

# Online einander ans Herz wachsen

## Erfahrungsbericht am Beispiel eines Online-Changes-Treffens

Changes-Treffen geben Teilnehmenden die Gelegenheit, sich gegenseitig bei der Erkundung eigener Anliegen zu begleiten. Dabei können nach dem Prinzip „Learning by doing“ nicht nur Personen mitmachen, die professionelle Kenntnisse in Gesprächsführung oder Beratung haben, sondern auch Personen ohne Vorkenntnisse. Das Format einer niederschweligen „Hilfe zur Selbsthilfe“ wurde von Studierenden E.T. Gendlins entwickelt (Deloch, 2018).<sup>1</sup> In der GwG-Region Südbayern laden wir seit 2018 regelmäßig zu Changes-Abenden ein. Aufgrund der Pandemie werden die Treffen seit April 2020 online durchgeführt, was uns einige Überraschungen und neue Erfahrungen bereitet hat. Davon erzählt der folgende Bericht aus Sicht einer Teilnehmerin (TN) und einer Moderatorin (MOD).

### Phase 1: Ankommen und Warten

*TN: Beitreten – klick – warten – jetzt sehe ich mich – die Haare hinters linke Ohr ist besser – „Ah, hallo Heinke!“ – ich winke – nun bin ich Teilnehmerin einer Videokonferenz.*

Ich habe gewunken?! Ich habe alleine in meinem Büro sitzend meinem Bildschirm gewunken? Diese spontane Handbewegung ist mir ein wenig peinlich, da sie kindisch anmutet. Andererseits erscheint es mir höflich, zweckmäßig und notwendig, auf diesem Weg beim Betreten des digitalen Raumes zu grüßen. Immerhin wird damit für alle zwanzig TeilnehmerInnen sichtbar, dass ich in der Gruppe angekommen bin.

Erleichtert höre ich zu, wie sich einige TeilnehmerInnen gegenseitig bei der Benutzung der Client-Software (hier: Zoom) helfen, d. h. ich bin also nicht die einzige Anfängerin. Momentan geht es nur darum, die Übertragung des eigenen Webcam-Videos zu starten, d. h. auf das Kamera- oder Mikrofonpiktogramm zu klicken – gewusst wo, ist es leicht. Während ich warte, beobachte ich auf meinem Bildschirm diese Videos: In 20 kleinen Fenstern bewegen sich fremde Brustbilder; die Köpfe kommen näher, die Gesichter starren auf etwas und entspannen sich wieder; manche blicken ratlos, dann erfreut und oft auch erstaunt; andere warten stumm – so wie ich.

Leider können wir in dieser Wartephase keine privaten Nebengespräche führen, außer über einen vertraulichen Chat an eine(n) bestimmte(n) TeilnehmerIn. Noch stellt die Vorstellung, extra einen Chat tippen und versenden zu müssen, für mich allerdings eine Hemmschwelle dar.

Ich fühle mich gleichzeitig „gemeinsam“ und „alleine“ – so wird es vermutlich vielen gehen. Ist das nun ein typisches „Online-Gefühl“ oder ist es typisch für diese Gruppenphase? Beides, oder?

Auch in der Präsenzsituation bin ich zuerst einsam, bevor ich die anwesenden Menschen kennenlerne. Aber ich hätte es selbst in der Hand, erste zarte Bande durch ein Lächeln oder einen Blickkontakt zu knüpfen, online hingegen kann ich nur auf die nächsten Schritte der Moderatorin warten. Andererseits, wenn ich körperlich im Raum wäre, wäre ich natürlich auch als Ganzes sichtbar, heute bin ich für die anderen nur als Brustbild zu sehen – der Rest von mir ist privat. Damit bekommt der Begriff „geschützter Raum“ eine erweiterte Bedeutung und diese Sicherheit spüre ich wohltuend.



Erste Eindrücke sammle ich hingegen schon, denn ich beobachte die lebenden Portraits und – natürlich – den jeweiligen Bildhintergrund und mache mir dabei allerlei Gedanken. Ungewohnt ist es, dass ich auch mich selbst beobachten kann, denn ich sehe auch mich live auf dem Bildschirm. In diesem Fall erschrecke ich mich, denn ich schaue schlecht gelaunt aus! Ich hätte gedacht (und gehofft), dass ich offen, gespannt und neugierig wirke. Diese Erkenntnis beunruhigt mich.

*Wie fühlt sich nun die Phase des Ankommens aus Sicht der Moderatorin an?*

<sup>1</sup> Informationen zu „Changes-Treffen“ unter: <https://www.experientielle-beratung.de/aktuelles>

MOD: Ich merke, dass mir das „Auf-den-Weg-Machen“ fehlt. Die Übergänge von meiner vorausgehenden privaten zur nachfolgenden beruflichen Online-Situation sind sehr abrupt. Um den Teilnehmenden Gelegenheit zu geben, sich mit den technischen Möglichkeiten vertraut zu machen, ist die Konferenz schon 15 Minuten vor Beginn zugänglich. In dieser Zeit entdecken die Ankommenden auch, wer da ist. Manche rufen dazwischen, wenn sie Bekannte entdeckt haben, das finde ich erfrischend. Ich bedauere, dass aufgrund der Online-Situation manche Personen fehlen. Andererseits sehe ich viele ganz neue Gesichter, das ist aufregend und freut mich.

In meiner Funktion als Moderatorin fürchte ich etwas, dass ich mich nicht genug „rüberbringen“ kann. Daher ist es sehr hilfreich für mich, Rückmeldungen zu erhalten – etwa ein Winken, Nicken oder Handzeichen. Und als ich mir überlege, dass es auch im nächsten Jahr noch online weitergehen könnte, ruft es in mir: „Ich will nicht!“

## Phase 2: Begrüßung

TN: Sobald wir uns vorzustellen beginnen, werden uns die Chancen von Webkonferenzen bewusst. Der Teilnehmerkreis ist GwG-regionenübergreifend, sogar international (naja: Deutschland und Österreich) und wir sind sowohl GwG-Mitglieder als auch Nicht-GwG-Mitglieder. Kurz: Es treffen Menschen aufeinander, die sich sonst nie begegnet wären. Ich staune.

Sicherlich spüre nicht nur ich die Aufbruchsstimmung und auch den Spaß, den diese neue Möglichkeit vermittelt – ungefähr so: Die Videokonferenz ist eine Chance für neue Kommunikationsformen, die uns bisher nicht bekannt waren und die erforscht werden wollen. Andererseits bremst mich mein Misstrauen bezüglich der Gewährleistung des Datenschutzes in unserer Videokonferenz – und darüber hinaus.

MOD: In der Präsenzsituation stellen sich meine TeilnehmerInnen oft in ihrer Sitzreihenfolge vor. Das ist hier nicht möglich, da jede/r eine andere Reihenfolge auf dem eigenen Bildschirm sieht. Außerdem fehlt in der Videokonferenz die ganzheitliche Wahrnehmung der anderen TeilnehmerInnen, d. h. man überblickt, hört und spürt die körperlichen Anzeichen, die einer Wortmeldung vorausgehen, nicht und ist daher unsicher, wann der rechte Zeitpunkt für die eigene Wortmeldung gekommen ist. Ich bin daher dazu übergegangen, auch die Vorstellungsrunden anzuleiten. Das ist zwar etwas künstlich, aber auch praktisch und erleichternd.

## Phase 3: Präsentation

TN: In einem Changes-Treffen gibt es immer eine kurze Präsentationssequenz, wenn nämlich die Moderatorin die Vorgehens-

weise für dieses Treffen erläutert. Online bietet es sich an, zum Beispiel eine Powerpoint-Präsentation auf den Teilnehmerbildschirmen anzuzeigen. Das heißt, dass die jeweils übertragene Folie die Gesichter der Teilnehmenden an den rechten Bildschirmrand drängt. Sie werden zu klein, um jemanden zu erkennen, und daher spricht die Moderatorin quasi aus dem Off. Rational weiß ich natürlich, dass wir viele sind, habe aber dennoch das Gefühl, alleine zuzuhören und nicht als Teil einer Gruppe.

MOD: Ich habe ein stilleres Publikum als sonst, denn alle sind von mir stumm geschaltet. Dies empfiehlt sich bei einer größeren Anzahl an Teilnehmenden, um Hintergrundgeräusche auszuschließen. Damit wird es jedoch „totenstill“. Um sicherzustellen, dass die Teilnehmenden noch dabei sind, stelle ich ab und zu eine Frage und bitte darum, per „Daumen hoch“ oder „Daumen runter“ anzuzeigen, ob sie mir folgen können.

## Phase 4: Einstimmung durch eine Achtsamkeitsübung

TN: Bevor wir uns gegenseitig begleiten, soll uns eine Achtsamkeitsübung helfen, zu uns selbst zu finden. Ich bin unsicher und richte mich nach den anderen. Die meisten schalten sich stumm oder zusätzlich die Kamera aus, sodass nur noch das schwarze Fenster und ihr Name sichtbar sind. Daher höre ich wirklich nur noch die Stimme der Moderatorin und mich selbst. Dies fühlt sich sehr privat an und passt gut zu einer Achtsamkeitsübung. Eigentlich habe ich ganz neue Freiheiten, zum Beispiel könnte ich mich auch auf mein Sofa oder den Boden legen oder meine Katze kurz auf den Arm nehmen ...

MOD: Ich nutze die Übung, um auch selbst etwas zur Ruhe zu kommen. Ich schließe die Augen und mache mir keine Gedanken, wie das vielleicht aussehen könnte. Ich werde innerlich langsamer und ein Gefühl der Verbundenheit mit den anderen Teilnehmenden stellt sich ein. Die Wirkung auf das Publikum ist online schwerer zu spüren. Hier knüpfe ich an meine Erfahrungen aus den Präsenz-Treffen an und gehe davon aus, dass es einigen gelungen sein wird, etwas zu sich zu kommen. Gleichzeitig bin ich mir der Ablenkung bewusst, die es bedeutet, wenn man am eigenen Computer sitzt. Vielleicht haben manche während der Übung auch E-Mails beantwortet oder ihre Katze gestreichelt.

## Phase 5: Einzelgespräche – Ziel: Gegenseitiges Zuhören

TN: Immer wieder spannend ist die Kleingruppenbildung in Videokonferenzen. Da wir viele TeilnehmerInnen sind, bildet die Client-Software automatisch 2er- und 3er-Gruppen. Die Moderatorin bestimmt also die Anzahl und Größe der Gruppen. Die Software macht den Rest. Für mich wird der Bildschirm weitest-

gehend schwarz. Ich warte. Ein spannender Moment. Wer wird es sein? Ohne mein Zutun werde ich „maschinell verkuppelt“. Ich warte und hoffe ... Da ist sie, meine Gesprächspartnerin. Wir kennen uns nicht.

Was wir voneinander wissen:

- das Äußerliche vom Scheitel bis zur Höhe des Brustbeines
- Beobachtungen des lebenden Portraits aus der letzten halben Stunde
- Annahmen aufgrund des Raumes und der Gegenstände im Hintergrund des Bildes
- ein erster Eindruck aus der Vorstellungsrunde
- dass wir uns beide auf diese Situation bewusst eingelassen haben.

Mich erinnert die Situation an den Start von Kleingruppenarbeit innerhalb einer Großveranstaltung: Zu viele Menschen, um jeden Einzelnen wahrzunehmen, daher müssen wir uns in der Gruppe erst vorstellen. In einer Videokonferenz ist es auch die Technik, welche unser zwischenmenschliches Erleben einschränkt, und daher ist diese Videokonferenz in der Videokonferenz ein Beziehungsneuanfang. Aber einem unbekanntem Menschen ein Beziehungsangebot zu machen, ist uns beiden nicht fremd und so kommen wir – nach einem ersten Zögern – schnell ins Gespräch. Diese Hürde hätten wir auch in der Face-to-face-Situation gemeinsam nehmen müssen – es ist also nicht immer nur die Technik das Problem!

Die Technik bewirkt allerdings, dass sich unser digitaler Raum sehr zurückgezogen anfühlt, denn wir hören keine Geräusche der anderen Gruppen (Stimmen, Schritte, Lachen). Einerseits sind wir isoliert und andererseits sofort wunderbar für uns.

Meine Gesprächspartnerin nutzt die Gelegenheit, mit mir eine Zuhörerin zu haben, und lässt sich auf mein Beziehungsangebot ein. Aber spüre ich, obwohl wir uns nicht im selben Zimmer befinden, ihre Betroffenheit wirklich? Oder weiß ich nur, wann ich sie spüren müsste? Einige Male kann ich ihr meine Wahrnehmung empathisch anbieten und es scheint für sie hilfreich zu sein. Aber ich merke, dass mich die fehlenden Wahrnehmungen noch behindern. Zum Beispiel würde ich sie in der Face-to-face-Situation atmen hören oder ihre Kleidung würde rascheln. Auch ihre Stimme klänge natürlich, wohingegen sie in der Videokonferenz blechern wirkt. Eine Änderung der Körperhaltung sehe ich heute nur „nabelaufwärts“ und so sind etwa die Hände meistens nicht im Bild. Es fehlt also die Verkörperung des Gesprächserlebnisses und das sensitive Erleben verändert sich.

Ich habe den Eindruck, die Videokonferenz zwingt uns, unsere Wahrnehmungen neu zusammensetzen und neu zu gewichten. Damit meine ich, dass ich die für mich weniger präsenten akustischen und visuellen Reize der Gesprächspartnerin höher gewich-

ten muss als meine eigenen Geräusche, welche aber im Vergleich für mich die greifbareren sind.

Außerdem fällt mir auf, dass ich in der Videokonferenz offenbar noch stärker als sonst das Bedürfnis habe, mit einer angekündigten und einfühlsamen Wiederholung und Zusammenfassung des Gehörten für mich und meine Klientin abzusichern, dass ich sie auch wirklich richtig verstanden habe. Ich Sorge mich offenbar, dass mir beim „digitalen Zuhören“ Impressionen entgehen und ich deshalb weniger „zuhörend verstehend“ bin. Ich erlebe auch, dass diese Absicherung uns beiden hilft.

Manchmal irritiert mich die Reaktionszeit meiner Gesprächspartnerin und ich interveniere zu schnell. Ich bin anfangs richtiggehend erschrocken über mich, denn meinen KlientInnen grätsche ich schon lange nicht mehr ins Wort. Aber wir merken beide, dass dies tatsächlich ein technisches Problem ist. Es dauert nämlich einen Moment – manchmal ein paar Sekunden, bis ihr Video aufgenommen, übertragen und bei mir widergegeben wird – und umgekehrt. Sobald mir diese Verzögerung bewusst ist, kann ich den Effekt erkennen und mich darauf einstellen. Von anderen technischen Störungen, zum Beispiel einem kurzen Bild- oder Tonausfall und zeitweisen Verpixelungen, lassen wir uns beide nicht (mehr) aus der Ruhe bringen.

Einen wirklichen Unterschied zum Face-to-face-Gespräch stellt für mich allerdings der fehlende Blickkontakt dar. Denn beide richten wir den Blick nicht in unsere Kamera, sondern darunter auf unsere Bildschirme. Unsere Blicke können sich also nicht kreuzen und es kann keine Resonanz in den Augen der Anderen geben. Würden wir aber bewusst in die Kamera blicken, müssten wir in die Rolle eines Fernsehmoderators schlüpfen und das technische Gerät als Fenster zum Gegenüber sehen. Der Moderator sucht aber – im Gegensatz zu mir – nicht die Interaktion durch Blickkontakt. Man muss es hinnehmen, und in den meisten Gesprächssituationen kann ich damit leben. Schade ist es aber um den Blickkontakt in Momenten der schweigenden Übereinkunft. Das wortlose gegenseitige Verstehen bleibt jedoch erhalten, denn Schweigen können wir auch online. Eine jede schaut dabei alleine vor sich hin, aber(!) wir beobachten auch uns selbst dabei. Ich finde, das fühlt sich einsam an.

Mich bewegt auch, dass ich es im Präsenzgespräch unmittelbarer fühlen würde, wenn meine Klientin einer für sie wichtigen Empfindung nachspürte. Beim Online-Zuhören stellt sich dieses Gefühl bisher bei mir noch nicht ein. Jedoch sehe ich am Verhalten meiner Gesprächspartnerin, wann ich still sein muss und ihren inneren Dialog nicht stören darf. Vermutlich kompensiere ich bei einigen Interventionen die „Beziehungslücke“, indem ich meine eigenen Erfahrungen erinnere und vielleicht auch verstärkt einbringe. Wenn dies so wäre, dann würde das die Gefahr der Verzerrung des Gespräches bergen. Ich glaube, es ist wichtig

zu wissen, dass es beim Video coaching technisch bedingte „Beziehungslücken“ gibt, die ich mit angepassten Strategien ausgleichen muss – ohne jedoch den Personzentrierten Ansatz zu verlassen. Im Grunde geht es sowohl online als auch in der Präsenzsituation um Beziehungsarbeit im Hier und Jetzt. Die Rahmenbedingungen haben dabei immer schon eine Rolle gespielt.

Ein Beispiel: Im Laufe dieses Gespräches habe ich mehrmals die Sorge, meiner Gesprächspartnerin nicht nahe genug zu sein, um ihr eine für sie hilfreiche Intervention anbieten zu können. Mein erster Gedanke dabei ist: „Es ist dieses Video-Ding ...“. Dieser Gedanke wird jedoch schnell von einem weiteren abgelöst: „Du kennst sie ja kaum, warte einfach ...“. Dies stellt sich als hilfreich heraus und kommt mir zugleich bekannt vor: Der letztere Gedanke geht mir regelmäßig durch den Sinn, wenn ich KlientInnen kennenlernen. In einem Moment der Unsicherheit suche ich also die Ursache zuerst in der „Videokonferenz“ (was sich auch nicht ausschließen lässt) und nicht in der Beziehung. Wo fängt also die personenzentrierte Beziehung an? Ist sie auf die Menschen begrenzt, die miteinander agieren, oder spielt es eine Rolle, in welchem Umfeld sie miteinander agieren? Ich finde Letzteres. Wenn dem so ist, dann werde ich demnächst die Online-Begegnung als eine mögliche Variante dieser Beziehung sehen und – so gut ich kann – kreativ gestalten. Ich möchte also bewusst darauf verzichten, diese ungewohnte Form der Begegnung als per se defizitär zu betrachten.

Inzwischen ist mir meine Gesprächspartnerin online ans Herz gewachsen. Ich staune. Ich lächle. Ich habe den Eindruck, es geht ihr ähnlich.

In Changes-Treffen werden die Rollen auch getauscht, d. h. die ZuhörerIn wird zur ErzählerIn. Daher habe ich also die spannende Gelegenheit, auch als Klientin ein personenzentriertes Online-Gespräch zu erleben: Da ich in meiner vertrauten Umgebung sitze, mich selbst live höre und eine professionelle ZuhörerIn habe, könnte ich mich eigentlich glücklich schätzen. Aber ich bin es nicht – vermutlich aus zwei Gründen:

- Zoom scheint mir für sehr persönliche Themen nicht vertrauenswürdig genug zu sein. Es gibt Dienste, die Gespräche verschlüsseln, und das ist eine wichtige Rahmenbedingung, die ich für mich gerne gewährleistet sehen würde.
- Ich sitze in meinem Büro in unserem Haus, und selbst bei geschlossener Bürotüre könnte meine Familie um diese Zeit in Hörweite sein.

Daher entscheide ich mich für eines meiner zur Not auch öffentlichkeitsstauglichen Problemchen, und während ich darüber erzähle, erlebe ich Folgendes:

In meiner vertrauten Umgebung fällt es mir sogar leichter, mich zu öffnen. Meine eigene Stimme hingegen irritiert mich, sie

kommt mir zu laut vor (ist sie auch, sagt mein Mann ...). Hoffentlich glaube ich nicht, die räumliche Distanz stimmlich überbrücken zu müssen. (Meine Großmutter reagierte auf diese Weise, als sie 1970 ihr erstes Telefon bekam). Liegt es an meinem Büro, dass ich das Gefühl habe, alleine in einer Glocke zu sitzen und Selbstgespräche zu führen? Oder ist es die Tatsache, dass ich ja wirklich alleine in einem Raum bin – wenn da nicht die hörbare und auch sichtbare Resonanz meiner ZuhörerIn wäre? Ich sehe ihre Aufmerksamkeit und lese ihre Zuwendung an ihrer Mimik und Körperhaltung ab. Ich würde nicht behaupten, dass ich sie spüre, aber ich schliesse aus meinen Beobachtungen, dass meine ZuhörerIn ganz bei mir ist. An ihren Interventionen erkenne ich, dass sie sich langsam an mich und mein Erleben herantastet. Sie gibt sich Zeit, mich kennenzulernen, und ich freue mich, dass sie noch vorsichtigen Abstand hält. Es macht nichts, dass ihr Bild manchmal verpixelt ist oder ihre Stimme nicht gut klingt. Ich höre und sehe genug, um zu erkennen, dass sie mit mir auf der Suche ist. Vielleicht würde ich es face-to-face „Spüren“ nennen, online ziehe ich eher kognitive Schlüsse aus dem Gehörten und dem Gesehenen. Sollten mir in dieser Onlinesituation Wahrnehmungen fehlen, die mir in der Präsenzsituation zur Verfügung stünden, dann würde ich die Lücken mit Beobachtungen füllen und dies würde mir – zumindest für diese Situation – genügen. Ist der Grund für mein gutes Gespräch die funktionierende Kommunikationstechnik oder funktioniert die Beziehung? Beides, denke ich.

Eine Chat-Nachricht trifft ein: „Ihr habt noch 5 Minuten“. Wir wissen also, dass wir in fünf Minuten „zurückgeholt“ werden. Eine Stoppuhr zählt die Sekunden herunter. Wir sind fremdbestimmt, aber wir können die Arbeit beenden und noch ein Getränk aus der eigenen Küche holen. Die Begrüßung der Moderatorin „Hallo, wieder zurück aus dem All?“ empfinde ich als erstaunlich passend. Ja, so fühlt es sich an.

## Phase 6: Abschluss

Nach und nach tauchen alle wieder auf.



Die Wortmeldungen in der Abschlussrunde sind freiwillig. Daher verzichten viele darauf, was mir bei 20 TeilnehmerInnen sehr willkommen ist. Vermutlich spüre nicht nur ich die besondere Anstrengung der letzten zweieinhalb Online-Stunden. Bisher bin ich nach einem Changes-Treffen in München beschwingt mit der S-Bahn nach Hause gefahren. Heute bin ich müde und froh, dass wir zum Ende kommen. Trotzdem motivieren mich die Wortmeldungen, denn die TeilnehmerInnen erzählen von ähnlich intensiven Gesprächen. Keine/r erwähnt unüberwindliche technische oder kommunikative Hürden. Im Gegenteil: Manche/r bedankt sich für die Möglichkeit dieser Teilhabe. Denn wo man sich auch gerade befindet – man ist dabei gewesen und hat Gemeinschaft erlebt.

*Nun ist nur noch die Frage offen: Wie ist es unserer Moderatorin ergangen?*

MOD: Es beeindruckt mich, wie in so kurzer Zeit zwischen unbekanntenen Personen Nähe entstehen kann. Dies funktioniert wohl nur, weil sich die einzelnen Personen öffnen und sich wirklich darauf einlassen möchten. Diese Bereitschaft lässt sich – genau wie in der Begegnung „in persona“ – nicht erzwingen. Ich erinnere mich an die vielen sehr angeregten Gesichter und die gelöste Stimmung, wenn wir bei den Changes-Treffen in München aus unseren verschiedenen Zimmern und „Ecken“ zurückkehren. Und ich bilde mir ein, eine solche Gelöstheit auch jetzt zu verspüren. Vielleicht ist die eine oder der andere Teilnehmende auch erleichtert, dass es vorüber ist. Doch die Zufriedenheit und Zu-

versicht in den Stimmen derjenigen Personen, die sich äußern, stimmt mich weniger skeptisch. Ich bin froh, einmal wieder das Abenteuer gewagt zu haben und als „Reiseleiterin“ die Expedition in die virtuelle Begegnung mit anderen und zugleich die reale Begegnung mit sich selbst angetreten zu haben. Ja, ich bedaure, dass ich selbst nicht Teil einer solchen Zweier-Begegnung sein konnte, denn ich bin währenddessen im „Hauptraum“ geblieben, für den Fall, dass Personen sich „verirren“ oder aus dem Meeting-Raum „hinausfliegen“. Das kann technisch bedingt immer geschehen, anders als im realen Leben. Einige Personen äußern sich noch im Chat, andere möchten gar nicht „gehen“ und auch mir fällt der Abschied schwer. Ich habe gemischte Gefühle: Da ist die Sehnsucht nach „echtem“ Kontakt und zugleich die Erleichterung, endlich mal wieder zusammengekommen zu sein.

## Phase 7: Abschied

TN: „Tschüss“ – *ich winke – alle winken – wir drücken den Button „Meeting verlassen“ – ... und „klick“, sind sie alle weg ...*

### Literatur:

Deloch, H. (2018), Sich selbst und anderen zuhören: Changes-Gruppen: ein therapeutisches „Graswurzel-Angebot“ In: Gesprächspsychotherapie und Personzentrierte Beratung 2018/3: 165f.

*Birgit Fink (Text und Zeichnungen)  
und Heinke Deloch (Text)*