

Coaching in der Trauerarbeit

- Methoden und Ansätze für eine einfühlsame Begleitung von Klientinnen und Klienten, die einen geliebten Menschen verloren haben

Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zum systemischen Coach bei InKonstellation in Köln

Oliver Jochmann
Im März 2025

1. Etwas Persönliches vorab	2
2. Psychologische Grundlagen der Trauer	2
3. Fünf Phasen der Trauer nach Elisabeth Kübler-Ross	3
3.1 Leugnen / Verweigerung: Der Verlust wird nicht wahrgenommen oder verdrängt	3
3.2 Wut / Zorn: Emotionen wie Ärger und Frustration kommen an die Oberfläche	3
3.3 Verhandeln: Versuch, Kontrolle über die Situation zurückzugewinnen	3
3.4 Depression: Tiefe Traurigkeit und Rückzug	3
3.5 Akzeptanz / Annahme / Einwilligen: Integration des Verlustes und Neuanfang	3
3.6 Kritik am Modell von Kübler-Ross	4
4. Das Duale Prozessmodell nach Stroebe und Schut	4
4.1 Verlustorientiert: Konfrontation mit schmerzhaften Emotionen	4
4.2 Wiederherstellungsorientiert: Fokussierung auf neue Aufgaben und Perspektiven	4
4.3 Kritik an dem Modell von Stroebe und Schut.....	5
5. Die Rolle des systemischen Coaches in der Trauerarbeit	5
6. Grenzen des systemischen Coachings in der Trauerbegleitung	6
7. Coachingansätze und Methoden	6
7.1 Aktives Zuhören.....	6
7.2 Paraphrasieren	6
7.3 Reframing	7
7.4 Positives Konnotieren.....	7
8. Systemische Fragen.....	7
8.1 Zirkuläre Fragen	7
8.2 Hypothetische Fragen	7
8.3 Skalierungsfragen	7
8.4 Ressourcenorientierte Fragen.....	8
9. Die Wunderfrage in der Trauerarbeit.....	8
10. Die Time-Line-Methode im Trauerprozess	8
11. Everest-Ziele in der Trauerarbeit	9
12. Inneres Team	10
13. Körperorientierte Emotionsregulation in der Trauerarbeit	10
13.1 Selbstberührung & Körperhaltungen zur Emotionsregulation.....	10
13.2 Beruhigung des Nervensystems	11
13.3 Über Ohrmassage	11
13.4 Über Atmung.....	11
13.5 Bewegung zur Verarbeitung von Trauer (Embodiment-Techniken)	11
14. Fazit und Ausblick	12
15. Quellen	13

1. Etwas Persönliches vorab

In dieser Hausarbeit möchte ich mich mit einem Tätigkeitsfeld beschäftigen, das vor dem Start der Ausbildung noch komplett außerhalb meines Fokus lag. Angetreten bin ich mit dem festen Plan, im Anschluss an die Ausbildung ein Upgrade zum Business-Coach zu machen und dann das Gelernte in Unternehmen einzubringen, für die ich auch jetzt schon freiberuflich tätig bin. Im Laufe der Ausbildung habe ich allerdings noch eine andere Seite an mir kennengelernt. Wirklich gut ("me at my best") war ich in meinem Leben immer in Krisensituationen, konkret im Umgang mit dem Thema Trauer. Das bezieht sich zum einen auf Trauersituationen innerhalb der Familie, in denen es mir gelingt, Zusatzkräfte zu entwickeln und für Menschen da zu sein, die gerade meine Unterstützung benötigen. Gleiches gilt auch für den Job. Im Rahmen meiner Arbeit im Radio hatte ich über mehrere Jahre in einer Charity-Aktion mit Menschen zu tun, die aus verschiedenen Gründen kein schönes Weihnachten vor sich hatten – Krankheit, plötzliche Arbeitslosigkeit und der Verlust von Menschen waren die Hauptgründe. Die Gespräche mit den Menschen waren nicht nur sehr sinnerfüllend und berührend, sie haben mir sogar Energie zurückgegeben. Es gelingt mir, mitfühlend zu sein, ohne mit den Menschen zu leiden.

An diese Momente habe ich mich im Laufe der Ausbildung immer wieder erinnert. Während der Module schlage ich gedankliche Brücken und überlege, ob und wie die gelernten Interventionen auf dem Gebiet der Trauerarbeit zielführend sein können. Der Gedanke lässt mich nicht los, weshalb ich mich mit diesem Thema auch in meiner Abschlussarbeit beschäftigen möchte.

Der Verlust eines geliebten Menschen gehört zu den tiefgreifendsten und emotional herausforderndsten Erfahrungen im Leben. Trauer ist ein natürlicher Prozess, der individuell erlebt wird und die emotionale, psychologische und soziale Dimension des Lebens betrifft. In solchen Krisensituationen kann ein systemischer Coach aus meiner Sicht als Begleiter eine wichtige Rolle spielen. Wir können Menschen dabei unterstützt, ihre Gefühle zu verstehen, Ressourcen zu mobilisieren und neue Perspektiven einzunehmen.

Das Ziel dieses Essays ist es, Methoden des systemischen Coachings auf ihren Einsatz im Coaching mit trauernden Menschen zu prüfen.

2. Psychologische Grundlagen der Trauer

Was versteht man eigentlich unter „Trauer“?

„Trauer, Trauern [EM, GES], Trauer bezeichnet die natürliche Reaktion auf das Erleben eines Verlusts bzw. die Bewältigung einer Verlusterfahrung. In der Regel handelt es sich dabei um den Verlust einer Bezugsperson durch deren Tod, prinzipiell kommen aber auch andere Verlustobjekte in Betracht (z. B. ein Körperteil). Man unterscheidet den Trauerfall mit seinen objektiven Merkmalen (bereavement), die kognitiven und emotionalen Reaktionen darauf (grief), die spezifischen Verhaltensweisen des Trauerns (mourning) sowie körperliche Erscheinungsformen (z. B. Herz-Kreislauf-Störungen). Trauer ist somit ein mehrdimensionales Phänomen, das interindividuell und interkulturell große Unterschiede aufweist...“ (Dorsch „Lexikon der Psychologie“)

Die angesprochenen Reaktionen auf Verluste betreffen Körper, Geist und Seele gleichermaßen und äußern sich häufig in intensiven Gefühlen wie Schmerz, Wut, Schuld oder Einsamkeit. Zwei unterschiedliche Modelle über den Verlauf von Trauer und Trauerbewältigung möchte ich kurz skizzieren.

3. Fünf Phasen der Trauer nach Elisabeth Kübler-Ross

3.1 Leugnen / Verweigerung: Der Verlust wird nicht wahrgenommen oder verdrängt

"Nicht ich, das kann unmöglich mir passieren". Bezeichnend für die Phase des Leugnens sind Schockgefühle, Unglaube, Starre und Betäubung. Das Leugnen schützt den Trauernden vorübergehend, bis er so weit ist, dass er sich dem Verlust stellen kann. Auf der einen Seite ist ihm bewusst, dass eine ihm nahestehende Person verstorben ist, aber auf der anderen ist er noch nicht bereit, den Tod zu akzeptieren.

3.2 Wut / Zorn: Emotionen wie Ärger und Frustration kommen an die Oberfläche

"Warum ausgerechnet ich / Warum mein Mann / meine Frau / mein Kind?" Das sind Fragen, die sich Trauernde in dieser Phase - meist mit großer Wut verbunden - stellen. Der Ärger kann sich aber auch gegen andere Personen richten, beispielsweise Ärzte („Wieso konnte meine geliebte Person nicht geheilt / gerettet werden?“) oder sogar an Gott (Flugzeugabsturz, Attentat, Krankheit, Krieg).

3.3 Verhandeln: Versuch, Kontrolle über die Situation zurückzugewinnen

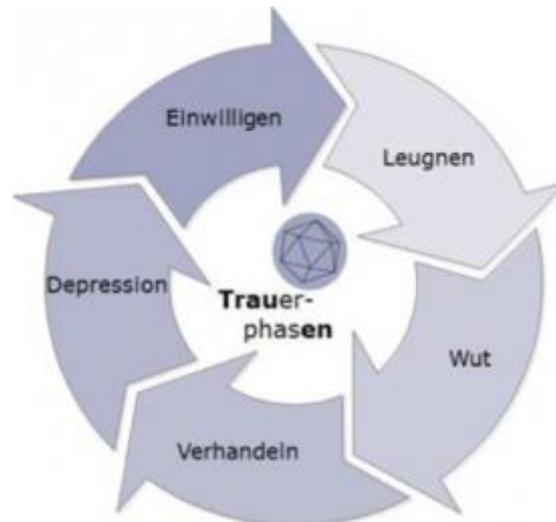
Auch wenn es irrational erscheint, so kommt es dennoch vor, dass Trauernde darum beten, dass der Verstorbene nicht wirklich gestorben ist. Die Sehnsucht nach dem geliebten Menschen ist dermaßen groß, dass sie bitten, er möge zu ihnen zurückkommen. Über das Zurückkehren eines Verstorbenen verhandeln zu wollen, kann ein normaler Bestandteil des Heilungsprozesses sein.

3.4 Depression: Tiefe Traurigkeit und Rückzug

Die vierte Phase in diesem Trauermodell ist geprägt von einem Gefühl der inneren Leere, aber auch von Reue und Verzweiflung. Trauernde grübeln über ihren Verlust nach und überlegen, was sie versäumt haben und was sie hätten anders machen sollen.

3.5 Akzeptanz / Annahme / Einwilligen: Integration des Verlustes und Neuanfang

"Es ist gut so". Nach großer Verzweiflung und vielen Kämpfen akzeptieren Trauernde in dieser Phase, dass der Tod des geliebten Menschen Realität ist. Es eröffnen sich neue Möglichkeiten, es gibt wieder Licht am Ende des Tunnels. In dieser Phase finden die Hinterbliebenen wieder Interesse am Leben, sie lachen wieder und genießen Zeit mit Freunden und Familie. Bei Gedanken an den Verstorbenen werden sie nicht mehr von tiefer Traurigkeit überwältigt. Nicht selten haben Trauernde jetzt sogar das Gefühl, durch den Verlust etwas gelernt zu haben. In dieser Phase wenden sich Trauernde sogar neuen Interessensgebieten zu (wohltätige Arbeiten, neue Hobbies) und werden dankbarer für ihr Leben und das Leben ihrer Lieben.



www.drei-tannen.ch (19.02.2025)

3.6 Kritik am Modell von Kübler-Ross

Das Trauermodell von Kübler-Ross wird von verschiedenen Seiten der Wissenschaft kritisiert.

Psychologen und Trauerexperten verweisen darauf, dass der Trauerprozess nicht linear verlaufen muss. Es ist möglich, dass Trauernde Phasen überspringen, zurückkehren oder sie in unterschiedlichen Reihenfolgen erleben.

Einige Kritiker bemängeln, dass das Modell stark von westlichen Trauer-Vorstellungen geprägt sei und kulturelle Unterschiede nicht berücksichtigt würden, andere kritisieren mangelnde empirische Belege für das Phasenmodell.

4. Das Duale Prozessmodell nach Stroebe und Schut

Ein weiteres Trauermodell ist das Duale Prozessmodell von Stroebe und Schut (1999), das zwischen zwei Modi der Trauer unterscheidet:

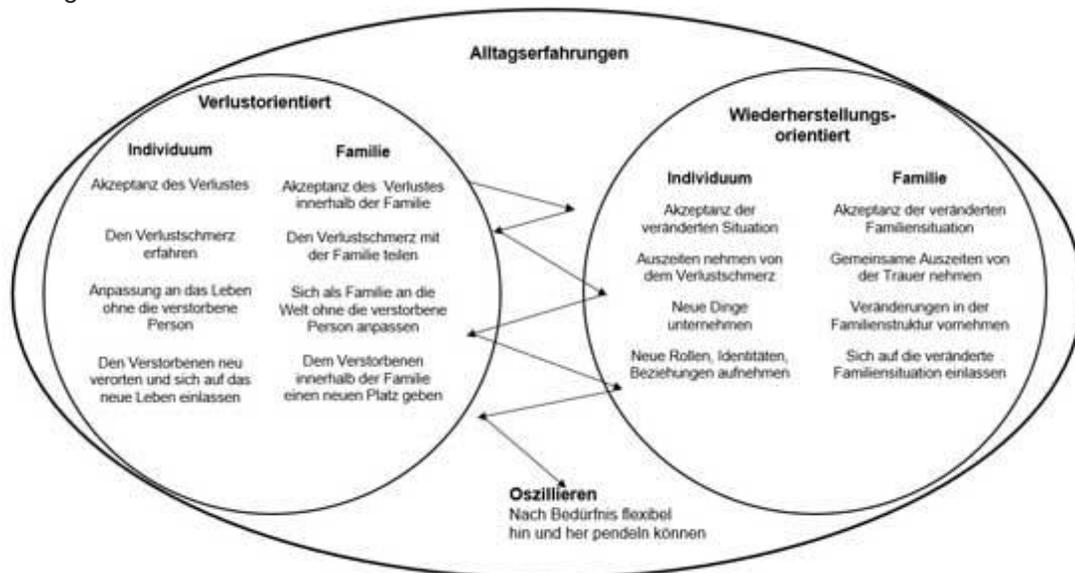
4.1 Verlustorientiert: Konfrontation mit schmerzhaften Emotionen

Auf der verlustbezogenen Seite setzen sich Trauernde mit ihren Erinnerungen, Sehnsüchten, Gefühlen, und ihrem Schmerz auseinander. Dieser Pol hat also etwas mit der verstorbenen Person und der gemeinsamen Bindung zu tun. Die Auseinandersetzung mit den Gefühlen, die der Verlust hervorruft, hilft, ihn als nicht änderbar anzuerkennen und die Beziehung zum Verstorbenen zu bewahren.

4.2 Wiederherstellungsorientiert: Fokussierung auf neue Aufgaben und Perspektiven

Auf der wiederherstellungsorientierten Seite setzen sich Trauernde mit den praktischen Dingen wie der Alltagsorganisation und möglicher neuer Lebensperspektiven auseinander. Die wiederherstellungsorientierten Bewältigungsstrategien helfen uns, unser Leben zu organisieren, neue Rollen auszuprobieren und neue Beziehungen zu knüpfen.

Das Duale Prozessmodell geht im Gegensatz vom Phasenmodell davon aus, dass die Trauer abwechselnd zwischen zwei Polen erfolgt, die miteinander konkurrieren. Das bedeutet, die trauernde Person kann sich immer nur einem Pol zuwenden und ist in dieser Zeit gezwungen, den anderen Pol zu verdrängen.



www.socialnet.de/lexikon/Trauer (27.02.2025)

4.3 Kritik an dem Modell von Stroebe und Schut

Kritiker argumentieren, das Modell von Stroebe und Schut vereinfache den Prozess der Trauer zu sehr. Der Prozess sei komplex, nicht-linear und lasse nicht immer eine Trennung zwischen Verlust- und Wiederherstellungsorientierung zu. Es sei auch möglich, dass Trauernde in beiden Prozessen gleichzeitig sind.

Wissenschaftler bemängeln die nötige Empirie. Ihrer Meinung nach gebe es zu wenige Beweise für die spezifische Trennung zwischen Verlust- und Wiederherstellungsorientierung. Studien sollen zeigen, dass die Übergänge zwischen den Prozessen nicht so klar sind, wie das Modell es nahelegt.

Wie beim Modell von Kübler-Ross weisen Wissenschaftler auch hier auf die kulturellen Unterschiede hin. Das Modell lasse sich nicht universell auf alle Trauernden anwenden.

Unter dem Strich bieten beide vorgestellten Modelle uns als systemische Coaches eine Vorstellung, wie Trauer verlaufen kann und einen groben Anhaltspunkt, in welcher emotionalen Verfassung wir die Menschen abholen, wo unsere Klienten im Moment des Coachings stehen. Gleichzeitig zeigt die Kritik an den Modellen, dass Trauerarbeit nicht nach „Schema F“ verläuft. Jeder Mensch trauert anders. Als Coaches sollten wir deshalb offen sein für den individuellen Prozess unseres Klienten.

5. Die Rolle des systemischen Coaches in der Trauerarbeit

Als systemische Coaches können wir in der Trauerbegleitung Menschen unterstützen, indem wir ihnen helfen, Ressourcen zu aktivieren und neue Perspektiven zu entwickeln. Hier sind einige zentrale Aspekte zur Rolle des systemischen Coaches im Trauerprozess:

Ressourcen aktivieren: Ein Coach kann Trauernde durch gezielte Fragen unterstützen, eigene Stärken und Bewältigungsstrategien zu identifizieren und zu nutzen.

Selbstreflexion fördern: Ein systemischer Coach kann Trauernde anregen, über ihre Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen nachzudenken. Diese Selbstreflexion hilft, die Trauer zu verstehen und einen individuellen Umgang damit zu finden.

Unterstützung bei der Integration des Verlusts: Ein systemischer Coach kann Trauernden helfen, den Verlust in das eigene Leben zu integrieren und eine neue Lebensperspektive zu entwickeln, z.B. durch das Setzen neuer Ziele oder das Finden neuer Lebensbedeutungen.

Kommunikation und Ausdruck fördern: Ein systemischer Coach kann Trauernde ermutigen, über ihre Gefühle zu sprechen und sich mitzuteilen. Dies kann durch Gespräche, Schreiben oder andere Ausdrucksformen geschehen, die helfen, die Trauer zu verarbeiten.

Unterstützung bei der Bewältigung von Veränderungen: Der Verlust kann Veränderungen im Leben des Trauernden mit sich bringen. Ein systemischer Coach kann dabei unterstützen, diese Veränderungen zu akzeptieren und neue Wege zu finden, mit ihnen umzugehen.

6. Grenzen des systemischen Coachings in der Trauerbegleitung

Coaching ist keine Therapie! Systemisches Coaching ist eine wertvolle Unterstützung in der Trauerbegleitung, stößt jedoch an seine Grenzen, wenn die Trauerreaktionen über das Normale hinausgehen und im Bereich der psychischen Erkrankungen liegen. In solchen Fällen ist eine therapeutische Intervention erforderlich. Typische Anzeichen, woran ich als systemischer Coach erkennen kann, dass mein Klient therapeutische Hilfe benötigt:

- Anhaltende Trauerstörung von mehr als 12 Monaten, die die Lebensqualität erheblich beeinträchtigt (wird auch als pathologische Trauer bezeichnet)
- Klient äußert Suizidgedanken oder hat Depressionen
- Klient hat Panikattacken oder Flashbacks
- Klient plagt starke Selbstzweifel oder Schuldgefühle
- Klient hat das Gefühl, „mitgestorben“ zu sein und kein Leben mehr ohne die verstorbene Person führen zu können

7. Coachingansätze und Methoden

Bevor ich auf eine Auswahl gezielter Coachingmethoden eingehe, ein kurzer Blick auf ein paar Grundlagen des systemischen Coachings und ihre Wirkung in Bezug auf die Trauerarbeit.

7.1 Aktives Zuhören

Der Coach konzentriert sich nicht nur auf das Gesagte, sondern erfasst zusätzlich Gefühle und Empfindungen. In der Trauerarbeit spielen Emotionen eine große Rolle, weshalb das aktive Zuhören der Schlüssel zu den Emotionen des Gegenübers sein kann.

7.2 Paraphrasieren

Als Technik des aktiven Zuhörens gibt der Coach das Gesagte mit eigenen Worten wieder. Dadurch fühlt sich der Trauernde gehört, verstanden und ernst genommen. Es zeigt auch, dass ich als Coach auf der Insel meines Klienten unterwegs bin.

7.3 Reframing

Durch Reframing wird das Problem des Trauernden in ein anderes Licht gerückt. Der Klient betrachtet sein Problem nicht nur aus einem anderen Blickwinkel, sondern setzt es auch in eine neue Relation.

Beispiel: „Ich werde nie wieder glücklich sein.“ Reframing: „Im Moment fühlt es sich für Dich so an, aber es gibt kleine Momente des Lichts. Erinnerst Du Dich...“

7.4 Positives Konnotieren

Mit dem positiven Konnotieren versuchen wir, zugeschriebene negative Eigenschaften anders zu sehen. In der Trauerbegleitung können wir so schwierige Gefühle oder Verhaltensweisen in einem neuen, wohlwollenden Licht betrachten. Die Erlebnisse werden für den Trauernden nicht als belastend, sondern im besten Fall sogar als wertvoll erkannt.

Beispiel: „Jedes Mal, wenn ich unser Lied höre, zerreißt es mich innerlich.“ Positiv konnotiert: „Dieses Lied erinnert Dich an die schönen Momente, die Ihr geteilt habt. Es ist ein Zeichen dafür, dass Eure Verbindung weiterlebt.“

8. Systemische Fragen

Sämtliche systemische Fragetechniken können helfen, dem Trauernden neue Perspektiven zu eröffnen, Ressourcen zu aktivieren und den Trauerprozess zu begleiten, ohne die Emotionen zu bewerten.

Hier eine Auswahl von Fragemglichkeiten mit Fragebeispielen.

8.1 Zirkuläre Fragen

ber zirkuläre Fragen ermöglichen wir dem Klienten einen Perspektivwechsel. Er blickt auf sich selbst mit der Brille einer Person aus seinem System. Bei der Trauerarbeit kann das auch die Person sein, um die der Klient trauert.

Beispiel: Wie würde Ihr verstorbener Angehrigter beschreiben, wie Sie gerade mit der Trauer umgehen?“

8.2 Hypothetische Fragen

Hypothetische Fragen dienen der Entwicklung neuer Ideen, sie können neue Blickwinkel, Visionen und Lösungen eröffnen. Scheinbar Unmögliches wird dadurch greifbar, der Klient kann mögliche nächste Schritte erkennen.

Beispiel: „Wenn Ihr Schmerz reden könnte, was würde er ihnen raten?“

8.3 Skalierungsfragen

Trauer ist ein sehr individueller und oftmals ein längerer Prozess. Skalierungsfragen können helfen, Hoffnung und Mut zu gewinnen. Sie können dem Trauernden Zielvorstellungen konkreter machen und ermöglichen eine Standortbestimmung. Skalierungsfragen regen dazu an, zu reflektieren, wie viel der Klient bereits erreicht hat, wie viel er in Zukunft noch erreichen kann und wie die Meilensteine auf dem Weg dahin beschaffen sein können.

Beispiel: „Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie stark fühlen Sie sich heute in Ihrer Trauer gefangen (wobei 1 sehr gefangen und 10 gar nicht gefangen ist)? Was bräuchte es, um einen Punkt weiterzukommen?“

8.4 Ressourcenorientierte Fragen

Die Fragen nach Ressourcen eröffnen den Beteiligten den Blick auf ihre Stärken und Fähigkeiten. Das Problem bekommt eine untergeordnete Rolle und der Klient erkennt, dass er trotz seiner Trauer Kraftquellen hat.

Beispiel: „Wie haben Sie es in der Vergangenheit geschafft, mit ähnlichen Situationen umzugehen?“ // Wer oder was gibt Ihnen gerade Halt?“

Im nächsten Schritt geht es um ein paar Methoden, die wir in unserer Coaching-Ausbildung gelernt haben. Ich betrachte sie speziell aus dem Blickwinkel der Trauerarbeit und prüfe, inwieweit sie mir in der Arbeit mit trauernden Menschen helfen können.

9. Die Wunderfrage in der Trauerarbeit

Bei der Wunderfrage wird nach der Annahme gefragt, die dann entstehen würde, wenn das Problem wie durch ein Wunder „verschwunden“ wäre. Die Wunderfrage bezieht nicht nur die Ressourcen mit ein, sie nimmt den Trauernden mit in eine hypothetische Zukunft. Der Klient stellt sich eine Zukunft vor, in der er trotz des Verlusts einen Weg findet, weiterzuleben.

Wie funktioniert die Wunderfrage?

Im Laufe des Coachingprozesses stellt der Coach (nachdem er sich die Einwilligung des Klienten geholt hat) die Wunderfrage.

(verkürzt) „...In der Nacht...während Sie schlafen...geschieht ein Wunder. Es ist nicht irgendein Wunder. Es ist ein Wunder, das Ihre Trauer auf eine Weise verändert, die Ihnen Erleichterung bringt. Doch da Sie geschlafen haben, wissen Sie nicht, dass dieses Wunder geschehen ist. Woran würden Sie am nächsten Morgen als Erstes merken, dass sich etwas verändert hat?“

Die Wunderfrage kann in der Trauerarbeit eine besondere Kraft haben, da sie dem Klienten einen Gewissenskonflikt nimmt. Zum einen ist ein Wunder etwas Unverbindliches (“dafür kann ich ja nichts”) und da es Wunder ja nicht gibt, fällt es dem Klienten möglicherweise leicht, das Gedankenspiel ohne schlechtes Gewissen zuzulassen.

- Die Wunderfrage fördert Hoffnung und Zuversicht, weil sie helfen kann, dass sich Trauer im Laufe der Zeit verändert und es auch wieder Momente geben kann, in denen sich der Klient wohl fühlt.
- Die Wunderfrage aktiviert Ressourcen, indem der Klient erkennt, dass er bereits kleine Schritte in Richtung Verarbeitung gemacht hat.
- Die Wunderfrage eröffnet individuelle Lösungsansätze. Der Klient erkennt, was ihm in seiner Trauer wirklich helfen kann.

10. Die Time-Line-Methode im Trauerprozess

Die Time-Line-Methode kann Klienten im Trauerprozess unterstützen, den Verlust in ihren Lebensweg zu integrieren. Sie hilft, emotionale Blockaden zu lösen, Perspektiven zu verändern und die eigene Entwicklung bewusst zu reflektieren.

Wie funktioniert die Time-Line-Methode?

Die Time-Line ist eine imaginierte Darstellung der persönlichen Lebenslinie. Der Klient definiert Meilensteine der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Mittels Bodenanker verbindet er sich mit den Momenten und erlebt sie. Dabei blickt der Klient auch aus verschiedenen Perspektiven auf die Vergangenheit und die Gegenwart.

Bezogen auf die Trauerarbeit kann sich der Klient auf seiner Time-Line prägende Erlebnisse seiner Trauer definieren. Das können Phasen der aktuellen Trauer sein, denkbar sind aber auch Momente im Leben, in denen der Klient schon einmal Trauer empfunden hat.

Nachdem der Klient die Meilensteine mit allen Sinnen noch einmal erlebt hat, schaut er aus dem Hier und Jetzt auf seine Vergangenheit („Was hättest Du Deiner jüngeren Version geraten und mitgegeben?“ // „Welche Unterstützung oder welches Ereignis hat Dir geholfen, einen Schritt nach vorne zu gehen?“ // „Welche Menschen haben Dich besonders unterstützt?“). Auf diese Weise kann der Klient Ressourcen finden, die ihm im aktuellen Trauerprozess helfen.

Mit Blick in die Zukunft laden wir den Klienten ein, sich anschließend mit seinen Zielen zu beschäftigen. Der Klient entwickelt nun eine Vorstellung, wo er hinwill, wie sein Leben ohne den verstorbenen Menschen in Zukunft aussehen soll. Auf diese Weise wird unser Klient handlungsfähig und entwickelt Strategien, die ihn schrittweise aus seiner Trauer herausziehen.

Im letzten Schritt erweitern wir die Zeitachse Richtung ferne Zukunft. Dieser Blick kann helfen, dem Klienten eine Bestätigung zu geben, indem er sich als alten und weisen Klienten sieht, der seinen Segen für den Weg gibt und der mit der Trauer auf eine Art lebt, die ihm Frieden gibt.

11. Everest-Ziele in der Trauerarbeit

Im systemischen Coaching ist das Everest-Modell ein Ansatz zur Zielformulierung, der sich an der Idee orientiert, besonders ambitionierte und sinnstiftende Ziele zu setzen, sogenannte Everest-Ziele. Die Metapher des Mount Everest steht für eine herausfordernde, aber lohnende Mission. Während SMART-Ziele oft kurzfristig und realistisch sind, sind Everest-Ziele übergeordnet, langfristig und inspirierend, wobei SMART-Ziele als Meilensteine auf dem Weg dorthin genutzt werden können.

Wie können Everest-Ziele Trauernden helfen?

- Sie können helfen, Orientierung und Sinn zu finden. Nach einem schweren Verlust kann ein Everest-Ziel helfen, eine neue Richtung im Leben zu entdecken
Beispiel: „Ich möchte den Verlust in etwas Positives umwandeln und anderen Trauernden helfen, indem ich eine Selbsthilfegruppe gründe.“
- Resilienz stärken - Everest-Ziele ermöglichen eine wachstumsorientierte Perspektive, ohne den Verlust zu verdrängen.
Beispiel: „Ich möchte meine Lebensfreude wiederfinden und ein erfülltes Leben führen, das die Erinnerung an meinen geliebten Menschen ehrt.“
- Eigene Werte klären - Die Auseinandersetzung mit Everest-Zielen in der Trauerarbeit kann dazu führen, dass sich der Klient mit seinen persönlichen Werten und Lebenszielen auseinandersetzt.
Beispiel: „Ich werde ein Buch schreiben über meine Erfahrungen, um anderen Menschen in ähnlichen Situationen Mut zu machen.“
- Verbundenheit und Vermächtnis - Ein Everest Ziel kann eine Möglichkeit sein, das Andenken an eine verstorbene Person zu ehren und weiterzutragen.
Beispiel: „Ich werde ein Projekt ins Leben rufen, das die Werte und Erinnerung an meinen verstorbenen Angehörigen weiterträgt.“ (Kunst, Stiftung etc.)

Everest-Ziele können Trauernden helfen, über den Schmerz hinaus eine neue Perspektive zu entwickeln. Sie können Halt, Sinn und Orientierung geben, ohne den Verlust zu negieren. Indem sie die eigene Entwicklung betonen, ermöglichen sie einen heilsamen Umgang mit der Trauer und öffnen Raum für neue Lebensmöglichkeiten.

Ein systemischer Coach kann Trauernde darin unterstützen, Everest-Ziele zu formulieren, die ihren individuellen Werten und Bedürfnissen entsprechen. Dabei steht nicht das „Loslassen“, sondern das Weitertragen und Neugestalten des eigenen Lebensweges im Mittelpunkt.

12. Inneres Team

Das Innere Team ist ein Konzept des Kommunikationspsychologen Friedemann Schulz von Thun. Es beschreibt die Vielfalt der inneren Stimmen oder Persönlichkeitsanteile, die in uns existieren und unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen.

Im Inneren Team wird die Pluralität des menschlichen Seelenlebens in Analogie zu einer Arbeitsgruppe zu fassen versucht (“Wer ist alles Teil Deines Inneren Teams?”). Gleichzeitig werden aber auch Personen aus dem äußeren Team beachtet.

Der Klient hat die Krone auf, er ist Chef des Teams, er nimmt die Stimmen wahr, ordnet sie ein und darf entscheiden, welche Stimme mehr gehört werden soll, welche leiser werden darf und wo welcher Teil des Teams seinen Platz haben darf.

In der Trauerarbeit

Der Coach ermutigt den Klienten, seine inneren Anteile wahrzunehmen (“Welche Teammitglieder treten in Bezug auf Deine Trauer auf?” / “Welche Rolle spielen sie?” / “Was ist ihre gute Absicht?” / “Wie stehen sie zueinander?” / “Wer ist der Chef?” / “Wer wird gar nicht gehört?”).

Das Visualisieren aller inneren Anteile am Trauerprozess ermöglicht eine Externalisierung, also das Heraustreten aus dem aufwühlenden Geschehen. Die Stimmen können jetzt in einen inneren Dialog gehen, sich Gehör verschaffen, integriert werden oder einen neuen Platz einnehmen.

Mit dem Wissen, wer alles zu dem inneren Team gehört, kann der trauernde Klient Tag für Tag neu in sich hören und wahrnehmen, wer aus seinem Team gerade dominant ist und als Chef sein Team jederzeit so ordnen, wie es ihm guttut.

13. Körperorientierte Emotionsregulation in der Trauerarbeit

Trauer ist nicht nur ein emotionaler, sondern auch ein körperlicher Prozess. Viele Trauernde erleben körperliche Symptome wie Engegefühl in der Brust, Erschöpfung, Schlafstörungen oder Muskelverspannungen. Körperorientierte Emotionsregulation hilft, die im Körper gespeicherten Emotionen sanft zu lösen und den Trauerprozess zu unterstützen.

Hier sind einige konkrete Methoden, die wir zum Teil in der Ausbildung gelernt haben, kombiniert mit weiteren Techniken, auf die ich in der Recherche gestoßen bin.

13.1 Selbstberührung & Körperhaltungen zur Emotionsregulation

Ziel: Selbstberuhigung und Geborgenheit schaffen

Trauer kann das Gefühl von Haltlosigkeit und Verlorensein verstärken. Selbstberührung und bestimmte Körperhaltungen helfen, sich wieder „geerdet“ zu fühlen.

Selbstumarmung: Die eigenen Arme über die Brust legen und sanft die Oberarme drücken. 1–2 Minuten halten und tief atmen.

Schmetterlingsklopfen

- ✓ Beide Hände überkreuz auf die Schultern legen.
- ✓ Sanftes, rhythmisches Klopfen links und rechts im Wechsel.
- ✓ 60 Sekunden, während an eine beruhigende Erinnerung gedacht wird.

Die „Hand aufs Herz“-Methode: Eine Hand auf das Herz legen, die andere auf den Bauch. Tief atmen und sich eine beruhigende Botschaft innerlich sagen (z.B. „Ich bin sicher.“).

13.2 Beruhigung des Nervensystems

Ziel: In akuten Trauermomenten schafft der Klient schnelle Beruhigung (bei innerer Unruhe, in Stress- oder Angstsituationen, als Morgenritual zur Selbstfürsorge)

13.3 Über Ohrmassage

- ✓ Ohrläppchen sanft reiben & ziehen
- ✓ Ohrmuschel kreisend massieren
- ✓ Massieren der kleinen Vertiefung direkt vor dem Gehörgang
- ✓ Sanftes Kneten der gesamten Ohrkante
- ✓ Handflächen auf die Ohren legen & Wärme spüren

13.4 Über Atmung

Die 4-7-8-Methode

- ✓ 4 Sekunden einatmen durch die Nase
- ✓ 7 Sekunden den Atem halten
- ✓ 8 Sekunden langsam ausatmen durch den Mund
- ✓ 3–4 Wiederholungen, am besten vor dem Schlafengehen oder in Momenten der inneren Unruhe

13.5 Bewegung zur Verarbeitung von Trauer

Ziel: Festgehaltene Emotionen im Körper lösen

Trauer kann dazu führen, dass Emotionen im Körper „stecken bleiben“ und sich als Verspannungen oder Erschöpfung äußern. Bewegung kann helfen, den emotionalen Fluss wiederherzustellen.

„**Shake it off**“-Technik. Arme, Beine, Schultern bewusst schütteln – wie ein Tier nach einer Stresssituation. Auf diese Weise kann überschüssige Anspannung abgebaut werden.

Tanzen oder **freies Bewegen** zur Lieblingsmusik – fördert den Ausdruck von Emotionen ohne Worte.

Sanfte **Spaziergänge** in der Natur: Über die natürliche Bewegung beim Gehen können Emotionen reguliert werden. Sie hilft, Trauer nicht nur kognitiv, sondern auch körperlich zu verarbeiten.

Neben den vorgestellten Techniken gibt es noch zahlreiche weitere, die Trauernden helfen können, zur Ruhe zu kommen, Gefühle sichtbar werden zu lassen, sie wahrzunehmen und zu regulieren (z.B. Body Scan, PMR, Malen, Kneten, ...)

Die körperorientierte Emotionsregulation in der Trauerarbeit hilft Trauernden, nicht nur mental, sondern auch körperlich mit ihren Emotionen umzugehen. Ob durch Atmung, Selbstberührung, Bewegung oder Muskelentspannung – diese Methoden unterstützen dabei, den Trauerprozess sanft zu durchleben und festgehaltene Emotionen loszulassen.

Ein Coach kann diese Methoden gezielt einsetzen, um Trauernde in ihrer individuellen Verarbeitung zu unterstützen.

14. Fazit und Ausblick

Nach dem „Durchleuchten“ verschiedener Methoden des systemischen Coachings komme ich zu dem Ergebnis, dass ein Coach Klienten in der Trauerarbeit besonders gut unterstützen kann, weil er einen ressourcenorientierten und systemischen Ansatz verfolgt. Statt die Trauer nur als Problem zu sehen, betrachtet er sie als einen individuellen Prozess, in dem der Klient neue Perspektiven entwickeln und innere Stärken aktivieren kann.

Durch gezielte systemische Fragen, Perspektivwechsel und wertschätzende Interventionen kann der Coach dabei helfen, emotionale Blockaden zu lösen, neue Bedeutungen zu finden und für sich passende Perspektiven zu entwickeln. Zudem behält der Coach in der systemischen Arbeit auch das soziale Umfeld des Klienten im Blick, um unterstützende Netzwerke zu stärken.

Mit dem ressourcen- und lösungsorientierten Ansatz kann der Klient seinen eigenen Weg finden, mit dem Verlust umzugehen und wieder Lebensqualität zu gewinnen.

15. Quellen

Script zur systemischen Coachingausbildung von InKonstellation

Internetquellen

www.in-konstellation.de (02.03.2025)

<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/trauer-trauern> (22.02.2025)

Das Trauermodell von Kübler-Ross

www.oberbergkliniken.de/artikel/phasen-der-trauer (25.02.2025)

www.betanet.de/sterbephasen-nach-kuebler-ross (26.02.2025)

Duales Prozessmodell (Stroebe und Schut)

www.trauer-und-leben.de/trauerforschung/duales-prozessmodell (26.02.2025)

Trauerbroschüre „Tabuthema Trauern“ (Reformierte Kirche Zürich) (26.02.2025)

www.reformiert-uerich.ch (01.03.2025)

Die Rolle des systemischen Coaches in der Trauerarbeit

<https://www.andrea-schloesser.de/trauer/>

Grenzen systemisches Coaching

<https://www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com/> (29.02.2025)

<https://systemischesnetzwerk.de/systemische-trauerberatung> (27.02.2025)

Wunderfrage

<https://www.systemloesungen-hisl.de/lexikon/wunderfrage/> (28.02.2025)

<https://trauer-coaching.de/trauerbegleitung-und-loesungsfokus> (28.02.2025)

Everest-Ziele

<https://www.peak-potentials.de> (01.03.2025)

Das innere Team

<https://www.schulz-von-thun.de/die-innere-pluralitaet> (01.03.2025)

<https://www.coaching-magazin.de/fachartikel/das-innere-team> (01.03.2025)

Körperorientierte Emotionsregulation in der Trauerarbeit

<https://www.trosthelden.de/ratgeber/trauer-gefuehl> (10.03.2025)

<https://bodymindtherapie.com/home/emdr-schmetterlingsbung-zur-selbstheilung> (08.03.2025)

<https://www.resilienz-akademie.com/resilienz-hacks/butterfly-hug/> (07.03.2025)

Abgrenzung zur Psychologie

www.systemischesnetzwerk.de (03.03.2025)