



Familie & Erziehung

**Beratungszentrum  
Gifhorn**

Oldastr. 32 • 38518 Gifhorn • Tel.: 0 53 71 / 72 47 41  
beratungszentrum-gf@awo-bs.de • www.awo-bs.de

## **Lebensflussarbeit als integrative Methode der Eltern- und Paarberatung**

**Carsten Bromann**

**(veröffentlicht: Jahresbericht 2018)**

Die Methode der Lebensflussarbeit geht auf den hypnosystemischen Familientherapeuten Peter Nemetschek zurück (Nemetschek 2006). Das Bild des sich immer bewegenden Flusses, bei dem es keinen Stillstand gibt, suggeriert bereits den Klienten, dass das Leben sich ständig wandelt und es daher natürlich und möglich ist, dass sie sich auch verändern können. Das Leben als Fluss zu betrachten erzeugt eine fast magische Atmosphäre, in die viele Klienten schnell eintauchen und sich ihre Probleme schnell verflüssigen können. Nemetschek arbeitet sehr intensiv mit den Zukunftsperspektiven, da er von der Zukunft aus blickend Lösungen für die Gegenwart mit den Klienten erarbeiten will. So gibt es bei ihm einen „Geschafft“-Punkt, der markiert, dass das Problem gelöst wurde. Von diesem Punkt aus sollen die Klienten auf ihr aktuelles Problem schauen und z.B. darüber sprechen, wofür der Konflikt hilfreich gewesen ist. Dann gibt es noch einen Futur II Punkt, den „Schmunzel“-Punkt, von dem aus die Klienten mit viel Abstand auf die Problemphase schauen und schmunzelnd über die Phase sprechen sollen. Nemetschek arbeitet mit der Lebensflussmethode immer im Raum. Er baut mit den Klienten ihren Lebensfluss oft unter Verwendung von symbolhaften Gegenständen auf und schreitet dann den Lebensfluss mit den Klienten ab, so dass sie innerlich den gesamten Prozess nacherleben können.

Die Methode der Lebensflussarbeit lässt sich in der Paar- und Elternberatung sowohl in der Anfangsphase als auch in der Mittelphase eines Beratungsprozesses anwenden.

Grundsätzlich wird vor der Durchführung mit den Klienten eine Frage erarbeitet, zu der die Methode eingesetzt wird. Die Klienten legen den eigenen Prozess mit Seilen im Raum. Zu Beginn eines Beratungsprozesses wird die Lebensflussarbeit genutzt, um einen bisherigen Prozess zu verstehen und mit den Klienten gemeinsam Ressourcen aufzuspüren. Eine Frage an die Partnerschaft könnte sein: „Wie hat sich ihre Paarbeziehung im Laufe der Zeit

entwickelt?“ Eine allgemeine Frage an Eltern könnte sein: „Wie nah und wie distanziert haben Sie sich als Eltern miteinander im Laufe Ihrer Elternschaft gefühlt?“ Wenn die Lebensflussarbeit in der Mittelphase einer Beratung verwendet wird, dann sind die Fragen, die mit der Methode bearbeitet werden sollen, gezielter. Beispiele für vertiefte Fragen sind: „Wie haben Sie als Paar bisher Krisen gemeistert?“ oder „Wie stark hängen bei Ihnen Ihre Beziehung als Eltern und Ihre Liebesbeziehung miteinander zusammen?“ Auch in der Mittelphase einer Beratung wird die Lebensflussarbeit sowohl zum Prozessverstehen als auch zur Ressourcenwahrnehmung genutzt. Man kann allerdings auch sehr gut Entscheidungsprozesse unterstützen. Wenn ein Paar beispielsweise eine Entscheidung treffen möchte, ob Sie zusammenbleiben oder sich trennen wollen, kann die Lebensflussarbeit wichtige Impulse zur Klärung beitragen.

Die Durchführung der Lebensflussarbeit lässt sich in 5 Prozessschritte aufgliedern:

1. Nachdem mit dem Paar eine klare Fragestellung, die mit der Methode geklärt werden soll, erarbeitet wurde, suchen sich die Klienten jeweils ein Seil für sich aus, das sie zunächst nebeneinander im Raum auslegen. Der Berater erarbeitet mit dem Paar einzelne wesentliche Phasen ihrer Beziehung, die auf Karten geschrieben und neben die Seile gelegt werden.

2. Durch die Anordnung der Seile zueinander wird nun die Beziehung, insbesondere der Aspekt von Nähe und Distanz ausgedrückt. Das Legen der Seile kann in zwei verschiedenen Varianten geschehen. Bei einem Paar, bei dem noch eine Verbindung spürbar ist, arbeiten die Partner gemeinsam an einem Bild ihres Prozesses. Das Paar erinnert sich dabei an die verschiedenen Erlebnisse ihrer Geschichte und tauscht sich über ihre jeweiligen Sichtweisen aus. Die Paare lernen dabei manchmal noch neue Seiten ihres Partners kennen. In jedem Fall müssen sie sich bei dieser Variante auf ein Bild einigen. Meistens gelingt es, eine einheitliche Wahrnehmung über die Beziehung darzustellen. Bei sehr zerstrittenen Paaren lässt man die Paare getrennt ihre jeweiligen Bilder über ihren Beziehungsprozess legen und arbeitet dann mit den Unterschieden weiter.

3. Nachdem der Prozess bis zum Jetzt-Zeitpunkt erstellt ist, schreitet der Berater mit dem Paar den Lebensfluss ab und spricht vor dem Paar aus, was sie über die jeweiligen Phasen berichtet haben. Die Paare schauen jeweils nach vorne in Richtung Zukunft. Der Berater hat dadurch die Möglichkeit sowohl die schönen Erlebnisse des Paares als auch die Schwierigkeiten zu benennen. Am Ende des Abschreitens dreht sich das Paar um und schaut einmal auf den gesamten Prozess. Die Paare werden nach ihren Gefühlen,

Erlebnissen und Eindrücken befragt. Für die meisten Paare ist das Abschreiten des Lebensflusses mit den begleitenden Kommentaren des Beraters ein sehr intensives Erleben. Durch dieses Gesamterleben ihrer Beziehungsgeschichte gelingt es den Paaren, sich von ihrem oftmals eingeeengten Problemblick zu lösen. Sie werden sich oft bewusst, was sie schon alles miteinander geschafft haben und welche schönen Zeiten sie miteinander hatten. Die verletzenden Erfahrungen in der Partnerschaft werden allerdings auch sehr deutlich gespürt und wahrgenommen.

4. Nach diesem ersten Darstellen und dem Erleben des Prozesses wird mit dem Paar an der ausgewählten Fragestellung weitergearbeitet. Wenn das Paar einen ersten Eindruck über ihre Beziehungsgeschichte gewinnen will, dann werden die schönen Momente noch einmal besonders in dem Bild hervorgehoben, z.B. indem das Paar jeweils ein Symbol oder eine Überschrift für diese schöne Zeit findet. Man kann die Paare auch bitten, eine Skulptur zu dieser schönen Zeit an dieser Stelle aufzubauen und der Skulptur einen Namen zu geben. Der Berater hält das jeweilige Ergebnis für das Paar auf einer Karte fest und legt die Karte zur Situation. Eine weitere Ressource könnte darin bestehen, dass die Klienten auf ihre Linie mit der Frage schauen, was haben wir schon alles miteinander geschafft. Für jede Situation, die sie gemeistert haben, wird auf einer Karte festgehalten, was sie geschafft haben. Eine weitere offene Fragestellung könnte allerdings auch darin bestehen, dass das Paar aufschreibt, welche Themen, Verletzungen oder Konflikte aus ihrer Geschichte noch nicht gelöst sind. Diese Themen werden dann ebenfalls zunächst auf Karten festgehalten, um sie im weiteren Beratungsprozess zu bearbeiten. Wenn eine gezielte Fragestellung mit dem Lebensfluss verbunden wurde, z.B. „Auf welche Weise haben wir bisher unsere Krisen bewältigt?“, dann kann man sich mit dem Paar eine solche Situation genauer anschauen und wie mit einer Lupe genau den Verlauf eines solchen Prozesses untersuchen. Dazu wird mit neuen Seilen eine Vergrößerung des Prozesses neben die Lebensflusslinien gelegt. Diese Mikroanalyse eines einzelnen Prozesses erfolgt nun mit dem Paar in einem gemeinsamen Gespräch, aus dem deutlich wird, wie beide Partner diese Krise erlebt haben und was sie unternommen haben, um diese Krise zu bewältigen. Die aktiven Bewältigungsbemühungen beider Partner werden vom Berater auf Karten geschrieben und zum jeweiligen Prozessabschnitt gelegt. Zum Abschluss der Betrachtung des Prozesses werden ein oder mehrere Leitsätze formuliert, die aussagen, was das Paar aus der Krise gelernt hat.

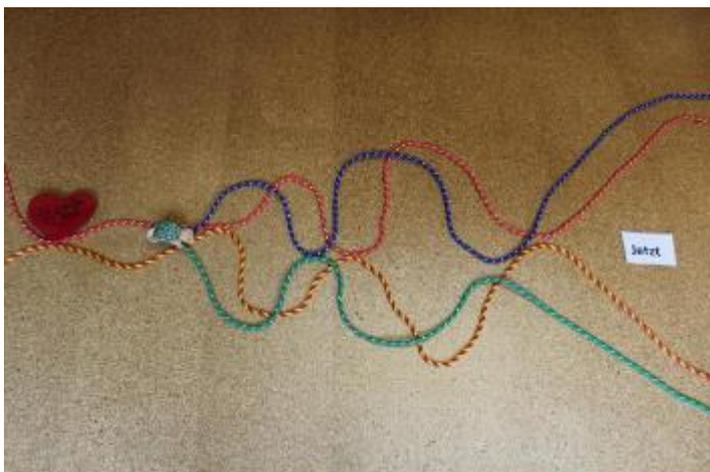
5. Zum Abschluss werden die Seile wieder zusammengelegt. Einige Klienten wollen gerne ein Bild vom Lebensfluss aufnehmen. Als Berater kann es ebenfalls sehr hilfreich sein, ein Foto von der Darstellung zur Nacharbeit der Sitzung zur Verfügung zu haben. Mit den Klienten erfolgt dann eine Auswertung der gesamten Übung. Dabei sind mögliche

Auswertungsfragen: Welche Hinweise oder Antworten haben die Klienten auf ihre ursprüngliche Frage gewonnen? Was sind ihre wichtigsten Erfahrungen und Erkenntnisse oder Fragen, die sie aus der Lebensflussarbeit mitnehmen? Der weitere Umgang mit den Erkenntnissen, Fragen oder Themen wird abschließend mit den Klienten verabredet und die Sitzung damit beendet.

Die folgenden beiden Fallbeispiele sollen jeweils die Arbeit mit diesen beiden Beziehungsanteilen verdeutlichen, damit die Integration der Methode für beide Beratungsansätze, Paarberatung und Elternberatung, nachvollziehbar wird.

### **Fallbeispiel 1 Lebensflussarbeit**

Das Ehepaar B. (sie: 48 J., er: 50 J.) kommt zur Paarberatung wegen andauernder Streitigkeiten. Sie sind seit 23 Jahren ein Paar, seit 19 Jahren verheiratet und haben zwei Kinder (17 und 15 Jahre alt). Das Streitverhalten des Paares sieht so aus, dass sie viele Konflikte anspricht, beide dann kurz miteinander streiten und er den Streit beendet, indem er das Gespräch abbricht oder weggeht. Die Themen, über die sich beide streiten, sind Erziehung, Finanzen, Umgang mit den Ursprungsfamilien. Nachdem in der Anfangsphase der Beratung deutlich geworden ist, dass die Probleme sowohl auf der Paar- als auch auf der Elternebene bestehen, wurde in der 5. Sitzung eine Lebensflussarbeit mit der Fragestellung verabredet: „Wie haben wir bisher Konflikte miteinander gelöst?“ Da der Berater die Hypothese hatte, dass das Paar auf der Elternebene anders mit Konflikten umgeht als auf der Liebespaarebene, wurde mit dem Paar verabredet, dass die Lebensflussarbeit mit den beiden Beziehungsanteilen Elternschaft und Liebespaar gestaltet werden sollte.



Bei der Betrachtung der beiden Prozesse Elternschaft und Liebespaar fiel auf, dass das Paar auf beiden Ebenen schon einige Konflikte miteinander bewältigt hat. Die aktuelle Krise des Paares ist durch die bisher größte Entfernung voneinander gekennzeichnet. Außerdem fällt

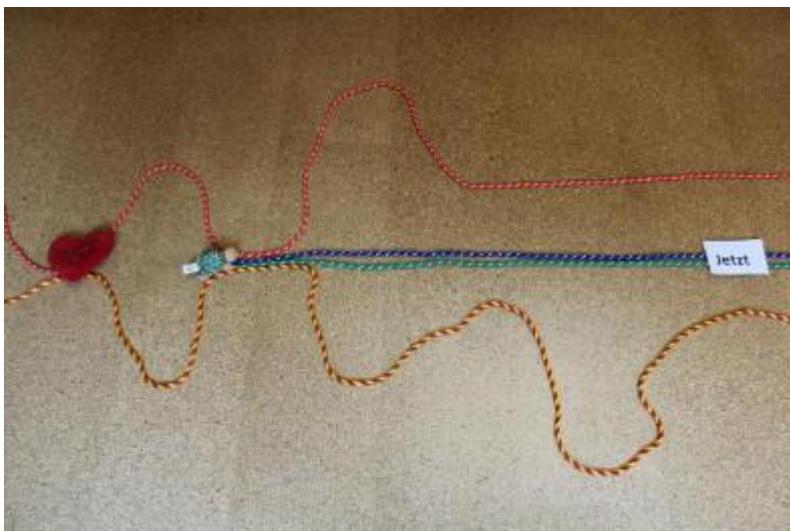
bei der Betrachtung der Linien auf, dass die Krisen immer zeitlich versetzt auftraten und zwar in der Form, dass die Liebespaarkrise immer nach einer Elternpaarkrise auftauchte. Die zeitliche Verzögerung bezog sich sowohl auf das Auftreten als auch die Auflösung der Krisen. Dieser spannende Zusammenhang wurde mit dem Paar gemeinsam erforscht. Sie berichteten, dass sie sich als Liebespaar sehr zueinander hingezogen gefühlt haben und der Sex ihnen immer sehr viel Freude bereitet hat. Außerdem haben sie vor der Elternphase viele gemeinsame Hobbys gepflegt. Die erste Krise entstand auf der Elternebene, als ihnen deutlich wurde, dass sie sehr unterschiedliche Vorstellungen über den Umgang mit ihren Kindern hatten. Diese Konflikte traten im ersten Lebensjahr der Kinder, in der Trotzphase der Kinder und in der Pubertät jeweils besonders hervor. Beide vertraten jeweils scheinbar unversöhnliche Positionen. Die Auflösung dieser Konflikte haben sie als Eltern so gelöst, dass er sich immer mehr zurückgezogen hat und sie immer mehr Verantwortung für die Erziehung übernommen hat. Beide sind sehr unzufrieden mit dieser Konfliktlösung gewesen und beklagen ein fehlendes Gefühl von gemeinsamer Elternschaft. Sie hat sich von ihm im Stich gelassen und er hat sich von ihr ausgeschlossen gefühlt. Jeweils zu Beginn dieser Elternkonflikte haben sie sich als Paar sehr heftig gestritten. Der Streit auf der Elternebene führte dazu, dass sie ihre Liebespaarbeziehung nicht mehr so leicht leben konnten, wie sie dies vorher konnten. Erst nach dem resignierten Aufhören des Streitens in der beschriebenen Form haben sie langsam wieder Spaß als Liebespaar miteinander erlebt. Beide stecken aktuell aber noch in der Elternpaarkrise bezüglich ihrer Jugendlichen, die sie noch nicht überwunden haben.

Dem Paar wurden nach dem Erkennen und Erspüren dieser Dynamik zwei Aspekte besonders wichtig: 1. Sie wollen ihre gegenseitige Anziehung, die immer noch sehr spürbar war, nicht von anderen Konflikten stören lassen. Für die weitere Beratung wurde verabredet, darüber noch einmal ausführlich zu sprechen, wie sie ihre Liebesbeziehung gut vor anderen Konfliktbereichen abgrenzen können. 2. Sie wollen endlich unbedingt ein Elternteam werden, auch wenn das bedeutet, dass sie eigene Erziehungsvorstellungen hinterfragen und Kompromisse eingehen müssen. Es wurde verabredet, die scheinbaren unvereinbaren Erziehungshaltungen in einem Beratungsprozess anzuschauen, um zunächst ein gegenseitiges Verstehen der Unterschiede zu fördern, um dann zu lernen, aus den Unterschieden einvernehmliche Lösungen zu entwickeln.

### **Fallbeispiel 2 Lebensflussarbeit**

Das Paar C. (sie: 45 J., er: 42 J.) kam in die Paarberatung mit dem Anliegen, eine Außenbeziehung von ihr zu verarbeiten. Beide sind seit 12 Jahren ein Paar und haben eine 10-jährige Tochter. Beide Partner haben in ihren Ursprungsfamilien eine Trennung ihrer Eltern erlebt und wollen auf gar keinen Fall ihrer Tochter eine Trennung zumuten. Sie hat die

Außenbeziehung sofort beendet, als ihr Partner davon erfahren hat. Beide wollen nun unbedingt in der Paarberatung einen Neuanfang finden. Beim Gespräch über die Geschichte des Paares wird deutlich, dass es schon einige schwierige Konflikte und bereits eine Trennungsphase gegeben hat. Beide fühlen sich sehr mit ihrer gemeinsamen Tochter verbunden. In der 4. Sitzung wurde mit dem Paar eine Lebensflussarbeit verabredet. Die Frage, die das Paar an die Betrachtung seiner Geschichte hatte, lautete: „Wie kommt es immer wieder zu heftigen Konflikten in Form von Trennungen und Außenbeziehungen in unserer Partnerschaft?“ Da bei diesem Paar eine auffällige Aufspaltung zwischen Liebespaar und Elternpaar spürbar war, wurde eine Lebensflussarbeit mit den Beziehungsanteilen Elternschaft und Liebespaar vorgeschlagen.



Bei dieser Lebensflusslinie fällt auf, dass die Elternpaarlinie sehr eng aneinander liegend verläuft und nur die Liebespaarlinien drei deutliche Ausbeulungen aufweisen. Die erste Krise des Liebespaares führte zur Trennung, wobei beide kurzfristig andere Partner hatten. Beim 2. Paarversuch haben sie dann schnell ein Kind bekommen und sind sehr glücklich als Eltern gewesen. Beide haben die emotionale Nähe zu ihrer Tochter sehr genossen und haben sich aneinander gefreut, dass der Partner ebenfalls sehr engagiert die Beziehung pflegt und sich in der Erziehung engagiert. Gerade auf dem ähnlichen Hintergrund einer Trennungsfamilie von beiden Partnern und dem Wunsch, ihrem Kind eine geborgene Familienatmosphäre zu schaffen, sind beide zu einem guten Elternpaar zusammengewachsen. In der zweiten Paarkrise hatte er eine Außenbeziehung, die er nach 1 Jahr beendete und seiner Partnerin gestand und nun ist sie eine Außenbeziehung eingegangen, die den Anlass zur Paarberatung gab. Diesem Paar ist durch diese Lebensflussarbeit sehr deutlich geworden, wie tief ihre jeweilige Verletzung aus ihren Ursprungsfamilien ist, so dass sie unabhängig von ihren eigenen Bedürfnissen, für ihre Tochter in jedem Fall eine unbeschwerte Kindheit und „heile“ Familie ermöglichen wollen. Aus dieser starken Verbundenheit als Eltern ist es den

beiden Partnern nicht möglich gewesen, genau zu spüren, ob sie beide als Liebespaar zusammen sein mögen oder ob nicht eine Trennung als Liebespaar der bessere Weg für sie ist. Am Ende der Sitzung wurde mit dem Paar verabredet, dass wir in der nächsten Stunde mit der Frage Trennung oder Neubeginn ebenfalls mit der Methode des Lebensflusses weiterarbeiten wollten.

In der nächsten Sitzung wurde der Lebensfluss bis zum Jetztzeitpunkt noch einmal in den Raum gelegt. Das Paar hat sich entschieden, dass sie zunächst die Zukunftsoption Trennung und danach die Variante Neubeginn ausprobieren wollten. Um dem Paar eine mögliche Trennung räumlich erfahrbar zu machen, wurde mit Stühlen ein Tor der Trennung in der Verlängerung der Seile aufgebaut und die Liebespaarseile weit auseinander gelegt. Die Lebensflusslinie wurde mit dem Paar abgeschritten und beide konnten die verschiedenen Episoden ihrer Geschichte nacherleben. Dann gingen sie durch das Tor der Trennung und stellten sich an ihre jeweiligen Zukunftsseile weit voneinander entfernt auf. Danach wurden beide nach ihrem Erleben befragt. Frau C. gab an, dass es ihr schwer gefallen ist, durch das Tor durchzuschreiten, dass sie sich nun aber sehr befreit und lebendig fühlt. Herr C. berichtete von ähnlichen Gefühlen. Sein Herz schlug besonders stark beim Durchschreiten des Tores und nun spürte er ein neugieriges Kribbeln im Bauch. Im zweiten Durchgang wurde statt des Tores der Trennung ein Tor der Veränderung mit den gleichen Stühlen aufgebaut und die Liebespaarseile wurden in der Zukunftsvision zusammengelegt. Mit beiden wurde wieder der gesamte Lebensfluss abgegangen und sie durchschritten nun das Tor der Veränderung, das sie näher zusammenbrachte. Frau C. berichtete von einem großen Widerstand durch das Tor der Veränderung zu gehen und fühlte eine große innere Leere, als sie eng neben ihrem Partner stand. Herr C. hatte den Impuls das Tor zu schließen. Als er neben seiner Partnerin stand, wollte er davonlaufen. Beiden Partnern ist durch diese erlebnisorientierte Methode ihr innerer Prozess sehr deutlich geworden, dass ihre Liebesbeziehung zu Ende ist und keine Zukunft hat. Beide schätzen den Anderen als Mutter und Vater ihrer gemeinsamen Tochter, aber fühlen sich nicht als Liebespaar voneinander angezogen. Beide konnten sich ehrlich und offen ohne den anderen zu verletzen diese Gefühle zeigen, so dass sie sich trotz einer gewissen Wehmut doch erleichtert gemeinsam zu einer Trennung entschieden. Beide wollten noch ein paar Beratungsgespräche zur Unterstützung darin, wie sie die Trennung gut für ihre Tochter gestalten können.

#### **Literatur:**

Bromann, C. (2019): Eltern-Paare gut beraten. Weinheim. Beltz Juventa

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

Keweloh, A. (2018): Einführung in das Lebensflussmodell. Heidelberg. Carl-Auer-Verlag  
Keweloh, A. (2017): Bindungen im Lebensfluss entdecken. In Götting, G., Bromann, C.  
u.a.(Hrsg.): Zeit geben – Bindung stärken. S.54 – 69. Weinheim. Beltz Juventa