

# Mit dem Life Coach zum Neuanfang

***Auf einmal ist alles anders. Im Trauerfall ist es für Hinterbliebene oft sehr schwer, zurück in den Alltag zu finden. Der Life Coach hilft dabei.***

Tun was zu tun ist, gehört eigentlich zu den gelernten Selbstverständlichkeiten des Lebens. Eigentlich. Doch wenn aus heiterem Himmel der Verlust eines nahen Angehörigen dunkle Wolken aufziehen lässt, gerät der Alltag vollends aus den Fugen. «Es sind dann einfach sehr viele Dinge gleichzeitig zu tun – trotz Schockstarre und einem übermächtigen Gefühl tiefer Trauer», weiss Scilla Donati. Sie ist professionelle Trauerberaterin der **Activita Care Management AG** in Uster und arbeitet als Life Coach für die Basler Versicherung.

«Der Tod des Partners oder eines Angehörigen wirft viele Fragen auf. Hier wollen wir als Life Coaches den Trauernden eine kompetente und neutrale Unterstützung sein», sagt Donati. «Unsere Hilfe ist immer sehr willkommen. Wenn die Gefühle Achterbahn fahren, wissen es die Hinterbliebenen zu schätzen, dass da jemand ist, der weiss, was nun zu tun ist.»

## **Zeit zum Zuhören**

Kürzlich hatte Scilla Donati Kontakt mit einer Witwe aufgenommen. Fünf Tage nach dem Tod ihres Partners. «Zuhören, nachfragen und vertiefen. Das sind bei den ersten Gesprächen die wichtigsten Eigenschaften, die ein Life Coach mitbringen muss», erklärt Donati. Und natürlich ein grosszügiges Zeitbudget, um unter diesen schwierigen emotionalen Bedingungen einen wirksamen Dialog zu ermöglichen.

Trauernde beschreiben ihren Schmerz als ein überwältigendes, irrationales Gefühl, dem sie sich wehrlos ausgeliefert sehen. Psychologen sehen das damit einhergehende Weinen, manchmal Toben und Schreien als eine Art frühkindlichen Reflex darauf, nicht wahrhaben zu wollen, was sie eigentlich längst wissen. Dabei spielen auch die Hormone verrückt. In Phasen der Trauer schüttet der Körper vermehrt Stresshormone aus. Der Mensch kommt nicht zur Ruhe und findet schwerer in den erholsamen Schlaf. Das Immunsystem wird geschwächt und dadurch anfälliger für Krankheiten und Infekte.

Den Trauernden in dieser Zeit beizustehen, ist für Angehörige oder Freunde oft schwieriger als gedacht. Psychologische Studien zeigen, dass tiefe Traurigkeit innert weniger Minuten abfärbt. Wer eigentlich beistehen möchte, wendet sich angesichts des aufkeimenden eigenen starken Gefühls dann innerlich von dem traurigen Menschen ab oder wünscht sich, dass dessen Trauer doch möglichst schnell vorüber gehe. Wirksamer Beistand wird dann zur Herausforderung, die in vielen Fällen kaum zu meistern ist.

## Brücken bauen in ein neues Leben

Ein Life Coach, so Donati, könne da eine besondere Rolle einnehmen. «Wir sind keine Angehörigen und Freunde. Wir sind empathisch und einfühlsam, aber eben keine unmittelbar Betroffenen», sagt die Trauerhelferin. Es gehe ihr darum, Brücken zu bauen von der Trauer zu dem auch in diesen schweren Zeiten unverzichtbaren zweckrationalen Handeln. «Das Leben geht schliesslich weiter.» Wie lange die Trauer die Gefühlswelt bestimmt, ist sehr unterschiedlich. Die renommierte Psychologin und Trauerforscherin **Verena Kast**, Professorin für Psychologie an der Universität Zürich sowie Dozentin und Lehranalytikerin am dortigen C. G. Jung-Institut, betont, dass Trauer nicht das «eine» typische Gefühl oder die «eine» typische Reaktion ist. Sie verlaufe in vier Phasen und verlange in der Trauerbegleitung ein hohes Mass an Einfühlungsvermögen, Offenheit und Flexibilität.

Im Gespräch mit der Witwe klärt Scilla Donati die persönlichen Erwartungen der Frau und nimmt gemeinsam mit ihr die nächsten Ziele und entsprechende Massnahmen ins Visier. Ganz oben auf der To-do-Liste steht vor allem Unterstützung in administrativen Dingen: Welche Sozial- und Versicherungsleistungen stehen den Hinterbliebenen zu? Welche Vollmachten sind bei den Banken zu kündigen? Welche Versicherungen sind zu kündigen und welche Leistungsansprüche müssen nun abgerufen werden? Ist der Arbeitgeber schon informiert und welche Ansprüche auf Lohnfortzahlungen bestehen eventuell noch?

Auf viele Fragen kann Scilla Donati aus ihrer Erfahrung selbst Antworten geben und gemeinsam mit der Witwe die notwendigen Schritte einleiten. «Ein Life Coach ist aber natürlich auch nicht allwissend», sagt sie. «Wo nötig holen wir uns dann die Unterstützung von Experten: etwa in Steuerfragen, bei Erbschafts- und Finanzberatung oder zur psychotherapeutischen Begleitung.»

---

## Von der Trauer zum Neuanfang

Vier Phasen der Trauer nach Verena Kast, Professorin für Psychologie an der Universität Zürich. Die Dauer des Trauerereignisses und der Trauerphasen ist ganz unterschiedlich und hängt von der Persönlichkeit des Trauernden, von den Umständen des Todes und der Beziehung zum Verstorbenen ab.

### Phase 1: Leugnen, nicht wahrhaben wollen

Schockzustand, in dem der Tod eines geliebten Menschen aktiv geleugnet wird. Dauert meist einige Stunden, maximal wenige Tage und geht mit körperlichen Reaktionen wie Herzrasen, Schlaflosigkeit, körperlicher Unruhe, Unwohlsein und Schwitzen einher.

### Gefühle zulassen

### Phase 2: Intensive aufbrechende Emotionen

Verschiedene Emotionen mit grosser Intensität: Trauer, Verlustschmerz, Einsamkeit, Zorn, Wut – aber manchmal auch Erleichterung, wenn der Verstorbene von grossem Leid erlöst wurde. Dies wird dann aber oft mit Schuldgefühlen oder einem schlechten Gewissen verbunden. Gemäss dem Modell sollte der Trauernde diese Gefühle zulassen, um nicht in dieser Phase der Trauer stecken zu bleiben.

### Phase 3: Suchen, finden, loslassen

Der Trauernde versucht noch einmal bewusst, seine Verbindung zu dem Verstorbenen zu spüren und diese intensiv zu erleben. Es werden entsprechend bedeutungsvolle Orte aufgesucht, Erinnerungsstücke angesehen. Man spürt dem gemeinsamen Erleben nach und reflektiert noch einmal

ungelöste Themen und Probleme. Am Ende dieser Phase hat man sich idealerweise mit dem Verstorbenen und seinem Verlust ausgesöhnt.

#### **Phase 4: Akzeptanz und Neuanfang**

Der Trauernde hat den Verlust als Realität akzeptiert, er ist zu einer «inneren Figur» geworden, die im realen Leben nicht mehr vorhanden ist. Der Trauernde hat erfahren, dass man einen schweren Verlust bewältigen kann und dass damit ein wichtiger Schritt getan ist für den Fortgang des Lebens und neue, zukunftsverheissende Perspektiven.

---

**Scilla Donati**, 57, ist Case Managerin des **Care Management Unternehmens Activita**. Die Mutter von vier erwachsenen Söhnen unterstützt als Life Coach der Basler Versicherungen Hinterbliebene bei der Bewältigung allfälliger Alltagsfragen. Privat interessiert sie sich für Lesen, Ethnologie und Anthropologie, Reisen, Wandern und Trekking.

#### **Hilfe, auf die es ankommt**

Was wäre, wenn eine Familie von einem plötzlichen Todesfall betroffen wäre? Wer organisiert die Beerdigung? Wer kümmert sich um die Kinder? Gibt es Lebensversicherungen? Und wie geht es finanziell weiter? Genau dann steht der Life Coach mit Rat und Tat zur Seite.

**Weitere Informationen** ( <https://lifecoach.baloise.ch> )