

Claudia Bergen

Lerntherapie  
Therapie Beratung Coaching



## **Abschlussarbeit zum Thema:**

# **Abgrenzung und Gemeinsamkeiten von Psychologischer Beratung und Psychotherapie in der Systemischen Familienberatung**

im Bereich  
Systemische Coachin/Beraterin mit Schwerpunkt  
(Familienberatung)

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>Seite</b>
1. Einleitung	3 - 4
2. Hauptteil	
2.1 Psychologische Beratung und Psychotherapie: Begriffsdefinitionen.	4 - 5
2.2 Abgrenzung von Psychologischer Beratung und Psychotherapie in der Systemischen Familienberatung	5 - 9
2.3 Gemeinsamkeiten von Psychologischer Beratung und Psychotherapie in der Systemischen Familienberatung	9 - 12
3. Fazit und Ausblick	12
4. Literaturverzeichnis	13

## 1. Einleitung

In der modernen Praxis der systemischen Familienberatung ist es häufig herausfordernd, eine klare Abgrenzung zwischen psychologischer Beratung und Psychotherapie vorzunehmen. Beide Disziplinen verfolgen das übergeordnete Ziel, Menschen in schwierigen Lebenssituationen zu unterstützen, jedoch auf unterschiedliche Weise und mit verschiedenen methodischen Ansätzen. Während die psychologische Beratung in erster Linie darauf abzielt, den Klienten bei der Bewältigung von alltäglichen Herausforderungen, Krisen und Konflikten zu helfen, befasst sich die Psychotherapie mit der Behandlung tieferliegender und oft pathologischer psychischer Störungen. Diese Unterschiede scheinen in der Theorie klar zu sein, doch in der praktischen Anwendung verschwimmen die Grenzen oft, da die Übergänge zwischen Beratung und Therapie fließend sind.

Ein entscheidender Aspekt, der die Vermischung der beiden Ansätze begünstigt, liegt in der systemischen Sichtweise selbst. Der systemische Ansatz betrachtet Probleme nie isoliert auf individueller Ebene, sondern als Ergebnis von Wechselwirkungen innerhalb eines sozialen Systems – in diesem Fall der Familie. Diese Herangehensweise impliziert, dass sowohl kurzfristige Unterstützungsangebote wie die psychologische Beratung als auch tiefergehende therapeutische Interventionen notwendig sein können, um die Dynamiken innerhalb der Familie zu verstehen und zu verändern. Aus diesem Grund greifen systemische Berater häufig auf Elemente aus beiden Disziplinen zurück, was die Unterscheidung in der Praxis erschwert.

Der Grund, weshalb ich mich für dieses Thema entschieden habe, liegt in der Tatsache, dass die systemische Familienberatung eine interdisziplinäre Rolle spielt, bei der sowohl Beratungsansätze als auch therapeutische Methoden eine wichtige Rolle einnehmen. Als angehende systemischer Beraterin oder Therapeutin ist es von großer Bedeutung, die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen der psychologischen Beratung und der Psychotherapie genau zu verstehen. Nur so können Berater\*innen und Therapeut\*innen die Bedürfnisse der Klienten in verschiedenen Situationen optimal erfassen und ihnen die passende Unterstützung bieten. Es ist entscheidend, zu wissen, wann die Arbeit im Rahmen der Beratung ausreicht und wann eine tiefergehende therapeutische Intervention notwendig ist, um komplexere Probleme zu bewältigen.

Die zentrale Fragestellung dieser Arbeit lautet daher: Wie unterscheiden sich psychologische Beratung und Psychotherapie in der systemischen Familienberatung, und wo bestehen Schnittmengen? Diese Fragestellung ist besonders relevant, da in der Praxis oft beide Ansätze miteinander kombiniert werden, um eine ganzheitliche Betreuung der Klienten zu gewährleisten. Klienten kommen häufig mit diffusen Problemstellungen in die Beratung, die sowohl alltägliche Herausforderungen als auch psychische Belastungen umfassen können. Der systemische Berater muss in der Lage sein, einzuschätzen, ob die Anwendung psychologischer Beratungstechniken ausreicht oder ob eine psychotherapeutische Intervention erforderlich ist.

Im Rahmen dieser Arbeit werde ich zunächst die Begriffsdefinitionen von psychologischer Beratung und Psychotherapie detailliert erläutern, um die theoretischen Grundlagen zu schaffen. Dabei werden die unterschiedlichen Ziele, Methoden und Rahmenbedingungen beider Ansätze beleuchtet. Anschließend werde ich auf die Unterschiede in Zielsetzung und Methodik eingehen, um die verschiedenen Anwendungsbereiche der systemischen Familienberatung zu verdeutlichen.

Besonderes Augenmerk wird dabei auf die Tiefe der Intervention und die Art der Problemlösung gelegt.

Abschließend werde ich die Gemeinsamkeiten und Schnittstellen beider Disziplinen untersuchen. Es soll gezeigt werden, in welchen Bereichen eine enge Zusammenarbeit von psychologischer Beratung und Psychotherapie sinnvoll ist und wie integrierte Ansätze in der Praxis dazu beitragen können, eine umfassendere Betreuung der Klienten zu ermöglichen. Darüber hinaus wird ein Ausblick auf zukünftige Entwicklungen gegeben, die darauf abzielen, die Verzahnung beider Disziplinen weiter voranzutreiben, um die Unterstützung für Familien in komplexen Lebenslagen zu optimieren.

## 2. Hauptteil

### 2.1 Psychologische Beratung und Psychotherapie: Begriffsdefinitionen

Um die Unterschiede zwischen psychologischer Beratung und Psychotherapie zu verdeutlichen, ist es notwendig, beide Begriffe klar voneinander abzugrenzen und ihre spezifischen Anwendungsfelder zu beschreiben.

**Psychologische Beratung** ist eine Form der professionellen Unterstützung, die Menschen in verschiedenen Lebensbereichen bei der **Bewältigung von persönlichen, beruflichen oder sozialen Herausforderungen** hilft. Sie richtet sich in der Regel an Personen, die keine klinisch-psychologischen Erkrankungen haben, sondern Unterstützung bei der Lösung von Alltagsproblemen oder akuten Konflikten benötigen. Der Fokus der psychologischen Beratung liegt auf der Förderung der **Selbstreflexion** und der **Ressourcenaktivierung** des Klienten. Der Berater unterstützt den Klienten dabei, eigene Lösungen zu entwickeln, indem er ihn bei der **Problemanalyse** und der Suche nach **Handlungsoptionen** begleitet.

**Typische Themen**, die in der psychologischen Beratung behandelt werden, umfassen **berufliche Entscheidungen, Beziehungskonflikte, Erziehungsprobleme sowie allgemeine Lebenskrisen wie Trennungen, Verlust oder Umbruchsituationen**. Ziel der Beratung ist es, dem Klienten zu helfen, mit diesen Herausforderungen aktiv umzugehen und neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken. Die psychologische Beratung ist oft **kurzfristig** angelegt und kann je nach Bedarf zwischen wenigen Sitzungen bis hin zu mehreren Monaten dauern. Sie ist präventiv ausgerichtet und soll vor allem verhindern, dass sich die Probleme zu schwerwiegenderen psychischen Störungen entwickeln.

Ein zentrales Merkmal der psychologischen Beratung ist, dass sie auf der Annahme basiert, dass der Klient die **Ressourcen zur Lösung** seiner Probleme in sich trägt. Der Berater fungiert hier als **Begleiter und Unterstützer**, nicht als Experte, der Lösungen vorgibt. Methoden wie zirkuläres Fragen oder die Lösungsorientierung helfen dem Klienten, seine Perspektive zu erweitern und eigene Lösungsansätze zu entwickeln.

**Psychotherapie** hingegen richtet sich explizit an Menschen, die an **psychischen Störungen oder tiefgehenden, oft chronischen Problemen** leiden. Diese Probleme können nicht ohne therapeutische Intervention bewältigt werden, da sie meist

auf **pathologischen Mustern** beruhen, die eine intensive und langfristige Behandlung erfordern. Psychotherapie wird beispielsweise bei Depressionen, Angststörungen,

Traumata oder Persönlichkeitsstörungen angewendet, wobei das Ziel ist, diese Störungen zu heilen oder die Symptomatik zu lindern.

Die Psychotherapie geht weit über die Beratung hinaus, da sie auf eine **langfristige Bearbeitung von tief sitzenden psychischen Konflikten und Traumata** abzielt. Der Therapeut nutzt dabei unterschiedliche psychotherapeutische Ansätze, wie zum Beispiel die **tiefenpsychologische oder verhaltenstherapeutische Methoden**, um das Unbewusste des Klienten zu beleuchten und langfristige Veränderungen zu ermöglichen. Der Fokus liegt auf der Bearbeitung von Vergangenheitsmustern, die das aktuelle Verhalten und Erleben des Klienten beeinflussen. Die Psychotherapie kann Monate oder sogar Jahre in Anspruch nehmen und ist eine heilende und rekonstruktive Maßnahme.

Ein zentraler **Unterschied** zwischen psychologischer Beratung und Psychotherapie liegt also in der **Tiefe der Intervention**. Während die **Beratung präventiv und ressourcenorientiert** wirkt, ist die **Psychotherapie** auf die **Heilung von pathologischen Verhaltens- und Denkmustern** ausgerichtet. Zudem erfordert die Psychotherapie oft eine formelle Diagnose einer psychischen Störung, während die Beratung bei allgemeinen Lebenskrisen und Konflikten zum Einsatz kommt.

## **2.2 Abgrenzung von Psychologischer Beratung und Psychotherapie in der Systemischen Familienberatung**

Die **Abgrenzung von psychologischer Beratung und Psychotherapie** in der **systemischen Familienberatung** ist ein wichtiger Aspekt, da beide Disziplinen zwar ähnliche Ziele verfolgen – die Unterstützung von Menschen in Krisensituationen –, jedoch unterschiedliche Ansätze und Methoden verwenden. In der systemischen Familienberatung greifen beide Bereiche oft ineinander, was die Differenzierung in der Praxis erschwert. Dennoch gibt es grundlegende Unterschiede, die hier ausführlich dargestellt werden sollen.

### **1. Zielsetzung und Fokus**

#### **Psychologische Beratung**

Die psychologische Beratung hat den Fokus auf die **Bewältigung von Alltagsproblemen**, Konflikten und allgemeinen Lebenskrisen. Sie ist in erster Linie **präventiv** ausgerichtet und unterstützt Menschen dabei, mit **aktuellen Herausforderungen** im Beruf, in der Familie oder im persönlichen Bereich besser umzugehen. Die Ziele der psychologischen Beratung sind oft kurzfristiger Natur, und der Fokus liegt darauf, den Klienten zur **Selbstreflexion** anzuregen und **Ressourcen** zu aktivieren, um eigenverantwortlich Lösungen zu entwickeln.

Die psychologische Beratung zielt darauf ab:

- Konflikte in Beziehungen zu klären
- Alltagskrisen zu bewältigen (z. B. Trennung, berufliche Unsicherheiten)
- Entscheidungen zu unterstützen (z. B. Karrierewechsel, Elternschaft)
- Den Klienten zu ermutigen, neue Handlungsoptionen zu entdecken

Die Beratung setzt also darauf, dass der Klient keine tiefgreifende psychische Störung hat, sondern lediglich bei der Orientierung und Entscheidungsfindung in herausfordernden Lebenssituationen unterstützt werden muss. Sie basiert auf der Annahme, dass der Klient **kompetent** ist und die nötigen Ressourcen in sich trägt, um seine Probleme zu lösen. Der Berater fungiert hier eher als **Begleiter** und **Förderer**, nicht als Heiler oder Therapeut.

### **Psychotherapie**

Die Psychotherapie hingegen richtet sich an Menschen, die an **psychischen Störungen** oder **pathologischen Verhaltensmustern** leiden, die nicht allein durch Beratung oder Coaching bewältigt werden können. Die Psychotherapie zielt auf die **Heilung oder Linderung psychischer Störungen** ab, die das Leben des Betroffenen erheblich beeinträchtigen. Typische Indikationen für eine Psychotherapie sind:

- Depressionen
- Angststörungen
- Traumata
- Persönlichkeitsstörungen
- Essstörungen

In der **systemischen Psychotherapie** wird nicht nur das Individuum betrachtet, sondern auch die **familiären und sozialen Systeme**, in denen es sich bewegt. Hierbei wird untersucht, wie das **familiäre Umfeld** zu psychischen Problemen beiträgt oder diese aufrechterhält. Das Ziel ist es, **dysfunktionale Muster** in der Kommunikation und den Beziehungen der Familienmitglieder zu erkennen und zu verändern. Psychotherapie ist in der Regel **langfristiger** angelegt und erfordert oft intensive und tiefgehende Arbeit, um tieferliegende Konflikte, traumatische Erlebnisse oder unbewusste Muster zu bearbeiten.

## **2. Methoden und Techniken**

### **Psychologische Beratung**

Die Methoden der psychologischen Beratung sind in erster Linie auf die Förderung der **Selbstreflexion** und die **Ressourcenaktivierung** des Klienten ausgerichtet. Die Beratung greift dabei auf Techniken wie:

- **Zirkuläres Fragen:** Eine Methode, bei der der Klient dazu angeregt wird, sich die Perspektiven anderer Beteiligten vorzustellen und so neue Einsichten in das eigene Verhalten und das der anderen zu gewinnen.
- **Genogrammarbeit:** Diese Methode visualisiert Familienbeziehungen und -dynamiken über mehrere Generationen hinweg, um wiederkehrende Muster oder unbewusste Dynamiken sichtbar zu machen.
- **Lösungsorientiertes Arbeiten:** Der Fokus liegt auf der Suche nach Lösungen und nicht auf der Analyse von Problemen. Der Klient wird unterstützt, seine Zukunft aktiv zu gestalten.

Die Techniken der Beratung sind meist **lösungsorientiert** und zielen darauf ab, den Klienten zur **eigenständigen Problemlösung** zu befähigen. Sie sind in der Regel nicht darauf ausgerichtet, tiefere psychische Konflikte oder Traumata zu bearbeiten.

## **Psychotherapie**

In der Psychotherapie kommen **aufdeckende** und **rekonstruktive** Methoden zum Einsatz, die darauf abzielen, unbewusste Konflikte zu erkennen und zu bearbeiten. Dabei wird häufig auf tiefere therapeutische Ansätze zurückgegriffen, wie:

- **Tiefenpsychologische Ansätze:** Diese zielen darauf ab, unbewusste Konflikte oder vergangene traumatische Erlebnisse zu beleuchten, die das gegenwärtige Verhalten beeinflussen.
- **Kognitive Verhaltenstherapie:** Hierbei wird versucht, dysfunktionale Denkmuster und Verhaltensweisen zu erkennen und zu verändern.
- **Systemische Therapie:** Der Fokus liegt darauf, die familiären Beziehungen und Kommunikationsmuster zu analysieren und diese in der Therapie zu verändern. Dies geschieht zum Beispiel durch Methoden wie die Familienaufstellung, bei der verdeckte Dynamiken und Beziehungen innerhalb des Systems sichtbar gemacht werden.

Die Psychotherapie ist in der Regel **tiefenorientiert** und behandelt tieferliegende, oftmals unbewusste Konflikte, die durch einfache Reflexion oder lösungsorientiertes Arbeiten nicht bearbeitet werden können.

## **3. Dauer und Tiefe der Intervention**

### **Psychologische Beratung**

Die psychologische Beratung ist oft **kurzfristig** angelegt und fokussiert sich auf die **Bewältigung aktueller Probleme**. In der systemischen Familienberatung kann die Beratung dazu dienen, **akute Konflikte** innerhalb der Familie zu klären oder den Klienten bei der Lösung von **kommunikativen Missverständnissen** zu unterstützen. In vielen Fällen reicht eine Serie von wenigen Sitzungen aus, um den Klienten zu befähigen, eigenständig an der Problemlösung zu arbeiten. Die Beratung ist darauf ausgerichtet, praktische Hilfestellung zu leisten und den Klienten bei seiner persönlichen Entwicklung zu unterstützen.

### **Psychotherapie**

Die Psychotherapie ist meist **langfristig** angelegt, da psychische Störungen oder tiefgehende Traumata in der Regel nicht in wenigen Sitzungen gelöst werden können. Hier geht es nicht nur darum, aktuelle Konflikte zu bewältigen, sondern auch um die Bearbeitung von **Vergangenheitsmustern**, die das Verhalten des Klienten in der Gegenwart beeinflussen. Diese Arbeit erfordert **intensive emotionale Auseinandersetzung** und setzt einen kontinuierlichen **therapeutischen Prozess** voraus, der sich über Monate oder sogar Jahre erstrecken kann.

## **4. Anwendungsgebiete**

### **Psychologische Beratung**

Die psychologische Beratung wird oft in **alltäglichen Lebenssituationen** eingesetzt, in denen der Klient Unterstützung bei der **Klärung von Problemen** oder **Entscheidungsfindung** sucht. Typische Anwendungsfelder in der systemischen Familienberatung sind:

- Erziehungsfragen
- Kommunikationsprobleme innerhalb der Familie
- Berufliche oder private Entscheidungen
- Paarberatung bei Beziehungsproblemen

Die Beratung hilft dabei, schnell auf **konkrete Herausforderungen** zu reagieren und Lösungen zu finden, ohne dass tiefergehende psychische Störungen vorliegen müssen.

### **Psychotherapie**

Die Psychotherapie wird bei **psychischen Störungen** oder schwerwiegenden **emotionalen Konflikten** angewendet, die ohne therapeutische Unterstützung nicht bewältigt werden können. In der systemischen Familienberatung betrifft dies häufig Fälle, in denen eine psychische Erkrankung eines Familienmitglieds das gesamte Familiensystem belastet. Typische Anwendungsfelder sind:

- Depressionen oder Angststörungen bei einem Familienmitglied
- Traumafolgestörungen
- Psychosomatische Störungen
- Chronische Konflikte innerhalb des Familiensystems

## **5. Verantwortungsübernahme und Rolle des Beraters/Therapeuten**

### **Psychologische Beratung**

In der Beratung wird davon ausgegangen, dass der Klient die **Verantwortung für den Lösungsprozess** trägt. Der Berater unterstützt den Klienten durch gezielte Fragestellungen und Methoden, übernimmt jedoch nicht die Rolle des „Experten“, der Lösungen vorgibt. Die Arbeit in der Beratung ist **ressourcen- und lösungsorientiert** und fördert die **Autonomie** des Klienten.

### **Psychotherapie**

In der Psychotherapie ist die Rolle des Therapeuten oft **stärker**. Da die Klienten häufig mit tieferliegenden psychischen Störungen oder Traumata zu kämpfen haben, übernimmt der Therapeut eine intensivere **führende Rolle**, um den Klienten durch den emotionalen Heilungsprozess zu begleiten. Der Therapeut ist dabei nicht nur Begleiter, sondern auch **Experte**, der tiefere Einsichten in die psychischen Mechanismen vermittelt und dem Klienten hilft, sich seiner unbewussten Konflikte bewusst zu werden.

### **Fazit:**

Die Abgrenzung von psychologischer Beratung und Psychotherapie in der systemischen Familienberatung erfolgt in erster Linie durch die **Tiefe der Intervention**, die **Dauer des Prozesses** und die **Art der Problemstellung**. Während die **Beratung** auf die **Aktivierung von Ressourcen** und die **kurzfristige Bewältigung von Alltagsproblemen** abzielt, geht es in der **Psychotherapie** um die **Heilung und Bearbeitung tiefergehender psychischer Konflikte**. Beide Ansätze können sich jedoch in der Praxis sinnvoll ergänzen, da sie unterschiedliche Bedürfnisse adressieren.

**In der Praxis** besteht oft die Notwendigkeit, flexibel zwischen diesen beiden Ansätzen zu wechseln oder sie zu kombinieren. In Fällen, in denen sich herausstellt, dass **tieferliegende psychische Störungen** vorliegen, kann eine beratungsorientierte Arbeit

in eine therapeutische Intervention übergehen. Umgekehrt kann eine psychotherapeutische Arbeit von einer ressourcenorientierten Beratung flankiert werden, um kurzfristige Handlungsfähigkeit und Stabilität zu fördern.

Es ist daher entscheidend, dass systemische Berater und Therapeuten die **Grenzen** und **Möglichkeiten** beider Ansätze klar erkennen und die Klienten je nach ihrer individuellen Situation entweder beraten oder in eine Psychotherapie überführen. Ein **ganzheitlicher Ansatz**, der sowohl **kurzfristige Unterstützung** als auch **langfristige Heilung** berücksichtigt, ist für eine nachhaltige Verbesserung der familiären Dynamik oft der beste Weg.

### **2.3 Gemeinsamkeiten von Psychologischer Beratung und Psychotherapie in der Systemischen Familienberatung**

Die psychologische Beratung und die Psychotherapie in der systemischen Familienberatung weisen neben ihren Unterschieden auch zahlreiche Gemeinsamkeiten auf, die in ihrer Methodik, ihrem Ansatz sowie den Zielen der Begleitung und Unterstützung von Klienten zu finden sind. Beide Disziplinen haben das gemeinsame Ziel, Menschen in herausfordernden Lebensphasen zu begleiten, Lösungsansätze zu entwickeln und das psychische Wohlbefinden der Klienten zu verbessern. Im Folgenden werden die wichtigsten Gemeinsamkeiten von psychologischer Beratung und Psychotherapie in der systemischen Familienberatung erläutert.

#### **1. Systemischer Ansatz: Fokus auf das Familiensystem**

Sowohl in der psychologischen Beratung als auch in der Psychotherapie innerhalb der systemischen Familienberatung steht das Familiensystem als Ganzes im Mittelpunkt. Die systemische Sichtweise betrachtet individuelle Probleme nicht isoliert, sondern als Ergebnis von **Wechselwirkungen** und **Dynamiken** innerhalb des Familiensystems. Diese Perspektive ist eine grundlegende Gemeinsamkeit beider Disziplinen.

- **Fokus auf Beziehungen:** In beiden Ansätzen wird davon ausgegangen, dass Probleme eines Einzelnen in engem Zusammenhang mit den Beziehungen zu anderen Familienmitgliedern stehen. Konflikte, Verhaltensweisen und Probleme werden daher immer in ihrem **Beziehungskontext** untersucht.
- **Wechselwirkungen und Muster:** Sowohl psychologische Beratung als auch Psychotherapie betrachten die **Wechselwirkungen** zwischen den Familienmitgliedern und die daraus resultierenden **Muster**. Die Arbeit konzentriert sich darauf, diese Muster zu erkennen und zu verändern, um nachhaltige Veränderungen zu erzielen. Häufig wird analysiert, wie bestimmte Kommunikations- oder Verhaltensmuster Konflikte aufrechterhalten oder verstärken.

Diese gemeinsame systemische Perspektive hilft, die **Problemdynamiken** besser zu verstehen und aufzuzeigen, wie sie das Leben der Klienten beeinflussen.

## 2. Ressourcen- und Lösungsorientierung

Sowohl die psychologische Beratung als auch die Psychotherapie in der systemischen Familienberatung sind **ressourcen- und lösungsorientiert**. Beide Ansätze fokussieren sich darauf, die **Stärken** und **Ressourcen** des Klienten und der Familie zu aktivieren, um bestehende Probleme zu bewältigen.

- **Ressourcen aktivieren:** In beiden Disziplinen liegt ein gemeinsamer Schwerpunkt auf der Suche nach Ressourcen, die bereits vorhanden sind und die der Klient nutzen kann. Es wird nicht nur auf Defizite oder Probleme geschaut, sondern gezielt nach positiven Aspekten, Fähigkeiten und **Ressourcen** gesucht, die den Klienten dabei unterstützen, Lösungen zu finden.
- **Lösungsorientierte Haltung:** Sowohl in der Beratung als auch in der Therapie wird der Klient ermutigt, sich auf **Lösungen** zu konzentrieren, anstatt sich nur auf das Problem zu fokussieren. Dabei wird in beiden Ansätzen versucht, den Klienten zu einer aktiven Rolle im Prozess der Problembewältigung zu ermutigen und ihn zu befähigen, **neue Handlungsmöglichkeiten** zu entdecken. Der Klient wird also nicht nur als „Hilfesuchender“ betrachtet, sondern als **aktive Person**, die selbst Verantwortung übernehmen kann.

In beiden Disziplinen werden oft **lösungsorientierte Fragetechniken** verwendet, wie beispielsweise die **Wunderfrage**, bei der der Klient sich eine Zukunft ohne das bestehende Problem vorstellt, um neue Perspektiven zu eröffnen.

## 3. Fokus auf Kommunikation

Ein weiterer zentraler Aspekt, der beide Ansätze vereint, ist der **Fokus auf die Kommunikation** innerhalb der Familie. In der systemischen Beratung und Therapie wird davon ausgegangen, dass viele Probleme auf **gestörte oder fehlerhafte Kommunikation** zwischen den Familienmitgliedern zurückzuführen sind. Daher spielt die Verbesserung der Kommunikation eine Schlüsselrolle in beiden Disziplinen.

- **Kommunikationsmuster erkennen:** In beiden Ansätzen wird der Klient dazu angeleitet, **kommunikative Muster** zu erkennen, die zu Missverständnissen, Konflikten oder Distanz führen. Gemeinsam werden Strategien erarbeitet, wie diese Muster durch **klarere und effektivere Kommunikation** verändert werden können.
- **Kommunikation als Schlüssel zur Veränderung:** Sowohl psychologische Berater als auch Therapeuten arbeiten mit den Klienten daran, ihre **Kommunikationsfähigkeit** zu verbessern, um Konflikte zu lösen und Beziehungen zu stärken. In der systemischen Arbeit wird oft das Modell der **zirkulären Kommunikation** angewendet, bei dem die gegenseitige Beeinflussung von Aussagen und Verhalten betrachtet wird.

Diese gemeinsame Ausrichtung auf die **Verbesserung der Kommunikation** ist ein wichtiger Punkt, da Kommunikation oft der Schlüssel zu einer funktionierenden oder dysfunktionalen Familienstruktur ist.

#### 4. Aktive Einbindung des Klienten in den Prozess

In beiden Disziplinen wird der Klient nicht als **passiver Empfänger** betrachtet, sondern als **aktiver Gestalter** des Veränderungsprozesses. Die **Selbstverantwortung** des Klienten steht sowohl in der psychologischen Beratung als auch in der Psychotherapie im Vordergrund. Der Berater oder Therapeut gibt keine direkten Lösungen vor, sondern hilft dem Klienten dabei, **eigene Lösungswege** zu entwickeln.

- **Partizipation:** Der Klient wird in beiden Ansätzen dazu ermutigt, aktiv am Prozess teilzunehmen und seine Sichtweisen, Gefühle und Überlegungen einzubringen. Der Berater oder Therapeut stellt gezielte Fragen und unterstützt den Klienten dabei, sich selbst besser zu verstehen und Veränderungen bewusst anzugehen.
- **Empowerment:** Beide Ansätze zielen darauf ab, den Klienten zu empowern, d. h. ihm zu helfen, mehr Kontrolle und Verantwortung für sein eigenes Leben zu übernehmen. Dies stärkt die **Autonomie** und fördert die persönliche Entwicklung des Klienten.

In beiden Disziplinen spielt also die aktive Rolle des Klienten eine zentrale Rolle, was den Prozess der Veränderung nachhaltig unterstützt.

#### 5. Allparteilichkeit und Neutralität des Beraters/Therapeuten

Ein weiteres gemeinsames Merkmal der psychologischen Beratung und Psychotherapie in der systemischen Familienberatung ist die **Allparteilichkeit** des Beraters oder Therapeuten. Beide Ansätze legen großen Wert darauf, dass der Berater oder Therapeut **neutral** bleibt und alle Beteiligten gleichermaßen unterstützt.

- **Allparteilichkeit:** Der Berater oder Therapeut wahrt eine neutrale Haltung und unterstützt alle Familienmitglieder ohne eine Partei zu bevorzugen. In Konfliktsituationen innerhalb der Familie wird nicht bewertet, wer „recht“ hat, sondern es wird versucht, die Perspektiven aller Beteiligten zu verstehen und zu integrieren.
- **Neutralität:** Diese **neutrale Haltung** hilft, einen offenen Raum für Kommunikation und Veränderung zu schaffen. Der Berater oder Therapeut greift nicht in den Lösungsprozess ein, sondern fördert die Eigenständigkeit der Familienmitglieder, ihre Konflikte selbst zu lösen.

#### 6. Langfristige Veränderung und Stabilisierung

Obwohl die psychologische Beratung in der Regel **kurzfristiger** angelegt ist als die Psychotherapie, teilen beide Ansätze das Ziel, **nachhaltige Veränderungen** zu bewirken. Beide Disziplinen streben danach, die Klienten nicht nur bei der kurzfristigen Lösung von Problemen zu unterstützen, sondern auch **langfristige Verbesserungen** im Familienleben oder in den persönlichen Beziehungen zu erreichen.

- **Stabilisierung von Beziehungen:** In beiden Disziplinen wird darauf hingearbeitet, die **familiären Beziehungen zu stabilisieren** und Konflikte so zu lösen, dass sie in der Zukunft nicht erneut auftreten. Dies bedeutet, dass nicht nur Symptome behandelt werden, sondern auch die **Ursachen** der Probleme in den Blick genommen werden.

- **Langfristige Perspektiven:** Sowohl in der Beratung als auch in der Therapie wird daran gearbeitet, dass die Veränderungen, die durch den Prozess angestoßen werden, auch langfristig bestehen bleiben. Dies kann bedeuten, dass neue **Kommunikationsstrategien** erlernt werden oder dass der Klient sich bewusster mit seinen eigenen Verhaltensmustern auseinandersetzt.

**Fazit:**

Die **Gemeinsamkeiten** von psychologischer Beratung und Psychotherapie in der systemischen Familienberatung liegen vor allem in der gemeinsamen systemischen Sichtweise, der Ressourcen- und Lösungsorientierung, dem Fokus auf Kommunikation, der aktiven Einbindung des Klienten und der Allparteilichkeit des Beraters. Beide Disziplinen arbeiten daran, die **Beziehungen** und **Kommunikationsmuster** innerhalb der Familie zu verbessern und den Klienten dabei zu unterstützen, **nachhaltige Veränderungen** in ihrem Leben herbeizuführen. Trotz der Unterschiede in Tiefe und Dauer der Intervention teilen sie das Ziel, die **Selbstständigkeit** und das **Wohlbefinden** des Klienten zu fördern.

### 3. Fazit und Ausblick

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass sowohl psychologische Beratung als auch Psychotherapie in der systemischen Familienberatung wichtige Ansätze darstellen, die auf die **Bedürfnisse der Klienten** abgestimmt sind. Beide verfolgen das Ziel, **Familien in Krisensituationen zu unterstützen** und zur **Verbesserung ihrer Lebensqualität** beizutragen. Dabei liegt der **Unterschied** vor allem in der **Tiefe** der Intervention und der **Art** der Problematik, die bearbeitet wird.

Die psychologische Beratung bietet schnelle und präventive Unterstützung bei alltäglichen Herausforderungen und fördert die Eigenverantwortung der Klienten, während die Psychotherapie tieferliegende psychische Störungen behandelt und langfristig angelegt ist. Beide Methoden können sich in der Praxis ergänzen, insbesondere wenn komplexe familiäre Konflikte vorliegen, bei denen sowohl kurzfristige Beratung als auch langfristige therapeutische Interventionen erforderlich sind.

In Zukunft könnte eine noch engere Verzahnung von psychologischer Beratung und Psychotherapie zu einer **ganzheitlicheren Betreuung von Familien** führen. **Integrierte Beratungs- und Therapieansätze**, die sowohl präventive als auch kurative Maßnahmen kombinieren, bieten die Möglichkeit, eine breitere Palette an Unterstützungsformen bereitzustellen. Dies könnte besonders in der systemischen Arbeit wertvoll sein, wo die Dynamiken des Familiensystems oft tiefere therapeutische Interventionen erfordern, während gleichzeitig praktische Lösungen für alltägliche Konflikte gefunden werden müssen.

Der Ausblick zeigt, dass durch die weitere Entwicklung solcher **integrativen Ansätze** Familien umfassender unterstützt werden könnten, um sowohl **kurzfristige Entlastung** als auch **langfristige psychische Stabilität** zu erreichen.

#### **4. Literaturverzeichnis**

- Hartmut Gutschke: Abgrenzung und Gemeinsamkeiten von Psychologischer Beratung und Psychotherapie.
- Cuvillier Verlag: Lehrbuch der Systemischen Familienberatung, Göttingen, 2014
- Juventa Verlag Weinheim und München, 2011; Michael Erler; Systemische Familienarbeit,