Der Tod ist nicht tabu –

wie systemisches Coaching bei Verlust, Trauer und Neuorientierung unterstützen kann

Abschlussarbeit

Lisa Böger

Mai 2026

Inhaltsverzeichnis

Persönliche Einleitung zum Thema Verlust und Trauer 1

Trauer als universelles und gleichzeitig tabuisiertes Thema 2

Wann systemisches Coaching bei Trauer unterstützen kann und Abgrenzung zur Therapie .. 5

Die Bedeutung der systemischen Haltung bei Trauer 7

Hilfreiche systemische Methoden bei Trauer und Verlust 8

Fazit 13

Vorwort und Anmerkungen

Diese Abschlussarbeit erhebt keinen Anspruch auf eine wissenschaftliche oder vollumfänglich akademische Ausarbeitung. Sie basiert in weiten Teilen auf meinen persönlichen Erfahrungen, Beobachtungen und Reflexionen zum Thema Trauer und Verlust sowie auf meiner eigenen Auseinandersetzung mit diesen Themen im Rahmen der Ausbildung zum systemischen Coach. Viele der aufgeführten Gedanken, Methoden und Sichtweisen basieren zudem auf meinen Mitschriften aus der Ausbildung, den vermittelten Inhalten der einzelnen Module sowie dem begleitenden Ausbildungsskript. Die Ausführungen stützen sich ergänzend auf Literatur und andere Quellen, auf die im Anhang verwiesen wird. Diese Arbeit versteht sich daher vor allem als persönliche, praxisnahe und reflektierte Auseinandersetzung mit dem Thema Trauer und Verlust im Kontext systemischen Coachings. Sie verbindet theoretische Grundlagen mit subjektiven Erfahrungen und Erkenntnissen, die meinen Blick auf dieses Thema geprägt haben.

Zur besseren Lesbarkeit wurde in dieser Arbeit teilweise das generische Maskulinum verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen beziehen sich ausdrücklich auf alle Geschlechter gleichermaßen. Die gewählte Form dient ausschließlich der sprachlichen Vereinfachung und enthält keinerlei Wertung.

Das Thema ist ein persönlich relevantes Herzensthema, das mich sehr geprägt hat und maßgeblich dazu beigetragen hat, dass ich mich für die Coaching Ausbildung entschieden habe.

Persönliche Einleitung zum Thema Verlust und Trauer

> “Dass man lebt, ist Zufall; dass man stirbt, ist gewiss.”
>
> *— Erich Kästner, Fabian: die Geschichte eines Moralisten*

Die für mein Alter vergleichsweise überdurchschnittlich häufige Konfrontation mit Tod und Verlust hat mein Leben verändert. Sie hat es für mich bedeutsamer gemacht, meine Werte neu geordnet, neue Prioritäten geschaffen und dafür gesorgt, dass ich ganzheitlich – privat sowie beruflich – immer mehr versuche, nach ihnen zu leben. Der Tod hat mir immer wieder neue Perspektiven auf das Leben – auch auf mein eigenes – ermöglicht, für die ich heute dankbar bin.

Mein letzter Verlust, der meiner Mutter, hat mein Fundament stark ins Wanken und im Zusammenspiel mit weiteren Herausforderungen schlussendlich auch zum Einsturz gebracht. Durch viel Introspektion, aber auch mit Hilfe von außen, baue ich es nun seit einiger Zeit Stück für Stück wieder auf. Mit neuen Bauteilen, die sich erstmals wirklich nach *mir* anfühlen, sodass das neue Fundament deutlich stärker sein wird als das Vorherige. Das Beenden meiner bisher erfolgreichen – doch zuletzt nicht mehr erfüllenden – beruflichen Karriere in einem globalen Großkonzern und der Beginn der Ausbildung zur systemischen Coach sind zwei große Bestandteile dieses neuen Fundaments. Vor allem Letzterer soll den Grundstein für eine berufliche Neuausrichtung legen: für eine sinnstiftende Tätigkeit, bei der ich Menschen zukünftig professionell, aber dennoch mit Herz und Haltung, in schwierigen Lebensphasen begleiten und im Umgang mit Herausforderungen unterstützen möchte.

Unsere Lebenszeit ist begrenzt. Das ist ein unangenehmer Fakt, den viele Menschen meinem persönlichen Empfinden nach zu oft verdrängen. Wenn wir Glück haben und gesund sind, wissen wir in der Regel nicht, wie lange wir dieses Leben leben und gestalten dürfen – was einerseits gut ist, aber andererseits eben auch nicht. Das lässt uns Dinge aufschieben und Kompromisse eingehen. Dass es nicht selbstverständlich ist, im hohen Alter friedlich einzuschlafen, habe ich leider oft genug im eigenen Umfeld erlebt. Dass das Leben kein sogenanntes „Wunschkonzert“ ist, ist mir nicht zuletzt deshalb sehr bewusst. Dennoch glaube ich, dass wir einen gewissen Spielraum haben – und wenn er noch so klein ist – unser Leben in einem gewissen Rahmen so zu gestalten, dass es sich (und wenn auch nur ein wenig) leichter anfühlen kann.

Für mich bedeutet das, mein Leben privat sowie beruflich im Einklang mit meinen Werten zu leben und meine Lebenszeit schon heute so zu gestalten, dass ich zufrieden bin. Menschen

nach einem Verlust und den möglichen Auswirkungen auf das individuelle System im systemischen Coaching zu begleiten, soll zukünftig ein fester Bestandteil davon sein.

Trauer als universelles und gleichzeitig tabuisiertes Thema

„Die Trauer ist der Preis, den wir für die Liebe zahlen“

– Queen Elizabeth II

Trauer wird laut Duden definiert als natürliche emotionale Reaktion, als ein „[tiefer] seelischer Schmerz über einen Verlust oder ein Unglück“. Sie kann sich auf emotionaler, körperlicher, kognitiver und sozialer Ebene zeigen und äußert sich individuell sehr unterschiedlich. In der psychologischen und systemischen Betrachtung wird Trauer heute nicht mehr ausschließlich als „Störung“, sondern vielmehr als individueller Anpassungs- und Verarbeitungsprozess verstanden. Trauer entsteht dabei nicht ausschließlich im Zusammenhang mit dem Tod eines Menschen oder Tieres. Auch Trennungen, schwere Erkrankungen sowie der Verlust von Lebensentwürfen, Sicherheit oder bestimmten Rollenbildern können Trauer auslösen. Im Rahmen dieser Arbeit liegt der Fokus jedoch insbesondere auf Trauer im Zusammenhang mit dem Verlust eines Menschen oder auch geliebten Tieres durch Tod sowie auf den möglichen Auswirkungen solcher Verlusterfahrungen auf Identität, Lebensgestaltung und persönliche Werte.

Trauer, Verlust und Endlichkeit gehören also zu den tiefgreifendsten Erfahrungen des menschlichen Lebens und betreffen Menschen unabhängig von Alter, Herkunft, Geschlecht, Lebenssituation oder sozialem Status. Trauer ist eine der intensivsten Emotionen, die ein Mensch empfinden kann. Sie ist Ausdruck von Verlust - von Bindung, Liebe, Sicherheit, Menschen, Tieren, Gewohnheiten, Systemen oder Systemanteilen, von Zukunftsszenarien und teilweise des eigenen Selbst.

Sie geht in der Regel mit weiteren intensiven Emotionen wie Verzweiflung, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Wut, Angst, Unsicherheit, Schuldgefühlen oder Orientierungslosigkeit einher. Gleichzeitig kann Trauer, insbesondere bei ambivalenten oder konfliktbelasteten Beziehungen oder nach intensiven Leidenswegen, unabhängig von deren Dauer, auch von widersprüchlich

wirkenden Emotionen wie Erleichterung, Dankbarkeit, Frieden oder Befreiung – und dadurch wiederum auch durch Scham für eben diese Gefühle geprägt sein.

Bekannte Modelle wie die fünf Trauerphasen nach Elisabeth Kübler-Ross versuchen, typische emotionale Reaktionen auf Verlust zu beschreiben. Dazu zählen unter anderem Verleugnung, Wut, Verhandeln, Depression und Akzeptanz. Solche Modelle können Orientierung bieten, werden heute jedoch kritisch betrachtet, da Trauerprozesse nicht linear verlaufen, sondern individuell höchst unterschiedlich sind. Moderne Trauerforschung betont deshalb stärker die Individualität von Verlustreaktionen und die Bedeutung persönlicher Lebenskontexte.

Aus meiner persönlichen Sicht ist auch der Begriff „Trauerbewältigung“ kritisch zu betrachten, da Trauer nicht irgendwann „verschwindet“, sondern zum neuen, ständigen Wegbegleiter werden kann. Ziel kann daher weniger das vollständige „Überwinden“ von Trauer sein als vielmehr die Integration dieser, die Entwicklung eines individuellen Umgangs mit dem Verlust, die Akzeptanz dessen sowie die Anpassung an neue, veränderte Lebensrealitäten.

Obwohl Tod und Verlust universelle und nicht wegzudenkende Bestandteile des menschlichen Lebens sind, werden sie gesellschaftlich häufig verdrängt oder nur in bestimmten Kontexten thematisiert. Themen wie Endlichkeit, Trauer und Sterblichkeit gelten vielerorts weiterhin als Tabuthemen, über die offen zu sprechen oft mit Überforderung, Unsicherheiten oder Hemmungen verbunden ist. Für viele Menschen bleibt der Tod deshalb ein schwer greifbares und tabuisiertes Thema, für das es oft an einer offenen Sprache, gesellschaftlicher Selbstverständlichkeit und geschützten Räumen für Austausch und Reflexion fehlt. Betroffene fühlen sich mit ihren Gedanken und mitunter starken Emotionen daher häufig allein.

Neben der gesellschaftlichen Sprachlosigkeit im Umgang mit Trauer erleben viele Menschen gleichzeitig einen unausgesprochenen Druck zum Funktionieren. Annahmen, dass nach einer gewissen Zeit „doch genug getrauert“ wurde oder die Erwartung, dass Trauer nur im stillen Kämmerlein zuhause stattfinden sollte - um nur einige Beispiele zu nennen – sind nach wie vor keine Seltenheit. Dadurch finden die zuvor genannten Emotionen, die mit Trauer einher gehen, oft keinen angemessenen Raum.

Hinzu kommt, dass klassische Angebote zur Trauerbegleitung oft nur begrenzt verfügbar und meist kirchlich, therapeutisch oder auf Gruppenkontexte ausgerichtet sind, wodurch sie für manche Betroffene schwer zugänglich wirken können. Bestatter:innen sind zwar eine erste Anlaufstelle für Angehörige, jedoch aus Kapazitätsgründen nicht zwangsläufig langfristige Begleiter:innen im Umgang mit emotionalen Folgen von Verlust und Trauer.

Nicht jeder Mensch fühlt sich zudem in solchen Kontexten aufgehoben oder sucht dort Unterstützung. Gleichzeitig verfügen viele Betroffene nicht über ein stabiles soziales Umfeld, in dem offen über Verlust, Endlichkeit und emotionale Belastungen gesprochen werden kann. Zudem hat das Umfeld mitunter selbst Berührungsängste im Umgang mit der trauernden Person. Dies kann ebenfalls dazu führen, dass sich Trauernde mit ihren Gedanken und Gefühlen isoliert, unverstanden oder sogar unter Druck gesetzt fühlen.

Verlusterfahrungen verändern häufig nicht nur den emotionalen Zustand eines Menschen, sondern oft auch dessen Blick auf das eigene Leben, persönliche Werte, Prioritäten und Zukunftsvorstellungen. Moderne Ansätze der Trauerforschung betrachten Trauer zunehmend nicht mehr ausschließlich als einen Prozess des „Loslassens“, sondern als individuelle Form der Bedeutungsfindung und Neuorientierung. Die sogenannte „Continuing Bonds Theory“ von Dennis Klass, Phyllis Silverman und Steven Nickman beschreibt beispielsweise, dass Beziehungen zu verstorbenen Menschen innerlich über den Tod hinaus weiter bestehen können und dies nicht zwangsläufig Ausdruck einer problematischen Trauer, sondern tiefer Verbundenheit ist. Ebenso betont Robert Neimeyer mit seinem Ansatz des „Meaning Reconstruction“, dass Verlusterfahrungen das eigene Weltbild, die Identität und persönliche Sinnstrukturen erschüttern und Menschen dadurch vor die Aufgabe stellen, ihrem Leben und ihren Erfahrungen neue Bedeutung zu geben.

Viele Betroffene hinterfragen nach einschneidenden Erfahrungen ihre bisherige Lebensgestaltung, Beziehungen oder berufliche Wege. Außerdem kann die Auseinandersetzung mit Endlichkeit dazu führen, dass die eigene Lebenszeit, persönliche Bedürfnisse und zwischenmenschliche Beziehungen bewusster wahrgenommen und mehr gewürdigt werden. Die individuellen Werte einer Person gelten zwar grundsätzlich als stabil für das ganze Leben, können sich jedoch durch Krisen und Verlusterfahrungen verschieben, beziehungsweise neu priorisieren.

Trauer kann langfristig somit auch Prozesse persönlicher Neuorientierung und Veränderung auslösen. Dies bedeutet nicht, dass Verlust „positiv“ ist, sondern vielmehr, dass einschneidende Erfahrungen Menschen dazu veranlassen können, ihr Leben bewusster, authentischer oder werteorientierter zu gestalten und dem negativen Ereignis dadurch auch positive Aspekte zuzuschreiben beziehungsweise ihm eine neue Perspektive zu geben.

Auch dieser Prozess kann herausfordernd, überfordernd und verwirrend sein. Genau diese Vielschichtigkeit von Trauer und Verlust macht deutlich, warum diese essenziellen Themen, die uns alle in irgendeiner Form früher oder später betreffen, auch im systemischen Coaching Raum bekommen dürfen und sollten. Wie Coaching Menschen in diesen fordernden und

transformativen Lebensphasen begleiten kann und sich dabei gleichzeitig von therapeutischen Ansätzen abgrenzt, wird im Folgenden beleuchtet.

„Die Trauer hört niemals auf, sie wird Teil unseres Lebens. Sie verändert sich und wir verändern uns mit ihr."

– unbekannt

Wann systemisches Coaching bei Trauer unterstützen kann und Abgrenzung zur Therapie

Trauernde zu begleiten kann sinnvoll und notwendig sein – jedoch nicht zwingend in Form einer Psychotherapie. Es handelt sich dabei wie zuvor beschrieben um einen normalen, menschlichen, wenn auch emotional sehr herausfordernden Prozess. Es gibt allerdings Fälle, bei denen sich der Trauerprozess in einer „komplizierten" beziehungsweise „pathologischen Trauer" manifestiert und dann als psychologische Störung, „prolonged Grief Disorder (6B42)" laut ICD-11 (WHO), diagnostiziert wird. Von einer solch „anhaltenden Trauerstörung" spricht man dann, wenn die Trauerreaktion über einen längeren Zeitraum ungewöhnlich intensiv bleibt und die betroffene Person erheblich in ihrem Alltag, ihren Beziehungen oder ihrer Lebensführung einschränkt. Symptome können beispielsweise schwere depressive Verstimmung, anhaltende Hoffnungslosigkeit, Suizidgedanken, starke Dissoziation, Selbstgefährdung und -Vernachlässigung oder traumatische Belastungsreaktionen sein. In solchen Fällen ist eine psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung der trauernden Person zwingend notwendig und eine klassische Trauerbegleitung oder ein Coaching allein absolut nicht ausreichend.

Hier zeigt sich die Verantwortung eines Coaches, der Coachees bei diesen Themen unterstützt und begleitet. Die nötige Sensibilität und Aufmerksamkeit in Bezug auf die genannten Symptome seitens des Coaches sind essenziell. Systemisches Coaching ersetzt keine Psychotherapie und erhebt keinen heilkundlichen Anspruch – denn Coaches sind keine Fachexpert:innen für psychologische Störungsbilder oder bestimmte Themen. Sie arbeiten weder diagnostisch noch therapeutisch, sondern begleitend und prozesssteuernd bei beispielsweise Reflexions-, Entwicklungs- und Entscheidungsprozessen. Sie können in eine sinnvolle und hilfreiche Ergänzung zu therapeutischen oder beratenden Ansätzen sein. Daher ist es unabdingbar, dass Coaches sich ihrer fachlichen Grenzen bewusst sind, psychische Instabilität

erkennen können und falls nötig verantwortungsvoll an entsprechende therapeutische Hilfesysteme weiterverweisen. Coaching ist ebenfalls keine klassische Trauerbegleitung oder Beratung von Trauernden. Während diese den Fokus auf akute emotionale Stabilisierung, das Durchleben des Verlustes und den unmittelbaren Umgang mit der Trauer legen, richtet systemisches Coaching den Blick beispielsweise stärker auf persönliche Ressourcen, Entwicklung und Identität.

Oft suchen Trauernde nach einem Verlust – manche zeitnah, manche erst später – nach niederschwelligen Unterstützungsangeboten, in denen Austausch stattfinden kann oder Raum zum Reflektieren, Sprechen und Zuhören gegeben wird. Viele suchen nach Orientierung in der neuen Lebensrealität, hinterfragen das eigene Selbstbild, Zukunftsvorstellungen, Rollenverständnisse, Beziehungen, den Sinn des Lebens, das eigene Wertesystem und vieles mehr. Genau hier – bei den oftmals zukunftsorientierten Fragen, die ein Verlust aufwerfen kann – kann systemisches Coaching ansetzen und unterstützen. Niederschwellig deshalb, weil Coaching jederzeit, zeitnah, in Eigeninitiative, ohne klinische Diagnose und somit mit geringeren Zugangshürden in Anspruch genommen werden kann.

Coaching bietet dabei Hilfe zur Selbsthilfe. Der systemische Ansatz betrachtet Menschen nicht isoliert, sondern eingebettet in ihre Beziehungen und Lebenskontexte. Da ein Verlust ganze Systeme verändern kann - Familienstrukturen, Freundschaften, Rollenverteilungen oder Zukunftspläne - richtet sich der Blick im systemischen Coaching nicht ausschließlich auf den Verlust selbst, sondern auf die trauernde Person in ihrem gesamten System. Wichtig ist dabei zu betonen, dass es kein „richtig“ oder „falsch“ gibt. So individuell jede Geschichte, jeder Mensch und jede Trauer ist, so individuell ist auch der Coachingprozess.

Systemisches Coaching ist hauptsächlich ressourcen-, gegenwarts- und zukunftsorientiert statt primär verlustorientiert und kann Trauernde dabei unterstützen, sich in der veränderten Lebensrealität neu zu orientieren, sich dieser anzupassen und dadurch wieder mehr Stabilität zu gewinnen. Es kann beispielsweise helfen, eigene Gefühle und Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen, persönliche Ressourcen zu identifizieren und zu stärken sowie neue Perspektiven zu entwickeln. Auch der gegenwarts- und zukunftsgerichtete Blick auf das eigene Selbstbild, Beziehungen, Bedürfnisse, Wünsche, Werte, Prioritäten und Zukunftspläne kann in diesem Rahmen eingegenommen werden. Zudem kann ein geschützter Raum geschaffen werden, in dem Gefühle ausgesprochen und gehalten und reflektiert werden dürfen.

Coaching kann also – Therapie ergänzend nicht ersetzend – die Möglichkeit zur Reflexion, Stabilisierung, Ressourcenaktivierung und Neuorientierung bieten. Es kann Trauernde dabei unterstützen, Worte für ihre Erfahrungen zu finden, innere Prozesse besser zu verstehen und Schritt für Schritt wieder Zugang zu Handlungsspielräumen, Beziehungen und

Zukunftsperspektiven zu entwickeln. Die Haltung des Coachs ist dabei essenziell und bildet die Basis einer wirkungsvollen Zusammenarbeit.

Die Bedeutung der systemischen Haltung bei Trauer

„Es ist okay, nicht okay zu sein."

- Moderner Leitspruch der Mental-Health-Bewegung

Bei sensiblen und emotionalen Themen ist es als Coach besonders wichtig, einen sicheren, wertschätzenden und vertrauensvollen Raum zu schaffen, in dem Gefühle, Gedanken und innere Prozesse ausgesprochen und gehalten werden dürfen. Systemische Haltung bedeutet dabei auch, dem Klienten und seiner Geschichte bzw. seinen Themen aufrichtig, mit echter Offenheit, Respekt und Demut zu begegnen und somit einen guten Kontakt zu ermöglichen.

Verlust- und Trauererfahrungen sind persönlich, individuell und oft mit tiefem emotionalem Schmerz verbunden. Sensibilität ist dabei ebenso vorausgesetzt wie die Anerkennung, dass der Coach die Empfindungen und Erfahrungen der trauernden Person niemals vollständig nachempfinden kann oder muss. Zudem findet keinerlei Bewertung des Klienten statt.

Die sogenannte Haltung des Nicht-Wissens dient dem Coach dabei als Leitbild. Der Coach versteht sich nicht als Experte für das Thema oder das Leben des Klienten und geht nicht davon aus zu wissen, was diesem am besten hilft, wie sich Trauer „anfühlen sollte", wie lange sie dauern darf oder welcher Umgang mit Verlust der „richtige" ist. Stattdessen begegnet er der trauernden Person neutral, mit ehrlichem Interesse, Neugier und dem Vertrauen, dass der Klient seine eigenen Lösungen finden kann. Dieser wird dabei als Experte des eigenen Lebens und der eigenen Themen verstanden.

Der Coach liefert also keine fertigen Antworten oder Lösungen und gibt auch keine direkten Ratschläge, sondern begleitet den Coachee dabei, eigene Gedanken zu sortieren, zu reflektieren und zu strukturieren sowie persönliche Bedeutungen, Bedürfnisse und Handlungsmöglichkeiten zu entdecken. Hilfreich erscheint in diesem Zusammenhang auch das sogenannte Inselmodell aus der systemischen Haltung. Es entspringt dem Konstruktivismus und beschreibt die Vorstellung, dass es keine allgemeingültige objektive Realität gibt, sondern dass jeder Mensch auf seiner eigenen „Insel" lebt — geprägt durch persönliche Erfahrungen,

Beziehungen, Werte, Gefühle und Wahrnehmungen. Niemand kann die Insel eines anderen Menschen vollständig oder exakt nachvollziehen.

Ein weiterer zentraler Aspekt der systemischen Haltung ist die Nicht-Pathologisierung. Trauer wird grundsätzlich nicht als Störung verstanden, sondern als menschliche Reaktion auf Verlust. Auch intensive oder ambivalente Gefühle dürfen existieren, ohne vorschnell bewertet oder eingeordnet zu werden. Eine systemische Haltung bedeutet daher, diese Zustände auszuhalten und den Emotionen Raum zu geben, ohne sie korrigieren oder auflösen zu wollen.

Besonders im Kontext von Trauer zeigt sich, dass Haltung oft bedeutsamer ist als die reine und systematische Anwendung von Methoden. Aktives Zuhören, Präsenz und gemeinsames Reflektieren sind wichtiger als ein schneller „Fortschritt" des Klienten. Der Coach begegnet der trauernden Person empathisch, präsent und ressourcenorientiert, ohne Druck auszuüben oder Erwartungen an den Verlauf der Trauer zu formulieren. Dadurch kann ein geschützter Raum entstehen, in dem Orientierung, Selbstwahrnehmung und neue Perspektiven überhaupt erst möglich werden.

Nichtsdestotrotz können gewisse systemische Methoden – je nach Zielsetzung – eine sinnvolle Anwendung im Coaching mit Trauernden finden. Welche Methoden das sein könnten, wird im folgenden Kapitel aufgezeigt.

Hilfreiche systemische Methoden bei Trauer und Verlust

„Trauer besteht aus zwei Teilen. Der erste ist Verlust. Der zweite ist die Neugestaltung des Lebens."

– Anne Roiphe

So vielschichtig die Themen Tod, Trauer und Verlust sein können, so individuell sollte auch der Coachingprozess gestaltet und fortlaufend angepasst werden. Im Folgenden gehe ich kurz auf systemische Methoden ein, die diesen Prozess *meiner Ansicht nach* bereichern und unterstützen können – ganz nach dem Motto „alles kann, nicht muss". Denn manchmal können Zuhören, Präsenz und das Halten von Raum bereits ausreichend wirksam sein. Die folgenden

Methoden stellen lediglich einen Auszug der mir bislang bekannten systemischen Instrumente dar, die im Kontext von Verlust und Trauer meiner Meinung nach Anwendung finden können und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Narrativer Ansatz

Der narrative Ansatz ermöglicht Trauernden, ihre persönliche Geschichte zu erzählen und dabei die Bedeutung des Verlustes zu reflektieren und neu einzuordnen. Bereits das Aussprechen von Erlebtem kann dabei helfen, Gefühle, Gedanken und unterbewusste Prozesse bewusster wahrzunehmen und besser zu verstehen. Dadurch bietet die narrative Arbeit die Möglichkeit zur Aufarbeitung der Verlusterfahrung sowie zur Reflexion des eigenen Lebenswegs und der Beziehung zur verstorbenen Person. Hierbei können neue Perspektiven entstehen, innere Konflikte oder Ambivalenzen aufgedeckt und individuelle Bedeutungen entwickelt werden. Trauer wird dabei nicht als etwas eingeordnet, das letztendlich „überwunden“ oder „bewältigt“ werden muss, sondern als Teil der eigenen Lebensgeschichte, der integriert werden darf und so der eigenen Identität zuträgt. Gerade bei Trauer und Verlust hilft es Menschen oftmals über das, was sie bewegt mit einer neutralen Person zu sprechen, sodass diese Methode auch gerne eine ganze Coaching Session füllen darf und wahrscheinlich am häufigsten Anwendung findet.

Systemische Fragetechniken

Systemische Fragetechniken, beispielsweise offene, zirkuläre, hypothetische oder lösungsorientierte Fragen, regen Trauernde zum intensiven Nachdenken sowie insbesondere zum Einnehmen neuer Perspektiven auf die eigene Situation, Gefühle oder Verhaltensweisen an. Dadurch kann der Klient eigene Wahrnehmungen, Bedürfnisse und Handlungsmöglichkeiten erkunden. Gerade im Kontext von Trauer können solche Fragen helfen, festgefahrene oder subjektiv geprägte Sichtweisen zu erweitern, Ressourcen sichtbar zu machen oder die eigenen Umstände besser wahrzunehmen und einzuordnen. Dabei geht es nicht darum, „richtige“ Antworten oder schnelle Lösungen zu finden, sondern Perspektivwechsel, Reflexion, Selbstwahrnehmung und individuelle Entwicklung zu fördern.

Reframing

Beim Reframing wird ein Problem, eine Gegebenheit oder Situation in einem erweiterten Deutungsrahmen bzw. in einem neuen Licht betrachtet und dabei positiver umformuliert. Dies kann

Trauernde dabei unterstützen, belastende Gedanken, Gefühle oder Situationen aus einer neuen, wohlwollenderen Perspektive zu betrachten. Ziel ist dabei ist keinesfalls, den Verlust „toxisch positiv“ darzustellen oder Schmerz kleinzureden, sondern neue, sanftere Bedeutungen und alternative Sichtweisen zu ermöglichen. Gerade bei Trauer kann dies helfen, destruktive Glaubenssätze zu lockern und den Blick neben Schmerz und Ohnmacht auch auf persönliche Ressourcen oder andere positive, unterstützende Aspekte zu richten. So kann beispielsweise aus dem Gedanken „Ich werde es niemals schaffen, ohne diese Person weiterzuleben“ schrittweise die Perspektive entstehen: „Es fällt zwar noch sehr schwer, aber ich schaffe es bereits irgendwie, ohne diese Person weiterzuleben.“ Dadurch können neue Handlungsspielräume und ein veränderter Blick auf die Situation entstehen.

Ressourcenarbeit

Die Ressourcenarbeit, beispielsweise durch bewusst gestellte systemische Fragen oder „Muster des Gelingens“, hat das Ziel, den Blick auf bereits vorhandene Stärken, Bewältigungsstrategien und unterstützende Beziehungen oder Handlungsmöglichkeiten zu richten. In akuten Trauerphasen sind sich viele Menschen ihrer eigenen Ressourcen oft nicht bewusst oder erleben diese als kaum zugänglich. Systemisches Coaching kann dabei helfen, diese wieder bewusster wahrzunehmen und zugänglich zu machen. Ressourcen können zum Beispiel soziale Unterstützung, frühere erfolgreich bewältigte Krisen, innere Fähigkeiten oder stabilisierende Routinen sein. Es lenkt den Fokus unter anderem darauf, was der betroffenen Person in vergangenen schwierigen Lebensphasen Halt gegeben hat, welche Menschen aktuell unterstützend wirken oder welche kleinen Gewohnheiten im Alltag Sicherheit und Stabilität vermitteln. Ziel ist dabei nicht, die Trauer zu verdrängen, sondern die eigene Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit trotz des Verlustes schrittweise wieder zu stärken.

Wertearbeit bzw. Werteanalyse

Verlusterfahrungen können einen starken Einfluss auf bisherige Prioritäten, Rollenbilder und Zukunftsvorstellungen haben, wodurch die eigenen Werte hinterfragt oder neu gewichtet werden können. Im systemischen Coaching kann beispielsweise durch eine Werteanalyse herausgearbeitet werden, welche Werte für die betroffene Person aktuell besonders wichtig sind. Dabei wird reflektiert, welche Aspekte des Lebens als wichtig, erfüllend oder identitätsstiftend erlebt werden und ob das eigene Leben noch im Einklang mit diesen Werten steht. Dies kann helfen, neue Perspektiven zu entwickeln und zukünftige Entscheidungen bewusster und authentischer zu gestalten, um dem innerlich neu ausgerichteten Wertekompass besser folgen zu können. Auch andere Methoden, die mit Werten arbeiten, können hilfreich sein.

Inneres Team

Im Trauerfall erleben viele Menschen eine Vielfalt an Emotionen, inneren Spannungen oder unterschiedlichen Bedürfnissen gleichzeitig. Das kann sehr verwirrend und überfordernd für die betreffende Person sein. Hier kann die Methode des inneren Teams dabei unterstützen, unterschiedliche innere Anteile bzw. Stimmen zu identifizieren, bewusst wahrzunehmen, voneinander abzugrenzen und besser zu verstehen. Das Visualisieren dieser Anteile sowie die darauffolgende Auseinandersetzung mit ihnen kann hilfreich sein, um innere Konflikte besser zu verstehen und einen guten Umgang mit ihnen – und letztlich auch mit sich selbst - zu entwickeln. Alle Anteile und Emotionen dürfen dabei als normal und menschlich verstanden werden.

Timeline

Die Arbeit mit einer Timeline beziehungsweise Lebenslinie kann Trauernde - unter gewissen Voraussetzungen - dabei unterstützen, wichtige Lebensereignisse, Verluste und persönliche Entwicklungen wieder in Erinnerung zu rufen und bewusst zu machen. Durch die gemeinsame Betrachtung verschiedener Meilensteine des Lebens und die ressourcenorientierte Befragung durch den Coach können Zusammenhänge, bereits bewältigte Krisen und persönliches Wachstum aufgezeigt werden. Trauernden kann diese Methode gegebenenfalls dabei helfen, den Verlust besser in die eigene Lebensgeschichte einzuordnen und sich durch bereits vorangegange bewältigten Herausforderungen gestärkter im Umgang mit diesem zu fühlen. Gleichzeitig sollte diese Methode umsichtig, sensibel und abhängig vom Klienten eingesetzt werden, da die intensive Auseinandersetzung mit der Vergangenheit emotional belastend oder sogar retraumatisierend wirken kann. Dementsprechend sind ein vertrauensvoller Kontakt, die freiwillige Bereitschaft der betroffenen Person sowie ein achtsamer Umgang mit emotionalen Grenzen besonders wichtig.

Embodiment / VAKOG

Veränderung entsteht im (Gefühls-)Erleben. Embodiment-Methoden und das VAKOG-Prinzip zielen darauf ab, die Verbindung zwischen Körper, Emotionen und Gedanken herzustellen, zu verankern und Unterbewusstes bewusst zu machen. Da sich Trauer oftmals nicht nur emotional, sondern auch körperlich auswirkt, kann die bewusste Einbeziehung des Körpers mit Fokus auf positive Gefühle, Achtsamkeit und Entspannung stabilisierend wirken. Atemübungen, Körperwahrnehmung oder achtsame Bewegungsübungen können hierbei genutzt werden, um die

Selbstwahrnehmung und innere Stabilität zu fördern. So kann ein bewussterer Umgang mit der Trauerbelastung und ihren Auswirkungen auf Körper und Geist entstehen.

Die Arbeit mit Metaphern

Die Arbeit mit Metaphern kann Trauernde dabei unterstützen, die eigene Gedanken- und Gefühlswelt auszudrücken, für die oft nur schwer direkte Worte gefunden werden. Insbesondere Trauer wird von vielen Menschen als komplex, widersprüchlich oder so intensiv erlebt, dass sie kaum beschreibbar erscheint. Klienten eigene Metaphern entwickeln zu lassen, kann eine hilfreiche Methode sein, um diese Empfindungen greifbarer zu machen und einen leichteren Zugang dazu zu ermöglichen. Die Bilder, die dabei entstehen, sind so individuell wie die Trauer selbst. Die jeweilige Metapher bildet dann die Grundlage für das weitere Coaching, indem hierzu Fragen gestellt werden und die Metapher ggf. entwickelt oder verändert wird.

Emotionskarten

Auch Emotionskarten können für Trauernde, denen es schwerfällt, ihr inneres Erleben in Worte zu fassen, eine sinnvolle Unterstützung im Coaching sein. Durch die Identifikation des Coachees mit einem Bild entsteht eine Grundlage für den Coachingprozess, um beispielsweise Gefühle bewusster zu machen, zu benennen und zu reflektieren. Diese einfache, jedoch oftmals sehr wirkungsvolle Methode bietet somit einen niedrigschwelligen und behutsamen Zugang zur emotionalen Selbstreflexion.

Ergänzend zu den zuvor genannten Methoden kann es im Coaching auch sinnvoll sein, einzelne Elemente aus der „klassischen“ Trauerbegleitung oder therapeutischen Arbeit einzubeziehen beziehungsweise entsprechende Angebote mitzudenken. Bei der Arbeit mit Trauernden können beispielsweise kreative Ansätze, Rituale, Erinnerungsarbeit oder bewusste Abschiedsprozesse unterstützend wirken, um Gefühle auszudrücken und dem Verlust den nötigen Raum zu geben. Vor allem der Austausch mit anderen Betroffenen in Trauergruppen kann für manche Menschen sehr wertvoll und entlastend sein, weshalb auch Gruppencoachings in Betracht gezogen werden sollten.

Systemisches Coaching sollte bei den Themen Tod, Trauer und Verlust meiner Meinung nach nicht losgelöst von anderen Unterstützungsformen oder als besonderes „Extra“ betrachtet werden, sondern vielmehr sinnvoll mit diesen kombiniert und ergänzt werden - immer mit Rücksicht auf die individuellen Bedürfnisse und Ressourcen der trauernden Person.

Fazit

Der Tod und damit Trauer, Verlust und Endlichkeit gehören untrennbar zum Leben und betreffen definitiv jeden Menschen früher oder später. Neben der Ohnmacht und Schwere im Umgang mit einem Verlust, entsteht – währenddessen oder im Nachhinein – meist auch ein tiefgreifender Prozess der Entwicklung und Neuorientierung. So kann ein Verlust vielschichtige Facetten und Konsequenzen – belastende sowie entwicklungsfördernde – für die betroffene Person haben. Dennoch sind diese Themen gesellschaftlich noch immer tabuisiert und mit Berührungsängsten verbunden, was leider häufig zu einem verhaltenen und beschwerlichen Umgang damit führt. Aus meiner Sicht wird es längst Zeit für einen Wandel in Richtung Enttabuisierung. Dafür braucht es meiner Meinung nach zukünftig mehr gesellschaftliches Bewusstsein für Endlichkeit, mehr Offenheit, mehr alltägliche Räume für Austausch und Reflexion sowie vor allem vielfältigere, niederschwellige Unterstützungsangebote für Trauernde.

Systemisches Coaching kann hierbei meiner Überzeugung nach eine sinnvolle Ergänzung sein und zukünftig einen noch größeren Beitrag im Bereich Trauerarbeit spielen. Nicht im Sinne von schnellen Lösungen oder „Trauerbewältigung“, sondern als Raum für Trauer, Emotionen, Reflexion, Orientierung, Bedeutungsfindung, persönliche Entwicklung, Akzeptanz, Achtsamkeit und Integration des Verlustes in das eigene Leben. Insbesondere bei einem so sensiblen Thema wie Trauer ist für mich deutlich geworden, dass die Haltung des Coaches dabei essenziell und wichtiger ist als die reine Anwendung von Methoden, wenngleich einige davon eine hilfreiche Unterstützung im Coachingprozess sein können. Wertschätzung, echtes Zuhören, Präsenz, Demut und die Fähigkeit, Ambivalenzen auszuhalten, bilden die Grundlage einer verantwortungsvollen Begleitung.

Dabei gilt es stets, die Grenzen und Möglichkeiten von Coaching zu beachten. Systemisches Coaching kann keine Psychotherapie ersetzen und erfordert ein hohes Maß an Sensibilität, Selbstreflexion und Verantwortungsbewusstsein.

Meine eigenen Erfahrungen mit Verlust und Trauer haben mir gezeigt, wie wichtig Räume für Menschlichkeit, Verletzlichkeit und ehrliche Begegnung sind. Gleichzeitig wurde mir bewusst, wie wertvoll eigene Ressourcen sein können und wie stark Krisen die Persönlichkeit, Prioritäten, Werte und folglich die Lebensgestaltung verändern können. Unterstützung zu erhalten ist dabei vielleicht nicht für jeden Menschen immer zwingend notwendig, für viele jedoch eine wertvolle Hilfe. Ich wünsche mir, dass systemisches Coaching zukünftig stärker als ergänzende und wertvolle Ressource für den Umgang mit Trauer, Verlust und Endlichkeit wahrgenommen, wertgeschätzt und genutzt wird.

Der Tod ist nicht tabu und daher sollte er seinen festen Platz im Coaching haben.

Ergänzende Literaturgrundlage

de Shazer, S. (1989). *Der Dreh: Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeit-therapie*. Heidelberg: Carl-Auer.

Klass, D., Silverman, P. R. & Nickman, S. (1996). *Continuing Bonds: New Understandings of Grief*. Washington: Taylor & Francis.

Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. New York: Macmillan.

Neimeyer, R. A. (2001). *Meaning Reconstruction and the Experience of Loss*. Washington: APA.

Schmidt, G. (2005). *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*. Heidelberg: Carl-Auer.

Schulz von Thun, F. (2013). *Miteinander reden 3: Das „Innere Team" und situationsgerechte Kommunikation*. Reinbek: Rowohlt.

Watzlawick, P. (2011). *Wie wirklich ist die Wirklichkeit?* München: Piper.

Worden, J. W. (2011). *Beratung und Therapie in Trauerfällen* (4. Aufl.). Bern: Hogrefe.

Internetquellen

AHORN Gruppe – Der Sterbereport 2022

BfArM – ICD-11 Übersetzung

Coaching Magazin – Verlust, Abschied, Trauer im Coaching

Deutsche Gesellschaft für Supervision und Coaching (DGSv)

Deutsche Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie (DGSF)