

Vor- und Nachteile der Supervision im Online-Setting

Vorteile des Onlineformats in der Gruppen-/Teamsupervision:

- Keine lange Anfahrt notwendig
- Die Teilnehmer*innen und Supervisor*in sind in vertrauter Umgebung
- Die Namen sind sichtbar (sofern sie korrekt eingespeichert wurden)
- Die Teilnehmenden können regulieren, wie sie gesehen werden, können näher an die Kamera oder weiter weg sitzen, die Beleuchtung heller/dunkler einstellen
- Alle sind gleichzeitig zu sehen
- Es kann gewechselt werden zwischen Sprecheransicht und Galerieansicht
- Die Teilnehmenden sehen sich selbst (wenn sie diese Funktion nicht ausschalten), ihre Mimik, das erhöht die Selbstaufmerksamkeit
- Es kann schnell und unkompliziert eine Datei oder ein Musikstück geteilt werden
- Wenn eine Person die Videokonferenz verlässt, stört es weniger, als wenn sie in Präsenz den Raum verlassen würde
- Es können nebenbei Notizen gemacht werden, ohne dass es stört
- Wenn eine Person etwas sagen möchte, schaltet sie das Mikrofon ein, dann sehen alle, dass da ein Wortbeitrag zu erwarten ist. Wenn die Person fertig ist mit Sprechen, kann sie das Mikrofon wieder ausschalten, so ist klar, dass die Wortmeldung beendet wurde (das ist in Präsenz manchmal nicht so eindeutig)

Nachteile des Onlineformats:

- Die/der Supervisor*in „spürt“ die Teilnehmenden weniger stark, als wenn sie in Präsenz da wären
- Die Teilnehmenden spüren sich untereinander ebenso weniger
- Der informelle Kontakt ist stark reduziert, in der Pause wird weniger bis gar nicht miteinander geplaudert
- Die Körper der Teilnehmenden sind nur teilweise zu sehen, das heißt die Körperhaltung kann nicht vollständig erkannt werden
- Technische Störungen erschweren die Kommunikation
- Die Schwelle etwas während der Supervision zu essen oder etwas anderes nebenbei zu machen ist viel niedriger
- Es ist nicht möglich sich „richtig“ in die Augen zu schauen

Exemplarisch werden hier auch zwei Artikel aus dem Internet zitiert:

- 1.) „DGSv: Positionen 1_2021“: „Online-Supervision und -Beratung in Zeiten von COVID-19“ von Susanne Lohrke und Dr. Annette Metz.
- 2.) Dorothe Fritzsche: „Online-Coaching: Welche Tools sind anwendbar?“

Dorothe Fritzsche beschreibt in ihrem Artikel zahlreiche Methoden, die ins Onlineformat übertragen werden können, unter anderem die Arbeit mit dem „leeren Stuhl“. Doch ich stimme Susanne Lohrke zu, die im Artikel der DGSv betont, dass in Bezug auf Tools weniger mehr ist. Der gute Kontakt im Beratungsprozess ist wichtiger als ein Feuerwerk an Methoden, da diese vielleicht auch an technischen Problemen scheitern könnten.

Ich selbst habe, besonders in der „Corona-Zeit“, sowohl Erfahrungen gemacht Supervision online zu geben, als auch in Anspruch zu nehmen. Ich bevorzuge das Präsenz-Format, finde einige Vorteile wie Zeitersparnis und die Möglichkeit quasi von fast überall in der Welt online miteinander zu arbeiten als sehr reizvoll.