

**Abschlussarbeit:**

**Coaching in der Sterbebegleitung**



**Loreen Tittmann  
Dezember 2024**

## Inhaltsverzeichnis

<b>Kapitel</b>	<b>Seite</b>
1. Einleitung	3
2. Sterbebegleitung	3
2.1. Definition	3-4
2.2. Einsatzgebiete	4
3. Mögliche Coaching Aufträge in der Sterbebegleitung	4
3.1. Nach den Sterbephasen von Kübler Ross	4
3.1.1. Erste Phase: Nicht-Wahrhaben-Wollen	4-6
3.1.2. Zweite Phase: Zorn, Auflehnung, Protest	6-7
3.1.3. Vierte Phase: Depression	7
3.1.4. Fünfte Phase: Innere Ruhe / Akzeptanz	7
3.2. Eigene Erfahrungen aus dem Krankenhaus Alltag	7-8
3.2.1. Fallbeispiel 1	8
3.2.2. Fallbeispiel 2	8
3.2.3. Fallbeispiel 3	8-9
3.3. Einsatz von Coaching Tools nach Fallbeispielen aus Buchvorlage	9
3.3.1. "Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben, und nicht das Leben, das andere von mir erwartet haben."	9-10
3.3.2. "Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet".	10-11
3.3.3. "Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken".	11-12
4. Herausforderungen und Grenzen	12
4.1. Gesellschaftliche Akzeptanz	12
4.2. Emotionale Abgrenzung	12-13
4.3. Zukunftsausrichtung	13
4.4. Körperliche Einschränkungen	13
5. Abschluss	13-14
Quellenverzeichnis	15

## 1. Einleitung

Wir alle haben nur eine begrenzte Zeit zu leben. Wenn wir Glück haben erreichen wir den europäischen Durchschnitt von 81,5 Jahren oder etwas darüber hinaus. (Lebenserwartung in den EU-Ländern, 2023).

Und obwohl der Tod, neben der Geburt, das eine ist was uns alle verbindet und erwartet, findet dieses Thema wenig Platz in unserer westlichen Gesellschaft.

Doch gerade Menschen mit einer finalen Diagnose, also der Gewissheit, dass ihr Lebensabend bevorsteht oder sie sich gerade schon im Prozess des Sterbens belasten oft Ängste, Trauer und Reue. Gleiches gilt für Angehörige. Insbesondere in dieser Lebensphase werden offene und klärende Gespräche gebraucht. Doch oft finden diese Themen keinen Platz, sei es aufgrund der stark begrenzten Zeit von Kranken- und Pflegepersonal in deutschen Krankenhäusern oder der Angst der Angehörigen über den Tod zu sprechen.

Wir sind alle Sterbende ab dem Tag unserer Geburt. Das einzige, was uns unterscheidet, ist die Zeit die wir noch glauben zu haben. Doch auch Menschen mit einer Diagnose haben noch Zeit, und es ist mir ein persönliches Anliegen, in Zukunft diese dabei zu begleiten, ihre verbleibende Zeit als eine Chance zu sehen und nicht aufzuhören zu leben, bevor sie wirklich gestorben sind.

In Anlehnung an die Phasen des Sterbens von Kübler Ross, meine eigenen Erfahrung mit Sterbenden auf der Station für Onkologie und Hämatologie im Brüderkrankenhaus Paderborn und nach den Erfahrungen von Bronnie Ware, beschrieben in ihrem Buch '5 Dinge die Sterbende am meisten bereuen' (Mai,2015) möchte ich Anreize dafür geben, was Coaching in der Sterbebegleitung bewirken kann. Dabei werde ich Möglichkeiten zum Einsatz des systemischen Coachings beleuchten und dessen Grenzen in der Sterbebegleitung.

## 2. Sterbebegleitung

### 2.1. Definition

'Sterbebegleitung ist die einfühlsame und umfassende Unterstützung von Menschen in ihrer letzten Lebensphase. Sie konzentriert sich darauf Sterbenden und ihre Angehörigen emotional zu begleiten, um ein würdiges und möglichst erfülltes Lebensende zu ermöglichen.' (DocCheck Flexikon, 2024)

Die Sterbebegleitung läuft oft Hand in Hand mit der Palliativmedizin, bei welcher der Fokus nicht auf Heilung, sondern auf der Linderung von Leiden, Förderung von Lebensqualität und Wahrung der Autonomie des Sterbenden liegt.

Zwischen dem Tag der Diagnose bis zum Tag des Todes können sowohl Stunden, Tage, Wochen als auch Monate und teilweise auch Jahre liegen. Oft passiert es, dass Menschen eine Lebenserwartung von wenigen Monaten prognostiziert bekommen, dann aber doch noch einige Jahre lang leben. In dieser Zeit des 'Wartens' und der Gewissheit über den bald eintretenden Tod findet die Sterbebegleitung ihren Einsatz.

## **2.2. Einsatzgebiete**

Sterbebegleitung wird häufig durch Fachkräfte (z.B. Palliativmediziner, Pflegekräfte, Seelsorger) und ehrenamtliche Helfer geleistet, kann jedoch auch durch Familie, Freunde oder nahe Bezugspersonen erfolgen. Ich möchte mich im Weiteren auf den Einsatz im Ehrenamt fokussieren.

Einsatzorte der Sterbebegleitung im Ehrenamt können sein: Palliativstationen in Krankenhäusern, Hospize, Pflegeheime, ehrenamtliche Einrichtungen wie zum Beispiel des Psychosozialen Dienstes, aber auch das Zuhause der Betroffenen. Womit Sterbebegleitung einen interdisziplinär Einsatz findet und ein oft ein Zusammenarbeiten von Ärzten, Pflegekräften, Psychologen, Seelsorgern sowie ehrenamtlicher Sterbebegleiter fordert (Sana Medizinwelten, 2024).

## **3. Mögliche Coaching Aufträge in der Sterbebegleitung**

### **3.1. Nach den Sterbephasen von Kübler Ross**

Laut Kübler Ross, lässt sich der Prozess des Sterbens in 5 verschiedene Phasen des psychischen Erlebens unterteilen. Das Wissen um die Sterbephasen, kann die Kommunikation mit dem Coachee erleichtern (betapharm, 2024) und ermöglicht die Betrachtung verschiedener Einsatzmöglichkeiten des systemischen Coachings innerhalb dieser Phasen. Die Längen der Phasen sind individuell und können in der Praxis auch ihre Reihenfolge ändern. Im Folgenden konzentriere ich mich auf die erste und die zweite Phase des Sterbens.

#### **3.1.1. Erste Phase: Nicht-Wahrhaben-Wollen**

'Die Hoffnung auf Genesung und Angst streiten vor dem Sterbenden miteinander'.

Diese Zeit ist häufig geprägt von Schock, Verleugnung, Empfindungslosigkeit'. (S. 66, b| Zeit zum Trauern, Aufgabe 4, Klett) Die Personen befinden sich in einem Schockzustand, der eine Schutzfunktion der Psyche ist. Wie von verschiedenen Ratgebern beschrieben wird, sollten

Angehörige hier abwarten und Betroffenen kein Gespräch aufzudrängen. Für Angehörige ist das oftmals schwer auszuhalten und somit ergeben sich verschiedene Auftragszenarien sowohl seitens des Betroffenen als auch aus ihrem direkten Umfeld.

Ziele:

Ziele von Coachees in dieser Phase könnten zum Beispiel sein a) wieder in das Empfinden zu kommen (aufgepasst: Schutzmechanismus!) b) Ängste beim nächsten Austausch mit der Familie aussprechen zu können c) einen Umgang mit dem Gesprächsbedarf der Eltern zu finden

Aufträge:

Aufträge könnten lauten: a) den Coachee beizustehen, während er in das Gefühlserleben kommt b) den Coachee dabei zu unterstützen Tools zu finden, welche ihn in dem anstehenden Gespräch mit der Familie Halt geben und seine Gefühle äußern zu können c) den Coachee dabei zu unterstützen, welche Grenzen er im Bezug auf den Gesprächsbedarf seiner Mutter ziehen möchte

Tools:

Aktives Zuhören: Ich vermute, dass in dieser Phase insbesondere das aktive Zuhören gefragt ist und ganz stark darauf geachtet werden sollte, mit dem Tempo des Coachees zu gehen. Der Grundsatz der inneren Haltung als Coach, erwähnt auch, eine Neugier (InKonstellation Skript, Seite 9) gegenüber dem Coachee aufzuweisen. In dieser Phase sollte allerdings, verstärkt darauf geachtet werden, die Grenzen der Insel des Coachees zu respektieren.

*Narrativer Ansatz & Metaphern:*

Zum Zeitpunkt der Diagnose könnte der narrative Ansatz helfen, das Erlebte zu verarbeiten. Eine mögliche Frage wäre: 'Wenn wir uns die Situation als eine Filmszene im Kino vorstellen. Was würden wir sehen?'

Oder die Aufarbeitung des emotionalen Empfindens des Coachees anhand von Metaphern: 'Welche Bilder hast du im Kopf wenn du an die Situation denkst?'

*VAKOG:*

Um wieder in das Empfinden zu kommen, könnte es helfen den Coachee mittels VAKOG in den aktuellen Moment zu bringen und damit in das Fühlen.

### *Inneres Team:*

Wie zuvor beschrieben, könnte der Coachee in dieser Phase einen inneren Konflikt haben, bei dem die Stimme der Angst und die der Hoffnung, mit dem inneren Team visualisiert werden könnten, um die beiden Stimmen so in den Dialog treten zu lassen, zur Lösung des inneren Konflikts.

#### **3.1.2. Zweite Phase: Zorn, Auflehnung, Protest**

‘Nach dem ersten Schock brechen meist Emotionen wie Aggression, Wut, Zorn und Schuldzuweisungen aus. Manchmal treten diese Emotionen auch unterschwellig auf und äußern sich darin, dass es schwierig ist, den Bedürfnissen der Betroffenen gerecht zu werden. Dies kann die Angehörigen sehr belasten. Angehörige sollten sich bewusst machen, dass diese Reaktionen nicht gegen sie persönlich gerichtet sind, sondern zum Verarbeitungsprozess gehören.’ (betanet.de, 2024)

#### Ziele:

Ziele könnten insbesondere in dieser Phase seitens der Angehörigen im Bezug auf die Kommunikation mit dem Betroffenen auftreten und lauten: ‘Ich schaffe es die Schuldzuweisungen meines Partners nicht persönlich zu nehmen’. Seitens der Betroffenen könnten Ziele formuliert werden wie ‘Ich schaffe es, meine Wut nicht an meinem Partner auszulassen’.

#### Aufträge:

Aufträge könnten lauten ‘Die Stimme, die sich persönlich angegriffen fühlt, weiter zu beleuchten’. Oder ‘Gemeinsam zu erkunden, welche anderen Möglichkeiten funktionieren könnten, um die Wut rauszulassen, anstelle sie an dem Partner auszulassen’.

#### Tools:

‘Wut ist oft ein Zeichen von Überforderung und Hilflosigkeit’ (Psychosoziale Beraterin Sabrina Fleisch, [sabrina-fleisch.at](http://sabrina-fleisch.at)) und geht oftmals mit der Verdrängung von Traurigkeit einher. Hier könnte das Emotions-Coaching vermutlich gut Platz finden. Da das dazugehörige Seminar für mich noch aussteht, werde ich an dieser Stelle nicht weiter darauf eingehen, nehme jedoch den Hinweis für die folgenden Tools mit.

*VAKOG:* Die Wut lokalisieren und körperliche Marker ausmachen um mehr in die Kontrolle des Gefühls zu kommen und um sie dann auf einem anderem Weg rauszulassen.

*Innere Team*: Die verschiedenen Stimmen visualisieren und die Stimme, die sich persönlich angegriffen fühlt, beleuchten. Dabei könnten Ressourcen in Form von inneren Anteilen, die sich nicht angegriffen fühlen, zum Vorschein kommen und dem Coachee für zukünftige Situationen zur Verfügung stehen.

Darüber hinaus könnte eine *Mediation* angefragt werden, um bereits verhärtete Fronten zwischen Partnern/ Freunden/ Familien wieder aufzulockern.

### **3.1.3. Vierte Phase: Depression**

Haben Betroffene realisiert, dass sie sterben werden, kann dies mit Depressionen, Ängsten und Trauer einhergehen. Sie betrauern die Verluste, die sie durch die Erkrankung erleiden: Verlust körperlicher Integrität, Verlust persönlicher und beruflicher Chancen, Verlust von nicht Nachholbarem und Wünschen, die sie sich in gesunden Tagen nicht erfüllt haben.

Diese Phase lasse ich aufgrund der klaren Trennung zwischen Coaching und Therapie aus. Sollten in dieser Phase klare Depressionssymptome auftreten, sollte der Coachee professionelle Unterstützung in Form von einem Psychologen, Psychotherapeuten oder Psychiater in Betracht ziehen, da eine eventuelle 'Kontrollübernahme' seitens des Therapeuten (InKonstellation Skript Seite 8.) notwendig sein könnte und Krankheitsbilder nicht als Coach diagnostiziert werden können. Gleichzeitig besteht natürlich die Möglichkeit einer Begleitung bis zu einem ausstehenden Fach-Termin mittels des systemischen Coachings.

### **3.1.4. Fünfte Phase: Innere Ruhe / Akzeptanz**

'In der Phase der Akzeptanz haben die Betroffenen ihr Schicksal angenommen und es tritt ein ruhiger, fast gefühlloser Zustand ein. Das Bedürfnis nach Gesprächen nimmt ab, die Aufmerksamkeit richtet sich mehr nach innen, und das Verlangen nach Besuch lässt nach.' Da ich unter 3.3. auf Beispiele von Coachees Bezug nehme, welche sich vermutlich in dieser Phase befinden, lasse ich eine weitere Ausführung an dieser Stelle aus. Vorwegnehmen lässt sich allerdings hier bereits, dass Themen oft in Form von letzten Wünschen oder dem Blick auf die Vergangenheit und dem Gefühl von Reue in dieser Phase aufkommen. Insbesondere möchte ich das Potential der Timeline in dieser Phase hervorheben, die den Coachees bei entsprechendem Auftrag, die Möglichkeit geben könnte, Frieden mit dem Ablauf ihres Lebens zu finden und ihr Leben noch ein letztes Mal zu reflektieren.

## **3.2. Eigene Erfahrungen aus dem Krankenhaus Alltag**

Während eines Praktikums zu Schulzeiten durfte ich die wertvolle Erfahrung machen Menschen auf der Krebsstation eines Krankenhauses meiner Heimat zu begleiten.

Obwohl ich in diesem Alter noch keine Vorstellung davon hatte, was Sterbebegleitung ist und wie Coaching funktioniert, erinnere ich mich an einige Momente am Krankenbett der Betroffenen, in denen ich bereits Coaching-Methoden - damals noch unbewusst - habe einfließen lassen. Das aktive Zuzuhören, die Haltung als Coach keinen eigenen Input einfließen zu lassen, mein Einfühlungsvermögen und meine Fähigkeit, mir emotionale Grenzen zum Selbstschutz zu bewahren.

### **3.2.1. Fallbeispiel 1**

Ich erinnere mich an den 30 jährigen Krankenpfleger, der selbst zum Patienten wurde und nur 3 Wochen nach der Krebs-Diagnose starb. Seine Angehörigen standen fassungslos auf dem Flur, sowie die Krankenpfleger, die aus Mangel an Zeit, keine Möglichkeit hatten den Menschen beizustehen. Hier hätte ein möglicher Auftrag lauten können, die Angehörigen in der Trauer zu begleiten und Fragen hätten möglicherweise sein können: 'Wie möchte ich trauern?', oder 'Wie gehe ich mit der Reue um, in seinem letzten Moment nicht bei ihm gewesen zu sein?'. Ich vermute, dass auch das Emotions-Coaching hier hilfreiche Ansätze hätte bieten können.

### **3.2.2. Fallbeispiel 2**

Ich erinnere mich an die ältere Damen, die geglaubt hatte, den Brustkrebs besiegt zu haben, bis festgestellt wurde, dass der Ursprung im Knochenkrebs lag und der Tumor in der Brust nur eine Metastase war. Sie hatte ein Zeitfenster von wenigen Monaten prognostiziert bekommen und war mit dieser Diagnose alleine in einem Einzelzimmer unterbracht. Das Foto von ihrem Enkel stand auf dem Nachttisch. Unter Tränen bat sie mich, die 16 jährige Praktikantin der Station, ihr ein paar Minuten länger meiner Zeit zu schenken, um der Einsamkeit zu entgehen und den Gedanken auszusprechen, dass sie ihren Enkel nicht aufwachsen werden sehe. Hier hätte ein möglicher Auftrag lauten können, mit ihr Wege zu beleuchten, wie sie ihre verbleibende Zeit zusammen mit ihrem Enkel verbringen könnte. Und eine Fragestellung hätte sein können 'Wie kann ich die Zeit mit meinem Enkel trotz Angst vor dem Tod genießen?'.

### **3.2.3. Fallbeispiel 3**

Und ich erinnere mich an den oft sehr schlecht gelaunten Herrn, der grimmig in seinem Bett saß und mir nur die nötigsten Wörter schenke. Nach einigen Wochen Strahlentherapie und der Amputation seines Beines, sah ich ihn ein letztes Mal im Rollstuhl, wie seine Frau ihn aus seinem Zimmer schob, den Blick in die Ferne gerichtet, versunken in seinen Gedanken. Die Therapie schlug nicht mehr an, er hatte die Überweisung zum Hospiz erhalten. Ich bin



mir sicher, auch ihm und seiner Frau, hätte ein Gespräch im Rahmen des systemischen Coachings geholfen, ihre Gedanken zu sortieren. Eine mögliche Fragestellung hätte lauten können: ‚Wie möchte ich mich mit meinem Partner über meine Zukunft nach meinem Tod unterhalten?‘. Und ein möglicher Auftrag hätte lauten können, ihr dabei zu helfen, auf ihre eigenen Bedürfnisse während des Coaching-Prozesses zu achten.

In dieser kurzen Zeit durfte ich bereits lernen, die schweren Gefühle meiner Patienten auszuhalten und zu begleiten. Ob in Stille oder mit Zuspruch und Aufmunterung. Hier wurde mir zum ersten Mal bewusst, dass Menschen an ihrem Lebensende und deren Angehörige, großen Bedarf an professioneller Unterstützung in dieser herausfordernden Zeit haben.

### **3.3. Einsatz von Coaching Tools nach Fallbeispielen aus Buchvorlage**

Folgend möchte ich mögliche Aufträge und einsetzbare Tools des systemischen Coachings in der Sterbebegleitung erläutern und richte mich danach nach *den 5 Dingen die Sterbende am meisten bereuen*, nach Bronnie Ware. Da hier kein Coaching im eigentlichen Sinne stattgefunden hat, werde ich die Themen der verschiedenen Charaktere des Buches als Fallbeispiele verwenden und hieran mögliche Aufträge und Lösungsansätze erläutern. Dabei konzentriere ich mich auf Fallbeispiel 1-3 (Versäumnis 1.-3.) aus dem Buch.

Das Buch *5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen* basiert auf Erfahrungen von der Autorin Bronnie Ware, die als Palliativpflegerin Sterbende in Australien betreut hat. Sie lebte oftmals mit den Betroffenen zusammen und übernahm über die Sterbebegleitung hinaus auch Pflegeaufgaben bei ihren Patienten.

In ihrem Buch dokumentiert sie die häufigsten Erkenntnisse und Bedauern der Sterbenden und berichtet von dem Einfluss dieser Erlebnisse auf ihr eigenes Leben.

#### **3.3.1. „Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben, und nicht das Leben, das andere von mir erwartet haben.“**

Grace, über 80 Jahre jung, hätte gerne mit ihrer Familie darüber gesprochen, dass sie es bereut wie sie ihr Leben geführt hat und sie gerne mehr Zeit gehabt hätte um ihr Leben doch noch nach den eigenen Erwartungen gelebt zu haben. Doch Verwandte, die zu Besuch kamen, wurden von Grace bereits als sehr traurig wahrgenommen und drückten ihre Tränen weg wenn sie an ihrem Bett saßen. Diese Situation aus dem vergangenen Treffen mit der Familie, machte es Grace noch schwieriger, ihr Thema anzusprechen, da sie nicht noch mehr Schuldgefühle und Mitleid verursachen wollte, sollte die Familie erfahren, dass Grace mit dem Gefühl der Reue zu kämpfen hat. Sie wollte keine zusätzliche Belastung für ihre Familie sein. Gleichzeitig hat Grace großen Gesprächsbedarf und würde ihrer Familie gerne

ein paar letzte Worte von ihren Lebenserfahrungen mitgeben. Nun fiel ihr die Entscheidung schwer, ob sie ihrer Familie Bescheid geben sollte, dass ihr letzter Tag erreicht war, oder ob sie ohne Bescheid zu geben, sich vom Leben verabschiedet und ihre Familie so niemals von ihrem innerlichen Konflikt mit dem eigenen Leben erfährt.

Ziel:

'Ich weiß ob ich meiner Familie Bescheid geben möchte oder nicht.'

Auftrag:

Unterstützung des Coachees bei der Entscheidungsfindung.

Tools:

*Affektbilanz:*

Mit der Affektbilanz könnten die zwei Optionen:

- a) Der Familie nicht Bescheid geben und so den Austausch vermeiden, und
- b) der Familie Bescheid geben und so die Möglichkeit auf einen letzten Austausch zu haben, genauer beleuchtet werden.

*Hypothetische Fragen:*

Mit der Frage nach 'Angenommen du entscheidest dich für Option a)/b), wie würdest du dich fühlen?', könnte der Coachee in das Erleben der Entscheidung gebracht werden und so die Entscheidungsoptionen aus einem anderen Blickwinkel betrachten.

*Seitenmodell:*

Beleuchtung und Würdigung beider Seiten, ihres Werte-Konflikts.

- a) Beschützen der Familie und
- b) eigenen Bedürfnissen nachgehen. Hier könnte man ausprobieren, eine Kommunikation zwischen den beiden Seiten herzustellen, um in die Lösungsfindung zu kommen.

### **3.3.2. "Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet".**

John, fast 90 Jahre alt, der sein Leben dem Job gewidmet hat, merkt an seinem Lebensabend, dass er viele wertvolle Momente mit seiner Familie verpasst hat. Besonders schwer wiegt

für ihn, dass er die Kindheit seiner Kinder nicht miterleben konnte, weil er zu beschäftigt war, Karriere zu machen.

Ziel:

‘Ich schaffe es, das schlechte Gewissen aus dem Weg zu räumen, um so meine letzte Zeit mit meinen Kindern zu genießen.’

Auftrag:

Den Coachee dabei zu unterstützen, einen Weg zu finden, um sein schlechtes Gewissen zu beruhigen.

Tools:

*Zirkuläre Fragen:* Den Standpunkt der Kinder selber erfragen, durch die Frage ‘Was würden deine Kinder dazu sagen, wenn sie wüssten, dass dich das schlechte Gewissen über die Vergangenheit plagt?’ und somit einen Perspektivwechsel anstoßen.

*Werte-Entwicklungs-Quadrat:* Den positiven Wert von ‘Zu viel Arbeiten’ herauszuarbeiten, um die Entscheidung in der Vergangenheit, sich auf die Arbeit zu konzentrieren, positiver zu polen und den möglich positiven Effekt seiner Handlung für seine Familie herauszuarbeiten.

*Reframing:* Würdigung der Anstrengungen des Coachees in der Vergangenheit, seine Zeit der Arbeit gewidmet zu haben, zur finanziellen Sicherheit seiner Familie.

### **3.3.3. “Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken”.**

Jozsefs, 94 Jahre alt, hat ein Leben lang Konflikte und ehrliche Gespräche vermieden, um Streit aus dem Weg zu gehen. Er hat seine Gefühle oft unterdrückt und merkt nun, dass dies ihn in vielen Beziehungen entfremdet hat. An seinem Lebensende wünscht er sich wieder einen Weg zu seinen Gefühlen zu finden, und offen über seine Gefühle sprechen zu können.

Ziel:

‘Ich habe den Mut meine Gefühle auszudrücken und meiner Familie mitzuteilen.’

Auftrag:

Den Coachee in das Empfinden bringen und mit ihm Möglichkeiten durchgehen, wie er seine Gefühle seiner Familie offenbaren kann.

Tools:

*Timeline:* Um den Coachee wieder in das Empfinden zu bringen, könnte es eine Möglichkeit sein ihn durch die Meilensteine seines Lebens zu führen und dort in das Erleben der jeweiligen Ereignisse/Zeiten zu führen.

*Wunderfrage:* Die Wunderfrage könnte ausprobiert werden um herauszuarbeiten, wie es sich für den Coachee anfühlen würde, wenn er sein Ziel erreicht hat. Somit könnte ein besseres Verständnis für die Definition seines Ziels erarbeitet werden. Dabei könnten somatische Marker erfragt werden, wie zum Beispiel: „Ich merke ein Kribbeln im Bauch, wenn ich meine Frau sehe“, oder „Ich fühle ein warmes Gefühl im Bauch, wenn ich mit meiner Familie zusammen bin“. Diese könnten Aufschluss darüber geben, auf welche Anzeichen der Coachee achten kann, um in den Kontakt mit seinen Gefühlen zu kommen. Gleichzeitig könnten so konkrete Lösungsansätze für den Weg zur Kommunikation mit seiner Familie aufkommen.

*Muster des Gelingens:* Die Frage nach einer Situation in der Vergangenheit, in der er bereits den Mut hatte seine Gefühle auszudrücken, um diese als Ressource zu verwenden. Es ist möglich, dass bereits Strategien bestehen, welche sich in der Vergangenheit bewährt haben und auf welche er zurückgreifen kann.

## **4. Herausforderungen und Grenzen**

### **4.1. Gesellschaftliche Akzeptanz**

Wenn ich, als 28 jährige, mein Projekt ehrenamtliche Sterbebegleiterin zu werden, in meinem Umfeld äußere, treffe ich oft auf entsetzte Gesichter, die jedes Mal betonen, wie emotional schwer diese Tätigkeit doch sein kann. Gleichzeitig ist der erste Gedanke bei vielen, die Coaching in der Sterbebegleitung hören, ebenfalls von großer Skepsis geprägt.

Damit stellen sich für mich gleich die ersten zwei großen Herausforderungen; Die Akzeptanz der Sterbebegleitung in der Gesellschaft und die Offenheit von Menschen, sich auf ein Coaching im Rahmen der Sterbebegleitung einzulassen.

Daher kann ich mir vorstellen, dass es sehr schwierig sein kann, einen Auftrag zu erhalten, der beide Fachbereiche verbindet.

### **4.2. Emotionale Abgrenzung**

Mir ist bewusst geworden, dass klare Grenzen im Coaching in der Sterbebegleitung gezogen werden sollten. Coaching-Themen können auch von Personen mit längerer Lebenserwartung emotional stark geladen und aussichtslos sein. Hierfür benötigt der Coachee keine Diagnose, sondern kann auch durch Traumata, schwere Schicksalsschläge

oder andere Eigennisse im Leben mich als Coach emotional beeinflussen. Hierbei ist zu jeder Zeit meine Haltung als Coach gefragt.

Trotzdem ist das Thema Sterben natürlich in der Regel kein positives Ereignis, weshalb ein Coach insbesondere in diesem Fachbereich auf seine eigene mentale Verfassung Acht geben sollte.

#### **4.3. Zukunftsausrichtung**

Darüber hinaus sind mir einige Grenzen bezüglich das Einsetzen verschiedener Coaching-Tools aufgefallen.

Das Merkmal der Ausrichtung in die Zukunft des systemischen Coachings (InKonstellation Skript S. 8) stellt eine Herausforderung durch die Natur der Sterbebegleitung dar, da die Coachees oftmals nicht mehr viel Zeit haben und ein Fokus auf die (nicht vorhandene) Zukunft schmerzhaft und nicht zielführend sein könnte. Damit ist gleichzeitig auch der Handlungsrahmen der Coachees beschränkt, da mögliche Handlungen zur Zielerreichung noch innerhalb der Lebenszeit der Sterbenden liegen sollten. Der Rahmen für die Zukunft sollte hier also individuell kürzer gefasst werden.

#### **4.4. Körperliche Einschränkungen**

Des Weiteren sind Sterbende oftmals nicht mehr in der körperlichen Verfassung, eine gesamte Coaching-Session von einer Stunde oder länger auszuhalten. Viele Sterbende haben nur noch wenig Kraft, so dass auch das Sprechen stark eingeschränkt sein kann. Der Ansatz, dass ich als Coach wenig Input gebe und 'nur' prozessverantwortlich bin, sorgt dafür, dass der Sprechanteil stärker auf Seitens des Coachees liegt. Hier stößt das Coaching in der Sterbebegleitung auf Grenzen. Gleichzeitig können Medikamente die Qualität vom Coaching Gespräch und das klare Denken den Coachees einschränken.

Ebenfalls könnten Tools, die körperliche Aktivität gebrauchen, nur eingeschränkt einsetzbar sein.

Hierbei könnten kreative Ansätze Abhilfe schaffen. Beispielsweise könnten die Bodenanker im Rahmen der Timeline, in Form von bunten Karten auf einem Tisch ausgelegt werden und anstelle des 'sich darauf stellen', könnte die Hand auf die entsprechenden Meilensteine gelegt werden. Gleiches gilt für das Tetralemma.

### **5. Abschluss**

Besonders in der letzten Lebensphase reflektieren viele Menschen ihr Leben und setzen sich mit dem bevorstehenden Abschied auseinander. Diese Erkenntnis und

Auseinandersetzung ist oft mit vielen Emotionen und Ängsten verbunden – nicht nur bei den Betroffenen, sondern auch bei denen, die sie begleiten.

Ich hoffe, dass diese Arbeit dazu anregt, das Thema Sterbebegleitung nicht nur als professionelles, sondern auch als persönliches Anliegen zu verstehen. Denn gerade die Menschen höheren Alters unserer Gesellschaft können uns als weise Lehrer zur Seite stehen und uns wertvolle Erkenntnisse für unser eigenes Leben mitgeben. Es ist an der Zeit, den Tod nicht mehr zu tabuisieren, sondern ihm den gleichen Raum zu geben wie der Geburt – als ein natürlicher und respektierter Teil des Lebenszykluses.

Mit dem demographischen Wandel wird die Zahl älterer Menschen weiter zunehmen, und somit auch der Bedarf an kompetenter Coaches in der Sterbebegleitung. Daher appelliere ich an alle Coaches, sich mehr mit diesem Thema auseinanderzusetzen und eine Gesellschaft zu fördern, in der wir uns dem Tod mit einer Haltung der Akzeptanz und des Respekts nähern.

## Quellenverzeichnis

- <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/954/umfrage/lebenserwartung-bei-geburt-in-ausgewaehlten-laendern-der-europaeischen-region/> , 09.12.2024
- Bronnie Ware, *5 Dinge die Sterbende am meisten bereuen- Einsichten, die ihr Leben verändern werden*, München, Deutschland: GOLDMANN, 2015
- <https://www.betanet.de/sterbephassen-nach-kuebler-ross.html> , 09.12.2024
- [https://www2.klett.de/sixcms/media.php/229/ab\\_695274\\_jz8j7a\\_phasen\\_des\\_sterbens.pdf](https://www2.klett.de/sixcms/media.php/229/ab_695274_jz8j7a_phasen_des_sterbens.pdf) , 09.12.2024
- InKonstellation Skript, 2024