



**KATHOLISCHE  
HOCHSCHULE FREIBURG**

CATHOLIC UNIVERSITY  
OF APPLIED SCIENCES FREIBURG

# **Die virtuelle therapeutische Beziehung** **Ein kritischer Blick auf die Nutzung neuer Medien in** **der Psychotherapie**

**Prof. Dr. Christian Roesler**

**Professur für Klinische Psychologie**

**Psychol. Psychotherapeut, Psychoanalytiker**



# Überblick

- Neue Medien verändern Beziehungen
- Strukturelle Eigenarten virtueller Beziehungen
- Strukturmerkmale der Interaktion über neue Medien
- Feld I: Partnersuche über das Internet und virtuelle Paarbeziehungen
- Feld II: Online-Psychotherapie/E-Mental Health und die Veränderung der therapeutischen Beziehung
- Chancen und Risiken der virtuellen therapeutischen Beziehung





# These:

**Virtuelle Beziehungen** sind eine neue und eigenständige Beziehungsform mit eigenen Gesetzmäßigkeiten, die wir noch kaum verstehen, auf die unsere herkömmlichen Beziehungskonzepte – und daher auch herkömmliche Psychotherapiekonzepte - nicht unmittelbar angewendet werden können.

## **Achtung: Kritik neuer Medien ist kultureller Archetyp**

- Bedarf an Forschung und Konzeptbildung zu den Besonderheiten virtueller Beziehungen
- Bedarf an Weiterbildung bei Psychotherapeuten/Beratern zu Internet und Online-Beziehungsaufnahme





# Strukturelle Bedingungen virtueller Kontakte

- Anonymität bzw. virtuelle Identitäten (nicknames, Avatare etc.)
- „Enthemmungseffekte“
- Kanalreduktion: Fehlen non- und paraverbaler Informationskanäle
- Unabhängigkeit von Zeit und Raum
- Mehrere Kontakte können parallel betrieben werden
- Interaktivität – auch mit Pseudo-Identitäten entstehen trotzdem reale soziale Interaktionen
- Differenzierung hinsichtlich der Art der Kommunikation, z.B. synchron vs. asynchron, textbasiert vs. videounterstützt, Einzel- vs. Gruppenchat etc.





# Anonymität bzw. virtuelle Identitäten

- Größere Kontrolle über den Kontakt, z.B. Abbruchmöglichkeit
- Labilisierung von Identität - Identitätsverunsicherung
- Spaltungstendenzen
- Aber auch Möglichkeitsraum i.S.d. Übergangsraums (Winnicott): versuchsweises Erproben von Identitäten, Fördern des Ausdrucks bislang nicht integrierter Persönlichkeitsanteile
- Senkt die Schwelle für die Inanspruchnahme von Psychotherapie/Beratung, z.B. bei Traumatisierung, „peinlichen“ sexuellen Störungen, für Jugendliche



# Kanalreduktion

= Wegfallen non- und paraverbaler Signale

Je nach Kommunikationsmedium: Aussehen, Verhalten, Gestik, Mimik, Geruch

- Emotional ärmer
- Entsinnlicht
- Fördert Unverbindlichkeit
- Kommunikation wird mehrdeutig, Zunahme von Missverständnissen
- Enthemmung





# Enthemmung

- größere Selbstoffenbarung und Zuwendung
- Intensivierung
- aber auch höheres Aggressionspotential und Grenzüberschreitungen



# Unabhängigkeit von Zeit und Raum

- Chance: Ermöglicht Kontakte und auch Psychotherapie für Menschen, die nicht mobil sind oder weit entfernt von Angeboten leben
- Chance für Selbsthilfeangebote, Vernetzung von Menschen mit sehr spezifischen Anliegen/Problemen
- Vergrößert den Markt potentieller Kontaktpartner ins Unermeßliche
- Weitere Förderung von Unverbindlichkeit, Beziehungen werden fragiler

Sherry Turkle: Zukunfts-Trend – wir erwarten mehr von der Technologie und weniger vom menschlichen Anderen



# Feld I: Partnersuche im Internet

## Laut ARD/ZDF Online Studie 2010

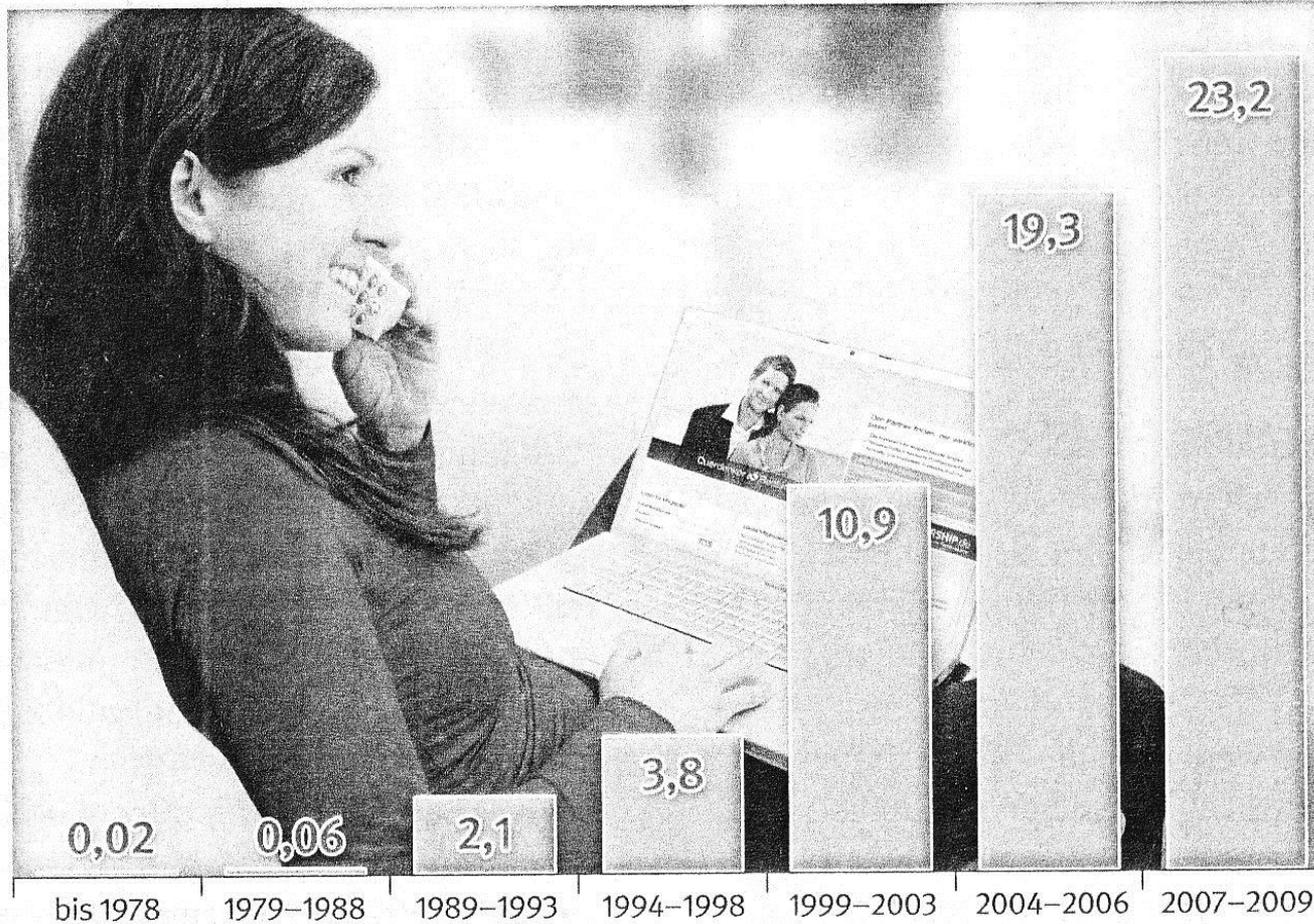
- wird das Internet von 49 Millionen Deutschen ab 14 Jahren genutzt (70 % der Bevölkerung)
- Nutzen ca. 7 Millionen Deutsche pro Monat rund 2700 verschiedene Online-Dating-Portale
- Weitere 3 Millionen suchen bewusst Sexkontakte
- Aktuell leben circa 5,4 Millionen Deutsche in einer Partnerschaft, die über das Internet entstanden ist





# Partnersuche im Internet

Online-Dating in Prozent



bdw-Grafik; Quelle: Uni Rochester; Foto: A. Teschner/action press





# Feld I: Dadurch bedingte Besonderheiten bei der Beziehungsaufnahme

- Kontrolle über den Ablauf der Beziehungsaufnahme: selektive Informationsmitteilung, Freiheit der (unwahren) Selbstdarstellung, jederzeit Kontaktabbruch ohne Folgen möglich
- Enthemmung > besonders schnelles Kennenlernen und Vertiefung
- Schutz vor peinlichen/kränkenden Konfrontationen > mehr Sicherheit und Kontrolle > verstärktes Sich-Einlassen
- Zugleich aber auch: Partnersuche erhält Markt-Charakter
- Verunsicherungen über Identitäten: des anderen und des Selbst
- Risiko von Fernbeziehungen erhöht
- Matching-Verfahren in Online-Partnervermittlungen: Prinzip „gleich und gleich gesellt sich gern“



# Spannungsmomente für virtuelle Beziehungen

- **Geschöntes Selbstbild** – Frage der Tragfähigkeit für reale Fortsetzung der Beziehung
- **Idealisiertes Partnerbild:** Virtualität fördert imaginative Prozesse und potentiell Projektionen und Idealisierungen
  - Konfrontation im ersten Real-Kontakt ist heikel
  - Spannung zwischen dem Ideal, eine romantische Liebesbeziehung zu finden („die/den Richtige/n“), und dem rationalistisch-marktorientierten Zugang der Onlineplattformen



# Forschungsergebnisse

- repräsentative Studie (Schmitz et.al. 2011): 5,45 % aller Paarbeziehungen durch Internetkontakt zustande gekommen, in der Altersgruppe der 1990-94 geborenen sogar 9%
- Vorurteil: Menschen, die Kontakte zu anderen über das Internet suchen, seien gehemmter, sozial unsicherer usw. **stimmt nicht**, eher das Gegenteil: Netznutzer sind intelligenter, sozial kompetenter, offener usw.
- Frauen kontaktieren häufiger Partner mit höherem Bildungsabschluss, Männer eher umgekehrt
- Unwahre Selbstdarstellungen:  
Männer – Körpergröße, Alter, Bildungsgrad  
Frauen – stufen ihren Bildungsgrad herab
- Verfestigung traditioneller Rollenbilder und –muster



# Die Nutzer schätzen (in Befragungen):

- Unabhängigkeit von Zeit und Ort
  - Unverbindlichkeit der Kontakte – „exit option“
  - Geschützter Rahmen – ermöglicht tatsächlich größere Authentizität (z.b. Sehnsüchte werden offener mitgeteilt)
  - Möglichkeit des „role switching“
- Und werden dadurch tatsächlich offener, mitteilsamer usw.

*„Weil sich die Teilnahmeaktivität im geschützten privaten Raum vollzieht, wo keinerlei soziale Normen und Sozialkontrollen wirksam sind, wird sie in erster Linie durch subjektive intrapersonelle Motivationen, Interessen, Stimmungen und Zielsetzungen bestimmt.“(Geser/Bühler 2006)*



# Kennenlernen „von innen nach außen“

- schnell sehr persönliche Themen besprochen
- Gefühl großer Vertrautheit zwischen den Kommunikationspartnern (Geser/Bühler 2006: “neoromantischer“ Effekt)
- sehr schnell eine große, zumindest gefühlte Intimität, eine große Offenheit und Mitteilungsbereitschaft, eine exklusive gemeinsame Welt und der andere wird Teil davon
- genau dies ist das wesentliche Merkmal intimer Beziehungen (Dröge & Voirol 2011, Döring 2010).
- Das äußere Bild des Partners wird erst später kennengelernt



# Nachteile/Probleme aus objektiver Sicht

- Realistische Selbstdarstellung hängt von hoher persönlicher Reflexionsfähigkeit ab
- Erleichterte Exit-Option > Enttäuschungen werden nicht mehr verarbeitet, weil man sich gleich wieder auf den Markt stürzen kann

*„Dadurch, dass mit beliebigen anderen ohne Bezug auf ein gemeinsames Vorhaben kommuniziert wird, werden keine Interessensgegensätze mehr sichtbar, keine Folgen eigenen Handelns mehr deutlich und Aushandlungsprozesse insgesamt verzichtbar“ (Steinhardt, 2002, S. 333)*

- Stabilität der Beziehungen gefährdet, da immer ein großer Markt an Alternativen vorhanden > tatsächlich Tendenz zu Eifersucht in virtuell entstandenen Beziehungen höher

# Der Prozeß der Online-Partnersuche

- typischer Verlauf vom ersten Online-Kontakt bis zum realen Treffen durch diverse Medienwechsel = gestufte Intensivierung gekennzeichnet: Medien erhalten immer mehr Unmittelbarkeit

***schriftliche Nachrichten (email etc.) > Telefonieren > Austausch von Fotos > Skype > Offenlegen der Identität > schnelle SMS-Wechsel > reales Treffen***

- Virtuell entstandene Partnerschaften unterscheiden sich dann nach dem ersten realen Treffen nicht mehr von anderen und führen zu stabilen Partnerschaften

➤ **bedarf spezifischer Kompetenzen**

Die besondere Herausforderung bei der Online-Partnersuche besteht darin, sich selbst möglichst authentisch über die Schriftsprache offenzulegen, was wiederum voraussetzt, das man über eine möglichst präzise Selbstkenntnis verfügt und diese in möglichst präzise Sprache fassen kann. Dies wiederum setzt gute Selbstkenntnis und Introspektionsfähigkeiten sowie Kommunikationsfähigkeit voraus.

## Feld II: Psychotherapie - Chancen

- Distanzmedium macht z.T. Inanspruchnahme von Psychotherapie überhaupt erst möglich, aber Schattenseite: in den USA bezahlen manche Krankenversicherer nur noch Online-Therapie
  - Anonymität senkt die Schwelle für die Inanspruchnahme von Psychotherapie/Beratung, z.B. bei Traumatisierung, „peinlichen“ sexuellen Störungen, für Jugendliche
  - Möglichkeit für die Überbrückung von Trennungen (z.B. Urlaub)
  - Online-Nachsorge: Stärkung durch Botschaften nach Beendigung der Therapie (SMS-Nachrichten nach stationärer Rehabilitation)
  - Big White Wall (Graham 2012): online-basierte weltweite Gruppenpsychotherapie mit spez. Bedingungen: asynchron – zeitverzögertes Reagieren, hohe Zugänglichkeit etc.
- Hilfreicher Gruppenprozeß

# Konsequenzen für die Psychotherapie -Risiken

Wegfall wichtiger Informationskanäle, die gerade für Psychotherapie so wichtig, da hier unbewußte Interaktion (vgl. Studien von Ulrich Streeck 2009)

*„Würden sie [Therapeut und Klient] tatsächlich versuchen, sich darauf zu beschränken, Worte miteinander auszutauschen, würde das ihre Verständigung erheblich erschweren, wenn nicht sogar unmöglich machen. Ihre Worte sind in eine Vielfalt nichtsprachlichen Verhaltens eingebettet,“* (Streeck 2009, S. 9)

P. Fonagy (2014): auch bei modernster Kommunikationstechnik bleibt die biologisch-instinktueller Basis von menschlichen Bindungsprozessen u. –bedürfnissen unverändert

# Forschung zu nonverbalen Kanälen in der Psychotherapie

- Geerts et.al. (1996): nonverbales attunement – hohe Korrelation zwischen Synchronisierung Therapeut - Patient und outcome
- Übersicht Krause (2012): mimisch-affektive Prozesse mit FACS – mimisch-affekt. Anpassungsprozesse im Erstinterview korrelieren mit Behandlungserfolg
- Studie „Multikanale Psychotherapie-Prozeßforschung“ erfolgreiche Therapien zeigen wenig mimische Anpassungsprozesse, wie sie dagegen für Alltagsinteraktionen typisch sind
- „Prototypische affektive Mikrosequenzen“ (PAMs): erfolgreiche Behandlungen bei hoher Variabilität des Therapeutenverhaltens

Überblick in C. Benecke (2014): Lehrbuch der Klinischen Psychologie und Psychotherapie. Stuttgart: Kohlhammer.



- Benecke 2014: „ .. zeigen die bisherigen Befunde die hohe Bedeutsamkeit des nonverbalen Verhaltens in der Psychotherapie. Die Ergebnisse der angeführten Studien weisen darauf hin, dass je nach Kommunikationskanal unterschiedliche Prozesse förderlich für die Entwicklung einer Veränderungswirksamen Beziehung sind: auf sehr basalen Ebenen wie Körperbewegungen und nonverbalem attunement ist ein hohes Maß an Synchronisierung zwischen Patient und Therapeut mit produktiven therapeutischen Verläufen assoziiert. Auf der Ebene des mimisch-affektiven Verhaltens hingegen deuten die Befunde darauf hin, dass ein zu hohes Maß an Reziprozität..., egal ob positiv oder negativ, eher schädlich für einen gelingenden therapeutischen Prozess zu sein scheint“. (S. 647)





# Folgen kanalreduzierter Interaktion

- Interaktion wird mehrdeutig, damit unsicherer
- Affektive Feinabstimmung zwischen Therapeut und Patient erschwert
- Mißverständnisse und Unterbrechungen können nur bedingt repariert werden
- Damit wird insgesamt die therapeutische Interaktion und Beziehung ein unsicherer Rahmen



# Risiken – Veränderung von Grenzen

- Potentiell nichts mehr ist privat: durch Internetrecherche können Klienten schon vor dem ersten Kontakt fast alles über den Therapeuten wissen, allerdings auch der Therapeut über seinen Klienten
- Verschwiegenheit bei vielen Kommunikationsformen nicht mehr gegeben
- Wo bleibt die Fähigkeit zu warten, wenn der Klient bei jeder Regung dem Therapeuten eine mail schreiben kann (beim Warten wird ja auch manches integriert, s. Winnicotts „optimales Versagen“)
- Auch hier birgt die leichtere exit option die Gefahr, dass Konfrontation nicht ausgehalten wird

# Pessimistisches Szenario: Wuchern der Imaginationen

## Phantasiebild des Therapeuten

- Überhöhung und Idealisierung – Mangel an Korrekturmöglichkeiten – keine Verinnerlichung realistischer Beziehung, Verfestigung unerreichbarer Ideale

oder

- Misstrauen – Mangel an Reparaturmöglichkeiten (insbesondere bei asynchroner Kommunikation) – Brüche können nicht repariert werden- Therapie führt zu weiterer Verunsicherung

# Tradition der Teletherapie in der Psychoanalyse

- Schon aus den 50er Jahren Handreichungen zur Analyse über Telefon (Saul 1951; Überblick bei Scharff 2010)
- Freuds „Selbstanalyse“ fand im Briefwechsel mit Fließ statt
- Lob des Schreibens: verlangsamt, hindert Impulsivität, erhöht Reflexion
- J.S.Scharff: *„psychoanalysis is the encounter with an understanding mind in whatever setting that may occur“*

## Studie der IAAP über Tele-Analyse per Telefon und Skype für Ausbildungskandidaten (Router):

- + Möglichkeit der Ausbildung auch in entlegenen Weltgegenden
- - häufigere Beziehungsirritationen bei Tele-Kontakt (Verbindung instabil, Mimik nicht erkennbar/mehrdeutig, Gefühl der Getrenntheit etc.)

# Studie zur Onlineberatung (Eichenberg 2015)

- Besserung nur bei Klienten, die keine medienbedingte Empathiestörung erlebten
- Erfolgreiche Beratungsprozesse durch hohe Problemfokussierung/sachliche Bearbeitung gekennzeichnet > wenn der Klient sich an das medienbedingte Format anpasst, kann er profitieren
- Wenn Beziehungsprozesse mit Widerstand im Vordergrund stehen, scheitert die Beratung
- Es gibt die parallele Wahrnehmung anderer Beratungsangebote in destruktiver Form, z.B. Konkurrenz zur Therapie
- Berater: Positiv – Raum für Reflexion, bessere Abgrenzung; negativ – beschränkte Einflußnahme, Unverbindlichkeit, unklare plötzliche Kontaktabbrüche

# Fazit für die Psychotherapie

- Hinweise dass in virtueller Therapie tatsächlich häufiger Irritationen, Mißverständnisse und Störungen und diese daher ein unsicherer Rahmen
- Psychotherapie ist nicht einfach Informationsübermittlung! Die Interaktionskanäle im face-to-face-kontakt sind unverzichtbar (embodied knowledge; „Begegnungsmoment“ bei Stern)
- Onlinemedien verändern soziale Beziehungen und schaffen eine neuartige Beziehungsform – bisherige Beziehungsmodelle sind nicht ohne weiteres anwendbar
- Bei den Befürwortern von Teletherapie besteht ein reduziertes, instrumentelles Verständnis von therapeutischer Beziehung und Interaktion
  - Es braucht Kenntnisse über die Besonderheiten und entsprechende Ausbildung, um Teletherapie zu machen
  - Generelle Empfehlung: Teletherapie nur nach ausreichendem Face-to-face Kontakt, nicht ausschließlich virtuell



# Fazit für die Psychotherapie

Teletherapie eröffnet in bestimmten Situationen Möglichkeiten:

- Bei Kontaktängsten, Traumatisierung etc.
- Zur Aufrechterhaltung therapeutischer Erfolge, aber nach Therapie im face-to-face-Kontakt: Onlinenachsorge (Hunner & Wagner 2008)

Enorme Chancen des Internet liegen in der Vermittlung von Information – hier sollten Psychotherapie-Verbände für qualifizierte Information sorgen





# Fachorganisationen und Regelwerke

- The American Telemedicine Association (ATA)  
New Practice Guidelines for Online Mental Health Services
- **International Society for Mental Health Online (ISMHO)**
- DAKJEF 2010: Qualitätsstandards für Online-Beratung



# Literatur

- Roesler, C. (2013): Virtuelle Beziehungen – Reflexionen zu Beziehungsgestaltung und Beziehungsformen in neuen Medien. Themenschwerpunkt: Medienunterstützung in der Traumatherapie, Zeitschrift für Psychotraumatologie, Psychotherapiewissenschaft, Psychologische Medizin, 11 (2), S. 21-34
- Roesler, C.; Künzig, B. (2012): Virtuelle Beziehungen - neue Medien schaffen neue Beziehungsformen und neue Beratungsanlässe. Eine Studie über Partnersuche im Internet und die Entwicklung virtuell entstandener Paarbeziehungen. Beratung Aktuell Online-Ausgabe, 2. <http://www.active-books.de/beratung-aktuell.html>
- Roesler, C. (2011): Die virtuelle therapeutische Beziehung – eine Reflexion ihrer Möglichkeiten und Grenzen. In: Eichenberg, C.; Stein, B.; Schauenburg, H. (Hg.): Psychotherapie und Internet. Psychotherapie im Dialog 12 (2), S. 107-112.



# Lit. zu Onlinepartnerschaften

- Staatsinstitut für Familienforschung an der Universität Bamberg: Forschungsprojekt „Prozesse der Partnerwahl auf Online-Kontaktbörsen“
- Schulz, F. & Zillmann, D. (2009): Das Internet als Heiratsmarkt. Ausgewählte Aspekte aus Sicht der empirischen Partnerwahlforschung.  
[www.ifb.bayern.de/imperia/md/content/stmas/ifb/materialien/mat\\_2009\\_4.pdf](http://www.ifb.bayern.de/imperia/md/content/stmas/ifb/materialien/mat_2009_4.pdf)
- Überblick: Zeitschrift für Familienforschung (2011/3)



# Lit. zu Teletherapie

- Lemma, A. & Caparrotta, L. (2014): *Psychoanalysis in the technoculture era*. London. Routledge
- Streeck, U. (2013): Implizites Beziehungswissen. In: *Psychotherapeut*, 58, 143-151.
- Bayles, M. (2012) 'Is physical proximity essential to the psychoanalytic process? An exploration through the lens of Skype?' *Psychoanalytic Dialogues: The International Journal of Relational Perspectives*, 22(5), 569-585.
- Carlino, R. (2011). *Distance psychoanalysis: The theory and practice of using communication technology in the clinic*. London, UK: Karnac
- Fishkin, R., Fishkin, L., Leli, U., Katz, B & Snyder, E. (2011) 'Psychodynamic treatment, training, and supervision using internet-based technologies' *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 39, 155-168.
- Scharff, J. (Ed) (2013) *Psychoanalysis online: Mental health, teletherapy and training*. London, UK: Karnac.