



# Methodenkatalog Lebens- und Sozialberatung (Psychosoziale Beratung)

Stand vom 18.06.2021

Im Rahmen von Lehrgängen für Lebens- und Sozialberatung zur Ausbildung zum/zur psychosozialen BeraterIn 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 psychosoziale Beratung ist und die sich einer oder mehreren der nachfolgend angeführten Orientierungen zuordnen lassen:

- tiefenpsychologische Orientierung
- humanistisch-existenzielle Orientierung
- systemische Orientierung
- verhaltensmodifizierende Orientierung

## 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 KlientInnen-BeraterInnen-Beziehung verstanden, in welcher über die Grundkonstellation des Dialoges die dem Menschen innewohnenden existenziellen Einsichten mittels geschickter Fragen der BeraterInnen zu Bewusstsein gebracht werden, um dadurch die anstehenden Lebensprobleme zu bewältigen.

## II. Psychosoziale Beratung/Begleitung

Die Auswahl der Methoden und Techniken ist den nachfolgend angeführten Orientierungen zuordenbar:

### a) Tiefenpsychologische Orientierung

Mit dieser Orientierung werden jene beraterischen Ansätze bezeichnet, welche den unbewussten seelischen Vorgängen für das Verhalten und Denken eines gesunden Menschen einen hohen Stellenwert einräumen. Die zentrale Vorstellung dieser prozessorientierten Beratungsansätze ist jene, dass sich unter der Oberfläche des Bewusstseins eines gesunden Menschen unbewusste

Schichten befinden, in welchen Prozesse ablaufen, die unbewusst das bewusste Seelenleben stark beeinflussen. Sie zielen auf das Deuten und Bewusstwerden von Unbewusstem ab. Durch das Bewusstwerden der unbewussten Vorgänge im Handeln und Denken der KlientInnen 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.

#### b) Humanistisch-existenzielle Orientierung

Die Gemeinsamkeit dieser prozessorientierten Ansätze liegt nicht so sehr in den gemeinsamen Beratungsmodellen, sondern im gemeinsamen Menschenbild. Diesen Ansätzen liegt die Überzeugung zugrunde, dass jeder Mensch über ein inneres Entwicklungspotenzial verfügt. Im Mittelpunkt dieser Verfahren steht der gesunde Mensch mit seinem Streben nach Verwirklichung. Um die KlientInnen in ihrer Entwicklung zu unterstützen, werden Anregungen, aber keine Ratschläge erteilt. Bei diesen Ansätzen stehen die Selbsterfahrung sowie die Selbstverwirklichung der KlientInnen 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.

#### c) Systemische Orientierung

Systemische Ansätze ließen sich in ihrem Menschenbild auch der humanistischen Orientierung zuordnen, jedoch ist in diesen zielorientierten Ansätzen nicht die Einzelperson, sondern das soziale System, innerhalb dessen sich der gesunde Mensch bewegt (Familie, Paar, Gruppe etc.), im Fokus. Im Unterschied zu den humanistisch orientierten Ansätzen, in denen der Fokus der psychosozialen BeraterInnen von KlientInnen auf das System gerichtet ist, wird bei den systemischen Ansätzen der Fokus der BeraterInnen vom System auf die KlientInnen gerichtet.

#### d) Verhaltensmodifizierende Orientierung

Bei diesen zielorientierten Ansätzen wird das Verhalten der KlientInnen 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. Diese Ansätze versuchen das Verhalten bewusst zu machen und über Lernprozesse zu verändern. Die Lebensgeschichte wird als Lerngeschichte betrachtet, in deren Verlauf die KlientInnen gelernt haben, auf Herausforderungen mit einem bestimmten Verhalten zu reagieren, wobei genau dieses Verhalten zum Konflikt/Problem geworden ist.