

Timeline-Therapie

– Mit einer Anleitung zur Selbsthilfe –

Die klassische Time Line Therapie, wie sie von Tad James und Wyatt Woodsmall entwickelt wurde, dient dazu, sich von den Folgen belastender Gefühle und einschränkender Entscheidungen (negativen Glaubenssätzen) aufgrund von Erfahrungen in der Vergangenheit zu befreien.

Das Grundprinzip der Arbeit ist, dass man über seiner individuellen Zeitlinie zurück zur Grundursache eines Problems schwebt, zu dem allerersten Mal, an dem dieses Problem auftauchte und dort das Problem löst.

Was ist eine Zeitlinie (Time Line) im Sinne einer Time Line Therapie?

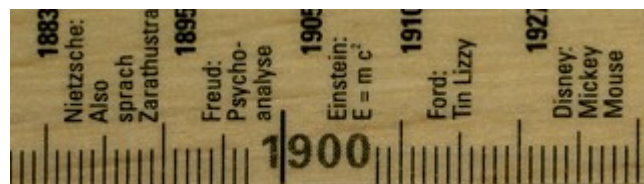
Wenn wir die Art und Weise genauer untersuchen, in der wir unsere Erinnerungen speichern, machen die meisten Menschen die Erfahrung, dass sie das chronologisch tun, als wären alle Ereignisse ihres Lebens wie auf einer Linie aneinander gereiht. Oft wird das wie eine lange Schnur, eine Kette oder eben wie eine Linie erlebt. Für manche Menschen ist diese Art der Organisation ihrer Zeit etwas durchaus Bewusstes, für andere geschieht es unbewusst.

Nach Meinung der Begründer der Time Line Therapie erlaubt uns diese Art der Zeitorganisation zu unterscheiden, ob ein bestimmtes Ereignis vor oder nach einem anderen gelegen hat oder auch, ob wir bestimmte Dinge bereits erledigt haben oder ob es sich um eine "Erinnerung" der Zukunft handelt (von etwas, das wir zu tun beabsichtigten).

Die Time Line oder Zeitlinie ist für die meisten Menschen eine sehr natürliche Metapher, eine bildliche Vorstellung vom Verlauf der Zeit. Oft reden wir ja auch vom Strom der Zeit, was wiederum ein Bild von Zeit als ähnlich dem Verlauf eines Flusses ist, der irgendwo in der Ferne aus der Vergangenheit kommt und über die Gegenwart in die Zukunft fließt. Oder wir reden von unserem Lebensweg, als wäre unser Leben eine Art Straße, ein Weg,

den wir Tag für Tag gehen, ein Weg ebenfalls aus der Vergangenheit in die Zukunft.

Seit einigen Jahren kann man in den Geschäften von Museen einen Zollstock (oder Lineale) finden, der die Geschichte der letzten 2000 Jahre der Menschheit darstellt - jeder Millimeter als ein Jahr unserer Zeitrechnung. Welch ein schönes Beispiel von Zeitempfinden als einer Linie!



Was ist Time Line Therapie?

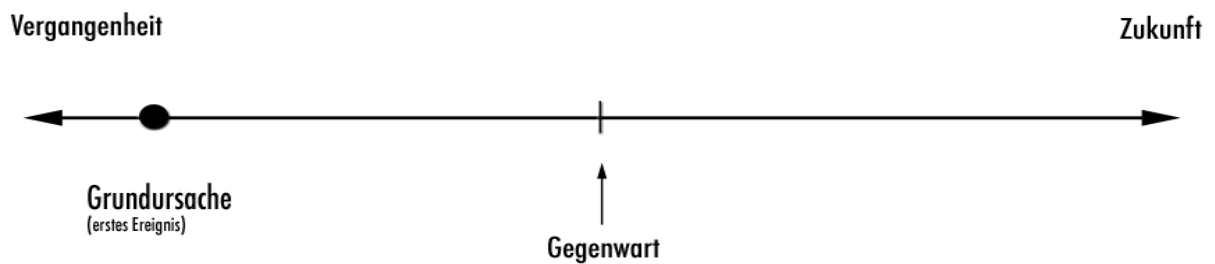
Die Time Line Therapie wurde im Laufe der 80er Jahre von den amerikanischen NLP-Spezialisten Tad James und Wyatt Woodsmall entwickelt (NLP = Neurolinguistisches Programmieren). Sie baut auf dem „Walking the Time Line“ – „Gehen auf der Zeitlinie“ auf, einer Methode, wie sie von den Begründern des NLP, John Grinder und Richard Bandler bereits seit längerer Zeit gelehrt und praktiziert wurde.

Bei der ursprünglichen Methode des "Walking the Time Line" geht der Klient über eine gedachte Zeitlinie auf dem Boden. Er ist, als würde er damit ein energetisches Feld betreten, das ihn mit der Zeit und den jeweiligen Ereignissen jener Zeit verbindet und in Kontakt bringt. Dies erleichtert das Wiedererleben sowohl von belastenden als auch ressourcenreichen Situationen und Zeiten im Leben. Es ist immer wieder verblüffend, wie stark das Betreten der Zeitlinie und des damit verbundenen energetischen Feldes wirken kann! Dadurch können wir alte Verletzungen verstehen lernen und heilen, wir können Ressourcen (das was wir brauchen, was uns unterstützt und fördert) erforschen und wiedererleben, ja sogar aus der erfolgreichen Zukunft nutzen und in die Gegenwart oder Vergangenheit bringen.

In der modernen Hypnotherapie (der therapeutischen Hypnose) sind uns solche Methoden

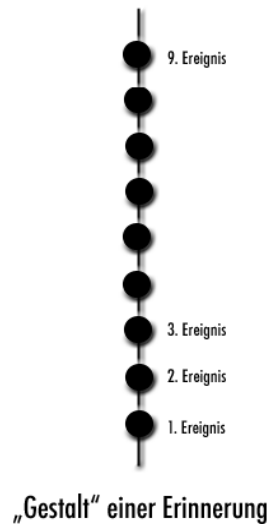
und Metaphern sehr geläufig und wir wissen ihre große Effektivität zu schätzen.

Bei der Time Line Therapie nach James und Woodsmall schwebt man im Gegensatz zum traditionellen "Gehen auf der Zeitlinie" in der Vorstellung hoch über der Zeit. Man schwebt zurück zur Grundursache eines Problems, zu dem allerersten Mal, an dem dieses Problem auftauchte und gegebenenfalls zu späteren Situationen, die für dieses Thema emotional besonders bedeutsam waren. Die Time Line Therapie nach James und Woodsmall unterstellt dabei also eine Grundursache in der Vergangenheit, die es zu behandeln gibt.



Gelingt es uns, dieses erste Ereignis aufzulösen (und das ist gerade mit dieser Arbeit oft erstaunlich einfach und schonend möglich), so bringen wir damit nach der Theorie und den Erfahrungen der Time Line Therapie auch alle folgenden, damit verbundenen Erfahrungen dazu, sich positiv zu verändern und aufzulösen. Das Schweben über der Zeit bewirkt einen angenehmen Abstand (Dissoziation) von unangenehmen, schmerzhaften Erlebnissen, weil diese tief unter einem liegen und wir all den Abstand nehmen können, den wir gerade brauchen und wollen. Das macht diese Methode besonders gut geeignet für traumatische Belastungen. Gleichzeitig ist es jeder Zeit möglich, ganz und gar in das jeweilige Ereignis einzutauchen, und, was auch immer wichtig sein sollte, noch einmal zu durchleben.

Nach dem Time Line Modell hängen alle Erinnerungen zu einem bestimmten Thema in Form einer "Gestalt" aneinander. (Dies hat nichts mit dem Begriff "Gestalt" in der Gestalttherapie (Fritz Perls) zu tun!). Man kann sich das am Besten wie Perlen vorstellen, die an einer Kette hängen. Jede Perle ist ein neues Erlebnis in Zusammenhang mit dem ursprünglichen Thema (zum Beispiel Angst). Mit der Zeit wird diese Kette immer schwerer und bedrückender. Wenn es uns nun gelingt zurückzugehen zur allerersten Perle und den Knoten zu lösen, der sie festhält, purzeln auch alle anderen folgenden Perlen von der Schnur. Zu jedem unserer Lebensthemen, zu jedem belastenden Gefühl und Konflikt, gibt es nach dem Ansatz der Time Line Therapie eine solche Kette (Gestalt).



Für wen ist Timeline-Therapie geeignet?

Belastende Emotionen lassen sich mit der Zeitlinienarbeit ebenso erfolgreich bearbeiten, wie Konflikte, Phobien und negative einschränkende Entscheidungen und Glaubenssätze. Nach den derzeitigen Erfahrungen gibt es kaum ein schonenderes Verfahren zur Bewältigung von traumatischen Erfahrungen. Allerdings muss man auch hier einschränkend (wie bei jedem Verfahren) sagen: es ist kein Allheilmittel, und so groß die Erfolge damit sein können, so gibt es auch Themen, die anderer oder weiterer Methoden bedürfen.

Ähnlich wie in der Hypnose gehören keine besonderen Fähigkeiten dazu, sich von einem erfahrenen Therapeuten oder Coach durch einen Timeline Prozess führen zu lassen. Man sollte sich nur grundsätzlich darauf einlassen können. Ein normales Vorstellungsvermögen reicht aus. Wenn man sogar über eine gute bis hervorragende Fantasie und Vorstellungsfähigkeiten verfügt, umso besser. Für die Arbeit schwebend über der Zeitlinie ist es wichtig, sich vorstellen zu können, dass man hoch über der Zeit schwebt, tief unter sich seine Zeitlinie, die sich von der Vergangenheit kommend über die Gegenwart in die Zukunft erstreckt und sich darauf vor und zurück zu bewegen. Dies kann je nach Veranlagung des betroffenen Menschen eher in Bildern geschehen, in Gefühlen oder auch auditiv in Gedanken, Worten oder ganz anders.

Die Arbeit mit der Zeitlinie

– Eine Anleitung zur Selbsthilfe –

In der folgenden Anleitung wird die Arbeit mit einem als belastend empfundenen Gefühl beschrieben. Es ist eine Anleitung, wie Sie die Ansätze der Time Line Therapie zur Selbsthilfe anwenden können. Diese Selbsthilfeanleitung ist nicht als Ersatz für eine Psychotherapie oder gar psychiatrische Behandlung geeignet. Wenn sie schwerwiegende psychische Probleme haben, sollten Sie die beschriebenen Ansätze nur unter Anleitung eines Arztes oder Psychotherapeuten anwenden.

Wie steige ich ein?

Vielleicht haben Sie ein belastendes Gefühl, das Sie immer wieder heimsucht – Wut, Angst, Eifersucht, Scham oder etwas Anderes, ein Gefühl, von dem Sie sich nicht mehr so dominieren lassen wollen. Dann wählen Sie für den folgenden Prozess dieses Gefühl aus. Kommen Sie mit diesem Gefühl in Kontakt! Wann tritt es üblicher Weise besonders auf? Wann ist es schlimmer, wann weniger schlimm? Erlauben Sie sich, ein Ereignis ins Gedächtnis zu rufen, bei dem das Gefühl besonders belastend erfahren wurde.

Oder Sie haben ein Verhalten, das Sie als wenig hilfreich empfinden oder irgendwelche körperlichen Beschwerden, die Sie sich nicht erklären können (etwas „Psychosomatisches“)? Dann kommen Sie mit dem dominierenden Gefühl in Kontakt, das mit diesem Thema verbunden ist. Wann erfahren Sie dieses Problem am meisten? Wann haben Sie es zuletzt erlebt? Erinnern Sie sich in allen Einzelheiten daran wie das dann für Sie ist. Was fühlen Sie dann emotional? Nehmen Sie für den folgenden Prozess das Gefühl, was bei diesem Problem am deutlichsten erfahren wird.

1. Schritt: Klärung der Zeitlinie

In welche Richtung würden Sie zeigen, wenn ich Sie fragen würde, wo Ihre Vergangenheit ist?

Und in welche Richtung würden Sie zeigen, wenn ich Sie fragen würde, wo Ihre Zukunft

ist?

Die Verbindung dieser beiden Richtungen bildet eine Linie, Ihre Zeitlinie. Unbewusst organisiert jeder Mensch seine Zeit räumlich im Verhältnis zu sich. Selbst wenn Sie noch nicht sicher sind, wo sich für Sie die Vergangenheit und wo die Zukunft befindet, stellen Sie sich einfach vor, die Zeit wäre eine Linie, vielleicht ein Fluss (der Fluss des Lebens) oder eine Straße oder ein Weg (Lebensweg). In welcher Richtung befände sich dann die Vergangenheit und in welcher die Zukunft?

Wie die Zeitlinie verläuft, ist für jeden Menschen anders. für manche Menschen liegt sie irgendwo vor ihnen und geht von links nach rechts oder auch von rechts nach links. Für andere Menschen kommt sie von hinten (mit der Vergangenheit hinter ihnen) und läuft durch den Körper/Kopf nach vorne in die Zukunft. Sie kann von schräg unten nach schräg oben verlaufen oder auch Kurven beschreiben. Wie auch immer die Zeitlinie in der Vorstellung verläuft, ist es vollkommen in Ordnung.

Und wenn ich Linie sage, dann muss das nicht unbedingt eine bildliche Vorstellung sein. Es kann auch ein Gefühl sein oder irgendetwas auditives, also etwas was Sie hören oder sich sagen.

Wie auch immer Sie das machen und sich vorstellen, ist das vollkommen in Ordnung, ist das perfekt.

Bei den folgenden Anleitungen werde ich das persönlichere Du verwenden, einverstanden?

Ein erstes Experiment

Warum machst du nicht gleich einmal ein Experiment und stellst dir vor, du würdest hoch hinauf schweben, höher und höher, und tief unter dir liegt die Zeit, deine ganz individuelle Linie, die aus der Vergangenheit kommt und über die Gegenwart in die Zukunft führt. Und wie angenehm das ist, all das unter sich zurückzulassen, alles, was dich im Alltag belastet und beschäftigt hat. Ganz einfach sicher, geschützt und angenehm höher und höher zu schweben... So hoch sogar, dass deine Zeitlinie nur noch wenige Zentimeter lang ist, so wie auch eine Straße kürzer und kürzer erscheint, wenn man sie von hoch oben aus betrachtet, wie auch Menschen, Häuser und Landschaften mit der Entfernung kleiner und kleiner werden... angenehm... sicher... leicht...

Ja, und dann zurück in die Vergangenheit zu schweben, in einem angenehmen Abstand, vielleicht bis zu irgendeinem angenehmen und erfreulichen Ereignis deines Lebens... tief

unter dir... Und du brauchst nicht einmal zu erkennen, was genau sich dort unten befindet, aber vielleicht weißt du bereits, dass du in beliebig viele angenehme, erfolgreiche und freudige Ereignisse dort unten eintauchen könntest, um sie für deine Unterstützung noch einmal zu erleben...

Und dich dann einmal umzuwenden in Richtung der Zukunft und in diese Richtung zu schweben, über die Gegenwart hinaus in die Zukunft, zu einem angenehmen und erfreulichen Ereignis deiner Zukunft... tief unter dir... und du weißt vielleicht auch hier bereits, dass du in beliebig viele angenehme, erfolgreiche und freudige Ereignisse dort unten eintauchen könntest, um sie für deine Unterstützung bereits in der Gegenwart zu erleben... Auf der Ebene des Unbewussten und während einer Trance herrscht das Prinzip der Zeitlosigkeit... Alles ist jetzt... Selbst kürzeste positive Erfahrungen sind dort genauso wertvoll wie langandauernde... wir können sie wunderbar nutzen!

Und dann zunächst einmal wieder zurück zur Gegenwart und hinunter, zurück ins Hier und Jetzt dieser aktuellen Zeit zu schweben. Jetzt...

Entdecken der Grundursache

Bei der klassischen Time Line Therapie ist nicht nötig, den genauen Inhalt des jeweiligen Ereignisses zu kennen, ja nicht einmal hilfreich! Also lass einfach los. Du hast in dem Prozess all den Abstand und die Sicherheit, die du willst und die nötig ist. Nicht nötig, viel zu wissen, einfach nur das Erste als Antwort nehmen, das in den Gedanken auftaucht. Die innere Weisheit deines Unbewussten weiß, was deinem Bewusstsein verborgen bleibt.

Was genau ist dein Problem? Worum geht es dir in diesem Prozess. Um welches belastende oder hinderliche Gefühl geht es dabei? Wenn es mehrere sind, wähle das aus, was dir im Augenblick das Wichtigste zu sein scheint. Benenne innerlich das Gefühl um das es geht.

Und nun antworte ganz spontan auf die folgenden Fragen. Überlasse sie der Weisheit deines Unbewussten.

Ich weiß, dass dein Verstand diese Fragen nicht beantworten kann, aber dein Unbewusstes weiß! Und wenn du es wüsstest... nimm, was immer hochkommt... vertraue deinem Unterbewusstsein!

Es kann sein, dass es dir vorkommt, du würdest es erfinden. – Prima!

Die Fragen

„Was ist die Grundursache für das Problem mit diesem Gefühl (benenne das Gefühl), das erste Ereignis, das, wenn es aufgelöst ist, bewirkt, dass dieses Thema und dieses Gefühl kein Problem mehr für dich ist?

Wenn du es wüsstest, war es vor, während oder nach deiner Geburt?“

Wenn vor deiner Geburt: „Im Mutterleib oder davor?“

Wenn im Mutterleib: „In welchem Monat?“ – Nimm die erste Zahl die auftaucht!

Wenn davor: „War es ein vergangenes Leben oder ist es durch deine Vorfahren zu dir gekommen?“

Wenn ein vergangenes Leben: „Vor wie vielen Leben?“

Wenn durch die Vorfahren: „Vor wie vielen Generationen?“

Wenn nach der Geburt: „Wenn du es wüsstest, wann war es? Wie alt warst du?“ – Nimm das Erste was auftaucht, überlasse es deinem Unbewussten. Tu so als ob, erlaube dir zu fantasieren, oder überlasse den ganzen Prozess der Weisheit deines Organismus, deines Unbewussten. Du brauchst es nicht einmal mit dem Verstand zu wissen, weil dein unbewusstes Wissen, es weiß!

Der Time Line Prozess

Nachdem der Zeitpunkt der Grundursache geklärt ist, beginnt die eigentliche Arbeit mit der Zeitlinie. Diese enthält die folgenden Schritte:

1. Schweben hoch hinauf über die Zeit und zurück zur Grundursache.

Nimm als Erstes die Position direkt über dem Ereignis ein – hoch oben in angenehmem Abstand. Dein Unbewusstes weiß, wann du an der richtigen Stelle bist. Vielleicht siehst du dort unten etwas, was dir sagt, dass du dort richtig bist, ein Leuchten vielleicht oder auch einen dunklen Punkt oder in irgendeiner anderen Farbe. Vielleicht hast du ein Gefühl dafür oder es klingt einfach richtig. Vertraue einfach deinem Unbewussten, dass es dich zur richtigen Stelle führt. Sage dir, entscheide, dass hier oder dort der richtige Punkt, die richtige Zeit ist, um dieses Thema erfolgreich zu bearbeiten. Und der Weg dorthin kann in wenigen Augenblicken vollendet sein, ganz gleich, wie

weit zurück in die Vergangenheit du musst. In unserer Vorstellung und auf der Ebene des Unbewussten gibt es keine Zeit, sodass du von einem Augenblick zum anderen Jahrtausende überwinden kannst.

2. **Wahrnehmen des Gefühls und nehmen der positiven Lernerfahrungen.**

Direkt über dem Ereignis nimmst du nun das Gefühl wahr um das es geht, und nimmst dann all die positiven Lernerfahrungen, die du aus diesem Ereignis lernen kannst. Das kann sowohl auf bewusster, wie auch auf unbewusster Ebene geschehen. Lade dein Unbewusstes ein, all diese positiven Lernerfahrungen an der Stelle in deinem Organismus zu speichern, wo es solche Dinge üblicher Weise speichert, damit sie gut in deinem Leben verfügbar sind. Wir können aus allem etwas Positives und Hilfreiches lernen, egal wie schmerzhaft und schlimm es gewesen sein mag! Wichtig: es sollen positive Dinge sein! Nicht so etwas wie „Das Leben ist fürchterlich!“ oder „Du hast sowieso keine Chance“, „Dein Vater ist ein Arschloch und du ein armes Molly“. Solche Dinge sind nicht hilfreich und nicht positiv. Besser wäre: „Auch wenn das Leben manchmal schlimm sein kann: Ich habe überlebt!“ „Für mich ist gesorgt, auch wenn mir Schlimmes widerfahren ist.“ „Nun weiß ich, wie ich für mich selbst sorgen kann und das tue ich von jetzt an so wie ich es brauche und mir gut tut“ und so weiter.

3. **Weiter zurück in die Vergangenheit und Loslassen des Gefühls.**

Als nächsten Schritt schwebst du weiter zurück in Richtung Vergangenheit, mindestens eine halbe Stunde bevor das Ereignis auch nur begonnen hatte sich anzubahnen. Eine Zeit, wo noch alles gut war. Dort schaust du in Richtung Gegenwart und darüber hinaus in die Zukunft. Und stellst dir selbst die Frage: *Wo ist dieses Gefühl nun? Stellst du fest: Es ist verschwunden!?*

Normaler Weise sollte das Gefühl dort bereits verschwunden sein (es ist ja schließlich lange bevor das belastende Ereignis auch nur begonnen hatte!). Wenn nicht, lass das belastende Gefühl, um das es geht, einfach mehr und mehr los. Mache es ganz auf deine Weise. Sage dir, dass es an diesem Ort, zu dieser Zeit tatsächlich verschwinden kann, weil du alles was es daraus zu lernen gab, nun gelernt hast. Stelle dir vor, wie alles Belastende nach unten von dir abfällt oder nach oben von dir fortströmt. Lass es wie aus der Zeitlinie herausfallen oder nach oben ins Universum schweben. Oder du fühlst ganz einfach auf deine Weise, dass du es loslässt, solange, bis jenes Gefühl ganz und gar verschwunden ist. Schweben gegebenenfalls noch höher und noch weiter in

Richtung Vergangenheit, so lange, bis es sich gut anfühlt. Genieße, wie angenehm es ist, das zu erleben, frei zu sein.

Manchmal sind noch nicht alle positiven Lernerfahrungen genommen worden, sodass es schwierig ist, ganz und gar loszulassen. Dann erlaube dir, nun, an dieser Stelle alle positiven Lernerfahrungen zu nehmen, die wichtig sind, damit du jenes belastende Gefühl jetzt loslassen kannst. Wenn du alles daraus gelernt hast, was es an Positivem zu lernen gab, gibt es keinen Grund mehr, an dem Gefühl festzuhalten. Deine grundsätzliche Fähigkeit, solche Gefühle wieder zu erleben wenn es hilfreich und nützlich ist, wirst du jeder Zeit behalten!

4. **Licht von Heilung und Liebe empfangen und weitergeben.**

– Ein weiterer möglicher Schritt –

Um die Heilung zu vertiefen, kannst du dir als Nächstes vorstellen, dass dich aus einer unerschöpflichen Quelle des Universums Energie von Liebe und Heilung durchströmt. Sie strömt durch den Scheitel in dich ein und erfüllt dich mit solchem Überfluss, dass es aus deinem Herzen wieder herausströmt und in jenes Ereignis, dort unten, um auch dort weiter zu heilen. Das jüngere Du, die ganze Situation und alle die daran beteiligt waren, werden davon erfüllt. Und die Energie strömt weiter in die Zeitlinie bis in die Gegenwart und die Zukunft. Nimm die positiven Veränderungen der Zeitlinie wahr. Vielleicht beginnt sie zu erstrahlen, zu glitzern und funkeln, vielleicht richtet sie sich anders aus – nimm einfach die positiven Veränderungen wahr.

5. **Wahlweise: Test des Gefühls**

Nun kannst du einen Test machen: Schwebe kurz hinab und hinein in jenes Erlebnis in der Zeitlinie und schau, ob das Gefühl noch dort ist. Es sollte sich auch dort unten mindestens neutral anfühlen. Du brauchst das nur kurz zu prüfen und kannst sofort wieder hinauf hoch über die Zeit schweben. Gibt es noch Reste des belastenden Gefühls, so hast du noch weitere Arbeit zu tun. Vielleicht gibt es doch noch ein früheres Ereignis, dann geh zurück zum allerersten Mal und beginne dort erneut mit dem Prozess, des Lernens und Loslassens. Schwebe weiter zurück und höher hinauf, bis es sich gut anfühlt.

Es kann auch sein, dass es eine Seite in dir gibt, die glaubt, dieses belastende Gefühl wäre aus irgendeinem Grund noch wichtig für dich. Was könnte dafür sprechen, an dem Gefühl festzuhalten? Welche Bedenken und Ängste stecken dahinter? Sind die wirklich berechtigt? Warum? Gegebenenfalls tauchen bei solchen Fragen weitere

Themen auf. Bestimme das dominante Gefühl, das dich dabei belastet und beginne damit gegebenenfalls einen neuen Zeitlinienprozess.

Wie auch bei anderen Methoden sind hier manchmal die Grenzen für eine eigene Arbeit mit sich selbst erreicht (besonders wenn man sie auf einem solchen autodidaktischen Wege wie hier lernt). Dann brauchst du vielleicht professionelle Unterstützung, um damit weiterzukommen.

6. Zurück zur Gegenwart und weitere Bearbeitung

Wenn das Gefühl auch in diesem Test mindestens neutral ist, kannst du beginnen, zurück zur Gegenwart zu schweben. Lade dein Unbewusstes ein, dabei an jedem weiteren wichtigen Ereignis kurz eine halbe Stunde vorher (aus der Vergangenheit kommend) anzuhalten und (wie bereits gelernt) das positive Lernen zu nehmen und belastende Gefühle loszulassen. Das kann sehr schnell gehen, weil es auf Ebene des Unbewussten keine Zeit gibt. Daher hat die Weisheit deines Organismus, deines Unbewussten, alle Zeit die es braucht und will, um die Arbeit innerhalb weniger Minuten, ja sogar Sekunden äußerer Zeit abzuschließen.

7. Zurück hinein in die Gegenwart und ins Hier und Jetzt.

Schwebe in die Gegenwart zurück und hinunter in das Hier und Jetzt. Herzlichen Glückwunsch, du hast ein großes Stück Arbeit für dich getan.