisensituationen und zwischen persönlichen Beratungskontakten für die Ratsuchenden extrem hilfreich sein.

„Der Vorgang des Beratens kann nicht virtuell sein, nur die Infrastruktur, das Setting oder anders ausgedrückt, der virtuelle Raum in dem der Beratungsprozess erfolgt“ (Engelhardt 2013). Auch wenn die Beratung am PC passiert, die Menschen dahinter sind und bleiben real.

Oder, wie Stefan Kühne es ausdrückt: *Allen Formaten und Medien der Onlineberatung ist dabei gemeinsam, dass es stets um den direkten Kontakt mit einer ratsuchenden Person geht, Beratung in digitalen Medien ist mithin ein persönlicher Kontakt, eine **reale Begegnung im digitalen Raum*** (Kühne, 2021, S. 81).

Fast die Hälfte der Smartphone-BesitzerInnen macht keinen Unterschied mehr zwischen Online und Offline – sie gehen nicht mehr ins Internet, sondern sind mit ihren mobilen Endgeräten daueronline (TNS Infratest, 2013). Die Beratung muss also künftig mit neuen Medien gestaltet werden, sowohl in der Form einer ausschließlich digital vermittelten Beratung als auch in der Form eines Wechsel des Mediums (Blended Counseling). Das heißt natürlich auch, dass sich BeraterInnen auf dieses Medium einstellen sollten und sich diesbezüglich Kompetenzen aneignen müssen.

2.1. Systematisierung der Onlineberatung

	synchron (zeitgleich)	asynchron (zeitversetzt)	schriftbasiert	audiovisuell
Mailberatung		x	x	
Chatberatung	x		x	
Forenberatung		x	x	
Videoberatung	x		(x)	x
Messengerberatung	x	x	x	x

(Tabelle Kühne, 2021 in wbv, S. 80)

Messengerberatung bedeutet Beratung am Smartphone – Messengerdienste wären z.B. whatsapp, signal, telegram – diese eignen sich aus diversen Gründen (Vertraulichkeit, Sicherheit) eher weniger für Beratungen, mittlerweile entstehen jedoch immer mehr datenschutzkonforme Angebote. Bei der Forenberatung können mehrere Personen (BeraterInnen wie KlientInnen) teilnehmen.

In der neuesten Entwicklung der Messengerberatung können asynchrone und synchrone Kommunikation verschmelzen – zusätzlich zur Schriftform können auch audiovisuelle Möglichkeiten genutzt werden (vgl. Kühne, 2021, S. 81). Im Messenger kann sowohl gechattet als auch gemailt werden und: es können Bilder, Videos und Audios eingesetzt werden.

2.2. Vorteile und Herausforderungen der Onlineberatung

Die **Vorteile der Onlineberatung** allgemein sind

- Räumliche und zeitliche Unabhängigkeit,
- barrierefreier Zugang,
- Niederschwelligkeit,
- Anonymität,
- Kostenfreiheit.
- Schnelle Hilfe (bei der mail-Beratung erfolgt die Beantwortung der Erstanfrage innerhalb von 48 Stunden). In Krisenzeiten kann die/der MailberaterIn mehrmals pro Woche für die/den KlientIn da sein.
- Der Chat kann v.a. in Krisensituationen stabilisierend wirken
- Unverbindlichkeit (der Beratungsprozess kann leichter als im face-to-face-Kontakt abgebrochen werden).
- Die Ratsuchenden können die Beratung jederzeit beenden und können sich so ein Stück weit selbststeuern und autonom erleben.
- Die Kommunikation auf Distanz kann sich – im schriftbasierten Bereich - positiv auf die Fokussierung auswirken.
- Die Ratsuchenden können den Schriftverkehr ausdrucken, der Beratungsverlauf ist sozusagen gleich schriftlich dokumentiert.
- Durch die Verschriftlichung der eigenen Themen kann bereits eine Distanzierung erfolgen.

Schreibprozess als Reflexion

„Sprache ist Ausdruck von Seele und Geist. Sie ist Ausdruck unserer Beziehungen zu uns selbst und anderen Menschen. Sie ist Ausdruck unserer eigenen Wirklichkeit, und sie schafft neue Wirklichkeiten.“ (Böschmeyer, 2008, S. 281)

Meiner Meinung nach gilt das auch für das geschriebene Wort.

In der schriftbasierten Beratung wird eine besondere Form der Selbstreflexion in Gang gesetzt, die einen wesentlichen Teil der Beratung ausmacht. Die eigene Situation aufzuschreiben dient oft schon zur Ordnung und Klärung.

Natürlich stellt sich dies in der Chatberatung (synchron-textgebundenes Format) anders als in der Emailberatung (asynchron textgebundenes Format) dar. Bei der Mailberatung haben BeraterIn und Ratsuchende mehr Zeit zur Formulierung des Textes. BeraterInnen haben Zeit zum Beantworten und können auch nachrecherchieren und passende Interventionen setzen.

Bei der Chatberatung ist das Tempo ein wichtiges Thema und hier lässt sich oft schon in einem kurzen Zeitraum etwas bewegen.

„Soll ein Zuwachs an Einsicht, an Erkenntnis beim Patienten in Gang kommen, muss ihm schon inhaltliches Material geboten werden, mit dem er sich geistig auseinandersetzen kann.“ (Lukas, 2014, S. 87).

Ein solches Material kann in der Mailberatung zur Verfügung gestellt werden, z.B. anhand von Zitaten, passenden Gedichten und Geschichten, Literaturtipps. Auch das Versenden von Bildern und Videos ist möglich.

Herausforderungen in der Onlineberatung:

- Eine umfassende Existenzanalyse ist nicht möglich.
- Oftmals fehlen Informationen (manchmal ist z.B. nicht einmal klar, ob es sich beim Ratsuchenden um eine Frau/einen Mann handelt).
- Gestik, Mimik und Stimme fallen weg – die einzige „Verbindung ist das geschriebene Wort.
- Gerade in der Einmalberatung (Chatberatung) ist ein Beratungsprozess nicht möglich.
- Beratung kann jederzeit vom Ratsuchenden unterbrochen werden.
- Hemmschwelle ist bei der Ratsuchenden oft sehr niedrig, schwierige Themen werden oftmals sofort thematisiert – die Herausforderung besteht darin, ohne Vorinfos sofort ins Thema einsteigen zu müssen.
- Die Erwartungshaltung an die BeraterInnen kann sehr hoch sein.
- Texte bzw. Worte lassen viel Raum für Interpretationen.
- Eine der großen Herausforderungen ist, eine Art von Beziehung im virtuellen Raum zu schaffen. Hier können Emoticons (Schrift- und Bildzeichen) helfen, Stimmungen und Gefühle auszudrücken.
- Im Kopf der BeraterInnen entstehen Bilder und Resonanzen, Gefahr von voreiligen Interpretationen/Schlüssen.
- Für die Ratsuchenden besteht eventuellweise das Risiko, dass Soziale Kontakte im Alltag verdrängt bzw. vermieden werden.

Sobald jemand im Chat erscheint, entsteht eine Verbindung. Je nach Begrüßung, der Schreibgeschwindigkeit, der verwendeten Wörter und auch der Emoticons entsteht ein Bild vom anderen, eine Sympathie oder auch abwehrende Reaktionen. Wichtig scheint mir hier, dass die BeraterInnen sich der eigenen Resonanz bewusst werden, sich selbst beobachten, welche Gefühle/Bilder entstehen.

Fakten müssen von Vermutungen getrennt werden. BeraterInnen sollten sich die Frage stellen: habe ich alle Informationen, um gut antworten bzw. beraten zu können? Auch die schriftliche Nachfrage „habe ich das richtig verstanden“ ist immer wieder hilfreich.

2.3. Ist die Onlineberatung überhaupt eine „richtige“ Beratung?

Als OnlineberaterIn wird man immer wieder mit der Frage konfrontiert, ob die Onlineberatung überhaupt eine „richtige“ Beratung sei.

Onlineangebote dienen als Ergänzung oder als Alternative zur persönlichem Beratung. Die Wahl der Methoden orientiert sich an den Bedürfnissen der Ratsuchenden: nur wer eine gewisse Affinität zum Schreiben besitzt, wird sich in der schriftbasierten Beratung wohlfühlen (dasselbe gilt übrigens auch für die BeraterInnenseite).

Auszüge aus einem Artikel des Standard:

"Es gibt (...) bereits Studien und Metaanalysen zu (...) Störungen bei Jugendlichen, etwa Depressionen und Angststörungen, die eine Wirksamkeit von Onlinetherapie gezeigt haben. Überhaupt seien die Onlinetherapien von der Stärke ihrer Wirkung her nicht schlechter als die herkömmlichen Therapien.

Bei Spielsucht, Depressionen, Angststörungen oder sozialen Phobien bietet sich die Onlinetherapie an. Sofern die Internettherapie per Chat oder Mail von einem Therapeuten begleitet wird, zeigen kontrollierte Studien ähnlich hohe Effekte wie die normale Therapie mit persönlichem Kontakt."

Momentan ist in Österreich die Online-Psychotherapie nicht erlaubt. Ihr zufolge ist eine längere Behandlung über Internet und Telekommunikation zwar nicht verboten, aber sie gilt nur als Beratung und nicht als Psychotherapie."

(Auszüge aus einem Artikel von Wolf, 2019, in www.derstandard.at)

Die Chatberatung, die meist eine Einmalberatung darstellt, ist eher zur kurzfristigen Stabilisierung geeignet. Besonders hier kann auf die Wichtigkeit einer persönlichen Beratung hingewiesen werden. Im besten Fall erleben die Ratsuchenden im Chat einen positiven Erstkontakt mit einer/m BeraterIn und können vielleicht die Hürde zu einer persönlichen Beratung überwinden.

3. Über die Telefonseelsorge

Die Telefonseelsorge Österreich – Notruf 142 - ist eine österreichweite Organisation mit neun Telefonseelsorge-Stellen. Träger sind die römisch-katholischen und evangelischen Kirchen, in Vorarlberg ein privater Verein. Das Team setzt sich aus etwa 25 hauptamtlichen und rund 800 für die Telefon- und Onlineberatung umfassend ausgebildeten, ehrenamtlichen BeraterInnen zusammen. Die Telefonseelsorge gibt es in Österreich seit 1966.

Die Arbeit der Seelsorge basiert auf folgenden vier Grundsätzen:

- **Erreichbarkeit**

Die Telefonseelsorge ist unter der Notrufnummer 142 Tag und Nacht erreichbar

- **Vertraulichkeit**

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht. Die Anrufe scheinen nicht in der Telefonrechnung auf.

- **Gebührenfreiheit**

Die Telefonseelsorge ist aus ganz Österreich unter der Nummer 142 telefonisch zu erreichen. Für die Anrufenden entstehen keine Kosten. Auch das Angebot der Mail- und Chatberatung ist kostenlos.

- **Offenheit**

Die MitarbeiterInnen der Telefonseelsorge begegnen allen NutzerInnen mit Respekt und Wertschätzung, unabhängig von deren religiöser, politischer oder ideologischer Anschauung (www.telefonseelsorge.at).

Das Angebot der Seelsorge ist vom Grundprinzip her schon sehr niederschwellig angelegt – kostenlos und anonym. Es müssen keine Termine vereinbart werden, es kann spontan und sofort Hilfe gesucht werden, wenn diese benötigt wird.

Die Seelsorgeberatung/begleitung grenzt sich klar von der Psychotherapie ab.

Auch wenn die Seelsorge ursprünglich im kirchlichen Kontext angesiedelt war, sind religiöse Themen bei den Ratsuchenden kaum bis gar kein Thema.

3.1. Chat- und Mailberatung in der Einrichtung der Telefonseelsorge

Seit 2012 bietet die Telefonseelsorge zusätzlich zur telefonischen Beratung Mailberatung an, seit 2016 Chatberatung und seit 2018 Sofortchatberatung.

Chatberatung: Termin- oder Sofortchat

Die KlientInnen können entweder vorgegebene Terminchats á 45 Minuten buchen oder sich spontan per Sofort-Chat anmelden.

Die Sofort-Chat-Beratung hat besonders in Zeiten von Corona immens an Bedeutung zugenommen. Hier können Ratsuchende, ohne sich zu registrieren oder anzumelden, jeden Tag zwischen 16 und 22 Uhr (Stand 2021) mit BeraterInnen chatten. Der Zugang ist also extrem niederschwellig. Ein Chat ist von BenutzerInnenseite sogar per Smartphone möglich.

Mailberatung

Über eine geschützte BeraterInnen-Software können die KlientInnen sich einloggen und Ihr Anliegen schriftlich darlegen. Österreichweit wird die Erstanfrage an eine/n BeraterIn zugeteilt. In Folge wird jede weitere Anfrage immer der/demselben BeraterIn zugeteilt. Die Beantwortung der Erstanfrage erfolgt innerhalb von 48 Stunden. All dies erfolgt anonym und vertraulich. Im Gegensatz zur Chatberatung werden weitere Anfrage der KlientInnen immer von der/demselben BeraterIn beantwortet. Hier kann also ein Beratungsprozess erfolgen.

Im Unterschied zur Telefon- und Chatberatung kann die Mailberatung eine Einmalberatung sein, aber auch prozesshaft.

3.1.1. Übersicht über die Angebote der Telefonseelsorge

	Telefonisch	ONLINEBERATUNG		
		Mailberatung	Sofortchat	Terminchat
Erreichbarkeit	rund um die Uhr 0 – 24 Uhr	Erstanfrage wird innerhalb von 48 Stunden beantwortet	derzeit 16-22 Uhr	je nach Vereinbarung
Zuteilung BeraterIn	BeraterIn aus dem Beratungspool ÖÖ	1 BeraterIn wird österreichweit zuteilt	BeraterIn aus dem Beratungspool österreichweit	BeraterIn aus dem Beratungspool österreichweit
Dauer	individuell	je nach Beratungsprozess	ca. 50 Minuten	45 Minuten
Zugang	Anonym	anonym, Anmeldung mit Nickname	anonym	anonym, Anmeldung mit Nickname

3.2. Wer nutzt die Onlineberatung?

Personen,

- die besonderen Wert auf Anonymität legen,
- die gerne den Kontakt steuern,
- deren Mobilität oder Lebensumstände (z.B. die finanzielle Situation) es nicht zulassen, eine persönliche Beratung in Anspruch zu nehmen,
- denen aufgrund ihrer Sozialisation (z.B. Jugendliche) computervermittelte Kommunikation alltagsvertraut ist,
- die unter sozialem Druck stehen,
- die lieber schreiben als reden,
- deren Zeit es nicht zulässt, Beratungsstellen während begrenzter Öffnungszeiten aufzusuchen.

(vgl. Kühne, Hintenberger, 2009, S. 22)

3.3. Unterschiede Beratung/Seelsorge/Psychotherapie

„Seelsorge ist ein kommunikativer Vorgang zwischenmenschlicher Hilfe mit dem Ziel einer konkreten Stärkung und Hilfe für Glauben und Leben. Dieses Geschehen vollzieht sich in der Regel zwischen zwei Menschen, einem zur Hilfe bereiten Akteur und einem der Hilfe bedürftigen Rezipienten.“ (Ziemer, 2008, S. 45)

Egal, ob persönliche, telefonische oder Onlineberatung: das Entscheidende ist, dass für Hilfesuchende eine Art von Kommunikation stattfinden kann.

Bei Beratung und Seelsorge lassen sich die gleichen Ursachen für eine Beratung feststellen. Die Menschen wenden sich an BeraterInnen oder SeelsorgerInnen, wenn sie mit ihren Problemen nicht mehr weiter wissen.

Die Seelsorge ist für die kurzfristige Krisenintervention zuständig und bietet keine kontinuierliche Beratung. V.a. bietet sie keine Face-to-Face-Beratung an.

Ein übergeordnetes Ziel ist folgendes: den Rat- und Hilfesuchenden Unterstützung anzubieten, um bestehende Schwierigkeiten mit größtmöglicher Selbsttätigkeit zu bewältigen. Bei den konkreten Zielen können wieder Parallelen zwischen der Seelsorge und der Beratung gezogen werden, während die Psychotherapie aufgrund der unterschiedlichen Themen und Gründe andere Ziele verfolgt (vgl. Stoy, 2011).

Ziel ist immer, den Ratsuchenden Sicherheit und Geborgenheit in akuten Krisen zu vermitteln.

Benötigte Kompetenzen

Die Onlineberatung benötigt zusätzlich zu den beraterischen Fähigkeiten technische Kompetenzen, Lese- und Schreibtechniken und Strukturierungshilfen, Erfassen und Verstehen von Beratungstexten und vor allem ist auch Thema: wie baue ich eine Beziehung „online“ auf? Wie können Beratungsansätze in den digitalen Raum übertragen werden?

Zusätzlich zu der Grundausbildung in der Telefonseelsorge beispielsweise ist eine interne Ausbildung zur Chat- und MailberaterIn vorgeschrieben.

4. Onlineberatung und Logotherapie

„In der Logotherapie spürt der Therapeut die Selbstheilkräfte des Patienten, wie Mut, Trotzskraft, Humor oder Dankbarkeit auf und stärkt sie gezielt. Er verbündet sich mit dessen intakten geistigen Fähigkeiten und benützt sie zur Bekämpfung von dessen psychischen Schwächen“ (Lukas, 2014, S. 62).

Viktor Frankl spricht vom heilen Bereich des Menschen. Jeder Mensch hat diesen heilen Bereich in sich. In der Logotherapie und der Seelsorge gilt es – auch wenn das Leben noch so schwierig ist – gemeinsam mit den KlientInnen diesen heilen Bereich aufzuspüren. Was ist – trotz allem Schwierigen – möglich? Wo gibt es einen Gestaltungsraum und sei er noch so klein? Wo liegt – um in der Sprache Frankls zu bleiben – der Sinn des Augenblicks?

4.1. Methoden der Logotherapie

„Grundsätzlich besteht die Stärke der Logotherapie weniger in einem ausgefeilten und reichhaltigen Methodenrepertoire, als vielmehr in exzellenten `Richtlinien der Improvisationskunst`, die den Therapeuten befähigen, sein Therapieangebot auf die einzigartige Besonderheit eines jeden Patienten in dessen einmaliger Lebens- und Notsituation abzustimmen.“ E. Lukas, 2014, S. 99

Die Logotherapie ist eine entdeckende Therapieform, es gilt die gesunden und heilen Kräfte des Menschen zu entdecken.

Bei den Beratungsansätzen und Fragetechniken ist zu klären: welche sind übertragbar und anwendbar für ein Onlineberatungssetting?

Die nachstehende Tabelle versucht eine kurze Übersicht bezüglich Methode, Nutzen und Einsatz. Danach werden die einzelnen „Methoden“ kurz beschrieben.

Methode	Kraftquelle	Nutzen
Paradoxe Intention	Fähigkeit zur Selbstdistanzierung	distanziert von psychogenen Auslösern und macht sie unwirksam
Dereflexion	Fähigkeit zur Selbsttranszendenz	reduziert Egozentrierung und Hyperreflexion und deren Auswirkungen
Einstellungsmodulation	fördert die Trotzmacht des Geistes	verbessert die Einstellung zu Negativem und ermöglicht dessen Bewältigung
	fördert den Willen zum Sinn	verbessert die Einstellung zu Positivem und fördert dessen Ausschöpfung.

Eigene Tabelle, Beschreibung siehe Lukas, 2014, S. 101

4.1.1. Paradoxe Intention

Die/der PatientIn lernt Angst- und Zwangsgedanken durch Selbstdistanzierung und Ironisierung zu überwinden und dadurch den Kreislauf von Symptom und Symptomverstärkung zu unterbrechen. Bei der Paradoxen Intention wird die/der PatientIn angeleitet, sich auf ein humorvolles Gedankenspiel einzulassen. So wird den übertriebenen Ängsten der Wind aus den Segeln genommen.

kranker Teilbereich	heiler Bereich
↓	↓
Ich habe Angst vor X und tue deswegen Y	ich wünsche mir genau X
Die Auseinandersetzung bewirkt die Erkenntnis: X geschieht nicht! Deswegen brauche ich Y nicht zu tun.	

4.1.2. Dereflexion

Ziel der Dereflexion ist, dass die/der KlientIn es schafft, die Symptome zu ignorieren und sie letztendlich zu vergessen. In der Dereflexion wird die Aufmerksamkeit weg von der Selbstbeobachtung hin zu lebenswerten Inhalten gelenkt.

Der Mensch verwirklicht sich in dem er sich selbst vergißt, und sich selbst vergißt er wieder genau in dem Maße, in dem er sich hingibt, hingibt einer Sache, der er dient, oder einer Person, die er liebt (Frankl, 1988, S. 83).

4.1.3. Einstellungsmodulation

„Wo keine Handlung mehr möglich ist – die das Schicksal zu gestalten vermöchte -, dort ist es nötig, in der rechten Haltung dem Schicksal zu begegnen“. (Frankl, 1977, S 81).

Die Einstellungsmodulation ist besonders wichtig und sehr gut anwendbar in der schriftlichen Beratung.

Sie kann wie folgt (auch in der Onlineberatung) angewendet werden:

Wert aufzeigen

Eine positive und aufrechte Einstellung zu einem negativen Schicksal ist eine großartige menschliche Leistung. „Allein der Hinweis, dass allerhand dazugehört, sich in einer `miesen` Situation nicht `unterkriegen` zu lassen, ja, dass dies wahrhaft aner kennenswert ist, kann schon Trost und Linderung bedeuten“ (Lukas, 2014, S. 173).

Sinn aufzeigen

Der Hinweis auf irgendein Sinnvolles oder Gutes, das im Leid des Betroffenen trotz allem enthalten ist.

Rest aufzeigen

Aufzeigen der jeweils verbliebenen positiven Lebenschancen, die vom Leid unberührt sind.

Perspektiven aufzeigen

Jedes Leid ist Anstoß für einen Reifeprozess.

Die BeraterIn kann dabei helfen,

1. die Person aufzuwerten
2. zur Klarheit beitragen
3. mit Alternativen spielen
4. dem Sinn nachzuspüren (Lukas, 2014, S. 95)

Fragen, die mit den Ratsuchenden gemeinsam erarbeitet werden, könnten sein:

- Was ist das Problem?
- Wo ist der Freiraum?
- Welche Wahlmöglichkeiten gibt es?
- Welche davon ist die sinnvollste ...? Welche kann verwirklicht werden?

Gerade diese Schritte können sehr gut in der Onlineberatung angewendet und eingesetzt werden.

„Weniger die Selbstdistanzierung, als vielmehr die Selbstgestaltung stößt hier das innere Wachstum an.“ (Lukas, 2014, S. 129).

4.1.4. Sokratischer Dialog

Der sokratische Dialog ist eine sprachlich geführte Auseinandersetzung zwischen ursprünglich zwei Personen, die durch Rede und Gegenrede gemeinsam ein Problem untersuchen. Das systematische Nachfragen kann bei den Ratsuchenden zu neuen Werturteilen, Erkenntnissen und Problembewältigungsperspektiven führen. (vgl. Wöger, 2021, S. 125 f)

Ein solcher Dialog kann auch gut schriftlich erfolgen.

„Durch gezieltes Fragen und Gegenfragen soll dem Ratsuchenden die ihm eigene Einsicht seiner Freiheiten und Gestaltungsmöglichkeiten bewußt gemacht werden. Im Sinne der von Sokrates konzipierten Weise handelt es sich hierbei um eine Art geistige Hebammenarbeit – wiederum gilt, dass der Prozess der Einsichtsfindung und der

*Inhalt der Einsicht nicht vom Therapeuten, sondern vom Patienten selbst ausgeht.‘
Sinn muß gefunden werden, kann nicht gegeben werden‘.*

<https://www.univie.ac.at/logotherapy/logotherapie.html> Stand 2021

4.1.5. Existenzanalyse

Eine umfangreiche Existenzanalyse ist wesentlicher Bestandteil einer face-to-face Beratung eines/r LogotherapeutIn. In der Onlineberatung und v.a. in der Chatberatung muss auf diese verzichtet werden, bzw. greift man hier nur ganz grundlegende Fragen auf.

5. Praxisbeispiele – Chat- und Mailberatung

Das Kapitel Praxisbeispiele gliedert sich wie folgt:

- Kurze theoretische Beschreibung der Phasen der Chatberatung
- Protokolle aus der Chatberatung
- Protokolle aus der Mailberatung
- Analyse der Protokolle und Beschreibung des Einsatzes der Logotherapie (Haltung und Methoden)

Die Praxisbeispiele entstammen meiner eigenen Beratungstätigkeit und wurden anonymisiert.

Die verwendeten Interventionen und Beratungsansätze entstammen meiner Beratungspraxis und meiner verschiedenen Ausbildungen, seit dem Beginn meiner Logotherapie-Ausbildung fließen immer mehr logotherapeutische Methoden bzw. die logotherapeutische Haltung mit ein.

Die verschiedenen Ansätze sollen sich ergänzen und werden auch in der Analyse der Protokolle nebeneinander erwähnt.

5.1. Chatberatung

Ein Chat gliedert sich in folgende Phasen:

- Initialphase
- Aktionsphase
- Integrationsphase und
- Neuorientierungsphase

Nicht jeder Chat durchläuft alle Phasen, der Beziehungsaufbau ist jedoch in jeder Phase wichtig.

Nachstehende werden diese Phasen kurz skizziert und Beispiele dafür angeführt.
(eigene Tabelle, Phasenmodell nach G. Hintenberger)

Phase	Intention	Beispiele
Initialphase, Einstiegsphase	Kontakt und Vertrauen herstellen Atmosphäre des Vertrauens aufbauen	<i>Herzlich willkommen im Chat!</i>
	Auftragsklärung Rahmenbedingungen klären (z.B. Chatdauer), Überblick verschaffen	<i>Worüber würden Sie gerne chatten/reden?</i>
Aktionsphase Exploration, Intervention	wohlwollende Atmosphäre schaffen	<i>Schön, dass Sie hier sind</i> 😊
	gemeinsamer Blick auf vereinbartes Thema: vertiefen, verbreitern, fokussieren	<i>Wäre das für Sie eine Unterstützung, wenn wir gemeinsam versuchen, herauszufinden...?</i>
	Informationen bereitstellen	<i>Wenn ich das richtig verstanden habe, benötigen sie vor allem Informationen zu...?</i>
	Problemlösungen unterstützen	<i>Was könnte Ihnen helfen, was würden sie brauchen?</i>
	Methoden: Biografiearbeit, Dialog innerer Stimmen, Spiegeln (empathisches Rückmelden/Wiederholen), Imaginationen, Ressourcenarbeit.	
Integrationsphase	zusammenfassen, priorisieren. Fragen zur Unterstützung selbstreflexiver Prozesse	<i>Welche Erkenntnisse aus dem Chat sind Ihnen wichtig?</i> <i>Ich fasse zusammen..</i> <i>Wenn unser gemeinsamer Chat eine Überschrift hätte, welche wäre das?</i>
	integrieren	<i>Was bedeutet das, worüber wir geschrieben haben, für Ihre jetzige Situation?</i>
Neuorientierungsphase Abschluss	nächsten (kleinen) Schritt benennen	<i>Was könnte der nächste kleine Schritt sein?</i>
	Veränderungstransfer in den Alltag	

5.1.1. Chatprotokoll 1

Klientin, 18 Jahre alt, Suizidgedanken

35 Minuten Chat (vollständiges Protokoll)

Mo., 05.07.2021, 17:36	Beraterin	Hallo und willkommen im Chat - hier schreibt XXX!
Mo., 05.07.2021, 17:36	Klientin	hallo
Mo., 05.07.2021, 17:37	Beraterin	wie darf ich dich /sie ansprechen?
Mo., 05.07.2021, 17:37	Klientin	mxxxx
Mo., 05.07.2021, 17:37	Beraterin	Hallo Mxxxx, was beschäftigt dich gerade?
Mo., 05.07.2021, 17:38	Klientin	ich hab irgendwie starke gedanken und kann mich fast nicht mehr distanzieren glaub ich
Mo., 05.07.2021, 17:38	Beraterin	versuch doch mal bitte, diese starken Gedanken genauer zu beschreiben...
Mo., 05.07.2021, 17:39	Klientin	suizidgedanken
Mo., 05.07.2021, 17:39	Klientin	mhh
Mo., 05.07.2021, 17:40	Beraterin	Du denkst also daran, dich umzubringen. Weil du die Gedanken nicht mehr aushältst oder aus welchen Gründen?
Mo., 05.07.2021, 17:41	Klientin	mhh ja
Mo., 05.07.2021, 17:41	Beraterin	Welche Gedanken quälen dich da?
Mo., 05.07.2021, 17:42	Klientin	das ich nicht mehr leben möchte
Mo., 05.07.2021, 17:42	Klientin	die belastungen nicht mehr
Mo., 05.07.2021, 17:42	Klientin	usw
Mo., 05.07.2021, 17:42	Beraterin	was belastet dich genau?
Mo., 05.07.2021, 17:43	Klientin	meine mutter daheim führerschein raD meine großeltern meine geschwister ausbildung usw
Mo., 05.07.2021, 17:44	Beraterin	Also da gibts mehrere Belastungen. ist dir gerade alles zuviel?
Mo., 05.07.2021, 17:44	Klientin	jaaaaaaaaa
Mo., 05.07.2021, 17:44	Beraterin	das ist ein großes jaaaaaa. Das tut mir leid, dass da grad vieles so schwer für dich ist. Kennst du diese Suizidgedanken schon oder sind die "neu"?
Mo., 05.07.2021, 17:45	Klientin	kenn ich schon aber heute sind sie extrem
Mo., 05.07.2021, 17:46	Beraterin	wenn du das schon ein bisschen kennst, was hat dir bisher ein wenig geholfen?
Mo., 05.07.2021, 17:46	Klientin	skills aber es waren bis jetzt nur gedanken
Mo., 05.07.2021, 17:47	Beraterin	wenn du schreibst Skills, dann nehme ich an, du hast schon mal professionelle Hilfe gehabt oder so in der Art. Wie konkret sind deine Suizidgedanken gerade?
Mo., 05.07.2021, 17:48	Klientin	auf einer skala?
Mo., 05.07.2021, 17:49	Beraterin	ja genau - auf einer Skala von 1 - 10 wobei 10 extrem stark ist bzw. extrem wahrscheinlich, dass du deine Gedanken in die Tat umsetzt
Mo., 05.07.2021, 17:49	Klientin	9

Mo., 05.07.2021, 17:49	Beraterin	du wüsstest auch schon, wie du dich umbringen würdest? Mxxxx, ich mach mir Sorgen.
Mo., 05.07.2021, 17:50	Klientin	mhh
Mo., 05.07.2021, 17:50	Beraterin	wie würdest du dich umbringen (und ich wünsche mir von Herzen, dass du das nicht tust)?
Mo., 05.07.2021, 17:51	Klientin	verbluten
Mo., 05.07.2021, 17:51	Beraterin	du würdest dich mit einem Messer, einer Rasierklinge oder ähnlichem verletzen?
Mo., 05.07.2021, 17:51	Klientin	ja
Mo., 05.07.2021, 17:51	Beraterin	was könnte dich abhalten davon? Hast du da eine Idee?
Mo., 05.07.2021, 17:52	Klientin	gar nichts mehr es bringt sich doch eh alles nichts mehr
Mo., 05.07.2021, 17:53	Beraterin	Gibts nichts, wofür es sich ein klein wenig lohnen würde, weiterzuleben? Irgendwas? Und wenns nur die klitzekleine Hoffnung gäbe, dass es irgendwann mal leichter wird?
Mo., 05.07.2021, 17:53	Klientin	nö
Mo., 05.07.2021, 17:53	Beraterin	Wie alt bist du Mxxxx?
Mo., 05.07.2021, 17:53	Klientin	18 und du?
Mo., 05.07.2021, 17:54	Beraterin	Ich bin 49. Jetzt versuch mal dir vorzustellen, dass du so alt bist wie ich (wenn dir das gelingt ;-). Und du denkst daran zurück, wie mit 18 Jahren alles sinnlos war und du dich umbringen wolltest. Und jetzt bist zu 49 und denkst: wie gut, dass ich es nicht getan habe. Irgendwann wurde es besser und ich hätte so viel versäumt in meinem Leben. Kannst du mit dem Gedankenspiel was anfangen?
Mo., 05.07.2021, 17:55	Klientin	komische vorstellung
Mo., 05.07.2021, 17:56	Beraterin	Ich weiß.... aber versuchs doch mal. In deinem Leben kann noch so viel passieren, diese Chance würdest du dir nehmen. Suizidgedanken haben eine enorme Energie, vielleicht könnte man diese Energie auch dafür verwenden, sich für das Leben zu entscheiden. Ist nur so eine Idee.
Mo., 05.07.2021, 17:56	Klientin	mhh
Mo., 05.07.2021, 17:57	Klientin	ich will aber nicht mehr
Mo., 05.07.2021, 17:58	Beraterin	Mxxxx, ich würde mir wünschen, du würdest FÜR statt gegen dich zu kämpfen. Ich nehm das total ernst, dass du nicht mehr willst. Dass du nicht mehr kannst. Dass alles zu viel ist und zu heftig. Sich für den Tod zu entscheiden, ist keine Lösung, finde ich persönlich.
Mo., 05.07.2021, 17:58	Beraterin	Aber für sich zu kämpfen und Tag für Tag weiterzuleben, Schritt für Schritt. Tag für Tag.
Mo., 05.07.2021, 17:58	Klientin	ABER ICH WILL NICHT MEHRRRRRRRRRRRR
Mo., 05.07.2021, 17:59	Beraterin	Du willst nicht mehr SO leben, aber willst du wirklich sterben? Wir wissen alle nicht, was nach dem Tod ist, oder?
Mo., 05.07.2021, 17:59	Klientin	ne
Mo., 05.07.2021, 17:59	Klientin	aber mir egal
Mo., 05.07.2021, 18:00	Beraterin	Glaub und hoffe ich nicht. Mxxxx, gibts - jetzt nur für heute, dass du den Abend überstehst - jemanden, dem du dich anvertrauen kannst - Freundin oder so? Deine Eltern wissen das ja nicht, oder, dass du dich so plagst?
Mo., 05.07.2021, 18:00	Klientin	nope nur du
Mo., 05.07.2021, 18:01	Beraterin	Okay - ich versuch echt dir zu helfen! Ich weiß selber noch aus eigener Erfahrung, wie schwierig das Leben mit 18 war. Aber ich bin soooo froh,

		dass ich nicht aufgegeben habe. Ich würde mir wünschen, dass du dir da Hilfe suchst.
Mo., 05.07.2021, 18:02	Klientin	aber es ist alles sooooooooo scheiße
Mo., 05.07.2021, 18:02	Beraterin	Ja, das ist es gerade. Musst du morgen arbeiten oder wie sieht das bei dir gerade aus? Gibts irgendeine Struktur, die dir Halt gibt?
Mo., 05.07.2021, 18:03	Klientin	nö bin aktuellll arbeitslos weil ich im sept. eine neue ausbildung starte
Mo., 05.07.2021, 18:03	Beraterin	Welche Ausbildung wäre das denn?
Mo., 05.07.2021, 18:03	Klientin	als heimhilfe
Mo., 05.07.2021, 18:04	Beraterin	Wow - das ist ein toller und extrem wichtiger Beruf. Ich traue mich gar nicht zu fragen, aber könnte das etwas sein, wofür es sich zu leben lohnt? Einen Beruf zu ergreifen, der Sinn macht, von zu Hause auszuziehen etc.?
Mo., 05.07.2021, 18:05	Klientin	ich will mal ts beraterin werden
Mo., 05.07.2021, 18:05	Beraterin	Find ich super, da würdest du gut zu uns passen.
Mo., 05.07.2021, 18:05	Klientin	mhh
Mo., 05.07.2021, 18:06	Beraterin	Dafür musst du aber weiterleben und wenn du deine derzeitigen Probleme in den Griff bekommst (und das wirst du), dann kannst du andere Leute umso besser beraten.
Mo., 05.07.2021, 18:06	Klientin	aber nicht oö wie du
Mo., 05.07.2021, 18:06	Beraterin	macht ja nix, gibts in ganz Österreich :-)
Mo., 05.07.2021, 18:06	Klientin	ich weiß
Mo., 05.07.2021, 18:06	Klientin	ich zieh dann von der stmk nach sbg
Mo., 05.07.2021, 18:07	Beraterin	Für die Ausbildung nehm ich an. Also Mxxxx, ich will das alles gar nicht schönreden, es geht dir scheiße. Aber das wichtigste ist: Du hast ein Ziel und eine kleine Idee, dass es irgendwann mal besser wird. Das reicht fürs erste.
Mo., 05.07.2021, 18:07	Klientin	ja
Mo., 05.07.2021, 18:08	Beraterin	Wenn Du die Seelsorge schon etwas kennst, dann weißt du auch, dass man da 24 Stunden am Tag anrufen kann! Wenns dir ganz schlecht geht und die Suizidgedanken ganz akut werden.
Mo., 05.07.2021, 18:08	Klientin	also doch leben oder
Mo., 05.07.2021, 18:08	Beraterin	UNBEDINGT!
Mo., 05.07.2021, 18:08	Klientin	142
Mo., 05.07.2021, 18:08	Beraterin	Du weißt wirklich Bescheid! Nutz das bitte auch, dafür sind wir da.
Mo., 05.07.2021, 18:09	Klientin	ja
Mo., 05.07.2021, 18:09	Klientin	okay
Mo., 05.07.2021, 18:09	Klientin	???????
Mo., 05.07.2021, 18:09	Beraterin	ja?
Mo., 05.07.2021, 18:09	Klientin	ich verspreche dir das ich mir nichts antue und bevor etwas passiert unter der 142 anrufe
Mo., 05.07.2021, 18:09	Klientin	VERSPROCHEN
Mo., 05.07.2021, 18:09	Klientin	!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
Mo., 05.07.2021, 18:10	Beraterin	Das find ich extrem super und das beruhigt mich auch. Ich vertraue dir Mxxxx! Ich hoffe, wir schreiben ganz bald wiedermal im Chat!

Mo., 05.07.2021, 18:10	Klientin	jaaaaaaaaaaaaaaaaa
Mo., 05.07.2021, 18:10	Klientin	danke dir fürs helfen
Mo., 05.07.2021, 18:10	Klientin	schönen abend dir noch
Mo., 05.07.2021, 18:10	Beraterin	Sehr gerne - glaub an Dich Mxxxx! Kümmer dich gut um dich selbst!
Mo., 05.07.2021, 18:10	Beraterin	Alles Liebe und Gute!
Mo., 05.07.2021, 18:10	Klientin	ja
Mo., 05.07.2021, 18:10	Klientin	dir auchhhhhhhhhhhhhh
Mo., 05.07.2021, 18:10	Klientin	tschau
Mo., 05.07.2021, 18:10	Beraterin	tschau
Mo., 05.07.2021, 18:11	Beraterin	Der/die Berater/in Beraterin hat den Chat beendet.

ANALYSE Chatprotokoll 1

Einstieg, Einleitung

17.36 Uhr bis 17.47 Uhr

- Die Klientin willkommen heißen, eine wohlwollende Atmosphäre schaffen. Sich einen Überblick über die Person machen, über die Themen, die sie gerade beschäftigen.
- Zudem gilt es, sich auf das Schreibtempo und den Schreibstil des anderen einzustellen und v.a. sich einzulassen (!).
- Fragen stellen. „Jedes gute Gespräch lebt von guten Fragen. (...) Gute Fragen sind vertrauensbildend“. (Böschmeyer, 2008, S. 284.)

Verwendete Fragen sind beispielsweise:

- *Versuch doch mal, diese starken Gedanken näher zu beschreiben...*
- *Was belastet dich genau?*

Aktionsphase

Ab Minute 17.47 geht's dann eher in eine **Aktionsphase**, d.h. das Thema (in diesem Fall Suizidgedanken) wird eingegrenzt, fokussiert und die Stärke wird erfragt.

- *Auf einer Skala von 1 bis 10 wie stark sind deine Suizidgedanken gerade?*

Ab 17.51 kommt dann die **Einstellung** bzw. die **Sinnfrage**, die **Haltung** hinzu:

- *Wofür würde es sich lohnen zu leben?*
- *Was könnte dich vom Suizid abhalten?*

Integrationsphase

Ab 17.54 biete ich ein Gedankenspiel an, eine Art **Dereflexion**:

- *Stell dir vor, du bist jetzt so alt wie ich und denkst zurück...*

Ab 18.00 beginnt ein Stück Ressourcenarbeit

- *Gibt es Unterstützung (Eltern, Freunde etc.)*
- *Arbeit, Ausbildung?*

Und tatsächlich steigt hier die Klientin etwas ein:

- *Ich will TS (Anm.: Telefonseelsorge)Beraterin werden.*

Und dann um 18.08 schreibt sie

- ***Also doch leben oder***

Abschlussphase/Neuorientierungsphase

In der Abschlussphase werden noch weitere Angebote gesetzt: Telefonberatung rund um die Uhr, Inanspruchnahme eines weiteren Chats.

Es folgt eine wohlwollende Verabschiedung und gute Wünsche.

Natürlich sind mit einem einmaligen Chat die Suizidgedanken nicht vom Tisch, aber die Klientin hat hier die Erfahrung gemacht, dass jemand gänzlich Fremder für sie da ist, sich einlässt und auch die Suizidgedanken aushält und ein Stück mitträgt. In einem kurzen ca. 30minütigen Chat wurde es geschafft, die Stimmung zum Positiven zu verändern und eine Atmosphäre des Wohlwollens und des Vertrauens zu schaffen.

Als Seelsorgerin gilt es hier, die „*Nachtseiten des Lebens*“ ein Stück weit mit der/dem KlientIn durchzustehen (Begriff aus Lukas, 2011, S 93.)

5.1.2. Chatprotokoll 2

Auszüge aus einem Chatprotokoll

Klient 40 Jahre alt, hat Schulden, Depressionen, Scheidung hinter sich. Chat begann um ca. 19.10 Uhr

Mi., 09.12., 19:51	Beraterin	Was ist aber trotz der Krankheit und trotz der schwierigen Situation noch möglich?
Mi., 09.12., 19:51	Klient	Was meinst du?
Mi., 09.12., 19:52	Beraterin	Ich komme aus der logotherapeutischen Richtung. Und da geht man davon aus, dass das Leben, auch wenn es noch so besch... ist, immer einen klitzekleinen Gestaltungsfreiraum hat. Etwas, wo man handeln kann. Irgendetwas, das trotz allem Sinn macht.
Mi., 09.12., 19:53	Beraterin	Und wenn man auch da nichts ändern kann, dann kann man sich zumindest um seine Gedanken "kümmern" und schauen, dass diese ein bisschen "heller" werden.
Mi., 09.12., 19:54	Beraterin	Also konkret würde das heißen: okay, es ist alles ziemlich scheisse, kein Geld, keine Freundin, Krankheit. Aber (dieses Aber ist wichtig) ich versuche zumindest etwas zu tun, das Freude bereitet.
Mi., 09.12., 19:55	Beraterin	Was Gutes kochen, gute Bücher lesen (gibt ja auch einiges an Lebenshilfebüchern), ich geh spazieren, ich fang zu schreiben an und schreib mal den ganzen Mist auf usw.
Mi., 09.12., 19:56	Klient	Ok
Mi., 09.12., 19:56	Beraterin	Das war ein bisschen viel Text meinerseits - ich wollte dir nur ein paar Ideen geben ;-)
Mi., 09.12., 19:57	Beraterin	Was hältst du davon? Kannst du damit ein bisschen was anfangen?
Mi., 09.12., 19:58	Klient	Ja du hast mit allen recht. Alles was mir gut tut, was ich gern habe, hatte ist nicht möglich bzw weg.
Mi., 09.12., 19:58	Klient	Das mit den positiven Gedanken...phuuu das ist schwierig.
Mi., 09.12., 19:59	Beraterin	ja, ich weiß.... das klingt so banal und einfach. Aber es ist auch das einzige, was wirklich in unserer Macht steht. Dass wir uns um unsere Gedanken kümmern.
Mi., 09.12., 19:59	Beraterin	was tut dir gut, was gerade nicht so weit weg ist... was wäre möglich?

Folgende Sequenzen folgten (auszugsweise):

Mi., 09.12.2020, 20:16	Beraterin	DXXX, sei mal ehrlich: gibst in dir nicht eine kleine oder leise Stimme, die dir sagt, dass du auch diese Krise überstehen willst. So eine Trotz-Stimme. Freundin suchen bzw. finden wird sich dann ergeben, wenn du deine Themen ein bisschen geklärt hast, vermute ich. Jetzt bist Du dran, etwas an dir zu ändern.
Mi., 09.12.2020, 20:17	Klient	Klar gibt es die...darum geh ich ja zum Arzt und in die Therapie.
Mi., 09.12.2020, 20:18	Beraterin	okay. und du willst auch was an deiner Situation ändern! Ich empfinde dich im Chat trotz deiner Situation mit einer Kraft, einer Genussfähigkeit. Du bist humorvoll und auch widerstandsfähig. du weißt eigentlich schon, was du willst, z.b. eine Freundin.

Mi., 09.12.2020, 20:27	Klient	Stimmt auch...diese Gedanken kommen halt wie aus der Pistole geschossen, so bald ich a ruhige minutehab.
Mi., 09.12.2020, 20:28	Beraterin	ja, das ist das Blöde. Versuch einfach mal zu beobachten, was du da die ganze Zeit denkst. Und wie du dich selber auch abwertest damit.
Mi., 09.12.2020, 20:29	Beraterin	Viktor Frankl (ein Logotherapeut ;-)) hat gesagt: "man muss sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen". Ich liebe diesen Satz, der hat mir schon oft geholfen.
Mi., 09.12.2020, 20:30	Klient	Aber ja ich kenn den frankl
Mi., 09.12.2020, 20:32	Beraterin	Vielleicht fällt er dir morgen noch mal ein. Wenn nicht, auch egal. Vielleicht bleibt irgendwas von diesem Chat bei dir hängen. Beim nächsten mal chatten frag ich dich danach :-)

ANALYSE Chatprotokoll 2

Der Klient ist geschieden und hat Schulden. Diese Tatsachen machen ihn depressiv, sagt er. Ziel im Chat könnte also sein, dass wir neben dem Unveränderbarem (Scheidung, Schulden) den Fokus darauf legen, was sich ändern lässt. Eine Einstellungsmodulation zu seinem bisherigen Leben wäre auch möglich.

In diesem kurzen Auszug wurden folgende logotherapeutische Interventionen anhand von Fragen und Denkanstößen angewendet:

- *Was ist trotz der Krankheit und trotz der schwierigen Situation noch möglich?*
- *Was gilt es zu akzeptieren?*
- *Wo liegt mein Gestaltungsfreiraum?*
- *Was kann ich verändern?*

Die Fragen werden in verschiedenen Variationen gestellt:

- *Was tut dir gut, was gerade nicht so weit weg ist... was wäre möglich?*

Der Chat endet damit, dass der Klient darüber nachdenkt. Dies war der Auftrag und das Ziel des Chats: zuhören, in Kontakt miteinander treten und den Klienten zum Nachdenken anregen.

5.1.3. Chatprotokoll 3

Das nachstehende Chatprotokoll zeigt, wie sich eine Mini-Beratung (Dauer 13 Minuten) entwickeln kann.

Alleine das Dasein der Beraterin schafft eine Erleichterung. Die Klientin fühlt sich gut aufgehoben, mütterlich behandelt.

Meiner Meinung nach sollte man solche Mini-Beratungen nicht unterschätzen, denn mit dieser Erfahrung des „Aufgehoben-Seins“ wird sich die Klientin auch bei weiteren Problemen/Anliegen wieder an jemanden wenden können.

Sie ist also selbstwirksam geworden.

Mo., 09.08.2021, 15:57	Beraterin	Hallo und willkommen im Chat!
Mo., 09.08.2021, 15:58	Klientin	hallo
Mo., 09.08.2021, 15:58	Klientin	ich heiße JXXXX
Mo., 09.08.2021, 15:58	Beraterin	Hallo JXXXX, hier schreibt X. Wie geht es dir - worüber möchtest du denn schreiben?
Mo., 09.08.2021, 15:59	Klientin	mir gehts grad nicht gut
Mo., 09.08.2021, 16:00	Klientin	ich hab sorgen.... wenn ich allein bin mach ich mir oft sorgen
Mo., 09.08.2021, 16:01	Beraterin	Das tut mir leid, dass es dir nicht gut geht. Magst du mir von deinen Sorgen erzählen? Worüber sorgst du dich??
Mo., 09.08.2021, 16:01	Klientin	sobald ich es hier aufgeschrieben hab, hatt ich nicht mehr so viele sorgen
Mo., 09.08.2021, 16:02	Klientin	jedenfalls arbeite ich im kiga.... will aber in die schule als Lehrerin arbeiten
Mo., 09.08.2021, 16:03	Beraterin	wie meinst du das denn? dass sobald du es aufgeschrieben hast, du nicht mehr so viele Sorgen hast? Waren dann die Sorgen gleich weg - das wär ja super :-)
Mo., 09.08.2021, 16:04	Beraterin	D.h. du möchtest dich beruflich verändern? Studieren?
Mo., 09.08.2021, 16:04	Klientin	heute war ich im KIGA::: danach wollte ich mal nach hause was essen
Mo., 09.08.2021, 16:04	Klientin	und dann wollte ich unbedingt mit jemanden chatten
Mo., 09.08.2021, 16:05	Beraterin	JXXXX, hast du gelesen, was ich vorher geschrieben habe? Was war denn der Anlass, dass du chatten wolltest - und: sind jetzt die Sorgen weg ;-)
Mo., 09.08.2021, 16:06	Klientin	ja meine sorgen sind weg
Mo., 09.08.2021, 16:07	Klientin	ich hab nur kurze aufmerksamkeit und eine mütterliche Figur gebraucht die mir zuhört... dann gings besser
Mo., 09.08.2021, 16:07	Beraterin	HA! das ist ja super! Ich bin gerne eine mütterliche Figur für Dich. JXXXX - möchtest du weiterchatten oder bist du schon zufrieden?
Mo., 09.08.2021, 16:10	Klientin	ich wollte kurz kraft tanken
Mo., 09.08.2021, 16:10	Beraterin	Schön, dann wünsch ich Dir, dass du die Kraft noch für den restlichen Nachmittag nutzen kannst! Lass es dir gut gehen!
Mo., 09.08.2021, 16:10	Beraterin	Alles Liebe!
Mo., 09.08.2021, 16:10	Beraterin	Der/die Berater/in Beraterin hat den Chat beendet.

5.2. Mailberatung

Die Mailberatung stellt eine andere Beratungsform als die des Chats dar. Hier wird von einer Beraterin über einen – wenn gewünscht – längeren Zeitraum beraten.

Nachstehend werden 2 Mailverläufe angeführt, die (u.a. logotherapeutischen) Ansätze bzw. Interventionen der Beraterin sind direkt in der jeweiligen Mailantwort in der zweiten Spalte vermerkt. Hier sei nochmals angemerkt, dass verschiedene Methoden/Ansätze aus meiner eigenen Beratungserfahrung mit Methoden der Logotherapie kombiniert wurden. Die Texte wurden teilweise gekürzt.

Der Text des Klienten wurde grün hinterlegt, der Beraterinnenname wurde anonymisiert (XX) und der Beraterinnentext orange hinterlegt.

5.2.1. Mailprotokoll 1

Auszüge (Anfangstext stark gekürzt)

Klient 20 – 29 Jahre alt, Erstanfrage am 31.1.2021

Hallo,

ich schreib, weil ich es mal anonym los werden will und das Gefühl hab mich da nicht an meine Freunde und Elter wenden zu können, ohne das sie sich mega Sorgen machen und mich da gefühlt noch mehr belasten, auch wenn sie es gut meinen mit der Fürsorge.

Ich hatte schon 2 depressive Phasen (Anfang 2016 eine Mittelschwere und Ende 2018), jeweils mit Therapie, die auch sehr gut geholfen hat. In meinen alten Job war ich sehr zufrieden nur wurde leider wegen Corona mein Vertrag nicht verlängert und so bin ich nun seit September in einem neuen Job. Und durch Corona ist da der Einstieg und Fuß fassen sehr schwer, weil an sich eh schon mit 3 Tagen Home-Office gestartet, ist es seit November bei nur HomeOffice.

Seit Neujahr fühlt es sich auch so an als ob meine Depression auch wieder schleichend zurück kommt. Ich merk das es mir immer schwerer fällt mich länger zu konzentrieren, ich schlaf schlechter (obwohl ich bis auf wenige Ausnahmen immer zur gleichen Zeit Schlafen gehe und Aufstehe) und tu mir schwer aufzustehen um in den Tag zu starten. Hier bin ich froh meinen Hund zu haben, sonst würde ich womöglich den kompletten Tag im Bett liegen bleiben.

Vor 3 Wochen habe ich auch wieder begonnen mich zu Ritzen (immer im Laufe des Sonntags, zum Glück nur jeweils 1 kleiner (<1cm) nur oberflächlicher Schnitt pro Sonntag).
(...)

Ich bin mir auch bewusst, dass ich mir wieder Hilfe suchen sollte, weil es nicht von alleine besser wird oder einfach ewig lang dauert und es womöglich schlimmer wird. Nur fehlt mir dazu derzeit komplett die Kraft und irgendwo auch die Motivation dazu, weil ich derzeit keinen Anreiz mehr sehe. Da hatte ich früher glaub ich immer noch 1 in den früheren Phasen.

Schon einmal ein riesen Danke, dass es die Möglichkeit gibt sowas Anonym schreiben zu können mit dem Wissen, dass es sich jemand durch liest.

Danke und lg,

A

<p>Antwort 1.2.2021 Halo lieber A,</p> <p>zuerstmal: ich freue mich, dass Sie aufgeschrieben haben, was Sie beschäftigt/plagt und dass Sie sich an uns/mich wenden!</p> <p>Mein Name ist X und ich bin Onlineberaterin aus Oberösterreich.</p> <p>Der Lockdown setzt Ihnen zu. Das kann ich gut verstehen! Und da hilft es auch nicht viel, wenn man weiß, dass es andren auch so geht. Ihnen gehts nicht gut. Punkt.</p> <p>Sie schreiben, dass Sie sich schwer konzentrieren und auch motivieren können. Da braucht's oft wirklich eine Struktur, die wir uns selber im Home Office gestalten. Gut, dass Sie einen Hund haben :-). Tut Ihnen das gut, hinauszugehen und zu spazieren?</p> <p>Das wäre überhaupt eine meiner ersten Fragen: was tut Ihnen gut? Was mögen Sie gerne, was machen Sie gerne, lieber A? Was ist trotz Corona möglich?</p> <p>Da Sie ja bereits Therapie gemacht haben, was hat Ihnen geholfen, sich nicht selbst zu verletzen? Gabs da schon ein paar Strategien/Ideen?</p> <p>Lieber A, wir können gerne gemeinsam schauen, wie Ihre jetzige Situation ein bisschen leichter bzw. erträglicher wird.</p> <p>Oder wir kümmern uns um Ihre Kraft und Motivation, damit Sie sich wieder Hilfe suchen können.</p> <p>Sagen bzw. schreiben Sie einfach, was für Sie jetzt hilfreich wäre! Ich bin da :-)</p> <p>Ich wünsche Ihnen einen guten Wochenstart, seien Sie so liebevoll wie Sie nur können mit sich selber!</p> <p>Liebe Grüße X</p>	<p>Verständnis, Spiegeln</p> <p>Ressourcenarbeit</p> <p>Gestaltungsfreiraum</p> <p>Vorhandene Strategien?</p> <p>Auftragsklärung</p> <p>Liebvoller Umgang mit sich selber!</p>
---	--

Zweites Mail von A, 2.2.2021

Hallo X,

Ja mein Hund hilft mir hier sehr, da ist das Spaziergehen sehr angenehm und hilft mir auch bei der Struktur vom Tag, weil nach der Runde in der Früh beginn ich meinen Arbeitstag und nach der Runde am Abend ist auch für mich dann der Arbeitstag vorbei.

So hat mir Rad fahren gut getan, was derzeit bei den Temperaturen eher schwer ist, Musizieren und Songs schreiben könnte ich auch wieder verstärkt machen, das hat mir damals auch sehr geholfen. Meine Chilli-Zuckerl gegen das Selbstverletzen hab ich wieder in der Wohnung verteilt, die haben da in Notsituation sehr gut geholfen.

Mir würde es glaub ich schon sehr gut helfen, wenn die aktuelle Situation bisschen leichter wird, dann schaffe ich es wahrscheinlich mich auch Freunden wieder anzuvertrauen und dann geht der Rest sehr gut.

Vlt brauch ich für den Tag oder den Feierabend eine Struktur

LG, A

Antwort 3.2.2021

Hallo lieber A,

schön, wieder von Ihnen zu lesen!

Wow, da haben Sie ja bereits einen sehr strukturierten Tag: mit dem Hund raus, arbeiten gehen und Sie scheinen ja auch ein Mensch zu sein, den viel interessiert und der auch viele Talente und Gaben hat!

Denken Sie, dass es ab nächster Woche für Sie wieder etwas leichter wird? - ein klein wenig mehr Freiheit gibts ja nächste Woche...

Das mit den Chilli-Zuckerl ist eine super Idee, das hab ich schön öfter gehört/gelesen, dass das hilft. Gibts sonst noch Strategien, die bei bzw. gegen die Selbstverletzungen helfen?

Wenn Sie sich einen für Sie angenehmen Abend vorstellen, wie schaut der aus? Also keinen perfekten Abend, wo Sie eine Liste abhaken (das sollte ich tun, das müsste ich tun), sondern wo Sie sich rundum wohlfühlen.

Was kochen Sie da am Abend? Wo sitzen Sie und was machen Sie? Hören Sie Musik oder schreiben Sie Texte für Songs? Sollte da an so einem angenehmen Abend Kontakt mit jemanden dabei sein? Kurzes Telefonat oder Treffen zum Spaziergehen?

Ist es da leise oder laut? Warm oder kalt? Und wenn Sie sich da so sitzen oder gehen oder liegen sehen - wie fühlen Sie sich? Entspannt oder wollen Sie sich eher angeregt fühlen?

Ich denke, dass ist eins der wichtigsten Aufgaben in unserem Leben: genau und ehrlich zu überlegen, was uns gut tut. Liebevoll zu uns selber sein.

Was halten Sie davon, A? Mögen Sie mir beschreiben, wie so ein guter strukturierter Abend aussehen könnte?

Freu mich auf Nachricht, liebe Grüße!

X

Wertschätzende Rückmeldung

Strategien

Vorstellung, Dereflexion

Visualisierung

Fragen nach den Erlebniswerten

Struktur

5.2.2. Mailprotokoll 2

Frau, 26 Jahre alt, Nickname Punschkraperl – Text grün hinterlegt BeraterInnenname anonymisiert (XX) Test orange hinterlegt Auszüge aus den Beratungsprotokollen

25.5.2021

Ich möchte einfach meine Gedanken und meinen Kummer loswerden.

Seit November weiß ich nicht mehr weiter. Fast jeder Tag tut schrecklich weh. Ich fühle mich alleine, ungeliebt, ignoriert und so als würde ich mein Leben für andere aushalten. An manchen Tagen tut es so weh, dass ich die Schmerzen nicht mehr ertragen möchte.

(...)

Heute habe ich eine Nachricht von der Uni bekommen, dass nächstes Semester wieder viel im Distance Learning sein wird. Ich habe das Gefühl seit November alles nur mit größter Kraftanstrengung zu bewältigen und dennoch scheitert ich in vielen Kursen weil meine Konzentration fast nicht vorhanden ist. Noch dazu lebt meine Mutter in einer Gewaltbeziehung und kommt einfach nicht los. Meinen kleinen Bruder möchte ich gerne zu mir holen, damit er sich das nicht jeden Tag ansehen muss.

Ich kann weder meinen Bruder noch meiner Mutter so helfen wie ich es möchte und mir geht die Kraft aus meinem Leben erfolgreich nachzugehen. Ich fühle mich auch sehr schuldig nicht mehr leben zu wollen.

Danke fürs Zuhören

26.5.2021

Liebes Punschkraperl!

(ich nenn sie jetzt mal so, auch wenn ich Ihr mail sehr ernst nehme, dieser Name löst dann doch bei mir viel Positives aus... bei Ihnen hoffe ich auch?)

Also, beim Lesen Ihres mails konnte ich Ihre Schwere spüren und diese Schmerzen, die Sie gerade ertragen. Diese ganze Last, die da auf Ihnen liegt. Das scheint gerade alles sehr viel zu sein bei Ihnen.

Ich finde es gut, dass Sie aufschreiben, was Sie bedrückt. Vielleicht können Sie so ein Stück weit die Last, den Kummer auch am Papier (in diesem Fall PC) lassen... Das hoffe ich...

Da war die Hoffnung, dass ab 19. Mai einiges besser wird und dann die Nachricht, dass es ab Herbst doch wieder im Distance Learning Betrieb weitergeht...

Da ist die derzeitige Situation die Sie belastet und die Einsamkeit und die Sorge um Ihre Mutter und Ihren Bruder.

Vielleicht können wir im gemeinsamen Schreiben schauen, dass es für Sie ein wenig leichter wird, dass sich die Last nicht mehr ganz so erdrückend anfühlt. Wir könnten uns beide darum kümmern, dass Sie wieder zu mehr Kraft finden. Sie haben Ihrer Mutter Hilfsangebote gemacht, die sie ablehnt. Es wäre gut, wenn Sie sich erstmals ganz auf sich selber konzentrieren, dass Sie selber wieder Kraft finden und schauen, wie das alles bewältigbar ist.

Liebes Punschkraperl, was halten Sie davon - machen wir uns auf die Suche nach der Kraft? Vielleicht können wir uns auch auf die Suche nach dem Sinn begeben - etwas wofür es sich lohnt, weiterzuleben und zu hoffen und dranzubleiben.

Freue mich auf Nachricht von Ihnen!

Alles Liebe,

(P.S. ich bin Onlineberaterin aus OÖ und antworte Montag bis Freitag innerhalb von 48 Stunden, am Wochenende schaff ich das nicht immer ;-)

Humor 😊

Spiegeln, Rückmeldung, Dasein, Ermutigung

Fokus auf sich selber!

Suche nach dem Sinn?
Wofür lohnt es sich,
weiterzuleben?

2.6.2021

Liebe XX,

Punschkraperl ist vollkommen in Ordnung. Es klingt schon etwas witzig muss ich sagen :)

Zuerst einmal vielen Dank für die nette Antwort. Ihr Vorschlag klingt gut, ich weiß alleine nicht mehr weiter. Ich bin gewillt, dass es in Zukunft besser wird.

Vielen Dank

3.6.2021

Hallo Punschkraperl :-)

ich denke, das ist der wichtigste Schritt für Sie derzeit: die klare Entscheidung, dass sie gewillt sind, dass es Ihnen in Zukunft besser geht.

Mehr braucht es fürs erste gar nicht.

Nur den Vorsatz.

Darf ich ein wenig nachfragen, bevor wir uns in Richtung Kraft/Sinn machen?

Wie sieht Ihr tägliches Leben aus? Sie leben in einer Wohngemeinschaft und studieren?

Gehen Sie nebenbei arbeiten (wie immer das derzeit aussehen kann ...)? Wo stehen Sie im Studium? Am Anfang? In der Mitte oder ist das Ziel schon in Sicht?

Ich nehme mal an, dass Sie von zu Hause aus weggezogen sind (Sie schreiben ja, dass Sie ca. 5 Stunden Fahrtzeit nach Hause haben). War die Situation mit Ihrer Mutter schon immer so belastend oder kam das erst mit dem neuen Partner?

Die Fragen, die für mich dahinter stecken, sind folgende:

was hat Ihnen bisher Kraft in Ihrem Leben gegeben?
was hat Ihnen Freude gemacht?
was ist gut gelaufen bisher?

Welche positiven Eigenschaften haben Sie? (außer dem Humor, denn wer sich Punschkraperl nennt, hat eine genussvolle lustige Seite, denke ich). Welche positiven Eigenschaften haben Sie, die Ihnen bis jetzt durchs Leben geholfen haben. Außer Humor fällt mir da auch sofort Ihre Intelligenz ein, was gibts da noch?

Vielleicht mögen Sie da ein wenig nachdenken drüber und mir schreiben, was Sie da alles so sammeln können?

Eines ist mir wichtig: es ist Ihre Beratung und Sie antworten nur auf die Fragen, die Sie auch beantworten wollen.

Ich wünsche Ihnen einen guten sonnigen Tag!

Liebe Grüße, auf bald

Entscheidung treffen
Selbstermächtigung

Reflexionsfragen
Was gab bisher Kraft?

Reflexion der eigenen Stärken und Eigenschaften

Freiheit!

5.6.2021

Hallo XX :)

ich möchte wieder so sein wie früher.

Ich lebe in einer 3er WG in Wien seit ca einem Jahr und befinde mich derzeit im 4. Semester meines Bachelorstudiums.

(...)

Es hat sich leider herausgestellt, dass mein Vater meine Mutter unter großen psychischen Druck setzt.

(...)

Sie kommen diese Woche und ich fühle mich noch schlechter als sonst.

Ich versuche die FRagen nach der Reihe zu beantworten.

was hat Ihnen bisher Kraft in Ihrem Leben gegeben?

- mich auf meine Fähigkeiten verlassen zu können und ganz stark Freunde, Teil der Gruppe zu sein

was hat Ihnen Freude gemacht?

- gemeinsame Kochabende, Thermenbesuche, Ausflüge (wenn auch nur zum See zum Schwimmen), Feste, meine Pflanzen (ich vermisse meinen Balkon sehr, aber in meinem Zimmer stehen 10 Pflanzen)

was ist gut gelaufen bisher?

- Ich habe es geschafft meine Eltern zu überzeugen sich impfen zu lassen und meinem Freund zu sagen, dass es mir schlecht geht. Sonst bin ich nur dabei das Mindeste mit großer Mühe zu schaffen. das Mindeste ist für mich: Wäsche waschen, bei Kursen mit dem Stoff halbwegs mitzukommen, Körperhygiene und alle paar Tage einkaufen zu gehen

Welche positiven Eigenschaften haben Sie?

- normalerweise bin ich sehr konsequent mit mir, sympatisch, selbstständig, intelligent und ich kann gut kochen

Liebe Grüße

Punschkrapferl

7.6.2021

Hallo Punschkrapferl,

schön, wieder von Ihnen zu lesen.

Ich bin im letzten mail davon ausgegangen, dass Ihre Mutter mit einem neuen Partner zusammenlebt und nicht mit Ihrem Vater. Da lässt sich schon erahnen, dass das Verhältnis zwischen ihnen beiden mehr als distanziert ist.

D.h. Vater und Mutter besuchen Sie diese Woche? Wohnen die dann bei Ihnen in der WG? Was könnten Sie dafür tun, dass dieser Besuch zumindest erträglich wird? Könnten Sie da beispielsweise eine innere Haltung einnehmen, die Ihnen hilft? Sich irgendetwas Beruhigendes sagen oder so in der Art? Oder sich zwischendurch mal einen Freiraum zum Luftholen/Erholen lassen... ?

Aber vielleicht zuerstmal zu Ihren Ressourcen, die ich zusammenfasse:

Sie haben geschrieben, dass Sie sich bisher auf Ihre Fähigkeiten verlassen konnten. Das sind folgende:

- Selbständigkeit
- Konsequenz
- Intelligenz

- andere Fähigkeiten, wie kochen, sich für die Natur begeistern, für Aktivitäten, wie Thermenbesuche etc.

Innere Haltung

Beruhigung, Freiraum

Spiegeln (Wiederholen, Rückmelden) der erwähnten Ressourcen und Ergänzung

Zusammenfassung

<p>Wenn ich da ergänzen dürfte, würde ich dazu schreiben: Liebenswürdige (!), Empathiefähigkeit, Fähigkeit zur Selbstreflexion, Humor, Durchhaltevermögen, die Fähigkeit sich Hilfe zu suchen, Mut, Fähigkeit, sich schriftlich auszudrücken usw, Zielstrebigkeit (Studium) usw. Da fällt mir vieles ein und ich kenn Sie noch gar nicht richtig ;-)</p> <p>Freunde sind auch wichtig für Sie, ein Teil einer Gruppe zu sein.</p> <p>Ich find das sehr schön, was Sie alles interessiert und was Ihnen Freude macht (oder gemacht hat): Pflanzen, Natur, Kochen - das sind alles wunderbare Dinge, die einen aufleben lassen, oder?</p> <p>Und Sie haben einen Freund - ich denke, der wird Ihnen auch zumindest ab und zu Freude machen ;-) und Ihnen vielleicht sogar helfen. Gut, dass Sie sich ihm anvertrauen. Ich denke, da können Sie sich ihm auch "zumuten" mit all dem, was Sie gerade beschäftigt und plagt.</p> <p>Ich schreibe all das auf, weil es das ist, was Sie ausmacht, liebes Punschkräpferl. Das sind Sie mit all Ihren Stärken und Fähigkeiten. Gut und liebenswert, so wie Sie sind.</p> <p>Und vielleicht vergessen Sie das ab und zu in Krisenzeiten. Aber all das ist da. Und kann auch wieder hervorgeholt und weiterentwickelt werden.</p> <p>Mit diesem Rucksack an Ressourcen lässt sich auch wieder Kraft schöpfen.</p> <p>Und schätzen Sie das bitte nicht gering, was Sie jetzt gerade alles schaffen!! Das ist ganz schön viel! Und das mit wenig Kraft! Loben Sie sich dafür!</p> <p>Vielleicht bringen Sie erstmal den Elternbesuch hinter sich (und erzählen mir dann davon?) und dann schauen wir gemeinsam Stück für Stück, wie die Kraft in Ihnen wieder mehr sprießen kann. So wie die Pflanzen, die Sie so lieben :-)</p> <p>Ich wünsche Ihnen, dass Sie gut bei sich selber bleiben können, wenn Ihre Eltern da sind!</p> <p>Alles Liebe und auf bald</p>	<p>Stärken, Loben, Fokus auf Positives</p> <p>Humor</p> <p>Gestaltung Schritt für Schritt</p> <p>Einstellungsmodulation</p>
---	---

6. Fazit und Zusammenfassung

Wie eingangs schon beschrieben, wird die Onlineberatung auch in Zukunft an Bedeutung und Ausmaß zunehmen.

Anhang von Beratungsprotokollen wurde versucht, exemplarisch aufzuzeigen, wie sich eine Kombination gestalten könnte. Wichtiger als der Methodeneinsatz war mir in erster Linie, dass die Haltung der Logotherapie in meinen Interventionen sichtbar wird – nämlich die, dass sich der Sinn im Augenblick suchen und finden lässt.

Die logotherapeutische Haltung und ihre Methoden passen hervorragend zur schriftbasierten Beratung, da im Hier und Jetzt nach Gestaltungsmöglichkeiten gesucht werden kann. Sowohl die Dereflexion und besonders die Einstellungsmodulation können hier gut eingesetzt werden.

Die Logotherapie beschäftigt sich weniger mit Ursachenforschung (Aufarbeitung der Kindheit), sondern sucht den Heilen Bereich und die Gestaltungsmöglichkeiten. Gerade deshalb ist sie für das Setting der Onlineberatung so gut geeignet.

Therapeutisch geht es oft darum, mit einem Patienten den kleinen „Sinn des Augenblicks“ im Hier und Jetzt zu entdecken und seine Realisierung zu erleichtern. (Lukas 2019, S. 20).

Abschließend sei nochmals darauf hingewiesen, dass sich die verschiedenen Beratungsformate ergänzen können und sollen und dass es wichtig ist, dass sich jede/r Hilfesuchende an die für sie/hn geeignete Stelle wenden kann.

Auch die BeraterInnen sollen sich mit der schriftlichen Art der Beratung „wohlfühlen“. Für mich persönlich ist diese Art der Beratung sehr herausfordernd und nach mehreren Jahren Praxis bin ich immer wieder erstaunt, wie gut sich Begegnungen bzw. Beziehungen auch über das geschriebene Wort entwickeln können und wie wertvoll diese Form der Beratung für die Menschen ist.

7. Literatur

Böschemeyer U., Worauf es ankommt. Piper Verlag München, 3. Auflage 2008

Frankl V., Das Leiden am sinnlosen Leben. Herder Verlag Freiburg Erstausgabe 1977

Frankl V., Der unbewusste Gott. Dtv Verlag München. Wesentlich erweiterte Kösel-Ausgabe von 1988, 15. Auflage 2018

Kühne S., Hintenberger G., Handbuch Online-Beratung. Psychosoziale Beratung im Internet, Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen 2009

Kühne S., in: Zukunftsfeld Bildungs- und Berufsberatung VI, Tagungsband, Herausgeber Bifeb wbv Verlag Bielefeld 2021

Lukas E., Frankl und Gott. Verlag Neue Stadt München, 2019

Lukas E., Lehrbuch der Logotherapie. Profil Verlag München, 2014

Lukas E., Lebensstil und Wohlbefinden. Profil Verlag München, 2011

Wöger S., Gewissen und Schuld, BoD Norderstedt 2021

Ziemer J., Seelsorgelehre. Eine Einführung für Studium und Lehre. 3. aktualisierte Auflage. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht 2008

Internetlinks

Engelhardt E., Aufsatz: was ist Onlineberatung in www.e-beratungsjournal.net 2013

Stoy A., Das Phänomen Seelsorge. Masterarbeit 2011

https://digibib.hs-nb.de/file/dbhsnb_derivate_0000001346/Masterarbeit-Stoy-2011.pdf Stand 31.10.2021

<https://www.univie.ac.at/logotherapy/logotherapie.html>, Stand 15.10.2021

<https://www.telefonseelsorge.at/ueberuns>, Stand 15.10.2021

TNS-Test [TNS Infratest Mobile Club 2013 Smartphone-Nutzung und ihre Einsatzorte.](#)
[TNS Infratest - PDF Free Download \(docplayer.org\)](#) Stand 15.10.2021

Wolf C., [Ersetzen digitale Angebote bald die Psychotherapie? - Cure - das kritische Gesundheitsmagazin - derStandard.at › Gesundheit](#), Standard, Stand Mai 2021