

*trösten oder Kraft geben. Zu welcher Gewissheit gelangt man nach so harten Lebensprüfungen, nach einem solchen Krisentraining?“*

Die Antworten lassen sich sammeln, wiederholen und gemeinsam kann geprüft werden, was man braucht, um die nächste Krise zu überstehen.



Abb. 8: Würdigung von Lebenskrisen

## **Externalisierung – Umgang mit Erkrankungen und Symptomen**

In verschiedenen Beratungszusammenhängen ist es nützlich, nicht nur die Lebensgeschichte und einzelne Lebenssituationen zu reflektieren, sondern auch die Geschichte und den persönlichen Umgang mit Krankheitssymptomen über eine längere Zeit hinweg. Erkrankungen, insbesondere spezielle Symptome zwingen uns häufig, unser Leben zu ändern und uns anzupassen. In welcher Weise dies geschieht und ob es alternatives Verhalten oder nützlichere Einstellungen bestimmten Symptomen gegen-

über gibt, lässt sich untersuchen und herausfinden. Man kann der Klientin eine Perspektive auf die Wechselwirkung zwischen Lebensführung und Erkrankung ermöglichen. Erkrankungen verändern auch Beziehungen. Sie wirken oft in alle Beziehungsbereiche hinein: Partnerschaft, Beziehungen zu den Kindern, Geschwisterbeziehungen, Freundschaften, Geschäftsbeziehungen, um nur mal einige zu nennen. Externalisieren lassen sich physische als auch psychische Erkrankungen, wie Essstörungen, depressive Episoden, Phasen von Stress, Burnout, Schmerzen, problematisches Trinkverhalten usw.

**Welche Farbe** soll Ihr Lebensseil haben? So lautet eine Frage, die wir zu Beginn der Arbeit an unsere Klientin richten. Unsere bisherigen methodischen Darstellungen bezogen sich überwiegend auf die Arbeit mit einem Seil im Einzelsetting. Da man hier in der Regel nur mit einem Seil arbeitet, fand der Aspekt, farblich unterschiedliche Seile zu verwenden, noch keine Beachtung. Für die Lebenslinien bzw. Lebensflussarbeit halten wir üblicherweise aber mehrere Seile in verschiedenen Farben bereit. Die Klientin sucht sich ihr Seil aus. Führt man diese Arbeit mit mehreren Personen (Paar, Familie oder Team) durch, dann ist es für die spätere Unterscheidung nützlich, wenn die Beteiligten Seile mit unterschiedlichen Farben wählen. Auch für die Externalisierung von Erkrankungen und Symptomen ist es vorteilhaft, wenn die Lebenslinie sich farblich von der externalisierten Erkrankung unterscheidet.

*„Ich bitte Sie, sich ein Seil für Ihre Lebenslinie auszusuchen. Welche Farbe könnte zu Ihrer Lebenslinie passen? Da Sie auch den Verlauf Ihrer Essstörung in Ihrem bisherigen Leben mit darstellen wollen, suchen Sie sich auch noch ein zweites andersfarbiges Seil aus.“*

**Das Vorgehen** orientiert sich wieder an den bereits dargestellten Grundstrukturen. Die Methodik wird der Klientin, dem Paar oder der Familie vorgestellt, die Lebenslinie dann im Raum ausgelegt und einzelne relevante Lebensphasen, Ereignisse benannt, erläutert und auf dem Boden mit Symbolen oder Ähnlichem markiert. Neben der Lebenslinie schlängelt sich dann das Seil, das den Verlauf der Erkrankung bzw. den Umgang mit einer Symptomatik darstellt. (Abb. 9)