

# Audioaufzeichnungen – eine einfache Möglichkeit zur Optimierung von Psychotherapie

Werner van Haren

**Zusammenfassung:** In diesem Artikel werden Gedanken zur Nutzung von Audioaufzeichnungen von Psychotherapiesitzungen seitens der Patient\*innen vorgestellt. Mittlerweile stehen mit jedem modernen Smartphone hochwertige Aufzeichnungsprogramme zur Verfügung. Sie ermöglichen es, ohne besonderen Aufwand Therapiestunden mitzuschneiden. Gleichwohl wird diese Verwendungsmöglichkeit in einschlägigen Übersichten zum Einsatz von technischen Hilfsmitteln in der Psychotherapie nicht erwähnt. Ich möchte daher dieses einfache Instrument in den Fokus rücken, für das sich durch den technischen Fortschritt leicht zugängliche neue Möglichkeiten zur Optimierung von Psychotherapie eröffnet haben. Dargestellt werden die Vorteile – aber auch Risiken – dieser Technik auf der Basis einer Umfrage unter Patient\*innen, die die Audioaufzeichnung ihrer Therapiestunden bereits für sich nutzen.

Vor inzwischen mehr als sechs Jahren kam ein Patient, ein Tontechniker, mit der Frage zu mir, ob er die Sitzungen aufzeichnen dürfe; er würde sie hinterher gerne durcharbeiten, sich dann Notizen machen. Die Aufzeichnung sollte seine Erinnerungshilfe sein. Ich war überrascht und beeindruckt – und ließ mich darauf ein. Denn ich hatte selbst schon hin und wieder nach einer Therapiestunde den Gedanken: „Wenn ich diese Sitzung auf Band hätte, könnte es sehr hilfreich sein, sie dem Patienten zur Verfügung zu stellen.“ Ich dachte hier eher an eine Gelegenheit für besondere Momente, Highlights der Psychotherapie. Manchmal fallen mir auch Formulierungen ein, die ich hinterher nicht immer wiedergeben kann. Sie sind in einer dichten Begegnung entstanden – und dann wieder verblasst. Ich war dieser Idee allerdings selbst dann doch nie gefolgt und war erst recht nicht auf den Gedanken eines fortlaufenden Audioprotokolls gekommen, wie es dieser Patient nun regelmäßig mit nach Hause nahm.

Der Patient nahm schließlich auch an einer meiner Psychotherapiegruppen teil. Und in dieser sprach sich allmählich herum, dass er seine Sitzungen mitschnitt – was eine große Faszination auf andere Gruppenmitglieder ausübte. Heute muss man kein\*e Tontechniker\*in sein bzw. kein kostspieliges Aufnahmegerät anschaffen, um eine Sitzung aufzeichnen zu können. Jedes Handy ist inzwischen mit einer Diktier- oder Aufzeichnungsfunktion ausgestattet, die eine ausreichende Tonqualität liefert, wenn das Gerät zwischen Psychotherapeut\*in und Patient\*in auf einem Tisch liegt. Fast ohne mein Zutun entwickelte es sich dahingehend, dass inzwischen ca. 60 Prozent meiner Patient\*innen die Sitzungen aufzeichnen. Diese Entwicklung veranlasste mich, genauer herauszufinden, was Patient\*innen motiviert, die Therapiestunde aufzuzeichnen und sie nochmals anzuhören. Alle, die so vorgehen, habe ich mittels eines Fragebogens zu ihren Motiven und Erfahrungen befragt. Von 17 angeschriebenen Patient\*innen haben bisher 16 geantwortet.

## Der Einsatz von Aufzeichnungen in der Psychotherapie

Wenn heute von technischen Instrumenten in der Psychotherapie die Rede ist, dann wird viel über digitale Gesundheitsanwendungen gesprochen. Modernste Internetanwendungen und Apps werden im Zeichen der Digitalisierung des Gesundheitswesens entwickelt, geprüft und vermarktet (Eichenberg & Hübner, 2018). Werden gegenwärtig technologische Anwendungen untersucht, die von Patient\*innen genutzt werden können, handelt es sich also meist um Smartphone-Apps und internetgestützte Selbsthilfeprogramme – in einschlägigen Übersichten zum Einsatz von Technik in der Psychotherapie findet die einfache Verwendungsmöglichkeit moderner Smartphones zur Audioaufzeichnung von Therapiestunden keine Erwähnung (Berger, 2017).

Literaturrecherchen zu den Stichworten „Audiomitschnitt“, „Audioaufzeichnung“, „Tonaufzeichnung“, „Tonband“ (plus „Psychotherapie“) führen eher zum Thema der Verwendung von Audioaufnahmen für Falldarstellungen zu Forschungszwecken und deren Verwendung in Ausbildung und Supervision. Besonders bekannt ist vermutlich die „Ulmer Textbank“ (Thomä & Kächele, 1988) als Fundus von Aufzeichnungen psychoanalytischer Behandlungen, in der verschriftete Dialoge zu Forschungszwecken zugänglich gemacht wurden. Solche Protokolle überschreiten zwar einerseits die Begrenztheit von Gedächtnisprotokollen; andererseits entbehren sie der Fülle an nichtsprachlichen Signalen wie etwa Tonlage, Unterbrechungen und Pausen. Gleichwohl entwickelten sie sich seit den 1960er-Jahren zu einem wichtigen Instrument der Therapieforschung. Im Laufe der Zeit wurden die Tonaufzeichnung und deren Transkription im Rahmen der Supervision zunehmend durch Videoaufzeichnungen der Therapien erweitert. Es finden sich jedoch weder für Audio- noch für Videoaufzeichnungen

Hinweise, dass solche Aufnahmen in der ambulanten oder stationären Psychotherapie von Patient\*innen genutzt wurden. Es wurde und wird offenbar grundsätzlich davon ausgegangen, dass ausschließlich der\*die Psychotherapeut\*in das Band bzw. die Aufzeichnung verwendet.

Für den Rahmen von Supervision und Forschung wird also durchaus häufig auf die Möglichkeit von Audioprotokollen hingewiesen, der leicht zu handhabende Einsatz in der Therapiestunde ist aber bisher nicht verbreitet oder gar gefördert. Wenige Ausnahmen sind uralt und nicht besonders beachtet worden. In der therapeutischen Anwendung der Ausdruckspsychologie wurde offenbar ein kommentiertes Feedback über die Prosodie der Stimme (Wilhelm, 1953) als Rückmeldung eingesetzt. Ähnlich wie bei einem graphologischen Gutachten die Schrift analysiert wird, wurde hier die Stimme begutachtet. Die Ergebnisse wurden den Patient\*innen in Form von Feedback und Deutungen mitgeteilt. Ebenso wurden

### — In Übersichten zum Einsatz von Technik in der Psychotherapie findet die einfache Verwendungsmöglichkeit moderner Smartphones zur Audioaufzeichnung keine Erwähnung. —

vereinzelt auch schon ganze Gruppensitzungen aufgezeichnet und als Audiofeedback vorgespielt (Salz & Keßling, 1989).

Meine eigenen Erfahrungen in Therapie- und Lehranalyse sind noch geprägt von der Anregung zu sogenannten Therapietagebüchern (Petzold & Orth, 1994), also zur Aufzeichnung all dessen, was mir im Nachgang einer Stunde bedeutsam erschien, was ich festhalten wollte. Ich selbst habe immer wieder auch Patient\*innen angeregt, solche Tagebücher anzulegen, um das Nachreflektieren, Wiederholen und Weiterverarbeiten des Inhalts einer Therapiestunde zu unterstützen und so über die Therapiedauer auch besser einen roten Faden aufrechterhalten zu können. Aufschreiben kann man jedoch nur das, was man erinnert. Aber erinnert man wirklich das, was für einen selbst wichtig war? Die unten referierten Ergebnisse meiner Umfrage deuten darauf hin, dass dies keineswegs selbstverständlich ist.

## Nutzen

Hinsichtlich der Zwecke und Funktionen von technischen Anwendungen im Rahmen von Psychotherapie werden folgende Funktionen unterschieden (Berger, 2013):

1. Feedbackfunktion,
2. Lern- und Veränderungsfunktion,
3. Motivationsfunktion zur engagierten Mitarbeit sowie
4. Informations- und Kommunikationsfunktion (E-Mails, Video-Chat oder -Konferenz).

Wo wäre die Audioaufzeichnung einer Therapiestunde hier einzuordnen? – Aus den Patientenrückmeldungen lässt sich ableiten, dass die Audioaufzeichnung zu den ersten drei genannten Funktionen etwas beitragen und darüber hinaus noch zusätzliche nützliche Wirkungen entfalten kann, wie im Folgenden noch sichtbar werden wird.

In der Regel wird die Aufzeichnung zeitnah zur Sitzung abgehört: oft mit Kopfhörern auf einem Spaziergang, auf dem Heimtrainer oder auch auf langen Autofahrten. Alternativ geschieht dies vor der nächsten Therapiestunde, am Tag davor oder gar erst auf dem Weg zur Therapiepraxis.

## Feedbackfunktion

Audioaufzeichnungen einer Therapiestunde enthalten zwar kein explizites Feedback, jedoch eine indirekte Rückmeldung als ein „Audiofeedback“, wie eine Rückkoppelung an den eigenen Prozess. Sich selbst zu hören – sich also gewissermaßen wie von außen zu betrachten (Selbstbeobachtung) und das Gehörte mit dem inneren Bild von eigener Sprechweise, Tonlage, Sprachanteil etc. abzugleichen –, das ist oft eindrucksvoll, manchmal auch erschütternd. Und das

gilt nicht nur bezogen auf die sprachlichen Charakteristiken, sondern auch für die Beobachtung der eigenen Abwehr- oder Ausweichstrategien, ein Aufnehmen oder Ignorieren von Fragen und Deutungen, von Übungsangeboten usw.

Audioaufzeichnungen sind somit ein enormer Impuls zur Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion auf mehreren Ebenen:

- Zum einen geschieht Konfrontation mit der eigenen Stimme, der Art zu sprechen, und zwar sowohl im Hinblick auf den Inhalt als auch bezüglich der Sprechweise: Klarheit, Satz-Bildung, vollständige oder abgebrochene Sätze, Tonlage, Intensität und Tempo des Ausdrucks, Erregungsniveau und Anspannung...
- Ebenso entsteht eine Rückkoppelung zum eigenen emotionalen Ausdruck – sich selbst weinen zu hören, einen verschluckten Ärger wahrzunehmen usw. – und zu den eigenen Resonanzen und Bewertungen darauf.
- Zum anderen erlaubt die Audioaufzeichnung eine Verhaltensbeobachtung bezüglich des eigenen Umgangs mit dem\*der Psychotherapeut\*in und mit dem Inhalt der Therapiestunde: Wo wird ausgewichen und mit welchen Mustern geschieht das? Worauf zeigt jemand eine starke emotionale Reaktion? Es wird auf diese Weise ein Blick auf Argumentationsmuster, Abwehrmechanismen, Blockaden, „Nebelkerzen“ und Auffälligkeiten möglich.

Durch das Anhören bekommen Patient\*innen also die Gelegenheit zu einer Außenschau auf sich selbst, weil sie im

Moment des Anhörens nicht mehr in der jeweiligen Gefühls- oder Gedankensituation stecken. Sie können so mit Abstand auf sich schauen bzw. „hören“. Dieser gedankliche und emotionale Spielraum ermöglicht neue Einfälle und Einsichten, führt häufig zu einem Erkenntnisgewinn, der die Psychotherapie intensivieren kann.

## Lern- und Veränderungsfunktion

Die Audioaufzeichnungen tragen in verschiedenen Aspekten zur Verbesserung des Lernens bei:

- **Wiederholung und Festigung als Lernprinzip:** Schon das bloße Nachhören einer Sitzung, selbst wenn dabei keine weiteren Erkenntnisse gewonnen werden – was eher selten ist –, festigt Einsichten. Mit dem Abstand zur eigentlichen Sitzung fällt es oft leichter, das Erfahrene sacken zu lassen. Die Sitzung nochmal entspannt und in Ruhe anzuhören und mit größerem Abstand (als zum Zeitpunkt der Sitzung) darüber zu reflektieren, hilft, Ergebnisse zu festigen. Die Sitzung als „Konserve“ kann auch genutzt werden, wenn nach der Sitzung wenig Zeit zum Nachspüren oder Nachdenken blieb, weil der\*die Patient\*in vielleicht direkt Anschlusstermine, häusliche oder andere Verpflichtungen hatte. Das anschließende Anhören gibt also Gelegenheit, die Sitzung noch einmal auf sich wirken zu lassen, und erhöht so deren Nachhaltigkeit. Mitunter sind Erfahrungen der sofortigen Verdrängung ausgesetzt. In beiden Fällen – Vergessen und Verdrängen – verhilft das Wiedererleben der Inhalte und Emotionen zum Festhalten, manchmal zum Weiterbewegen des Prozesses. Dazu trägt zusätzlich bei, dass die Entwicklung und Entstehung der Erkenntnisse und Themen noch einmal nachverfolgt werden können. Therapieergebnisse können sich so besser verankern, weil auch ein Weg wiedergefunden und dann selbstständig gegangen werden kann.
- **Informationsgewinn:** Auch manche Inhalte einer Sitzung werden durch das Anhören der Aufzeichnung anders aufgesogen, noch mal neu (oder überhaupt erst) wahrgenommen. Anderes wird wichtig, neu beachtet: Beim Anhören fallen oft Momente auf, die in der Stunde entgangen waren, weil die Aufmerksamkeit in dem Moment auf einen anderen Aspekt, ein anderes Thema gerichtet war. Etwas, das vielleicht ganz nebenbei oder eher leise gesagt wurde, beschäftigt im Nachhinein, tritt plötzlich aus dem wahrgenommenen Hintergrund hervor.
- **Kontinuität verbessern:** Das Anhören in zeitlicher Nähe – vielleicht sogar auf dem Weg oder zur Einstimmung auf die nächste Therapiestunde – hilft anzuknüpfen, schneller wieder in Themen einzusteigen, die durch den Alltag nicht mehr so präsent waren. Ein roter Faden über eine längere Zeit entsteht, was ein Gefühl von Beständigkeit und Sicherheit ergeben kann.
- **Positive Auswirkung auf die Präsenz in der Sitzung:** Man kann in der Sitzung selbst entspannter sein, weil man sich sicher sein kann, dass nichts verloren geht.

Insgesamt berichten Patient\*innen also, dass Audioaufzeichnungen ihnen helfen, Sitzungen besser erinnern, verstehen, reflektieren und integrieren zu können.

## Motivationsfunktion zur engagierten Mitarbeit

Das Anhören der Sitzungen ist Ausdruck hoher Therapiemotivation. Die Bereitschaft, sich Zeit zum Anhören, Nachspüren und vielleicht sogar zum Anfertigen von Notizen und Transkripten zu nehmen, zeugt von einem hohen Engagement.

Der zusätzliche Gewinn an Informationen und Erkenntnissen erhöht wiederum die Motivation zur Psychotherapie und auch zum Anhören der Stunden. So entsteht ein sich selbst verstärkender Kreislauf, bei dem eine neugierige Ausgangsmotivation zu manchmal verblüffenden Einsichten führt – was wiederum die Motivation zum Anhören der Sitzungen verstärken kann.

Zusätzlich zu den oben genannten Funktionen technologischer Anwendungen enthält die Audioaufzeichnung Aspekte, die über diese hinausgehen. Hervorzuheben sind aus meiner Sicht eine beziehungsstabilisierende Funktion sowie die Stärkung der Fähigkeit zur Metaperspektive auf den eigenen Prozess.

## Beziehungsstärkend und haltgebend

Audioaufzeichnungen tragen aus meiner Sicht zur Stärkung der therapeutischen Beziehung bei. Schon allein die Tatsache, dass ich als Psychotherapeut bereit bin und die Erlaubnis gebe, die Stunden aufzuzeichnen und „mitzunehmen“, wird oft als enormer Vertrauensbeweis empfunden. Und ich denke, es ist tatsächlich ein Vertrauensvorschuss in den\*die Patient\*in hinsichtlich eines gewissenhaften Umgangs mit den Aufzeichnungen. Als Psychotherapeut\*in setze ich mich in gewisser Hinsicht einer sehr sorgfältigen Beobachtung oder gar Beurteilung aus. Gerade am Anfang einer Psychotherapie ermöglichen Aufzeichnungen dabei eine genaue Beobachtung des\*der Psychotherapeut\*in. Wie kongruent ist das zu Hörende, wie glaubwürdig erscheinen Rückmeldungen oder gar Selbstoffenbarungen des\*der Psychotherapeut\*in? Wenn in der Wahrnehmung der Patient\*innen der\*die Psychotherapeut\*in diese Beziehungstests „besteht“, ist dies oft sehr beziehungsstärkend.

Aufzeichnungen können helfen, zwischen den Sitzungen oder während längerer Sitzungspausen (etwa bedingt durch Krankheit oder Urlaub von Patient\*in oder Psychotherapeut\*in) Verbindung zu halten. Die Aufzeichnungen sind hier wie ein Übergangsobjekt: Die Stimme des\*der Psychotherapeut\*in, ein gemeinsames Lachen, wichtige Begegnungsmomente können als abrufbare, gute Beziehungserfahrungen eine tröstliche, haltgebende und verbindende Wirkung entfalten.

Mitunter erleichtern sie zudem die Auflösung von Übertragungen: Der\*die Patient\*in kann abgleichen, ob das, was

der\*die Psychotherapeut\*in gesagt und auch *wie* er\*sie es gesagt hat, mit der eigenen Wahrnehmung übereinstimmt oder ob die Worte z. B. eher über ein „Kritikerohr“ empfangen wurden. Das hilft zu verstehen, wie Botschaften gehört werden, vielleicht sogar Übertragungsmuster zu erkennen. Der\*die Patient\*in kann ggf. Distanz zu seinen\*ihren Übertragungen herstellen.

## Metaperspektive und Prozessanalyse

Schließlich liefert der Umgang mit den Aufzeichnungen auch Informationen über den therapeutischen Prozess, widerspiegelt oft dessen Verlauf. Wenn aufgezeichnete Sitzungen z. B. nicht mehr angehört werden, kann dies auf eine Therapiekrise verweisen, auf Motivationsverluste oder Störungen in der therapeutischen Beziehung. Oder aber auf besonders schwierige Themen, mit denen ein\*e Patient\*in nicht allein sein möchte, die er\*sie nicht alleine anhören kann. Es ist möglicherweise also ein gewisser Indikator, dass etwas „nicht stimmt“, wenn eine oder sehr viele Stunden am Stück nicht mehr angehört werden.

Die Aufzeichnungen ermöglichen – oft im Zusammenhang mit Notizen und Rückmeldungen – Vergleichsmöglichkeiten über den Entwicklungsverlauf, d. h. ein\*e Patient\*in kann sehen, welche Fortschritte er\*sie macht. Dies macht Mut, weiterhin zu kommen, und festigt Hoffnung auf Veränderung. Man kann auch leichter Stellen erkennen, an denen der Prozess stagniert, und diese nochmal bewusster angehen.

Natürlich profitieren nicht alle Nutzer\*innen von Audioaufzeichnungen von allen hier aufgeführten positiven Funktionen. Letztere zeigen eher das Spektrum des Möglichen auf. Doch alle Patient\*innen, die Sitzungen aufzeichnen und abhören, berichten von einem positiven Nutzen und sprechen eine eindeutig positive Empfehlung für dieses technische Hilfsmittel aus.

Dennoch ist ebenso wichtig, auf Schwierigkeiten und ungünstige Wirkungen des Nachhörens hinzuweisen.

## Risiken

Einige Patient\*innen, die von der Möglichkeit der Aufzeichnung erfuhren, waren eher skeptisch und lehnten diese Möglichkeit ab. Manche kamen einige Monate später dann doch darauf zurück. Ihre Bedenken bezogen sich auf die Gefahr einer Überforderung durch starke Emotionen beim Anhören ohne ein haltgebendes Gegenüber. Wie in einem Brennglas wird ggf. im Nachhinein noch mal bestärkt, wie groß die Not, die Trauer oder gar Hoffnungslosigkeit in der Stunde war und vielleicht beim Anhören immer noch oder wieder ist – das kann nicht nur überfordern, sondern auch verstören und entmutigen.

Dies muss sich keineswegs immer auf starke Gefühle beziehen. Schon die Konfrontation mit der eigenen Stimme und

Sprechweise kann erschüttern. Umso mehr ist das „Anhören“ tiefer Gefühle, von Weinen oder Wut aus dieser Beobachterperspektive mit der Gefahr von Scham und Selbstabwertungen verbunden. Für das Ringen mit der eigenen Selbstabwertung und Scham ist das Gehörte manchmal eine zu große Herausforderung.

Nicht zuletzt erscheint es manchen Patient\*innen als gefährlich, etwas sehr Vertrauliches zu berichten oder gar Geheimnisse anzuvertrauen. Die Angst, dass die „erhobenen Daten“ in falsche Hände geraten könnten, lässt Patient\*innen mitunter zurückschrecken – zumal angesichts von zahlreichen Berichten oder persönlichen Erfahrungen mit Datenskandalen, Hackerangriffen oder nachstellenden Partner\*innen jedem klar ist, dass es trotz größter Sorgfalt keinen vollständigen Datenschutz geben kann.

Aus meiner Sicht haben Patient\*innen ein gutes Gespür dafür, wann sie von den Gefahren eines alleinigen Anhörens überfordert sind und wann sie eher von dessen Vorzügen profitieren. Auch wenn ich inzwischen jede\*n Patient\*in auf die Möglichkeit der Stundenaufzeichnung hinweise, vermeide ich hierbei gleichwohl jegliche Form des Drängens oder gar Überredens.

## Übertragungsdimensionen

Es macht einen fundamentalen Unterschied, von wem die Aufzeichnung verwendet wird. Ob sie also der\*die Psychotherapeut\*in für Supervisions-, Ausbildungs- oder Forschungszwecke nutzt – was vielleicht mittelbar auch den Patient\*innen nutzt, weil die Psychotherapie supervidiert wird – oder ob sie der\*die Patient\*in unmittelbar für seine\*ihre eigene Entwicklung einsetzen kann. Der Unterschied in der Verfügungsgewalt über das Audioprotokoll setzt bei Patient\*innen entsprechend gegensätzliche Übertragungsdimensionen in Gang. Auf der einen Seite initiiert es eher Besorgnisse über ein Ausgeliefert- und Abhängigsein oder ein Beurteilt- und Bewertetwerden. Demgegenüber mobilisiert die Selbstverwendung, die Eigenverwendung von Aufzeichnungen durch Patient\*innen eher beziehungsstabilisierende Übertragungsdimensionen, etwa von Selbstverantwortung, Motivation, Durchblick und Autonomie, vielleicht sogar Schutz (Zeugenschaft). Allert und Kollegen (2000) haben in einem Aufsatz zu Behandlungstechnik und ethischen Problemen von Tonbandaufzeichnungen einige grundlegende Aspekte ihrer Verwendung in der Supervision diskutiert: Das Mikrofon werde zum stillen Hintergrund, der\*die Patient\*in und Psychotherapeut\*in darin erinnert, dass sie nicht allein auf der Welt sind. Für den\*die Psychotherapeut\*in werde es zur Bewährung seiner narzisstischen Regulationskompetenz, bei der er vor einem realen (supervisorischen) oder fantasiierten Auditorium bestehen muss. Die Möglichkeit, anhand von Aufzeichnungen mit dem eigenen therapeutischen Verhalten konfrontiert zu werden, könne eine heilsame Wirkung auf narzisstische Überheblichkeiten haben. Für Patient\*innen werde

das Tonband zur Projektionsfläche, an dem sich Ängste und negative Beziehungserfahrungen festmachen: So werde es mal zum Träger eines verbotenden, normativen Superzensors im Hintergrund, ein anderes Mal zur Verkörperung eines hohen Leistungsdrucks.

Die Übertragungsdimensionen reflektieren aus meiner Sicht die Funktion bzw. Interessenslage. Zu wessen Nutzen sind die Aufzeichnungen? In wessen Diensten oder an welcher Seite steht dieser „Dritte“ im Bunde (der Zuhörer, die Öffentlichkeit) – real und fantasiert?

Solange die Verwendung der Aufzeichnungen zum Nutzen des\*der Psychotherapeut\*in gedacht ist, sei es zur Verbesserung der Therapie durch nachträgliche Reflexion, zur professionellen Weiterentwicklung durch die Besprechung in der Supervision oder zu Forschungszwecken, dominieren aufseiten der Patient\*innen Gefühle der Auslieferung, der Beschämung, der Bewertung, des Kontrollverlustes und dergleichen. Die Übertragungsdimensionen reflektieren das Interesse der Psychotherapeut\*innen und triggern bei Patient\*innen eher entsprechende Beziehungserfahrungen und -ängste des Ausgeliefertseins o. Ä.

Umgekehrt mobilisiert die Verwendung der Aufzeichnungen durch Patient\*innen vornehmlich das Gefühl der Selbstkontrolle, steigert die Motivation zur Nutzung der Psychotherapie etc. Sie stärkt Autonomie und Offenheit, erweitert die Wahrnehmungsdimensionen und vieles mehr. Es reflektiert also ebenso klar, dass die Nutzung vorwiegend im Eigeninteresse geschieht. Der fantasierte Dritte steht hier leichter an der Seite der Patient\*innen.

Die Dimensionen von Scham und Kontrollverlust bleiben so nach meiner Erfahrung eher schwach oder schwächen sich sogar ab, weil der eigene offene „Blick“ auf sich selbst gefördert und so Scham reduziert wird. Dazu passt auch, dass es kaum als Belastung empfunden wird, wenn während einer Therapiestunde die Aufzeichnung läuft. In der Regel wird das schnell vergessen und die Aufzeichnung wird zum „treuen Begleiter“.

## Warum wird die Möglichkeit zu Audioaufzeichnungen so wenig eingesetzt?

Bei der ausschließlichen Nutzung der Aufzeichnungen durch Patient\*innen wird der fantasierte Dritte eher zur Herausforderung für den\*die Psychotherapeut\*in. Es kann Gegenübertragungsreaktionen und Ängste des Ausgeliefertseins in Gang setzen, weil durchaus real die Möglichkeit besteht, dass die Aufzeichnungen Dritten vorgespielt, vielleicht gar veröffentlicht werden oder im zugespitzten Fall zur Dokumentation von Kunstfehlern und Grenzüberschreitungen in der Psychotherapie verwendet werden können.

Wenn wir uns als Psychotherapeut\*innen jedoch dafür öffnen, kann es eine Begegnung auf Augenhöhe fördern und uns in einer „relationalen Demut“ (Kapp, 2023) bestärken, in der wir uns als überprüfbar und korrigierbar anvertrauen. Die Maxime „verhalte Dich immer so, dass ein Dritter dabei sein könnte“ wird durch Aufzeichnung gewissermaßen materialisiert. Vielleicht trägt die Aufzeichnung damit ein wenig dazu bei, die grundsätzliche Asymmetrie der Beziehung zwischen Psychotherapeut\*in und Patient\*in auszubalancieren. Die potenzielle Öffentlichkeit und die Zeugenfunktion werden so nicht nur zum Schutz der Patient\*innen. Sie stärken zugleich deren Autonomie.

Es ist andererseits absolut wichtig, dass wir als Psychotherapeut\*innen vor einer missbräuchlichen Verwendung geschützt bleiben. So habe ich es selbst beispielsweise erlebt, dass die Aufzeichnungen ohne mein Einverständnis Partner\*innen vorgespielt wurden, um die eigene Position in Konflikten zu stärken. Es ist also notwendig, sich sorgfältig darüber abzustimmen, dass im Sinne des Datenschutzes die Aufzeichnungen ausschließlich persönlich verwendet werden dürfen und an einem sicheren Ort gespeichert sein müssen. Inwiefern dies durch vertragliche Regelungen z. B. durch entsprechende Formulierungen im Therapievertrag rechtlich abgesichert werden kann, sollte im Zweifel im Rahmen einer individuellen rechtlichen Beratung unter Berücksichtigung der eigenen Schutz- bzw. Sicherheitsbedürfnisse geklärt werden.

— Aus meiner Sicht haben Patient\*innen ein gutes Gespür dafür, wann sie von den Gefahren eines alleinigen Anhörens überfordert sind und wann sie eher von dessen Vorzügen profitieren. —

Ebenfalls rechtliche Implikationen ergeben sich natürlich, soweit der\*die Psychotherapeut\*in selbst die Audioaufzeichnungen erstellen und speichern sollte.

## Illusion der Konserve oder Illusion der Live-Therapiestunde?

Im Austausch mit Kolleg\*innen kam die Frage auf, ob die Aufzeichnungen – verstanden als Konservierung der Therapiestunde – nicht eine Illusion befördern. Sie könnten das Missverständnis nahelegen, der Inhalt sei damit gewissermaßen gesichert angeeignet („Illusion einer Konserve“). Dafür kann ich in den gesammelten Erfahrungen und Rückmeldungen keinen Hinweis finden. Im Gegenteil berichten viele Patient\*innen, wie sich im Nachgang eine Stunde neu oder weiter erschließt, da im Live-Prozess bestimmte Momente der Kommunikation ausgeblendet blieben. Dies geschieht durch Übertragungs- oder abwehrbedingte Verengungen der Wahrnehmung oder auch durch Aufgeregtheit und inneren Druck, welche die Konzentration oder Fokussierung beeinträchtigen. Zudem fallen nicht selten nachgehend Eindrücke



oder Einsichten der Verdrängung anheim. Vermittels der Audioaufzeichnungen werden solche Aspekte im Nachhinein zum Teil erstmals oder manchmal erneut zurück ins Bewusstsein geholt. In diesem Sinne könnte man für manche Augenblicke sogar eher von einer „Illusion der Therapiesitzung“ sprechen und die „Konserve“ steht im Dienst ihrer Desillusionierung oder Aneignung.

Zur Realität einer Therapiestunde zählt ihre Begrenztheit und Vergänglichkeit, also möglicherweise verpasste Gelegenheiten, nicht Gesagtes oder nicht Gewagtes ebenso wie unwiderruflich Geschehenes und Getanes. Dies kann man bedauern, beklagen, sich vorwerfen u. v. m. Sicher gehört es zur persönlichen Entwicklung, mit dieser Form der Unvollkommenheit zurechtzukommen, sich zu verzeihen und sich darin zu akzeptieren. Andererseits können die Aufzeichnungen darin bestärken, solche Momente zu identifizieren, vielleicht sogar Muster ihrer Entstehung. Auf diese Weise entsteht die Chance auf eine nachholende Korrektur, also beispielsweise auf nicht Gesagtes zurückzukommen, es doch noch zu sagen und in die Beziehung einzubringen. Das Leben kann eine Fortsetzung in der nächsten Therapiestunde finden. Es bleibt auf diese Weise nicht zwingend unwiderruflich verloren, was nicht gesagt oder in der Unmittelbarkeit ausgetauscht wurde. Die Konservierung liefert die Grundlage für eine Neuentscheidung und Selbstermächtigung.

## Fazit

Der technische Fortschritt gibt inzwischen jedem\* jeder Besitzer\*in eines modernen Smartphones ein effektives Aufnahmegerät an die Hand, was es leicht macht, Therapiestunden aufzuzeichnen. Die Verwendung solcher Audioaufzeichnungen scheint ein simples und effektives Instrument zur Optimierung von Psychotherapie zu sein. Es verbessert Lern- und Veränderungsmöglichkeiten, fördert die Kontinuität im Therapieprozess, wirkt motivierend, beziehungs- und autonomiestärkend. Grenzen dieses Instruments ergeben sich zumeist, wenn eine Auseinandersetzung mit sich selbst aufgrund von tiefen Schamgefühlen in dieser Form (noch) nicht möglich ist. Abzuwägen sind zudem Risiken einer Überflutung und Überforderung, wenn die Aufzeichnungen ohne ein haltgebendes Gegenüber nicht verarbeitet werden können.

## Literatur

- Allert, G., Dahlbender, R., Thomä, H. & Kächele, H. (2000). Behandlungstechnische und ethische Aspekte von Tonbandaufnahmen in der Psychotherapie. *Psychotherapie Forum*, 8, Springer.65–72.
- Berger, T. (2013). Einsatz von Technik in der Psychotherapie. *Psychotherapie. Psychosomatik. Medizinische Psychologie*, 63, 497–508.
- Berger, T. (2017). Einsatz von Technologien in der Psychotherapie. In S. Herpertz; F. Caspar & K. Lieb (Hrsg.), *Psychotherapie. Funktions- und störungsorientiertes Herangehen* (S. 593–601). München: Elsevier.
- Eichenberg, C. & Hübner, L. (2018). Psychoanalyse via Internet. Aktueller Stand der Diskussion um Möglichkeiten und Grenzen. *Psychotherapeut*, 63, 283–290.
- Kapp, F. (2023). „Demut“ – eine unterschätzte Dimension in der Psychotherapie? *Psychotherapeutenjournal*, 22 (3), 247–254.
- Petzold, H. & Orth, I. (1994). Kreative Persönlichkeitsdiagnostik durch „mediengestützte Techniken“ in der Integrativen Therapie und Beratung. *Integrative Therapie*, 20, Paderborn: Junfermann. 340–391.
- Salz, M. & Keßling, U. (1989). Zur Wirkung des auditiven Feedbacks auf das Erleben des Sprechverhaltens während einer dynamischen Gruppenpsychotherapie. *Psychiatrie, Neurologie und medizinische Psychologie*, 41, 144–150.
- Thomä, H. & Kächele, H. (1988). *Lehrbuch der psychoanalytischen Therapie. 2 Praxis*. Berlin/Heidelberg: Springer.
- Wilhelm, W. (1953). Die psychotherapeutischen Möglichkeiten der gezielten Stimmwiedergabe. *Psychologische Rundschau*, 4, 275–283.



### Dr. Werner van Haren

Praxis für Psychotherapie  
Zülpicher Str. 283  
50937 Köln  
praxis@psychotherapie-vanharen.de

Dr. Dipl.-Psych. Werner van Haren ist Psychologischer Psychotherapeut (Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie) in eigener Praxis in Köln. Von ihm liegen Veröffentlichungen zur Gruppentherapie, zur Kombination von Einzel- und Gruppentherapie und zur Körperpsychotherapie vor.