

# Entlastung und Selbstreflexion

*Camilla Neubauer und Michaela Singer, Hebammenstudentinnen an der FHG Innsbruck, beschreiben ihre Erfahrungen mit der kollegialen Beratung.*

## Wie alles beginnt...

Die kollegiale Beratung findet während des Praktikums einmal pro Semester statt und besteht aus einer Gruppe von ca. acht Personen. Für das Treffen kann zwischen vier Terminen individuell gewählt werden. Sie beginnen in der Regel um neun Uhr morgens und dauern zwischen vier und fünf Stunden. Trotz der Auswahl an Terminen ist es nicht immer leicht, ein für sich passendes Datum zu finden. Oft korrelieren die Daten mit den Diensten oder man geht mit müden Augen nach dem Nachtdienst zur kollegialen Beratung. Da manche Studentinnen ihr Praktikum in verschiedenen Orten Europas absolvieren, stellt sich eine Zusammenkunft oft als schwierig dar. Für diese Fälle wird manchmal sogar eine Konferenz über Skype abgehalten, um einen Austausch zu ermöglichen. Der Ablauf wird durch die Moderatorin geleitet, und die Themen werden frei gestaltet. Dadurch wird im Gesprächsverlauf ein größerer Spielraum gewonnen, in dem die jeweiligen Erlebnisse Platz finden.

## Das erste Treffen und der Ablauf...

Die Gefühle vor dem ersten Treffen waren sehr gemischt, da man nicht wusste, mit welchen Studentinnen man in Kontakt treten wird. Ebenfalls war der Ablauf der Intervision, die Gesprächsthemen und die Frage nach einem geschützten Rahmen noch unklar. Für eine offene Kommunikation und Atmosphäre wird stets der Sitzkreis (Kreisgespräch) gewählt, um besser interagieren zu können. Diese Gegebenheit schaffte ein deutlich spürbares Unwohlsein sowie ein beklemmendes Gefühl zu Beginn der ersten Beratung, da man sich auch mit Kolleginnen austauschte, mit denen man zuvor nicht viel Kontakt pflegte und eine Vertrauensbasis erst hergestellt werden musste.

Die Moderatorin legte gleich zu Beginn Regeln für die Konversationen fest. Die Wichtigste für alle war und ist, dass wir uns in einem geschützten Raum unter Kolleginnen befinden, aus dem nichts nach außen dringen darf. Damit wurde erstmals eine Vertrauensbasis im gegenseitigen Einverständnis gebildet, die sich nun durch alle kollegialen Beratungen wie selbstverständlich durchzieht. Da das erste Praktikum die größte Herausforderung darstellte und jede Studentin viele



neue Erfahrungen gesammelt hat, stand die Schilderung dieser bei der ersten Zusammenkunft im Fokus. Jede Studentin berichtete, wie es ihr im Praktikum bisher erging. Es fand erstmals ein Informationsaustausch unter gleichgesinnten Kolleginnen im Rahmen einer kollegialen Beratung statt. Dieser Weg gewährleistet bis heute eine bessere Auf- und Verarbeitung des Erlebten der Einzelnen und ist ein Teil der Selbsterfahrung. Für viele Studentinnen ist es ein gutes Erlebnis, ihre Erfahrungen den anderen mitteilen zu können. Teilweise bekam man das Gefühl, dass die Zeit zu knapp bemessen war, um allen Raum geben zu können. Die Dimension des interaktiven Raums, in dem wir uns befanden, schien zu wachsen, und es ließ sich bald feststellen, wie kommunikativ die Hebammenstudentinnen sind. Hier war die Gesprächsführung durch die Moderatorin notwendig, da beim Erfahrungsaustausch viele Studentinnen von anderen Erlebnissen auf ihre eigenen rückschlossen und dies auch zum Ausdruck brachten.

Vor allem in den ersten Treffen war auffällig, dass die Moderatorin oft darauf hinweisen musste, den Gesprächsfaden nicht zu verlieren. Durch ihr empathisches Verständnis gelang es ihr jedoch immer, Platz für eventuelle weitere Themen einzuräumen.



## Was passierte...

Das Formulieren von Emotionen stellte sich anfangs als schwierig dar und führte, teils auch sehr plötzlich, zu unerwarteten Gefühlsausbrüchen. Bei manchen Studentinnen wurde ersichtlich, dass sich seit längerer Zeit ein großer Druck aufgebaut hatte, und sich dies im Gespräch in unkontrollierten Gefühlsregungen äußerte, deren freien Lauf keine beeinflussen konnte. Es fand das erste Mal ein Verarbeitungsprozess mit Kolleginnen statt. In diesen Situationen wurde deutlich, wie schwer es ist, plötzliche Emotionen anderer und die eigenen auszuhalten und nicht sofort darauf zu reagieren oder sie zu kaschieren.

Um das eigene Verhalten und die eigenen Gefühle besser wahrnehmen zu können, gibt jedes Gruppenmitglied der Erzählenden ein Feedback. Durch die objektive Wiedergabe der Erzählung durch die Kolleginnen wurde der erzählenden Person ihre eigene Schilderung bewusst gemacht und gleichzeitig Impulse zur erneuten Reflexion in ihr geweckt. Viele begannen in der Reflexion, mit eigenen Erfahrungsberichten zu reagieren und suchten Gemeinsamkeiten in den Erfahrungen der anderen Kollegin. Das Feedback, so lernten wir, ist ein wesentlicher Bestandteil der kollegialen Beratung und bietet die Möglichkeit, sich selbst besser reflektieren zu können und somit zu neuen Sichtweisen zu gelangen. Je nach Themen und Gesprächsverlauf werden einzelne Übungen zur sozialen Interaktion, wie beispielsweise Situationsnachstellung von prägenden Ereignissen, durchgeführt, um die erlebten Gefühle der geschilderten Ausgangslage wieder in Erinnerung zu rufen. Damit wird eine erneute Gelegenheit zur Aufarbeitung einer problematischen Situation geschaffen.

## Wie es weiter ging...

In den weiteren kollegialen Beratungen wurden Themen wie „Zuhören und Wiedergeben“, „Achtsamkeit“ und „eigenes Schmerzempfinden“ besprochen. Im Laufe der einzelnen Treffen übten wir uns in der Wahrnehmung und Schilderung von eigenen Empfindungen, intensiver Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen, Gedanken und Erfahrungen, lernten unsere Grenzen kennen und verstanden es besser,

uns selbst zu reflektieren. Die Gespräche waren durch Geduld, Feingefühligkeit und Wertfreiheit gekennzeichnet. Aus den Beratungen gingen alle Teilnehmenden im Endeffekt gestärkt hervor, jedoch zeichnete sich ein gewisser Erschöpfungszustand nach dem intensiven und länger andauernden Austausch ab.

Mit jedem Treffen wurde das Zusammengehörigkeitsgefühl gesteigert und die Erkenntnis erlangt, mit den Gefühlen nicht alleine zu sein und akzeptiert zu werden.



## Positive Aspekte der kollegialen Beratung für Hebammenstudentinnen

- Erfahrungsaustausch unter Kolleginnen
- Reflexion und stärkere Wahrnehmung der eigenen Gefühle
- keine Rechtfertigung der eigenen Empfindungen
- gegenseitiges voneinander Lernen
- Gruppenzusammenhalt
- Verarbeitung von belastenden Erlebnissen
- Selbstreflexion
- Entlastung
- fördert und stützt vorhandene Kompetenzen
- neue Art der Begegnung (außerhalb des Unterrichts)
- positives und negatives Feedback als Hilfe zur Selbsterkenntnis
- Möglichkeit der Situationsnachstellung bietet Raum für Wiedererfahrung und Verarbeitung
- unterschiedliche Wahrnehmung von eigenen und fremden Gefühlen, dem eigenen Verhalten
- Stärkung des Selbstvertrauens.