

Couch oder Coach?

Was Psychotherapie und Coaching verbindet und was sie unterscheidet – eine Orientierungshilfe | *Sandra Maxeiner und Hedda Rühle*

Immer mehr Menschen suchen bei persönlichen und beruflichen Herausforderungen professionelle Unterstützung. Aber sollen sie sich nun an einen Psychotherapeuten wenden oder doch besser an einen Coach? Es ist schwierig, diese Frage verlässlich zu beantworten, denn es gibt durchaus viele Gemeinsamkeiten zwischen Psychotherapie und Coaching. Hinzu kommt, dass viele Anbieter und Therapeuten nach außen nicht deutlich machen, was sie offerieren: Psychotherapie, Coaching oder eine Mischform.

Coaching ist keine Psychotherapie

Das Wichtigste vorab:

Coaching ersetzt keine Psychotherapie, auch wenn sich Coaching durchaus psychotherapeutischer Techniken bedient.

Dazu gehören kommunikationspsychologische, lerntheoretische, kognitive, systemische und lösungsorientierte Methoden ebenso wie Elemente der klientenzentrierten Gesprächsführung oder körperorientierte Verfahren.

Der entscheidende Unterschied zwischen Coaching und Psychotherapie aber ist, dass sich Coaching an gesunde Menschen richtet.

Es ist für Menschen gedacht, die ihre Probleme selbstständig lösen können und Unterstützung suchen, um Entscheidungen, anstehende Aufgaben oder Zielsetzungen gemeinsam mit einem Coach effektiver angehen zu können. Eine Psychotherapie hingegen richtet sich an Menschen mit einer psychischen Störung. Die Therapie soll ihnen dabei helfen, ihre psychische Gesundheit wiederherzustellen. Im Mittelpunkt stehen Menschen mit traumatischen Erlebnissen, Menschen, die an Angststörungen leiden, affektiven Erkrankungen wie Depressionen oder solche mit Suchtproblemen – kurz: Menschen, deren Seelenleben aus dem Gleichgewicht geraten ist.



Während viele psychotherapeutische Verfahren eher vergangenheits- und problemorientiert arbeiten, arbeitet Coaching lösungsorientiert und ist stärker zukunftsgerichtet.

In der Tabelle 1 finden Sie die wichtigsten Unterscheidungsmerkmale im Überblick.

Coaching: Eine Dienstleistung für Menschen mit speziellen Zielen

In der Präambel des Deutschen Verbands für Coaching und Training (dvct) wird Coaching „als eine Dienstleistung für Menschen mit Veränderungswunsch“ beschrieben und so deutlich von der Psychotherapie abgegrenzt. Eine solche Dienstleistung wird in der Regel nur von Menschen in Anspruch genommen, die sich nicht primär in einer Not-situation befinden. Damit steht beim Coaching der individuelle, persönliche oder – für Unternehmen – wirtschaftliche Nutzen stärker im Fokus als bei der Psychotherapie, die primär auf die Heilung psychischer Probleme ausgerichtet ist.

Ein Coaching-Vertrag ist ein Dienstleistungsvertrag, der nach den Gesetzen des freien Marktes geschlossen wird. Ob ein Vertrag zustande kommt, hängt dabei zunächst

von beiden Seiten ab: Zum einen kann der Coach entscheiden, ob die Voraussetzungen für einen erfolgsversprechenden Coaching-Prozess gegeben sind, und zum anderen der Dienstleistungssuchende, ob der Coach für ihn geeignet ist. Ein Psychotherapeut kann allerdings im Rahmen seiner Sorgfaltspflicht, die zu seinen Berufspflichten gehört, einen hilfesuchenden Menschen i. d. R. nicht ohne weiteres ablehnen. Im Fall einer Ablehnung muss er seine Entscheidung begründen und Hilfesuchende an eine für sie besser geeignete Stelle verweisen. Und noch ein entscheidender Unterschied: Während beim Coaching lediglich die Dienstleistung „geschuldet“ wird, sind Psychotherapeuten für ihren Klienten mitverantwortlich: Dazu gehört beispielsweise die Verpflichtung, körperliche Krankheiten als Ursache psychischer Symptome abklären zu lassen, festzustellen, ob der Patient Psychopharmaka benötigt und in Krisensituationen oder bei drohender Suizidalität Maßnahmen zu seinem Schutz selbst durchzuführen oder einzuleiten.

Bei der Entscheidung, ob sich hilfesuchende Menschen eher an einen Psychotherapeuten oder lieber an einen Coach wenden, spielt auch die Wahrnehmung beider Berufsgruppen in der Bevölkerung und die Stigmatisierung psychisch kranker Menschen eine Rol-

le. So ist die Schwelle für Menschen, die an psychischen Problemen leiden, einen Psychotherapeuten aufzusuchen, nach wie vor hoch. Häufig schämen sich die Betroffenen, trauen sich nicht, ihrer Familie oder ihren Freunden von ihren Problemen zu erzählen oder wollen selbst nicht wahrhaben, dass ihr Leiden psychisch bedingt ist.

Welche Kompetenz zeichnet einen Psychotherapeuten aus?

Es existieren gleich drei Berufsgruppen, die sich um die psychotherapeutische Versorgung psychisch kranker Menschen kümmern: Psychologische Psychotherapeuten bzw. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten, Fachärzte mit psychotherapeutischer Qualifikation und Heilpraktiker für Psychotherapie.

Unabhängig von ihrer Ausbildung sollten Psychotherapeuten über ein gesundes Gespür für Menschen verfügen, emotional stabil und empathisch sein. Auch eine hohe Frustrationstoleranz ist wichtig, damit sie ausreichend Distanz zu den frustrierenden Ereignissen und Geschehnissen im Leben ihrer Patienten gewinnen können. Und natürlich sollten Psychotherapeuten auch Beziehungsexperten sein. Gerade Psychologische Psychotherapeuten lernen und praktizieren über viele Jahre hinweg, wie man auf Menschen zugeht, ihr Vertrauen und ihre Sympathie gewinnt, ihnen zuhört und wie man sich in sie einfühlt. Dazu gehört auch, andere Menschen dazu zu bringen, sich zu öffnen und konfliktreiche Themen anzusprechen.

Oftmals entscheiden sich allerdings gerade sensible, individualistische Menschen, die psychisch vulnerabel sind und in ihrer Vergangenheit seelisch verletzt oder traumatisiert wurden, für den Beruf des Psychotherapeuten. Das prädestiniert sie zwar einerseits für den Umgang mit psychisch kranken Menschen, da sie sich in besonderer Weise einfühlen und die Probleme ihrer Patienten nachvollziehen können, andererseits versuchen sich diese „verwundeten Heiler“ durch ihr Fachwissen selbst zu helfen, was, wenn es nicht gelingt, mitunter dramatische Auswirkungen haben kann.

Die Coach-Persönlichkeit

Ein Coach muss vor allem sozial kompetent, selbstreflektiert, einfühlsam und offen sein und er sollte über berufliche Erfahrungen in

Tab. 1: Die wichtigsten Unterschiede zwischen Coaching und Psychotherapie im Überblick

	Psychotherapie	Coaching
Zielgruppe	Menschen, die unter einer psychisch bedingten Symptomatik leiden	Personen mit spezifischen, meist beruflichen, manchmal auch persönlichen Anliegen
Entschluss	Entsteht eher aus Leidensdruck und hat häufig „Muss“-Charakter	Entsteht eher freiwillig, in einigen Fällen wird ein Coaching vom Arbeitgeber gewünscht
Themen	Bearbeitung tiefgehender psychischer Probleme, unter Berücksichtigung der Lebensgeschichte des Patienten/Klienten	Im Vordergrund stehen gegenwärtig fokussierte berufliche Anliegen, manchmal auch private, die zukunftsorientiert bearbeitet werden
Beziehungsgestaltung	Klare Rollenverteilung: Therapeut als Helfer, Patient/Klient als Hilfesuchender Abhängigkeit ist möglich Die analytische Therapie arbeitet an der therapeutischen Übertragungsbeziehung.	Kooperativ, auf Augenhöhe: Coach als Dienstleister, Coachee als Kunde Keine Abhängigkeit Die Übertragungsbeziehung steht nicht im Vordergrund und wird nicht bearbeitet.
Zielbestimmung	Häufig ergeben sich die Ziele der Therapie aus dem Leidensdruck des Klienten, sie basieren nicht immer auf einer freiwilligen Entscheidung.	Die Ziele sind frei wählbar und werden gemeinsam von Coach und Coachee festgelegt.
Transparenz	Der Therapeut kann i. S. des Klienten vom seinem Therapeutenprivileg Gebrauch machen, d. h. er klärt ihn in dessen Interesse nicht detailliert über angewandte Methoden auf.	Der Coachee wird genau über alle angewandten Methoden und das Konzept des Coaches aufgeklärt.
Struktur	Prozessorientiert; vor allem bei der analytischen Therapie ergibt sich der nächste Schritt aus dem, was im therapeutischen Prozess geschieht.	Klar strukturiert und geplant; es wird festgelegt, zu welchem Zeitpunkt welche Schritte erfolgen, die Struktur wird i.d.R. vor dem Coachingprozess festgelegt.
Leistung	Gesundheitsleistung; die Kosten können je nach Fall von gesetzlichen oder privaten Krankenkassen übernommen werden.	Vertraglich festgelegte Dienstleistung; der Coachee ist Selbstzahler oder der Arbeitgeber übernimmt die Kosten

den Bereichen verfügen, in denen er coachen will.

Folgt man dem Verband für Coaching und Training ist es wichtig, dass ein Coach reflektiert und selbst organisiert arbeiten kann. Er weiß um seine Grenzen und die Grenzen des Coachees. Auf der fachlichen Seite sollte ein Coach Kenntnisse und Erfahrungen in den folgenden Kernbereichen mitbringen: (1) Führungs- und Organisationswissen, (2) betriebswirtschaftliches Basiswissen, (3) psy-

chologisch diagnostisches Wissen und Können, (4) Führungsfähigkeit und kommunikative Kompetenz, (5) Beraterisches Handwerkzeug, (6) Change-Management-Methoden und (7) Erfahrung und Sicherheit mit Krisen- und Konfliktsituationen.

Ein Coach ist kein Wissensvermittler, sondern jemand, der seinen Klienten auf Augenhöhe in einem offenen Dialog begegnet. Der Ausgang eines Dialoges, wenn er wirklich offen geführt wird, ist offen. Ein Coach

muss also über ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen, geistige Offenheit und Flexibilität verfügen, um den Coachee weder rhetorisch noch durch subtile Machtausübung zu manipulieren.

Außerdem sollte er sich im thematischen Kontext des Coachees auskennen. Je mehr Feldkompetenz er von Anfang an hat, desto mehr kann er im inhaltlichen Bezugsrahmen des Coachees agieren. So sehr der Blick von außen auf der systemischen Ebene von Nutzen sein kann, so wichtig kann ein Insiderwissen auf der inhaltlichen Ebene sein.

Fazit

Coaching und Psychotherapie unterscheiden sich beträchtlich. Um die Frage: „Coach“ oder „Couch“ abschließend beantworten zu können, ist es wichtig, dass Menschen, die Hilfe suchen, ehrlich in sich hineinhören, sich fragen, ob sie frei in ihrer Entscheidung sind, oder ob sie vielmehr einen persönlichen Leidensdruck verspüren, der sie drängt, zu handeln.

Obwohl sich Coaching einiger therapeutischer Methoden bedient, ist es nämlich kein

Ersatz für eine Psychotherapie. Genauso wenig sollte man eine Psychotherapie in Anspruch nehmen, wenn man nur Hilfe zur Selbsthilfe sucht, seine Selbstreflexion und Wahrnehmungsfähigkeit schärfen und sein Verantwortungsbewusstsein fördern möchte.

Bevor sich Betroffene zwischen Coach und Psychotherapeut entscheiden, sollten sie sich sorgfältig über die Inhalte und Angebote informieren. Wesentlich dabei ist nicht nur zu wissen, was Coaching und Psychotherapie unterscheidet, sondern auch die Kompetenz und die persönliche Reife des Coaches oder Therapeuten einer genauen Prüfung zu unterziehen. Um den „Richtigen“ zu finden, gibt es keine Faustregel – nur so viel: Die „Chemie“ muss stimmen. Und natürlich braucht es auch ein wenig Mut, um den ersten Schritt auf dem Weg, Schwierigkeiten zu überwinden, zu tun.

Literaturhinweis

Maxeiner, Sandra; Rühle Hedda: Dr. Psych's Psychopathologie, Klinische Psychologie und Psychotherapie (Band 1 und 2). Jerry Media, 2014

Maxeiner, Sandra; Rühle Hedda: Dr. Psych's Ratgeber Depressionen – Damit ihr wisst, wie ich mich fühle! Jerry Media, 2015



Dr. Sandra Maxeiner

Studium der Betriebswirtschaftslehre, Promotion in Politik- und Sozialwissenschaften. Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach (FU Berlin) und Dozentin für Personalmanagement. Seit mehreren Jahren Geschäftsführerin eines mittelständischen Unternehmens, Verlagsleiterin und seit 2013 ehrenamtliche Hospizhelferin.

Kontakt:

info@jerrymedia.eu
www.jerrymedia.eu,
www.dr-psych.com



Dipl.-Psych. Hedda Rühle

Ausgebildete Krankenschwester (Psychiatrie, Onkologie, Chirurgie, Intensivstation), Studium der Psychologie. Wissenschaftliche Mitarbeit am Sozialpädagogischen Institut Berlin, Dozentin für die Fächer Psychologie und Gesprächsführung, Psychopathologie und Psychotherapie. Seit 1995 selbstständig in freier psychotherapeutischer Praxis in Berlin.

Kontakt:

heddaruehle@praxisruehle.de
www.praxisruehle.de