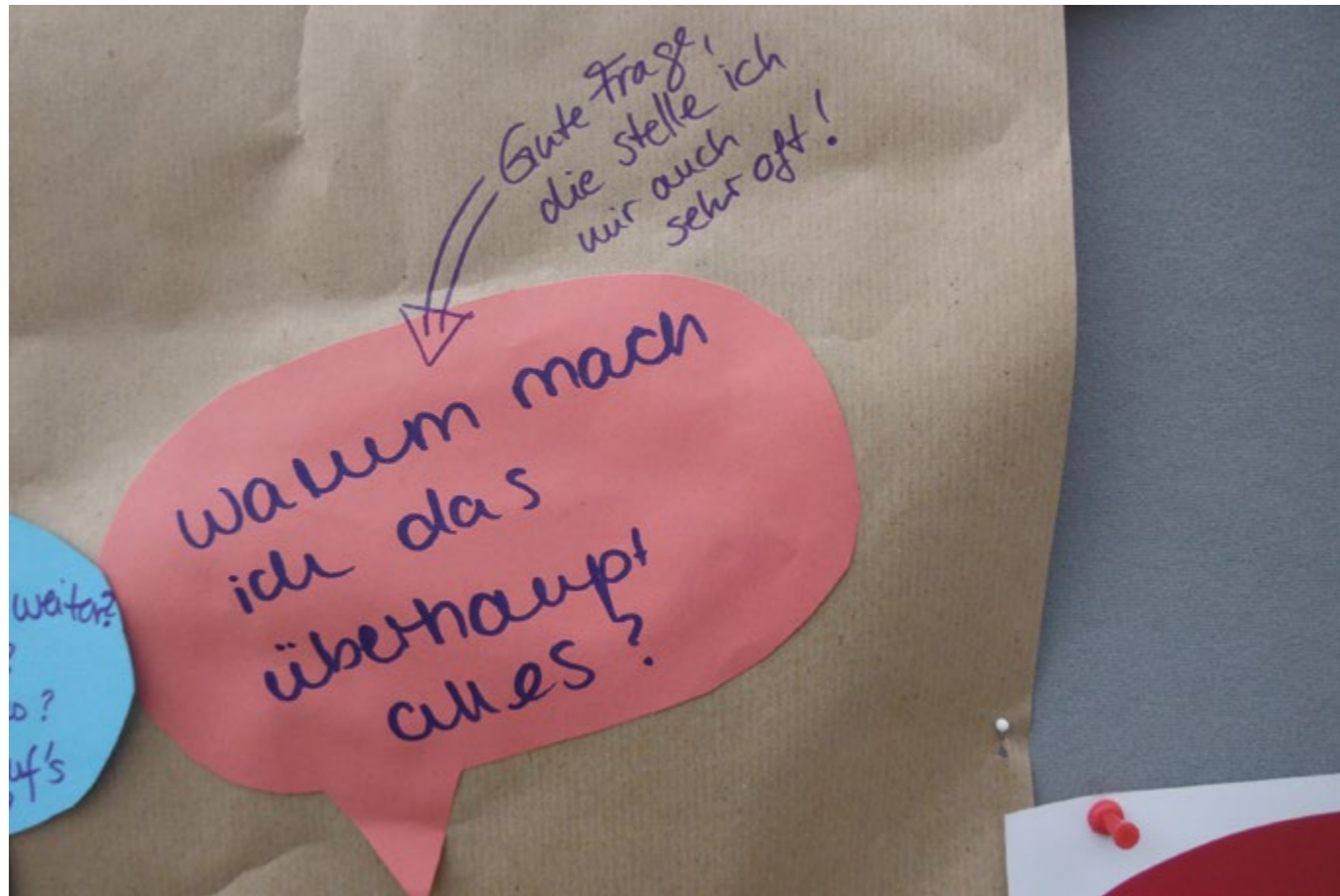


## KSB

## WAS VERBIRGT SICH HINTER DER ABKÜRZUNG? CHRISTIAN REHFELDT

**KSB was genau verbirgt sich hinter der Abkürzung?**

KSB: KSB als Abkürzung steht für „Kollegiales Studentisches Beratungsnetzwerk“ und da stecken erstmal ganz viele Begriffe drin. „Kollegial“ steht für eine Beratung auf Augenhöhe. Wir als Studierende beraten somit andere Studierende. „Studentisch“ hat sich somit auch direkt geklärt. Beratungsnetzwerk beinhaltet eine weitere Idee unsererseits. Wir möchten uns dafür einsetzen, dass die Vernetzung an der Uni besser funktioniert. Wir möchten ermutigen, Netzwerke und Unterstützungssysteme zu bilden, damit Studierende miteinander ins Gespräch zu kommen. So kann man beispielsweise entdecken, dass auch andere Studierende Stress, Prüfungsängste oder auch Geldsorgen haben. Über diese Kommunikation können so im Miteinander Lösungen für Probleme entwickelt werden.

**Mit welchen Themen kann denn zu Euch bzgl. einer Beratung gekommen werden?**

KSB: Generell mit allen Themen. Das muss nicht unbedingt uni-bezogen sein. Das sind auch Themen wie: Stress in der WG, Beziehungsthemen, Freundschaften, Geldsorgen...

**Wenn man zu Euch kommt, wie könnt ihr dann weiterhelfen? Wo ist der Unterschied zu einem Problemgespräch unter Freunden?**

KSB: Unser Netzwerk hat sich aus Teilnehmer\*innen von Beratungs- und Kommunikationsseminaren an der Uni Köln gefunden. Die Leitung des Netzwerkes hat die Dipl. Heilpädagogin Ulrike Meier. Diese hat Kommunikationsseminare gegeben und aus diesen Seminaren ist die Idee entstanden dieses Netzwerk zu gründen. In diesen Seminaren haben wir grundlegende Gesprächsführungskompetenzen, Fragetechniken und Kommunikationsstrategien

erworben. Wir gehen mit diesem Sammelsurium an Methoden in die Beratungsgespräche und können aufgrund dieser Erfahrungen Gespräche strukturieren, wichtige Aspekte fokussieren und ansprechen.

**Jetzt vom Abstrakten ins Konkrete, wie kann ich mir das genau vorstellen?**

KSB: Also wir arbeiten viel mit Fragen. Erstmal viele klärende Fragen, um das eigentliche Anliegen einzugrenzen und zu erfassen. Durch diese Fragen auch Prioritäten zu setzen. Was ist jetzt eigentlich der Knackpunkt? Dieses funktioniert besonders gut durch eine klare und strukturierte Gesprächsführung. Ziel ist es letztendlich, mit verschiedensten Techniken zu versuchen, Lösungen auf die Spur zu kommen, die von der beratenden Person selbst entwickelt werden. Angenommen das Thema Wohngemeinschaft. Es würde nicht nur überlegt: Wie ist es jetzt und was mache ich jetzt“ Sonder auch: „Gab es ähnliche Situationen schon ein-

mal und wie ist man damals erfolgreich zu einer Lösung gekommen?“ Es wird also keine Lösung vorgegeben, sondern geschaut welche Stärken und Fähigkeiten hat das Gegenüber schon, um so gemeinsam Ideen zur Problemlösung zu entwickeln.

**Ihr gebt in diesem Sinne keine eigene Meinung oder Lösung vor, sondern Ihr stellt Fragen so, dass die beratenden Personen eigene Lösungsansätze entwickeln?**

KSB: Genau das ist die Philosophie, dass die Lösung bereits in jedem steckt. Irgendwie ist ja auch jeder sein eigener Experte. Wir können natürlich auch, wenn das explizit gewünscht ist, eine eigene Problem Perspektive gegenüberstellen. Aber dies ist nicht unser Ziel, denn dieses würden auch Freunde machen. Freunden erzählst du schließlich meist deine Probleme und es werden direkt Lösungsansätze präsentiert. Wir sind in diesem Sinne gar nicht konkret im Tipps geben. Sondern wir erfragen, was das Gegenüber sich denn selbst als Lösung vorstellen könnte. Was wurde schon ausprobiert? Was hat es schlimmer gemacht? Gab es etwas, dass die Situation zwischenzeitlich verbessert hat?

**Wenn somit jemand zu Euch kommt und fragt: „Soll ich das so oder anders machen?“ gibt es von Euch keine Antwort?**

KSB: Richtig. Denn wir schauen uns dann mit dem Gegenüber die Situation erstmal an und würden die möglichen Entscheidungen durchspielen. Welche Konsequenzen würden sich dann beispielsweise ergeben. Man versucht sich gemeinsam die Situationen auszumalen. „Was wäre somit wenn“ auf der einen wie auch auf der anderen Seite.

**Was für Menschen kommen denn aus welchen Beweggründen zu Euch? Sind das eher Personen mit Problemen, die man nicht mit Freunden besprechen will oder kann? Oder soll eine dritte Meinung von unabhängigen hören? Nach dem Prinzip:****da ist eine fremde Person, vor der ich vollkommen offen reden kann, ohne dass ich dann sinnbildlich die Hosen vor Freunden runterlasse?**

KSB: Ich glaube es ist sowohl als auch. Viele kommen zu uns, die auch schon Probleme mit Freunden besprochen haben und die Möglichkeit bei einem Gespräch mit uns nutzen, um quasi noch einmal einen Perspektivenwechsel ermöglicht zu bekommen. Die Situation aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Natürlich in einem Gespräch, das strukturiert abläuft. Wir hoffen, dass auch nach einem Beratungsgespräch mit uns, so ein bisschen was hängen bleibt und dass ein kleiner Denkanstoß gegeben wurde. Viele Ideen entstehen oft auch erst viel viel später bei den Rat-



suchenden.

**Was ist eigentlich eure Motivation diese Beratung ehrenamtlich zu geben?**

KSB: Angefangen hat alles mit den Seminaren von Ulrike Meier. Da ging es genau um die Themen Kommunikationsstrategien, Gesprächsführung, Fragetechniken. Im Gegensatz zu vielen anderen Seminaren an der Uni war dies nicht so theorielastig, sondern meistens sehr praktisch. Wir haben quasi aneinander geübt und uns gegenseitig beraten. So haben wir selbst die Erfahrung gemacht, wie hilfreich es einfach sein kann, miteinander zu reden oder auch gezielt nur Fragen zu stellen. Reak-

tionen waren oftmals: „Mein Gott darüber habe ich so noch nie nachgedacht.“ Oder „Mir kommt gerade ne ganz verrückte Idee, wenn du das so fragst.“

Unsere eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen sind durch diese Seminare sehr schnell gewachsen. Letztendlich wollten wir auch praktisch weiterarbeiten und diese Form der Problemlösung mit anderen teilen. Somit ist die Idee des KSB entstanden.

**Gibt es bei euch auch die Angst, dass man mit Themen konfrontiert wird, die euch persönlich zu weit gehen? Dass ihr als Person nicht mehr der Beratung gerecht werden könnt?**

KSB: Es gibt schwierige Themen und damit haben wir uns auch viel auseinandergesetzt. Es gibt Grenzen und die sind für jeden individuell. Der eine Berater traut sich vielleicht ein bisschen mehr zu als der andere. Aber es gibt Themen, beispielsweise wenn es auch um ernste Störungsbilder geht, die wir natürlich nicht behandeln können. Letztendlich sind wir keine ausgebildeten Therapeuten oder Psychologen. In diesem Fall geht es uns darum, denjenigen an die richtige Stelle zu verweisen. Dafür haben wir auch einen sehr großen Beratungsstellenindex, auf den wir dann gerne zurückgreifen. Wir begleiten dann an die richtig nächste Stelle, die dann weiterhelfen kann.

**Ihr begreift Euch somit, egal wie heikel das Thema ist, als Erstberatung? Die keine vollkommene Beratung gewährleisten kann, aber die dann ein erster Schritt zu einer professionellen Beratung sein könnte?**

KSB: Genau das ist ganz wichtig. Wir wissen ja auch meist nicht worum es in der Beratung gehen wird. Wir freuen uns, dass uns eine Ratsuchende, ein Ratsuchender uns so viel Vertrauen entgegenbringt und einen ersten Schritt macht, das ist ganz viel wert. Was unser Projekt so einzigartig macht, ist diese Niedrigschwelligkeit. Wir sind Studierende und beraten auch Studierende. Wir gehen davon aus, dass es um einiges leichter ist, sich an uns zu wenden, als an



eine große Beratungsstelle. Das ist ja oftmals angsteinflößend. Da sitzen Experten. Da bestehen oftmals die Befürchtungen „Oh Gott! Die können mir in den Kopf gucken. Die haben bestimmt ne ganz komische Meinung über mich!“ Wir hoffen einfach die Hemmschwelle niedriger zu setzen. Wenn es um richtig ernste Themen geht, verweisen wir gerne weiter und freuen uns, dass derjenige den Weg zu einer Hilfe gefunden hat.

**Was sind eigentlich die Bedingungen an eure Berater? Wie könnt ihr sicherstellen, dass die Leute auch wirklich befähigt sind zu beraten und somit Ratsuchende keine Angst vor einer falschen Beratung haben müssen?**

KSB: Eine Voraussetzung, bei uns mitmachen zu können, ist der Besuch von zwei Seminaren, also etwa ein Jahr lang, zum Thema Kommunikation und Beratung bei Ulrike Meier.

Sie selbst ist Heilpädagogin und hat eine Beraterausbildung, somit einen breit gefächerten Hintergrund. Sie steht uns zudem die ganze Zeit im hilfreich zur Seite. Zur Qualitätssicherung werden Beratungsgespräche natürlich auch im Beratungsteam anonymisiert besprochen, supervidiert und evaluiert. Zudem gibt es regelmäßig Übungseinheiten, wo Wissen aufgefrischt wird und geschaut wird, dass wir alle auf dem gleichen Stand sind. Auch verpflichten wir uns regelmäßig an Weiterbildungseinheiten teilzunehmen.

**Bisher lief es so ab, dass man euch nur per E-mail erreichen konnte, um so einen Termin zu vereinbaren. Wie wird das zukünftig aussehen?**

KSB: Das ändert sich gerade. Im kommenden Semester werden wir regelmäßige Sprechstunden anbieten. Zum einen an der Humanwissenschaftlichen Fakultät und zum ande-

ren im Seminargebäude auf dem Hauptcampus. (Sprechzeiten siehe Infokasten) Somit kann auch einfach direkt vorbeigekommen werden, um mit uns über Probleme zu sprechen und uns kennenzulernen.

**Wo seht ihr die Unterschiede zum studentischen Sorgentelefon Nightline und Euch?**

KSB: Also bei der Nightline sind es Gespräche am Telefon, die anonym verlaufen. Uns geht es aber darum einen persönlichen Kontakt herzustellen, weil wir glauben, dass eine persönliche Begegnung viel geben und bewirken kann. Man kann sich gegenseitig in die Augen gucken oder auch mal zunicken, um so Sympathie aufzubauen, einen echten Kontakt herstellen. Die Nightline ist ein wichtiges Angebot, dass für eine anonymisierte Hilfesuche wichtig ist. Wir bieten das persönliche Beratungsgespräch an. Es ist wichtig, dass es beide Möglichkeiten gibt.

## BUCHREZENSION

### WIR SIND DOCH SCHWESTERN? CHRISTIAN REHFELDT

Drei Schwestern, Gertrud, Paula und Katty, treffen in Wardt am Niederrhein aufeinander, um den einhundertsten Geburtstag der ältesten Schwester Gertrud zu feiern. Anlässlich dieser Festivität blicken alle auf ihre (gemeinsamen) Leben zurück und damit auf einen Teil der deutschen Geschichte des 20. Jahrhunderts. Von den Kindheitstagen über den ersten und zweiten Weltkrieg bis hin in die Gründungsjahre der BRD. Gertrud erinnert sich an ihre große Liebe Franz, den sie im ersten Weltkrieg verlor und wofür Gertrud seinen Bruder Heinrich Hegmann, die große Liebe Kattys, bis heute verantwortlich macht. Paula erinnert sich an ihren Mann, der in russischer Kriegsgefangenschaft seiner Homosexualität entdeckt, für die er nach Kriegsende in den fünfziger Jahren vom deutschen Staat verurteilt und inhaftiert wird. Und Katty blickt auf ihre große unvollendete Liebe zu Heinrich Hegmann, einem späteren NRW-Landtagsabgeordneten der CDU, für den Katty als Hauswirtschafterin arbeitet, zurück. Alle Erinnerungen miteinander verwoben und voller Geheimnisse, voller Lügen und gegenseitiger Vorwürfe. Aber die drei alten Damen hält eines zusammen, ihre gegenseitige Liebe. Doch vor der großen Feier bedarf es der Aussprache und das Ende der Geheimnisse. Anne Gest-

huysen nutzt die eigene Familiengeschichte als Romanvorlage. Alle drei Protagonistinnen lebten wirklich, es waren ihre Tanten. Über diese drei Lebensgeschichten rekonstruiert Gesthuysen ein Bild des 20. Jahrhunderts aus Sicht der Zivilgesellschaft. Wie erlebten die Frauen die Kriege, wie stark waren sie selbst involviert und politisch gefärbt und mit welchen Selbstzweifeln und Vorwürfen mussten sie bis zum Ende ihrer Tage leben. So lehnte beispielsweise Gertrud einen Heiratsantrag ihrer zweiten großen Liebe Karl ab. Er war Jude. Gertrud war verliebt aber eine Hochzeit mit einem Juden hätte in ihrer Jugend den gesellschaftlichen Tod der gesamten Familie am Niederrhein bedeutet. Eine Hochzeit war somit ausgeschlossen. Scham und Selbstvorwürfe über dieses Handeln führten dazu, dass Gertrud während des zweiten Weltkriegs Verfolgte bei sich aufnimmt und auf eigene Gefahr versteckt... Der Roman skizziert auf wunderbare Weise einen Blick auf die Lebensrealitäten von Frauen. Sie mussten verheiratet werden, sie durften sich nicht scheiden lassen. Persönliches Glück musste dafür hinten angestellt werden. Letztendlich ist „Wir sind doch Schwestern“ ein Roman über drei Frauen, die sich emanzipierten. Fernab von dem was wir heutzutage automatisch mit



dem Begriff Emanzipation in unseren Köpfen in Verbindung bringen. Emanzipation von drei Frauen, die selbstständig über ihr Leben und ihr Handeln entschieden. Die kein Beiwerk von Männern sein wollten. „Wir sind doch Schwestern“ ist scharfzüngig, humorvoll und tragisch gleichzeitig. Ein Frauenroman, der dieses Label nicht verdient. Ein Roman über drei Frauen und ein ganzes Jahrhundert. Ein Muss.

## GEMÜSEABO FÜR STUDIERENDE

Zusammen mit dem Bioland Hof Apfelbacher bietet der AstA auch eine Bio-Gemüsebox an, die saisonales Obst und Gemüse enthält. Diese könnt ihr euch bequem im wöchentlichen oder zweiwöchentlichen Rhythmus nach Hause liefern lassen oder mitt-

wochs zwischen 14 und 18 Uhr im AstA-Büro im Seminargebäude der Uni abholen.

Die Kiste wird in zwei Versionen angeboten. Die Standardvariante für ca. 12 Euro (bzw. ca. 10 Euro für Selbst-

abholer\*innen) enthält Obst, Gemüse und Kräuter. In der „Studi-Kiste Plus“ für ca. 16 Euro (ca. 14 Euro bei Selbstabholung) befinden sich zusätzlich wechselnde Extras wie Saucen, Saft, Nudeln oder Reis. In beiden Fällen werden außerdem Rezepte mitgeliefert. Wenn ihr euch die Kiste nach Hause liefern lasst, könnt ihr diese wöchentlich oder fest mit Brot, Milch, Eiern und weiteren Produkten erweitern. Informationen zur praktischen Umsetzung erhaltet ihr auf der Homepage

[www.asta.uni-koeln.de/service/gemuesebox](http://www.asta.uni-koeln.de/service/gemuesebox)



# VORLAUT

**AUSGABE  
4/2013**

**Wohnungsnot  
Überwachung  
Hochschulrecht  
Semesterticket  
Eröffnung: SSC  
Aktionstage**