



ABSCHLUSSARBEIT ZUM THEMA
SYSTEMISCHES COACHING ZUR STÄRKUNG VON FRAUEN MIT
LIPÖDEM

Wege zu mehr Selbstwirksamkeit und Lebensqualität im Umgang mit einer
chronischen Erkrankung



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Was ist ein Lipödem
3. Grundlagen systemischen Coachings
4. Anwendung systemischer Coachingansätze bei Lipödem
5. Coachingbeispiele aus dem Praxisalltag mit Lipödem-Betroffenen
6. Fazit
7. Literaturverzeichnis

1. Einleitung

Seit über zwei Jahrzehnten begleite ich als Orthopädietechniker Meisterin Frauen mit Lipödem bei der Kompressionsversorgung. Anfangs war das Krankheitsbild kaum bekannt, es wurde häufig mit Adipositas verwechselt oder als kosmetisches Problem abgetan. Erst im Laufe der Jahre rückte die Erkrankung langsam in den medizinischen Fokus. Diesen Wandel, durfte ich beruflich sehr intensiv begleiten. Ich habe miterlebt, wie sich das Krankheitsbild von einem kaum bekannten Phänomen zu einer zunehmend anerkannten Erkrankung entwickelt hat, sowohl in der medizinischen Fachwelt als auch im gesellschaftlichen Bewusstsein. (Blasien)) Doch trotz dieser Fortschritte spüren viele Betroffene weiterhin Unsicherheit, Scham und Stigmatisierung. Ich habe unzählige betroffene Frauen mit Kompressionsversorgungen ausgestattet, beraten und oft auch emotional gestützt. Ihre Geschichten ähnelten sich: körperlicher Schmerz, Scham, soziale Rückzüge, Frust und ein stetiger Kampf um Anerkennung der eigenen Symptome. Der rein medizinische Blick, so wichtig er ist, reicht es aus meiner Erfahrung nicht aus, um dem Erleben der Betroffenen gerecht zu werden. Gerade die psychosozialen Belastungen sind tiefgreifend, werden aber im Versorgungsprozess oft übersehen.

Auch wenn ich heute nicht mehr als Versorgerin arbeite so habe ich immer noch mit betroffenen Frauen zu tun und meine persönliche Haltung hat sich nie geändert, ich sehe den Menschen hinter der Diagnose. Als ich im Rahmen meiner Coachinausbildung das systemische Arbeiten kennenlernte, erkannte ich das große Potenzial für betroffene Frauen. Coaching kann dort helfen, wo medizinische Behandlung allein nicht greift: im Umgang mit dem eigenen Körperbild, in der Stärkung des Selbstwertgefühls und in der Entwicklung einer selbstbestimmten Haltung gegenüber der Erkrankung. Ich habe im Rahmen meiner Versorgungen mehr als einmal miterlebt wie betroffenen Frauen ihren Körper abgewertet haben. Die Reaktionen reichen von Tränen bei der Anprobe bis hin zu Sätzen wie: „Ich hasse meinen Körper.“ Solche Aussagen sind nicht selten und sie haben mir immer gezeigt, dass ein rein körperbezogener Ansatz nicht ausreicht. Es braucht Raum für das emotionale Erleben und dieser Raum ist im klassischen Gesundheitssystem oft nicht vorgesehen.

Systemisches Coaching bietet die Möglichkeit, diese Erfahrungen aufzugreifen, ohne sie zu pathologisieren. Die Coach-Klientin-Beziehung ist geprägt von Wertschätzung, Allparteilichkeit und der Grundannahme, dass die Klientin Expertin ihres Lebens ist. In dieser Haltung liegt großes Potenzial, besonders für Lipödem-Betroffene, die häufig über Jahre hinweg nicht gehört, nicht gesehen und nicht ernst genommen wurden.

Diese Arbeit zeigt auf, wie systemisches Coaching Frauen mit Lipödem in ihrer persönlichen Entwicklung unterstützen kann, als Ergänzung zu medizinischer Therapie und psychologischer Begleitung.

2. Was ist ein Lipödem

Das Lipödem wurde erstmals 1940 durch Allen und Hines in der medizinischen Literatur beschrieben. Dennoch dauerte es Jahrzehnte, bis die Erkrankung systematisch erforscht wurde und allmählich in die klinische Praxis Einzug hielt. Bis heute ist die Diagnose nicht unumstritten, es gibt weder eindeutige Laborparameter noch standardisierte internationale Diagnosekriterien. Die Anerkennung durch Krankenkassen, insbesondere bei operativen Behandlungen, ist bis heute umkämpft ((DGPL), 2025)

Das Lipödem ist eine chronische Erkrankung des Unterhautfettgewebes, bei der es zu einer symmetrischen, schmerzhaften Fettvermehrung an Beinen und/oder Armen kommt. Es betrifft fast ausschließlich Frauen und entwickelt sich häufig in Phasen hormoneller Veränderungen wie Pubertät, Schwangerschaft oder Wechseljahren. Die genauen Auslöser und Ursachendes Lipödems sind noch nicht vollständig geklärt. Mittlerweile geht man in der Wissenschaft davon aus, dass Hormonelle Faktoren sowie genetische Veranlagungen eine Rolle spielen. (Reich-Schupke, 2013)

Zu den Leitsymptomen gehören Schwere- und Spannungsgefühle, Druck- und Berührungsschmerzen sowie eine ausgeprägte Neigung zu Hämatomen die selbst bei leichten Berührungen entstehen können. Diese Beschwerden entstehen, weil das vermehrte Fettgewebe die Mikrozirkulation und Lymphdrainage stört, die Gefäßwände instabiler werden und sich eine chronische Entzündung im Gewebe entwickeln kann (Herpertz, 2019)

Behandelt wird das Lipödem nach der aktuellen S2K-Leitlinie (Version0.5,Stand januar 2024) Unter anderem mit fester Kompressionsbekleidung die bei täglichem tragen zu Symptomlinderungen beitragen kann. Aber zu einer weiteren Stigmatisierung beiträgt. Mittlerweile wird das Lipödem auch oft operativ entfernt (Liposuktion). Alle Behandlungsmethoden haben einen starken Einfluss auf das psychosoziale Umfeld der Betroffenen. (Leitlinienregister, 2024)

Vgl. Deutsche Gesellschaft für Phlebologie und Lymphologie (DGPL),
<https://www.dgvenen.de/lipoedem/>, 10.07.2025.

Reich-Schupke, S. S. (2013). *Lipedema: New concepts. Journal der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft (JDDG)*, 11(10), 897–902.

Leitlinienregister, A. (2024). *Sk2-Leitlinien Lipödem*

Herpertz, U. H. (2019). *Das Lipödem – aktuelle Erkenntnisse und Therapieoptionen. Deutsches Ärzteblatt*, 116(25), 419–426. <https://www.aerzteblatt.de/archiv/208940>.

Psychosoziale Folgen

Hinzu kommen häufig psychische und psychosoziale Begleitscheinungen. Viele Betroffene empfinden die Erkrankung als hohen Leidensdruck, nicht nur wegen der Schmerzen und Bewegungseinschränkungen, sondern auch wegen wiederholter Fehldiagnosen, mangelnder Akzeptanz im medizinischen Umfeld und dem Gefühl, trotz gesunder Lebensweise „am Körper zu scheitern“. Dies kann zu Frustration, Scham, sozialem Rückzug und sogar depressiven Symptomen führen (Herpertz et al., 2019). Oft ist Übergewicht eine Begleitsymptomatik. Der Versuch das Lipödem nur mit einer Regulierung der Kalorienzufuhr zu bekämpfen führt häufig zu end-und erfolglosen Diätspiralen. Die Bewegungseinschränkungen führen wiederum zu Bewegungsmangel und den Folgen davon. Viele Frauen mit Lipödem erleben nicht nur physische Schmerzen, sondern eine psychische Belastung, die tief in die Lebensqualität eingreift. Häufig treten depressive Symptome, soziale Rückzugsreaktionen, Körperbildstörungen und Gefühle von Scham auf. Die Erkrankung betrifft nicht nur den Körper, sie wirkt in die Identität hinein.

3.Grundlagen systemischen Coachings

Systemisches Coaching geht davon aus, dass Menschen in Wechselwirkung mit ihrem sozialen Umfeld stehen. Probleme werden nicht als „Defizite“ verstanden, sondern als Ergebnis komplexer Dynamiken. Coaching zielt darauf ab, neue Perspektiven zu eröffnen, Ressourcen zu aktivieren und Handlungsspielräume zu erweitern. Im Zentrum steht die Idee, dass Menschen nicht isoliert, sondern stets im Zusammenhang mit ihrem sozialen Umfeld verstanden werden müssen, als Teil von Systemen wie Familie, Beruf, Partnerschaft oder Gesellschaft. Verhaltensweisen, Emotionen oder Symptome werden dabei nicht als „statisch“ oder „defizitär“ betrachtet, sondern als funktionale Reaktionen innerhalb eines Systems. (Radatz, 2006)

Im Coachingkontext bedeutet das: Nicht das Problem steht im Mittelpunkt, sondern der Mensch mit seinen Ressourcen, seiner Umwelt und seinen Wechselwirkungen. Der Coach stellt keine Diagnosen und bietet keine Lösungen an, sondern begleitet die Klientin in der Entwicklung eigener Sichtweisen, Deutungen und Handlungsmöglichkeiten (Simon, 2017). Die Haltung im systemischen Coaching ist geprägt durch:

- **Wertschätzung** gegenüber der Autonomie der Klientin
- **Allparteilichkeit**, d. h. keine Partei für „richtig“ oder „falsch“
- **Ressourcen- und Lösungsorientierung**
- **Neugier** auf Muster, Wechselwirkungen und Perspektiven

Herpertz, U. H. (2019). *Das Lipödem – aktuelle Erkenntnisse und Therapieoptionen*. Deutsches Ärzteblatt, 116(25), 419–426. <https://www.aerzteblatt.de/archiv/208940>.

Radatz, S. (2006). *Einführung in systemisches Coaching*

Simon, F. B.-S. (2017). *Coaching mit dem systemischen Kompass*.

In der Arbeit mit Lipödem-Betroffenen ist diese Haltung besonders relevant, da viele Frauen zuvor Erfahrungen gemacht haben, in denen ihre Perspektiven entwertet oder nicht ernst genommen wurden. Der systemische Coach öffnet hier bewusst einen Raum für neue Bedeutungen und stärkt damit die Selbstwirksamkeit der Klientin.

Typische systemische Werkzeuge, die in der Praxis eingesetzt werden, sind unter anderem:

- **Zirkuläre Fragen** („Was glauben Sie, denkt Ihre Schwester über Ihre Situation?“)
- **Skalierungsfragen** („Wo stehen Sie heute auf einer Skala von 1–10 im Umgang mit Ihrem Körper?“)
- **Das Innere Team** nach Schulz von Thun (Arbeit mit inneren Anteilen)
- **Reframing** (neue Bedeutungszuschreibungen)
- **Bodenanker, Visualisierungen** (Arbeit mit Beziehungsdynamiken)

Systemisches Coaching geht davon aus, dass Menschen die Lösungen für ihre Probleme in sich tragen, sie brauchen jedoch manchmal den Raum, die richtigen Fragen und die Erlaubnis, sich mit sich selbst in Kontakt zu bringen.

4. Anwendung systemischer Coachingansätze bei Lipödem

Systemisches Coaching kann Frauen mit Lipödem in vielfacher Hinsicht begleiten, nicht als medizinische Intervention, sondern als ergänzender Prozess zur Selbstklärung, Ressourcenstärkung und inneren Neuorientierung. In meiner langjährigen beruflichen Tätigkeit habe ich erlebt, dass Frauen nicht nur unter Schmerzen oder Einschränkungen leiden, sondern oft auch unter unausgesprochenen Fragen wie:

- „Warum passiert das gerade mir?“
- „Wie gehe ich mit dem Urteil anderer um?“
- „Wie finde ich zurück zu meinem Körpergefühl?“
- „Wie kann ich mich selbst wieder sehen – jenseits der Diagnose?“
- „Welchen Einfluß kann ich auf den Verlauf meiner Erkrankung nehmen?“
- „Wie kann ich selbstwirksam werden?“

Diese Fragen sind tief menschlich – und sie können in einem Coachingprozess Raum finden. Im Folgenden beschreibe ich typische Anliegen und passende systemische Methoden.

Selbstbild und Körperakzeptanz

Das eigene Körperbild ist bei vielen Betroffenen geprägt durch Scham, Abwertung und eine Entfremdung vom eigenen Körper. Systemisches Coaching bietet hier Zugänge über:

Inneres Team: Das „Innere Team“ nach Schulz von Thun macht innere Anteile sichtbar, die in Konflikt zueinander stehen können. Bei Lipödem-Klientinnen kann es z. B. innere Stimmen geben wie:

- die „Selbstkritikerin“ („Du siehst schrecklich aus!“)
- die „Kämpferin“ („Ich lasse mich nicht unterkriegen!“)
- die „Vermeiderin“ („Ich will mich nicht zeigen.“)

Durch die Arbeit mit dem Inneren Team werden diese Stimmen identifiziert, gewürdigt und in ein neues Gleichgewicht gebracht. Dies stärkt die Selbstwahrnehmung und reduziert innere Konflikte.

- Welche Stimmen sind aktiv? Welche kritisieren („Du bist nicht weiblich“), welche schützen oder stärken? Die Klientin kann ihr inneres Team visualisieren und entscheiden, welche Anteile sie lauter oder leiser stellen möchte.

Bildhafte Visualisierung: Über Imaginationen wird ein „wohlwollendes Zukunftsbild“ entworfen: *Wie würde ich mich fühlen, wenn ich in liebevollem Kontakt mit meinem Körper wäre?* Dieses Bild kann verankert und in den Alltag übertragen werden.

Beispielintervention: Die Klientin stellt ihre inneren Stimmen mit Bodenankern auf. Der Anteil „Scham“ steht ganz vorn. Im Gespräch erkennt sie, dass der Anteil auch eine Schutzfunktion erfüllt und beginnt, mit ihm in Beziehung zu treten. Die Intervention endet mit einer bewusst gewählten Neupositionierung im Raum und im Inneren.

Umgang mit Stigmatisierung und sozialem Druck

Viele Frauen berichten von abwertenden Kommentaren („Du bist faul“, „Iss halt weniger“) – oft von Familie, Ärzten oder Kollegen. Diese Aussagen wirken tief. Im Coaching kann mit **zirkulären Fragen** oder einer **Arbeit mit Glaubenssätzen** gearbeitet werden:

- „Wer hat diesen Satz zuerst gesagt?“
- „Wem gehört dieser Glaubenssatz – und will ich ihn behalten?“
- „Wie würde mein Körper sprechen, wenn er antworten dürfte?“

Beispielintervention: Die Klientin schreibt alle fremden Zuschreibungen auf Karten („Du bist dick“, „Unattraktiv“ etc.) und legt sie im Raum aus. Danach wird entschieden: *Was möchte ich behalten, was darf gehen?* Dies fördert die Autonomie im Umgang mit gesellschaftlichem Druck.

Abgrenzung im Familiensystem

Viele Klientinnen erleben, dass enge Angehörige die Erkrankung nicht ernst nehmen oder Ratschläge geben, die verletzend wirken. Coaching bietet hier durch **Systembrettarbeit oder Genogramme** die Möglichkeit, Beziehungsdynamiken sichtbar zu machen:

- Wer ist „laut“ im Familiensystem?
- Wer stärkt? Wer schwächt?
- Welche Muster wiederholen sich?

Methode: Die Klientin stellt ihr Familiensystem mit Symbolen auf und erkennt, wie stark der Einfluss der Mutterfigur auf ihr Körperbild ist. Im Coachingprozess entwickelt sie eine neue Positionierung: *Ich darf meinen Weg unabhängig davon gehen.*

Selbstwirksamkeit stärken & Ziele entwickeln

Lipödem-Betroffene erleben sich häufig als fremdbestimmt: durch den Körper, die Diagnose, die Medizin. Coaching kann helfen, **neue Zielbilder zu entwickeln**, nicht in Form unrealistischer Erwartungen, sondern als Ausdruck innerer Bewegung.

Skalierungsfragen: Skalen helfen dabei, emotionale Zustände oder Veränderungen greifbar zu machen. Beispielsweise:

- „Auf einer Skala von 0 bis 10 – wie wohl fühlen Sie sich in Ihrem Körper heute?“
- „Was müsste passieren, damit Sie einen Punkt höher auf der Skala stehen?“
- „Wo stehen Sie heute in der Akzeptanz ihrer Kompressionsversorgung auf einer Skala von 1–10? Was wäre ein kleiner, realistischer Schritt Richtung 6?“

Solche Fragen machen Entwicklungen sichtbar und stärken die Eigenverantwortung.

Reframing: Reframing bedeutet, einem Problem eine neue Bedeutung zu geben. Ein typischer Reframe im Lipödem-Kontext wäre:

- Aus: „Die Kompression macht mich unfrei.“
- Wird: „Die Kompression ist ein Werkzeug, das mir Bewegungsfreiheit schenkt.“

Durch Perspektivwechsel können Blockaden gelöst und Ressourcen aktiviert werden.

Ressourcenreise: Erinnerung an Situationen, in denen die Klientin sich kraftvoll, sicher oder schön gefühlt hat. Diese Erlebnisse werden aktiviert und in den Coachingprozess integriert.

Abschlussintervention: Die Klientin entwickelt eine „Zukunftsidentität“ – z. B. die Version von sich selbst in einem Jahr, die gelernt hat, gut für sich zu sorgen. Sie beschreibt Haltung, Blick, Sprache dieser Zukunftsperson und beginnt, erste Schritte in diese Richtung zu gestalten.

Wertearbeit

Werte geben Orientierung, besonders in Phasen der Unsicherheit. Viele Klientinnen mit Lipödem befinden sich in Identitätskonflikten („Bin ich noch attraktiv?“, „Wer bin ich, wenn ich nicht funktioniere?“). Mithilfe von Wertearbeit klären wir, was wirklich zählt – z. B. Selbstfürsorge, Authentizität, Lebensfreude (Kaluza, 2021). Diese Klärung hilft, Entscheidungen zu treffen und das eigene Handeln kohärent zu gestalten.

Coaching statt Therapie – ein begleitender Raum

Systemisches Coaching ist keine Therapie. Aber es kann ein bedeutsamer Raum sein für Frauen mit Lipödem: Ein Raum, in dem sie nicht bewertet, nicht behandelt, sondern als Mensch gesehen werden. Als Coach begleite ich nicht mit Lösungen, sondern mit Fragen. Fragen, die neue Perspektiven öffnen, Muster sichtbar machen und Wege zur Selbstakzeptanz ebnen.

5. Coachingbeispiele aus dem Praxisalltag mit Lipödem-Betroffenen

Die folgenden Fallbeispiele sind fiktiv formuliert, beruhen jedoch auf realitätsnahen Beobachtungen und Erfahrungen aus meiner langjährigen beruflichen Praxis mit Frauen, die an Lipödem erkrankt sind. Sie spiegeln typische Situationen, emotionale Belastungen und innere Konflikte wieder, wie ich sie über viele Jahre in der Kompressionsversorgung regelmäßig wahrgenommen habe. Die Darstellung soll aufzeigen, wie systemisches Coaching gezielt ansetzen kann, um betroffene Frauen auf ihrem individuellen Weg zu begleiten und zu stärken.

Fallbeispiel 1: Selbstbild und inneres Spannungsfeld bei Krankheitsbewältigung

Praxisbezug:

Eine junge Frau, Anfang 30, kam zur Erstversorgung in mein Geschäft. Sie hatte kürzlich die Diagnose Lipödem erhalten und sollte nun ihre erste flachgestrickte Kompressionsversorgung bekommen. Beim ersten Anprobieren reagierte sie mit Anspannung, gepresster Stimme und gesenktem Blick. Als sie sich im Spiegel sah, drehte sie sich sofort weg. Sie war verzweifelt. Auch im Sommer würde Sie nur lange Hosen tragen. Niemals können Sie ihre Beine mit Kompression zeigen. Kleider-unvorstellbar. Nun würde Sie mit Hose über der Kompression noch mehr schwitzen.

Kaluza, Gert (2021): *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung* (8., überarb. Aufl.)

Meine Beobachtungen über die Jahre:

Solche Reaktionen sind häufig bei jungen Frauen, die sich nach der Diagnose in der neuen Rolle als „Patientin“ nicht zurechtfinden. Kompression wird als Symbol der Erkrankung empfunden. Die Angst vor Ablehnung in der Öffentlichkeit lähmt viele, besonders in der warmen Jahreszeit.

Coaching-Relevanz:

In solchen Situationen wäre Coaching eine wertvolle Ergänzung:

- zur **Selbstakzeptanz**,
- zur **inneren Neuorientierung**,
- zur **Neubewertung der Erkrankung** und der **eigenen Körperwahrnehmung**.

Systemische Methoden, die hilfreich wären:

- **Inneres Team:** Wer in der Frau lehnt die Kompression ab? Wer will sich zeigen?
- **Reframing:** Kompression nicht als Makel, sondern als „aktive Teilhabe an der Therapie“
- **Skalierung:** „Wie sichtbar willst du dich machen – und wie sehr traust du dich das aktuell?“
- **Wertearbeit:** Freiheit, Würde, Selbstwirksamkeit

Fallbeispiel 2: Veränderungsmotivation durch Skalierungsarbeit und Werteklärung**Praxisbezug:**

Eine langjährige Kundin, 52 Jahre alt, kam fristgerecht zur neuen Versorgung. Ich kenne sie seit über 10 Jahren, sie ist immer sehr leistungsorientiert, macht alles mit – Kompression, Bewegung, Ernährung, manuelle Lymphdrainage. Nun wirkte Sie ausgebrannt fahrig, müde. Sie erzählte mir davon, dass das ewige Selbstmanagement Sie ausbrenne. Egal wie sehr sie sie alles korrekt mache, die Beschwerden blieben. Die Umfänge würden mehr werden obwohl sie kaum noch etwas essen würde.

Meine Erfahrung:

Viele Frauen, die „gut mitarbeiten“, kommen irgendwann an einen Punkt, wo die psychische Erschöpfung überwiegt. Die chronische Natur der Erkrankung, das gesellschaftliche Unverständnis und die ständige Anstrengung hinterlassen tiefe Spuren. Der Versuch das Lipödem mit hungern zu bekämpfen kostet unendlich viel Kraft.

Coaching-Relevanz:

Hier wäre Coaching eine Chance zur **Erlaubnis von Schwäche**, zur **Neuordnung der inneren Kräfte** und zur **Anerkennung eigener Grenzen**.

Systemische Methoden, die ich in so einem Fall hilfreich fände:

- **Zwei-Seiten-Modell:** Funktionierende Kämpferin vs. erschöpfte Frau
- **Reframing:** Erschöpfung als Schutzfunktion, nicht als Scheitern

- **Hypnosystemische Imaginationsreise:** einen sicheren inneren Ort aufbauen
- **Wertearbeit:** Was bedeutet „Stärke“ wirklich für diese Frau?

Fallbeispiel 3: Aktivierung von Ressourcen und Neuorientierung durch Reframing

Praxisbezug:

Eine 19-jährige junge Frau kam mit ihrer Mutter zur Erstversorgung. Sie hatte sich lange gegen medizinische Schritte gewehrt, bis die Schmerzen sie zwangen. Während der Anprobe sprach sie kaum ein Wort. Als sie sich im Spiegel sah, begann sie zu weinen. Sie wollte einfach leben wie eine „ganz normale“ junge Frau in Ihrem Alter und nicht mit einer Chronischen Krankheit leben die so tief in das körperliche Erleben hinein geht.

Meine Erfahrung:

Solche Momente sind für alle beteiligten emotional schwer. Ich sehe nicht nur den medizinischen Bedarf, sondern das verletzte Selbstbild einer jungen Frau. In diesem Alter ist Körperidentität hochsensibel, das Lipödem greift massiv in dieses Empfinden ein.

Coaching-Relevanz:

Coaching könnte helfen, den Selbstwert zu stabilisieren, Körperbild und Identität neu zu sortieren, emotionale Ressourcen zu aktivieren.

Geeignete Methoden:

- **Inneres Team:** Kritikerin, verletztes Kind, wütende Anteile würdigen
- **Reframing:** „Dein Körper ist nicht dein Feind, sondern dein Zeuge.“
- **Skalierungsfragen:** „Wie nah bist du dir selbst auf einer Skala?“
- **Wertearbeit:** Was ist echte Schönheit für dich? Was macht dich aus?

6. Fazit

Die langjährige Versorgung von Frauen mit Lipödem hat mir gezeigt, dass diese chronische Erkrankung weit mehr betrifft als nur das Gewebe oder die äußere Form. Lipödem ist eine tiefgreifende Belastung, für das Selbstbild, die Beziehung zum eigenen Körper und das soziale Erleben der Betroffenen. Während die medizinisch-therapeutische Versorgung (z. B. durch Kompression, Bewegung, Ernährung und ggf. Operation) notwendige Bausteine sind, bleiben die emotionalen Herausforderungen oft unbearbeitet.

Systemisches Coaching kann hier eine wertvolle Erweiterung sein: Es würdigt die komplexen inneren Wirklichkeiten der Frauen und unterstützt sie dabei, neue Perspektiven, neue Selbstdefinitionen und individuelle Handlungsspielräume zu entwickeln. Die Arbeit mit Methoden wie dem Inneren Team, dem Zwei-Seiten-Modell, Skalierungsfragen, Reframing oder Wertearbeit hilft dabei, hinderliche Muster zu erkennen und eigene Ressourcen wieder spürbar zu machen.

Coaching ersetzt keine Therapie, keine medizinische Diagnostik und keine Versorgung aber es ergänzt den Weg, den Frauen mit Lipödem ohnehin gehen müssen, um wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen. Meine berufliche Erfahrung als Orthopädietechnikermeisterin hat mich dafür sensibilisiert: Die Versorgung beginnt nicht an der Haut – sie beginnt beim Menschen. Coaching kann hier andocken. Würdevoll, stärkend, systemisch.

7.Literaturverzeichnis

- (DGPL), D. G. (2025). *Vgl. Deutsche Gesellschaft für Phlebologie und Lymphologie (DGPL)*, <https://www.dgvenen.de/lipoedem/>, 10.07.2025.
- Allen, E. V. (kein Datum). *Lipedema of the legs: a syndrome characterized by fat legs and edema. Proceedings of the Staff Meetings of the Mayo Clinic*, 15(23), 184–187.
- Blasien), D. H. (2025). <https://www.lymphnetzwerk.de/lipoedeme/Zugriff> 25.07.2025.
- Herpertz, U. H. (2019). *Das Lipödem – aktuelle Erkenntnisse und Therapieoptionen. Deutsches Ärzteblatt*, 116(25), 419–426. <https://www.aerzteblatt.de/archiv/208940>.
- Kaluza, G. (2021). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung* (8., überarb. Aufl.).
- Leitlinienregister, A. (2024). *Sk2-Leitlinien Lipödem*.
- Radatz, S. (2006). *Einführung in systemisches Coaching*.
- Reich-Schupke, S. S. (2013). *Lipedema: New concepts. Journal der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft (JDDG)*, 11(10), 897–902.
- Simon, F. B.-S. (2017). *Coaching mit dem systemischen Kompass. Heidelberg: Carl-Auer Verlag*.

Executive Summary

Diese Abschlussarbeit beschäftigt sich mit der Frage, wie systemisches Coaching Frauen mit Lipödem sinnvoll und unterstützend begleiten kann. Das Lipödem ist eine chronische, schmerzhafteste Erkrankung des Fettgewebes, die nicht nur körperliche Symptome verursacht, sondern häufig mit psychischen Belastungen wie Scham, Rückzug, Selbstzweifeln oder einem verminderten Selbstwertgefühl einhergeht. Betroffene fühlen sich im medizinischen Versorgungssystem häufig nicht ernst genommen oder auf ihr äußeres Erscheinungsbild reduziert.

Ausgehend von meiner langjährigen beruflichen Erfahrung in der Kompressionstherapie sowie meiner Weiterbildung im systemischen Coaching zeige ich in dieser Arbeit, welches Potenzial ein begleitendes Coaching bei Lipödem entfalten kann. Der systemische Ansatz ermöglicht eine ressourcenorientierte, wertschätzende und lösungsfokussierte Begleitung auf Augenhöhe. Die Klientinnen werden dabei als Expertinnen für ihr eigenes Leben gesehen, mit dem Ziel, neue Perspektiven, Handlungsmöglichkeiten und Selbstwirksamkeit zu entdecken.

Anhand von drei realen, anonymisierten Fallbeispielen wird praxisnah dargestellt, wie Methoden wie das Innere Team, Skalierungsarbeit, Reframing, Wertearbeit sowie hypnosystemische Impulse im Coachingprozess eingesetzt werden können. Die Beispiele machen deutlich, wie Coaching emotionale Entlastung, Klarheit und neue Sichtweisen fördern kann. Die Arbeit versteht sich als Impuls, das Thema Lipödem nicht nur medizinisch, sondern auch ganzheitlich, insbesondere im psychosozialen Kontext, zu betrachten.