

Astrid Keweloh

# **Einführung in das Lebensflussmodell**

**2018**

## 1 Einleitung

Wir alle kennen die Faszination von Wasser, das in den unterschiedlichsten Formen die Erde belebt – Bäche, Flüsse oder Ströme, Seen oder Meere, die die Erde begleiten und unser Leben bereichern, die die Grundlage für alles Leben schaffen.

Kinder fühlen sich von Wasser angezogen, und die meisten spielen unglaublich gerne in Bächen oder flachen Gewässern. Auch in vielen von uns ist diese Faszination erhalten geblieben, und der Anblick von Flüssen, die durch Landschaften und Städte fließen, oder das Geräusch von strömendem Wasser entspannt uns und versetzt uns oft schon ganz von alleine in eine Art Alltagstrance.



Abb. 1<sup>1</sup>

---

1 Foto von Lukas Wohlschläger; © Astrid Keweloh.

Flüsse können so verschieden sein – breit und friedlich sanft fließend, gewaltig mit rauschenden Wassermassen, die schnell dahinströmen, dann staut sich das Wasser, wird schmal und kurvig, enger und enger, wild und steinig ... Es wird schlammig und dunkel, um sich dann wieder klar und durchscheinend zu zeigen, sodass jeder Kiesel am Flussgrund sichtbar wird ... manchmal wechselt das Wasser scheinbar die Richtung, fließt unendlich kurvig, tiefer oder flacher, und womöglich geht es in einem Wasserfall steil bergab, um dann wieder entspannt und wohlig dahinzufließen ...

So, wie die Flüsse der Natur, so gestalten sich auch unsere Lebensflüsse – ganz abhängig von unserer jeweiligen Lebensphase. Sie fließen von der Quelle bis zum Meer, manchmal direkt – meist auf Umwegen ...

Auf so eine Reise möchte ich Sie, liebe Leserin, lieber Leser, einladen. Flusslandschaften erleben und eintauchen in diese wunderbare Welt der Lebensflüsse, um neue und anregende Methoden zu erfahren!

Das Lebensflussmodell habe ich Ende der 1990er-Jahre in der systemischen Weiterbildung bei Peter Nemetschek und seinen Trainerinnen gelernt. Es ermöglichte mir, von Beginn an mit Klienten erfolgreich zu arbeiten, obwohl ich damals noch Berufsanfängerin war. Im Laufe der vielen Jahre entwickelte ich während meiner Arbeit in eigener Praxis als Psychotherapeutin und Coach eigene Facetten und erweiternde Techniken. In diesem Einführungsbuch möchte ich Ihnen einen Teil meiner Arbeit vorstellen.

Es war und ist ein wichtiges Lebensziel von Peter Nemetschek, dass sich das Wissen über die Lebensflussmethode verbreitet und für Menschen hilfreich und unterstützend ist. Das ist der Grund, weshalb er mit 80 Jahren noch als Trainer arbeitet. Mich faszinierte diese Methode seit Beginn meiner therapeutischen Arbeit, und ich nutze sie in vielen Kontexten. Deshalb ist es auch mir ein Anliegen, die Methode der Lebensfluss-

landschaften vielen Kolleginnen und Kollegen zugänglich zu machen und ein praxisnahe Buch zu schreiben, das den Weg ebnet und ermutigt, diese hilfreiche Technik in das eigene Repertoire zu integrieren.

Als kurzzeittherapeutische Methode ist das Modell des Lebensflusses sowohl für Neueinsteiger als auch für Therapeuten, Berater oder Coachs aus den unterschiedlichsten Ausbildungsrichtungen hervorragend geeignet. Es handelt sich um eine leicht erlernbare, lebendige und kreative Trancemethode, die in verschiedenen Formen vielfältig für fast alle Problembereiche, Altersstufen und Bildungsschichten einsetzbar ist. Sowohl Einzelpersonen (Kinder, Jugendliche und Erwachsene) als auch Paare, Familien, Gruppen oder Teams profitieren von der Lebensflussarbeit.

Die hier vorgestellten Techniken haben sich in der Praxis als sehr hilfreich erwiesen. Explizite Studien zum Lebensflussmodell gibt es bisher noch nicht. Da es sich aber um eine hypnotherapeutische Visualisierungsmethode handelt, liegt es aus meiner Sicht nahe, dass die Forschungsergebnisse aus dem Bereich der klinischen Hypnose auf die Arbeit mit dem Lebensfluss übertragbar sind.

Der Klient visualisiert im sogenannten Lebensfluss die eigene Lebensgeschichte und kann durch die entstehende Metalebene einen Perspektivwechsel erfahren. Diese Visualisierungen prägen sich sehr gut ein und stellen eine hervorragende jederzeit nutzbare Ressource dar.

Auch der Psychiater und Psychotherapeut Milton H. Erickson nutzte in seinen Hypnosen unter anderem die Metapher einer Lebenslandschaft, die in die Zukunft führt und dem Klienten die Möglichkeit gibt, das eigene Leben aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen. Erickson führt die Wege des Lebens und der Lösungen bis in die ferne Zukunft hinein, und Peter Nemetschek, der bei ihm lernte, nutzte diese Metaphern und visualisierte sie – entsprechend seiner Herkunft als bil-

dender Künstler – kreativ und fantasievoll mithilfe von Seilen und Symbolen anfänglich als Lebenslinie und später als Lebensfluss. Ganz konkret werden hierbei bunte Seile von der Vergangenheit ausgehend bis in die Zukunft hinein auf den Boden gelegt. Diese visualisierten Lebenslinien, die den Ablauf des Lebens oder einzelne Lebensphasen symbolisieren, lassen ein lebendiges und farbenfrohes Bild entstehen.

Den Lebensfluss kann man dabei als einzelnes Seil legen, wenn es um eine persönliche Thematik geht, in der andere Personen für die Lösung nicht mithilfe eines Seils visualisiert werden müssen (s. Abb. 2).

Ebenso ist es möglich, Seile, die das Bezugssystem symbolisieren, zu dem Seil des Klienten zu legen, obwohl die anderen Personen in der Sitzung nicht anwesend sind (s. Abb. 3).

In familientherapeutischen Sitzungen können für alle anwesenden oder auch wichtigen abwesenden Personen stellvertretend Seile gelegt werden: Es entsteht eine Lebensflusslandschaft mit je einem Seil für jede bedeutsame Person, sichtbar für alle anwesenden Familienmitglieder bei einer Familienberatung, sodass nun jeder für sich – und gleichzeitig gemeinsam – seine seelischen Prozesse durchlaufen kann. Die Familienmitglieder haben ein Ziel, eine Richtung vor Augen und können diese regelrecht ablaufen. Dadurch macht auch der Körper eine sinnliche Erfahrung. Ebenso kann man in der Paartherapie die Beziehung des Paares mit den Seilen visualisieren und gemeinsame Lösungen entwickeln.

Schon die alten Germanen stellten sich vor, dass die Nornen, die Schicksalsgöttinnen, die Lebensfäden der Menschen zu Füßen des Weltenbaumes spinnen. Ebenso sind die Begriffe Lebenslinie oder Lebensstrom gängige und hilfreiche Metaphern, die dem Klienten helfen, in die spontan entstehende Alltagstrance während der Lebensflussarbeit zu gleiten. Durch die Visualisierung des Lebens oder einer Lebensphase kann man Klienten systemisch begleiten und in der Entwicklung

# 1 Einleitung



*Abb. 2: Der Lebensfluss eines Klienten,  
von der Vergangenheit ausgehend in Richtung Zukunft<sup>2</sup>*

---

2 Fotografien der Lebensflüsse von Eileen Löffler, Augsburg; © Astrid Keweloh.



Abb. 3: Der Lebensfluss einer Familie mit einem Jugendlichen  
(sein Seil verläuft in der Mitte zwischen den Seilen der Eltern),  
von der Vergangenheit aus betrachtet in Richtung Zukunft

unterstützen. Die Prozesse der persönlichen Entwicklung, der Familienebene oder auch der Therapie werden schrittweise visualisiert – so können aus den Lebensflüssen regelrechte Ressourcenlandschaften, Familienlandschaften oder auch Bindungslandschaften entstehen.

Krisen lassen sich im Kontext des Lebens mittels Regression und Progression aus anderen Perspektiven wahrnehmen, wodurch sich neue Lösungswägen und Möglichkeiten im wahren Sinne eines handhabbaren Ziels ergeben. Ein Ziel, das im Bereich des Möglichen liegt!

In der spontan auftauchenden Alltagstrance kann der Klient Reisen in die Zukunft unternehmen, um Visionen und Hoffnungen zu entwickeln, aus der Vergangenheit Ressourcen ins Jetzt holen oder herausfordernde Situationen in der Gegenwart gestalten.

So ist der Klient in der Lebensflussarbeit ein Zeitreisender – gleichzeitig an diesem und an anderen Orten, in der jetzigen Zeit und in anderen Zeiten –, wenn er in Trance die Positionen am Lebensfluss wechselt oder seine eigenen Erfahrungen an ihm vorbeiziehen.

Wenn Menschen zur Beratung kommen, haben sie häufig einen Tunnelblick – fest fixiert auf die Krise und nicht auf die potenziellen Lösungen, die unentdeckt im Inneren zur Verfügung stehen.

Bei der Lebensflussarbeit entstehen in der Regel automatisch Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken und Bilder für Lösungen, die körperlich und sinnlich erfahrbar sind. Zudem entwickelt sich häufig ein Perspektivwechsel in Richtung Lösung, sodass sich meist recht bald ein hilfreicher Stimmungsumschwung herbeiführen lässt. Mit rein verbalen Methoden fällt es oft nicht so leicht, solch einen Stimmungsumschwung in Richtung konstruktive Lösung und Perspektivwechsel schnell herbeizuführen. Das Lebensflussmodell führt von Beginn an in Richtung Lösung. Es werden alle Sinne genutzt, und der

Lösungsprozess wird ganzheitlich begleitet. Ressourcen, die in Vergessenheit geraten sind, werden wieder wahrgenommen und genutzt: gewinnbringende Erfahrungen aus der Kindheit, aus der Jugend oder aus früheren Zeiten. Die Klienten können ihr »inneres glückliches Kind« wiederentdecken, zu dem ihnen häufig der Zugang verloren gegangen ist. Diese neue Begegnung kann eine hilfreiche Unterstützung bei Problemlösungen darstellen.

Die konstruktiven Kräfte des Klienten kommen wieder ins Fließen, und vorhandene Problemtrancen oder Blockaden werden durch Lösungstrancen ersetzt. Ressourcen können aus der Vergangenheit in die Zukunft transportiert und dort verankert werden, sodass neue Hoffnung, Sicherheit und Stabilität, ein gestärktes Selbstwertgefühl, neue Wege und Visionen entstehen, um kraftvoller in die eigene Zukunft gehen zu können.

Der Schwerpunkt dieser Trancemethode liegt auf dem Wahrnehmen, Fühlen und Spüren – um in der Trance Bilder und Visionen zu entwickeln, die sich mit genügend Raum und Zeit tief im Unbewussten des Klienten verwurzeln können. Die Lebensflussarbeit berührt die Herzen der Klienten, und die Basis ist das aktive Handeln. Es ist wichtig, die entstehende Energie nicht zu zerreden, sondern achtsam und wertschätzend die Prozesse des Klienten zu begleiten. Die neu erlebten Erfahrungen werden sowohl in Bildern als auch emotional und körperlich erfahrbar, entsprechend gespeichert und sind in Alltagssituationen abrufbar.

### **3 Aspekte des Lebensflussmodells**

Es gibt verschiedene Aspekte des Lebensflussmodells, die als Hintergrundwissen hilfreich für die praktische Anwendung sind, um die automatisch ablaufenden Prozesse zu verstehen und zu unterstützen.

#### ***3.1 Seile – eine zeitlose und doch moderne Metapher***

Bisher haben alle meine Klienten ein Seil ohne jegliches Zögern als Metapher für ihren eigenen Lebensfluss akzeptiert. Kaum halten sie das Seil als Symbol für ihr Leben in der Hand, gleiten sie in eine Art Alltagstrance und empfinden die Metapher als sehr stimmig. Sie suchen Symbole, schauen intensiv versunken auf den Lebensfluss, sitzen verträumt am Boden an ihrem Lebensfluss und lassen das entstehende Bild auf sich und in sich wirken.

Seile, Schnüre und Fäden zu verbinden oder zu trennen stellt auch in Ritualen, Märchen oder Mythen verbindende Metaphern dar, die in vielen Kulturen genutzt werden und womöglich etwas wie ein kollektives Wissen darstellen. Auch in unserer Alltagssprache ist diese Metapher allgegenwärtig: Wir fädeln etwas ein, gehen in Verbindung mit anderen Menschen, es läuft wie am Schnürchen, wir fühlen uns wie eine Marionette, die an Fäden hängt, knüpfen eine Beziehung, unsere Nerven sind angespannt, wir befinden uns in Netzwerken, sind in Beziehungen verstrickt, wir verknüpfen Informationen miteinander oder sind von einer Idee gefesselt.

### **3.2 Die Metapher Lebensfluss als lebendige Analogie**

Sprachliche Analogien lösen im Inneren des Menschen Bilder aus. Sie berühren uns und setzen häufig Lösungsprozesse in Gang – das ist einer der Gründe, warum in der Hypnotherapie Metaphern und Gleichnisse verwendet werden.

Die Metapher des Flusses beinhaltet ein permanentes Strömen ... das Wasser fließt immer nach ... voller Energie und Lebendigkeit. Es ist ein wunderbares ressourcenvolles Bild für das Leben eines Menschen, das schon in vielen Kontexten genutzt worden ist. Dieses Bild lässt sich für Entwicklungsprozesse in sämtlichen privaten und beruflichen Kontexten hilfreich einsetzen.

Der Flusslauf, der sich an bestimmten Stellen verengt, als Bild für Lebensphasen, in denen es eng wird ... wenn die Weite vom vorherigen und zukünftigen Verlauf des Flusses aus unserem Gesichtsfeld und unserer Wahrnehmung verschwindet. Das Wasser staut sich in diesen kurvigen, engen, womöglich steinigen Bereichen ... fließt schneller, unkontrolliert ... Genau wegen solcher Phasen kommen Menschen zur Beratung, zur Therapie. Sie haben die Perspektive nach vorne verloren, können ihre Selbstwirksamkeit nicht mehr erfahren, können ihre Ressourcen aus der Vergangenheit nicht wahrnehmen, geschweige denn erkennen, dass die momentane Engstelle ihres Lebensflusses einen kreativen Lösungsversuch ihres inneren Systems darstellt. Sie sehen auch nicht hinter diesem Engpass in die Zukunft hinein, in der der Fluss wieder gelassen und zufrieden fließen wird. Wie in einem Tunnel sind sie fixiert auf die Verengung ihres rauschenden Flusses und sehen vor lauter Wasser den Fluss nicht mehr ...

Kommt der Klient zur Beratung, kann der Therapeut ihn unterstützen, seinen Lebensfluss mithilfe eines Seils zu legen und die momentane Krise als eine zu gestaltende Kurve im Lebensfluss zu symbolisieren.

Legt man den eigenen Lebensfluss, ist es, als würde man den Flussverlauf von ganz oben betrachten ... wie ein Adler, der in unendliche Höhen aufsteigt und dort oben am Himmel schwebt. Er sieht entspannt das gesamte Bild, den Lauf des Flusses durch alle Zeiten und in sämtlichen Regionen ...

Mit der visualisierten Metapher des Lebensflusses entsteht sofort und unmittelbar eine komplett neue Perspektive, eine Metaebene, eine Sicht auf den gesamten Verlauf: auf die schönen Zeiten und Ressourcen vorher, die bewältigten Krisen und Herausforderungen der Vergangenheit, die nun auch als kraftspendende Ressourcen dienen können, den jetzigen Engpass im Vergleich zu den vergangenen und den zukünftigen Zeiten, in denen die Sonne wieder scheinen und der Fluss sanft und ruhig dahinfließen wird.

Aufgrund der Fähigkeit, Situationen und Bilder ganzheitlich wahrzunehmen, kann der Klient nun *mit einem Blick* die komplexe Situation seines Lebens und der momentan erlebten Krise erfassen oder parallel auf Einzelheiten der Szenarie fokussieren. Währenddessen läuft unendlich viel mehr in ihm ab, als wir von außen wahrnehmen können. Szenen seines Lebens, Visionen seiner Zukunft, Lösungsbilder oder beispielsweise Gefühle, Gedanken oder Körperempfindungen entstehen und wirken in ihm. Jeder Klient – und damit auch seine Innenwelten – ist einzigartig und wertvoll. Deshalb ist es äußerst wichtig, dem Klienten ausreichend Raum und Zeit zu geben, den er in seiner Alltagstrance für seine innerlich ablaufenden tiefen Prozesse benötigt. Stellt der Therapeut zu viele Fragen oder spricht zu viel, wird der Klient regelrecht aus seiner Trance herausgerissen. Es besteht die Gefahr, dass der Therapeut versehentlich die wichtigen, eingeleiteten Prozesse unterbricht, indem er den Klienten unsanft auf die Ebene der Logik und Sprache hebt. Der Therapeut unterstützt zurückhaltend und leitet den Klienten durch die verschiedenen Stationen seines Lebensflusses.

### **3.3 Perspektivwechsel und Stimmungsumschwung als gewünschtes Erleben der Externalisierung**

Die Lebensflussarbeit ist eine Form der Externalisierung. Der Therapeut arbeitet mit Seilen und Symbolen oder Zetteln, mit denen die Zeitpunkte, Themen, Ressourcen, wichtigen Personen oder auch innere Abläufe und Prozesse visualisiert werden.

Am Lebensfluss entlanglaufend kann der Klient probehandeln – und das nicht nur mental oder emotional. Es entstehen Bilder, und vor allem ist er in körperlicher Bewegung. Sein Körper macht die Erfahrung, dass er es kann, dass er das Ziel erreichen kann – und zwar spielend. Er läuft den Weg zum Ziel – zum *Geschafft* – und dann in die ferne Zukunft ganz einfach an seinem Lebensfluss entlang und macht dabei eine Erfahrung! Die Erfahrung der Meisterschaft, der Selbstwirksamkeit oder der Handlungsfreiheit.

Durch das Blicken auf den eigenen Lebensfluss relativiert sich in der Regel die momentane Krise unmittelbar, und es findet fast automatisch ein Umschwung in Richtung Selbstwirksamkeit und Hoffnung statt. Die Klienten sagen dann Sätze wie: »Wenn ich all das vorher geschafft habe, dann ist diese Kurve, dieser Engpass wohl ein Leichtes. Ich werde es schaffen!« Durch die Externalisierung der Sicht auf das eigene Leben und auf die momentan erlebte Krise werden innere Suchprozesse nach Lösungsmöglichkeiten begünstigt. Es aktiviert Ahnungen einer Lösung, einer Zukunftsvision, und es zeigen sich neue Wege im Inneren und in der Außenwelt auf. Somit gestalten sich durch den Perspektivwechsel und die Reisen in die Lösungswelt ein positiver Stimmungsumschwung, eine Zuversicht, und die Vision »Ich schaff's!« wird aktiviert. Das Licht am Ende des Tunnels ist in Sicht!

### **3.4 Ein kleiner Einblick in die praktische Arbeit mit dem Lebensfluss**

Bei der einfachsten Variante der Lebensflussarbeit mit nur einem Klienten entwickelt der Klient mit der achtsamen Unterstützung des Therapeuten<sup>3</sup> seinen ganz persönlichen Lebensfluss, den er mithilfe eines Seils und Symbolen kreiert und nach seinen inneren Bildern gestaltet (s. Abb. 2 und Abb. 4).

Das Ziel ist es, einen Perspektivwechsel, einen Stimmungsumschwung, zudem eine Metaebene – die zuvor beschriebene Adlerperspektive – und eine Lösungsvision für eine aktuelle Krise zu entwickeln, um Hoffnung und das Gefühl von Selbstwirksamkeit zu entwickeln oder zu stärken.

Hierbei wählt der Klient als Erstes ein Seil, welches sich mit dem Prozess des Auswählens unmittelbar in sein eigenes Leben verwandelt, und legt es von der Vergangenheit in die Zukunft. Die Krise, wegen der er zur Beratung gekommen ist, visualisiert er mit Unterstützung des Therapeuten, indem der Klient den entsprechenden Teil des Seils in Form einer Kurve legt. Dabei spricht der Therapeut von Flüssen, die fließen, und von Stauungen des Flusses, die sich in einer Enge oder Kurve des Flusses automatisch ergeben.

Die 3 elementarsten Zeitpunkte, die markiert werden, sind im Folgenden aufgeführt:

Der erste wichtige Zeitpunkt, der mit Symbolen an seinem Lebensfluss visualisiert wird, ist der jetzige Zeitpunkt, in dem der Klient das Problem hat und in der Praxis steht – eben das *Jetzt*. An diesem Punkt verweilt der Klient nur kurz, um seine Problemnetzwerke nicht zu massiv zu aktivieren.

---

<sup>3</sup> Im therapeutischen Bereich gibt es bekannterweise mehr Therapeutinnen als Therapeuten. Zur besseren Lesbarkeit habe ich mich dennoch für die grammatisch männliche Form entschieden. Ich bitte um Ihr Verständnis.

### 3.4 Einblick in die praktische Arbeit

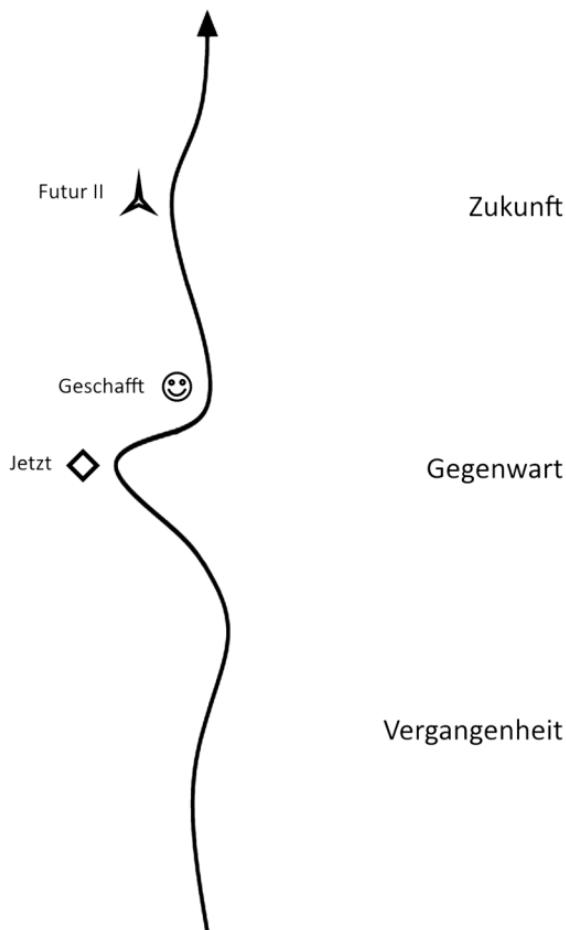


Abb. 4: Die einfachste Variante des Lebensflussmodells mit einem einzelnen Klienten<sup>4</sup>

Daraufhin markiert er als Zweites mit einem Symbol an seinem Lebensfluss den Zeitpunkt *Geschafft*: »Wann hast du es geschafft, dein Problem, deine Krise, wegen der du gekommen

<sup>4</sup> Abbildung von Jaro Wohlschläger; © Astrid Keweloh. Die Legende zu den verwendeten Symbolen findet sich in Anhang 2, S. 119.

bist, zu lösen?« Dieser Punkt wird an dem Seil gesucht und mit einem Gegenstand symbolisiert.

Nun stellt sich der Klient meist sichtlich erleichtert mit Blick in die Zukunft zum *Geschafft*, nimmt sich Zeit und spürt mit allen Sinnen (Gedanken, Bilder, Gefühle, Körperempfindungen, Sinneswahrnehmungen, Unterschiede ...) und berichtet dem Therapeuten nur kurz über seine Wahrnehmungen.

Ein Zeitpunkt in der Zukunft, der *Futur II* genannt wird, wird als Drittes markiert. Hier ist die Krise schon längst überwunden und gehört emotional der Vergangenheit an; auch dort erspürt der Klient mit allen Sinnen, was auftaucht, und teilt dies kurz mit. Es entsteht eine Zukunftsvision. Der Klient dreht sich in Richtung *Jetzt* und sendet »dem Ich in der Gegenwart« eine hilfreiche Botschaft aus der Zukunft. Als Abschluss kann der Klient aus verschiedenen Positionen und Perspektiven innerhalb und außerhalb des Lebensflusses auf das Gesamtbild schauen und es wirken lassen.

### **3.5 Selbstwirksamkeit oder das Symptom als kreative Lösung**

Der Therapeut vermittelt während des gesamten Prozesses eine wertschätzende und annehmende Haltung für das sogenannte Problem als Lösungsversuch des Inneren, als eine Leistung des inneren Systems, mit herausfordernden Situationen umzugehen und eine kreative Bewältigungsreaktion zu erschaffen. Das Symptom wird hierbei als gestaltende Lösung eines inneren Dilemmas verstanden – als ein Versuch, das verloren gegangene und doch sehnlichst gewünschte Gleichgewicht in der inneren oder auch in der äußeren Welt wiederherzustellen. Diese Sichtweise, die die Gestaltungsmöglichkeiten des Menschen betont, beinhaltet die Möglichkeit, dass das üblicherweise stattfindende Opferempfinden des Klienten abgelöst wird und stattdessen ein Gefühl von Entwicklungsraum,

### *3.6 Das Wandeln zwischen den Zeiten*

Selbstwirksamkeit und Meisterschaft entsteht. Hierbei handelt es sich nicht nur um ein schlichtes Reframing, sondern um eine tiefe Grundhaltung, die bei der Lebensflussarbeit und natürlich auch bei sämtlichen anderen therapeutischen und beraterischen Prozessen sehr hilfreich und unterstützend ist. Als unmittelbare Folge dieser Betrachtungsweise werden während der Lebensflussarbeit zusätzlich positive neuronale Netzwerke aktiviert und mit der aktuellen herausfordernden Situation verknüpft. Erinnerungen an Gestaltungsspielräume und Herausforderungen im hilfreichen Sinne werden durch positive Schaltkreise aktiviert und verstärkt.

Die wichtigsten Ziele der Lebensflussarbeit sind also ein positiver Stimmungsumschwung, eine ressourcenvolle Haltungsänderung und ein ganzheitlicher Perspektivwechsel in Richtung Lösung, Vision und Zukunft. Eine humorvolle Haltung kann diese Ziele effizient unterstützen. Das zu Beginn als stressvoll erlebte Problem kann sich so von einer überwindbaren Krise hin in eine, sich im Fluss befindende, machbare Herausforderung mit handhabbarem Ziel verwandeln.

### ***3.6 Das Wandeln zwischen den Zeiten auf dem Lebensfluss***

So wie die klassische Hypnose bewegt sich auch die Zeitachse der Lebensflussarbeit auf den drei Ebenen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft mit jeweilig lösungsorientiertem Schwerpunkt.

Die von Erickson entwickelte Crystal-Ball-Technique (vgl. Kap. 2.2.2) stellt die Grundlage für verschiedene Zeitpunkte auf dem Lebensfluss dar. In tiefer Trance lässt Erickson seinen Klienten eine Kristallkugel imaginieren, in der der Klient in seine positive Zukunft blicken kann. Er kann in ihr erkennen, was er demnächst können wird, aber eben jetzt noch nicht kann. Im Lebensfluss entspricht das dem Zeitpunkt *Geschafft*. Dahinter soll der Klient nun noch eine Kristallkugel imagi-

nieren, in der er einen Zeitpunkt sehen kann, an dem er sich quasi nicht mehr erinnern kann, das jetzige Problem jemals gehabt zu haben. Er kann schon darüber schmunzeln: Das ist der Punkt *Futur II* – eine Erfahrung, die jeder kennt, sodass die Klienten darauf zurückgreifen können.

Diese Zeitreisen sind ein natürlicher Prozess, den unser Gehirn permanent durchführt. In der Regel sind wir uns dessen nicht bewusst, oder es läuft ganz automatisch ab, ohne dass wir es wollen. Im Gegenteil: Wir meditieren, um mehr im Hier und Jetzt zu sein, statt in der Vergangenheit zu verweilen oder in die Zukunft zu eilen. Das Unbewusste kennt in dem Sinne keinen Zeitstrang – es wandelt je nach Assoziationen kreuz und quer durch alle Zeiten. Diese Fähigkeit wird wie in der Hypnotherapie auch bei der Lebensflussarbeit genutzt, indem der Klient die Gegenwart und verschiedene Zeitpunkte in der Zukunft teils gleichzeitig erfährt, betrachtet und in sein inneres Erleben integriert.

Auch in die Vergangenheit kann der Klient mit unserer unterstützenden Begleitung reisen, um dort die unterschiedlichsten Ressourcen seines Lebens zu entdecken, um sie in die Gegenwart oder Zukunft zu transportieren und dort zu nutzen. Jeder Klient, der am Lebensfluss wandelt, ist somit in gewisser Weise ein Zeitreisender, der seine Aufenthaltsorte selbstbestimmt wählt und auch schon durch diese simplen Ortswechsel am Lebensfluss eine Art von Selbstwirksamkeit und Handlungsfreiheit erfährt.

### **3.7 Wirkungen und Metamorphosen der drei wichtigsten Stationen des Lebensflusses**

Der Lebensfluss hat drei elementare Stationen – alle weiteren sind abhängig von der Thematik, dem Ziel und natürlich dem Klienten und werden in den entsprechenden Kapiteln des Praxisteils im Einzelnen erläutert (s. Abb. 4).