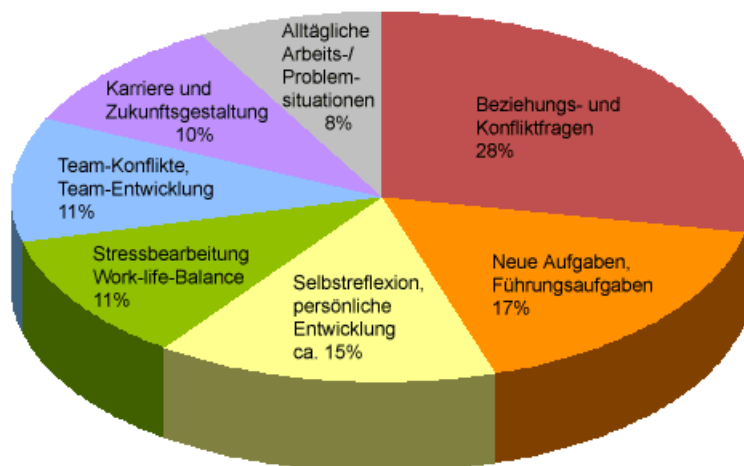


Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Psychotherapie, Beratung und Coaching

Frank Margulies, Fachpsychologe für [Psychotherapie FSP, Zürich](#)

Die Literatur zu den Gemeinsamkeiten und Unterschieden von (psychologischer) Beratung und Psychotherapie ist schon recht angeschwollen. Das Wichtigste, was es darüber zu wissen gibt: Wer hofft, die beiden Formen der psychologischen Arbeit sauber unterscheiden zu können, sieht grossen Schwierigkeiten entgegen. Es gibt sowohl Gemeinsamkeiten wie Unterschiede. Klienten, die also wissen möchten, was sie eher brauchen, müssen sich nicht allzu sehr den Kopf zerbrechen.



Themen von Coaching-Klienten

Quelle: 4. Trigon Coaching Befragung 2007 (Dr. Werner Vogelauer)
(N>250)

Beim Lesen auch qualitativ hochstehender Texte, die sich mit den Unterschieden und Gemeinsamkeiten befassen, entsteht dennoch eher wenig Klarheit.* Der Grund, dass eine psychologische Beratung und eine Psychotherapie manchmal recht nahe beisammen sind, liegt in der Rolle der psychologischen Begleitung. Die psychologische Begleitung ist sowohl bei der Beratung wie auch bei der Psychotherapie wichtig und bildet somit die gemeinsame Schnittmenge. Der zweite Grund für die Konfusion liegt darin, dass stets aus der Sicht des Psychologen versucht wird zu unterscheiden. Dabei gibt es auch eine Sicht des Klienten. Für bestimmte Klienten ist etwas eher eine Beratung, was für andere eine Psychotherapie wäre. Auf die mögliche Sicht der Klientenkriterien möchte ich ebenso noch eingehen.

Beratung

Es gibt mehrere Kriterien, die meines Erachtens die psychologische Beratung am ehesten definieren.

- Die Bedeutung von Informationsvermittlung (Wissen, Kenntnisse) durch die Fachperson (z.B. Psychologen) ist für den Klienten gross.
- Es handelt sich oft um eine Hilfe zur Anleitung oder um eine Hilfe, bereits vorhandene Möglichkeiten neu oder besser zu nutzen.**
- Die Anzahl der Sitzungen ist eher gering, das heisst deutlich im einstelligen Bereich.
- Es liegt keine klar definierbare psychische Störung gemäss den anerkannten Diagnose-Kriterien der klinischen Psychologie vor (ICD-10-Kriterien).

Die Aufgaben einer psychologischen Begleitung

Eine [psychologische Beratung](#) kann aber zu einer psychologischen Begleitung werden und damit die Anzahl Sitzungen erhöhen sowie auch die Zeitdauer, während welcher Sitzungen stattfinden. Ebenso verkleinert sich dann die Bedeutung der Informationsvermittlung zusehends zugunsten einer hilfreichen, möglichst professionell geführten Beziehung. Dies passiert immer dann, wenn sich dank der Beratung herausstellt, dass (1) das Mitteilen respektive Erzählen für den Klienten nur dann Sinn macht, wenn er es über längere Zeit regelmässig machen kann, und (2) das Umsetzen von Fachwissen (Informationen) mehr Zeit erfordert (z.B. Erziehungsberatung bei stark verhaltensauffälligen Kindern).

Psychologische Begleitung ist eine gemeinsame Schnittmenge

Bei der (psychologischen) Beratung spielt die Begleitung also oft eine Rolle. Andererseits ist jede Psychotherapie auch eine psychologische Begleitung. Somit ist die „psychologische Begleitung“ die gemeinsame Schnittmenge von Psychotherapie und Beratung. Diese gemeinsame Schnittmenge ist es, welche es schwierig macht, die beiden Begriffe sauber voneinander abzugrenzen.

Psychotherapie

Gemäss der Definition von H. Strotzka*** ist Psychotherapie folgendes: Psychotherapie ist ein bewusster und geplanter interaktioneller Prozess zur Beeinflussung von Verhaltensstörungen und Leidenszuständen. Diese Störungen und Zustände werden in einem Konsens zwischen Patient, Therapeut und Bezugsgruppe für behandlungsbedürftig gehalten. Sie werden mit psychologischen Mitteln (durch Kommunikation) meist verbal, aber auch a verbal, in Richtung auf ein definiertes, nach Möglichkeit gemeinsam erarbeitetes Ziel behandelt. Das Ziel ist Symptomminimalisierung und/oder Strukturänderung der Persönlichkeit. Die Behandlung fusst auf lehrbaren Techniken. Das psychotherapeutische Vorgehen wiederum basiert auf der Basis einer Theorie des normalen und pathologischen Verhaltens. Wenn man jetzt das Wort „Beratung“ statt „Psychotherapie“ in die obige Definition einsetzt, dann erkennt man, dass die Definition deswegen nicht einfach grundfalsch würde. Knackpunkte sind vor allem die Begriffe „Verhaltensstörung“, „Leidenszustände“, „behandlungswürdig“, „Symptomminimalisierung“ und „Strukturänderung der Persönlichkeit“. Dies führt mich zur Sichtweise der Klienten. Wann reden die Klienten eher von Beratung, wann eher von Psychotherapie?

Beratung oder Psychotherapie aus Sicht des Klienten

Aus der Sicht des Klienten ist es oft so, dass der Schweregrad der Störung sowie die Schwere der Lebensbeeinträchtigung entscheidend sind dafür, ob er (sie) die Behandlung eher als Beratung sieht oder eher als Psychotherapie. Je schwerer die persönliche psychosoziale Beeinträchtigung, desto eher empfindet der Klient dies als Psychotherapie. Klienten beurteilen oft im Rückblick, ob es für sie eher eine Beratung oder eine Psychotherapie war. Je bedeutsamere und umfassendere Lebensveränderungen aus dem „interaktionellen Prozess“ hervorgegangen sind, desto eher Psychotherapie. Auch die Dauer wird oft als subjektives Kriterium miteinbezogen. Je länger, desto eher Psychotherapie. Eine gewisse Rolle spielt auch der Umstand, ob jemand bei einem anerkannten Psychotherapeuten gewesen ist. Je nachdem wird der Klient auch eher dazu neigen, einen solchen „interaktionellen Prozess“ als Psychotherapie anzuschauen. Zu guter Letzt kann auch der behandelnde Psychotherapeut einen beträchtlichen Einfluss darauf nehmen, wie die Behandlung vom Klienten empfunden wird. Je mehr der behandelnde psychologische Psychotherapeut Psycho-Diagnostik für die Entwicklung seiner Behandlung benötigt, desto eher dürfte der Klient seine Behandlung als Psychotherapie auffassen. Psychotherapie-Methoden, die bewusst „*adiagnostisch*“ arbeiten, halten sich zugunsten der Entwicklung der heilend-helfenden therapeutischen Beziehung diesbezüglich zurück (z.B. die personenzentrierte Gesprächspsychotherapie).

Coaching

Ein Letztes noch zum Wort Coaching. Während das Wort „Supervision“ ausschliesslich für Berufe aus dem psychosozialen Bereich verwendet wird, so wird Coaching für alle anderen Berufe verwendet (vom Verkäufer-Lehrling bis zum CEO-Manager). Bei der Supervision wie beim Coaching geht's aber ums Gleiche: Um den Beruf oder die berufliche Beschäftigung und entsprechende Probleme damit. Das Coaching hat einen ausgeprägten Zielcharakter. Im Unterschied zu einer Psychotherapie, deren Ziele flexibler und während des Verlaufs veränderbar sind, manchmal erst im Verlauf gefunden werden, herrscht beim Coaching im Vergleich dazu Zielklarheit. Da es im Beruf auch Leidenszustände und Störungen geben kann, sind auch hier Schnittmengen vorhanden (z.B. das berühmte Burn-Out, letztlich nichts anderes ist als eine Erschöpfungs-Depression). Man darf davon ausgehen, dass der Beruf oder die berufliche Tätigkeit nebst dem Privatleben der wichtigste Teil eines jeden Menschenlebens ist. Ein Coaching, das in diesem Bereich viele Veränderungen bewirkt, kann deshalb auch ganz logisch grosse persönliche Bedeutung fürs Leben erhalten. Dadurch ist eine Ausdehnung des Begriffs Coaching entstanden auf eine Art „Beratung mit Begleitung“. In dieser umfassenderen Spielart von Coaching, welche auch thematisch nicht mehr ans Berufliche gebunden ist, kommt in der Regel eine sich durchaus „gesund“ föhlende Person vor, die sich aber aus Effizienzgründen lieber helfen lassen will, wenn sie neue Wege zu erkunden hat.

* Z.B. Text von R. Reichel, Unterlage zum Universitätslehrgang „Psychosoziale Beratung“.

Online zu finden auf [www.donau-](http://www.donau-uni.ac.at/imperia/md/content/studium/umwelt_medizin/psymed/artikel/berpsych.pdf)

[uni.ac.at/imperia/md/content/studium/umwelt_medizin/psymed/artikel/berpsych.pdf](http://www.donau-uni.ac.at/imperia/md/content/studium/umwelt_medizin/psymed/artikel/berpsych.pdf)

** Siehe dazu „Formen klinischer Hilfssysteme, von Ludewig (1992)“. In Schlippe/Schweitzer „Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung“, 9. Auflage, 2003, S. 114

*** Das genaue Zitat bei H. Strotzka (Hrsg.): Psychotherapie, München 1978, 2. Aufl. S. 4.

Oder: <http://de.wikipedia.org/wiki/Psychotherapie>

Quelle:

<http://www.psyche-psychotherapie.ch/deutsch/psychotherapie-beratung-coaching.htm>