

INKONSTELLATION

Ausbildungsakademie

Coaching | Systemische Aufstellungen | NLP

„Trauern ist nicht das Problem, Trauern ist die Lösung.“

(Chris Paul)

Coaching für trauernde Angehörige: behutsam zurück ins eigene Leben finden

Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung
zum Systemischen Coach bei InKonstellation in Düsseldorf

Düsseldorf, im Juni 2022

- Verfasserin: Vanessa Kunz –

Anmerkung der Verfasserin zur Abschlussarbeit

Mit der Einreichung dieser Abschlussarbeit bestätige ich, dass diese in Gänze von mir stammt und den – durch InKonstellation als für die Prüfungsabnahme verantwortliches Ausbildungsinstitut – vorgegebenen Anforderungen entspricht.

Bestandteile der Abschlussarbeit basieren auf den während der Systemischen Coaching Ausbildung durch die jeweiligen Lehrtrainer vermittelten theoretischen und praktischen Inhalten. Essenzen daraus sind in eigenen Worten wiedergegeben.

Weiterhin liegen der Abschlussarbeit die Erkenntnisse von Experten auf dem Gebiet der Hypnosystemik und Trauerbegleitung zugrunde (R. Kachler, V. Kast, E. Kübler-Ross, C. Paul, G. Schmidt, M. Schroeter-Rupieper).

Verwendete Primär- und Sekundärliteratur sowie Zitate sind im Wortlaut oder dem Sinn nach entsprechend gekennzeichnet bzw. angeführt. Selbiges gilt für bildliche Darstellungen sowie für Quellen aus dem Internet. Eine Übersicht der verwendeten Literatur und Quellen findet sich im Literatur- und Quellenverzeichnis dieser Arbeit.

Anmerkung der Verfasserin zum Gendern

*(formuliert in Anlehnung an die Vorbemerkung von Mechtild Erpenbeck aus ihrem Buch *Wirksam werden im Kontakt – Die systematische Haltung im Coaching*, dritte Auflage, 2020)*

„Sich schreibend zum Geschlecht der Wörter zu verhalten ist ein Drahtseilakt. [Ich möchte] mich gegen die selbstverständliche Ordnung wehren, dass das Allgemeine immer männlich ist und damit das Weibliche immer eine Abweichung bleibt. (...). So habe ich mich zu einem unordentlichen [Versuch entschlossen], darauf zu achten, dass nicht alle Coachs und Coachees [sowie Trauernde] als »er« in Erscheinung treten. (...). Wenn Sie als Lesende (!) dabei gelegentlich die Stirn runzeln, bitte ich Sie, sich einfach die jeweils andere Sprachform vorzustellen.“

Inhaltsverzeichnis

Management Summary.....	4
Einführung.....	5
Trauer – was ist das eigentlich?	6
<i>Übersicht gängiger Trauermodelle</i>	<i>7</i>
<i>Einordnung und Bewertung der vorgestellten Trauermodelle</i>	<i>14</i>
Systemisches Coaching – was ist das eigentlich?.....	15
<i>Ursprung, Bedeutung und Abgrenzung</i>	<i>15</i>
<i>Kern-Elemente im Coaching.....</i>	<i>16</i>
Wie kann Coaching trauernden Angehörigen helfen, ins eigene Leben zurück zu finden?	19
<i>Ressourcenarbeit als essentieller Baustein.....</i>	<i>19</i>
Fazit	22
Literatur- und Quellenverzeichnis	23

Management Summary

Die äusserliche Eintönigkeit der Menschen
täuscht uns.
Wir wissen nicht, wie viel Güte und Liebe glüht
unter der Asche.
Jede Person trägt ihre Wunden,
ihre unausgesprochene Sensibilität,
den Abgrund ihrer Einsamkeit.

Es gibt Tränen hinter vielen Augen,
die uns erscheinen als Lächeln.

Selbst der gewöhnlichste oder unsympathischste Mensch
birgt ein Geheimnis,
und wenn wir nur dieses erreichten,
kämen wir dazu, ihn zu lieben.

Wir sehen die Menschen auf der Strasse
an uns vorbei gehen.
Welche Gefühle verstecken sich
hinter ihrer Schminke und ihrer Höflichkeit?

(Auszug aus: Das Geheimnis der Person, Luis Espinal, Misterio de la persona, in: Oraciones a quemarropa, Sucre 1987, 57-58; deutsch in: Christoph Albrecht, Luzern 2005, 142-143)

Es klingt banal und doch ist es elementar und von großer Bedeutung: Im Coaching steht der Mensch im Mittelpunkt – der Mensch in seiner Ganzheit, als Individuum, in seiner perfekten Imperfektion mit seinen Ängsten, Sorgen und Zweifeln, seinen Träumen, Sehnsüchten und Hoffnungen, seiner Freude, seinem Leid, seinem Denken und vor allem Fühlen; der Mensch mit seiner Lebensgeschichte, seiner Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft werden erschüttert, das bisher gelebte Leben gerät aus dem Gleichgewicht, wenn ein Mensch einen Verlust erlebt. Vor allem bei Verlusten, die als besonders tiefgreifend und einschneidend empfunden werden, wie der Tod eines geliebten Menschen, wird das Selbst- und Weiterleben radikal ins Wanken gebracht.

„Die Trauernden, die sich bis zum Verlust noch in ihrer »normalen« Welt auf dem Lebensweg befanden, erleben eine meist ungewollte Wegplanänderung. Viele sagen: »Die Welt ist für uns stehengeblieben und für andere geht sie unverändert weiter.« Sie sprechen von neuen Zeiteinteilungen, dem »Davor« und »Danach« des Verlustes.“¹

Diese Abschlussarbeit soll aufzeigen, inwiefern Coaching trauernden Angehörigen, die einen geliebten Menschen verloren haben, helfen kann, zurück ins eigene Leben zu finden.

¹ https://www.familientrauerbegleitung.de/fileadmin/repository/downloads/pdf2021/LAVIA_Trauermodell_Erklärung_A5_18062021.pdf (abgerufen am 12.06.2022)

Einführung

Werden, Sein, Vergehen sind die Prozesse des Lebensrades. Leben und Sterben sind unmittelbar miteinander verbunden.

Im Laufe unseres Lebens gehen wir Beziehungen ein und leben sie mit allem, was dazu gehört – den Höhen und Tiefen, den Licht- und Schattenseiten, den Herausforderungen und Chancen. Wir leben sie in verschiedenen Rollen – als Eltern, Ehepartner, Freunde, Bekannte, Verwandte, Kollegen etc. – mit unterschiedlichen Ansichten und Vorstellungen, Werten und Prinzipien, Erwartungen und Haltungen.

Die gemeinsam erlebte Zeit prägt uns, schafft Bilder, Emotionen, Erinnerungen. Sie sind das, was bleibt, wenn ein Mensch stirbt – sei es durch eine lange oder kurze Krankheit, einen Unfalltod oder Selbstmord, plötzlich und unvermittelt oder in absehbarer Zeit.

Sie sind das, was noch da ist – oft unsichtbar für manch Außenstehenden, wenn im Kopf, Herzen und tief in der Seele des zurückgelassenen Menschen verankert –, und gleichzeitig sichtbar und allgegenwärtig in dem, was der geschiedene Mensch von sich hinterlässt: Spuren (s)eines Lebens.

Was kommt, ist die Trauer als Antwort der Seele auf diesen Verlust mit all ihren vielfältigen Facetten und Emotionen. Da sind vor allem Verzweiflung, Taubheit, Erstarrung, Schock, Panik, Angst, Hilflosigkeit, Schmerz, Wut.

Diese Emotionen haben alle ihre Daseinsberechtigung und sind von elementarer Bedeutung im jeweils individuellen Trauerprozess. Sie müssen er- und gelebt, also zugelassen werden dürfen, damit am Ende des Trauerprozesses eine Heilung und Wandlung eintreten kann, eine Zuversicht, dass das Leben weitergeht, wenn auch in veränderter Form.

Um trauernde Menschen verstehen, aufmerksam und einfühlsam sowie individuell begleiten bzw. coachen zu können, ist es unabdingbar, sich im Vorfeld sowohl allgemein mit Trauer als auch mit eigener erlebter Trauer auseinander gesetzt zu haben.²

Der folgende Abschnitt soll beleuchten,

- was Trauer ist,
- welche gängigen Trauermodelle es gibt,
- was diese auszeichnet bzw. voneinander unterscheidet und
- wie sich der Trauerprozess gestaltet.

² Anmerkung der Verfasserin: Hierzu gibt es vielfältige (ehrenamtliche) Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten bei verschiedenen Institutionen oder eingetragenen Vereinen. Für weiterführende Informationen sei auf die Website des Bundesverband Trauerbegleitung e.V. verwiesen (<https://bv-trauerbegleitung.de>).

Trauer – was ist das eigentlich?

T – iefere Schmerz durch Tod, Trennung, Verlust
R – ebellion und Rückzug/ Regression
A – nnahme und Akzeptanz/ Adaption
U – mbruch und Umorientierung
E – rholung und Entwicklung
R – eise in eine „neue“ Zukunft

(Eigene Darstellung der Verfasserin in Anlehnung an studierte Literatur)

„Ein gebrochenes Herz ist nicht das Ende. Wenn wir etwas verlieren, das wir von ganzem Herzen lieben, kommt nicht das Ende, sondern die Trauer.“³

(Mechthild Schroeter-Rupieper)

Das Wort Trauer leitet sich ursprünglich aus dem Althochdeutschen *trure* ab (mittelhochdeutsch *trüren*, niederländisch *treuren*) und bedeutet „den Kopf sinken lassen“ oder „die Augen niederschlagen“ (als Zeichen der Trauer).⁴

Trauer gehört wie das Sterben zum Leben. Wie alle Gefühle entsteht auch die Trauer in einem Beziehungskontext und ist Ausdruck einer ganz bestimmten Beziehungserfahrung, die durch den Verlust provoziert wird. Trauer ist Ausdruck der früheren, bis zum Tod des geliebten Menschen währenden Beziehung sowie der durch den Tod radikal veränderten Beziehung.⁵

Trauer ist eine natürliche und lebenswichtige Fähigkeit, einen Verlust zu bewältigen. Sie ist individuell, wie der Trauernde selbst. Trauer(n) braucht Raum und Zeit.

Die Komplexität des Trauerprozesses und verschiedene gängige Trauermodelle werden – für ein tiefergehendes Verständnis von Trauer – im Folgenden vorgestellt.

³ Schroeter-Rupieper, Mechthild (2020), In deiner Trauer getragen, Vorwort

⁴ <https://hospiz-aktuell.de/media/pages/netzwerke/arbeitskreis-trauer-berlin/39e3a0c76a-1638787930/tatsachen-ueber-trauer.pdf> und <https://www.duden.de/rechtschreibung/trauern> (beide abgerufen am 18.06.2022)

⁵ Kachler, Roland (2019), Hypnosystemische Trauerbegleitung, S. 59

Übersicht gängiger Trauermodelle

Elisabeth Kübler-Ross – Trauern in fünf Phasen (bei Sterbenden)

Die schweizerisch-amerikanische Psychiaterin war eine der ersten, die sich mit dem komplexen Prozess des Trauerns befasst hat. Im Fokus für sie standen Menschen, bei denen eine unheilbare Krankheit diagnostiziert worden war. Sie führte zahlreiche Gespräche mit und Begleitungen von sterbenskranken Menschen jeden Alters und Herkunft durch. Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse schrieb sie in ihrem Buch „Interviews mit Sterbenden“ nieder. Daraus leitete sie fünf Phasen des Trauerprozesses ab. Da der Schwerpunkt dieser Arbeit auf Trauer bei Verlust von Angehörigen basiert, werden die Phasen nur aufgelistet und nicht – wie bei den anderen unten aufgeführten Modellen – näher beschrieben.⁶

1. Schock und Verleugnung (Nicht-Wahrhaben-Wollen, Verneinung der Tatsache)
2. Zorn und Einsetzen der Gefühle (Auflehnung, Fragen und Aggressionen)
3. Verhandlung (durch Kooperation Hoffnung auf Belohnung, wie eine längere Lebensspanne und Freiheit von Schmerzen)
4. Depression, depressive Verstimmung, Niedergeschlagenheit
5. Zustimmung (Annahme und Abkopplung von der Umwelt)

„1970 legten die britischen Trauerforscher **John Bowlby** und **Colin Murray Parkes** ein vierphasiges Modell vor, das 1982 von der Schweizer Psychologin **Verena Kast** mit dem Modell von **Kübler-Ross** verschmolzen und – unter Einbezug von Elementen der analytischen Psychologie – zu einem ebenfalls vierphasigen Modell verarbeitet wurde. 1972 hatte [der deutsche evangelische Theologe] **Yorick Spiegel** bereits ein psychoanalytisch orientiertes Modell der Trauerphasen [entwickelt].“⁷

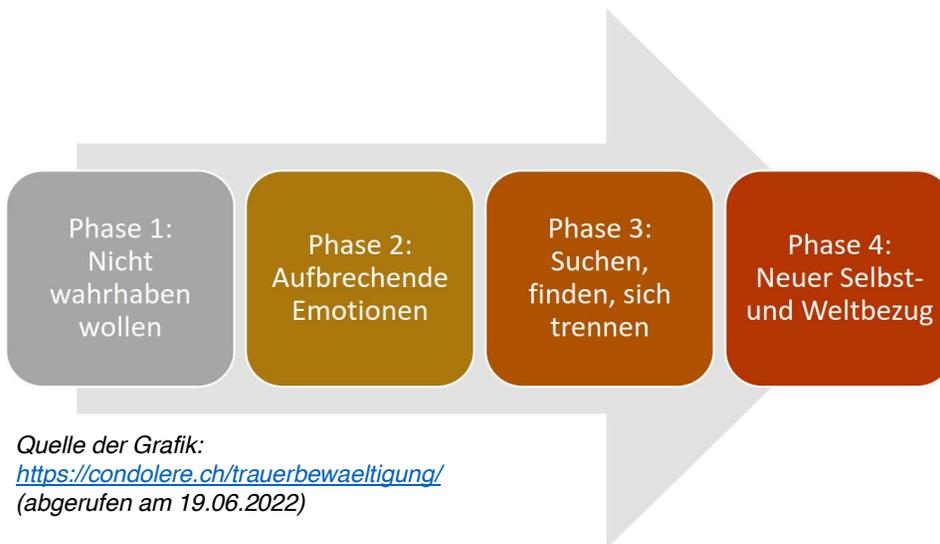
Verena Kast – Vier Phasen der Trauer⁸

Das Vier-Phasen-Modell der Trauer von Kast (Nicht wahrhaben wollen, aufbrechende Emotionen; suchen, sich finden, sich trennen; neuer Selbst- und Weltbezug) gilt als eine der wichtigsten Grundlagen für das Verständnis des Trauerprozesses, den Menschen nach einem Verlust durchleben.

⁶ https://media.sodis.de/open/omega/Sek_I/Schoener/Realitaet/6IT-Trauer-mehr_als_ein_Gefuehl.pdf (abgerufen am 17.06.2022)

⁷ <https://de.wikipedia.org/wiki/Trauer> (abgerufen am 12.06.2022)

⁸ Kast, Verena (2020), Trauern, ab S. 69 ff.



1. Nicht wahrhaben wollen

Unmittelbar nach dem Tod eines geliebten Menschen fühlen sich die Hinterbliebenen alleine, verlassen und isoliert. Auf einmal ist alles anders. Verzweiflung, Hilf- und Ratlosigkeit herrschen vor. Das Geschehene wird noch nicht erfasst, der Verlust verleugnet.

Viele Menschen sind wie erstarrt, verstört und völlig apathisch. Andere geraten außer Kontrolle, brechen zusammen. Der Tod hat etwas Überwältigendes⁹, er bricht wie ein Schock in die Realität ein.

Für Außenstehende kann es schwer sein, diese Starre auszuhalten, aber für den Trauernden ist die Phase wichtig. Die Psyche schützt sich zunächst vor dem Trauma des Verlustes, indem Gefühle unterdrückt werden. Der Trauernde braucht vor allem praktische Unterstützung im Alltag und bei allem, was im Zusammenhang mit dem Todesfall zu regeln ist.¹⁰

Die erste Phase ist meist kurz, sie dauert ein paar Tage bis wenige Wochen. Aber je unerwarteter der Tod auftritt, umso länger währt die Bewältigung dieser ersten Phase.¹¹

2. Aufbrechende Emotionen

Die zweite Phase ist geprägt von vielfältigen Emotionen. Es werden vor allem Trauer, Wut, Freude, Zorn, Angstgefühle und Ruhelosigkeit erlebt. Der Schmerz über den Verlust ist von starker, fast überwältigender Intensität. Die Verarbeitung dieser Phase ist besonders aufreibend, aufwändig und emotional belastend.¹²

⁹ <https://www.landeskirche-hannovers.de/evlka-de/wir-fuer-sie/begleiten/trauer-und-tod/trauerphasen/verea-kast> (abgerufen am 17.06.2022)

¹⁰ https://media.sodis.de/open/omega/Sek_I/Schoener/Realitaet/6IT-Trauer-mehr_als_ein_Gefuehl.pdf (abgerufen am 17.06.2022)

¹¹ <https://de.wikipedia.org/wiki/Trauer> (abgerufen am 12.06.2022)

¹² <https://condolere.ch/trauerbewaeltigung/> (abgerufen am 19.06.2022)

Der konkrete Verlauf der Phase hängt stark davon ab, wie die Beziehung zwischen dem Hinterbliebenen und dem Verlorenen war.¹³ Oft wird das eigene Handeln stark hinterfragt und Schuldgefühle kommen auf.¹⁴ Viele trauernde Menschen werfen sich vor, zu wenig Zeit mit der verstorbenen Person verbracht zu haben oder dass sie Hilfe unterlassen hätten. Je nach Todesumständen sind insbesondere solche Selbstvorwürfe oder die Wut auf Dritte (z.B. Unfallverursacher, Helfer, Rettungsdienst, Ärzte, Polizei) im Fokus der trauernden Personen.¹⁵

Der Trauernde braucht Menschen, die für ihn da sind, die seine emotionalen Ambivalenzen bedingungslos mit ihm zusammen aushalten, ohne diese oder ihn selbst zu bewerten oder vermeintlich gute Ratschläge zu geben.¹⁶

Die Dauer dieser Phase lässt sich nur schwer abschätzen, man spricht etwa von ein paar Wochen bis zu mehreren Monaten.¹⁷

3. Suchen, finden, sich trennen

Diese Phase steht im Zeichen der Erkenntnis. „[Der Verlorene wird] unbewusst oder bewusst »gesucht« – meistens, wo er im gemeinsamen Leben anzutreffen war (in Zimmern, Landschaften, auf Fotos, auch in Träumen oder Phantasien ...). Mit der Wirklichkeit konfrontiert, muss der Trauernde immer wieder lernen, dass sich die Verbindung drastisch verändert hat. Der Verlorene wird bestenfalls zu einem »inneren Begleiter«, mit dem [er] durch inneren Dialog eine Beziehung entwickeln kann.“¹⁸

„Im [ungünstigeren] Fall lebt der Trauernde eine Art Pseudoleben mit dem Verlorenen, nichts darf sich ändern, der Trauernde entfremdet sich dem Leben und den Lebenden. Wenn der Verlorene aber zu einer inneren Person wird, die sich weiterentwickeln und verändern kann, wird die nächste Phase im Trauerprozess erreicht.

Als besonders hilfreich erweist sich, wenn in dieser Phase des Suchens, des Findens und des Sich-Trennens auch noch ungelöste Probleme mit der verlorenen Person aufgearbeitet werden können.“¹⁹

„Bei dieser Neuorientierung kann man Trauernde begleiten, indem man ihnen geduldig zuhört, auch wenn sie Geschichten mehrmals erzählen. Die intensive Auseinandersetzung mit dem Verstorbenen ist für den Trauernden sehr wichtig und kann die

¹³ <https://de.wikipedia.org/wiki/Trauer> (abgerufen am 12.06.2022)

¹⁴ <https://condolere.ch/trauerbewaeltigung/> (abgerufen am 19.06.2022)

¹⁵ ebd. (abgerufen am 19.06.2022)

¹⁶ https://media.sodis.de/open/omega/Sek_I/Schoener/Realitaet/6IT-Trauer-mehr_als_ein_Gefuehl.pdf (abgerufen am 17.06.2022)

¹⁷ <https://www.landeskirche-hannovers.de/evlka-de/wir-fuer-sie/begleiten/trauer-und-tod/trauerphasen/verea-kast> (abgerufen am 17.06.2022)

¹⁸ <https://de.wikipedia.org/wiki/Trauer> (abgerufen am 12.06.2022)

¹⁹ ebd. (abgerufen am 12.06.2022)

verschiedensten Formen annehmen – sie sollten akzeptiert und ernst genommen werden.“²⁰ Diese Phase kann Wochen, Monate oder Jahre dauern.²¹

4. Neuer Selbst- und Weltbezug

„In der vierten Phase ist der Verlust soweit akzeptiert, dass der verlorene Mensch zu einer inneren Figur geworden ist. Lebensmöglichkeiten, die durch die Beziehung erreicht wurden und die zuvor nur innerhalb der Beziehung möglich gewesen sind, können nun zum Teil zu eigenen Möglichkeiten werden. (...). Dass jede Beziehung vergänglich ist, dass alles Einlassen auf das Leben an den Tod grenzt, wird als Erfahrung integrierbar. Idealerweise kann [sich der Trauernde] trotz dieses Wissens auf neue Bindungen einlassen, weil [er] weiß, dass Verluste zu ertragen zwar schwer, aber möglich ist und auch neues Leben in sich birgt.“²²

Kast bezeichnet dies als die Bereitschaft des Menschen, „abschiedlich“ zu leben, das heißt, ständig bereit zu sein, Abschied zu nehmen, etwas zu verlieren, loszulassen, zu verzichten, sich zu trennen und zu verändern.²³

„Gerade für die, die den Trauernden intensiv begleitet haben (...), ist es in dieser Phase oft schwer zu akzeptieren, dass sie jetzt nicht mehr als ständige Stütze gebraucht werden. Das ist aber sehr wichtig, denn der Trauernde sucht sich möglicherweise ein neues Beziehungsnetz und wendet sich neuen Interessen zu (...).“²⁴

William James Worden – Das aufgabenorientierte Trauermodell

Der Trauerforscher legte im Jahr 1982 ein aufgabenorientiertes Modell vor, das Trauernden eine aktive Rolle im Trauerprozess zuschreibt. Demnach lässt sich Trauern als das Auseinandersetzen mit vier Traueraufgaben beschreiben, welche systemisch-konstruktivistische Aspekte beinhalten:²⁵

1. Die Realität des Verlustes akzeptieren

Die erste Traueraufgabe besteht darin, die Realität zu akzeptieren, dass der [geliebte Mensch] tot ist und nicht zurückkehren wird.²⁶ Hilfreich dafür ist, Abschied vom

²⁰ https://media.sodis.de/open/omega/Sek_I/Schoener/Realitaet/6IT-Trauer-mehr_als_ein_Gefuehl.pdf (abgerufen am 17.06.2022)

²¹ Kast, Verena (2020), Trauern, S. 80

²² <https://de.wikipedia.org/wiki/Trauer> (abgerufen am 12.06.2022)

²³ Kast, Verena (2020), Trauern, S. 170-171

²⁴ https://media.sodis.de/open/omega/Sek_I/Schoener/Realitaet/6IT-Trauer-mehr_als_ein_Gefuehl.pdf (abgerufen am 17.06.2022)

²⁵ Kachler, Roland (2019), Hypnosystemische Trauerbegleitung, S. 44

²⁶ <https://www.therapie.de/psyche/info/ratgeber/lebenshilfe-artikel/trauer/trauerphasen-und-traueraufgaben/> (abgerufen am 21.06.2022)

Verstorbenen zu nehmen (z. B. den toten Körper ansehen und berühren), Rituale zu praktizieren, die den Verlust greifbar machen (z. B. Bestattung besuchen, Erinnerungen/ Gefühle/ Ungesagtes in Form von Tagebüchern oder Briefen an den Verstorbenen aufschreiben).²⁷

2. Den Trauerschmerz erfahren

Der Trauernde soll sich dem Schmerz stellen, auftretende physische und/oder seelische Schmerzen müssen angenommen und verarbeitet werden, um nachhaltig körperlich, geistig und mental gesund zu bleiben.²⁸

3. Sich an eine Welt ohne den Verstorbenen anpassen

Die dritte Traueraufgabe besteht darin, die veränderten Lebensumstände ohne die verstorbene Person anzuerkennen und sich somit an den Verlust anzupassen.²⁹ Der Trauernde muss ggf. neue Fertigkeiten erlernen und Tätigkeiten (z. B. im Haushalt) übernehmen. „Das Gelingen von Lebensaufgaben, die man sich vor dem Verlust nie zugetraut hätte, kann zu einem neuen stärkeren Selbstbewusstsein führen und Antworten auf die Frage geben »Wer bin ich abgesehen von meiner Liebe zu dem verstorbenen Menschen?«.³⁰

4. Eine dauerhafte Verbindung („enduring connection“) zum Verstorbenen findend, während man sich zugleich auf ein neues Leben einlässt

In dieser Aufgabe stehen zwei Aspekte im Vordergrund. „Einerseits brauchen [die Trauernden] die Möglichkeit, [sich] zu erinnern und den Verstorbenen in [sich] zu bewahren. Andererseits verbirgt sich in dieser Aufgabe auch der Aufruf, in ein neues Leben aufzubrechen³¹, neue Bindungen zu anderen Menschen einzugehen.³²

Mechthild Schroeter-Rupieper – Das LAVIA Trauermodell©

Angelehnt an W. J. Worden hat die international geschätzte, deutsche Trauerbegleiterin Schroeter-Rupieper das *LAVIA Trauermodell©* entwickelt (s. unten aufgeführte Abbildung). Dieses besteht aus drei Ebenen: Einer Landschaft, einem Labyrinth und sechs Farben, die einzelnen Traueraufgaben zugeordnet sind. Die drei Ebenen ermöglichen dem Trauernden, diese vielschichtig mit eigenen Trauer- und Kraftbildern, Geschichten

²⁷ <https://www.trauer-und-leben.de/trauerforschung/aufgabenmodell/> (abgerufen am 22.06.2022)

²⁸ <https://www.susann-scherschel.de/trauerhilfe/traueraufgaben-nach-j-william-worden/> (abgerufen am 21.06.2022)

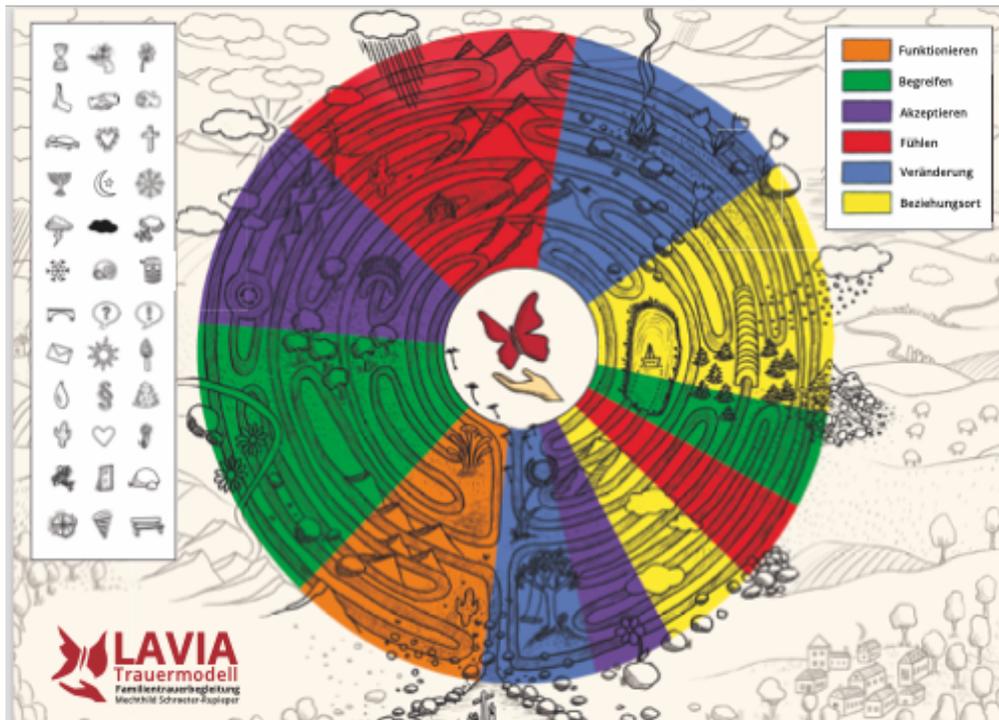
²⁹ ebd. (abgerufen am 21.06.2022)

³⁰ <https://www.trauer-und-leben.de/trauerforschung/aufgabenmodell/> (abgerufen am 22.06.2022)

³¹ ebd. (abgerufen am 22.06.2022)

³² ebd. (abgerufen am 22.06.2022)

und Erfahrungen, Hoffnungen, Emotionen und Farben zu gestalten. Dadurch kann der Trauernde seine Gefühlswelt strukturieren.³³



Quelle der Grafik: https://www.lebensgrund.ch/application/files/9016/4070/1326/Aufbau_Familientrauerbegleitung_2022_2023.pdf (abgerufen am 20.06.2022)

Chris Paul – Das Trauerkaleidoskop

Die Trauerbegleiterin und Autorin von Trauerbüchern hat mit dem *Trauerkaleidoskop* (s. unten aufgeführte Abbildung) ein integratives Modell verschiedener Trauertheorien entwickelt, um das Zusammenwirken diverser Aspekte im Trauerprozess zu beschreiben. Sie nennt sechs Facetten und ordnet jeder Facette einen Begriff (Überleben, Wirklichkeit, Gefühle, Sich anpassen, Verbunden bleiben, Einordnen) sowie eine Farbe zu.

„Wie in einem Kaleidoskop sind alle Facetten des Trauerweges stets gemeinsam vorhanden – aber sie sind nicht alle gleich sichtbar. Sie mischen sich beweglich zu immer neuen, sich gegenseitig hindernden oder unterstützenden Strukturen. Für Trauernde und auch für Begleitende ist diese Visualisierung ein hilfreicher Anker im erlebten Auf und Ab eines Trauerweges.“³⁴

³³ https://www.familientrauerbegleitung.de/fileadmin/repository/downloads/pdf2021/LAVIA_Trauermodell_Erklärung_A5_18062021.pdf (abgerufen am 17.06.2022)

³⁴ <https://chrispaul.de/trauerkaleidoskop/> (abgerufen am 20.06.2022)

Kaleidoskop des Trauerns:



Quelle der Grafik:

<https://www.penguinrandomhouse.de/Gegen-die-Sprachlosigkeit-nach-einem-Suizid-/aid80459.rhd> (abgerufen am 20.06.2022)

Roland Kachler, Gunther Schmidt – Der Trauerprozess aus hypnosystemischer Sicht

Gunther Schmidt, Facharzt für psychotherapeutische Medizin, sowie sein Kollege Roland Kachler, Diplom-Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut, beschreiben den Trauerprozess aus hypnosystemischer³⁵ Sicht als einen zirkulären, selbstbezüglichen und dynamischen Selbstorganisationsprozess, welcher „in seiner Intensität, in seinem Verlauf und in seinem Ergebnis:

- außerordentlich individuell und für jede Person einzigartig ist;
- den Trauernden in seinem ganzen psychosomatischen Erleben erfasst;
- in Extremen zwischen unterschiedlichsten emotionalen Polen (...) verläuft;
- komplex zusammengesetzt ist;
- in selbstbezüglichen Rückkopplungsprozessen und Schleifen verläuft;
- in sich immer wieder als widersprüchlich, irrational und unverstehbar von den Trauernden erlebt wird.“³⁶

³⁵ Anmerkung der Verfasserin: der hypnosystemische Ansatz, dessen Begründer Gunther Schmidt ist, verbindet zwei Theorien miteinander: die Hypnotherapie nach Milton Erickson und die Erkenntnisse aus dem systemisch-konstruktivistischen Denken. Ziel in der Hypnotherapie ist die Beeinflussung unbewusster und unwillkürlicher Prozesse. Für weiterführende Details sei auf das Buch „Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung“ von Gunther Schmidt verwiesen.

³⁶ Kachler, Roland (2019), Hypnosystemische Trauerbegleitung, S. 20-21

Einordnung und Bewertung der vorgestellten Trauermodelle

Zu beachten ist, dass Trauer entgegen einer statischen Abfolge mit passiver Beteiligung der Trauernden inzwischen als dynamischer, [aktiver] Prozess verstanden wird.³⁷ So laufen die in den obigen Trauermodellen genannten Trauerphasen bzw. -aufgaben in jedem Trauerfall weder zwingend gleichartig ab noch folgen sie einer vorgegebenen, linearen Reihenfolge. Es kann zudem zu Umwegen oder Rückschlägen kommen.

„[Ebenso kann] die Dauer der einzelnen Phasen völlig variieren. Art und Dauer des Trauerprozesses werden von der Persönlichkeit des Trauernden, von den Umständen des Todes und der Beziehung zum Verstorbenen bestimmt.“³⁸ Fließende Übergänge können sich mit abrupten Veränderungen der Lebenssituationen, Gedanken, Gefühle und Traueraufgaben abwechseln, vermischen, wiederholen oder auch überspringen.³⁹

Die einzelnen Ansätze sollten daher nicht als absolut, sondern als Wegweiser betrachtet werden, um ein Verständnis für Verhaltensweisen und Bewältigungsmöglichkeiten innerhalb des Trauerprozesses zu entwickeln.⁴⁰

Allen oben genannten Trauermodellen ist gemein, dass am Ende des Trauerprozesses eine Neuorientierung des Lebensgefüges steht, ein Wiederfinden und Reaktivieren der eigenen Lebens- und Lösungskompetenz.⁴¹

„Die Trauer wandelt sich:

- von der allmächtigen Anfangstrauer zu einer begrenzten Trauer, (so dass die Trauernden zunehmend bewusst und aktiv ihrer Trauer gute Grenzen setzen können);
- von der alles besetzenden Trauer zu einer bezogenen Trauer (...), (d.h.) nur noch von spezifischen Assoziationen mit dem Verlust und dem geliebten Menschen ausgelöst. (...);
- von der gefürchteten Belastung zur Begleiterin. (...);
- von der Trauer zur Wehmut. (...);
- vom Trauern zum bleibenden Missen. (...);
- von der Trauer zum hoffnungsvollen Sehnen. (...);
- von der Trauer zur Dankbarkeit. (...).“⁴²

³⁷ http://neu.bv-trauerbegleitung.de/wp-content/uploads/2020/10/Broschüre_TrauerundTrauerbegleitung_Ansicht.pdf (abgerufen am 21.06.2022)

³⁸ <https://www.landeskirche-hannovers.de/evlka-de/wir-fuer-sie/begleiten/trauer-und-tod/trauerphasen/verea-kast> (abgerufen am 17.06.2022)

³⁹ https://www.familientrauerbegleitung.de/fileadmin/repository/downloads/pdf2021/LAVIA_Trauermodell_Erklarung_A5_18062021.pdf (abgerufen am 12.06.2022)

⁴⁰ <https://www.susann-scherschel.de/trauerhilfe/traueraufgaben-nach-j-william-worden/> (abgerufen am 21.06.2022)

⁴¹ Kachler, Roland (2019), Hypnosystemische Trauerbegleitung, S. 11

⁴² ebd., S. 207

Es kehrt der Wunsch bei den Trauernden ein, sich dem Leben wieder zu widmen – dem eigenen Leben mit seinen Bedürfnissen und Zielen. Damit einhergehend wird die Frage laut nach dem »Wie«: Wie kann dieses »neue« eigene Leben aussehen ohne die physische Gegenwart des geliebten Menschen und gleichwohl mit einer bleibenden inneren Beziehung und Verbindung („continuing bonds“⁴³)?

So schreibt Volkan (1985, Complicate mourning. *Annual of Psychoanalysis*, 12: 323-348; Übersetzung Roland Kachler):

„Ein Trauernder vergisst nie den Verstorbenen, der wichtig war in seinem Leben, und er zieht die emotionale Besetzung von dessen Repräsentanz nie gänzlich zurück. Wir können die, die uns nahe waren, nie aus unserer Lebensgeschichte ausschließen. Dies würde unserer eigenen Identität schaden.“⁴⁴

Ein Coaching kann Trauernde dabei unterstützen, dieses »Wie« zu ergründen. Wie dies gelingen kann und was sich hinter dem Begriff *Systemisches Coaching* verbirgt, wird im nächsten Abschnitt thematisiert.

Systemisches Coaching – was ist das eigentlich?

Ursprung, Bedeutung und Abgrenzung

Coach leitet sich aus dem ungarischen Dorfnamen Kocs ab, welches ab dem 15. Jahrhundert weitläufig berühmt war für die Herstellung von erstklassigen gefederten Kutschwagen. Seit Mitte des 16. Jahrhunderts kann der Begriff in der englischen Sprache nachgewiesen werden. Übersetzt bedeutet das Wort *Kutsche* oder auch *Kutscher*.⁴⁵

„Um 1885 wurde der Begriff dann erstmals für Trainer im Sport verwendet, anfangs nur in England und den USA. [Gegen] 1980 wurden die Begriffe *Coach* und *Coaching* dann ins Management übertragen, um den dortigen Ausbildungs- bzw. Trainingsmethoden eine neue Bedeutung zu geben. Die Intention war, den Aspekt des empathischen *Sparrings* und der *Wegbegleitung* (Wegführung, Wegbereitung) zu verdeutlichen.“⁴⁶

⁴³ Kachler, Roland (2019), Hypnosystemische Trauerbegleitung, S. 39

⁴⁴ ebd., S. 40

⁴⁵ <https://www.sauercoaching.de/was-ist-coaching/wortherkunft-coach/> (abgerufen am 18.06.2022)

⁴⁶ ebd. (abgerufen am 18.06.2022)

Coaching ist abzugrenzen von Beratung, Therapie oder Training. *Systemisches Coaching* meint, um mit den Worten von **Sonja Radatz** zu sprechen, „Beratung ohne Ratschlag – eine Beziehung zwischen Coach und Coachee, in der der Coach die Verantwortung für die Gestaltung des Coachingprozesses [passende Fragen, hilfreiche Zusammenfassungen, Einhaltung des Ablaufs]⁴⁷ und der Coachee die inhaltliche Verantwortung [eigenständige Entwicklung und Formulierung von Lösungen für seine Fragestellungen]⁴⁸ übernimmt (...).“⁴⁹ Es bezieht dabei all die Systeme bzw. Lebensbereiche oder Spannungsfelder ein, denen der Coachee zugehörig ist und die relevant für seine Fragestellungen sind [z.B. Familie, Arbeit/ Beruf, Verein etc.], um „maßgeschneidert mit [ihm] an konkret bestehenden Problemen zu arbeiten und diese in möglichst effizienter Zeitnutzung zu lösen“.⁵⁰

„*Coach* ist kein klassischer Beruf im soziologischen Sinn einer Profession“.⁵¹ Der Begriff ist weiterhin nicht geschützt, für die Gewährleistung von Standards sorgen verschiedene Coaching-Verbände mit ihren jeweiligen Zertifizierungen.

Zudem ist die Rolle eines Coachs wenig definiert. Umso wichtiger und damit in der Verantwortung des Coachs liegend ist es, wie er seine Rolle ausgestaltet, zum Leben erweckt, verkörpert. Sie ist das „Produkt verschiedener Erfahrungen, Begegnungen, Erkenntnisse, Ideen, Überlegungen, Entscheidungen und Verwerfungen aus multiplen Kontexten und Lebenszeiten“⁵², vor allem ist sie eine Frage der Haltung.

Kern-Elemente im Coaching

Haltung

„Der Erfolg einer Intervention hängt von der inneren Verfasstheit des Intervenierenden ab.“⁵³

(C. Otto Scharmer nach Bill O'Brien)

Wer Menschen in ihrer Entwicklung begleitet und coacht, für den ist die innere *Haltung* der Dreh- und Angelpunkt seines Denkens und Tuns. Jeder Mensch hat zu jeder Zeit stets die vollste ungeteilte Aufmerksamkeit, den größten Respekt und die aufrichtigste Wertschätzung verdient.

⁴⁷ Radatz, Sonja (2018), Beratung ohne Ratschlag, S. 85

⁴⁸ ebd., S. 85

⁴⁹ Radatz, Sonja (2010), Einführung in das systemische Coaching, S. 16

⁵⁰ ebd., S. 16

⁵¹ Loebbert, Michael (2015), Coaching Theorie, S. 132

⁵² Erpenbeck, Mechthild (2020), Wirksam werden im Kontakt, S. 115

⁵³ ebd., S. 115

Es geht um eine achtsame, wohlwollende und ehrliche Haltung sich selbst und dem Anderen gegenüber. Im systemischen Kontext ist der Coach immer selbst Teil des Prozesses, den er beobachtet und begleitet. Ergo ist er auch Teil des Erlebnis- und Veränderungsprozesses, den der Coachee durchläuft. „Die Wertschätzung des Coachs und die Selbstwertschätzung des [Coachees] fungieren (...) als eine Art von Schlüssel für die mögliche Verhaltensänderung des [Coachees] (...).“⁵⁴

Aufmerksamkeit durch aktives Zuhören

Oberstes Gebot für Coachs ist es daher, die eigene *Aufmerksamkeit* zu kultivieren und zu professionalisieren.⁵⁵ Dies bedeutet zum einen, den Blick nach innen zu richten, die eigene Beobachtung zu beobachten, um gegebenenfalls Einfluss nehmen zu können, zum anderen den Blick nach Außen zu richten und so weit wie nur möglich aufzuspannen.⁵⁶

Dazu gehört ebenfalls, aktiv zuzuhören. *Zuhören* ist – wie **Mechtild Erpenbeck** es treffend formuliert – „so etwas wie die Grundstellung im Tanz mit den Coachees“⁵⁷, das aufmerksame Sich-Einlassen auf das Gegenüber, um im selben Rhythmus und Takt zu tanzen, sich vom Coachee führen zu lassen, ohne selbst die Führung (den roten Faden bzw. den Blick auf das Ziel und den Auftrag) aus der Hand zu geben.

Es geht um *achtsames Zuhören*. Die Psychoanalytiker nennen dies »freischwebende Aufmerksamkeit«, welche es ermöglicht, die Konzentration und den Fokus auf all die Eindrücke zu richten, die der Coachee in dem jeweiligen Moment verbal (durch seine Sprache) und nonverbal (durch Gestik und Mimik) übermittelt. Dies erfordert ein Gespür für zwischenmenschliche Schwingungen, Stimmungen, Regungen, für Ungesagtes oder zwischen den Zeilen Gesagtes.

Sprachliche und nichtsprachliche Eindrücke erzeugen *Resonanz*. Diese Resonanz stetig wahrzunehmen und zu überprüfen ist ein wesentlicher Teil der freischwebenden Aufmerksamkeit.

- Was empfinde ich, wenn ich das Gesagte höre?
- Welche Bilder, Emotionen, somatische Marker, Gedanken oder Fragen löst mein Gegenüber durch seine Erzählungen aus?
- Welche Antwort in mir findet der Ton, in dem mein Gegenüber spricht?
- Wie fügt sich das jetzt Gehörte mit schon Vorhandenem zusammen?⁵⁸

⁵⁴ Loebbert, Michael (2015), Coaching Theorie, S. 55

⁵⁵ Erpenbeck, Mechtild (2020), Wirksam werden im Kontakt, S. 12

⁵⁶ ebd., S. 12

⁵⁷ ebd., S. 12

⁵⁸ ebd., S. 15

Alles in allem geht es um »Wahr-Nehmung«, nicht um »Wahr-Heit« oder – um es mit den Worten von **Gunther Schmidt** auszudrücken – um »Wahr-Gebung«.⁵⁹

Augenhöhe

Ein weiteres Gebot für eine gelungene Coachingbeziehung ist eine *Beziehung auf Augenhöhe*, also ein partnerschaftliches, symmetrisches und gleichberechtigtes Verhältnis zwischen Coachee und Coach⁶⁰ oder, wie der Familientherapeut **Jesper Juul** es definiert, ein Beziehungsverhältnis der »Gleichwürdigkeit«, das „sowohl von gleichem Wert (als Mensch) als auch mit demselben Respekt gegenüber der persönlichen Würde und Integrität des Partners [ist]“.⁶¹

Ziel

Ziel im Coaching ist, Menschen dabei zu unterstützen, sich weiterzuentwickeln und positiv zu verändern. Coaching bietet Hilfe zur Selbsthilfe und orientiert sich stets an dem Individuum und seinen ganz eigenen Themen, die beruflicher oder privater Natur sein können. So stützen sich Coaches in der Regel vielmehr auf Interventionen als einladende Angebote für den Coachee, welche seine Selbststeuerung fördern, als auf Ratschläge, wie eine bestimmte Situation am besten zu bewältigen ist.⁶² Der Coach geht immer davon aus, dass die Lösung bereits im Coachee steckt, das heißt, er hat Vertrauen in die (Problemlösungs-)Fähigkeiten und Kompetenz des Coachees.

⁵⁹ Erpenbeck, Mechtild (2020), *Wirksam werden im Kontakt*, S. 16

⁶⁰ ebd., S. 21

⁶¹ ebd., S. 24

⁶² Loebbert, Michael (2015), *Coaching Theorie*, S. 26

Wie kann Coaching trauernden Angehörigen helfen, ins eigene Leben zurück zu finden?

Trauerprozesse sind völlig unwillkürliche Erlebnisprozesse – bewusste oder unbewusste –, welche als Kraftquellen für hilfreiche Lebensentwicklungen genutzt werden können.⁶³

Coaching kann trauernden Angehörigen, die den Verlust eines geliebten Menschen erfahren mussten/ müssen, bei der Aktivierung und Bewusstmachung ihrer Kraftquellen sowie der Bewältigung ihrer emotionalen Herausforderungen helfen. Idealerweise setzt das Coaching in der Phase an, in der der Trauernde den Verlust akzeptiert hat, neuen Lebensmut spürt und sein Leben neugestalten möchte (vgl. Kast, Phasen 3 und 4 sowie Worden, Traueraufgaben 3 und 4). Dafür kann die Ressourcenarbeit eine wertvolle Unterstützung bieten.

Ressourcenarbeit als essentieller Baustein

Bei dem ressourcenorientierten Coaching vertraut der Coach auf die Selbstheilungs- und Selbstgestaltungskräfte des Trauernden. Dies erfordert viel Mit- und Feingefühl durch den Coach, das Mittragen und Aushalten der Trauer. Achtsames Zuhören, Akzeptanz und Wertschätzung für die spezifische Situation und die Bedürfnisse des Trauernden, ein offener und ehrlicher Austausch mit Blick auf und Raum für sein Trauern sind dabei von größter Wichtigkeit.

Ressourcen (persönliche Stärken und Fähigkeiten sowie helfende Gedanken und Einstellungen) sind zum einen im Alltag des Trauernden zu finden, zum anderen können sie durch entsprechende Interventionen (s. S. 20 ff. dieser Arbeit) (re)aktiviert, fühlbar und (wieder) bewusst gemacht werden. Der Coach hilft dem Trauernden dabei, den Fokus seiner Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was gut ist und was aus eigenem Willen und eigener Kraft heraus wieder durch ihn gestaltet werden kann.

Da die Ressourcen innewohnend und damit Teil der Person und ihrer Geschichte sind, stehen sie dem Trauernden bereits zur Verfügung und können unmittelbar genutzt werden.⁶⁴ Aus systemischer Sicht macht dieser Fokus auf die eigenen Ressourcen den Unterschied, ob sich jemand als selbstwirksam wahrnimmt oder nicht.⁶⁵

⁶³ Kachler, Roland (2019), Hypnosystemische Trauerbegleitung, S. 8

⁶⁴ Loebbert, Michael (2015), Coaching Theorie, S. 89

⁶⁵ ebd., S. 55

Die loyale Beziehung zum Verstorbenen stets im Blick zu haben und zu berücksichtigen muss in jedem Coaching Grundvoraussetzung sein. Der Verstorbene bleibt ein integraler Bestandteil des Lebens, und gleichzeitig kann der Hinterbliebene sich zunehmend autonom und frei fühlen in der Neugestaltung und Neuausrichtung seines Lebens.⁶⁶

Der Trauernde darf einen veränderten Selbstentwurf wagen, in dem „das durch den Verlust Begrenzte und das neu Entstandene, das zerbrochen Bleibende und das neu Zugewachsene, die durch den Verlust entstandene Schwächung und die gewonnene Stärke, eine bleibende Wehmut und eine neue Lebendigkeit“ integriert sind.⁶⁷

Drei ausgewählte Beispiele für ressourcenorientierte Interventionen im Coaching für Trauernde

1. Timeline/ Biographiearbeit (nach Tad James):

Mithilfe des Coaching Tools der Timeline kann der Trauernde sich auf eine durch den Coach angeleitete Zeitreise in sein Leben vor und nach dem Verlust begeben. Dadurch können vergangene belastende Erfahrungen bearbeitet und zukünftige Situationen durch Rückgriff auf Ressourcen leichter handhabbar gemacht werden.

Ziel ist es, dem Trauernden bewusst zu machen,

- was ihm im Leben schon Hoffnung, Trost und Zuversicht geschenkt hat,
- welche Ressourcen er zur Bewältigung vergangener Situationen eingesetzt hat
- und was ihm in der Zeit seiner Trauer bisher geholfen hat.

2. Inneres Team/ Anteile-Arbeit (nach Friedemann Schulz von Thun)

Diese Methode geht davon aus, dass jeder Mensch mehrere Anteile in sich hat, welche sein Denken, Fühlen und Handeln bestimmen. Diese Anteile sind immer da, aber in unterschiedlichen Situationen werden diese gar nicht oder in unterschiedlicher Intensität wahrgenommen.

Der Coach kann gemeinsam mit dem Trauernden herausarbeiten,

- welche Anteile er in sich trägt
- wie sie sich in konkreten Situationen im Alltag äußern und zwar auf kognitiver, körperlicher und emotionaler Ebene
- und welche positiven Absichten und Botschaften (Leitsätze) sie dem Trauernden vermitteln möchten, die stärkend für ihn sind und ihm für sein künftiges Denken, Fühlen und Handeln als Ressourcen dienen können

⁶⁶ Kachler, Roland (2019), Hypnosystemische Trauerbegleitung, S. 226

⁶⁷ ebd., S. 231

Beiden o.g. Interventionen ist gemein, dass der sonst oftmals rein kognitiv ablaufende Prozess der Reflexion um die Ansprache bzw. Wahrnehmung von Emotionen erweitert wird. Durch die Assoziation mit der Gefühlswelt und dem Zugang ins Unterbewusstsein erhält der Trauernde Einblick in seine dahinterstehenden Bedürfnisse und Wünsche.

3. Zürcher Ressourcen Modell – ZRM© (nach Maja Storch und Frank Krause)

Das ZRM legt ein Augenmerk auf die Salutogenese des Menschen, das heißt seinen individuellen Entwicklungs- und Erhaltungsprozess von physischer und psychischer Gesundheit und dessen konsequente Aktivierung eigener Ressourcen⁶⁸. Als Ressource wird im Sinne des ZRM grundsätzlich all das bezeichnet, was gesundheitsfördernde neuronale Netze im Menschen aktiviert. Es arbeitet u.a. mit eigens kreierten Bild-Karteien, somatischen Markern und an die Sinneskanäle anknüpfenden Assoziationen.

Mittels des ZRM kann der Coach dem Trauernden helfen, eine individuelle positive, motivierende innere Haltung einzunehmen, auf Basis derer er in Zukunft seine Entscheidungen fällen und handeln kann. Diese innere Haltung wird aufgrund einer Synchronisation von Verstand, Unbewusstem und Körperempfinden entwickelt. Eigene Potentiale und Fähigkeiten werden im ZRM-Training entdeckt, aktiviert und kanalisiert.⁶⁹

Beispiele für hilfreiche, die ressourcenorientierte Arbeit begleitende, systemische Fragen im Coaching für Trauernde⁷⁰

Folgende Fragen können den Trauernden einladen, sich für das Leben nach dem Verlust noch einmal bewusst zu entscheiden:

- Welche der durch den Verlust erlebten Veränderungen fordern den Trauernden heraus, in der eigenen Person etwas Neues bewusst selbst zu gestalten und aktiv zu verändern?
- Welche Fähigkeiten möchte er wieder entdecken oder neu entwickeln?
- Welche Ressourcen kann er in sich (re)aktivieren?
- Wer sind seine Unterstützer, Wegbegleiter, die ihm helfen können?
- Woran würde er merken, dass er nun frei ist, sich immer bewusst zu entscheiden für das, was ihm jetzt gerade wichtig ist?
- Woran würde er merken, dass er sich wieder mehr auf sein aktuelles Leben und auf seine ganz eigenen Bedürfnisse konzentrieren sollte?
- Was denkt er würde sein geliebter Mensch ihm wünschen, wie sein verändertes Leben nun aussehen könnte, und zwar so, dass der Verstorbene gleichzeitig ein Teil seines Lebens bleibt und sein Leben immer mehr sein eigenes Leben wird?

⁶⁸ https://ismz.ch/wp-content/uploads/2019/08/Berthold_23_Weber_Storch.pdf (abgerufen am 22.06.2022)

⁶⁹ <https://seinundwirken.de/kursangebote/zrm/> (abgerufen am 22.06.2022)

⁷⁰ Kachler, Roland (2019), Hypnosystemische Trauerbegleitung, S. 231

Fazit

Wir Menschen verstehen uns wesentlich aus den Beziehungen zu unseren Mitmenschen. Bindungen sind ein essentieller und bedeutungsvoller Aspekt unseres Selbst- und Welterlebens. Sie sind die Basis für jegliche zwischenmenschliche Interaktion und Kommunikation, für ein Miteinander, für Wachstum und Wandel.

Durch den Verlust eines geliebten Menschen wird unser bisheriges Selbst- und Weltverständnis erschüttert, denn der Tod ist immer ein Extremerlebnis, eine radikale Erfahrung der Endlich- und Sterblichkeit, verbunden mit Schmerz und Trauer.

Trifft uns der Verlust eines stark mit uns verbundenen Menschen, dann fühlt es sich so an, als sterben wir ein Stück mit. Es gehen viele Lebensträume und -möglichkeiten verloren. Aber es gibt auch etwas, das bleibt, das im Trauern gestaltet werden kann, über den Tod hinaus⁷¹: die Beziehung zum Verstorbenen und die Beziehung zu sich selbst.

*„Trauern ist nicht das Problem, Trauern ist die Lösung.“
(Chris Paul)*

Wenn Trauer als „wertvolle[r] Aspekt gelebter Liebe und Beziehungsfähigkeit [gewürdigt und genutzt wird, dann] trägt sie zu tröstender Sinnstiftung, Erfüllung, ja auch intensiver Lebensenergie bei.“⁷² Trauer(n) hilft uns dabei, Verluste zu verarbeiten und zu überstehen.

Coaching kann Trauernde dabei unterstützen, behutsam ins eigene Leben zurück zu finden und neue Lebensmöglichkeiten bewusst zu machen. Dabei ist die Besinnung auf persönliche Stärken und die Aktivierung innerer Ressourcen des Trauernden ein wichtiger Teil, solange seine Trauer sowie seine Beziehung zum Verstorbenen stets berücksichtigt, wertschätzend anerkannt und wohlwollend respektiert werden.

*„Keines verbleibt in derselben Gestalt,
und Veränderungen liebend schafft die Natur
stets neu aus anderen andere Formen,
und in der Weite der Welt geht nichts
- das glaubt mir - verloren.“
(Ovid, Metamorphosen)⁷³*

⁷¹ Paul, Chris (2021), Keine Angst vor fremden Tränen!, S. 148

⁷² Kachler, Roland (2019), Hypnosystemische Trauerbegleitung, S. 12

⁷³ <https://systemischesnetzwerk.de/systemische-trauerberatung/> (abgerufen am 21.06.2022)

Literatur- und Quellenverzeichnis

Primärliteratur

Coaching

Erpenbeck, Mechtild (2020): Wirksam werden im Kontakt. Die systemische Haltung im Coaching, dritte Auflage, Heidelberg, Deutschland: Carl-Auer-Systeme Verlag

Loebbert, Michael (2015): Coaching Theorie. Eine Einführung, Wiesbaden, Deutschland: Springer Fachmedien

Radatz, Sonja (2018): Beratung ohne Ratschlag. Systemisches Coaching für Führungskräfte und BeraterInnen. Ein Praxishandbuch mit den Grundlagen systemisch-konstruktivistischen Denkens, Fragetechniken und Coachingkonzept, Wolkersdorf, 10. Auflage, Österreich: literatur-vsm

Radatz, Sonja (2020): Einführung in das systemische Coaching, vierte Auflage, Heidelberg, Deutschland: Carl-Auer-Systeme Verlag

Hypnosystemik

Kachler, Roland (2019): Hypnosystemische Trauerbegleitung. Ein Leitfaden für die Praxis, fünfte Auflage, Heidelberg, Deutschland: Carl-Auer-Systeme Verlag

Schmidt, Gunther (2020): Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung, neunte Auflage, Heidelberg, Deutschland: Carl-Auer-Systeme Verlag

Trauer & Sterben

Döring, Dorothee (2002): Leben in Würde bis zuletzt. Erlebnisse und Erfahrungen in Grenzsituationen als Sterbebegleiterin im Hospiz, Paderborn, Deutschland: Bonifatius GmbH Druck Buch Verlag

Kast, Verena (2013): Sich einlassen und loslassen. Neue Lebensmöglichkeiten bei Trauer und Trennung, 23. Auflage, Freiburg im Breisgau, Deutschland: Herder

Kast, Verena (2020): Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses, fünfte Auflage, Freiburg im Breisgau, Deutschland: Herder

Paul, Chris (2021): Keine Angst vor fremden Tränen! Trauernden begegnen, 5. Auflage, München, Deutschland: Gütersloher Verlagshaus in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Schroeter-Rupieper, Mechthild (2020): In deiner Trauer getragen. Trost finden in Zeiten des Abschieds, 1. Auflage, Klostergut Altenberg, Deutschland: Droemer Knaur, bene!

Internetquellen

Bundesverband Trauerbegleitung

[http://neu.bv-trauerbegleitung.de/wp-content/uploads/2020/10/Broschüre Trauerund-Trauerbegleitung_Ansicht.pdf](http://neu.bv-trauerbegleitung.de/wp-content/uploads/2020/10/Broschüre_Trauerund-Trauerbegleitung_Ansicht.pdf)

Chris Paul

<https://chrispaul.de/trauerkaleidoskop/>

Condolere

<https://condolere.ch/trauerbewaeltigung/>

Duden

<https://www.duden.de/rechtschreibung/trauern>

Familientrauerbegleitung

[https://www.familientrauerbegleitung.de/fileadmin/repository/downloads/pdf2021/LA-VIA Trauermodell Erklarung A5 18062021.pdf](https://www.familientrauerbegleitung.de/fileadmin/repository/downloads/pdf2021/LA-VIA_Trauermodell_Erklaerung_A5_18062021.pdf)

Hospiz aktuell

<https://hospiz-aktuell.de/media/pages/netzwerke/arbeitskreis-trauer-berlin/39e3a0c76a-1638787930/tatsachen-ueber-trauer.pdf>

ISMZ

https://ismz.ch/wp-content/uploads/2019/08/Berthold_23_Weber_Storch.pdf

Landeskirche Hannover

<https://www.landeskirche-hannovers.de/evlka-de/wir-fuer-sie/begleiten/trauer-und-tod/trauerphasen/verea-kast>

Lebensgrund

[https://www.lebensgrund.ch/application/files/9016/4070/1326/Aufbau Familientrauerbegleitung_2022_2023.pdf](https://www.lebensgrund.ch/application/files/9016/4070/1326/Aufbau_Familientrauerbegleitung_2022_2023.pdf)

OMEGA Mit dem Sterben leben e.V.

https://media.sodis.de/open/omega/Sek_I/Schoener/Realitaet/6IT-Trauer-mehr_als_ein_Gefuehl.pdf

Penguin Random House

<https://www.penguinrandomhouse.de/Gegen-die-Sprachlosigkeit-nach-einem-Suizid-/aid80459.rhd>

Sauer Coaching

<https://www.sauercoaching.de/was-ist-coaching/wortherkunft-coach/>

Sein und Wirken

<https://seinundwirken.de/kursangebote/zrm/>

Susann Scherschel-Peters Trauerhilfe

<https://www.susann-scherschel.de/trauerhilfe/traueraufgaben-nach-j-william-worden/>

Systemisches Netzwerk

<https://systemischesnetzwerk.de/systemische-trauerberatung/>

Therapie.de, die Therapeutensuche von Pro Psychotherapie e.V.

<https://www.therapie.de/psyche/info/ratgeber/lebenshilfe-artikel/trauer/trauerphasen-und-traueraufgaben>

Trauer & Leben

<https://www.trauer-und-leben.de/trauerforschung/aufgabenmodell/>

Wikipedia

<https://de.wikipedia.org/wiki/Trauer>

Eigene Mitschriften:

Systemische Coaching Ausbildung InKonstellation Düsseldorf
(Oktober 2021 bis Juni 2022)