

Pesso-Strukturen per Zoom: Wie wir die besten Rahmenbedingungen dafür schaffen

Barbara Fischer-Bartelmann, Nov. 2024

Um wirklich in einen tieferen therapeutischen Prozess mit Ihnen einsteigen zu können, möchte ich mit Ihnen ein paar Erfahrungen teilen, um möglichst gute Voraussetzungen zu schaffen.

1. Kamera und Bildschirm:

Neben dem Üblichen (gute Beleuchtung auf Ihrem Gesicht, kein Gegenlicht im Hintergrund, ein Bildausschnitt, wo ich Ihr Gesicht und einen Teil Ihres Körpers (Handbewegungen, Atmung) sehen kann), wäre es ziemlich wichtig, dass Sie Ihre Hände frei haben (Stativ für Handy oder Kamera, idealerweise auf Augenhöhe).

Es wäre außerdem sehr günstig, wenn Sie mich (und die "Szenen", die ich Ihnen mit meinen Gesten ausmale) möglichst ebenfalls auf Augenhöhe und so groß sehen können, dass Sie bequem sitzen und unangestrengt schauen können. Das alles geht deutlich besser mit dem Bildschirm eines PC, Laptops, oder Tablets als nur mit Handy.

Falls Sie bei den Videoeinstellungen die Möglichkeit haben, die Funktion „touch up my appearance“, welche Fältchen oder Unregelmäßigkeiten der Haut retouchiert, ausschalten können, tun Sie das bitte (auch das geht manchmal nur am PC und nicht am Handy). Mit diesen Fältchen wird nämlich auch die feine Mimik ausgeblendet, und es gehen mir wichtige Informationen verloren.

Dasselbe passiert manchmal, wenn Sie den Hintergrund ausblenden, also auch diese Funktion bitte möglichst nicht nutzen.

2. Tonübertragung:

Es kommt leider vor, dass Zoom damit Schwierigkeiten hat, wenn Personen sehr bewegt werden und die Stimme bei intensiven Emotionen anders klingt als üblich. Zoom interpretiert die verzerrte Stimme als "Störgeräusch" und filtert dieses heraus, so dass ich im Extremfall gar nichts mehr hören und verstehen kann.

Es wäre für unseren Prozess schwierig, Sie ausgerechnet in den Situationen, wo Sie intensive Gefühle haben, nicht zu verstehen und "allein lassen" zu müssen oder warten zu müssen, bis Sie sich wieder gefangen haben, weil dieser Effekt eintritt. Dafür brauchen wir dringend eine Lösung. Meine Vorschläge hierfür:

a) können Sie bitte bei den Audio-Einstellungen nachprüfen, ob Ihr Zoom Account automatisch auf "Störgeräusche rausfiltern" gestellt ist, und ob Sie das aufheben können? (Das geht natürlich nur, wenn Ihre Umgebung ruhig genug ist, dass uns dann nicht umgekehrt die Störgeräusche von Autos etc. unsere Sitzung erschweren).

Es kann sein, dass auch diese Funktionen nur am PC/ Tablet zur Verfügung stehen.

b) könnten wir als "backup" eine Festnetz-Verbindung aufbauen, so dass ich zum Telefon greifen könnte, wenn ich Sie in Zoom nicht mehr hören kann? Haben Sie eine Festnetz Leitung, und ggfs. einen Vertrag, wo längere Telefonate nach Deutschland nicht Wuchergebühren kosten? Das ist zwar suboptimal, da i.d.R. nicht synchron mit dem Zoom Bild, aber besser als nichts.

3. Geschützter Ort und Zeit

Damit Sie sich auf einen tieferen Prozess einlassen können, wäre es außerdem wichtig, dass Sie für sich einen guten und ungestörten Ort für unsere Sitzung haben.

- a) gutes WLAN haben (einen Repeater in der Nähe einstecken),
- b) nicht immer wieder ausweichen und umziehen müssen,
- c) keine Rücksicht darauf nehmen müssen, dass die Kinder oder andere Personen evtl. etwas mithören,
- d) nach der Sitzung eine "Schonzeit" haben, wo Sie die Eindrücke nachklingen lassen können und nicht gleich wieder "funktionieren" und für andere da sein müssen. Minimum ca. 20 min wäre gut, ein Abend ohne (oder mit möglichst wenig) familiäre oder berufliche Verpflichtungen natürlich optimal.

4. Ausstattung

Wenn wir mit der Pesso-Therapie und heilenden Bildern arbeiten, wäre es eigentlich optimal, wenn Sie Rollenspieler zur Verfügung hätten, die Ihnen dabei helfen, die heilenden Erinnerungen auch sinnlich aufzunehmen.

- a) könnten Sie sich vorstellen, dass es gelegentlich FreundInnen / SE-KollegInnen geben könnte, die sich dafür als RollenspielerInnen zur Verfügung stellen würden?
- b) könnten Sie sich bitte für unsere Sitzungen mit Gegenständen versorgen, um die Rollenspieler soweit zu "ersetzen", dass Sie eine imaginierte Ideale Figur wenigstens annähernd auch mit taktile Information darstellen und spüren können (große Kissen, Decken, ein Sofa oder ein großer Sessel oder ein Bett) und dafür sorgen, dass sie die Hände frei haben (also eine Halterung fürs Handy oder ein Stativ für die Kamera). Gut wäre auch, wenn Sie darauf vorbereitet sind, die Kamera bewegen oder mitnehmen zu können, wenn Sie beispielsweise auf das Sofa oder Bett umziehen.

4. Außerdem wäre es nützlich, wenn Sie eine Sammlung von kleinen "abstrakten", voneinander unterscheidbaren Objekten (Bauklötze, Steine, Muscheln, Tannenzapfen, Spielsteine o.ä.) und von bunten Zetteln (Bastelpapier der Kinder, Post-Its, Lesezeichen) zur Verfügung hätten und eine Fläche in Ihrer Reichweite (Boden, Tisch, Tablett...) um diese ggfs. dort anzuordnen.

5. Aufzeichnungen

Zur Aufzeichnung der Sitzung können wir die Cloud von Zoom verwenden, dann bekommen Sie im Nachhinein ein Link, wo Sie sich die Aufnahme herunterladen können (wahlweise als Audio oder Video. Wieder hat Zoom per PC den Vorteil, dass Sie im Prinzip die Sitzung von vorneherein auf Ihren eigenen PC aufzeichnen könnten.

Für einige Zwischenschritte („Filme“ für die Mehrgenerationen-Themen) wäre es zusätzlich optimal, wenn Sie die Zoom-Sitzung am PC/Laptop machen können. Dann könnten Sie sich die Möglichkeit vorbereiten, sich zwischendrin von einzelnen Szenen, die ich auf meiner Seite arrangieren würde, einen Screenshot anfertigen und diesen im weiteren Verlauf der Sitzung neben dem Zoom-Fenster im Blick behalten. Oder in der Zoom-Sitzung am Handy Screenshots machen, diese vom Handy an Ihren PC schicken und dort zur Ansicht im Blickfeld haben.

6. Ich gehe davon aus, dass Sie sich schon ein wenig eingelezen haben, wie wir arbeiten können, um die alten Wunden wirklich zu heilen. Falls Sie noch nach Infos suchen, hier ein paar Materialien: <https://www.fischer-bartelmann.com/pesso-seminartermine/literatur-zur-vor-und-nachbereitung/>

Herzliche Grüße,

Barbara Fischer-Bartelmann