



SCHUPPENER
Global Transitions

Weiterbildung zum Interkulturellen Coach

Modul III – Coachingmethoden und Interventionstechniken

Lektion 11: [M3L11] Umgang mit Verlust und Trauer

Im Video haben wir die Trauerkurve betrachtet. Ereignisse im Leben, wie Verlust von Status, sicherer Umgebung, plötzliche Veränderungen und vieles mehr können Trauer in uns auslösen und das ist auch ganz wichtig.

Wenn Trauer zu einer depressiven Phase wird, kann es in den Bereich der Krankheit übergehen. Für uns als Coach ist es wichtig, dies rechtzeitig zu realisieren und unseren Coachee auch entsprechend weiterzuleiten. Es bedeutet nicht unbedingt, dass wir die Coaching Beziehung hier beenden. Oft ist es gerade wichtig die Coaching Beziehung weiter aufrecht zu erhalten. Es muss aber auf jeden Fall ein Arzt oder Psychotherapeut hinzugezogen werden. In Absprache kann Coaching sehr gut begleitend weitergeführt werden. Gerade im interkulturellen Coaching steht oft eine ärztliche Begleitung nur limitiert zu Verfügung.

Methoden und Möglichkeiten in Zeiten der Trauer im Coaching zu unterstützen können zum Beispiel sein:

- Am Anfang einer Trauererfahrung ist es wichtig ganz *viel Raum* zu geben. Nicht zu kommentieren, empathisch zuzuhören und Ausdrucksmöglichkeiten anzubieten. Angebote mit den Sinnen zu kommunizieren sind besonders wirkungsvoll. (Musik, Ausdruckstanz, Malen, Bewegung in der Natur.)
- Die *Säulen der Identität aus Modul 2*: Wenn die eigenen Möglichkeiten und Ressourcen deutlich werden, gewinnt der Coachee an Stärke, die Trauer zu durchleben.
- *Achtsamkeitstraining*: als Coach kannst du deinen Coachee darin begleiten, den Körper und die eigenen Bedürfnisse wieder mehr wahrzunehmen. Während der Trauer stellt sich oft eine Taubheit ein, die auch körperlich spürbar ist.
- Die *Resilienz Faktoren* können zum Ende einer Trauerphase eine hilfreiche Perspektive bieten, die Zukunft wieder zu gestalten. (Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Opferrolle verlassen, Verantwortung übernehmen, Zukunftsplanung, Netzwerkorientierung). Gemeinsam mit dem Coachee kannst du die einzelnen Faktoren der Resilienz besprechen. Gerade in großen Umbruchsituationen ist es stärkend, sich bewusst zu werden, welche Möglichkeiten noch genutzt werden können.

Sieh dir bitte dieses kleine Video „Der schwarze Hund“ von der WHO zum Thema Depression an: <https://www.youtube.com/watch?v=1UiA32Qv4yE&t=22s>

Im folgenden Text findest du die Auflistung der Haupt- und Nebensymptome einer Depression.

Leseaufgabe: ICD-10 Depression

Die wichtigsten Merkmale einer Depression (Hauptsymptome) sind:

- gedrückte, depressive Stimmung;
- Interessenverlust und Freudlosigkeit;
- Antriebsmangel und Ermüdbarkeit

Depressionen können in unterschiedlichen Schweregraden auftreten. Diese werden folgendermaßen diagnostiziert:

Leicht: zwei Hauptsymptome halten mindestens zwei Wochen an, zusätzlich treten zwei Zusatzsymptome auf.

Mittelgradig: zwei Hauptsymptome bestehen mindestens zwei Wochen, zusätzlich werden drei bis vier Zusatzsymptome diagnostiziert.

Schwer: alle drei Hauptsymptome treten mindestens zwei Wochen lang auf, außerdem leiden die Betroffenen unter mindestens vier Zusatzsymptomen.

Bei leichter bis mittelgradiger Depression wird zusätzlich berücksichtigt, ob weitere somatische (auf den Körper bezogene) Symptome vorliegen. Man spricht dann von einem somatischen Syndrom. Typische Merkmale dieses Syndroms sind unter anderem Verlust der Freude an normalerweise angenehm empfundenen Aktivitäten, mangelnde Fähigkeit, auf freudige Ereignisse emotional zu reagieren, Morgentief; auffallender Appetit- und Gewichtsverlust sowie deutlicher Libidoverlust.

Treten bei einer schweren Depression zusätzlich noch Wahnvorstellungen, Halluzinationen oder ein depressiver Stupor (psychische und motorische Erstarrung) auf, wird die Diagnose „schwere Depression mit psychotischen Symptomen“ gestellt.

Für Mehrleser:

[Depression hat viele Gesichter - eine Ausarbeitung der Uni Erlangen](#)

[Wenn Grübeln zum Zwang wird | Welt-Sichten \(welt-sichten.org\)](#)

[Psychiatrie in Entwicklungsländern - Spektrum der Wissenschaft](#)