

Supervision in der Ausbildung: „Fitnessstudio für die Seele“

Supervision unterstützt die Studierenden beim Verstehen ihrer Erfahrungen und kann angehende Hebammen in ihrer beruflichen Entwicklung stärken. Von **Daria Sopa**



Der Hebammenalltag ist geprägt von intensiven Emotionen: Von größter Freude und Glück bis hin zu Wut, Trauer oder Scham. Hebammen stehen vor der Herausforderung, empathisch zu sein und gleichzeitig professionelle Distanz zu wahren – ein schwieriger Balanceakt, besonders für Studierende. König beschreibt den Hebammenberuf als „Hochrisiko-Hochsicherheitsberuf“ (9) – geprägt von medizinischer Komplexität und emotionaler Intensität.

Diese ausgeprägte Emotionalität lässt sich durch die intensive zwischenmenschliche Beziehung zwischen der Hebamme und der gebärenden Frau erklären. Für die Begleitung einer Frau in einer so sensiblen Lebensphase wie der Geburt ist ein gewisses Maß an emotionaler Nähe unerlässlich. Dieses gegenseitige Eingehen aufeinander erfordert die Fähigkeit zur Empathie seitens des geburtshilflichen Fachpersonals (1, 7).

Für Studierende ohne Praxiserfahrung ist dieser Balanceakt besonders herausfordernd. Gerade in extremen Situationen – bei Notfällen oder Totgeburten – fällt die Regulierung zwischen Nähe und Distanz oft schwer. Die Folgen können emotionale Erschöpfung und im weiteren Burnout sein (1, 4, 11).

Ein bewährtes Instrument

In der Sozialarbeit und Psychotherapie hat Ausbildungssupervision eine lange Tradition und gehört dort seit Jahren zum Standard (3, 8). Sie begleitet Auszubildende dabei, ihr Handeln zu reflektieren und ihre beruflichen Kompetenzen zu entwickeln – bei gleichzeitiger Qualitätssicherung trotz noch begrenzter Praxiserfahrung.

Ganz anders in der Hebammenausbildung. Dort fehlt Supervision meist – obwohl gerade hier die emotionalen Belastungen

und schwierigen Praktikumserfahrungen zum Alltag gehören.

Wie erleben Studierende Supervision?

In meiner Masterarbeit an der Universität Wien habe ich untersucht, welche Erfahrungen Hebammenstudierende mit Ausbildungssupervision machen – wo sie unterstützt werden und wo sie an Grenzen stoßen (12).

Dazu habe ich zwei Gruppeninterviews mit Hebammenstudierenden von zwei österreichischen Fachhochschulen durchgeführt, die unterschiedlich viel Supervisionserfahrung mitbrachten. Während die eine Gruppe von Hebammenstudentinnen aus dem dritten und sechsten Semester erstmals über zwei Semester Supervision erlebt hatte, konnte die andere Gruppe aus dem fünften Semester bereits auf mehrere Semester kontinuierliche supervisorische Begleitung zurückblicken.

Die unterschiedlichen Erfahrungen spiegeln sich in den Gesprächen wider: Während die erste Gruppe vor allem die emotionale Entlastung betonte, konnten die supervisionserfahreneren Studierenden differenzierter über die Entwicklung ihrer professionellen Kompetenzen berichten.

Wie läuft eine Supervisionssitzung ab?

Supervisionssitzungen starten meist mit einer Einstiegsrunde, die allen Beteiligten Raum zum Ankommen gibt. Die Studierenden sitzen im Kreis mit der Supervisor*in zusammen, und jede/r erzählt kurz, wie es ihr/ihm heute geht. Anschließend nennen alle ihr wichtigstes Anliegen aus dem Praktikum. Meist kristallisiert sich schnell heraus, welches Thema die Gruppe am meisten beschäftigt – entwe-

der weil mehrere Studierende ähnliche Erfahrungen gemacht haben oder weil eine Situation besonders belastend war. Das ausgewählte Thema wird dann etwa eine Stunde lang intensiv bearbeitet. Die Supervisor*in leitet den Prozess, indem sie gezielt nachfragt, verschiedene Perspektiven aufzeigt und die Gruppe zur Reflexion anregt. Die Studierenden tauschen sich aus, geben einander Rückmeldungen und entwickeln gemeinsam neue Handlungsstrategien. Wichtig ist dabei die Regelmäßigkeit: Die Supervision findet entweder kontinuierlich über mehrere Semester verteilt oder als Blockseminar während der Praktikumsphase statt. Der geschützte Rahmen und die konstante Gruppe ermöglichen es, Vertrauen zueinander und zur Supervisor*in aufzubauen und auch schwierige Themen anzusprechen.

Emotionale Komplexität

Befragt man die Studierenden, so ergibt sich ein eindeutiges Bild: Supervision wirkt wie ein „Fitnessstudio für die Seele“ – so beschreibt es eine Studentin treffend. Sie erklärt: „Man kommt her und fühlt sich nachher besser, und es fühlt sich ein bisschen so an wie so eine Reinigung innen, bisschen kehren und so.“ Diese Metapher macht deutlich, dass Anstrengung nötig ist, um aus der Supervision Positives mitzunehmen, sich aber gleichzeitig eine spürbare Erleichterung einstellt.

Die Studierenden beschreiben die Supervision als „sehr hilfreich und angenehm“, aber auch als „offen“, „nicht urteilend“ und „befreiend“. Eine Teilnehmerin findet dafür ein besonders anschauliches Bild: „Die Homepage. Wie so ein bisschen die Homepage, dieses Zurückkommen an einen sicheren Ort, weg von dem Gewusel im Praktikum.“

Besonders wichtig für die Studierenden ist das Fehlen von Bewertung: „Aber auch ein Raum ohne Urteile, also es fällt kein Urteil, egal, selbst wenn man gehandelt hat, was eigentlich dann später auch nicht gepasst hat, es wird nicht darüber geurteilt.“ Dieser sichere Rahmen ermöglicht es erst, sich mit den eigenen Unsicherheiten und Fehlern auseinanderzusetzen.

Safe Space

Ein zentraler Befund meiner Studie ist die Bedeutung der Supervision als geschützter Raum für intensive Emotionen. Eine

Studentin bringt es auf den Punkt: „Man traut sich, was zu sagen, du kannst deinen Gefühlen freien Lauf lassen.“

Hebammenstudierende nutzen die Supervision, um über verschiedene Belastungserfahrungen aus ihren Praktika zu sprechen. Dazu gehören einerseits die direkten geburtshilflichen Herausforderungen wie Notfallsituationen und Totgeburten. Andererseits belasten auch strukturelle und zwischenmenschliche Faktoren: fachliche und persönliche Kritik, ständiger Erwartungsdruck sowie schwierige Kommunikationssituationen mit dem Team. Besonders belastend wird das Gefühl beschrieben, alleingelassen zu werden oder sich nicht verstanden zu fühlen.

Eine Studentin berichtet, wie wertvoll es war, belastende Praktikumsituationen in der Supervision nachzubespochen – gerade, wenn „das Personal so einen Stress gehabt hat, dass sie sich nicht auch noch um dich als Praktikantin kümmern haben können.“ Supervision fungiert hier als wichtiger Auffangrahmen und entlastet zugleich die Praxisanleitenden.

Professionalitätsentwicklung

Je länger die Supervision dauert, desto stärker entwickeln sich Kommunikations- und Reflexionsfähigkeiten. Das zeigt sich in mehreren Bereichen:

Reflexionsfähigkeit als Grundkompetenz:

Die Studierenden lernen, ihr praktisches Handeln systematisch zu hinterfragen. Dadurch schärft sich ihr Bewusstsein für die eigene berufliche Rolle. Besonders wertvoll ist dabei, dass auch Situationen, die bereits abgeschlossen und verarbeitet schienen, in der Supervision nochmals aufgegriffen werden können. Eine Studierende beschreibt diese Erfahrung so: „War schon wieder länger her und war eigentlich für mich schon recht gut aufgearbeitet. Aber nochmal einfach zum Durchbesprechen, die Situation anders zu betrachten, hat mir einfach noch mal geholfen.“ Diese erneute Betrachtung aus zeitlicher Distanz und in einem geschützten Rahmen ermöglicht tiefere Einsichten und neue Perspektiven auf das eigene berufliche Handeln.

Eine andere Studentin beschreibt den Wert dieser Reflexion so: Es geht darum, „dass man das Bestmögliche aus der Situation gemacht hat und dass man das ein-

fach auch mal so stehen lassen darf.“ Die Supervision hilft also nicht nur bei der Verbesserung, sondern auch beim Akzeptieren der eigenen Handlungen.

Grenzen erkennen und kommunizieren:

Zur Professionalitätsentwicklung gehört, eigene Grenzen zu erkennen und danach zu handeln. „Da bin ich draufgekommen, vielleicht ist es ja einfach, dass ich mehr einfordern muss, wenn ich die Hebamme brauche in der Situation“, erklärt eine Teilnehmerin ihre Erkenntnis. Durch die Supervision haben die Studierenden gelernt, aktiv um Hilfe zu bitten, wenn sie sich überfordert fühlen. Eine zentrale Kompetenz für den Berufsalltag – denn Hebammen müssen gesetzlich ärztliche Unterstützung holen, sobald die Geburt von der Physiologie abweicht.

Kommunikationsfertigkeiten ausbauen:

Kommunikation zog sich wie ein roter Faden durch die Supervisionssitzungen. Die Studierenden übten verschiedenste Gesprächssituationen – vom Notfall bis zum Alltag mit werdenden Eltern. Eine Teilnehmerin fasst zusammen: „Was wäre jetzt passend zu sagen, was wäre nicht passend.“ – diese Fragen wurden in der Supervision konkret durchgespielt. Besonders hilfreich: das Üben passender Formulierungen für verschiedene geburtshilfliche Situationen.

Kehrseite: Scham und emotionale Anstrengung

Doch Supervision bringt auch Herausforderungen mit sich. Die Studie zeigt, dass für manche Studierende das Sich-Öffnen mit Scham verbunden ist. Einzelne empfinden es als unangenehm, sich „offenbaren zu müssen.“

Mehrere Studierende sprechen über die Anstrengung, die das Sich-Öffnen erfordert. Eine Teilnehmerin beschreibt, dass es große Ehrlichkeit mit sich selbst und Mut braucht, um Themen so darzulegen, wie sie wirklich sind – was durchaus fordernd sei.

Dennoch sehen die Studierenden diese Anstrengung als notwendig und lohnend. Ohne Offenheit, so der Konsens, bringt Supervision wenig. Diese Balance zwischen Sich-Öffnen und Scham ist ein wichtiges Thema, das Supervisor*innen behutsam behandeln müssen.

Feldkompetenz ja oder nein?

Eine spannende Diskussion entstand zur Frage: Braucht der/die Supervisor*in geburtshilfliches Fachwissen? Die Studierenden zeigen hier eine differenzierte Sicht, die vom Ausbildungsstand abhängt.

Für die Anfangssemester wird die Feldkompetenz als besonders wichtig erachtet. Eine Studentin beschreibt den Vorteil so: „Frei von der Leber weg“ sprechen zu können, ohne erklären zu müssen, was medizinische Fachbegriffe bedeuten. Eine andere ergänzt: „Und mal nicht darüber nachzudenken, ob die Person gegenüber versteht, was ich meine.“ Das schafft Vertrauen und erlaubt offene Gespräche über schwierige Geburtserlebnisse. Bemerkenswert ist die Sorge der Studierenden, fachfremde Supervisor*innen zu überfordern. Ohne geburtshilflichen Hintergrund könnten diese die Tragweite der Erlebnisse nicht einschätzen und womöglich selbst Angst vor Geburten entwickeln.



Zugleich sind die Studierenden offen für fachfremde Supervisor*innen in späteren Semestern. Mit wachsender Erfahrung könnten auch andere Perspektiven wertvoll werden. Das Fazit: Je unsicherer die Studierenden, desto wichtiger das Hebammenwissen der/des Supervisor*in – jedoch immer mit der nötigen Zurückhaltung in der Rolle.

Großer Nachholbedarf

Ein Blick auf die österreichischen Fachhochschulen zeigt den Nachholbedarf deutlich auf. Von acht Fachhochschulen mit Hebammenstudiengängen bieten nur drei kontinuierliche Supervision im Curriculum an. Die meisten konzentrieren sich auf Praktikumsbegleitung, aber nicht auf die emotionale Verarbeitung der intensiven Berufserfahrungen. Dabei zeigt die internationale Forschung deutlich, dass Supervision im Hebammenberuf als entlastende Ressource wirken kann und zur Burnout-Prävention beiträgt (2, 5, 6, 10, 11).

Was muss sich ändern?

Die Forschungsergebnisse legen nahe, dass Ausbildungssupervision kontinuierlich über mehrere Semester laufen und nicht nur punktuell stattfinden sollte. Besonders in den ersten Semestern braucht es Supervisor*innen mit Hebammenhintergrund. Dies schafft Vertrauen und ermöglicht offene Gespräche über belastende Erfahrungen. Die Supervision sollte auch nicht mit dem Studienabschluss enden. Gerade junge Hebammen sind besonders burnout-gefährdet – eine Fortsetzung der Begleitung im Berufseinstieg könnte präventiv wirken (1,2,4). Ausbildungssupervision ist mehr als nur ein „nice to have“ – sie ist ein essenzieller Baustein für die Entwicklung resilienterer

und professionellerer Hebammen. Die Metapher des „Fitnessstudios für die Seele“ bringt es auf den Punkt: Wie körperliches Training die physische Gesundheit stärkt, stärkt Supervision die emotionale Widerstandsfähigkeit. Es ist höchste Zeit, dieses bewährte Instrument auch in der Hebammenausbildung flächendeckend zu etablieren. Die Studierenden sind bereit für diese emotionale Anstrengung – sie brauchen nur den professionellen Rahmen dafür.



Allerdings birgt Feldkompetenz auch Risiken: Supervisor*innen mit Hebammenhintergrund laufen Gefahr, in eine „Meister-Schüler-Beziehung“ zu geraten und fachliche Korrektheit über Reflexion zu stellen (14). Dann verschiebt sich der Fokus: Statt das eigene Erleben und die berufliche Rolle zu reflektieren, geht es nur noch darum, ob eine Handlung fachlich richtig oder falsch war. Die eigentliche supervisorische Aufgabe – Studierende beim Verstehen ihrer Erfahrungen zu begleiten – tritt zurück, und die Supervision ähnelt eher einer Praxisanleitung (13). Gute Ausbildungssupervisor*innen mit Feldkompetenz müssen daher diese Balance bewusst halten: Fachliches Verständnis mitbringen, aber nicht belehren, sondern begleiten.



Die Literaturliste

kann über die Redaktion angefordert oder unter diesem QR-Code abgerufen werden.

DARIA SOPA, MSc



Hebamme, Supervisorin (ÖVS) und Coach im Gesundheits- und Sozialbereich. Lehrbeauftragte an der Hochschule Campus Wien und Fachhochschule Wiener Neustadt. Seit

kurzem Mitglied des ÖHG-Teams der Landesgeschäftsstelle NÖ.

www.sopavision.at, beratung@sopavision.at