

Hausarbeit zur  
19. Peer-Counseling-Weiterbildung 2020/2021  
zum Thema:

**Die Bewältigung der Peer Counseling-Weiterbildung  
bei einer Wahrnehmungsverarbeitungsstörung**

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>1. Einleitung.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Der erste Block in der Bildungs- und Ferienstätte in Uder.....</b>	<b>3</b>
<b>3. Die Blöcke 2-6 als Online-Videokonferenz.....</b>	<b>5</b>
<b>4. Das Nachholen der Fehlzeiten in Einzelberatungen.....</b>	<b>7</b>
<b>5. Die Beratung einer Ratsuchenden, die Interesse an einer Teilnahme an der Peer Counseling Weiterbildung hat.....</b>	<b>8</b>

## **1. Einleitung**

Mit dieser Hausarbeit möchte ich einen Erfahrungsbericht über meine Teilnahme an der Peer Counseling Weiterbildung verfassen. Ich habe eine Autismus-Spektrum-Störung (ASS). Außerdem habe ich Konzentrationsstörungen. Neben Einschränkungen in der sozialen Kompetenz und sozialen Ängsten, ist die Wahrnehmungsverarbeitungsstörung bei mir besonders ausgeprägt. Das bedeutet, dass ich bei vielen Reizen und Informationen schnell überfordert bin. Die Bewältigung dieser Weiterbildung stellte für mich eine besondere Herausforderung dar. Im Folgenden möchte ich davon berichten.

## **2. Der erste Block in der Bildungs- und Ferienstätte in Uder**

### Was habe ich erlebt?

In diesem Kapitel möchte ich zeigen, wie man die Beratungsmethode des Inneren Teams nach Friedemann Schulz von Thun praktisch anwenden kann. Die Weiterbildung bestand aus 6 Blöcken, die jeweils 4 Tage dauerten und in Thüringen in Uder stattfanden. Wir waren 12 Teilnehmende und jeweils 2 Trainer.

Gleich am Donnerstag und Freitag, den ersten 2 Tagen der Weiterbildung, begann die Angst kontinuierlich anzusteigen. Ich stellte mir ganz unterschiedliche Fragen. Wie in einem Inneren Team dachten die einzelnen Teamplayer:

Der Gestresste: Wie kann ich mich vor den Reizen und Veränderungen schützen?

Die Menschenangst: Mögen die anderen mich? Wie schaffe ich es mich in die Gruppe einzufinden und zu bestehen?

Der Leistungseinforderer: Was denken die Dozenten, wenn ich Fehlzeiten habe? Bin ich gut genug für und in der Weiterbildung? Werde ich mich konzentrieren können?

Der Vermeider: Ich möchte wegrennen und nie wieder zurückkommen.

Der Kämpfer: Ich werde durchhalten und die Tage hier meistern, irgendwie. Was kann ich dafür tun?

Die ganzen zwei Tage tobte also das Team in meinem Kopf. Erst am späten Freitagabend wurde eine Entscheidung getroffen. Der Kämpfer hatte gewonnen.

Ich suchte das Gespräch mit meiner Einzelberaterin, einer Trainerin dieses Blocks. Alles kam auf den Tisch. Die einzelnen Stimmen wurden gehört und einigten sich nach einem ganzen langen und anstrengen Freitag mit Gedankenkarussell im Kopf. Ein zweites Mal gewann der Kämpfer: Ich ging am Samstag wieder morgens ins Seminar und hielt mit mehreren Pausen die nächsten 2 Tage durch. Es ging mir wieder besser.

#### Wo habe ich bereits gute Lösungen gefunden und umgesetzt?

Ich hatte mich bereits im Vorfeld um die verfrühte Anreise, einen Tag vor der Weiterbildung, und die Abreise, einen Tag nach Ende des Blocks, gekümmert. Ich würde diese Entscheidung so immer wieder treffen. Die Gewöhnung an viele Außenreize und neue Abläufe war so auf jeden Fall leichter für mich.

Gefreut habe ich mich darüber, schon am 1. Tag - und auch danach - auf 2 Teilnehmer/innen zugegangen zu sein und mit ihnen geredet zu haben. Beides hatte ich initialisiert und es half mir doch sehr, ein wenig mehr in die Gruppe zu finden und die Angst zu verkleinern.

#### Was hätte besser laufen können?

Es wäre sicherlich von Vorteil gewesen, das Gespräch mit meiner Einzelberaterin nicht erst am Freitagabend zu suchen. Meine Erfahrung ist es, dass mitten in der Angstsituation oft der realistische Blick auf die Situation fehlt. Ich hatte mir eingebildet, dass ich meine Probleme alleine lösen kann, wenn das Team meiner inneren Persönlichkeitsanteile nur lange genug zusammen arbeitet. Dies war ein Trugschluss, denn ein planvolles Handeln war mir alleine nicht mehr möglich. Vielleicht wäre es gut gewesen, sich selbst einmal zu fragen: Komme ich durchs Nachdenken zu Lösungen oder brauche ich irgendeine andere Hilfe? Gar die Hilfe von außen?

### **3. Die Blöcke 2-6 als Online-Videokonferenz**

Aufgrund der Corona-Pandemie fand nur der erste Block in Uder statt. Die anderen Blöcke wurden, erstmalig in einer Peer-Counseling Weiterbildung, vollständig als Videokonferenz gestaltet. Jeder nahm in seiner eigenen Wohnung oder im Büro seiner Arbeitsstelle mit dem PC daran teil.

Ich war sehr froh, sowohl die zukünftigen Peer-Counselors als auch die Trainer vorher kennen gelernt zu haben. Vor Ort im ersten Block war es doch möglich gewesen, private Gespräche am Abend oder in den Pausen zu führen. Dass wir uns dadurch alle schon etwas kannten, erleichterte mir die weiteren Blöcke auf jeden Fall.

Die wichtigsten Teile der Online-Seminare waren:

1. Feedbackrunde und Organisatorisches
2. Die Power-Point Präsentationen der Trainer
3. Die Kleingruppen
4. die Auswertung der Kleingruppen und weitere Diskussionen im Plenum mit der ganzen Gruppe.
5. Die Rollenspiele

Positiv war es für mich, dass ich die Belastung durch eine lange Anreise, eine völlig andere Umgebung und Veränderungen im Tagesablauf, wie es in Uder der Fall gewesen wäre, nicht tragen musste. Schwierig war es dafür wiederum, an den ersten beiden Tagen des 3. Blocks (der erste Block, der online stattfand) in die Gruppe zu finden und mich wohl zu fühlen. Während aller Online-Blöcke war ich sehr viel mit mir selbst beschäftigt, vor allem mit sozialen Schwierigkeiten und mit Überforderung durch Reizüberflutung. Die Anstrengung einer Online-Fortbildung bei unsichtbarer Behinderung ist nicht zu unterschätzen. Die anderen konnten meine Behinderung nicht sehen. Ich hatte stets das Gefühl mich rechtfertigen und erklären zu müssen. Das Gefühl eines Dazugehörens stellte sich nicht richtig ein. Dadurch, dass ich viele und lange Pausen brauchte, die andere so nicht machten, hatte ich das ständige Gefühl unangenehm aufzufallen.

Bei allem schon vorhandenen Behinderungsbewusstsein und Integration selbiger in meinen Alltag, ist mir wieder klar geworden, dass ich mit der psychischen Verarbeitung meiner Behinderung längst noch nicht fertig bin. Ich möchte unbedingt noch weiter lernen, zu mir zu stehen und meine Bedarfe einzufordern.

Die Kleingruppenarbeit fiel mir wesentlich leichter als die Diskussionen in der großen Gruppe. In der Kleingruppe sind die Hemmungen zu sprechen nicht so groß. Man lernt sich schneller kennen. Das Miteinander wird schneller vertrauter. Die Stimmung während der Weiterbildung war stets positiv. Auch die Power-Point-Präsentationen erlaubten es, viele neue Inhalte zu lernen und waren stets sehr bereichernd. Mühe hatte ich hier mit der Konzentration und der Fülle an neuen Informationen. Toll war es, viele verschiedene Behinderungsarten kennen zu lernen und durch die Gruppe nochmal ein ganz anderes Bewusstsein für Behinderungen zu bekommen.

#### Wo habe ich bereits gute Lösungen gefunden und umgesetzt?

Zu Beginn der Peer Counseling Weiterbildung befürchtete ich, dass ich überhaupt nicht in die Gruppe finden würde. Ich hatte starke Angst vor Ablehnung und Ausgrenzung. Auch wenn ich diese Erfahrung oft in der Vergangenheit machen musste, so merkte ich doch, dass es auch immer wieder anders und besser möglich ist, zurecht zu kommen. Ich wurde während dieser Weiterbildung nicht ausgegrenzt oder abgelehnt. Die Begegnungen mit der Gruppe waren positiv. Es ist nochmal etwas ganz anderes unter Peers zu sein. Jeder hat seine eigene Behinderung mitgebracht. Und das Wichtigste: Sie wird auch kommuniziert. Das erleichterte es mir, mich selbst ein gutes Stück weit zu öffnen. Ich konnte auch manchmal auf andere zugehen. In zwei konkreten Situationen gelang es mir, eigenständig einen Kontakt aufzubauen. Das ist für mich nicht selbstverständlich und bedeutet mir viel. Dennoch bleibt es für mich schwer in Gruppen zurecht zu kommen.

#### Was hätte besser laufen können?

Nach den Seminaren war ich immer sehr angestrengt. Die vielen Reize, die man während der Online-Konferenzen ausgesetzt war, die vielen Gesichter, geteilte Bildschirme, ständiges Umschalten zwischen den einzelnen Sprechern war sehr viel

auf einmal, was es zu verarbeiten galt. Und generell auch vor Ort in Thüringen sind große Gruppen etwas, was manche Menschen sehr anstrengt. Ich selbst merkte während der Kleingruppenarbeiten eine deutliche Entlastung für meine Wahrnehmung und für meine Einschränkung in der sozialen Kompetenz. Mir hätte es die Fortbildung sicher sehr erleichtert und mir vielleicht auch viele Fehlzeiten erspart, wenn die große Teilnehmergruppe kleiner gewesen wäre. Wir waren 12 Teilnehmende. Eine Gruppe von nur 5 bis 8 Menschen hätte ich idealer gefunden. Hier wäre es sicher einfacher sich kennenzulernen und auch die Reizüberflutung wäre verringert. Sicherlich ist diese Möglichkeit aber nicht für alle Menschen mit Behinderung ideal und vielleicht auch schwer umsetzbar.

#### **4. Das Nachholen der Fehlzeiten in Einzelberatungen**

##### Was habe ich erlebt?

Durch meine sehr geringe Belastbarkeit aufgrund meiner Behinderung hatte ich viele Stunden der Seminarblöcke verpasst.

Während der ersten Blöcke ging es noch, dann wurden es mehr Fehlzeiten.

Bis zum 4. Block hatte ich mich dann an die Weiterbildung gewöhnt.

Nach dem 3. und 4. Block hatte ich das Gefühl, die Fehlzeiten in den kommenden Blöcken so beibehalten zu können oder mich gar steigern zu können. Es traf mich dann sehr hart, als ich den 5. Block nach der ersten Stunde am ersten der geplanten 4 Tage aufgeben musste. Wie ein Aufgeben fühlte es sich zunächst wirklich an. Ich hatte keine Kraft mehr. Ich war sehr stark reizüberflutet und brauchte lange Zeit eine völlig ruhige Umgebung. Danach musste ich erst gründlich von meinen Symptomen genesen und brachte nach einer langen Zeit des Verarbeitens und Haderns mit mir schließlich den Mut und auch die positive Einstellung auf, dass ich den Stoff auch ohne die Gruppe nachholen wollte - und auch konnte.

Um den Stoff möglichst vollständig und auch kompakt nachzuholen, suchte ich mir aus jedem Block einen Trainer, mit dem ich zu zweit in Onlinekonferenzen die Weiterbildungsinhalte nachholte.

### Wo habe ich bereits gute Lösungen gefunden und umgesetzt?

Die Entscheidung, meine Fehlzeiten aus den Blöcken komplett nachzuholen, war gut. Ich habe mir dafür so viele Einzelberatungsstunden genommen wie nötig. Das ging zeitlich weit über die bis zu 10 Einzelberatungen, die für das Zertifikat empfohlen wurden, hinaus. Ich habe in den 2er-Konstellationen mit den Trainern viel gelernt. Ich konnte mehr Stoff aufnehmen als in der großen Gruppe. Es waren hier natürlich weniger Reize, die ablenken und Kraft rauben. Auch konnten die Trainer beim Nachholen auf meine Fragen und mein individuelles langsames Tempo eingehen. So habe ich oftmals mehr verstehen und aufnehmen können und vor allem auch später noch erinnern können. In der großen Gruppe hatte ich oft das Gefühl, dass der Seminarstoff wie ein Zug mit irrsinnigem Tempo an mir vorbeirauscht. Ich kam mit meiner Konzentration mit dem Tempo gedanklich oft - wenn auch nicht immer - nicht wirklich mit.

### Was hätte besser laufen können?

Die Einzelstunden mit den Trainern an sich machten mir kaum Probleme. Aber ich hätte gerne eher mit dem Nachholen begonnen. Eine frühzeitige Struktur dafür hätte helfen können. Auch überlege ich, ob es nicht sinnvoll gewesen wäre, Gruppenarbeiten - zumindest ansatzweise - auch mit in das Nachholen einzubinden. Sie sind ja ein wichtiges Kernstück der Weiterbildung. Ich frage mich, ob ich zeitweise per Zoom, mit ein bis drei anderen Gruppenteilnehmern, Kleingruppenarbeiten hätte nachholen können. Oder, falls der Anspruch an die jeweiligen Teilnehmer zu groß gewesen wäre, andere Berater/Innen, am besten Peer Counselor, hätte fragen können, ob sie eine Gruppenarbeit mit mir gestalten und durchführen könnten. Die Gruppenarbeiten hätten per Telefon, per Video-Konferenz mit dem Programm Zoom oder persönlich stattfinden können.

## **5. Die Beratung einer Ratsuchenden, die Interesse an einer Teilnahme an der Peer-Counseling Weiterbildung hat**

Nachfolgend möchte ich eine fiktive Beratungssituation schildern, die auf diese oder ähnliche Weise stattfinden könnte.



Die Ratsuchende, ich nenne sie hier Frau Saalfeld, hat großes Interesse daran eine Peer Counseling Weiterbildung zu absolvieren. Die Beraterin berät in einer EUTB und hat selbst gerade mit dem eigenen Behinderungshintergrund einer Autismus-Spektrums-Störung diese Weiterbildung durchlaufen.

Frau Saalfeld kommt mit vielen Zweifeln in die Beratung. Sie hatte zunächst eine EX-IN Weiterbildung für Menschen mit einer psychischen Erkrankung zum Genesungsbegleiter angefangen. Diese hat sie jedoch nach großen Fehlzeiten abgebrochen, da der erfolgreiche Abschluss aufgrund dessen gefährdet war. Nun empfindet sie eine starke Verunsicherung und hat viele Zweifel und Fragen an die Beraterin. Bei der ratsuchenden Person bestehen soziale Ängste und allgemein eine geringe Belastbarkeit. Frau Saalfeld schildert ihre negativen Erfahrungen, und wendet sich mit unterschiedlichen Fragen an die Beraterin.

Dazu gehören:

Meinen Sie, ich schaffe einen Abschluss der Weiterbildung?

Meinen Sie, ich werde mich in der Gruppe wohlfühlen?

Meinen Sie, ich bin den Anforderungen gewachsen?

Ich traue mir das teilweise nicht zu.

Ich wendete verschiedene Peer Counseling-Beratungstechniken an. Allen voran das Aktive Zuhören, das Spiegeln von Gefühlen und das Paraphrasieren. Mit dem Letzteren ist das zusammengefasste Wiedergeben des Gesagten der Ratsuchenden in eigenen Worten gemeint. Durch Zustimmungen und Ablehnungen von Frau Saalfeld bekam ich hier ein Verständnis dafür, was sie wirklich sagen wollte und konnte ein Stück weit die Ereignisse aus ihrem Blickwinkel betrachten. Ich neige dazu, mich bei Menschen mit ähnlicher Diagnose zu sehr mit Ihnen zu identifizieren. Durch das Paraphrasieren zeigte mir Frau Saalfeld, wo ihre Sicht der Dinge eben doch ganz anders war als meine. Ich konnte so besser beraten.

Eine spezielle Besonderheit des Peer Counselings ist das Peer-Erlebnis. Auf dieses stoße ich bei Beratungen mit ähnlicher oder gleicher Behinderung immer mal wieder. Im Folgenden möchte ich eins beschreiben. Die Ratsuchende versuchte mir zunächst eher schüchtern deutlich zu machen, wie ihre Gedankenwelt aussieht, wenn sie sich in der Umgebung von ihr noch fremden Menschen befindet. Sie sagte, sie fühle sich oft voller Angst und sei sehr unsicher, wie sie mit Menschen

kommunizieren könnte. Sie hatte stets das Gefühl sich nicht zu der jeweiligen Situation passend verhalten zu können. Ich hörte zunächst genau zu und erzählte ihr dann knapp von meinen Erfahrungen in neuen Sportgruppen in meiner Freizeitgestaltung. Ich berichtete ihr von meinen Gefühlen und Gedanken in dieser Zeit. Die Ratsuchende lehnte sich plötzlich zurück und sagte: „Das ist ja ähnlich wie bei mir.“ Sie wirkte beruhigt und erleichtert. Mein Eindruck war, dass sie sich verstanden fühlte. Im Rest des Gesprächs legte sich die Schüchternheit etwas und das Gespräch wurde offener. Ein Peer-Erlebnis kann auf diese Weise Verständnis ermöglichen und dem Ratsuchenden eine Stütze dabei sein eigene Erfahrungen mit anderen abzugleichen, aber auch einen ganz eigenen Weg zu finden mit seiner Behinderung umzugehen. Letztlich entschied sich Frau Saalfeld nach einigen Beratungen trotz ihrer Selbstzweifel für die Peer Counseling Weiterbildung. Sie hatte neuen Mut gefasst und wollte versuchen auch mit ihren Problemen diesen Weg zu beschreiten

Vielleicht geht es nicht so sehr darum, alles zu schaffen, sondern mehr das Beste zu geben und für die Erweiterung der Grenzen zu kämpfen und in diesem Kampf dazuzulernen und daran zu reifen. Und vielleicht geht es außerdem darum, dass man mit seinen begrenzten Ressourcen und Möglichkeiten und trotz der Barrieren viel erreichen kann, um eine gute Peer Counselerin zu werden. In jedem Fall war diese Weiterbildung für mich persönlich und für meine berufliche Arbeit ein Gewinn.

#### Quellenangaben:

Schulz von Thun, F. (2017<sup>26</sup>): Miteinander reden 3. Das „Innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag

Autonomes Behindertenreferat AStA Uni Mainz (o. J.<sup>2</sup>): Peer Counseling - Reader & Peer Counseling Training Programm. (Peer Counseling Training Manual) Independent Living Resource Center San Francisco / USA. Online verfügbar unter [https://www.peer-counseling.org/attachments/article/5/PCTM2\\_94\\_neu.pdf](https://www.peer-counseling.org/attachments/article/5/PCTM2_94_neu.pdf), zuletzt geprüft 22.05.2021