

Um Timelines zu verstehen, beginnen wir mit einem kleinen Experiment:

Denken Sie an ein Erlebnis in Ihrer Vergangenheit (nehmen Sie eine schöne Erinnerung, damit das Experiment auch Spaß macht!) und vergleichen Sie es dann mit einem ähnlichen Erlebnis, das Sie für die Zukunft erwarten. Sie werden bemerken, dass diese beiden Bilder (das erinnerte und das erwartete) aus verschiedenen Richtungen kommen. Die Zukunft liegt gedanklich in einer anderen Richtung als die Vergangenheit. Wenn Sie jetzt an mehrere angenehme Erinnerungen zurückdenken, dann werden Sie merken, dass auch die Chronologie der Ereignisse räumlich dargestellt wird, zum Beispiel: Je weiter ein Erinnerungsbild entfernt ist, desto länger ist das Ereignis her.

Wir denken an zeitliche Abläufe in räumlichen Begriffen. Denn interessanterweise sind wir selbst ja immer in der Gegenwart; Erleben findet immer genau jetzt statt. Vergangenheit und Zukunft erleben wir nur als Gedanken, die in der Gegenwart auftauchen. Diese metaphorische Gleichsetzung von Zeit und Raum finden wir auch in unserer Sprache: "Das liegt schon so weit zurück, bis dahin ist es noch weit, das dauert lang, das habe ich hinter mir/vor mir ..."

Wenn Sie all Ihre Erinnerungen und Zukunftserwartungen mit einer imaginären Linie verbinden, dann haben Sie Ihre *Timeline* entdeckt: das Ordnungssystem, das diese Bilder chronologisch sortiert.

Hier die zwei häufigsten Typen von Timelines: Bei der einen (genannt "*In Time*") liegt die Vergangenheit hinter uns und die Zukunft vor uns, so dass die Zeitlinie durch den Körper hindurch verläuft.



(Meines Wissens gibt es weltweit nur ein einziges Volk, bei dem die Vergangenheit vor einem liegt und man die Zukunft hinter sich hat: die Aymara in Bolivien. Die Vorausschauenden sind dort die Nostalgiker, und dauernd holt einen die Zukunft ein.)

Bei der zweiten Variante ("*Through Time*") läuft die Zeitlinie vor unseren Augen vorbei (in unserer Kultur meistens von links nach rechts).



Die Auswirkungen verschiedener Timelines sind zu umfangreich, um sie in diesem Text zu beschreiben. Stattdessen gehen wir gleich zu praktischen Anwendungen über.

Timelines nützen

Es gibt viele Möglichkeiten, die Ordnungsstruktur von Timelines zu nützen: Viele Menschen hatten traumatische Erfahrungen (Trennung, Verlust, Verletzungen, peinliche Situationen ...), an die sie immer wieder zurückdenken. Diese Erlebnisse stehen immer wieder so nah und groß und plastisch vor ihrem geistigen Auge, als würden sie gerade im Moment geschehen – und entsprechend durchleben sie auch wieder ähnliche Gefühle wie damals. Es fällt ihnen schwer, diese Erinnerungen hinter sich zu lassen. Der klinische Ausdruck dafür ist "Posttraumatische Belastungsreaktion".

Es scheint, als ob an der vergangenen Erfahrung noch etwas aufzuarbeiten sei, etwas zu klären oder zu lernen. (Auch dafür bietet NLP Werkzeuge, das führt jetzt aber zu weit). Vielleicht fällt es dem Gehirn aber auch nur schwer, das Erlebte zeitlich einordnen als "vergangen, vorbei, überstanden", weil es so außerordentlich intensiv war.

Ein NLP-Therapeut kann seinen Patienten dabei unterstützen, die traumatische Erfahrung loszulassen, indem er ihm den Platz auf der Timeline zeigt, wo die Erinnerung hingehört. An diesem Platz kann er sie einordnen, in einer Größe, die zu den "umliegenden" Erinnerungen passt; er kann sie auch verblassen lassen ... was auch immer sie zu einer von vielen Erinnerungen macht, die jetzt nicht mehr wichtig sind.

Lassen Sie uns nun zwei praktische Anwendungen durchspielen:

1. Technik: Gedanken aufräumen

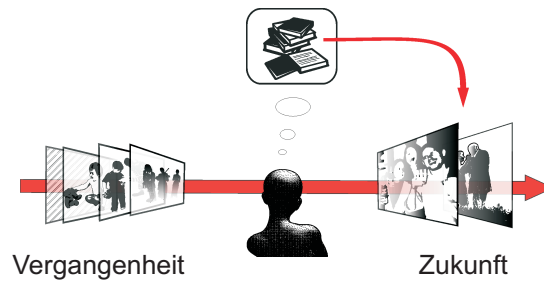
Viele Leute klagen darunter, dass sie "den Kopf voller Gedanken" haben. Diese Gedanken beziehen sich in den allermeisten Fällen auf Vergangenheit ("Das hätte ich sagen sollen!" oder "Wie konnte sie nur?") und Zukunft ("Das werde ich sagen!" oder "Übermorgen muss ich sie anrufen!"). Natürlich kann es sinnvoll sein, Konsequenzen aus vergangenen Erfahrungen zu ziehen und für die Zukunft zu planen – aber wenn nur immer wieder dieselben Gedanken kreisen, dann wird dieses Grübeln unproduktiv und quälend. Dann "wissen" die Gedanken vielleicht einfach nicht, wo sie hingehören, und schweben frei im Raum herum, ohne Sinn, und warten darauf, einsortiert zu werden.

Es ist es ein bisschen wie in einer Gespenster-Geschichte: Die Gedanken irren umher, weil sie keine Ruhestätte finden. Diese Ruhestätte ist der Ort auf der Timeline, wo sie hingehören. Wir könnten es auch als "mentales Feng Shui" beschreiben: Wir räumen die Gedanken auf und sortieren sie an der richtigen Stelle ein.

Wenn Sie also "den Kopf voller Gedanken" haben, wenn Sie grübeln und damit aufhören möchten, dann probieren Sie folgendes aus: Überprüfen Sie, ob es momentan etwas aus den Gedanken zu lernen gibt. Enthalten die Gedanken wichtige neue Informationen? Wenn ja, dann machen Sie sich erst klar, was Sie lernen möchten, bevor Sie die nächsten Schritte durchgehen.

Wenn nein, dann stellen Sie sich Ihre Zeitlinie vor: In welcher Richtung liegt "vorige Woche", "voriges Jahr", "meine Kindheit"? Und wohin führt die Zukunft? Wo ist "nächste Woche", "nächstes Jahr", "das Jahr 2030"?

Nehmen Sie nun einen Gedanken, der immer wieder auftaucht, und sortieren ihn an den Platz ein, an den er gehört. (Zum Beispiel gehört der Gedanke "Übermorgen rufe ich sie an!" an die Stelle auf Ihrer Timeline, die "übermorgen" anzeigt.)



Hier eine Zusammenfassung der Technik:

1. Entscheiden Sie, ob Sie sich jetzt gerade um einen kreisenden Gedanken kümmern möchten. Wenn ja: Gibt es etwas, das Sie tun oder lernen möchten, etwas, das Sie vorbereiten möchten? Dann tun Sie das, bevor Sie mit Schritt 2 weitermachen.
2. Überlegen Sie, zu welchem Zeitpunkt der Gedanke gehört.
3. Verschieben Sie das Gedankenbild an die passende Stelle auf der Timeline. Lassen Sie es dabei nicht nur seine Position, sondern z.B. auch seine Größe ändern, so dass es sich in die Timeline einfügt. (Meistens muss es dazu kleiner werden.)

Wenn Sie wollen, können Sie jetzt zur nächsten Technik übergehen (die beiden Techniken funktionieren aber auch unabhängig voneinander).

2. Technik: Die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart lenken

Um die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart zu lenken, stellen Sie sich zuerst Ihre Timeline vor: in einer Richtung liegt die Vergangenheit und in der anderen die Zukunft. Lassen Sie nun die Vorstellungen und Erinnerungen auf der Timeline verblassen und verschwimmen (sodass die Erinnerungen verblassen und Sie sich nur noch verschwommen erinnern). Lassen Sie die Farben aus Vergangenheit und Zukunft in die Gegenwart fließen, die dadurch vielleicht in umso leuchtenderen, intensiveren Farben erstrahlt. Und je verschwommener die Bilder auf der Zeitlinie werden, desto klarer nehmen Sie die Gegenwart wahr.



Das war's schon. Jetzt kennen Sie Ihre Timeline und einige Möglichkeiten, sie zu nützen. Außerdem beherrschen Sie eine Technik, um die Aufmerksamkeit von Gedanken abzuziehen und aufs "Hier und Jetzt" zu richten.

Viel Spaß!
 Dittmar Kruse
 (Lehrcoach/Lehrtrainer DVNLP und NLP International)
www.KruseKurse.de, mail@KruseKurse.de