

## Was ist der Unterschied zwischen Seelsorge und Psychotherapie?

Seelsorge und Psychotherapie sind zwei verschiedene Formen der Begleitung und Unterstützung, die sich in ihrem Ansatz und ihrer Zielsetzung unterscheiden.

**Seelsorge** bietet spirituelle und weltanschauliche Begleitung in herausfordernden Lebenssituationen. Sie bietet einen vertraulichen Raum, in dem Menschen ihre Gefühle, Fragen und Nöte wahrnehmen und ausdrücken können. Eine gelungene Seelsorge hilft Menschen, sich gesehen und verstanden zu fühlen und fördert das Eingebundensein in eine Gemeinschaft. Sie kann Trost spenden, Stabilität geben und innere Ressourcen aktivieren. Wenn gewünscht, können konkrete nächste Schritte gemeinsam reflektiert werden. Neben religiösen Traditionen und Ritualen nutzt Seelsorge auch Erkenntnisse und Techniken aus Pädagogik, Kommunikationswissenschaften und Psychologie. Seelsorge behandelt keine psychischen Erkrankungen, sondern begleitet unterstützend.

**Psychotherapie** ist eine wissenschaftlich fundierte Behandlung psychischer Erkrankungen oder belastender psychischer Zustände. Nach einer Anamnese werden gemeinsam mit der Patientin oder dem Patienten therapeutische Ziele festgelegt. Psychotherapie verfolgt das Ziel, seelisches Leiden zu lindern, belastende Denkmuster zu verändern und die psychische Gesundheit zu stärken. Je nach Ansatz kommen verschiedene Methoden wie Verhaltenstherapie, tiefenpsychologische Verfahren oder systemische Therapie zum Einsatz.

### Wann wende ich mich an wen?

Wer spirituelle oder lebenspraktische Orientierung in einer schwierigen Lebensphase sucht, kann in der Seelsorge wertvolle Unterstützung finden. Wer unter einer psychischen Erkrankung leidet oder tiefgreifende Veränderungen seiner psychischen Muster anstrebt, sollte sich an eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten wenden.

### „Aufsuchende Seelsorge“

Aufsuchende Seelsorge greift die religiöse Tradition auf, Menschen in schwierigen Lebenssituationen direkt aufzusuchen – etwa in Krankenhäusern, Seniorenheimen, Gefängnissen oder dem Militär. Ziel ist es, ihnen zu vermitteln, dass sie weiterhin Teil der Gemeinschaft sind und ihre besondere Situation wahrgenommen wird.

### Aufsuchende Psychotherapie und psychologische Beratungsstellen

Auch im Bereich der Psychotherapie gibt es Formen der aufsuchenden Hilfe. In psychiatrischen Kliniken werden Menschen mit hohem Leidensdruck stationär aufgenommen und erhalten vor Ort psychotherapeutische Behandlung. Teilweise erfolgen ambulante Hausbesuche durch psychiatrische Dienste. Psychologische Beratungsstellen bieten niedrigschwellige Unterstützung, informieren über Hilfsangebote und vermitteln bei Bedarf weiterführende Therapie.

Dr. Christina Kayales, 22.2.2025