

## Was ist psychologische Beratung?

Von lic.phil. Frank Margulies, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Zürich  
[www.praxis-margulies.ch/psychologische-beratung](http://www.praxis-margulies.ch/psychologische-beratung)

*Aufgrund der Tatsache, dass die Tätigkeit des „psychologischen Beraters“ oft von Nicht-Psychologen ausgeübt wird, ist die Unterscheidung zwischen Psychotherapie und psychologischer Beratung auch eine Frage der beruflichen Abgrenzung zwischen Fachpsychologen und andern Berufsgruppen. Sicher ist, dass Fachpsychologen sowohl Psychotherapie wie auch (psychologische) Beratung machen, während zum Teil selbsternannte psychologische Berater gegen gesetzliche Auflagen verstossen würden, würden sie Psychotherapie anbieten.*

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. Bei der Psychotherapie gibt es *immer* eine psychologische Begleitung, sie ist logischer Bestandteil der Psychotherapie. Bei der (psychologischen) Beratung kann die länger andauernde Begleitung auch eine Rolle spielen. In jedem Fall gilt aber: Das psychologische Begleiten einer Person in ihrem Erleben ist die gemeinsame Schnittmenge von Psychotherapie und Beratung.

### **(Psychologische) Beratung und Begleitung**

Es gibt zwei Kriterien, die meines Erachtens die psychologische Beratung aus Sicht des Psychologen am besten definieren.

- Die Bedeutung von Informationsvermittlung (Wissen, Kenntnisse) durch den Psychologen ist für den Klienten gross
- Die Anzahl Sitzungen ist eher gering, das heisst irgendwo im einstelligen Bereich.
- Es liegt keine klar definierbare psychische Störung gemäss den anerkannten Diagnose-Kriterien der klinischen Psychologie vor (ICD-10-Kriterien, Psychiatrie).

Aus einer psychologischen Beratung kann eine regelmässige Begleitung werden, wenn das Mitteilen respektive Erzählen für den Klienten nur über eine längere Zeit überhaupt Sinn macht. Auch kann das Umsetzen von Fachwissen mehr Zeit und auch Geduld erfordern (z.B. Erziehungsberatung von pubertierenden Kindern).

Zusätzlich zu diesen eher fachpsychologischen Unterscheidungen gibt es auch eine Unterscheidung aus Sicht der Klienten/innen. Für bestimmte Klienten ist etwas eher eine Beratung, was für andere eine Psychotherapie wäre.

### **Beratung oder Psychotherapie aus Sicht des Klienten**

Aus der Sicht des Klienten ist es oft so, dass der Schweregrad der Störung sowie die Schwere des Leidens 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. 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. Es gibt aber zahlreiche, sehr

wirksame Psychotherapie-Methoden, die bewusst „a-diagnostisch“ arbeiten. Also die Diagnostik für die wirksame Behandlung psychischen Leidens und Störungen bewusst klein halten zugunsten der Entwicklung von Therapie-Dialoag, Therapie-Empathie und der heilend-helfenden therapeutischen Beziehung an und für sich (z.B. die personzentrierte Gesprächspsychotherapie).

Frank Margulies