

# ZPTh

Zeitschrift  
für Pastoraltheologie

---

Nähe

ISSN: 0555-9308

43. Jahrgang, 2023-1

## Digitale Nähe – wie geht das?

### Abstract

Die Antwort auf die Ausgangsfrage „Digitale Nähe – wie geht das?“ wird abgeleitet aus einem differenzierten Verständnis von Nähe als einer wesentlichen Dimension sozialer Beziehungen – analog wie digital. In einem phänomenal-deskriptiven, intuitiven Zugang werden wesentliche Aspekte von Nähe herausgearbeitet: räumlicher Abstand, Berührung, Aufmerksamkeit, Attribution von Motiven, Rollenbeziehungen und der schmale Grat hin zum Missbrauch. Die Rolle von Bedürfnissen wird ebenso nachvollziehbar wie der komplexe Abstimmungsprozess hinsichtlich der individuellen Nähe-Wünsche. Anregungen zum kreativen Umgang mit den digitalen Einschränkungen heben die Wichtigkeit von Gruppen-Leitungs-Kompetenz – Sensitivity – im Online-Format hervor.

The answer to the initial question "Digital nearness – how does it work?" is derived from a differentiated understanding of nearness as an essential dimension of social relationships – analog as well as digital. In a phenomenal-descriptive, intuitive approach, essential aspects of nearness are elaborated: spatial distance, touch, attention, attribution of motives, role relations and the fine line to abuse. The role of needs becomes just as comprehensible as the complex coordination process with regard to individual desires of nearness. Suggestions for dealing creatively with digital limitations highlight the importance of group leadership skills – sensitivity – in the online format.

### Einleitung

Die gesellschaftliche Entwicklung – forciert nicht zuletzt durch Corona – führt dazu, dass immer mehr Kontakte nicht *face to face* sondern über ein digitales Medium stattfinden. Wie wirkt sich das auf die Möglichkeit aus, Nähe in Beziehungen zu erleben? Wie bedeutsam ist es für Menschen, Nähe zu erleben, und welche Rolle spielen Gruppen dabei? Welche Auswirkungen hat die Digitalität auf das Nähe-Erleben in Gruppen und welche Anregungen können die Gruppenverfahren – speziell die Gruppendynamik als Verfahren – geben, um darauf kreativ und produktiv zu reagieren?

Diesen Fragen möchte ich in drei Schritten nachgehen:

1. Das Phänomen Nähe untersuchen – im dyadischen wie im Gruppenkontext, sowohl im analogen (*face to face*)
2. als auch im digitalen Format.
3. Daraus Konsequenzen ableiten für eine pastorale Praxis, die digitale Arbeits- und Begegnungsformen einbeziehen muss.

## Wie ist das eigentlich mit der Nähe?

Nähe ist eine Dimension sozialer Beziehungen, die man weder sehen, hören oder riechen, wohl aber ertasten und spüren kann, und die auch schwer zu beschreiben ist. Das Bedeutungswörterbuch kennt nur die „geringe räumliche oder zeitliche Entfernung“<sup>1</sup>, das Wiktionary immerhin auch den Bedeutungsgehalt „enge persönliche oder soziale Verbundenheit“<sup>2</sup>. Dennoch haben Menschen einen unmittelbaren Begriff davon, wem sie nah oder fern sind, und können ihre sozialen Beziehungen intuitiv ziemlich präzise und leicht hinsichtlich der empfundenen Nähe unterscheiden.

Lassen Sie mich deshalb diesem Phänomen erst einmal ganz persönlich phänomenal-deskriptiv und intuitiv nähern:

Ich sitze bei der Kosmetikerin. Ein- bis zweimal im Jahr gönne ich mir eine professionelle Gesichtspflege. Und ich denke über meinen zu schreibenden Artikel zu Nähe nach. Die Kosmetikerin ist mir ganz nah, sie fasst mir ins Gesicht, seift ein, befeuchtet, cremt, massiert die Haut und die Gesichtsmuskeln. Ich frage mich: Ist das Nähe? Einerseits ja. Es fühlt sich aber nicht so an. Ja, sie ist mir körperlich ganz nah und dennoch empfinde ich nicht die persönliche Nähe, die ich z. B. mit meiner Freundin erlebe, wenn wir zusammen sind – selbst wenn wir uns nicht berühren<sup>3</sup>. Da bemerke ich: Meine Aufmerksamkeit ist auf das, was ich schreiben könnte, gerichtet. Da lasse ich von dem Nachdenken ab und spüre hin auf den Kontakt: Jetzt fühlt es sich anders an – näher. Und dennoch ist auch jetzt noch Distanz spürbar – die Kosmetikerin berührt mich zwar, aber nicht, weil sie die Nähe zu mir sucht (und genießt), sondern weil diese Berührung notwendig ist, um die vereinbarte Aufgabe zu erfüllen, nämlich meine Haut zu pflegen.

## Was also macht nun eigentlich Nähe zwischen zwei Menschen aus?

In dieser kleinen Szene liegen schon fast alle Aspekte, die hinsichtlich des Phänomens „Nähe zwischen zwei Menschen“ eine Rolle spielen: der räumliche Abstand, die Berührung, die Aufmerksamkeit, die Attribution von Motiven, die Rollenbeziehung der Beteiligten, der schmale Grat zum Missbrauch. Diese und weitere seien im Folgenden näher untersucht:

---

<sup>1</sup> Wolfgang Müller (Hg.), Duden „Bedeutungswörterbuch“, Mannheim u. a. <sup>2</sup>1985, 459.

<sup>2</sup> <https://de.wiktionary.org/wiki/Nähe> (Stand: 12.2.2023).

<sup>3</sup> Über die psychohygienische Bedeutung von Berührung forschen u. a. Prof. Martin Grunwald (z. B. *Homo Hapticus – Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können*, München 2017) und Prof. Sebastian Ocklenburg (*Die Psychologie und Neurowissenschaft der Umarmung. Eine multidisziplinäre Perspektive*, Berlin 2022).

## Räumlichkeit und Situations-Deutung

Da gibt es einmal den Zusammenhang zwischen räumlich-körperlicher und persönlicher, psychischer Nähe. Obwohl die Kosmetikerin mir räumlich ganz nahe ist, ja mich auch berührt, empfinde ich keine persönliche Nähe. So ist es auch z. B. in der U-Bahn: Wenn Menschen eng beieinander stehen, haben sie zwar eine große räumlich-körperliche Nähe, kämen aber wohl nicht auf die Idee, zu sagen, dass sie sich „persönlich nahe sind“. In beiden Fällen deuten die Beteiligten die Situation so, dass die räumliche Nähe nichts mit persönlicher Nähe zu tun hat. Bei der Kosmetikerin ist es die mit ihrer Rolle einhergehende, vereinbarte Aufgabe, durch die die räumliche Nähe als nicht persönlich gemeinte attribuiert wird. In der U-Bahn attribuieren wir die räumliche Nähe auf die räumliche Begrenztheit und Enge aufgrund der Zahl der Passagiere. Deshalb würde es uns irritieren, wenn sich jemand in einem ansonsten leeren U-Bahn-Waggon neben uns setzen wollte. Das würden wir als unangemessen und eventuell auch übergriffig empfinden. Wo Platz ist, bekommt räumliche Nähe eine andere soziale, eine persönliche Bedeutung.

### *Attribution und Blickkontakt*

Als Person gemeint sein, spricht das psychosoziale Grundbedürfnis nach Liebe und Anerkennung in einer sehr grundsätzlichen Dimension an und ist ein konstitutives Element für Nähe-Empfinden. Gesehen zu werden ist eine solche Erfahrung und schafft Nähe.<sup>4</sup> Sich in die Augen zu schauen, kann eine große Intimität erzeugen, selbst ohne körperliche Nähe – je nach Dauer und Intensität in unterschiedlichem Ausmaß und je nach Art des Blickens in unterschiedlicher Beziehungsqualität.<sup>5</sup> Umgekehrt schafft die Vermeidung von Blickkontakt Distanz da, wo räumlich-körperliche Nähe nicht vermeidbar ist. Blickkontakt und räumlich-körperliche Nähe sind also zwei Faktoren, die Nähe herstellen und sich gegenseitig verstärken, aber auch relativieren können. Und sowohl Blickkontakt als auch räumlich-körperliche Nähe sind gleichzeitig Ausdruck von empfundener Nähe und Mittel, sie zu erzeugen.

### *Gegenseitigkeit*

Die Aufnahme von Blickkontakt in einer durch die Situation bedingten räumlichen Enge, kann gelegentlich auch willkommen sein – dann nämlich, wenn die andere Person ohnehin schon „ins Auge gefallen“ war.

---

<sup>4</sup> Rosemarie Wulf – Albrecht Boeckh, Anerkennung – Intersubjektivität – Selbstentwicklung und die Konsequenzen für die Theorie der Gestalttherapie, in: Gestalttherapie (2013) 2, 14–39, hier 15f. und 29–31.

<sup>5</sup> Werner van Haren, Sehen und Blickkontakt in der Psychotherapie, in: Psychotherapeutenjournal (2022) 3, 342–349.

Hier klingen noch zwei andere Aspekte von Nähe an: Gegenseitigkeit und Attraktivität. Annäherung seitens eines anderen – sei es räumlich-körperlich, durch Blickkontakt oder durch „intime“ Fragen oder Mitteilungen – ist uns unangenehm und erleben wir als Grenzüberschreitung, wenn sie ein Ausmaß hat, das unserem eigenen Nähe-Wunsch gegenüber diesem anderen nicht entspricht. Andererseits erleben wir die gleiche Annäherung als äußerst angenehm und willkommen, wenn sie unserem eigenen Nähe-Wunsch entspricht – also auf Gegenseitigkeit beruht und die Attraktivität beidseitig ist.

### *Der schmale Grat zum Missbrauch*

Insofern ist es kein Zufall, dass die Frage der Gegenseitigkeit ein wesentliches Kriterium hinsichtlich Übergriff und Missbrauch ist. Übergriff passiert da, wo auf die Gegenseitigkeit nicht geachtet und/oder die Differenz im Nähe-Wunsch nicht respektiert wird. Und dafür haben die meisten Menschen ein sehr feines Gespür – selbst, wenn diese inadäquaten Annäherungen oder Deutungen unausgesprochen bleiben.

Missbrauch wird es da, wo die Befriedigung des eigenen persönlichen Nähe-Bedürfnisses in eine anders konnotierte Rollenbeziehung verpackt wird. In fast allen Arbeitsbeziehungen, insbesondere in der Psychotherapie, der Seelsorge, der Supervision, dem Coaching, der Beratung aber auch der Betreuung hilfsbedürftiger oder junger Menschen wie auch der Kosmetik und der Physiotherapie dient laut Kontrakt die Nähe – sei sie nun psychologisch, geistlich, geistig oder körperlich – der Erfüllung der vereinbarten Aufgabe und nicht der Befriedigung des psychosozialen Bedürfnisses nach persönlicher Nähe. Gerade weil dieses Bedürfnis in diesen Beziehungen wie in allen sozialen Situationen stets auch aktualisiert wird, ist es entscheidend, dass die Distanz der professionellen Nähe aufrechterhalten wird.

Dies kann auch in umgekehrter Richtung geschehen. In einem meiner Workshops haben Physiotherapeut\*innen das sehr eindrucksvoll herausgearbeitet: Sie fühlen sich missbraucht, wenn Physiotherapie-Patient\*innen der (für die Behandlung notwendigen) Berührung eine persönliche oder gar erotische Bedeutung geben. Es ist Aufgabe dieser Professionellen, mit solchen Nähe-Wünschen seitens ihrer Klient\*innen und Patient\*innen angemessen umzugehen.<sup>6</sup>

Daraus wird deutlich, wie schmal der Grat ist, der ein befriedigendes und angemessenes Nähe-Erleben und Missbrauch voneinander unterscheidet.

---

<sup>6</sup> Auf die Unterschiede hinsichtlich dieses Umgangs mit Nähe in den verschiedenen Professionen – übrigens auch im Verhältnis Führungskraft – Mitarbeiter\*in kann an dieser Stelle nicht weiter eingegangen werden.

### *Aufmerksamkeit*

Ein anderer Aspekt ist die Bedeutung der Aufmerksamkeit für das Entstehen von Nähe: Indem ich z. B. auf die Berührung hinspüre, empfinde ich die Nähe stärker – und auch differenzierter. Nähe entsteht also nicht einseitig durch Annäherung seitens einer Person; sie erfordert die Empfindsamkeit und Bereitschaft der anderen Person, damit sie sich zwischen den Personen entwickeln kann. Umgekehrt, solange ich meine Aufmerksamkeit auf etwas anderes als das aktuelle Geschehen gerichtet habe, erlebe ich auch kaum Nähe; nicht eine professionelle wie im Beispiel der Kosmetikbehandlung aber wohl auch nicht eine persönlich gemeinte.

Im Übrigen ist es genau dieser psychische Mechanismus der Aufmerksamkeitsverschiebung, mit dem Missbrauchsopfer wenigstens ihre Seele zu schützen suchen.

### *Die Unschärfe-Relation im Abstimmungsprozess*

Um zu einer für beide passenden sozialen Distanz/Nähe zu finden, ist ein diffiziler Abstimmungsprozess notwendig. Wohl jeder Mensch kennt die Situation, dass man im Stehen mit jemandem ins Gespräch kommt und diese Person „zu nahe“ herantritt. Man geht einen Schritt zurück und die\*der andere rückt nach usw. Hier funktioniert die Abstimmung nicht, weil das Gegenüber den Schritt zurück nicht als Distanz-Signal wahrnimmt oder nicht akzeptiert und mit erneuter Annäherung reagiert. Andersherum wäre es eine gelingende Annäherung, wenn man an jemanden anderen ein wenig näher herantritt und das Gegenüber dies zulässt oder vielleicht sogar selbst auch einen Schritt nach vorne tut. Was sich hier oberflächlich betrachtet auf der rein räumlichen Ebene abspielt, kann natürlich ebenso mit der Länge und Intensität des Blickkontakts, der erwidert wird, mit der Länge und Intensität eines Gesprächs oder einer Berührung und vielem anderen mehr geschehen.

Dabei verändert die Reaktion der\*des Anderen jeweils die eigenen Nähe-Wünsche ihr\*ihm gegenüber – sie werden stärker oder schwächer, werden differenziert und ihr Ausdruck wird kreativ angepasst.

Damit dies ohne zu große Enttäuschung oder Beschämung gelingen kann, bleiben die Signale in diesen Abstimmungsprozessen zunächst unscharf, uneindeutig. Anders gesagt: Um sich entwickeln zu können, brauchen soziale Beziehungen eine gewisse Unschärfe, zumindest anfänglich. Natürlich gibt es in diesem unscharfen „Umkreisen“ auch zahlreiche Quellen der Fehldeutung des Verhaltens des anderen Menschen. Aber es klappt doch erstaunlich oft – zumindest zufriedenstellend. Und wenn nicht, kann man immer noch allen Mut zusammennehmen und eine Beziehungsklärung herbeiführen, das gegenseitige Nähe-Interesse explizit äußern und erfragen.

Sie ist also ganz schön kompliziert, die Sache mit der Nähe – im professionellen wie im persönlichen Kontext, dem wir uns nun zuwenden werden.

## Was bewirkt nun einen Nähe-Wunsch?

Die Feldtheorie Kurt Lewins<sup>7</sup> gibt darauf eine klare Antwort: Der Nähe-Wunsch entspricht der Attraktivität einer anderen Person – dem Hingezogen-Sein zu ihr in einer aktuellen Situation. Und attraktiv ist, von wem (oder was) eine Person sich die Befriedigung eines oder mehrerer jener Bedürfnisse und Interessen verspricht, die in der gegebenen aktuellen Situation aktiviert sind.

Zunächst einmal aktiviert jede soziale Situation die universellen psychosozialen Grundbedürfnisse: geliebt zu werden und lieben zu können (Nähe), wirksam (Macht) und für andere wertvoll (Zugehörigkeit) zu sein.<sup>8</sup>

Das können ganz unterschiedliche Bedürfnisse und Interessen sein, deren Erfüllung man sich durch die Nähe zu der betreffenden Person erhofft:

- Die Aussicht auf ein interessantes Gespräch über ein Thema, das beschäftigt
- die Chance, darüber mehr zu lernen oder zu erfahren
- erotische Lust und Lebendigkeit, die in der Nähe dieser Person erlebt wird
- die Aussicht auf ein leckeres Essen
- Sicherheit und Schutz in einer verunsichernden oder ängstigenden Situation
- die Möglichkeit, über die andere (vielleicht statushohe) Person Einfluss nehmen zu können
- u.v.a.m.

Bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Nähe-Wünschen spielen natürlich auch Projektionen und Übertragungen eine Rolle, ziemlich analog zu dem, wie van Haaren es für die Psychotherapie beschreibt.<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup> Diese von Kurt Lewin formulierte psychologische Theorie geht davon aus, dass alles Verhalten bestimmt ist durch das „Lebensraum“ genannte psychologische Feld zu einem gegebenen Zeitpunkt, prägnant gefasst in der Formel  $V = f(L) = f(P; U)$ : Verhalten ist eine Funktion des Lebensraumes bzw. eine Funktion des Zusammenspiels von Person und Umwelt. In dem Lebensraum der Person wirken je nach Differenzierungs- und Reifegrad unterschiedlich viele Kräfte der Anziehung und Abstoßung (Appetenz und Aversion) zwischen der Person mit ihren Bedürfnissen und den von ihr wahrgenommenen Aspekten ihrer Umwelt, zu denen z. B. auch andere Personen gehören.

Eine eingängige Darstellung findet sich bei Monika Stützle-Hebel – Klaus Antons, Einführung in die Praxis der Feldtheorie, Heidelberg 2017, eine sehr komprimierte umfassende Darstellung auch in dem Artikel von Marianne Soff – Monika Stützle-Hebel, Die Feldtheorie. Einblick und Überblick, in: Klaus Antons – Monika Stützle-Hebel (Hg.), Feldkräfte im Hier und Jetzt. Antworten der Feldtheorie zu aktuellen Fragestellungen in Führung, Beratung und Therapie, Heidelberg 2015, 64–95, mit weiteren lesenswerten Darstellungen und einer umfangreichen Bibliografie zum Thema.

<sup>8</sup> Vgl. dazu z. B. Oliver König – Karl Schattenhofer, Einführung in die Gruppendynamik, Heidelberg 2007, 34–42; Monika Stützle-Hebel – Klaus Antons, Spurensuche. Feldtheoretisch-praktisches Denken und Handeln in der angewandten Gruppendynamik, in: Klaus Antons – Monika Stützle-Hebel (Hg.), Feldkräfte im Hier und Jetzt. Antworten von Lewins Feldtheorie auf aktuelle Fragestellungen in Führung, Beratung und Therapie, Heidelberg 2015, 226–251, hier 240f.

<sup>9</sup> Van Haren, Blickkontakt (s. Anm. 5) 347f.

## Und wie ist es in Gruppen?

Auch in Gruppen ist Nähe primär ein dyadisches Geschehen. Das Netz aus diesen dyadischen Beziehungen transzendiert diese und prägt die Gruppenatmosphäre mit. Ein erheblicher Teil der Dynamik einer Gruppe wird durch die unterschiedlichen Nähe- und Distanz-Wünsche der verschiedenen Gruppenmitglieder befeuert. Es ist ein komplexer und konflikthafter Abstimmungsprozess, in dem diese  $n(n-1)$  Nähe-/Distanz-Wünsche in Relation zueinander austariert und in Einklang gebracht werden sollen: Das einzelne Gruppenmitglied hat gegenüber den anderen Gruppenmitgliedern meist unterschiedliche Nähe-Wünsche. Neben der oben bereits beschriebenen Frage der Gegenseitigkeit dieser Wünsche ist in Gruppen zudem kritisch, wie sich diese Nähe- wie auch Distanz-Wünsche mit denen der anderen vertragen. Dies kann z. B. zu Konkurrenz um die Gunst eines Gruppenmitglieds führen oder auch dazu, dass ein Gruppenmitglied seine Zugehörigkeit infrage stellt, weil es zu niemandem die gewünschte Nähe findet und es sich deshalb als nicht willkommen erlebt.

Um sich in der Gruppe einigermaßen sicher und aufgehoben fühlen zu können, brauchen die Einzelnen nicht nur eine Orientierung darüber, wer ihnen in einer Gruppe wie nahe steht und ob das zu ihren Wünschen passt, sondern auch eine gewisse Klarheit über die Beziehungen der anderen untereinander, sozusagen eine Art Beziehungslandkarte der Gruppe, wer mit wem wie nahe ist.

Auch für die Entwicklung hin zu Kohäsion und Arbeitsfähigkeit der Gruppe ist es wichtig, dass eine Differenzierung hinsichtlich der Nähe/Distanz untereinander und Transparenz darüber gibt. Menschen tendieren am Anfang einer Gruppe dazu, das Gemeinsame zu beschwören und Unterschiede zu negieren, um Harmonie herzustellen. Am Anfang herrscht leicht die Norm, dass alle allen nah sein sollten. Diese Tendenz macht zunächst durchaus Sinn, denn so können die Einzelnen ihre Optionen länger offenhalten und ihre Angst, herauszufallen oder keinen Einfluss zu bekommen, wird reduziert. Bleibt eine Gruppe aber in diesem „Harmonie-Modus“ – aus Angst vor den Konflikten, die für Differenzierung eventuell notwendig sind –, kann sie sich nicht entwickeln. Dann können sich auch ihre Mitglieder nicht entwickeln.

Dabei brauchen soziale Beziehungen für ihre Entwicklung eine gewisse Unschärfe. Der Prozess, in dem differenzierte Nähe- und Distanz-Wünsche und -Beziehungen entstehen und austariert werden, erfolgt erst nahezu unausgesprochen. Klarheit entsteht erst über ein längeres Hin und Her sowohl mehrdeutiger als auch eindeutiger Signale.

Die Frage, wer mit wem wie nahe ist, tangiert dabei eine weitere gruppenspezifische Dimension, die die Gruppendynamik antreibt: die Frage, wieviel Macht und Einfluss die Einzelnen oder bestimmte Untergruppen von sich Näherstehenden haben. Nähe herstellen kann auch dazu dienen, Einfluss zu gewinnen. Wenn jemand also mit einem anderen Nähe herstellt, kann das in einer Gruppe (wie in jedem sozialen System) auch dem Wunsch entspringen, eine\*n Verbündete\*n zu gewinnen oder an der Macht



des\*der anderen teilzuhaben. Nähe kann also durchaus auch – bewusst wie unbewusst – für Machtgewinn instrumentalisiert werden.

Auch mit der dritten der drei gruppensystemischen Dimensionen, der Zugehörigkeit, hat Nähe eine dynamische Verschränkung. Ein einzelnes Gruppenmitglied kann sich als nicht (ausreichend) zugehörig erleben, wenn es selbst weniger Nähe erlebt als es unter den anderen wahrzunehmen glaubt. In Gruppen mit sehr viel Nähe zueinander und damit einhergehender Bezogenheit aufeinander ist es für potenzielle Neumitglieder schwer, hineinzukommen und einen passenden Platz zu finden. Andererseits haben in Gruppen, deren Mitglieder untereinander große Distanz wahren, Wünsche auf Sicherheit stiftende Beziehungsnähe wenig Raum. Das schmälert deren Attraktivität. Die größte Integrationsfähigkeit haben Gruppen, in denen hinsichtlich der Nähe/Distanz der Mitglieder untereinander eine Vielfalt besteht: Hier kann ein Mitglied am leichtesten „hineinwachsen“, weil es sich mit seinen sich beim Hineinwachsen wandelnden Nähe-Wünschen relativ frei bewegen kann.<sup>10</sup>

### Auswirkungen des Online-Formats auf die Gruppendynamik

Welche Folgen hat nun das Online-Format für die Entwicklung und Bedeutung von Nähe in einer (Online-)Gruppe? Ich wage die These, dass die Dimension Nähe-Distanz die gruppensystemische Dimension<sup>11</sup> ist, die durch das Online-Format am meisten eingeschränkt wird.

Hinsichtlich der Entwicklung der Beziehungen der Gruppenmitglieder zueinander sind zwei Fragen zu unterscheiden:

- Wie können sich Nähe-Wünsche entwickeln und wie kann Nähe erlebt werden?
- Wie gelingt die (notwendige) Differenzierung des Gruppengefüges?

#### *Wie können sich Nähe-Wünsche entwickeln und Nähe erlebt werden?*

Wenn wir die anderen nur über Köpfe in Kacheln sehen, sind sie nur sehr eingeschränkt wahrnehmbar. Wohl hat das mehr oder weniger sympathische Gesicht eine Wirkung, doch Körperhaltung und -bewegung und das, was Appel-Opper als interkörperliche Kommunikation bezeichnet<sup>12</sup>, tragen wesentlich zu dem bei, was wir „Ausstrahlung“ nennen. Diese wie auch die „emotionale Schwingung“ sind auf dem kör-

<sup>10</sup> Vgl. dazu auch Stützle-Hebel et al., Spurensuche (s. Anm. 8) 237–239.

<sup>11</sup> Die Dynamik in einer Gruppe wird von der mehr oder weniger bewussten, aber ständigen interaktiven Klärung der drei gruppensystemischen Dimensionen Zugehörigkeit – Macht – Intimität (Nähe-Distanz) zwischen den Gruppenmitgliedern angetrieben (s. Anm. 8).

<sup>12</sup> Juliane Appel-Opper, Heilsame Körperdialoge im interkörperlichen Feld – Interventionen und Experimente, in: Gestalttherapie (2017) 2, 55–74.

per- und raumlosen Bildschirm ausgeblendet. Beides erschwert es, dass Attraktivität entstehen<sup>13</sup> und sich die Nähe-Wünsche gegenüber den anderen ausdifferenzieren können.

Es stellt sich aber noch eine andere Frage: Das psychosoziale Grundbedürfnis, das mit der gruppendynamischen Dimension „Intimität“ korrespondiert, wird erst durch eine soziale Situation aktualisiert, neudeutsch „getriggert“. Es ist meines Erachtens noch reichlich unklar, inwieweit oder unter welchen Voraussetzungen zwei oder mehrere Personen das Online-Zusammentreffen so als „soziale“ Situation wahrnehmen, dass dieses Grundbedürfnis, Liebe zu geben und zu empfangen, angesprochen wird. Anlass zu zweifeln gibt meine Erfahrung, dass in Online-Formaten die Geschlechtlichkeit in den Hintergrund tritt.

In diesem Kontext scheinen mir noch zwei weitere Aspekte von großer Bedeutung: die Bedeutung des Blickkontakts und der Leiblichkeit.

Im Online-Format fehlt der für die Entwicklung von Nähe wichtige Blickkontakt: wenn ich auf meinem Bildschirm auf die Kachel einer anderen Person schaue, fühlt diese sich nicht angesehen und umgekehrt. Schaue ich dagegen in die Kamera, dann blicke ich zwar direkt vom Bildschirm und es entsteht der Eindruck, dass ich dem\*der anderen in die Augen schaue. Aber spätestens wenn ihm oder ihr bewusst wird, dass ich vielleicht jemanden anderen meine, schwindet der Eindruck, gesehen zu werden – es sei denn, ich sage den Namen der gemeinten Person. Das bedeutet, dass man online nur per Blick nicht differenzieren kann.

Aber auch mein Versuch, meinen Blick auf ein bestimmtes Gruppenmitglied zu richten ist verquer: damit dieses (und die anderen) einen direkten Blick aus dem Bildschirm bekommt, muss ich ja bewusst von seiner Kachel weg und in die Kamera schauen. Ich habe das in meinen Online-Workshops immer wieder gemacht: es fühlt sich seltsam an und ich musste mich auf die Person, die ich meinte, und mein Gefühl für sie bewusst konzentrieren, um ein wenig von dem zu empfinden, was ich sonst in der Zuwendung zu ihr empfinden würde. Ein Blickkontakt, in dem man sich gegenseitig findet, begegnet und spürt – ein Sich-in-die-Augen-Schauen – entsteht dennoch nicht.

Dass eine bestimmte Person sich gemeint fühlt, erfordert also explizites Ansprechen in aller Gruppenöffentlichkeit. Auch die Kontaktaufnahme im Chat ist bereits viel expliziter – ihr fehlt die Beiläufigkeit und manchmal auch Unbewusstheit, die zumindest in der Entwicklungsphase hilfreich sind. Das macht das analog gelernte Annäherungsspiel schwierig und verlagert es ganz ins Verbale.

Möglicherweise gibt es hier große Erfahrungsunterschiede und vielleicht tun sich Jüngere dabei schon leichter. Ich war seinerzeit sehr irritiert, als ich bei meinen Kindern

---

<sup>13</sup> In einer Forschungsgruppe der DGGO wurde u. a. festgestellt, dass die Attraktivität von Personen analog größer ist als im Online-Setting (persönliche Aufzeichnung im Rahmen der Auswertung des Forschungsprojekts „Digilog“ am 20.12. 2021).

mitbekam, wie in ihren Kreisen ausgehandelt wurde, wer mit wem „fest ging“, und wie schnell und frühzeitig das geschah. Vielleicht ist die jüngere Generation auch im Analogen schon digitaler? Und vermutlich haben sie schon besser gelernt, sich im Digitalen zu bewegen. Allerdings beobachte ich auch bei den jüngeren Teilnehmer\*innen in meinen (analogen) Gruppen, wie sie einander eine ganze Weile „umkreisen“ bevor sich zwischen ihnen eine stabilere Nähe/Distanz einstellt. Da wird der Stuhl neben der „ins Auge gefassten“ Person eingenommen.<sup>14</sup> Oder man steht in der Pause „zufällig“ neben dieser Person und fängt mit ihr gar ein Gespräch an. Man sucht in den Gruppengesprächen wie auch den Pausen Augenkontakt oder signalisiert in unterschiedlicher Weise Zustimmung, Übereinstimmung oder Interesse. Bei den Online-Gruppen haben weder ich noch von mir befragte Kolleg:innen dergleichen mitbekommen.

Eine weitere Einschränkung im Online-Format besteht darin, dass immer nur zwei miteinander Kontakt aufnehmen können, während in analogen Gruppen die Entwicklung der dyadischen Beziehungen zeitgleich, parallel ablaufen kann. Das lässt der Entwicklung eines Beziehungsnetzes in einer Online-Gruppe wenig Spielraum.

Es gibt eine Reihe von Anhaltspunkten und Erkenntnissen aus dem psychotherapeutischen Kontext, die nahelegen, dass Begegnung und Kontakt ein unmittelbares, leibliches Geschehen sind, das aus der interkörperlichen Kommunikation<sup>15</sup> der sich Begegnenden resultiert. Online ist dies ausgeblendet, fehlt. Das dürfte auch der Grund sein, warum online das, was ich oben als „emotionale Schwingung“ bezeichnet habe, schwer zu erleben ist.

Ausgeblendet ist auch etwas Weiteres, was für uns Menschen offenbar viel wichtiger ist, als wir glauben: Berührung. Dazu gibt es mittlerweile eigene Forschung, die den Wert körperlicher, selbst flüchtiger, kurzer Berührungen hervorhebt.<sup>16</sup> Analog geschieht das fast von selbst. Digital ist es nicht möglich. Es gibt die Empfehlung, dieses Defizit zu verringern, indem man der\*dem anderen sagt, dass und wie man sie\*ihn jetzt berühren würde, wäre man analog beisammen, und sie\*ihn aufzufordern, sich stellvertretend selbst so zu berühren oder zu streicheln. Ob dies hilft und wie es wirkt, hängt sicher sehr von der bereits bestehenden Beziehung ab.

Online ist es ungleich schwieriger als analog, dass die Gruppenmitglieder Orientierung über die Beziehungen innerhalb der Gruppe bekommen. Wenn zwei Gruppenmitglieder oder Untergruppen über Chat parallel zum Gruppengespräch miteinander kommunizieren, bekommt das kein anderes Gruppenmitglied mit. Was im Analogen über

---

<sup>14</sup> Das geht in einem gruppenspezifischen Training vergleichsweise leicht, weil sich meist aufgrund der Platzwechsel der Trainer\*innen keine feste Sitzordnung etabliert.

<sup>15</sup> Appel-Opper, Heilsame Körperdialoge (s. Anm. 12).

<sup>16</sup> Vgl. Anm. 1 und die dpa-Meldung Kuschezeit, in: Freisinger GesundheitsRatgeber Oktober 2022, <https://www.merkur.de/lokales/freising/gesundheitsratgeber-freising-sti608150/kuschezeit-warum-menschen-koerperliche-naehe-benoetigen-91858228.html> (Stand: 11.1.2023).

die verschiedenen verfügbaren Sinneskanäle atmosphärisch spür- und wahrnehmbar wird, bleibt online für den Rest der Gruppe ähnlich einer „Geheimabsprache“ verborgen – es sei denn, jemand aus dem Paar oder der Untergruppe legt dies offen.

Bleibt die Frage, wie sich diese Einschränkungen auf die Entwicklung der Gruppe auswirken. Als wesentliche Voraussetzung für Kohäsion und Arbeitsfähigkeit gilt, dass innerhalb der Gruppe Differenzierung und Integration der Differenzen gelungen ist, sodass den Einzelnen mit ihren Eigenheiten und Besonderheiten Raum zur freien Bewegung gelassen werden kann, und dass sie dabei Orientierung hinsichtlich der Gruppenstruktur haben.

Interessanterweise gibt es viel Erfahrung, dass Sacharbeit in virtuellen Gruppen flotter geht – anfangs. Vielleicht wird das Treffen im Online-Format für die Klärung einer Sachfrage oder das Lernen von Inhalten tatsächlich weniger als eine soziale Situation empfunden, sodass die psychosozialen Grundbedürfnisse weniger aktualisiert werden und die Beteiligten weniger (unterschwellig) beschäftigen und dadurch die Sacharbeit weniger gestört ist. Die Erfahrungen zeigen aber auch, dass es bei längerer Zusammenarbeit irgendwann doch Störungen gibt, für deren Klärung dann oft analoge Treffen (Workshops) stattfinden müssen. Meines Erachtens haben diese Störungen damit zu tun, dass soziale Bedürfnisse mit einiger Verzögerung eben doch auftreten, aber mangels konkreter (analoger) Begegnungen insbesondere die Nähe-Wünsche nicht gut befriedigt, austariert und differenziert werden können und anfängliche Projektionen und Übertragungen länger ungeklärt bestehen bleiben.

### Konsequenzen für die pastorale Praxis

Ein bedeutender Teil pastoraler Praxis besteht darin, Räume und Gelegenheiten zu schaffen, in denen Menschen sich begegnen und die Erfahrung machen können, dass sie als Personen gesehen und angesprochen werden und Nähe erleben, einander zugeneigt/zugetan sind und sich dadurch aufgehoben und sicher fühlen können. Aus den obigen Überlegungen folgt, dass analoge (face to face) Begegnungs- und Erfahrungsräume dazu wesentlich besser geeignet sind als digitale Formate.

Doch wo dies nicht möglich ist, bietet das Internet die wunderbare Möglichkeit, dass dennoch Begegnungen geschehen können. Dann gilt es, mit den beschriebenen Einschränkungen in der Entwicklung von Nähe und Gruppenkohäsion im digitalen Setting aufmerksam, bewusst und kreativ umzugehen.

Was analog im nonverbalen Gruppengeschehen, in Pausen und vor und nach einem Treffen passiert, muss digital gezielt herbeigeführt werden: Begegnungen paarweise oder in Untergrüppchen durch viele digitale Gesprächsräume zu zweit, dritt oder viert und in wechselnden Zusammensetzungen. Hier können sich die Teilnehmenden dann auch online mehr „beschnuppern“ (auch wenn es nichts zu riechen gibt außer der eigenen Zimmerluft). Vor allem das paarweise Sprechen kann ein wenig von der Intimi-

tät des Blickkontakts ermöglichen und ist deshalb eine gute Möglichkeit, dass Differenzierungen – eine Voraussetzung für die Reifung der Gruppe – entstehen können.

Hilfreich ist, die Gespräche in diesen digitalen „Räumen“ durch Fragestellungen anzuregen, die zur Gruppe und ihrem aktuellen Thema passen. Um das persönliche Kennenlernen anzuregen, können Klein(st)-Gruppen Fragen zur eigenen Person, Vita, Teilnahme-Motivation usw. oder auch zu persönlichen Meinungen zu den Themen(varianten) der Gesamtgruppe mitgegeben werden.

Am Anfang, vor allem wenn alle oder viele neu sind, kann es hilfreich sein, diese Paarungen oder Grüppchen einfach (per Zufall) einzuteilen. Wenn die Gruppe sich schon etwas kennengelernt hat, sollte dann aber auch immer wieder die Möglichkeit gegeben werden, sich die Partner\*innen selbst auszusuchen, z. B. indem die Teilnehmenden durch die digitalen Gruppenräume „wandern“ und dort, wo sie möchten, bleiben können. Man kann dazu auch anregen, dass sich die Gruppenmitglieder per Chat gegenseitig anfragen. Hier sind die Kreativität der Leitung und ihre Vertrautheit mit dem Medium gefragt.

Neben solchen Sympathie-Wahlen ist es aber durchaus sinnvoll, zwischendurch aufzufordern, sich einmal mit jemandem zusammenzutun, mit dem man noch wenig Kontakt hatte. Hier sollte man sich nicht darauf verlassen, dass vom System erzeugte zufällige Zuweisungen „das schon richten“, sondern vielmehr alle in der Verantwortung sehen für die Entwicklung von Gruppenkohäsion und dies in passender Weise auch ansprechen.

Das in den Kleingruppen Besprochene muss immer wieder in die Gesamtgruppe heringeholt werden – manchmal durch (vorher angekündigte) Berichte aus den Kleingruppen und manchmal durch die Aufforderung, dass Einzelne in der Gesamtgruppe mitteilen, was sie aus dem Kleingruppen-Gespräch mitnehmen und/oder was sie glauben, dass für alle interessant oder hilfreich sein könnte. So kann etwas mehr erlebt werden, wie die Gesamtgruppe mehr ist als die Summe der Einzelbeziehungen und wie das Netz der Einzelbeziehungen die Gesamtgruppe trägt und prägt.

Es braucht von allen Achtsamkeit dafür, dass alle im Gesamtgruppen-Kontext etwas zu sagen haben und auch sagen. Denn im digitalen Format werden diejenigen, die nichts sagen, noch weniger wahrgenommen als im analogen. Gesehen und gehört werden ist aber für jede und jeden eine Grundvoraussetzung dafür, dass andere sich zu ihr oder ihm in Beziehung setzen. Dafür ist letztlich die Gruppenleitung verantwortlich.

Insgesamt ist zu beachten, dass man vieles, was sonst eher implizit passieren kann, digital explizit machen muss. Ein Mitglied meiner Digilog-Forschungsgruppe hat das treffend formuliert: „Online kann man Nähe nur sagen – nicht Nähe zeigen, wie analog.“<sup>17</sup> Für die Leitung bedeutet das, dass sie explizit dazu auffordern muss, Sympathien zu bekunden, aber auch darüber hinaus muss sie Beziehungsklärungen anregen.

---

<sup>17</sup> Stütze-Hebel, Digilog (s. Anm. 13).

Es erfordert ein gewisses Fingerspitzengefühl, die passende Form zu finden, mit der die Mitglieder anregt werden, miteinander darüber zu sprechen, wie man sich gegenseitig wahrnimmt, und fühlt, welche Vermutungen man übereinander hat, wie man das beim anderen Wahrgenommene interpretiert und wie es einem mit dem anderen geht. Solche Beziehungsklärungen geschehen bevorzugt zu zweit oder dritt in mehrfachen Runden, sollten aber auch in der Gesamtgruppe angeregt werden, damit die Einzelnen auch Orientierung über die Beziehung der anderen zueinander bekommen.

Fingerspitzengefühl ist auch nötig, um den passenden Zeitpunkt für ein digitales Soziogramm zu finden: Wer fühlt sich wem besonders nah und wem besonders fern – und womit im bisherigen, ganz subjektiven Gruppenerleben hat das zu tun? Wenn es der Gruppe gelingt, darüber differenziert und differenzierend ins Gespräch zu kommen, dann schafft das – auch digital – Nähe und Kohäsion.

Digital fehlen oft auch die informellen Phasen eines Treffens – sowohl in Pausen als auch vor und nach dem eigentlichen Gruppentreffen. Es bewährt sich, wenn man den digitalen Raum schon 15 Minuten vor dem eigentlichen Start öffnet und auch nach dem Ende noch eine Weile offen hält und in den Pausen, unter Umständen aber auch vor und nach dem Treffen digitale Gruppenräume bereitstellt, in denen sich Einzelne treffen können.

Zu guter Letzt ist Sensibilität dafür gefragt, wann face to face/analog dann doch zwischendurch notwendig ist, und motivierende Kreativität, um ein analoges Treffen anzuregen und zu gestalten. Zur Motivation kann die Reflexion des bisherigen Prozesses helfen: ein Austausch über das Erleben im digitalen Format und was gegenüber den Erfahrungen im Analogen anders ist. Und wenn man sich dann analog trifft, lohnt es nochmal, das vorher digitale und jetzt analoge Gruppenerleben zu vergleichen. Darüber kommen Gruppen dann auch ins Gespräch über- und miteinander.

### Fazit: Online ist eine Herausforderung für Gruppenleitung

Während ich diese Tipps zusammenstelle, wird mir selbst noch deutlicher, wieviel bewusste und explizite Beziehungs- und Gruppen-Leitungs-Kompetenz – Sensitivity – für die Moderation von Gruppen(prozessen) im Online-Format notwendig ist. Was im Analogen oft durch intuitives Handeln gelingt, braucht online bewusste und gezielte Planung, deren Grundlage ein Erfahrungswissen um die in Gruppen stattfindenden Prozesse ist. Ein erfahrungsbasiertes Lernen, wie es z. B. der Kurs „Leiten und Beraten in Christlichen Organisationen“<sup>18</sup> ermöglicht, wird künftig noch wichtiger sein als es

---

<sup>18</sup> Dieser Kurs wird heute vom Institut für Fort- und Weiterbildung der Katholischen Stiftungshochschule München angeboten. Vor über 20 Jahren habe ich gemeinsam mit Bertram Dickerhof SJ, dieses Curriculum zum Leiten von Gruppen im christlichen Kontext entwickelt, erprobt und durchgeführt. Seit über 10 Jahren entwickeln Jochen Althoff, Alexandra Jürgens-Schaefer und ich es kon-

schon immer war: wie sich Gruppenprozesse entwickeln, wie die Mitglieder agieren, was die Gruppe für ihre Entwicklung braucht und worauf es beim Leiten ankommt.

Dr. Monika Stütze-Hebel  
Eschenweg 11  
D-85354 Freising  
+49 (0) 8161 534728  
m.stuetzle-hebel(at)ios-muenchen(dot)de  
www.ios-muenchen.de  
www.LuBiCO.org

---

tinuierlich weiter. Ausführlichere Informationen zur Weiterbildung in der Ausschreibung unter [https://lubico.org/\\_pdf/Ausschreibung\\_LuBiCO.pdf](https://lubico.org/_pdf/Ausschreibung_LuBiCO.pdf) (Stand: 12.2.2023).