

Methodenkatalog Lebens- und Sozialberatung

Stand vom 16. August 2013

Im Rahmen von Lehrgängen für Lebens- und Sozialberatung muss die gelehrt Methodik der Lebens- und Sozialberatung nachfolgenden Grundsätzen entsprechen:

Methoden der Lebens- und Sozialberatung sind jene, deren Grundlage der philosophische Dialog und/oder die psychologische Beratung ist und sich einer oder mehreren der nachfolgend angeführten Orientierungen zuordnen lassen:

- tiefenpsychologisch-psychodynamische Orientierung
- humanistisch-existentielle Orientierung
- systemisch-soziodynamische Orientierung
- verhaltensmodifizierende Orientierung

Erläuterungen zu den Grundlagen der Methoden der Lebens- und Sozialberatung:

I. Philosophischer Dialog

Unter einem philosophischen Dialog wird ein Gespräch zur Vermittlung von Erkenntnissen und/oder zur Erörterung von Problemen im Sinne der klassischen Dialektik (These und Antithese) verstanden. Beim philosophischen Dialog geht es darum, einen bestimmten Gedanken zu entwickeln, ein Problem zu lösen oder eine von vornherein feststehende Position gegen die Einwände des Gegners zu verteidigen. Als Methode in der Lebens- und Sozialberatung wird der Philosophische Dialog als intersubjektive Klienten-Berater Beziehung verstanden, in welcher über die Grundkonstellation des Dialoges, die dem Menschen innewohnenden existentiellen Einsichten mittels geschickter Fragen des Beraters zu Bewusstsein gebracht werden, um dadurch die anstehenden Lebensprobleme zu bewältigen.

II. Psychologische Beratung

Die psychologische Beratung ist zu einer oder mehreren der nachfolgend angeführten Orientierungen zuordenbar:

a) Tiefenpsychologisch-psychodynamische Orientierung

Mit tiefenpsychologisch-psychodynamischer Orientierung werden jene beraterische Ansätze bezeichnet, welche den unbewussten seelischen Vorgängen für das Verhalten und Denken eines

Sämtliche Begriffe und Formulierungen, die sich auf Angehörige des männlichen oder weiblichen Geschlechts beziehen, sind bei Anführung nur in männlicher Form auch als in weiblicher Form angeführt anzusehen bzw. umgekehrt.

Menschen einen hohen Stellenwert einräumen. Die zentrale Vorstellung aller tiefenpsychologisch-psychodynamischer Beratungsansätze ist jene, dass sich unter der Oberfläche des Bewusstseins unbewusste Schichten befinden, in welchen Prozesse ablaufen, die unbewusst das bewusste Seelenleben stark beeinflussen. Tiefenpsychologisch-psychodynamische Ansätze zielen auf das Deuten und Bewusstwerden von Unbewusstem ab. Durch das Bewusstwerden der unbewussten Vorgänge im Handeln und Denken der Klienten, wird eine Zentrierung im Hier und Jetzt erreicht. Dadurch wird eine Veränderung jener Lebenssituation, welche aus unbewussten inneren Anteilen gespeist und auf die Alltagssituation projiziert wird, möglich. Tiefenpsychologische Ansätze in der Lebens- und Sozialberatung haben sich vor allem aus den Lehren der Psychoanalyse nach Freud, der Individualpsychologie nach Adler sowie der Analytischen Psychologie nach C.G. Jung entwickelt. Tiefenpsychologisch-orientierte Ansätze in der Lebensberatung sind in ihrer Ausrichtung prozessorientiert.

b) Humanistisch-existentielle Orientierung

Die Gemeinsamkeit der humanistisch-existenziellen Ansätze liegt nicht so sehr in den gemeinsamen Beratungsmodellen, sondern im gemeinsamen Menschenbild. Allen Ansätzen der humanistisch-existentiellen Orientierung liegt die Überzeugung zugrunde, dass jeder Mensch über ein inneres Entwicklungspotential verfügt. Im Mittelpunkt dieser Verfahren steht der Mensch mit seinem Streben nach Verwirklichung. Um die Klienten in ihrer Entwicklung zu unterstützen, werden Anregungen, aber keine Ratschläge, erteilt. Bei diesen Ansätzen, steht die Selbsterfahrung sowie die Selbstverwirklichung der Klienten im Vordergrund. Es geht um die Entdeckung und Wiederaneignung gehemmter und/oder blockierter Persönlichkeitsanteile sowie um die Kreativitätssteigerung und die Erhöhung der Kontaktfähigkeit, um dadurch zu einem selbstverwirklichten Leben zu gelangen. Humanistisch-existentielle Ansätze in der Lebens- und Sozialberatung haben sich aus der Existenzanalyse und Logotherapie nach Viktor Frankl, der Gestalttherapie nach Fritz und Lore Perls, der Integrativen Gestalttherapie und Integrativen Therapie nach Petzhold, der Gesprächstherapie nach Rogers sowie dem Psychodrama nach Jakob Levy Moreno entwickelt. Humanistisch-existentielle Ansätze in der Lebens- und Sozialberatung sind gleich wie tiefenpsychologisch-psychodynamische Ansätze in ihrer Beratungsausrichtung prozessorientiert.

c) Systemisch-soziodynamische Orientierung

Systemisch-soziodynamische Ansätze ließen sich in ihrem Menschenbild auch der humanistischen Orientierung zuordnen, jedoch ist in diesen Ansätzen nicht die Einzelperson sondern das soziale System, innerhalb dessen sich der Mensch bewegt (Familie, Paar, Gruppe etc.), im Fokus der Lebens- und Sozialberater. Im Unterschied zu den humanistisch-orientierten Ansätzen, in dem der Fokus der Lebens- und Sozialberater vom Klienten auf das System gerichtet ist, wird bei den systemisch-soziodynamischen Ansätzen der Fokus der Lebens- und Sozialberater vom System auf die Klientin gerichtet. Aus diesem Grund sind jene Ansätze, welche den Fokus der Lebens- und Sozialberatung auf das System gerichtet haben, nicht den humanistisch-existentiellen Ansätzen zugeordnet, sondern in einer eigenen Kategorie zusammengefasst. Bekannte Ansätze systemisch-soziodynamischer Orientierung, aus welchen sich Methoden der Lebens- und Sozialberatung entwickelt haben, sind die Systemische Familientherapie nach Virginia Satir sowie das Neurolinguistische Programmieren NLP nach Grinder und Bandler. Systemisch-soziodynamische Ansätze in der Lebens- und Sozialberatung sind in ihrer Beratungsausrichtung zielorientiert.

Sämtliche Begriffe und Formulierungen, die sich auf Angehörige des männlichen oder weiblichen Geschlechts beziehen, sind bei Anführung nur in männlicher Form auch als in weiblicher Form angeführt anzusehen bzw. umgekehrt.

d) Verhaltensmodifizierende Orientierung

Bei den verhaltensmodifizierenden Ansätzen wird das problematische Verhalten der Klienten nicht als Ausdruck oder System eines unbewussten oder bewussten Konfliktes oder Wunsches gesehen, sondern als ein erlerntes Verhaltensmuster, das sich als Reaktion einer bestimmten Situation zeigt. Verhaltensmodifizierende Ansätze versuchen das problematische Verhalten bewusst zu machen und über Lernprozesse dieses Verhalten zu ändern. Die Lebensgeschichte wird als Lerngeschichte betrachtet, in deren Verlauf die Klienten gelernt haben, bei Problemen mit einem bestimmten Verhalten zu reagieren, wobei genau dieses Verhalten nun zu ihrem Problem geworden ist. Verhaltensmodifizierende Ansätze in der Lebens- und Sozialberatung sind in ihrer Beratungsausrichtung zielorientiert.

Körper-, Bewegungs-, Atmungs- und Entspannungsorientierte Verfahren, können je nach Ausrichtung den vier psychologischen Grundorientierungen zugeordnet werden.

Sämtliche Begriffe und Formulierungen, die sich auf Angehörige des männlichen oder weiblichen Geschlechts beziehen, sind bei Anführung nur in männlicher Form auch als in weiblicher Form angeführt anzusehen bzw. umgekehrt.