

# Zur Vielfalt der Lebensflussarbeit

Dipl.-Psych. Karsten Vetterlein

Dipl.-Psych. Kathrin Löschner

## Summary

Keywords: flow of life model; model of systemic thought and action; history of development; philosophical foundation; special therapeutic method;

Systemic thinking and action requires the application of appropriate working methods that reflect the basic therapeutic beliefs. In this article, the flow of life is presented as a method that allows the representation and treatment of a wide variety of topics and concerns and shows a very complex mode of action.

The history of the development of the flow of life model is first dealt with and then presented as a possible model of systemic thought and action. The philosophical foundations of these beliefs are described and put into context with the concrete therapeutic work.

In the following, possible applications in depth in terms of methodological technique and levels of reflection as well as in terms of possible settings and questions are presented. Thus it can be shown that different levels of experience and reflection can be used with a single working method.

## Zusammenfassung

Schlagwörter: Lebensflussarbeit; Geschichte; Leitbild Systemischen Arbeitens; philosophische Grundlagen; spezielle therapeutische Methode

Systemisches Denken und Handeln erfordert die Anwendung geeigneter Arbeitsmethoden, in denen sich die therapeutischen Grundüberzeugungen widerspiegeln. Im vorliegenden Beitrag wird mit der Lebensflussarbeit eine Methode vorgestellt, die die Darstellung und Bearbeitung verschiedener Themen und Anliegen erlaubt und eine sehr vielschichtige Wirkungsweise zeigt.

Dabei wird zuerst auf die Geschichte der Entwicklung des Lebensflussmodells eingegangen, um es danach als ein mögliches Leitbild systemischen Denkens und Handelns vorzustellen. Die philosophischen Grundlagen dieser Überzeugungen werden beschrieben und in einen Zusammenhang zur konkreten therapeutischen Arbeit gebracht.

Nachfolgend werden Anwendungsmöglichkeiten in der „Tiefe“ im Sinne von methodischer Technik und Reflexionsebenen sowie in der „Weite“ bezüglich möglicher Settings und Fragestellungen dargestellt. So kann gezeigt werden, dass mit einer einzigen Arbeitsmethode verschiedenste Ebenen des Erlebens und Reflektierens genutzt werden können.

*„Der Fluss nimmt eine andere Fließrichtung- ich komme wieder in die Landschaft meiner Kindheit und bin doch eine andere.“  
(Klientin 34 J.)*

Lebensfluss, Timeline, Lifeline, Zeitstrahl, Zeitlinie oder Zeitpfeil – all diese Begriffe beschreiben beraterische bzw. psychotherapeutische Methoden, mit der eine individuelle Lebensgeschichte oder Familiengeschichten in einer linearen Zeitdimension dargestellt werden sollen.

Doch was steckt hinter diesen Methoden, was macht ihre vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten aus? Warum bietet diese Arbeitsweise so universelle Möglichkeiten?

Diesen Fragen wollen wir im folgenden Beitrag nachgehen. Im Besonderen werden Wurzeln und verschiedene Facetten der Arbeit mit dem Lebensflussmodell dargestellt. Zunächst geht es um die Geschichte des Lebensflussmodells. Im Weiteren wird das Thema „Lebensfluss als Leitbild“ systemischen Arbeitens erörtert und die Vielfalt der konkreten Arbeitsmethode ausgelotet. Mit diesem Artikel soll der Bogen von den philosophischen Hintergründen bis zur konkreten therapeutischen Arbeit mit Klient/innen geschlagen werden.

## I. Geschichte: Von der Timeline zum Lebensflussmodell

*„Früher kurvenreich- dann beständig und jetzt so viele Möglichkeiten.“  
(Klientin 39J.)*

Die Geschichte des Lebensflussmodells und seiner Anwendung hat weitreichende philosophische und therapeutische Wurzeln.

Therapeutische Wurzeln werden u.a. von Schlippe und Schweitzer als Reisen auf der Zeitlinie im Sinne einer psychotherapeutischen Technik beschrieben. Deren Ursprünge vermuten sie in Ansätzen des Psychodramas und des NLP. Systemische Therapeutinnen griffen diese Ideen auf und entwickelten sie weiter.

Schlippe und Schweitzer führen im Kapitel „Symbolisch- handlungsorientierte Interventionen“ aus, dass in all den Ansätzen eine Zeitachse definiert ist mit Gegenwart, Zukunft und Vergangenheit. Die Zeitlinie wird für eine oder mehrere Personen symbolisch dargestellt. Es ist möglich, sich auf Ereignisse in der Vergangenheit zu beziehen aber auch zukünftige Zeiten aufzusuchen, wo ein Gegenwartsproblem bereits gelöst ist.

Schweitzer beschreibt eine solche Zeitlinienreise am Beispiel von Eltern-Beratung zur Bewältigung der elterlichen Zukunftsängste. Schritt für Schritt gehen Eltern den angstmachenden Zukunftseignissen näher und durchschreiten sie bis in eine Zeit, in der die jetzt in der Zukunft liegenden Ereignisse schon lange hinter ihnen liegen. Dabei können sie an der Zeitlinie diffuse Ängste in konkrete (wenn auch symbolische) Erfahrungen verändern und mit eigenen Bewältigungserfahrungen und -kompetenzen verknüpfen. (vgl. Schlippe, Schweitzer, 2012)

Auch in der Krisenintervention kann die Arbeit mit der Time-Line angewandt werden. Michael Grabbe beschreibt diesbezüglich einen Ressourcen-Orientierten-Lösungs-Fokussierten Ansatz. (vgl. Grabbe, 2003)

Vor allem in der traumatherapeutischen Arbeit gibt es diverse Entwicklungen zur Arbeit mit der Lebenslinie. Die von Maggie Schauer et al (vgl. Schauer, Neuner, Elbert, 2011) entwickelte Narrative Expositionstherapie (NET) ist ebenfalls eine Arbeit mit der Lebenslinie. Hier wird der gesamte bisherige Lebenslauf der Patienten mit den prägenden Erlebnissen positiver und belastender Art erhoben bis hin zur narrativen Exposition der traumatisierenden Situation in Erinnerung und Vorstellung. Im Laufe der narrativen Exposition steigen die emotionalen Reaktionen, Erregung und Ängste der Patient/innen zunächst an, erreichen einen Höhepunkt und nehmen dann ab (Habituation). Die Patientinnen werden ruhiger, und es stellt sich eine Erleichterung ein.

Die Effekte der NET wurden von Tatjana Kolassa et al (vgl. Morath, 2014) wissenschaftlich untersucht. Dabei konnte nachgewiesen werden, dass immunologische Veränderungen nach traumatischer Belastung mit evidenzbasierter Psychotherapie (NET) reversibel sind. So konnte die Wirksamkeit der psychotherapeutischen Arbeit mit der Lebenslinie bis auf die körperliche Ebene im Immunsystem nachgewiesen werden.

Sicher existieren in der Therapielandschaft weitere ähnliche Arbeitsmethoden. Nach unserer Ansicht lässt sich nicht genau sagen, was genau Einfluss worauf genommen hat. Es ist auch nicht eindeutig zu bestimmen, wo die Arbeit mit der Zeitlinie endet und die mit dem „Lebensfluss“ beginnt.

Wir sehen die Entwicklung des Lebensflussmodells und dessen Anwendung sehr eng verknüpft mit Peter Nemetschek (vgl. Nemetschek, 2006), der explizit vom Lebensflussmodell spricht.

Peter Nemetschek hat bei Virginia Satir und Milton Erickson gelernt und dort wahrscheinlich die Ansätze gefunden, die er später in seiner Arbeit mit dem Lebensfluss weiterentwickelt hat.

Virginia Satir baute im Rahmen ihrer Familienrekonstruktionen viele Familienskulpturen entlang der Familiengeschichte. So wurde erlebbar, wie in der Geschichte über Generationen hinweg Familienregeln, Überlebensstrategien, Verhalten, Ressourcen,

Schutzmechanismen entstehen und von Generation zu Generation weitergegeben werden.

In Familienrekonstruktionen entsteht eine Familienflusslandschaft - entlang dieser werden Entwicklungen sichtbar. Nemetschek sieht darin ein Fließmodell.

Über Erickson schreibt Nemetschek: „Erickson bietet ... eine Metapher einer Lebenslandschaft an, durch die sich eine Überlandstraße schlängelt und in die Zukunft führt“ (Nemetschek, 2006, S.78). Nach Nemetschek führt Erickson Lösungswege in ferne Zukunft weiter- sieh Dich in einer Zukunft, wo Du das bereits tun kannst und tust, was Du heute noch nicht kannst und sieh Dich in einer Zukunft, wo Du bereits vergessen hast, dass das jemals ein Problem für Dich war.(vgl. Nemetschek,2006)

Von diesen Herangehensweisen ließ sich Nemetschek inspirieren und mittels seiner kreativen, heilpädagogischen Fähigkeiten begann er das Seil als Symbol für die Flüsse zu verwenden.

Er beschreibt in seinem Buch, dass er etwa 1976 erstmalig mit Jugendlichen Seile am Boden als Lebenslinienwege legte, „die vom Jetzt aus in verschiedene Richtungen in die Zukunft führen: „Du kannst den leichten Weg einschlagen oder den harten, schweren Weg gehen, die Herausforderung meistern, eine echte Frau bzw. ein echter Mann werden“(Nemetschek, 2006, S.78).

Systemische Einflüsse werden ab Mitte der 80er Jahre bedeutsamer - Lösungsorientierungen, Konstruktionen, Lösungsbilder werden mit Klient/innen entworfen.

Nemetschek arbeitete Mitte der 80er Jahre mit Familien mit Kindern und Jugendlichen mit Lebenslinien. Er spricht von der Metapher des Lebens-Stroms, in welcher viele kleine Gleichnisse schlummern, „ein ideales Fließmodell, um systemische Prozesse zu begleiten und zu fördern“ (Nemetschek, 2006, S.82).

Peter Nemetschek hat damit einen ganzheitlichen, komplexen Ansatz in der Haltung, im Denken und im Handeln im Sinne einer systemischen Interventionsmethode entwickelt und gelehrt.

Durch ihn ist die Lebensflussarbeit zu uns gekommen. Einerseits begannen wir in den 90er Jahren in Kliniken, Beratungsstellen und psychotherapeutischen Praxen mit Klientinnen „Lebensflussarbeit“ durchzuführen. Klienten wurden aufgefordert, ihren eigenen Lebensfluss zu gestalten.

Je nach Arbeitsfeld wurde auf verschiedene Art und Weise die Idee des Lebensflussmodells aufgegriffen und umgesetzt, in Form von Einzel-, Paar-, Familienberatung und-therapie, Team- und Fallsupervision, als Navigationshilfe zur Planung von nächsten Schritten und therapeutischen Strategien in beraterischen/therapeutischen Prozessen. Es wurde erlebbar, dass diese Arbeit sowohl mit einer Person allein als auch mit mehreren Menschen simultan möglich ist.

Andererseits wurde das Lebensflussmodell von uns in der Lehre Weiterbildungsteilnehmerinnen als praktische therapeutische Methode vermittelt.

Das Flussbild inspirierte viele Beraterinnen und Therapeuten in den letzten 25 Jahren. Zahlreiche systemische Institute vermitteln in Weiterbildungen die Arbeit mit dem Lebensfluss. Die Autoren schauen insbesondere auf die eigenen Erfahrungen und stellen diese im Folgenden dar.

Bei einem Rückblick wird deutlich, dass die Lebensflussarbeit zunächst als Arbeitswerkzeug, Methode betrachtet und genutzt wurde. Wie es Schweitzer im Lehrbuch der Systemischen Therapie und Beratung beschreibt, handelt es sich um eine psychotherapeutische Technik (vgl. Schlippe, Schweitzer, 2012).

Allmählich hat sich für uns aus den vielfältigen Anwendungen und Erfahrungen eine Haltung entwickelt, die im Lebensfluss eine tiefergehende Metapher für das therapeutische Handeln sieht.

Das Lebensflussmodell ist ein Konstrukt, mit dem weite Teile systemischen Denkens und Handelns gut beschreibbar sind. Es ist so weit mehr als eine Arbeitsmethode und eine Intervention. Es kann als ein Leitbild Systemischen Denkens und Arbeitens gesehen werden.

## II. Das Lebensflussmodell – ein Leitbild systemischen Denkens und Handelns

*„Von Geburt an schauend merke ich, dass ein langer Weg vor mir liegt – Du musst die Kraft einteilen.“  
(Klientin 54 J.)*

Wer beginnt mit dem Lebensflussmodell zu arbeiten, nutzt es zuerst als therapeutische Technik, als Methode.

Im Laufe der Arbeit kann zunehmend wahrgenommen werden, dass hinter der Methode allgemeingültige innere Bilder und Grundüberzeugungen stehen, die als grundlegende systemische Haltungen und gemeinsame Visionen gesehen werden können. Das kann eine Grundlage des therapeutischen Handelns darstellen, der sich Therapeutinnen verpflichtet fühlen und die Kommunikation mit Klienten erleichtern kann.

Dabei kann ein Bogen beschrieben werden, der von der allgemeinen realen Lebenserfahrung der Menschen mit Flüssen, über deren Vergeistigung und Verarbeitung in der Philosophie zur konkreten Lebensfluss-Metapher führt. Diese ermöglicht die Kommunikation in Form einer realen Veranschaulichung im Therapie- oder Beratungszimmer, in der sich Lebenserfahrungen der Menschen in Flüssen widerspiegeln.

So entsteht ein Kreislauf des Verständnisses, der einerseits konkrete individuelle Lebenserfahrungen einschließt und andererseits über die Nutzung ihrer allgemeingültigen Verarbeitung eine universelle Kommunikation und Verständigung ermöglicht.

Ausgehend von der Jahrtausende alten Lebenswirklichkeit der Menschen stellen Erfahrungen mit Flüssen eine gemeinsame Lebenserfahrung vieler Menschen dar. Die Natur stellt uns Ströme, Flüsse, Bäche mit ihrem fortwährenden Fließen zur Verfügung. Sie fließen durch verschiedene Landschaften. Das Wasser des Flusses fließt mit unterschiedlichem Tempo, es schlängelt sich, es kommt zu Turbulenzen, es muss Mäander entwickeln, um Hindernisse zu bewältigen. Das Wasser fließt und irgendwann mündet der Fluss, der Strom im Meer, im Ozean.

Diese allgemeine Erfahrung, die ein gemeingültiges Flussbild begründet, stellt eine Basis gemeinsamen Sprechens und Denkens dar.

Philosophen haben das Wesen, die Entwicklung, das Fließen der Flüsse beobachtet und haben den Fluss als Metapher für Leben, Fließen, Bewegung definiert. Das Fließen des Wassers in Form von Flüssen haben Philosophen vergeistigt – die Flussmetapher stellt eine allgemeine Vergeistigung des Fließmodells dar.

Therapeuten verschiedener Richtungen haben und insbesondere Peter Nemetschek (vgl. Nemetschek, 2006) hat die Metapher Fluss konkretisiert in Form des Lebensflussmodells.

Lebensflüsse fließen durch die Zeit wie Flüsse durch die Landschaft. Es können viele Gleichnisse gesehen und genutzt werden.

Jetzt galt, gilt es, die Lebensflussmetapher zu veranschaulichen – ein Seil kann sich symbolisch wie ein Fluss durch die Landschaft durch das Therapiezimmer schlängeln und es lassen sich damit die Besonderheiten eines Lebens mit Ressourcen, Krisen, Höhen und Tiefen darstellen. So liegt dann ein Seil (oder mehrere für Paare, Familien) auf dem Boden und das entstehende Gebilde stellt ein Symbol für das jeweilige Leben dar.

Die Menschen, die ihre Lebensflusslandschaft gestalten, haben ihr eigenes Leben, ihren Lebenslauf im Kopf, vergegenständlichen diesen mit dem Seil und haben gleichzeitig konkrete Flüsse vor Augen und die Qualitäten von Flüssen, das Fließen von Flüssen, womit sich der Kreislauf wieder schließt.

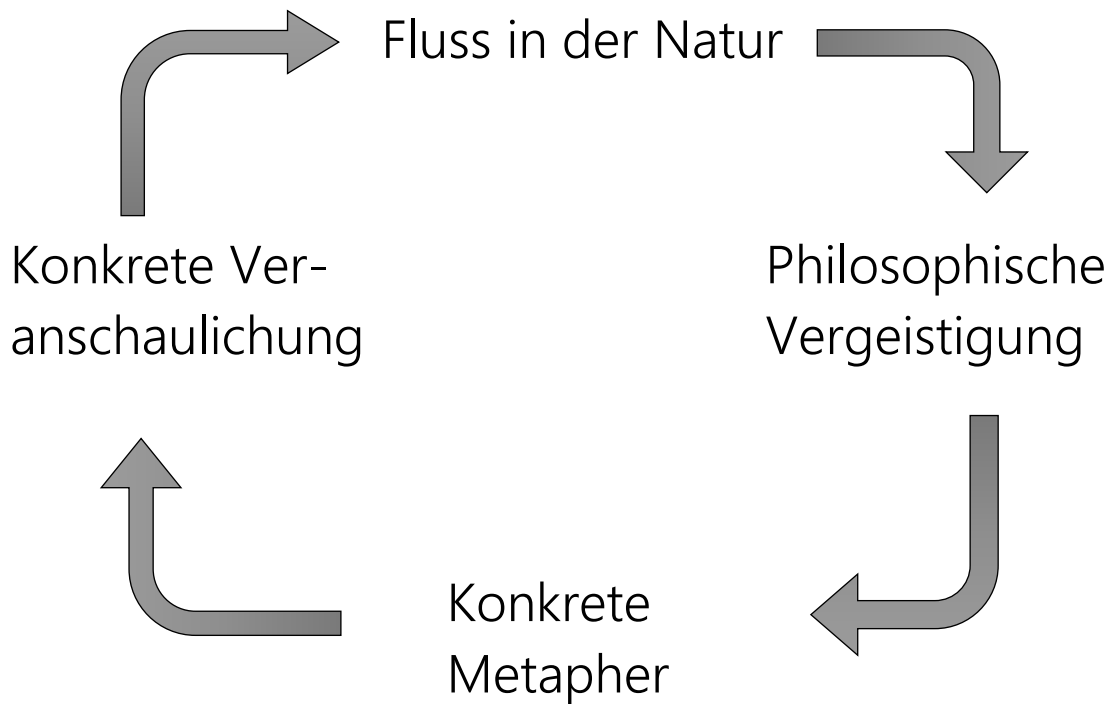


Abb.1 Kreislauf des Verständnisses

## II.1. Philosophische Ansätze

Im therapeutischen Alltag ist oft wenig Zeit, philosophische Themen und deren Verbindung mit therapeutischer Arbeit zu reflektieren. Genau aus diesem Grund widmen wir dieser Verbindung noch einige Gedanken.

Philosophen entwickelten Sichtweisen, die als Gleichnisse für unser Leben zu nutzen sind und so auch im Lebensflussmodell sichtbar werden.

Philosophisch haben für die Entwicklung des Lebensflussmodells im Wesentlichen die Fluss-Lehre, die Lehren von der Zeit und die Betrachtung von Gleichnissen Bedeutung.

### II.1.1. Die Fluss-Lehre

Der griechische Philosoph Heraklit vergleicht das Sein, den natürlichen Prozess des beständigen Werdens und Wandels, mit einem Fluss. Das Wesen des Seins ist Bewegung.

„Panta rhei - Alles fließt“, dieser Ausspruch wird laut Platon Heraklit zugesprochen. Er kann als knappste Veranschaulichung der Fluss-Lehre betrachtet werden.

Die philosophischen Sichtweisen und Aphorismen Heraklits:

„Wer in denselben Fluss steigt, dem fließt anderes und wieder anderes Wasser zu.“  
(Capelle, 2008, S.132)

„Wir steigen in denselben Fluss und doch nicht in denselben, wir sind es und wir sind es nicht.“ (Capelle, 2008, S.326) bieten eine passende philosophische Grundlage für das Lebensflussmodell.

Dabei verbindet sich die Flusslehre mit Heraklits Lehre von der Einheit aller Dinge:

„Verbindungen: Ganzes und Nichtganzes, Zusammengehendes und Auseinanderstrebendes, Einklang und Missklang und aus Allem Eins und aus Einem Alles.“ (Capelle, 2008,S.132)

„Pánta chorei kai oudèn ménei“ (vgl. Platon in Kratylos) ist eine Formulierung der Flusslehre Heraklits, die besagt: Alles fließt und nichts bleibt; es gibt nur ein ewiges Werden und Wandeln.

Die Flusslehre ist eine Metapher für die Prozessualität der Welt. Das unaufhörliche, dynamische Werden des Seins begründet das Ganze. Die Vielheit führt so zur Einheit, die wieder eine Vielheit darstellt (vgl. Störig, 1996).

### II.1.2. Die Lehre von der Zeit

Zum anderen spielt im Lebensflussmodell die Zeit eine wesentliche Rolle.

Der Begriff Zeit bezeichnet in der Philosophie die vom menschlichen Bewusstsein wahrgenommene Abfolge von Ereignissen bzw. von Veränderungen. Diese Veränderungen begründen den Eindruck einer „Richtung der Zeit“. Philosophen wie Platon, Aristoteles, Augustinus, Leibniz, Kant oder Bergson haben sich mit dem Phänomen der Zeit beschäftigt und es in unterschiedlichster Art und Weise gefasst (vgl. Gloy 2008).

Die verschiedenen philosophischen Überlegungen zur Natur der Zeit lassen sich an dieser Stelle nicht ausreichend darstellen.

Für das hier behandelte Thema erscheinen subjektivistische Auffassungen über die Zeit bedeutsam. Diese Ideen besagen, dass Zeit keinen objektiven Charakter hat, sondern Ausdruck gesellschaftlicher Festlegungen und subjektiven Empfindens ist. Die Zeit ordnet unsere Erinnerung. Sie dehnt oder strafft sich je nach der Menge und Intensität der Erinnerungen.

Genau diese subjektive Dynamik wird mit dem Lebensflussmodell am Seil abgebildet. Dabei können wenige Jahre in langen Seilabschnitten und viele Jahre in kurzen Seilabschnitten dargestellt werden, je nach subjektiv erlebter Bedeutsamkeit und Menge der wahrgenommenen Ereignisse.

Aristoteles bezeichnet die Zeit als Maß der Veränderung, der Bewegung. Bewegung und Zeit bedingen sich so gegenseitig, weil nicht nur die Bewegung mittels der Zeit, sondern auch die Zeit mittels der Bewegung gemessen wird. Damit entsteht der Gedanke eines Kontinuums von Raum und Zeit. Dieser Gedanke wird in der Lebensflussarbeit genutzt. Indem Klientinnen sich am Lebensfluss im Raum bewegen, bewegen sie sich in der Zeit.



Nach Augustinus sind Vergangenheit und Zukunft nur Erinnerungen und Erwartungen in der Gegenwart, die in verschiedene Richtung wirken. So können wir am Lebensfluss aus der Gegenwart Reisen in die Vergangenheit unternehmen und Konstruktionen der Zukunft entwerfen.

(vgl. Gloy, 2008)

Heideggers Idee ist, dass sich die menschliche Existenz durch ihre Ausrichtung auf die Zukunft, durch das Ergreifen eigener Möglichkeiten und das Treffen von Entscheidungen entwickelt. (vgl. Heidegger, 2006) Das wird aufgegriffen, wenn Klienten am Lebensfluss Zukunftskonstruktionen entwerfen und bearbeiten (z.B.: mit der Wunderfrage).

Andere Philosophen wie John McTaggart beschreiben, dass jede Veränderung als eine Bewegung von Ereignissen von der Zukunft zur Gegenwart in die Vergangenheit beschrieben werden kann. (vgl. Dzelili, 2010) Für die Arbeit am Lebensfluss heißt das, die Konstruktion des nächsten kleinen Schrittes verändert das gegenwärtige Erleben und damit auch die Bewertung der Vergangenheit.

In dem modernen Wissenschaftszweig der Chronobiologie verschmelzen biologische und philosophische Aspekte der Zeiterfassung. Das subjektive Zeitgefühl wird hier als Ergebnis neuronaler Aktivitäten und Stoffwechselfvorgänge angesehen. Der Physikochemiker Ilya Prigogine schreibt dazu:

"Nun ist der Weg frei für andere Begriffe der Zeit, die enger mit den internen Strukturen, mit chemischen und biologischen Prozessen verknüpft sind. Wenn man sie in diesem Sinne betrachtet, enthält die Welt eine unendliche Vielfalt an internen Zeiten, die jeweils mit der Entwicklung der individuellen Schicksale verknüpft sind." (Prigogine, Stengers, 1986, S.264)

Daraus lässt sich der Gedanke einer Eigenzeit für jedes System ableiten (vgl. Springer, 2006). Die Abfolge der Einheiten der Eigenzeit bildet den Fluss der Zeit (bei Prigogine „Pfeil der Zeit“ (Prigogine, Strenger, 1993)). Die Eigenzeit des Individuums kann als das „Jetzt“, die Gegenwart, betrachtet werden. Die Folge der Eigenzeiten erzeugt eine Vorstellung von Vergangenem und Zukünftigen. Dadurch entsteht der Eindruck eines ständigen Fließens der Zeit und auch der eines linearen Ablaufes der Ereignisse. Genau das wird in der linearen Lebensflussdarstellung genutzt.

### II.1.3. Die Betrachtung von Gleichnissen

Eine wesentliche Grundlage des Lebensflussmodells ist das Nutzen von Metaphern. Eine Metapher (griechisch: metaphora = Übertragung) ist ein sprachliches Bild bzw. eine poetische Stilfigur, die häufig zur Veranschaulichung von Sachverhalten oder Gefühlsregungen dient. Zumeist wird die Metapher als eine Form des bildhaften Sprechens bezeichnet, bei der die Wörter nicht in der eigentlichen, sondern in übertragener Bedeutung verwendet werden.

Wörter wie Bach, Fluss, Strom haben nach Kristof Nyiri die Funktion, mentale visuelle Bilder zu erwecken.

Der ungarische Philosoph beschäftigt sich mit der Bedeutsamkeit von Metaphern. Er meint, dass Metaphern das Verstehen und Erfahren von einer Art von Dingen im Bezugssystem einer anderen Art von Dingen ermöglichen. Menschliche Denkprozesse seien größtenteils metaphorisch, aber auch unsere Handlungen seien gleichsam durch Metaphern strukturiert (vgl. Nyiri, 2012).

In der Psychotherapie wird in vielen Schulen mit Metaphern gearbeitet, so verwendet z.B. die Hypnotherapie nach Milton Erickson den Begriff der Metapher. Die Metapher bezeichnet Wortspiele und Geschichten, die eine hypnotische Trance und eine Veränderung nicht bewusster Prozesse auslösen (vgl. Erickson, Rossi, 1999).

Auch in der systemischen Therapie werden Metaphern als zentrale Technik zur Kommunikation mit den Klienten genutzt (vgl. Schlippe, Schweizer, 2012)

So hat der Lebensfluss der Klientinnen neben seiner konkreten Anschaulichkeit eine tiefe metaphorische Seite, die Klientinnen hilft ihr Leben anders zu begreifen.

## II.2. Lebensfluss als Metapher

Wir wählen den Lebensfluss als grundlegende Metapher in der Arbeit mit den Klienten, weil er die Möglichkeit bietet, das Leben als Veränderungsprozess abzubilden, zu begleiten und zu bearbeiten.

Alle Prozesse finden in der Zeit statt. Menschen begegnen uns für einen kurzen Moment in der Gegenwart. Sie bringen ihre Vergangenheiten mit und wollen Schritte in die Zukunft gehen. Systeme bewegen sich in der Zeit. Die Bewegung von Systemen ist mittels des Lebensflusses über die Zeit hin bestens abbildbar.

Entlang des Lebensflusses können externalisierte Innensysteme und andere Systeme wie Familien, Teams, ... aufgebaut werden und damit in ihrer Wechselwirkung, Bewegung, in ihrer Entwicklung gesehen werden. Am Fluss können Systeme stehen und es wird sichtbar- wer ist beteiligt, wie stehen die Menschen zueinander. Individuelle Entwicklungsaufgaben lassen sich in dieser Metapher im Sinne von Herausforderungen und Lösungsansätzen darstellen.

Über die einfache Zeitlinie Vergangenheit – Gegenwart - Zukunft hinaus gibt das Lebensflussmodell die Möglichkeit von Tiefe und Differenziertheit. Es ergeben sich Blicke auf Ressourcen und Lösungsstrategien in der Geschichte im Sinne von:

- frühere Schätze
- alte Konflikte - hilfreiche Lösungsstrategien
- Zukunftsbilder
- Einflüsse/Zuflüsse/ Familienzuwachs

- menschliche Begegnungen in der Flusslandschaft
- Positionen einzelner Menschen am Fluss und zueinander
- Familiengeschichte, -erbe
- „Verschmelzungen“ und Trennungen

Einflüsse und Begebenheiten fließen ein ins Bedingungsgefüge, schaffen Irritation und Wechselwirkungen ergeben sich.

Der Entwicklungsgedanke ist dem Lebensflussmodell immanent - alles ist im Fluss, es geht immer weiter, die Sicherheit ist die Veränderung, Veränderung ist das Beständige. Über das Denken in der Gegenwart können Geschichten in der Vergangenheit betrachtet und die Zukunft gestaltet werden.

Mittels der Flussmetapher kann die Vielfalt menschlichen Lebens abgebildet werden sowohl innerhalb eines Lebens als auch zwischen verschiedenen Leben.

Das Flussbild ist eine einheitliche Metapher für Macro- und Microwelten. Es erlaubt die Beschreibung sozialer Systeme und auch des inneren Systems von Persönlichkeiten.

Das Lebensflussmodell ist gekennzeichnet durch die Verbindung verschiedener Haltungen wie Wachstumsorientierung, Transgenerationalität, Ganzheitlichkeit, Ressourcen- und Lösungsorientierung, Perspektiverweiterung und -verschränkung. (Siehe auch Abschnitt III.1.)

Durch die Reichhaltigkeit des Lebensflussmodells kann die Arbeit mit dem Lebensfluss einerseits als therapeutische Methode gesehen werden und andererseits kann das Lebensflussmodell als Konstrukt auch Grundlage einer grundlegenden systemischen Haltung sein.

### II.3. Arbeit mit dem Lebensflussmodell als konkretisierte Veranschaulichung der Flussmetapher

Flüsse sind in Bewegung, von deren vielfältiger Gestalt wir innere Vorstellungen haben, die auf konkreten Erfahrungen basieren. Lebensläufe lassen sich als Flüsse darstellen. Seile werden als Symbole für Lebensläufe genutzt. So werden Lebensläufe als Lebensflüsse sichtbar, die sich in Therapie- oder Beratungszimmern als Seilverläufe materialisieren, damit anschaulich und im wahren Sinne des Wortes begreifbar werden. Darin verbirgt sich ein vielschichtiger innerer Prozess. Menschen kennen Flüsse in ihrer Verschiedenartigkeit und übersetzen das Bild eines realen Flusses in das Bild ihres Lebensflusses. Ihr Leben schlängelt sich einem bestimmten Fluss ähnlich durch die Zeit-Landschaft.

Ein Seil in einer bestimmten Farbe wird von Klientinnen als Symbol für ihren Lebensfluss genutzt. Sie legen mit dem Seil den eigenen Lebensfluss ähnlich dem Fließen eines realen Flusses. Dadurch entsteht ein statisches Bild, das der inneren Reflektion der

Klienten, aber auch dem Gespräch zugänglich wird und gleichzeitig auf Grund des Flussbildes dynamische Veränderung symbolisieren kann.

Diese konkrete Veranschaulichung ankert innere Reflektionen der Klientinnen. Sie erlaubt in der Therapie ein konkretes Bewegen in der Zeit, ohne dabei den Bezugspunkt der Gegenwart aus dem Blick zu verlieren.

Was ist das Faszinierende an der Lebensflussarbeit?

- Die Anwendbarkeit auf unterschiedliche Lebensbereiche.
- Die Flexibilität zwischen Fokussierung und Weitblick.
- Die Möglichkeit von Distanzierung einerseits und emotionaler Tiefe andererseits.
- Die Ganzheitlichkeit des Erlebens auf vielen Ebenen (kognitiv, emotional, körperlich, handelnd)

Es ist eine hocheffiziente Methode, die es erlaubt mit sehr unterschiedlichen Klienten und über verschiedenste Themen zu kommunizieren.

### III. Das Lebensflussmodells als Arbeitsmethode

*„Es sieht aus nach langem Weg, wenn man an konkreten Stellen ist, ist man mitten drin, wenn ich es im Ganzen betrachte, sieht es gar nicht so schlimm aus, relativiert es sich.“  
(Klient 49J.)*

#### III.1. Die „Tiefe“ der Arbeitsmethode

Das Lebensflussmodell bietet vielfältige Möglichkeiten der Anwendung, einerseits in seiner methodischen Vielfalt, andererseits damit aber auch den Zugang zu verschiedensten Reflexions- und Entwicklungsräumen. (Tab.1)

Die Therapeutin bietet den Möglichkeitsraum Lebensfluss an, den die Klientin auf eigene Art und Weise nutzt. Indem das Seil in die Hand genommen wird, beginnen sich innere Türen des Erlebens zu öffnen, die mit verschiedenen Methoden (Tab.1) kommuniziert und genutzt werden können. Gleich einem Dominoprinzip erschließen sich so immer neue Räume der Erinnerung und des Erlebens.

So wird in der konkreten Arbeit die Methode der Narration genutzt. Erzählend beginnt der Klient einen intensiven Prozess der Selbstreflexion, in dem er die eigene Individualität in ihrer Ganzheitlichkeit erleben, gleichzeitig aber konkreten Einzelereignissen in ihrem Zusammenhang im Lebensvollzug Raum geben kann. Dabei können individuelle Geschichten miteinander verbunden werden. So schafft die Paarflusslandschaft die Möglichkeit eine Paargeschichte zu erzählen. Eine Familienflusslandschaft entsteht, wenn alle Familienmitglieder miteinander die Geschichte der Familie jeweils aus ihrem Blickwinkel heraus erzählen und so eine gemeinsame Geschichte entsteht.

Durch die Zeitorientierung in der Arbeit mit dem Lebensfluss kann die Klientin eine Ordnung ihrer Lebensereignisse herstellen und wahrnehmen. Wachstums- und Entwicklungsprozesse werden damit sichtbar und können erfasst werden. Die absolute Bedeutung eines einzelnen Ereignisses wird in einen Lebenskontext gestellt und damit relativiert. Gleichzeitig können Vergangenheiten, Gegenwarten und Zukünfte in einem anschaulichen Zusammenhang dargestellt und erfasst werden.

Mit dem Lebensfluss arbeiten, heißt auch problemorientiert arbeiten. Probleme können im Lebensvollzug eingeordnet werden. Der Lebensfluss ermöglicht den Blick über das Problem hinaus: auf seine Entwicklung, auf Ausnahmen, auf die Fortsetzung des Lebens nach erfolgreicher Lösung. Problemdekonstruktionen können entstehen.

Die Mehrgenerationenperspektive schafft einen generationsübergreifenden Blick, welcher die Wahrnehmung der Eingebundenheit des/der Einzelnen in ein mehrgenerationales soziales System ermöglicht und gleichzeitig seine Abgrenzung in seinem System erlaubt. Der/die Einzelne kann Familienaufträge identifizieren und kann sich entscheiden diesen zu folgen oder sich zu distanzieren.

Die Einbindung eines Lebensflusses in einen allgemeinen gesellschaftlichen Kontext hilft dem oder dem Einzelnen, die eigenen Entwicklungsbedingungen, eigene Möglichkeiten und Grenzen wahrzunehmen.

Über die Ressourcen- und Lösungsorientierung in der Arbeit mit dem Lebensfluss werden Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit gestärkt.

Gleichzeitig wird auch zukunftsorientiert gearbeitet. Die Förderung konkreter Zukunftskonstruktionen unterstützt die Veränderungsüberzeugung und entwickelt gleichzeitig eine Triebkraft, die Gegenwart i.S. der konstruierten Zukunft zu verändern.

Die Systemorientierung ermöglicht das Erleben der Eingebundenheit in ein soziales System, die Wahrnehmung seiner Möglichkeiten, aber auch seiner Grenzen.

All diese Methoden können ganzheitlich genutzt werden. Kognitive, emotionale und körperliche Prozesse werden angeregt, aktiviert und genutzt. Dadurch werden Ressourcen und Lösungen vielfältig erlebbar. Gleichzeitig kommt es zu einer breiten Erregung im Gehirn auf vielen verschiedenen Ebenen. Dies wiederum unterstützt einen anhaltenden Lerneffekt. Ein ständiger Wechsel der Ebenen schafft ein hohes Maß an Hirnaktivität in verschiedenen Bereichen. Vorhandene Neuronenketten werden durch die Aktivierung verschiedener Hirnareale modifiziert und es entstehen neue Vernetzungen. Je mehr Hirnareale aktiviert werden, umso mehr neuronale Netzwerke können ausgebildet werden.

Die Arbeit mit dem Lebensfluss ermöglicht, das individuelle Leben in einem Bild oder als eine Vielzahl von Einzelereignissen wahrzunehmen. Der gesamte Fluss ist ein Abbild der Identität: Das ist mein Leben!

Methodik	Reflexions- und Entwicklungsraum
Narration	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstreflexion</li> <li>• Ganzheitliches und konkretes Erfassen der Individualität</li> </ul>
Zeitorientierung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordnen von Lebensereignissen</li> <li>• Wahrnehmung von Wachstums- und Entwicklungsprozessen</li> </ul>
Problemorientierung – und dekonstruktion	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterstützung einer Haltungsänderung</li> </ul>
generationsübergreifender Blick	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eingebundenheit in eine Mehrgenerationenperspektive</li> <li>• Abgrenzung der eigenen Individualität</li> </ul>
Kontextbezogenheit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwicklung eines Selbstverständnisses von Entwicklungsbedingungen und Grenzen meiner Individualität</li> </ul>
Ressourcen- und Lösungsorientierung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückgewinnung der Handlungsfähigkeit</li> <li>• Erleben von Selbstwirksamkeit</li> </ul>
Zukunftsorientierung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erzeugen einer Veränderungsüberzeugung</li> <li>• Schaffung konkreter Zukunftskonstruktionen als Triebkraft und Motivator</li> <li>• Stärkung des Erlebens der Selbstwirksamkeit</li> </ul>
Systemorientierung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erleben von Eingebundenheit als Teil einer Gemeinschaft</li> </ul>

Symbolisierung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivierung bisher schwer zugänglicher Erinnerungen</li> <li>• Verbesserung der Kommunikation emotionaler Inhalte</li> </ul>
Ganzheitlichkeit (körperlich, rational kognitiv, emotional, handelnd)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeit auf mehreren Erlebensebenen gleichzeitig erreicht eine umfassendere Hirnaktivität und damit einen intensiveren Lernprozess</li> </ul>

Tab.1 Methodische Möglichkeiten und die sich daraus ergebenden Entwicklungsräume

### III.2. Die „Weite“ der Arbeitsmethode - Anwendungsmöglichkeiten

Die Weite des Lebensflussmodells findet sich in seinen vielfältigen Anwendungen, die von der Therapie über Beratung bis hin zu Supervision und Coaching reichen. Die Methode ist anwendbar in systemischen Einzelprozessen, in der Paar- wie in der Familientherapie.

Bereits in einer ersten therapeutischen Sitzung kann es hilfreich sein die Lebensflussmetapher einzuführen und so schon den Fokus auf Entwicklungen in der Zeit zu richten. Die Klientin wird angeregt, dass sie in die Therapie führende Problem in der zeitlichen Dimension wahrzunehmen. Das Problem kann in der Gegenwart betrachtet werden und es wird sichtbar, dass es zu dem Problem Vergangenheiten gibt. Zukunftsorientiert stellen sich Veränderungen dar, die bestenfalls eine Lösung sein können. Indem die Lebensflussmetapher eingeführt wird und mittels Seil erlebnisorientiert dargestellt wird, können Zukunftsbilder/ Lösungsbilder am Lebensfluss entwickelt werden.

Innerhalb eines therapeutischen Prozesses kann es eine Lebensflusssitzung geben, in welchen die Klientin den persönlichen Lebenslauf mittels der Metapher Lebensfluss – mit einem Seil und Symbolen am Seil darstellt. Solche Lebensflusssitzungen können im Laufe des therapeutischen Prozesses erweitert, variiert werden. Es können am Lebensfluss Ressourcen und Lösungen für schon bewältigte Krisen identifiziert und für die Klientin aktualisiert werden. Auch bezogen auf ein aktuelles Problem, eine aktuelle Aufgabe, eine Herausforderung, eine Krise lassen sich mit der Darstellung des Lebensflusses konkret für das jeweilige Thema relevante hilfreiche Ressourcen, Lösungsstrategien identifizieren und für den jetzigen Entwicklungsschritt nutzbar machen.

Die Arbeit kann still erfolgen, indem der Klient metaphorisch Symbole für Ressourcen/ Lösungsstrategien an die jeweiligen Stellen im Lebensfluss legt und wirken lässt. Der Klient kann auch eigene Skizzen zu den jeweiligen Erinnerungen malen. Es ist auch möglich, dass an Zeitpunkte in der Lebensgeschichte gewandert wird, die Situationen erinnert und aktualisiert werden. So kann die Vergangenheit in die Gegenwart geholt werden, so als wäre es gerade jetzt. Der Klient erzählt, welche Ressource/ Lösungsstrategie gerade sichtbar, hörbar, spürbar ist. Symbolisch kann die Klientin diesen „Schatz“ mit in die Gegenwart tragen und diesen in den nächsten Schritt in Richtung Zukunft einweben.

Innerhalb traumatherapeutischen Arbeitens kann bei entsprechender professioneller Rahmung des Therapieprozesses die Arbeit mit dem Lebensfluss sehr hilfreich sein. Zunächst kann es stabilisierend sein, den Lebensfluss mit Ressourcen anzureichern und diese für die Klientin in ihrer stärkenden Kraft spürbar zu machen.

Zum anderen wird schon allein durch die Darstellung des Lebensflusses traumatisches Geschehen im Fluss gesehen. Es fließt weiter, auch wenn es im Mäander zunächst so aussieht, als würde der Fluss rückwärts fließen. Er überwindet das Hindernis auf seine eigene Art.

Auch die Darstellung der Traumata/ Krisen kann symbolhaft innerhalb des Lebensflusses geschehen, um so die Möglichkeit zu schaffen, nach in dieser Zeit rahmenden, schützenden Bedingungen zu suchen und diese zu identifizieren als Ressourcen und Lösungsstrategien. Außerdem wird Zeit nach dem traumatisierenden Ereignis sichtbar, erste wieder positiv erlebte Ereignisse können im Fluss identifiziert werden. Das Traumatisierende ist so nicht mehr das alles Bestimmende. Auch das Durchschreiten der traumatisierenden Situation (Exposition) kann nach umfassender Stabilisierung mittels der Gestaltung des Lebensflusses intensiviert und auch erleichtert werden.

Die Lebensflussarbeit kann auch zum konstruktiven Umgang mit „alten Verletzungen“, Kränkungen, Enttäuschungen angewandt werden, indem die Klientin an ihrem Lebensfluss zurückwandert in Zeiten, in denen sie Verletzungen erfahren hat. Sie kann Fähigkeiten aus der Gegenwart mit in die Vergangenheit nehmen und so an diesen krisenhaften Stellen neue Lösungsstrategien entfalten, die ihr zum Zeitpunkt der Verletzung noch nicht zugänglich bzw. nutzbar waren. Die Klientin kann so z.B. eine früher nicht zugängliche Wut artikulieren oder eine damals nicht ausdrückbare Sehnsucht laut werden lassen. Sie kann die entwickelte Lösungsstrategie als die damals passende und einzig mögliche Überlebensstrategie würdigen.

Um bestimmte aktuelle Probleme zu meistern, nutzt man in der Systemischen Arbeit Zukunftsprojektionen. Diese können mittels der erlebnisorientierten Lebensflussarbeit intensiviert werden. Der Klient nimmt eine „Problem-Haltung“ in der Gegenwart ein,



imaginiert einen Zeitpunkt in der Zukunft, an dem das Problem gelöst ist, geht entlang des Seils zu diesem Punkt und nimmt die „Lösungshaltung“ ein. Mit dieser Erfahrung kehrt der Klient in die Gegenwart zurück und bewegt sich durch Raum und Zeit.

Die Methode eignet sich auch gut zur Begleitung schwieriger Entscheidungsprozesse. Die Klientin legt den bisherigen Lebensfluss bis zum gegenwärtigen Zeitpunkt und gestaltet in naher oder fernerer Zukunft eine Weggabelung, von der mehrere Wege weiter in die Zukunft führen. Die Wege können verschiedene Lebenswege in die Zukunft bedeuten.

Wieder kann für jeden Weg das Geschehen in der Zukunft imaginiert werden und jeder Weg kann beschritten werden.

Innerhalb der systemischen Arbeit mit dem Innensystem entsprechend der Theorie der Multiplizität der Persönlichkeit kann die Lebensflussarbeit genutzt werden, um der Entstehungs- und Entwicklungsgeschichte von inneren „Anteilen“ nachzugehen. Wie sind „Anteile“ entstanden - ererbt oder auf verschiedene Art und Weise in der Geschichte erworben?

Für Abschlussitzungen in Beratungen/ Therapien ist die Arbeit mit dem Lebensfluss hilfreich. Entlang des Lebensflusses können Klienten den therapeutischen Abschnitt kennzeichnen. So kann die Zeit des therapeutischen Arbeitens noch einmal durchschritten werden. Daneben wird sichtbar, dass Therapie/Beratung nur ein Teil des Lebens ist. Das Leben findet auch oder gerade außerhalb von Therapie statt und es gibt eine Zeit vor und nach Therapie. Die Klienten können an einen Punkt in der Zukunft gehen und von dort aus auf die Therapiezeit zurückschauen und so in den Lebensfluss einordnen. Von der Gegenwart aus können nächste kleine Schritte gegangen werden oder Ausblicke in die Zukunft gemacht werden.

Auch in therapeutischen Settings wie der Paar- und Familientherapie kann die Lebensflussmetapher hilfreich sein, um komplexere Familiensysteme darzustellen und sie so der Wahrnehmung und dem Erleben zugänglich zu machen.

Exemplarisch möchten wir an dieser Stelle die Flusslandschaft eines Paares skizzieren:

Herr S. (39), Arbeiter kommt mit seiner Frau (32), Hausfrau, in die Paartherapie. Anlass ist die Unzufriedenheit des Mannes mit dem Sexualleben des Paares seit zwei Jahren. Nach Therapieeröffnung und Auftragsklärung werden in einer weiteren Sitzung beide eingeladen ihre Paarflusslandschaft zu imaginieren. Danach werden die Partner aufgefordert, ihre Lebensflüsse mit Seilen im Therapiezimmer zu gestalten.

Die gemeinsame Flusslandschaft entsteht durch den intensiven Aushandlungsprozess zwischen Herrn und Frau S. über Zeiten großer Nähe oder Distanz, Krisen oder brillante Momente. So treffen die Seile, aus den jeweiligen Biografien entspringend, aufeinander,

scheinen zu verschmelzen bis zur Geburt des ersten Kindes, welches durch ein Plüschtier symbolisiert in die Landschaft gelegt wird. Herr S. legt seinen Fluss in gerader Linie weiter, während sie das Seil in einem Bogen weiter weg von seinem Seil legt. Ihr Seil trifft jedoch nach einiger Zeit wieder auf sein Seil. Das zweite Kind kommt hinzu und wieder wird ein Plüschtier an die Stelle in der Landschaft gelegt. Die beiden Flüsse fließen jetzt quirlig nebeneinander her, bis der Fluss der Frau langsam in Distanz geht. Sie legt das Seil immer weiter weg, während er sein Seil sehr geradlinig weiter legt. In der Gegenwart gibt es einen deutlich sichtbaren Abstand.

Beide Partner nehmen nun verschiedene Perspektiven ein- sie schauen aus der Geschichte, aus der Anfangszeit ihrer Beziehung auf die vor ihnen liegende Zeit und beschreiben, mit welcher Lust und Neugier sie die Beziehung begonnen haben. Später gehen sie beide in die Gegenwart und schauen auf die gemeinsame Geschichte, wobei er deutlich macht, dass er nie geglaubt hätte, dass sie hier landen. Er hätte den früheren Abstand nicht so bemerkt. Frau S. meint, dass es aus ihrer Sicht wichtig sei genau auf diese Stelle in der Geschichte zu schauen, wo es einen großen Abstand schon einmal gegeben hat.

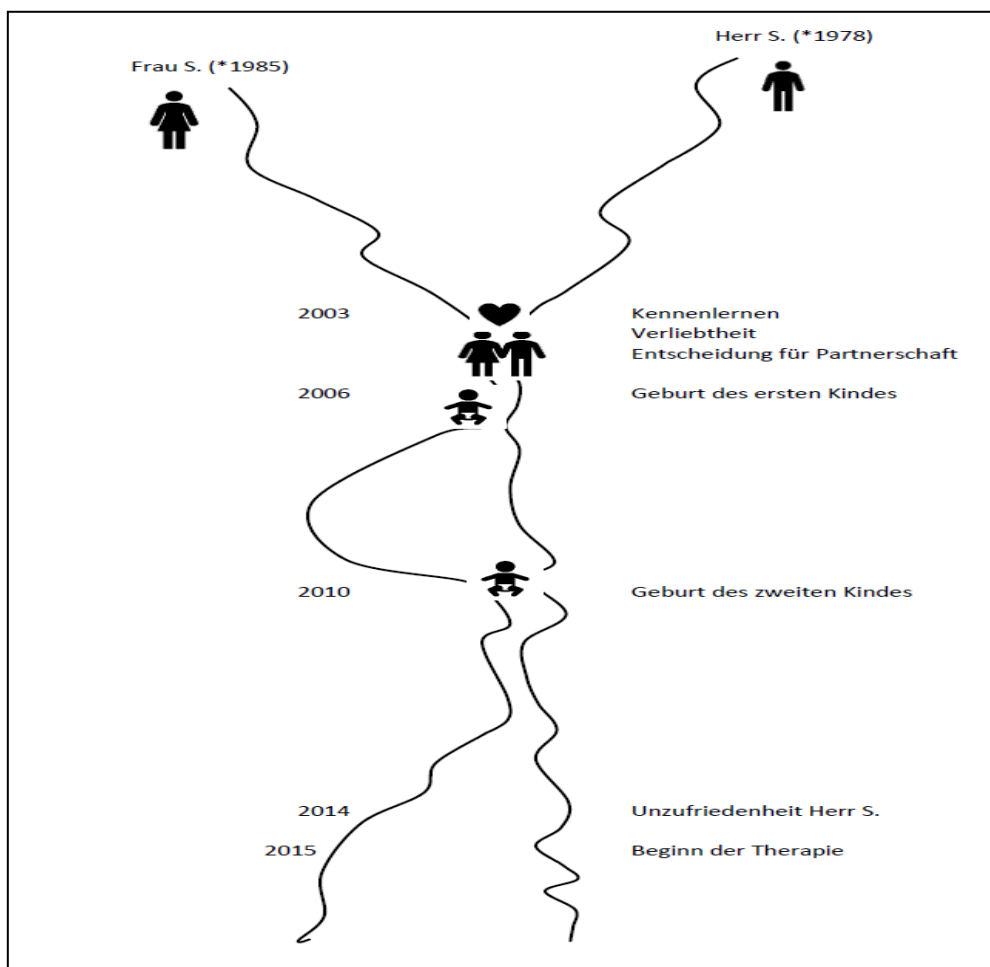


Abb. 2: Lebensflussmodell im familientherapeutischen Kontext, Beispiel Familie S.

So wird durch das Legen der Paarflusslandschaft die Darstellung zweier individueller Perspektiven in ihrem Bezug aufeinander sicht- und erlebbar.

Gemeinsame und individuelle Themen sind zeitgleich der Wahrnehmung zugänglich und können im weiteren therapeutischen Verlauf genutzt werden.

Familienflusslandschaften verschiedener Konstellationen können ähnlich der Paarflusslandschaften gestaltet werden. Über die symbolische Darstellung von Ressourcen und Schätzen werden diese weiter angereichert.

Die Arbeit mit dem Lebensfluss lässt sich sehr gut mit Skulpturarbeit kombinieren, wenn Beziehungsskulpturen zu verschiedenen Lebensphasen gebaut werden.

Familienflusslandschaften können auch im Besonderen dem transgenerationalen Aspekt folgen. Wie nehmen Familienmitglieder oder auch Einzelne die Familienflusslandschaft der vorangegangenen Familie, der Herkunftsfamilie wahr. Die Klientinnen können im Sinne der Familienrekonstruktion eine mehrgenerationale Flusslandschaft gestalten, über die eigene Biographie hinaus Familiengeschichte erleben und für das Verständnis der eigenen Wurzeln nutzen.

Wir nutzen in der oben beschriebenen Art und Weise mit dem Lebensflussmodell eine Arbeitsmethode, die bei Klienten und Therapeutinnen eine Metapher anspricht, deren gemeinsame Nutzung Kommunikation und Verständigung erlaubt. Die Vielschichtigkeit des Erlebens in dieser Arbeit eröffnet den Zugang zum rationalen, körperlichen und emotionalen Erleben unserer Klienten. Dabei kann der Therapeut je nach den Erfordernissen des Behandlungsprozesses und den Möglichkeiten der Klientin auf eine oder mehrere der Ebenen fokussieren. Gleichzeitig wird immer die Zeitdimension abgebildet, wodurch Bezüge und Entwicklungen wahrnehmbar werden.

Es steht damit eine Arbeitsmethode zur Verfügung, deren vielschichtige Anwendungs- und Nutzungsmöglichkeiten die Landschaft psychotherapeutischer Methoden beeindruckend bereichert.

*„Das Wasser fließt weiter, bis es eines Tages mit einem guten Gefühl münden wird- das ist ein gutes Leben.“*

*(Klientin 46J.)*

Literaturverzeichnis Lebensflussartikel

Capelle, W.: *Die Vorsokratiker*. Kröner, Stuttgart, 2008

Dzelili, A.: *Die Irrealität der Zeit: McTaggers Beweis*. Grin Publishing. 2010

Erickson, M.H.; Rossi, E.L.: *Hypnotherapie: Aufbau – Beispiele – Forschungen*. Pfeiffer, München, 1999

Gloy, K.: *Philosophiegeschichte der Zeit*, München, Fink, 2008

Grabbe, M. : Time-Line in der Krisenintervention. In: *Psychotherapie im Dialog*. Nr. 4. 2003. 4. Jg. Thieme

Heidegger, M.: *Sein und Zeit*. Max Niemeyer Verlag Tübingen. 2006

Morath,J.; Golab,H; Sommershof,A.; Hamuni, G.; Kolassa, S., Catanie, C.; Adenauer,H.; Ruf-Leuschner,M.; Schauer,M.; Elbert,T.; Groettrupc, M.; Kolassa, I.

The effect of trauma-focused therapy on the altered Tcell distribution in individuals with PTSD: Evidence from a randomized controlled trial  
in *Journal of Psychiatric Research* 2014

Nemetschek, P.: *Systemische Familientherapie mit Kindern, Jugendlichen und Eltern*. Stuttgart: Klett-Cotta, 2006

Nyíri, K.: *Zeit und Bild: Philosophische Studien zur Wirklichkeit des Werdens*. Bielefeld, Transcript. 2012

Platon: *Kratylos*. Edition Holzinger. Berliner Ausgabe. CreateSpace Independent Publishing Platform, 2013

Prigogine, I.; Stengers, I.: *Dialog mit der Natur*; Piper; München; 1986

Prigogine, I.; Stengers, I.: *Das Paradox der Zeit*: Piper; München, 1993

Schauer, M.; Neuner, F.; Elbert, T.: *Narrative Exposure Therapy: A Short-Term Treatment for Traumatic Stress Disorders*. Hogrefe Publishing, 2011

Schauer, M., Ruf-Leuschner, M. und Landolt, M.: *Dem Leben Gestalt geben – Die Lifeline in der Traumatherapie von Kindern und Jugendlichen*. in Priebe, K.; Dyer,A.: *Metaphern, Geschichten und Symbole in der Traumatherapie*. Hogrefe. 2014

Schlippe von, A.; Schweitzer, J.: *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung*. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2012

Springer, M.: *Woher nehmen wir die Zeit? ; Spektrum der Wissenschaften*; S.110 -113; Mai 2006

Störig, H. J.: *Kleine Weltgeschichte der Philosophie*. Frankfurt a. M., Fischer, 1996

## Korrespondenzadressen

Kathrin Löschner, Wägnerstr.13d in 01309 Dresden, [kloeschna@web.de](mailto:kloeschna@web.de)

Karsten Vetterlein, Obere Bergstr.28 in 01817 Berggießhübel, [karsten.vetterlein@gmx.de](mailto:karsten.vetterlein@gmx.de)

Kathrin Löschner; Psychologische Psychotherapeutin; Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (tiefenpsychologisch fundierte PT); Arbeit in Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie. Seit 1993 in eigener Praxis tätig (kassenärztliche Zulassung/ freie Praxis). Systemische Therapeutin / Familientherapeutin; Supervisorin; Lehrtherapeutin (DGSF). Erfahrungsschatz: systemische Einzel- und Familientherapie; Supervisionserfahrung in der Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, Psychosomatik; Pädiatrie; beim ASD, bei SPFH und EFH, in Vereinen und Beratungsstellen. Langjährige Lehrtätigkeit. Seit 1998 Weiterbildungsleiterin des FamThera Instituts.

Karsten Vetterlein; Psychologischer Psychotherapeut. Systemischer Therapeut / Familientherapeut / Lehrtherapeut. Studium der Klinischen Psychologie in Leipzig. Erste therapeutische Erfahrungen mit Familien im Rahmen der Tätigkeit in einer Rehabilitationsklinik für Kinder. Ab 2001 psychotherapeutische Arbeit mit Kindern, Erwachsenen und Familien in der Mutter-Kind-Rehabilitation und Leiter dieser Abteilung. Weiterbildung zum Familientherapeuten am FamThera Institut von 1996-1999; Weiterbildung zum Systemischen Lehrtherapeuten von 2003 – 2008; Lehrender Systemische Therapie und Beratung, Kinder-und Jugendlichentherapie