Wann Coaching nicht mehr reicht – Umgang mit Therapiebedarf

Abschlussarbeit für die Ausbildung zum systemischen Coach bei InKonstellation, Akademie Köln

Januar 2026

Philipp Reinartz

Inhaltsverzeichnis

- Inhaltsverzeichnis
- Einleitung
    - Warnhinweis
- Hauptteil
    - Überschneidungen von systemischem Coaching, systemischer Beratung und systemischer Psychotherapie
    - Ziel des systemischen Coachings
    - Ziel der systemischen Beratung
    - Ziel der systemischen Psychotherapie
    - Die Problemstellung
    - Eigenverantwortliches Behandeln
    - Eigenverantwortliche Klienten
    - Handeln im Notfall
    - Schweigepflicht und warum wir sie brechen müssen
    - Wie gehen wir mit Therapiebedarf um?
- Fazit
- Quellen

Einleitung

Ziel dieser Arbeit ist die Betrachtung der Thematik, um Therapiebedarf für Coaches und Berater besser identifizierbar und verständlicher zu machen.

Als ein von Depression Betroffener, ist es mir ein besonderes Anliegen, Menschen die notwendige Hilfe zukommen zu lassen. Eine psychologische Psychotherapie kann nur schwer von einer anderen Behandlungsmethode ersetzt werden und ist entsprechend wichtig, damit das Leiden von psychisch erkrankten Menschen gelindert werden kann.

Ein enorm wichtiger Aspekt ist die Differenzierung von Krankheitsbildern zu „normalem“ Verhalten. Wenn bei der Einschätzung Fehler passieren, kann das nicht nur unproduktiv, sondern gefährlich werden.

Warnhinweis

Diese Arbeit ist nicht von einer medizinischen Fachkraft erstellt worden. Ich bin weder Therapeut, Psychologe, Berater oder Coach. Wenn Sie sich in einer Situation befinden, wo Sie unsicher sind, suchen Sie sich bitte Unterstützung innerhalb einer dieser Berufsgruppen.

Hauptteil

Überschneidungen von systemischem Coaching, systemischer Beratung und systemischer Psychotherapie

Das altgriechische Wort *therapeia* bedeutet Heilung, Pflege oder Dienst. All diese Übersetzungen haben den Beistand gemein, den Menschen einander geben in Zeiten von Schwere und Hilflosigkeit. Diese erweiterte Bedeutung ist etwas, was alle diese psychosozialen Dienstleistungen verbindet.[1] Das Wohlergehen und die Besserung des Klienten/Patienten, haben die oberste Priorität. Auch die Interventionen der einzelnen Bereiche haben bedingte Überschneidungen. Ob es die Archetypen von C. G. Jung, die Bedingungslose Wertschätzung und Kongruenz von C. Rogers, die behavioristischen Ansätze B. F. Skinners oder die Hypnosystemik von G. Schmidt ist. Nicht alle Konzepte werden von allen Schulen verwendet, die dem zugrunde liegende Forschung ist etwas, von dem alle profitieren. Neben den einzelnen Gebieten der Psychologie, ist die Neurowissenschaft nicht wegzudenken. Das Wissen über das menschliche Gehirn ist enorm wichtig, um Verhalten und Gefühle zu verstehen.

Ziel des systemischen Coachings

Grob zusammengefasst kann man den Perspektivwechsel als großes Ziel nennen. Er besteht aus einer ressourcenorientierten, wertschätzenden Hilfe zur Selbsthilfe. Durch das Hervorheben von Ressourcen kann der Klient seine eigenen Stärken finden und zu Lösungsansätzen verarbeiten. Der Coach selbst hat hierbei eine unterstützende Rolle. Durch gezielte Fragen wird dem Klienten beim Bewusstwerden der eigenen Stärken eine Hilfestellung gegeben, um die Herausforderungen aus eigener Kraft zu meistern.[2]

1

[1] International Coaching Psychology Review. 2008, Vol. 3 Issue 3, p241-249. 9p.
[2] https://www.coachingzentrumheidelberg.de/leistungen/business-coaching/ziele-von-coaching/, 12.04.2026

Ziel der systemischen Beratung

Die systemische Beratung bietet Lösungsansätze, um komplexe systemische Fragen zu klären oder den Prozess zu beschleunigen. Klienten gehen, gemeinsam mit dem Berater, in einen Prozess, der eine Vereinfachung oder Lösung der belastenden Situationen als Ziel hat. Es geht dabei um die Rolle des Klienten in komplexen sozialen oder organisationalen Systemen. Auch hier wird ressourcen- und lösungsorientiert gearbeitet, ohne direkt Ratschläge zu geben. Entsprechend ist der Perspektivwechsel ebenfalls ein Kernelement systemischer Beratung.[3]

Ziel der systemischen Psychotherapie

Unabhängig von der Schule der Psychotherapie geht es immer um die Heilung psychischer oder psychosomatischer Störungen. Dem geht ein differentialdiagnostischer Prozess voraus, um die Störung zu identifizieren und eine passende Intervention zu wählen. Diese können sowohl ambulant, als auch stationär durchgeführt werden. Die Zielsetzung ist den vorangegangenen Dienstleistungen nicht unähnlich. Es geht um die Stärkung des Patienten, das Aufzeigen problematischer Verhaltensmuster und eine Verbesserung der eigenen Position in den belastenden Systemen.[4]

Abgrenzung der Therapie

Der große Unterschied ist die Zielgruppe bei der Therapie. Klienten, die ein Krankheitsbild aufweisen und einen Leidensdruck verspüren sollten durch eine psychotherapeutische oder pharmakotherapeutische Therapie behandelt werden. Es gibt Hinweise, dass (Online-)Coaching ein effektives Mittel sein können, um psychischen Krankheiten entgegenzuwirken oder vorzubeugen, dies sollte jedoch nicht grundsätzlich erfolgen. Krankheiten, bei denen dieser Erfolg in Studien nachgewiesen wurde, sind Angststörungen, Depressionen, Schlaflosigkeit und posttraumatische Belastungsstörung.[5] [2]

[3] https://akademie.rub.de/systemische-beratung-und-coaching/#:~:text=Coaching%20und%20systemische%20Beratung%20verfolgen,komplexe%20soziale%20und%20organisationale%20Zusammenhänge, 12.04.2026

[4] https://www.gesundheits-lexikon.com/Therapie/Psychosomatik/Systemische-Therapie, 12.04.2026

[5] Stein, J., Röhr, S., Luck, T., Löbner, M., & Riedel-Heller, S. G. (2018). [Indication and Evidence of Internationally Developed Online Coaches as Intervention for Mental Illness - a Meta-Review]. *Psychiatrische Praxis*, *45*(1), 7–15. https://doi.org/10.1055/s-0043-117050

[2]

Die Problemstellung

Für Coaches und Berater stellt sich nun folgende Frage: Wie entdecke ich Menschen mit einem Problem, welches Psychotherapie bedarf? Neben eindeutigen Indikatoren wie Suizidalität oder Psychosen, gibt es auch andere Bereiche, die nicht eindeutig sein können. Eine trauernde Person kann beispielsweise eine depressive Phase haben oder schlicht traurig sein. Beides kann durch Therapie oder Coaching angegangen werden. Woran erkennt man also den Punkt, an dem es abzuspringen gilt?

Eigenverantwortliches Behandeln

Neben der medizinischen Notwendigkeit krankheitsgerechter Behandlung, ist die Perspektive des Dienstleistenden ebenfalls bedeutsam. Wenn die behandelnde Person sich mit einer Reaktion, einem Themenfeld oder einem Szenario unwohl fühlt, ist ein Coaching oder eine Beratung nicht zu empfehlen. Eine gute Eigenwahrnehmung und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sind somit eine Grundvoraussetzung, um die ersten Schritte der Fragestellung zu bewältigen. Neben der fachlichen Kompetenz ist die Tagesverfassung maßgeblich, um abzuschätzen, ob die Klientin gut aufgehoben ist.[6]

Eigenverantwortliche Klienten

Neben der Verantwortung des Dienstleistenden, ist die Eigenverantwortung des Klienten nicht nur das Konzept auf dem Coaching oder Beratung aufbauen, sondern auch ein erster Filter bei der Auswahl der psychosozialen Dienstleistung. Stark depressive Menschen werden, so sie die Energie dafür haben, kein Coaching oder keine Beratung aufsuchen, sondern sich um einen Psychotherapieplatz bemühen. Das hat den Vorteil, dass Coachende und Beratende sich in einer gewissen Sicherheit wiegen dürfen. Leider sind die Grenzen nicht immer so klar. Das Aufdecken eines, bis dato versteckten, Traumas kann die Zuständigkeiten aber sehr schnell verschieben. [3]

[6] Robinson, J., & Crabtree, K. (2025). Working in the presence of trauma: An investigation into how trauma shows up in coaching supervision. *Coaching Psychologist*, *21*(1), 59–71. https://doi.org/10.53841/bpstcp.2025.21.1.59[3]

Handeln im Notfall

Nun befindet sich das Team aus Coachee und Coach in einem Prozess und es wird tatsächlich ein Trauma offengelegt. Wie geht man mit dieser Zustandsänderung um? Gibt es Handlungsbedarf und wenn ja welchen? Die erste Maßnahme sollte eine Stabilisierung des Klienten sein. Oft kann die bloße Anwesenheit einer anderen Person, die zuhört und Mitgefühl zeigt, reichen. Wichtig ist Ehrlichkeit gegenüber dem Klienten und zu sich selbst, um mit der Situation bestmöglich umzugehen. Traumabehandlung ist kein klassischer Anwendungsbereich für Coaching und sollte dem psychotherapeutischen Arbeitsfeld überlassen werden.

Wenn sich Anzeichen von Suizidalität oder selbstverletzendem Verhalten zeigen, ist es wichtig abzuschätzen, wie Ernst der Gedanke ist. Wenn ernstzunehmende Zweifel daran bestehen, dass der Klient unbeschadet zuhause ankommt, ist es **Pflicht** den Rettungswagen zu rufen. Alles andere ist unterlassene Hilfeleistung.

Sollten sich Anzeichen für Halluzinationen zeigen, also Sinneseindrücke die der Kopf „erfindet“, kann es sich dabei um eine Psychose handeln. Hier bedarf es psychiatrischer Intervention.

Schweigepflicht und warum wir sie brechen müssen

Grundsätzlich gilt für jede Form psychosozialer Dienstleistungen die Schweigepflicht. Diese darf nur in Ausnahmefällen gebrochen werden – in bestimmten Fällen sind wir sogar dazu verpflichtet.

Wenn der begründete Verdacht einer verhinderbaren Straftat besteht, muss man sich an die entsprechenden Stellen wenden. Das gilt für Verbrechen bei der Polizei, bei medizinischen Notfällen den Rettungsdienst und bei Notfällen mit Kindern und Jugendlichen beim Jugendamt. Das Beispiel Suizidalität, im obigen Abschnitt, ist ein solcher Fall. Der Schaden an der Person selbst kann verhindert werden und deswegen muss der Rettungswagen gerufen werden.[7] 4

[7] https://www.polizei.bayern.de/mam/schuetzen-vorbeugen/stmi_schweigepflicht_broschuere_a5.pdf, 12.04.2026

4

Wie gehen wir mit Therapiebedarf um?

Sollte nun eine Klientin einen Therapiebedarf bei sich entdecken, gilt es diesen angemessen zu adressieren. Grundsätzlich ist ein Anruf bei der 116117, der ärztliche Bereitschaftsdienst, ein guter erster Schritt. Insbesondere in Krisen, ist die Vermittlung von ersten Sprechstunden mit psychologischen Psychotherapeuten eine große Hilfe. Diese vermittelt zwar keine Therapieplätze, bietet Betroffenen aber die Möglichkeit, sich mit einer Fachkraft zu unterhalten und so die nächsten Schritte zu planen. Mir haben in meiner letzten Tiefphase diese Gespräche viel Kraft und Perspektive gebracht.

Sollte man sich nicht sicher sein, ob es sich um eine Depression handelt, denn diese sind zeitweise schwierig zu erkennen, kann man einen Selbsttest bei der deutschen Depressionshilfe mitgeben (https://www.deutsche-depressionshilfe.de/hilfe/selbsttest). So kann in nur 9 Fragen eine Tendenz ermittelt werden. Viele Menschen wissen nicht, dass sie an Depressionen leiden, denn sie kennen nur ihre eigene Welt. Solche Realitätschecks sind ein klarer Schlüssel, um den Weg in Richtung Besserung einzuschlagen.[8]

Nun zu dem etwas abwegigem Teil der Hilfe: nicht zu viel zuhören. Insbesondere Menschen mit einer depressiven Störung können durch ein zu hohes Maß an Zuwendung genug angestaute Emotionen verarbeiten, um die notwendige Therapie nicht mehr als notwendig zu erachten. Entsprechend ist es im Sinne des Klienten, nicht unendlich lange zuzuhören. Gegebenenfalls muss das Coachingverhältnis, zum Schutze des Klienten, abgebrochen werden. [5]

[8] https://www.deutsche-depressionshilfe.de/hilfe/selbsttest, 12.04.2026[5]

Fazit

Was lässt sich nun aus dieser Ausarbeitung mitnehmen? Vor allem, dass man bedacht im Umgang mit Menschen sein muss. Ohne die Aufmerksamkeit und die Fähigkeiten, die wir mitbringen, ist ein Coaching unter besonderen Umständen, sogar gefährlich. Die Sicherheit des Coachees steht immer an oberster Stelle. Und auch wenn die hier behandelten Inhalte wirken, als wären sie gut anwendbar, wiederhole ich an dieser Stelle den Warnhinweis aus der Einleitung erneut:

Ich bin keine ausgebildete Fachkraft. Sollten Sie sich in einer Situation befinden, die den oben beschriebenen Situationen nahekommt, nehmen Sie Kontakt mit einer solchen Fachkraft auf. Nutzen Sie Supervision mit Kolleginnen. Nehmen Sie psychologische Psychotherapie in Anspruch, um sich vor Auswirkungen auf die eigene Gesundheit zu schützen. Wenn Sie sich unwohl in einem Prozess fühlen, gehen Sie dem Gefühl nach und handeln entsprechend.

Daraus folgt, die wichtigste Erkenntnis ist das Vertrauen. Sowohl in die eigenen Fähigkeiten, als auch die des Coachees, ist eine essenzielle Ressource. Nur mit diesem Vertrauen können wir uns sicher sein, dass wir einen Mehrwert bringen und keinen Schaden anrichten.

In diesem Sinne: Trust the Process!

Quellen

- [1] International Coaching Psychology Review. 2008, Vol. 3 Issue 3, p241-249. 9p.
- [2] https://www.coachingzentrumheidelberg.de/leistungen/business-coaching/ziele-von-coaching/, 12.04.2026
- [3] https://akademie.rub.de/systemische-beratung-und-coaching/#:~:text=Coaching%20und%20systemische%20Beratung%20verfolgen,komplexe%20soziale%20und%20organisationale%20Zusammenhänge, 12.04.2026
- [4] https://www.gesundheits-lexikon.com/Therapie/Psychosomatik/Systemische-Therapie, 12.04.2026
- [5] Stein, J., Röhr, S., Luck, T., Löbner, M., & Riedel-Heller, S. G. (2018). [Indication and Evidence of Internationally Developed Online Coaches as Intervention for Mental Illness - a Meta-Review]. *Psychiatrische Praxis*, *45*(1), 7–15. https://doi.org/10.1055/s-0043-117050
- [6] Robinson, J., & Crabtree, K. (2025). Working in the presence of trauma: An investigation into how trauma shows up in coaching supervision. *Coaching Psychologist*, *21*(1), 59–71. https://doi.org/10.53841/bpstcp.2025.21.1.59
- [7] https://www.polizei.bayern.de/mam/schuetzen-vorbeugen/stmi_schweigepflicht_broschuere_a5.pdf, 12.04.2026
- [8] https://www.deutsche-depressionshilfe.de/hilfe/selbsttest, 12.04.2026