



Richtlinien psychotherapeutischer Fern-Sitzungen¹

Wenn unsere Mobilität eingeschränkt ist oder es die Umstände nicht anders zulassen, könnte es für uns sinnvoll sein, unsere Sitzung per Telefon oder Videotelefonie abzuhalten. Eine Sitzung aus der Entfernung ist nicht dasselbe, wie das, was bei einem persönlichen Gespräch geschieht. Sie ist aber auch nicht das Gleiche wie ein typisches Telefongespräch oder ein Skype- oder FaceTime-Anruf. Im Folgenden sind einige Richtlinien aufgeführt, wie Sie den größtmöglichen Nutzen aus diesen Fernsitzungen ziehen können, wenn eine persönliche Sitzung in der Praxis vor Ort nicht möglich ist.

1. Das Wichtigste ist Privatsphäre. Bitte tun Sie alles, was möglich ist, um sicherzustellen, dass Sie sich in einem privaten Raum oder Ort befinden, wo es unwahrscheinlich ist, dass Sie gehört oder unterbrochen werden. Reden Sie ggf. mit Ihrer Familie, Partner oder Freunden, darüber, dass Sie in diesen 50 Minuten Zeit für sich brauchen und ungestört sind.

2. Versuchen Sie, es sich bequem zu machen - aber nicht zu bequem. Wenn Sie normalerweise während den persönlichen Sitzungen in der Praxis sitzen, setzen Sie sich auf einen angenehmen Sessel oder Stuhl, am besten in Ihrem Arbeitsbereich. Wenn Sie normalerweise während den persönlichen Sitzungen in der Praxis auf der Couch liegen, legen Sie sich auf eine Couch oder horizontal hin, sodass es dem Gefühl des Liegens in der Praxis möglichst nahe kommt. Wichtig dabei ist, dass Sie die Couch bzw. deren Umgebung so von Ihrer alltäglichen Benutzung verändern, dass Sie sie anders erleben (bspw. eine Decke auf die Couch legen, welche Sie *nur* bei Therapiesitzungen auf die Couch legen). So kommen Sie weniger gefühlsmäßig durcheinander, wenn Sie auf Ihrer üblichen Couch liegen. Vermeiden Sie es, im Bett oder auf Ihrer Fernsehcouch zu liegen, auf dem Boden zu sitzen oder herumzulaufen. Versuchen Sie, eine Haltung zu finden, die möglichst dem Körpergefühl entspricht, wie Sie es in der Praxis erleben.

3. Legen Sie sich ggf. Taschentücher parat. Stellen Sie sich möglichst kein Wasser hin, es sei denn, es ist ein sehr heißer Tag. Vermeiden Sie Essen in Reichweite zu stellen, auch wenn Sie sich in der Nähe Ihrer Küche befinden.

4. Bitte achten Sie darauf, dass Sie sich so kleiden, wie Sie es bei einer Sitzung in der Praxis tun würden. Auch wenn ich Sie vielleicht nicht sehen kann, ist es wichtig, möglichst alle Sinneswahrnehmungen so zu steuern, als würden Sie zu mir in die Praxis kommen.

¹ angelehnt an Empfehlungen aus Russell, G. I. & Essig, T. (2019). Bodies and screen relations: moving treatment from wishful thinking to informed decision-making In Govrin, A., & Mills, J. (eds.) Innovations in Psychoanalysis: Originality, Development, Progress. Routledge, London.

Wenn Sie bspw. im Pyjama an einer Fern-Sitzung teilnehmen würden, kann es gut sein, dass das Gespräch weniger therapeutisch wirkt, da ihr Körpergefühl weniger so eingestellt ist, wie es ist, wenn Sie über persönliche Themen mit einem Therapeuten sprechen.

5. Schalten Sie alle Geräte - außer dem Gerät, das Sie für den Anruf verwenden - einschließlich Uhren, Laptops und anderer Telefone, aus. Wenn Sie ein Smartphone oder einen Computer benutzen, ist es zu empfehlen alle anderen Programme als das, das Sie zur Fern-Sitzung benutzen, zu beenden. Schalten Sie auch alle Benachrichtigungen (SMS, WhatsApp, etc.) ab, sodass Sie nicht durch mögliche Vibrationen irritiert werden.

6. Lassen Sie Ihre Hände frei, indem Sie Kopfhörer verwenden. Ideal ist ein Kopfhörer mit Mikrofon, da Sie dann kein extra Mikrofon brauchen. Bei Telefon-Sitzungen achten Sie darauf, dass Sie Ihr Telefon mit der Bildschirmseite nach unten legen, sodass Sie nicht aus Versehen den Anruf beenden. Wenn Sie an einem Computer/Tablet ausschließlich Audio verwenden, schalten Sie bitte entweder den Monitor aus oder verdunkeln Sie den Bildschirm vollständig. Jede Bewegung am Display lenkt ab.

7. Versuchen Sie, sich vor und nach der Sitzung 15 Minuten aktiv Zeit zu nehmen, z.B. für einen Spaziergang. Gehen Sie nach draußen und laufen um den Block (wenn Sie sich dabei wohlfühlen). Wenn es keine Möglichkeit gibt, einen Spaziergang zu machen, können Sie auch ein paar einfache Dehnübungen machen. Es ist nicht zu empfehlen, von einer Aktivität in die andere zu stürzen, sondern einen Puffer/„Übergang“ einzubauen (den Sie übrigens auch automatisch durch Ihre Anfahrt/Heimfahrt haben, wenn Sie zur persönlichen Sitzung kommen). Denn nur so kann sich Ihr Geist und Körper auf die anstehende Fern-Sitzung adäquat vorbereiten bzw. das Erlebte/Gehört sich adäquat setzen. Für eine Fern-Sitzung von 50 Minuten sollten Sie daher in Ihrem Tagesablauf 1:20h einplanen.

8. Der Ort ist wichtig. Bitte versuchen Sie immer wieder den gleichen Ort zu benutzen, wenn wir eine Fern-Sitzung führen. Denn auch bei unseren persönlichen Sitzungen sind wir immer wieder am gleichen Ort – in der Praxis.

Wie Sie wahrscheinlich erkannte haben, geht es bei den Richtlinien im Grunde darum, die Therapiesituation der Praxis möglichst außerhalb der Praxisräume nachzubilden und somit nachzuempfinden. Je ähnlicher die Umgebungen sind, desto eher kommt das Gefühl einer Therapie zustande, und je eher kann eine Fern-Sitzung therapeutisch wirken. Die genannten Richtlinien mögen nicht einfach umzusetzen sein, aber der zusätzliche Nutzen wird die Mühe mehr als wert sein.

Mit freundlichen Grüßen,
Dr. phil. Dipl.-Psych. Gunnar Reefschläger