

A young woman with long, wavy red hair is smiling broadly, showing her teeth. She is wearing a bright yellow, textured knit sweater. She is sitting at a wooden desk, and a large black computer monitor is visible to her right. The background is a bright, out-of-focus indoor setting with a window showing greenery outside.

GEHT DAS ÜBERHAUPT?

Über digitale Herausforderungen und die
Online-Arbeit mit dem Provokativen Ansatz.

VON CHARLOTTE CORDES

Corona-Zeit war und ist Umbruchzeit. Sie ist anstrengend, aber auch Chance nutzbar, um aus festgefahrenen Abläufen auszuweichen. Als im März 2020 der Lockdown ausgerufen wurde, brachen uns, so wie vielen Kollegen, alle Live-Veranstaltungen weg. Obwohl wir bereits vereinzelte Erfahrungen mit Online-Coachings und ersten digitalen Seminarformaten gemacht hatten, kursierten in unseren Köpfen einige Glaubenssätze, die gegen solche Formate sprachen. Wir hatten die Wahl: Entweder wir verdienen für unbestimmte Zeit gar nichts mehr oder wir wagen es, auf möglichst vielen Ebenen auf online umzustellen. Wir entschieden uns für die Online-Option und entwickelten digitale Konzepte für unsere Arbeit. Und Überraschung: Der Provokative Ansatz und sogar Elemente aus dem Improvisationstheater funktionierten auf der Online-Ebene besser als erwartet.

Liebevolle Provokation

Die Basis des Provokativen Ansatzes, den meine Mutter Dr. Noni Höfner und ich aus der Provokativen Therapie von Frank Farrelly weiterentwickelt haben, ist das Zutrauen in die Klienten, dass sie selbst aus den Sackgassen herauskommen, in die sich hineinmanövriert haben (oder hineinmanövriert worden sind). Sie werden weder ausgelacht noch werden ihre Probleme weggelacht. Stattdessen wird durch liebevolle Provokationen der Widerstand gegen ihre eigenen Stolpersteine getriggert, damit sie über die Absur-

dität ihrer Selbstschädigungen lachen können. Das befreit und entspannt die Betroffenen ungemein und hat oft in kurzer Zeit anhaltende Verhaltensänderungen zur Folge.

Der Ansatz hat viele Berührungspunkte mit dem Improvisationstheater. Schwerpunkte daraus (im Hier und Jetzt sein, andere gut dastehen lassen, den Partner inspirieren, die Lust am Scheitern, Statusspiele, Geschichten erzählen ...) gehören zur Grundhaltung des Anwenders provokativer Interventionen. Sie reduzieren Leistungsdruck und erleichtern den Zugang zum eigenen kreativen Speicher. Das ermöglicht, sich spielerisch von eingefahrenen Denkmustern zu verabschieden, neue Ideen zu entwickeln und Schlagfertigkeit und Spontaneität zu entfalten. Deshalb sind Improelemente ein wichtiger Bestandteil unserer Seminare. Oberstes Ziel: Keiner wird vorgeführt.

Digitale Nähe

Beim Umstellen unserer Formate stellen sich uns folgende Fragen:

1. Können wir online eine ähnliche Nähe zu Klienten und Seminarteilnehmern herstellen wie live? Und wenn ja, wie?
2. Können wir mit Klienten online arbeiten, die wir vorher noch nie live getroffen haben?
3. Funktionieren Übungen aus den Live-Seminaren auch online?

Die Fragen ließen sich nach den ersten Erfahrungen schnell mit „Ja, und zwar erstaunlich gut!“ beantworten. Wir konnten eine starke Nähe zu Menschen über die Kamera herstel-

len, auch zu jenen, die wir vorher noch nie live getroffen hatten.

Unsere Live-Seminare bestehen meist aus 15-minütigen Coachings, die Teilnehmer führen Kleingruppenübungen durch und wir beantworten Fragen im Plenum, um den Transfer herzustellen und Unklarheiten zu beseitigen. Diese Elemente wollten wir auf die virtuelle Ebene übertragen, möglichst ohne Verluste in der Intimität und Nähe. Das war die Herausforderung.

Die Nähe in unseren Online-Coachings entsteht durch unsere aufgeschlossene Haltung dem Medium gegenüber und durch eine extreme Aufmerksamkeit für unser Gegenüber. Wir beobachten Teilnehmer und Klienten intensiv, um jede Regung mitzubekommen. Wichtig dabei ist es, den Computer so aufzustellen, dass die Kamera auf Augenhöhe ist. Dann hat das Gegenüber das Gefühl, dass er oder sie von uns direkt angesehen wird. Außerdem ist es essenziell, dass Teilnehmer von vorne Licht bekommen. Fällt das Licht von hinten auf sie, kann man ihre Gesichter nicht erkennen, und dann wird die Beobachtung der Reaktionen schwierig. Diese Faktoren bewirken eine intensive emotionale Verbindung mit unseren Gegenübern, auch wenn sie „nur“ über eine Kamera stattfindet.

Die Aufmerksamkeit halten

In Seminaren hilft zusätzlich Abwechslung. Wir legen großen Wert auf Interaktivität, um die Aufmerksamkeit zu halten. Niemand kann einem einzelnen Vortragenden stundenlang zuhören. Das ist live schon eine Herausforderung – online ist das

Können wir mit Klienten online arbeiten, die wir live noch nie gesehen haben?

so gut wie unmöglich, weil man als Vortragende virtuell wenig echten Kontakt zu den einzelnen Zuschauern herstellen kann. Sie sitzen zu Hause, haben ihren Ton ausgeschaltet und machen manchmal sogar ihre Kamera aus, wenn sie zur Toilette gehen, oder ein Kind in den Raum kommt, um irgendetwas zu fragen. Durch unsere vielen Kleingruppenübungen bleiben alle Teilnehmer aktiv und mit der Aufmerksamkeit im Seminar. Sie werden in Übungen immer wieder mit anderen Menschen zu dritt oder viert „zusammengewürfelt“, d.h. sie müssen/dürfen sich mit wildfremden Menschen intensiv auseinandersetzen und haben kaum eine Chance, sich auszublenden und zu entziehen.

Beim „Nähe-Herstellen“ und „Beider-Stange-Halten“ auf der Online-Ebene hilft neben Aufmerksamkeit und Interaktivität eine aktive Moderation, die die Teilnehmenden zusätzlich in Aktion versetzt. Wir sprechen in den Rückmelde- und Fragerunden gezielt auch die Zurückhaltenden an („Helmut, mach doch mal bitte dein Mikro an: Was war deine Erfahrung in der Übung?“). Keiner kann sich sicher sein, wann und ob wir ihn irgendwann „aufwecken“. Dadurch wird es schwierig, sich rauszuziehen, es sei denn, jemand verlässt das Online-Meeting komplett. Denn: Grundsätzlich ist die Versuchung, einfach zu verschwinden, online größer als live. Das passiert allerdings selten in unseren Settings. Wenn doch, kündigen es die jeweiligen Personen meist vorher an („Ich muss leider früher gehen“, „Teilt mich nicht in die nächste Kleingruppe ein, ich komme nachher wieder“).

Dank Zoom und der Möglichkeit, Teilnehmer unkompliziert in Online-Kleingruppen aufzuteilen (das heißt dort Breakout Sessions), einem einigermaßen stabilen WLAN (oder im Notfall einem LAN-Kabel), der großen Nähe, die wir versuchen herzustellen, der Interaktivität und unserer aktiven Moderation gelingen unsere Online-Seminare bisher gut. Die Teilnehmer melden uns zurück, dass sie sich in diesen Seminaren keine Sekunde gelangweilt, viel mitgenommen und außerdem fremde Menschen intensiv kennengelernt haben. Fast wie live!

Weniger ist mehr

Die meisten Übungen, die live funktionieren, können auch gut online durchgeführt werden. Allerdings sollte man dabei Folgendes nicht außer Acht lassen: Das Internet hat immer leichte Verzögerungen in Ton und Bild. Das hat zur Folge, dass Übungen, in denen mehrere Menschen gleichzeitig sprechen (oder sogar singen), nicht durchführbar sind. Deshalb ist es sinnvoll, einzelne Übungen auf ihren Kern zu reduzieren und diejenigen aus den Online-Formaten zu eliminieren, die diesem Anspruch nicht genügen. Weniger ist hier mehr. Dadurch verändert sich zwar die Dynamik etwas, ist aber nicht minder intensiv. Ein Beispiel: Es gibt aus dem Improtheater eine Übung, in der Wort für Wort eine Geschichte erzählt wird. Teilnehmer A sagt Wort 1, B Wort 2, C Wort 3 usw.

Insgesamt sollte es eine Geschichte ergeben, z.B. „Ich – gehe – heute – in – die – Schule“. Man kann das live in

Fünfer- oder Sechsergruppen gut machen. Online lasse ich immer nur zwei Personen diese Übung durchführen. Ich mache sie mit einem Teilnehmer vor. Danach schicke ich alle zu zweit in Kleingruppen, damit sie es ausprobieren können. Im Plenum folgt darüber eine Diskussion, in die ich aktiv und gezielt viele Personen integriere. Die Online-Arbeit hat einen weiteren Vorteil, der uns erst richtig bewusst wurde, seit wir verstärkt so arbeiten: Viele Klienten sind froh, dass sie für ein Seminar oder eine Beratungsstunde nicht live zu uns kommen müssen, sondern sich ganz gemütlich – teilweise mit Katze auf dem Schoß und Kaffee in der Hand – im sicheren Zuhause coachen oder unterrichten lassen können.

Eine weitere Idee, die ich vermutlich ohne Corona nicht so schnell umgesetzt hätte, sind Podcasts. Es gibt inzwischen meinen „Beziehungswahnsinn“, in dem ich mit Paaren über ihre Beziehung spreche, „Das Leben ungeschnitten“, in dem ich mit meiner Kollegin Karin Ertl mit verschiedenen Menschen über das Leben philosophiere und „Klientennachgespräche“, in denen ich oder meine Mutter mit Klienten über die Nachwirkungen unserer Coachings sprechen.

Ich bin sehr motiviert, weiterzumachen und weiterzuentwickeln. Was kommt wohl als Nächstes? Die Ideen gehen mir meist nicht aus ...

Zeiten wie die Corona-Krise sind hart, haben aber unendlich viele Vorteile, wenn man sie nutzt. Ich habe viele digitale Erfahrungen gesammelt. Es kostete mich immer wieder Nerven und Mut, mich neu in die Technik

einzuarbeiten und eigene Themen auf diese Art und Weise umzusetzen. Doch es hat sich gelohnt und lohnt sich immer wieder aufs Neue. Mein Motto: Mut zur Improvisation und Mut zum Um- und Weiterdenken! ■

© Sebastian Schulz



Dr. Charlotte Cordes

führt seit Jahren Seminare zum Provokativen Ansatz, Improseminare sowie Einzelcoachings durch. Sie ist Teil der Institutsleitung

des Deutschen Institutes für Provokative Therapie (DIP) und Autorin mehrerer Bücher und Fachartikel zum Thema Impro und Provokativer Ansatz.

www.provokativ.com

LITERATUR

Charlotte Cordes: Mut zur Improvisation. Ungewöhnliche Tools für Beratung und Coaching. Knoll und Patze Verlag 2018 (5. Auflage)

Charlotte Cordes: Sie lachen das schon. Einführung in die Provokative SystemArbeit mit kommentierten Fallbeispielen. Knoll und Patze Verlag 2018 (2. Auflage)

E. Noni Höfner und Charlotte Cordes: Einführung in den Provokativen Ansatz. Carl Auer 2018 (2. Auflage)

E. Noni Höfner: Glauben Sie ja nicht, wer Sie sind. Grundlagen und Fallbeispiele des Provokativen Stils. Carl Auer 2018 (5. Auflage)

Frank Farrelly: Provocative Therapy. Metapublication (1960)

Podcasts: www.provokativ.com/podcasts



Apropos

PSYCHOLOGIE!

Der Podcast von Junfermann

Alle zwei Wochen
mittwochs neu.

Immer alles 1000-prozentig machen? Warum habe ich immer was an mir herumzumäkeln? Müsste ich nicht einfach mal genießen? Glücklich sein? Wovor habe ich eigentlich Angst?

Antworten auf diese und andere Fragen gibt es in Gesprächen mit Psycholog*innen, Psychotherapeut*innen und Coaches. Du erfährst aus erster Hand Tricks für ein einfacheres Leben, erhältst überraschende Einblicke in persönliche Erfahrungen und Entwicklungen und lernst eine ganze Menge darüber, wie wir manchmal „ticken“ und warum.

Psychologisches Knowhow unterhaltsam verpackt.

**Zu hören bei:
Apple, Google Podcasts,
Spotify, Deezer ... und
überall, wo es Podcasts gibt!**

Junfermann
Die Online-Seminare. *live*

www.junfermann-live.de