

# Die Zeitlinie

- eine Möglichkeit zur erlebnisintensiven systemischen Therapie mit EinzelklientInnen<sup>1)</sup>

Hans Schindler

Mit Hilfe des Hamburger Familienbretts, des Familien-Struktur-Tests und ähnlicher, oft selbst zusammengestellter oder gebastelter Hilfsmittel arbeiten bereits viele FamilientherapeutInnen. Sie nutzen Figuren, Puppen, Steine, Muscheln und dergleichen, um soziale Systeme im Kontakt mit Einzelnen zu visualisieren. Dabei erhalten nicht nur sie selbst einen „besseren“ Überblick über die Landkarte der KlientInnen, diese erleben selbst intensiver die aktuellen Beziehungsstrukturen, können Vergangenes und Gegenwärtiges besser vergleichen und sich in zukunftsorientierte Fragen besser einfühlen, wenn sie selbst hypothetisierte Beziehungskonstellationen aufstellen und visuell erfassen können.

Die Dimension Zeit hat eine große Bedeutung, und der Wechsel von Gegenwart zu Vergangenheit und Zukunft kann zu wichtigen Schleifen im Prozeß der (Re-), (Neu-) und (Um-)Konstruktion von sozialer Realität führen. Das gehört zu den Grundlagen familientherapeutischen Arbeitens. Da wird nach Zusammenhängen im Hier und Jetzt gesucht, werden Veränderungspunkte in der Vergangenheit bestimmt und nach Erwartungen für die Zukunft gefragt. Wichtige Fragen sind dabei: Wie „prägen“ Geschichten der Vergangenheit die Erwartungen für die Zukunft? Durch welche Erfahrungen in der Zukunft lassen sich alte Geschichten neu interpretieren? Im familien- und paartherapeutischen Setting läßt sich über zirkuläre Fragen hinaus die Erlebnisqualität durch Skulpturarbeit intensivieren. Das Sichtbarwerden bestimmter Bilder, die Vergangenheit und Zukunft betreffen, führt oft zu starker emotionaler Bewegung, in der Regel ein wichtiges Moment, um auch weitergehende Bewegung anzustoßen.

Solche Bewegung, die aus dem System selbst entsteht, ist in der Arbeit mit EinzelklientInnen meiner Erfahrung nach schwerer oder gar nicht zu nutzen. Das führt dann oft dazu, daß TherapeutInnen es als ihre Aufgabe ansehen, Prozesse in Vergangenheit und Gegenwart umzudeuten und Lösungen für die Zukunft vorzuschlagen.

Die Verwendung einer Zeitlinie im Therapieraum hat sich bei unserer Arbeit mit EinzelklientInnen als eine Möglichkeit erwiesen, hier eine höhere Erlebnisintensität zu schaffen und darüber hinaus die KlientInnen selbst in die Konstruktion von Umdeutungs- und Lösungsmöglichkeiten einzubeziehen. Die Verwendung einer Zeitlinie im Raum, im Unterschied zu einer nur vorgestellten Zeitlinie in der Phantasie (James, T., Woodsmall, W. 1993), geht auf Robert Dilts zurück. Seine Anregung ist bisher nur im Kontext verschiedener NLP-Strategien veröffentlicht (Dilts, R. 1993; Dilts, R., Hallbom, T. u. Smith, S. 1991). Wir haben sie in unserer systemtherapeutischen Arbeit vielfach angewendet und weiterentwickelt.



Wir nutzen diese Methoden häufig zur:

- **Zielfindung**

(wenn KlientInnen Schwierigkeiten haben, klare Ziele in der Therapie zu formulieren)

- **Entwicklung von Teilzielen**

(wenn KlientInnen zwar Vorstellungen von fernen Zielen haben, die nächsten Schritte jedoch nicht sehen können)

- **Entscheidungsfindung**

(wenn KlientInnen zwischen mehreren Alternativen die Schwierigkeit haben auszuwählen)

- **Verabschiedung alter Muster und Eröffnung neuer Handlungsmöglichkeiten**

(wenn KlientInnen sich in alten Mustern gefangen fühlen)

- **Symbolische Vergangenheitsbewältigung**

(wenn KlientInnen sich durch (un)-bestimmte vergangene Ereignisse in ihrem Handeln und/oder Erleben eingeschränkt fühlen)

- **Immer dann, wenn wir uns von der klareren Unterscheidung zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft vor allem in emotionaler Hinsicht neue Entwicklungsmöglichkeiten versprechen**

Die Arbeit mit der Zeitlinie, die Visualisierung der Zeit und das Begehen der Zeitlinie, die aktive körperliche Bewegung, eröffnen neue Möglichkeiten intensiven Erlebens. Die Nutzung einer metaphorischen Sprache kann diese Prozesse noch zusätzlich unterstützen.

### **Die Zeitlinie am Boden**

Die KlientInnen werden gebeten, sich die Zeit als eine Linie mit Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft vorzustellen. Dann sollen sie entscheiden, wo sich die Vergangenheit und die Zukunft im Therapieraum befinden. Beides wird mit einem Gegenstand markiert. Danach werden sie gebeten, zwischen Vergangenheit und Zukunft den Punkt der Gegenwart zu bestimmen. Das Aufsuchen bestimmter Punkte auf dieser Zeitlinie eröffnet nun die Möglichkeit, die mit diesen Punkten (Erfahrungen, Erwartungen) verbundenen Gefühle ganz intensiv spürbar zu machen. Die Bewegung zwischen den Punkten auf der Zeitlinie ist dann mit der Veränderung von Gefühlsqualitäten verbunden.

Da es sich hier nicht um ein fest strukturiertes, sondern ein eher kreatives Verfahren handelt, läßt sich auch kein fixiertes Vorgehen beschreiben. Welche Schritte, wie und in welcher Reihenfolge sie jeweils sinnvoll sind, ist abhängig von dem jeweiligen Problem, der aktuellen Situation und dem Prozeß, in den die Arbeit mit der Zeitlinie eingebunden wird.

Im Folgenden will ich versuchen, bestimmte Erfahrungen darzustellen, um Vorstellungen und Phantasien zu wecken. Diese hoffe ich anhand von Fall-Szenen-Darstellungen nachvollziehbar zu machen.



### Arbeit auf der Zeitlinie

Die KlientInnen werden gebeten, sich am Gegenwartspunkt auf die Zeitlinie zu stellen, um ihre aktuelle Situation und die dazugehörigen Gefühle zu beschreiben. Hier - wie an jedem anderen Punkt - ist es Aufgabe der TherapeutIn, durch Nachfragen das Eintauchen in die jeweilige Wirklichkeit auf der Zeitlinie zu unterstützen.

Wenn KlientInnen stehen, können sie ihren Körper meist besser „nutzen“ als beim Sitzen. Gefühle werden deutlicher und finden klarere Repräsentation im Körper. Auch für die TherapeutIn sind deutlichere Reaktionen sichtbar. Durch das „Nebeneinanderstehen“ wird eine Wahrnehmung von Körper zu Körper leichter (Mitschwingen) und der Kontakt intensiver.

#### • Von der Gegenwart in die Zukunft

Ausgehend von dem Gegenwartspunkt lassen sich dann Fragen hinsichtlich der Zukunft formulieren. Erwünschte Zustände und der Weg dorthin können von der Gegenwart aus in einer sachlichen oder metaphorischen Sprache modelliert werden. Dabei ist es nicht notwendig, den Weg konkret zu kennen. Meist ist es erst einmal wichtig, die Zukunft zu strukturieren. Bei Entscheidungsfragen ist es auch möglich, verschiedene Zukunftszustände zu bestimmen und diese Alternativen im Raum zu lokalisieren.

Je nachdem, ob es möglich ist, an den nächsten Schritten mit der Hilfe konkreter Vorstellungen der KlientInnen zu arbeiten, oder ob erst einmal das Ziel im Zentrum steht, kann nun ein Schritt nach dem anderen durchgearbeitet werden. Manchmal ist es günstiger, sich erst einmal gemeinsam symbolisch zum Ziel hinzubewegen, auch wenn „in Wirklichkeit“ keine klare Vorstellung besteht, wie die KlientIn dorthin kommen kann. Das ist auch in der Regel angezeigt, wenn es um die Bearbeitung von Alternativen geht.

Bei der Arbeit „Schritt für Schritt“ kommt es darauf an, realistische Pläne zu machen, Ressourcen zu aktivieren, aber auch immer wieder kritisch nachzufragen. Wichtig ist, Zeiträume für einzelne Schritte zu bestimmen. Dies kann bis zum Ziel führen, es kann aber auch dazu kommen, daß Teilziele statt eines vagen Fernziels ins Zentrum rücken.

Wenn die Zielposition erst einmal eingenommen wird, ist es wichtig, die körperliche und gefühlsmäßige Wirkung der Zukunftszielerreichung zu bestimmen. Vom Zukunftspunkt aus rückblickend lassen sich dann u. a. einzelne Zwischenschritte bestimmen. Beim Vergleich alternativer Zukunftspunkte müssen diese nacheinander eingenommen werden und die mit ihrer Erreichung verbundenen Konsequenzen (gefühlsmäßig und den sozialen Kontext betreffend) verbalisiert werden.

Wenn man/frau feststellt, daß die KlientInnen große Schwierigkeiten haben, sich auf sachliche oder metaphorische Art auf die Arbeit an Teilzielen oder dem Zukunftsziel einzulassen, was sich häufig durch körperliche Wahrnehmungen der KlientInnen (Nebel, Leere im Kopf etc.) zeigt, ist es möglich, auf einen deutlich neben der Zeitlinie liegenden Punkt (dissoziierte Position) zu führen, und von dort aus über den Prozeß gemeinsam zu reflektieren.



**Szene aus einer Kurztherapie (4. Sitzung)**

*Die Klientin ist Anfang dreißig, sie ist ausgebildete Künstlerin, hat einen 2jährigen Sohn und lebt mit dem Kindesvater unverheiratet zusammen. Sie kommt wegen Angst und Depression. Vor 5 Jahren hat sie schon einmal eine Therapie gemacht und auch 2 Selbsterfahrungswochen bei einem Guru gemacht, dessen Namen momentan in aller Munde ist. Dort sei sie nach dem Aufstellen ihrer Familie vor dem schädlichen Einfluß ihrer Mutter gewarnt worden. Es sei ihr geraten worden, weit wegzuziehen. Diesen Ratschlag habe sie einerseits befolgt, hänge aber andererseits auch stark an ihrer Familie. Über diesen Rat hat sie bisher mit niemandem gesprochen. Ihre Therapeutin, die ihr die Selbsterfahrungswochen empfohlen hatte, war kurze Zeit später gestorben. So habe die Verunsicherung über viele Jahre angehalten.*

*Beate berichtet zu Beginn der 4. Stunde, daß sie sich gern entscheiden können möchte, wie ihr Leben weitergehen soll. Vor allem möchte sie zu getroffenen Entscheidungen stehen können. In diesem Moment entsteht bei mir die Idee, die Zeitlinie zu nutzen, um zu sehen, was es Beate schwierig macht, sich zu entscheiden und zu ihren Entscheidungen zu stehen. Ich bitte sie, die Vergangenheit, das Heute und die Zukunft im Raum zu markieren. Dann bitte ich sie, sich auf den Gegenwartspunkt zu stellen und zu beschreiben, wie es ihr heute geht.*

*Beate berichtet, daß sie Bauchschmerzen spürt und am Rücken eine Anbindung wie durch eine ziemlich straff gespannte Gummischnur. Ihre beiden Schultern zeigen nach vorn. Auf meine Bitte, sich von „Heute“ aus einen Punkt vorzustellen, an dem sie sich gut entscheiden und zu ihren Entscheidungen stehen kann, überlegt Beate länger und erklärt, daß sie Schwierigkeiten hat, einen solchen Punkt zu phantasieren. Auf meinen Vorschlag hin, nach anderen Menschen Ausschau zu halten, die diese Fähigkeiten besitzen, fallen ihr Frauen ein, die Ende dreißig sind. Nun hat sie selbst eine Vorstellung, daß es in diesem Alter bei ihr auch so weit sein könnte.*

*Ich bitte sie dann, einmal von der Gegenwart über die Zeitlinie bis zu diesem Punkt zu gehen und zu spüren, was sie dabei erlebt. Beim Gang entlang der Zeitlinie ist bereits zu beobachten, daß sich Beates Körperhaltung ändert, sie wirkt aufgerichteter und energievoller. Sie berichtet dann auch, daß sie sich im Brustbereich freier, in den Schultern gelöster fühle, nur im Bauch spüre sie noch etwas Grummeln. Im Rücken spüre sie noch eine Anbindung, die ziehe aber nicht mehr, von dort bekomme sie viel Energie. An diesem Punkt spüre sie auch einen guten Kontakt zum Boden unter den Füßen, und sie fühle sich mit anderen Menschen verbunden. Vor allem darüber ist sie erstaunt, da sie dachte, an diesem Punkt allein zu sein. Beate ist ganz erstaunt, wie gut und deutlich sie all diese Veränderungen spüren kann.*

*Ich bitte sie daraufhin, zurück zur Gegenwart zu gehen. Dort stellt sie fest, daß sowohl Gegenwart wie auch Zukunft jetzt anders aussehen. Vor allem die Zukunft löse jetzt nicht mehr so viel Angst aus. Beate geht jetzt einzelne Schritte langsam auf dem Weg von der Gegenwart zur Zukunft. Sie stellt fest, daß die ersten Schritte am schwersten sind, daß das Gummiband sie aber nicht festhält. Es entsteht ein Bild, daß sie sich nach zwei Schritten auf einem schmalen Bergpfad am Bergrücken befindet, nach beiden Seiten geht es steil bergab, es ist neblig, und sie muß genau hinschauen, wo sie hintritt. Sie fühlt sich ziemlich allein. Nach dem dritten Schritt befindet sie sich plötzlich auf einer sonnigen Wiese, es gibt nicht mehr nur einen Weg, sondern viele Möglichkeiten, sich auf der Wiese zu bewegen. Sie spürt Verbundenheit, andere sind um sie, und die Verbindung nach hinten gibt ihr Energie.*



*In einer Rückmeldung hebe ich ihre Fähigkeit zum Einfühlen und die Differenziertheit ihrer Gefühle hervor. Ich erläutere meinen Eindruck, daß ihre Körperwahrnehmungen und Gefühle ihr eine große Hilfe bei Entscheidungen sein könnten. Als Aufgabe gebe ich ihr mit, bis zur nächsten Sitzung darauf zu achten, wann sich ihre Intuition im Alltag melde.*

*Es folgen danach noch 6 Sitzungen, in denen wir uns mit einigen konkreten Ereignissen der Vergangenheit beschäftigen. Unmittelbar nach der Arbeit mit der Zeitlinie beginnt Beate wieder zu malen, dazu wird ihr Sohn tageweise von der Mutter ihres Lebenspartners betreut. In der letzten Sitzung (Beate hat festgelegt, daß es die letzte sein soll, die Krankenkasse hätte noch weitere 20 bezahlt) berichtet Beate, daß sie sich entschlossen habe zu heiraten und wieder schwanger werden wolle.*

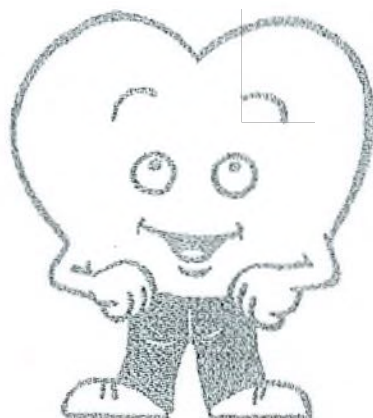
*Beim Telefonat nach 6 Monaten berichtet sie, daß sie ihr zweites Kind erwarte und mit ihrem Mann ein Haus gekauft habe, was sie zusammen renovieren würden. Auch wenn es ihr manchmal etwas unverständlich vorkomme, wie schnell alles gegangen sei, habe sie bisher keine ihrer Entscheidungen bereut.*

*Nach dem Telefonat stelle ich fest, daß ich von der Geschwindigkeit der Entwicklung auch überrascht bin. Inwieweit die Veränderungen und ihre Geschwindigkeit etwas mit der Arbeit auf der Zeitlinie zu tun haben, darüber kann auch ich nur Vermutungen anstellen.*

#### • Von der Gegenwart in die Vergangenheit und zurück in die Zukunft

Bereits auf der Zeitlinie oder in der dissoziierten Position kann deutlich werden, daß bestimmte Schritte in die Zukunft erst gemacht werden können, wenn durch einen Gang zurück auf der Zeitlinie, von der Gegenwart zur Vergangenheit, Erfahrungen und Ressourcen aktiviert, Glaubenssätze bestimmt und u. U. geändert, Verletzungen bearbeitet worden sind.

Beim Weg zurück kann man sich zum einen an Punkten orientieren, wo ähnliche Erfahrungen gemacht wurden oder die Person vor vergleichbaren Schwierigkeiten stand. Dann ist es möglich, danach zu schauen, wie diese Situationen gemeistert wurden oder hätten gemeistert werden können. Diese Erfahrungen können dann in die Gegenwart mitgenommen werden; hieraus entstehen oft neue Wahrnehmungsmöglichkeiten in der Gegenwart.





Eine andere Möglichkeit ist, nach den Punkten zu suchen, die konstitutiv für die Situation in der Gegenwart waren. Häufig lassen sich Punkte oder Ereignisse lokalisieren, an denen Entscheidungen gefällt wurden, die dafür verantwortlich sind, daß eine Person sich heute mit genau diesem Problem konfrontiert sieht. Hier kann es hilfreich sein, noch einmal genau nachzuspüren, wie die Person sich damals gefühlt hat und warum sie sich für ihre damaligen Schritte entschieden hat. Es ist gut möglich, auch über damalige Alternativen nachzudenken und ihre möglichen Konsequenzen auszuphantasieren. Ziel ist dabei, nachvollziehbar zu machen, wie es dazu kam, daß die damalige Entscheidung die „damals passende“ gewesen ist. Oft ergeben sich daraus neue Möglichkeiten der Bewertung der Gegenwart und der Entscheidungen für die Zukunft.

### **Szene aus einem Workshop mit Nachbefragung nach 6 Monaten**

*Hella lebt seit 15 Jahren in Norddeutschland, sie und ihr Mann stammen aus einem skandinavischen Land. Sie quält sich seit längerer Zeit mit der Frage, ob sie in ihre Heimat zurückgehen soll. Auf dem Punkt der Gegenwart beschreibt sie ihre Gefühle, die im wesentlichen durch die Ablehnung der Herkunftsfamilie ihres Mannes, die zu den Topfamilien ihres Heimatlandes gehören, evoziert sind. Sie selbst kommt aus durchschnittlichen Verhältnissen. Obwohl sie vorher erklärt hatte, sie wolle sich die Zukunft anschauen, kann sie keine Alternativen für mögliche zukünftige Perspektiven formulieren. Daher bitte ich sie, zurückzugehen in die Vergangenheit, als sie ihren Mann kennengelernt hat, und zu beschreiben, welche Gefühle sie damals hatte, wie die ersten Begegnungen mit den Eltern ihres Mannes waren, und wie es zur Entscheidung kam, ihr Heimatland gemeinsam mit ihm zu verlassen. Sie berichtet auf Nachfragen an jedem Punkt ausführlich über ihre Gefühle und die Reaktionen von anderen Beteiligten, ihren Freundinnen, ihrer Familie und der Familie ihres Mannes.*

*Zurück auf dem Gegenwartspunkt wirkt sie nun deutlich klarer. Zurückblickend auf die Vergangenheit erklärt sie, daß es richtig war, diesen Weg so gegangen zu sein. Ganz wichtig sei ihr Gefühl damals gewesen, sich zu dieser Familie des Mannes, die zur obersten Schicht des Landes gehört hat, nicht dazugehörig zu fühlen, sondern klein und minderwertig. Nun formuliert sie den Wunsch, sich die Möglichkeit einer Rückkehr in die Heimat einmal genauer anzusehen.*

*Sie geht auf einen Punkt in der Zukunft und beschreibt, wie es sein könnte, wenn sie zurückgeht. Sie berichtet von den Gefahren, die sie auf sich zukommen sieht, aber auch von Möglichkeiten. Sie entwickelt bestimmte Bedingungen, unter denen sie die Gefahren ausschließen oder minimieren kann.*

*Zurück auf dem Punkt der Gegenwart berichtet sie, daß sie sich zwar noch nicht entschieden habe, daß ihr aber gefühlsmäßig vieles klarer geworden sei. Vorher habe alles, Vergangenheit und Zukunft, wie ein einziger Klumpen aus vielen Gefühlen gewirkt, nun könne sie klarer unterscheiden, was die Vergangenheit und was die Zukunft betreffe. Konkrete Zukunftspläne habe sie in diesem Moment noch nicht.*

*6 Monate später berichtet Hella in einem Nachgespräch, daß all die Erfahrungen auf der Zeitlinie für sie gefühlsmäßig noch sehr präsent seien. Auf dem Weg in die Vergangenheit habe sie deutlich*



gespürt, daß sie in den Kämpfen die anderen damals habe verletzen müssen. Früher war es so, daß sie dachte, daß sie böartig und schlecht sei, und andererseits das Gefühl hatte, im Recht zu sein. Mit dieser Ambivalenz sei sie nicht klargekommen. Als sie am Punkt der Gegenwart wieder zurückgeschaut habe, habe sie das sichere Gefühl gehabt, daß dieser Weg genauso sein mußte. Zu akzeptieren, daß sie nicht nur böartig gewesen sei, sei ganz wichtig gewesen. Sie konnte sehen, daß es der Weg war, den sie gehen mußte; wenn sie ihn nicht gegangen wäre, wäre sie zu einer grauen Maus geworden.

Danach konnte sie von der Gegenwart aus in der Zukunft sehen, daß sie nie zur Familie ihres Mannes dazugehören wird und es auch nicht will. Nun könne sie aber sagen und akzeptieren, daß ihr Mann und ihre beiden Söhne dazugehören. Früher habe sie immer versucht, so zu tun, als sei das nicht so.

Sie habe sich dann die Frage gestellt, wie sie mit ihren Schwiegereltern umgehen kann, ohne ständig gegen sie zu kämpfen, ohne sie zu entwerten und zu verletzen, aber auch ohne nun allem zuzustimmen. Kurz nach der Arbeit auf der Zeitlinie sind die Schwiegereltern erstmalig zu Besuch gekommen. Das sei in Ordnung gewesen. Sie habe sich nicht küssen lassen. Sie habe sich auf die Situation einlassen können, ohne vorher für ihr Verhalten ein Patentrezept zu haben. Vorher habe sie immer nach einem solchen Patentrezept gesucht und gedacht, sie könne ihnen nur begegnen, wenn sie eins hätte. Trotz der Verhaltensweisen der Schwiegermutter, die sie früher als Herausforderung zum Kampf empfunden hat, habe sie auf einen solchen Kampf nicht einsteigen müssen. In diesem Sommer sei sie auch mit ihrem Mann in der Heimat gewesen und, nachdem er schon zurückgefahren war, habe sie innerhalb von 3 Tagen eine Wohnung gekauft und die Finanzierung geregelt. Es sei seltsam gewesen, wie klar ihr auf einmal alles gewesen sei. In 3 Jahren werden sie umziehen.

Außerdem seien auch ihre Söhne in diesem Jahr allein in den Herbstferien bei den Schwiegereltern gewesen. Als sie zurückgekommen seien, habe der große Sohn ihr Vorwürfe gemacht, daß er seine Großeltern 9 Jahre lang fast nie gesehen habe. Früher habe sie in solchen Situationen die Fehler der Großeltern beschrieben und sich auf einen Kampf eingelassen. Diesmal konnte sie ihm sagen, daß sie in der Vergangenheit nicht anders konnte, daß es zukünftig aber nicht mehr so sein wird. Sie weiß, daß er bei den Großeltern immer besonders lobend über sie gesprochen habe, sich also in einem Loyalitätskonflikt befunden habe, daraus könne er sich nun lösen. Für sie sei in dieser Situation wichtig gewesen, daß sie keine Schuldgefühle mehr hatte.

Was die Arbeit in dem Workshop mit der Zeitlinie betraf, erklärte sie, daß sie die Beziehung zum Begleiter als sehr stimmig erlebt habe. Sie habe sich sehr verstanden gefühlt und habe genügend Zeit gehabt, die verschiedenen Gefühle zu spüren und zu unterscheiden.

### **Die Zeitlinie als „Technik“ oder als Hilfsmittel zur Unterstützung von Selbstorganisationsprozessen**

Wie hoffentlich aus den beiden Beispielen deutlich geworden ist, handelt es sich bei der Zeitlinie nicht um ein Standardverfahren. Es erfordert eine Anpassung an die jeweilige Situation der KlientInnen. Diese kann auch nicht unabhängig von der Person der TherapeutIn gesehen werden. Wenn man mit der Zeitlinie versucht, eine gewünschte Lösung aus dem



Kopf der TherapeutIn in den Kopf der KlientIn zu bringen, dann wird es zu Schwierigkeiten kommen, denn gerade die Bewegung auf der Zeitlinie stellt die Eigenaktivität der KlientIn stark in der Vordergrund und fördert sie. Voraussetzung einer guten Wirkung - siehe Nachbefragung im 2. Beispiel - sind Akzeptanz und Wertschätzung.

Meiner Erfahrung nach ist die Zeitlinie ein gutes Hilfsmittel, das die Aktivierung von Selbstorganisationsprozessen „innerhalb“ einer Person und von Veränderungsprozessen stark unterstützt. Erfahrungen und Phantasien, die aus der **Schatzkammer** der KlientInnen stammen, werden genutzt. Der hohe Erlebniswert für die KlientInnen, der mit der Differenzierung der Gefühle und der Nutzung der Körperempfindungen zusammenhängt, trägt mit zur nachhaltigen Wirkung bei. Die BegleiterIn sollte sich auf eine Rolle als einfühlsame NachfragerIn und kreative AnregerIn bescheiden.

1) Für die gemeinsamen Erfahrungen und kritischen Anregungen möchte ich mich bei meiner Kollegin Wiebke Otto bedanken.

### Literatur

- Dilts, R. 1993: Die Veränderung von Glaubenssystemen, Junfermann, Paderborn  
 Dilts, R., Hallbom, T., Smith, S. 1991: Identität, Glaubenssysteme und Gesundheit, Junfermann, Paderborn  
 James, T., Woodsmall, W. 1991: Time Line, Junfermann, Paderborn

Hans Schindler  
 Wielandstr. 13a  
 28203 Bremen

