

"Five Steps Method"

Erste Stufe, Zweite Stufe, Dritte Stufe, Vierte Stufe, Fünfte Stufe, Schlussbemerkung

Das bedürfnis- und gegenwartsbezogene Beratungsmodell (nach Fr. DDr. Bánffy)

Das „alltagstaugliche“ Beratungsmodell der Five-Steps-Method stützt sich auf zwei Grundpfeiler: die Konzentration auf das konkrete Bedürfnis des Klienten einerseits und die Konzentration auf das Hier und Jetzt andererseits. In der praktischen Umsetzung dieser Aspekte bedeutet dies eine Abkehr von langwierigen und vergangenheitsorientierten lebensgeschichtlichen Analysen und eine Hinwendung zu einer problemorientierten Beratungstätigkeit, die nicht in erster Linie an einer raschen, oberflächlichen Lösung des vorgetragenen Problems, sondern an einer Aufarbeitung der Wurzeln dieses Problems interessiert ist. Das impliziert gleichzeitig auch eine langfristige Lösungsstrategie für verschiedenste ähnlich gelagerte Lebensschwierigkeiten, zu der der Klient aufgrund seiner neu gewonnenen Einsichten selbständig fähig wird.

Jede Beratungseinheit vollzieht sich in fünf Stufen: dem Angebot, der Annäherung, dem Ausblick, der Aktivität und der Zusammenfassung.

Erste Stufe: „Angebot“

Der Klient kommt in die Beratungsstunde und trägt sein Problem vor. Die Schwierigkeit an sich und die Art und Weise, in der er diese ausdrückt, liefert dem Berater wichtige Hinweise zur individuellen Persönlichkeit des Klienten.

Hinter jedem Problem verbirgt sich ein Bedürfnis, das aus unterschiedlichsten Gründen – wie etwa äußeren gesellschaftlichen oder bereits verinnerlichten, aber nicht hinterfragten moralischen Normen – nicht offen zum Ausdruck gelangen, er- oder gelebt werden darf. Dennoch gehört dieses Bedürfnis aber zum ureigensten Selbst des Klienten und bestimmt seine Individualität mit. Das heißt, das konkrete Problem des Klienten tritt in der für die Persönlichkeitsstruktur des Klienten typischen Form auf.

In der Beratung darf das Problem daher nicht einfach oberflächlich beseitigt werden, da das dahinter liegende Bedürfnis ansonsten weiterhin bestehen und unbefriedigt bleibt und in der Folge weitere Probleme schaffen wird. Vielmehr hat der Berater die Aufgabe, das Problem genauso ernst wie die Person des Klienten selbst zu nehmen und einer eingehenden Betrachtung zu unterziehen.

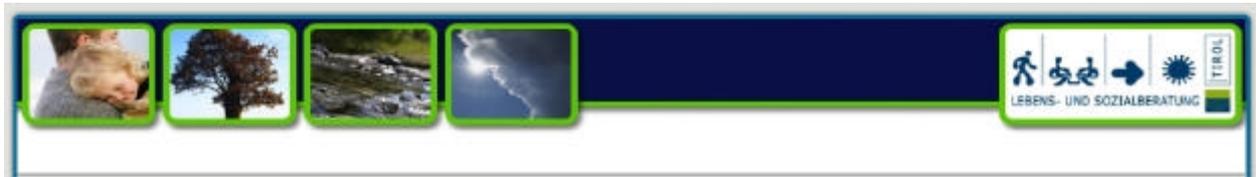
Zweite Stufe: „Annäherung“

Dies geschieht in der zweiten Phase, der sogenannten Annäherung. Das Problem wird vom Berater und Klienten gemeinsam von möglichst vielen Seiten her betrachtet, d.h. möglichst viele Facetten dieses Problems werden ins Licht des Bewusstseins gerückt. Der Klient beginnt seine Schwierigkeit aus ganz neuen Blickwinkeln zu sehen. Damit kann sich auch seine Einschätzung und Bewertung des Problems ändern. Der erweiterte Blick befähigt ihn, seinen Konflikt als Bestandteil seines Selbst zu akzeptieren und Verantwortung dafür zu übernehmen. Dadurch gelingt es meist auch, bisher nicht berücksichtigte Lösungsmöglichkeiten für das Problem bzw. für die Befriedigung des damit verbundenen Bedürfnisses zu entdecken.

Dieser Prozess wird begünstigt, beschleunigt und vertieft, wenn aus den rein sprachlichen Schilderungen allmählich lebendige Bilder und Gefühle im Klienten entstehen. Die Gesprächsführung muss daher in hohem Maße griffig, konkret und unmittelbar erlebbar sein. Ein intellektuelles Philosophieren dagegen hindert den Gesprächspartner daran, seine Problemsituation anschaulich zu begreifen und die damit verbundenen (positiven und negativen) Gefühle auszukosten.

Dritte Stufe: „Ausblick“

Aus der Phase der Annäherung heraus entwickelt sich organisch der Ausblick. Mit anderen Worten: der Klient wird sich auf der emotionalen Schiene über seine Träume und Sehnsüchte klar und kann nun konkret seine Wunschziele entwickeln. er entscheidet sich für einen möglichen Weg, sein ursprüngliches Problem für sich zufriedenstellend in die Hand zu nehmen. Um diesen Weg tatsächlich beschreiten zu können bzw. die dafür nötigen Veränderungen einzuleiten, erarbeitet der Berater gemeinsam mit dem Klienten eine adäquate Aktivität.



Vierte Stufe: „Aktivität“

Entscheidend dabei ist eigentlich nicht so sehr, was der Klient tut, sondern dass er etwas tut. Denn nur durch Handeln kann Veränderung bewirkt werden und der Klient aus seiner passiven Rolle als „Opfer“ heraus- und zur aktiven, eigenverantwortlichen Problembewältigung hinfinden.

In dieser Phase des Beratungsgesprächs kommt es vor allem darauf an, die Aktivität ganz konkret gemeinsam mit dem Klienten unter Berücksichtigung seiner persönlichen Möglichkeiten und aktuellen Lebenswirklichkeit zu planen und zu vereinbaren. Die Aktivität soll für den Klienten leicht durchführbar sein und in ihren Ansätzen von ihm selbst gefunden werden.

Fünfte Stufe: Zusammenfassung"

Am Ende der Beratungsstunde fasst der Berater kurz das Besprochene zusammen, damit der Klient noch einmal die Entwicklung des Gespräches nachvollziehen kann und mit einem konkreten Ergebnis und Auftrag nach Hause gehen kann.

Schlussbemerkung

Für die Lebens- und Sozialberatung ist kein Problem zu klein oder zu unbedeutend, um nicht in einer Beratungsstunde besprochen und beleuchtet zu werden. Denn jedes Problem birgt exemplarisch die Chance in sich, zu mehr Wissen über sich selbst zu gelangen. Und das ist schließlich der beste Weg für eine Persönlichkeitsreife und damit zu mehr Lebensqualität und Lebensfreude. Der geschulte Lebensberater kann Begleiter und Helfer auf diesem Weg sein, die Five-Steps-Method das ideale Werkzeug dafür.