

# Beziehungsklärung mit der Timeline-Methode

## Timeline – was ist das eigentlich?

Timeline - hat das etwas mit Zeitmanagement zu tun? Was ist eine „Timeline“ (auf gut Deutsch: Zeitlinie)?... so werde ich häufig gefragt, wenn ich berichte, dass ich im Coaching überwiegend mit der Timeline-Methode arbeite. Wenn Sie NLP-Anwender(in) sind, dann kennen Sie wahrscheinlich Timeline-Prozesse wie Re-Imprinting oder auch (besonders durch Robert Dilts bekannt gewordene) Arbeiten mit der Boden-Timeline. Bei all diesen Methoden arbeitet man mit der „Zeitlinie“ eines Menschen.

Unter „Zeitlinie“ versteht man die Art und Weise, wie jemand Zeit im Raum kodiert (räumlich abgespeichert) hat. Sagt eine Person z.B. „Das liegt hinter mir“, so weist dies darauf hin, dass sie ihre Vergangenheit räumlich hinter sich positioniert hat. In der aus dem NLP stammenden Arbeit mit der Timeline nutzt man dieses Wissen, um Menschen darin zu unterstützen, Ziele zu erreichen und Blockaden und hindernde Verhaltensmuster aus der Vergangenheit aufzulösen. Dabei geht man davon aus, dass es für jedes Problem eine Ursache bzw. ein „allererstes Ereignis“ gibt, in dem es entstanden ist. Um ein altes Gefühl aufzulösen, würde ein Timeline-Coach diese Person anleiten, auf einer am Boden ausgelegten Zeitlinie „nach hinten“ zu gehen oder aber gedanklich über ihrer Zeitlinie „nach hinten“ fliegen, um das allererste Ereignis aufzufinden und die dort entstandenen Emotionen und Glaubenssätze aufzulösen bzw. zu verändern.

Wenn ich hier von der Timeline-Methode oder von Timeline-Reisen spreche, dann meine ich die Arbeit mit der „Schwebe- bzw. Fliege-Timeline“, die ich 1996 in einer Fortbildung zum Time-Line-Therapy-Practitioner® bei Tad James<sup>1</sup> kennengelernt und durch Integration verschiedener Elemente aus anderen Therapie-Formen (Hypnose, Rückführung, Reinkarnation, Pastlife) weiterentwickelt habe.

Während einer solchen mentalen Zeitreise wird der „Reisende“ angeleitet, sich vorzustellen, *über* seiner Zeitlinie in Richtung des Ursprungs seines Problems zu fliegen. Mittels gezielter Fragen und unter Einsatz verschiedener Hilfsmittel wird das Unbewusste instruiert, die Lernerfahrungen zu machen, die es braucht, um die damals entstandenen negativen Emotionen einfach loslassen zu können.<sup>2</sup>

Durch die Anweisung, möglichst hoch zu fliegen und die Zeitlinie tief unter sich zu lassen, wird für eine gründliche Dissoziation gesorgt. Das bedeutet, dass der Reisende die negativen Emotionen, die in einer (meist traumatischen) Situation entstanden sind, nicht noch einmal fühlen und erleben muss. Dies können viele der Reisenden anfangs gar nicht fassen und auch ich war zunächst skeptisch, als ich diese Methode kennenlernte. Doch die Praxis zeigt: Mittels der Timeline-Methode können „alte“ Gefühle wie z.B. Angst, Wut, Druck, Stress etc. binnen kürzester Zeit auf sanfte Art und Weise aufgelöst und dauerhafte Veränderungen in die Wege geleitet werden.

Dass sich die Timeline-Methode auch sehr gut zur Klärung von Beziehungen einsetzen lässt, habe ich erst durch das Studium unzähliger Bücher aus dem metaphysischen Bereich und beim Schreiben meines Timeline-Buches erkannt. Für die „Reiseberichte“ im Buch konnte ich auf einen Fundus von 234 brauchbaren Reisen zurückgreifen – wobei „brauchbar“ auch hieß, dass ich meine eigene Mitschrift der jeweiligen Einzelsitzung entziffern konnte ☺.

Sie werden gleich erfahren, wie Menschen in meiner Praxis ihre Beziehungen mittels einer

mentalen Zeitreise klären konnten. Damit Sie diese Reisen nachvollziehen können, möchte ich Ihnen jedoch vorab in Kürze den Ablauf einer typischen Timeline-Sitzung beschreiben...

## **Wie sieht eine Timeline-Sitzung in der Praxis aus?**

Bevor man sich auf eine mentale Zeitreise begibt, ist es sinnvoll, sich (wie bei jeder anderen Reise auch) innerlich darauf einzustellen und vorzubereiten. Im Coaching oder im Timeline-Seminar stelle ich im Gespräch entsprechende Fragen. Für diejenigen, die ihre Zeitreise lieber alleine bei sich zu Hause auf dem Sofa oder in ihrem Lieblingssessel machen möchten, habe ich zusammen mit dem Musiker Tony Carey eine CD<sup>3</sup> produziert, die zum „Abenteuer Timeline“ einlädt.

### **Das Reiseziel festlegen**

Der erste Punkt der Reisevorbereitung ist die Frage, an welchem Problem/Thema man arbeiten möchte. Dies kann eine negative Emotion, ein körperliches Symptom, eine einschränkende Überzeugung, eine nicht näher zu definierende (Erfolgs-)Blockade, der Konflikt mit einer Person oder auch der Wunsch sein, die Beziehung zum (Ehe-)Partner zu klären.

### **Erstellen einer Liste mit Situationen, in denen dieses Problem aufgetreten ist**

Wenn klar ist, an welchem Thema man arbeiten bzw. zu welchem Gefühl man eine Zeitreise machen möchte, empfiehlt es sich, eine Liste zu erstellen. Auf dieser Liste werden Situationen notiert, in denen man diese Emotion gefühlt hat bzw. Situationen, in denen dieses Problem aufgetreten ist. Die Aufstellung dient u. a. dazu, am Ende der Reise zu überprüfen, ob das Thema/ die Emotion wirklich gelöst und aus jeder der aufgeschriebenen Situationen verschwunden ist.

### **Der Ökologie-Check**

Die wenigsten Menschen machen sich Gedanken darüber, welche Auswirkungen es haben könnte, wenn sie ihr Problem einfach „wegzaubern“ könnten. Da helfen die sogenannten Ökologie-Fragen, noch deutlicher herauszuarbeiten, worum es eigentlich geht und zu prüfen, ob die angestrebte Veränderung auch im Einklang mit dem Unbewussten und dem sonstigen Leben des Reisenden steht. Hier exemplarisch zwei dieser Fragen:

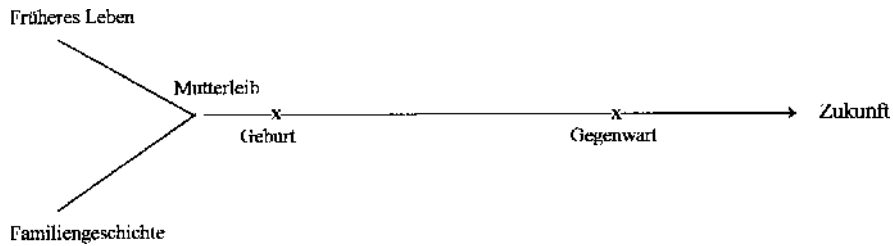
- Was werde ich verlieren, wenn ich diese Emotion/ dieses Problem gehen lasse?
- Was werde ich erreichen, wenn ich diese Emotion/ dieses Problem nicht loslasse?

In den meisten Fällen zeigt der Ökologie-Check, dass die Veränderung sinnvoll zu sein und es keine inneren und äußeren Einwände zu geben scheint. Dann kommen wir zum nächsten Schritt der Reisevorbereitungen...

### **Die Suche nach dem allerersten Ereignis (in dem das Problem entstanden ist)**

Bevor ich mit dem Reisenden auf die Suche nach dem allerersten Ereignis gehe, zeige ich ihm die folgende Zeichnung und sage in etwa Folgendes:

*„Ich gehe davon aus, dass Gefühle wie in einer Art Assoziations-Kette abgespeichert sind. Und wenn Sie heute dieses Gefühl von... (betreffende Emotion) hatten, so haben Sie es bestimmt auch schon vorher gehabt... und davor... und davor. Ich gehe davon aus, dass es ein allererstes Ereignis gibt, in dem dieses Gefühl/ Problem bzw. diese Blockade entstanden ist. Und das ist es, was wir gleich suchen und finden werden.“*



### *Ermittlung des allerersten Ereignisses*

Dann bitte ich den Reisenden, die Augen zu schließen und nach innen zu lauschen, schauen oder zu spüren und sein Unbewusstes zu fragen:

„Wenn du es wüsstest, *wann* dieses Problem entstanden ist... war es vor, während oder nach deiner Geburt?“

Von den 234 Reisenden wurde das allererste Ereignis gefunden...

- in diesem Leben, nach der Geburt – 62
- vor, während oder kurz nach der Geburt – 20
- im Mutterleib oder zum Zeitpunkt der Zeugung – 18
- in einem früheren Leben – 116
- in der Familiengeschichte – 18

Diese Zahlen überraschten selbst mich. Zeigten sie doch, dass über 50 % der Reisenden das allererste Ereignis in einem früheren Leben (49,57%) bzw. in der Familiengeschichte (7,69%) ausmachten. Jetzt war mir klar, warum ich nach weiterem Handwerkszeug gesucht hatte, um die Reisenden darin zu unterstützen, einen größtmöglichen Nutzen aus ihrer mentalen Zeitreise ziehen zu können.

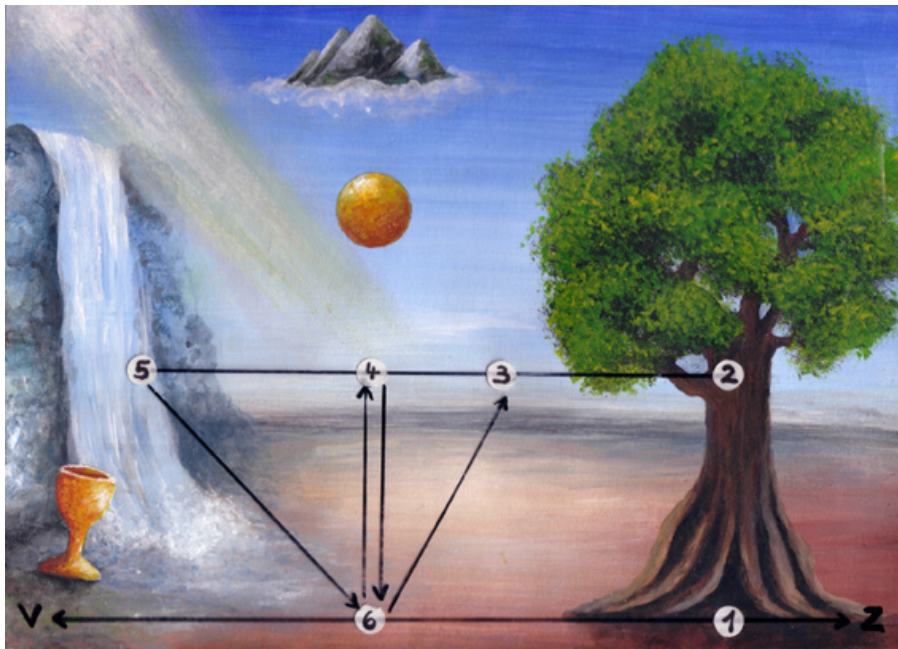
Die Frage, ob es so etwas wie „frühere Leben“ wirklich gibt, ob sie nur ein Produkt unserer Phantasie sind, ob der Reisende sich in ein „kollektives Unbewusstes“ eingeklinkt hat oder wie auch immer die Erlebnisse zustande kommen, möchte ich hier nicht weiter diskutieren. Bevor ich im Coaching den Reisenden die „Frage nach dem allerersten Ereignis“ stelle, frage ich jedoch meistens, ob sie an frühere Leben glauben oder sich vorstellen können, schon einmal gelebt zu haben. Ich bitte sie, bei den Fragen an das Unbewusste, wann das Problem entstanden ist, darauf zu achten, was als Antwort auftaucht und mir diese mitzuteilen - unabhängig davon, was sie vom bewussten Verstand her glauben oder auch nicht glauben. Es kommt hin und wieder vor, dass die Antwort des Unbewussten für den Verstand her nicht einzuordnen oder glaubhaft ist. Doch wenn das erste Ereignis unter der Rubrik oder Datei „früheres Leben“ abgespeichert ist, so sollten wir diese Datei aufrufen und bearbeiten.

### **Sich mit den Stationen der Zeitreise vertraut machen.**

Die Reise-Route umfasst insgesamt sechs Stationen, die (zusammen mit den bei Bedarf einzusetzenden Hilfsmitteln) in der folgenden Zeichnung abgebildet sind.

## Stationen und Hilfsmittel während der Zeitreise

(nach Angelika King)



Zeichnung: Meune Lehmann

- ❶ Die Gegenwart – das "Hier-und-Jetzt"
- ❷ Position über der Zeitlinie, direkt über der Gegenwart. Hier wird der imaginierte Baum stationiert.
- ❸ Position über der Zeitlinie, über einem Zeitpunkt, **nachdem** das Ereignis stattgefunden hat.
- ❹ Lernstation für das Unbewusste, direkt **über** dem Ereignis.
  - Grace, der Silberne Strahl der Gnade
  - Verbindung mit dem Höheren Selbst
  - Kelch der Vergebung
  - Berg der Erkenntnis
  - Nützliche Fragen
- ❺ Über der Zeitlinie, über einem Zeitpunkt, **bevor** das Ereignis stattgefunden hat, mit Blick auf das Ereignis.  
Wenn die Gefühle aus dem Ereignis verschwunden sind:
  - Quelle der Liebe und Heilkraft
- ❻ Direkt in der Zeitlinie, Zeitpunkt des allerersten Ereignisses, in dem ein Gefühl, eine einschränkende Entscheidung oder ein ungünstiger Glaubenssatz entstanden sind.

## Hilfsmittel während der Reise

Während der Reise werden je nach Bedarf verschiedene Hilfsmittel eingesetzt. Diese kommen überwiegend auf den Reisestationen 4, 5 und 6 zum Einsatz. Es handelt sich im Einzelnen um:

- Die Quelle von Liebe und Heilkraft
- Verbindung mit dem Höheren Selbst
- Der Goldene Kelch der Vergebung
- Grace – der Silberne Strahl der Gnade
- Der Berg der Erkenntnis – Betrachtung aus einer Meta- Ebene
- Nützliche Fragen, wenn die Reise zu einem früheren Leben führt

Bis auf die „Quelle von Liebe und Heilkraft“, die Tad James in seinem Seminar vorstellte, habe ich alle Hilfsmittel und Metaphern aus anderen Therapie-Richtungen und überwiegend metaphysischer Literatur entliehen und in den Timeline-Prozess eingewoben.

Letztendlich zielen alle diese Methoden darauf ab, dass der Reisende sich selbst und den Personen, die er auf seiner Zeitlinie in dem früheren Ereignis als „Täter“ wahrnimmt, vergeben oder aber seine „Opfer“ um Vergebung bitten und sich selbst vergeben kann. Manchmal geschieht dies, indem eher auf der Symbolebene (Quelle von Liebe und Heilkraft/ Goldener Kelch/ Der Silberne Strahl der Gnade) gearbeitet wird. Häufig wird der Reisende zu einem tiefen Verständnis der Dinge geführt, indem er sie von einer höheren Warte aus wahrnehmen und (sich) erklären kann (Verbindung mit dem Höheren Selbst/ Berg der Erkenntnis).

Wie die Erfahrung zeigt, sind die vorgenannten Hilfsmittel gerade bei Reisen, in denen es um die Klärung problematischer Beziehungen geht, äußerst hilfreich. Wenn Sie mögen, können Sie im Anschluss an meine theoretischen Ausführungen eine eigene Erfahrung mit dem „Goldenen Kelch der Vergebung“ machen und die Wirkung dieses Hilfsmittels an sich selbst erfahren.

Doch zunächst einige Reiseberichte in Kurzform. Die Berichte sind stark gekürzt und können nachgelesen werden in: „Abenteuer Timeline...“ (King, BoD 2004, Kapitel „Klärung von Beziehungen“, S. 173ff sowie „Die Macht alter Bindungen und Versprechen“, S.193ff).

## Klärung von Beziehungen

Wenn mir im NLP-Seminar jemand sagt, dass er Probleme mit einer bestimmten Person hat (dies kann der Vorgesetzte, ein Kollege, Mitarbeiter, Kunde oder auch jemand aus dem privaten Umfeld sein), dann wende ich als erstes die Übung „Ent-Hypnotisierung“<sup>4</sup> an. Ich liebe diese „Anker-Erkennungs-und-Auflösungsübung“, da sie sehr schnell und deutlich zeigt, wie wir auf ein oder auch mehrere Merkmale unseres Gegenübers reagieren und „anspringen“, da sie alte Programme „triggern“. In der Regel sind die Teilnehmer höchst überrascht, teilweise geschockt, wenn sie erkennen, dass dieses unguete Gefühl, das sie immer wieder in der Begegnung mit ihrer (im Seminar nennen wir sie:) „Person X“ haben, meist gar nichts mit dieser Person zu tun hat. So findet man durch die Übung vielleicht heraus, dass X Augen an den Vater (der überkritisch war), der Mund an die Lehrerin (die einen damals vor der ganzen

Klasse demütigte) und die Stimme an Tante Berta (vor der man schon immer einen Riesenrespekt hatte), erinnern. Und da das Unbewusste sich noch sehr gut an diese unschönen Situationen von damals erinnert, hat es sofort auf „Alarm“ geschaltet, nachdem es bei „Person X“ Merkmale dieser anderen Personen entdeckte.

In vielen Fällen hilft das „Ent-Hypnotisieren“, um die Beziehung zu „Person X“ zu klären. Sollte diese Übung nicht reichen oder stellt sich das Beziehungsproblem komplexer dar, dann schlage ich entweder eine Entstrickungs-Übung (nach Robert Mc Donald) oder aber eine Timeline-Reise vor.

Während wir in Bärbels Fall wirklich alle drei Methoden anwenden mussten, bis sie die Beziehung zu ihrem Vorgesetzten endlich geklärt und gelöst hatte, reichte in den anderen Fällen meist eine Zeitreise, um die Beziehung zu einer oder auch mehreren Personen zu klären. In den meisten Fällen mussten auch alte Bindungen und Versprechen gelöst werden, deren Wirkung und Macht ich in einem eigenen Kapitel beschrieben habe.

### **Bärbel: Extreme Probleme mit dem Vorgesetzten**

Nachdem wir zu diesem Thema schon eine „Ent-Hypnotisierung“ und die Entstrickungsübung durchgeführt haben, kommt Bärbel zu einer dritten Sitzung. Sie berichtet, dass sich in Hinblick auf ihren Vorgesetzten zwar schon einiges getan hätte, aber: „Ich habe das Gefühl, dass ich irgendwas bereinigen muss. Er ist der, der mich am tiefsten treffen kann.“ Diesmal machen wir eine Timeline-Arbeit und Bärbel entdeckt das Leben, in dem die Ursache für die heutigen Probleme liegt...

*„...Ägypten und Pyramiden ... Ich soll lebendig eingemauert werden. Ich weiß nicht genau, warum. Er (S.) ist da. Er ist gestorben... Ich glaube, er ist ein Herrscher da zu der Zeit. Ich habe was mit Tempeln zu tun. Ich soll mit rein – als Opfer.“*

Ihre wichtigsten Lernerfahrungen lauten:

*„Den Groll und die Verbitterung loszulassen. Es ist vorbei! Ich habe ein Recht dazu, meine Meinung zu sagen und zu vertreten, ohne dass das gleich Katastrophen zur Folge hat. Um weiterzukommen, muss ich verzeihen und zwar ihm (S.) – was immer da gewesen ist. Um von meiner inneren Zerrissenheit loszukommen und um überhaupt weiterzukommen, muss ich lernen, zu vertrauen und – ich kann auch mir vertrauen. Ich bin nicht alleine, mein Höheres Selbst ist bei mir, ich habe die Verbindung, wenn ich sie brauche.“*

Einige Monate nach dieser Zeitreise ruft Bärbel mich an, um zu berichten, dass sich die Beziehung zu ihrem Vorgesetzten endlich normalisiert hat. Und obwohl viele Leute in ihrem Unternehmen entlassen wurden, hat sie vor kurzem sogar eine Gehaltserhöhung erhalten.

### **Inga: Gefühl, für meinen Mann sorgen zu müssen**

Inga ist kurz davor, sich von ihrem Mann zu trennen. Einerseits hat sie das Gefühl, in ihrer Ehe keine Luft zum Atmen mehr zu haben und andererseits hat sie eine große Angst, ihren eigenen Weg zu gehen und fühlt sich irgendwie verpflichtet. Ihre größte Sorge ist, andere zu verletzen. Als Ursache für diese Sorgen und Ängste entdeckt Inga ein Leben, in dem sie und ihr jetziger Mann Brüder waren. Er war damals 12 Jahre alt und sie sein älterer, schon erwachsener Bruder: *„Ich sehe Wasser... eine Brücke... da schwimmt jemand im Wasser... Ich steh auf der Brücke, ich kann nicht mehr helfen. Es ist (in diesem Leben) Klaus. Ich hätte ihn retten müssen, es tut mir so leid.“* Damals hatte sie (bzw. in dem Leben: er) entschieden: *„Es tut mir so leid - ich werde es wieder gut machen. Ich werde immer für dich*

*da sein und ich werde immer für dich sorgen!“ Ihre Neu-Entscheidung lautet jetzt: „Ich übernehme Verantwortung für mein Leben und gehe meinen Weg. Alles wird gut!“*

Im Rückblick auf diese Sitzung schreibt Inga: „Es ist jetzt vier Jahre her und rückblickend kann ich sagen, dass ich meinen Weg gegangen bin, ohne mich von Klaus trennen zu müssen. Ich hatte wieder Luft zum Atmen. Dieses Gefühl der Verpflichtung war weg und ich musste nicht mehr gehen. Unsere Beziehung ist seitdem freier geworden. Ich gehe meinen Weg mit gutem Gefühl. Wir schauen nicht zurück, nur noch nach vorne und haben viele tolle Ideen für unsere gemeinsame Zukunft. Durch diese Timeline-Arbeit habe ich unsere Beziehung gerettet. Ich hätte mich wohl von Klaus getrennt und hätte nicht einmal gewusst, warum. Wenn ich jetzt daran zurückdenke, hat diese Reise unsere Ehe gerettet.“

### **Susanne: Nach 1½ bis 2 Jahren verlassen mich die Männer**

Susanne hat bereits zwei Kinder aus einer anderen Beziehung und wünscht sich ein Kind von ihrem jetzigen Freund, mit dem sie seit 1½ Jahren zusammen ist. Vor kurzem ist ihr klar geworden, dass ihre Beziehungen einem Muster folgen und sie regelmäßig nach 1½ bis 2 Jahren von den Männern verlassen wird. So allmählich steigt Panik in ihr auf und sie seufzt resigniert: „Das Glück wird wieder an mir vorbeirauschen. Statt schwanger zu werden habe ich in letzter Zeit ständig Zysten. Die Männer stehen nicht zu mir. Nach 1½ Jahren ist es, als wenn sich ein Schatten über mich legt. Ich kann einfach nur verlassen werden.“

Auf der Suche nach dem Ursprung dieser Gefühle entdeckt Susanne ein Leben in Frankreich: *„Es ist Krieg, Ritter, Pferde... eine Frau (ich), die verzweifelt flüchtet. Das Land ist besetzt. Da ist diese Angst... Sie sucht ihren Mann... Die Kinder sind versteckt, aber sie weiß, wo sie sind... Zwei Jahre lang sucht sie ihren Mann und findet ihn nicht. Nach zwei Jahren fängt sie an zu begreifen, dass er wohl tot ist.“* Nachdem Susanne erkannt hat, dass ihr Mann damals im Krieg umgekommen war, kann sie die Verzweiflung und die Ungewissheit („lebt er noch oder lebt er nicht?“) endlich loslassen. Den Schmerz loszulassen fällt ihr jedoch schwer. Die Frage „Warum?“ und der Widerstand gegen das Unbegreifliche stehen noch im Raum. So bitte ich Susanne, mit ihrem Höheren Selbst Kontakt aufzunehmen und zu fragen, was sie in dem Leben dort lernen wollte. Die Antwort: *„Loslassen – Erkennen, dass ich auf Leben und Tod keinen Einfluss habe.“* Nachdem sie Liebe und Heilung in das Leben und die Personen gesandt hat, sagt sie: *„Es kehrt Frieden ein, es ist alles okay so jetzt.“*

Trotzdem leite ich sie noch einmal direkt über das Ereignis, um zu prüfen, welche Entscheidungen sie damals getroffen und was sie dort in dem Leben zu glauben angefangen hatte. Und hier findet Susanne endlich den Schlüssel für ihre „1½ bis 2-Jahresbeziehungen“: *„Ich habe ihn zwei Jahre gesucht, bis ich dann gemerkt habe, es ist wohl so, dass er tot ist.“* Ihre Schlussfolgerungen damals lauteten: *„Nach zwei Jahren sterben die Männer an meiner Seite. Ich werde mit meinen Kindern immer alleine sein.“* Mit meiner Unterstützung trifft Susanne folgende Neu-Entscheidungen: *„Ich kann mit meinem Mann glücklich sein, ein Kind haben und eine glückliche Beziehung. Ich kann mit meinen Kindern leben und einen Mann haben.“*

Susanne berichtet in ihrem Rückblick, dass sie dieses sie beherrschende Gefühl von „Wieder-verlassen-zu-werden“ nie wieder gefühlt hat: „Manchmal, in Krisensituationen, habe ich Selbstzweifel und auch Ängste, aber im Grunde meines Herzens kann ich die Verbindung zu meinem Mann spüren. Dieses Gefühl der Verbundenheit mit ihm und Verbundensein mit mir und der Welt trägt mich durch Krisen hindurch. Ich bin schwanger geworden. Wir leben zusammen mit meinen beiden Kindern aus erster Ehe und unserer gemeinsamen Tochter. Ich erlebe uns als Familie und habe das Gefühl, angekommen zu sein, mit ihm als Mann an meiner Seite.“

### **Luise: Ich werde immer für dich da sein und für dich sorgen!**

Zehn Tage vor ihrer Eheschließung mit Karl kommt Luise zu mir, da sie sich innerlich immer noch an ihren ersten Ehemann Martin gebunden und nicht wirklich frei für ihre neue Ehe fühlt. Luise hat das Gefühl, dass die Ehe mit Martin ihre richtige Ehe ist und fragt sich, wie es kommt, dass sie sich nicht von Martin lösen kann. Auf die Frage an ihr Unbewusstes, wo die Ursache für diese Bindung zu finden ist, lautet die Antwort „ein Leben zurück.“ Dort entdeckt Luise: *„...einen alten Mann (in diesem Leben bin das ich) und ein kleines Mädchen (in diesem Leben Martin).“* Der alte Mann hat dem Mädchen versprochen: *„Ich werde immer für dich da sein und für dich sorgen!“* Luise erkennt, dass dieses Versprechen nicht aufgelöst wurde, da das Mädchen noch klein war, als der alte Mann starb. Sie nimmt eine große Wehmut wahr, die entstanden ist, als der Mann das Kind zurücklassen musste.

Als ich Luise frage, was ihr Unbewusstes lernen will, damit sie diese Emotion und das Versprechen loslassen kann, antwortet sie: *„Sich keine Heimat suchen in dieser ewigen Wehmut – es ist auch heute schön, warum immer dieses Alte nehmen? Ich will die Heimat in meinem eigenen Herzen haben und nicht in diesem Versprechen.“*

Luise verabschiedet sich und schreibt mir noch am gleichen Tag: „Liebe Anna, vielen Dank für die Therapiestunde. Es war sehr gut so, dass ich das Versprechen auflösen und beschließen kann, mich nicht weiter in der Wehmut zu suhlen!“ Zwei Jahre nach dieser Zeitreise schreibt sie: „Ich wohne jetzt am Tegernsee und bin sehr glücklich verheiratet. Als ich den Text von damals las, war ich sehr berührt, ich hatte es vergessen. Die Ehe mit Karl war von Anfang an schön und frei von Wehmut zu Martin. Eine Erkenntnis nach dieser Zeitreise war, dass ich ein wenig lenken kann, welchen Gefühlen ich Raum gebe und welche ich schnell hinter mir lasse.“

### **Christina: Ich werde immer auf dich warten!**

Christina kommt zu mir, weil sie Klärung in der Beziehung mit ihrem Freund sucht. Ihre Reise führt sie zehn, elf Leben zurück. Sie sieht ein Leben im Mittelalter: *„Ich bin eine Frau, ich suche ihn, er ist mein Geliebter. Er ist in den Krieg gegangen und als er wegritt, wusste ich gar nicht, ob er wiederkommt. Ich habe ihn nie wieder gesehen.“* Ich frage sie, ob es ein Versprechen gibt und sie sagt: *„Ja, es lautet: ‚Ich werde immer auf dich warten!‘ Es war so schrecklich. Ich wollte nicht mehr leben, bin an Kummer gestorben. Da war ich 26 oder 27 Jahre alt. Der Tod war wie eine Erlösung. Aber ich bin ihm über den Tod hinaus treu geblieben.“* Nachdem Christina alle erforderlichen Lernerfahrungen abgespeichert und die alten Gefühle losgelassen hat, fühlt Sie sich ganz leicht.

In ihrem Rückblick auf die Timeline-Sitzung berichtet sie: „In erster Linie hat mir diese Sitzung die Kraft gegeben, zwei Wochen später bei ‚ihm‘ auszuziehen. ‚Er‘ ist aus meinem Gesichtsfeld verschwunden, ganz und gar. Und das macht mir immer noch etwas aus, aber das liegt daran, dass da immer noch ein Versprechen ist, das da lautet: ‚Ich werde dich immer lieben!‘ Mir ist klar geworden, dass ich auch dieses Versprechen lösen muss, bevor ich eine glückliche Partnerschaft eingehen kann.“

### **Die Macht alter Bindungen und Versprechen**

... zeigte sich nicht nur in den Arbeiten mit Bärbel, Inga, Susanne, Luise und Christina, sondern in vielen anderen mentalen Zeitreisen, die ich begleiten durfte.

Wie etliche der durchgeführten Reisen zeigen, sind Worte wie „nie“, „immer“ und „ewig“ die Grundlage für Bindungen, die weit über das Leben, in dem sie ausgesprochen wurden, hinausreichen. Versprechen und Schwüre haben eine lang anhaltende Wirkung und werden oft ungewollt zu einem „Schwur bis in alle Ewigkeit“. Von daher kann ich mich nur dem Vorsatz und Rat einer der Reisenden anschließen, die in ihrem Rückblick schreibt, dass sie seit ihrer Timeline-Reise sehr darauf achtet, keine Versprechungen mehr zu geben – „vor allem nicht für eine Ewigkeit“.

Wie Sie vielleicht bemerkt haben, fand sich bei allen vorgestellten Fällen bzw. Reiseberichten als Ursache für das jeweilige Beziehungsproblem ein Ereignis in einem früheren Leben. Das darf selbstverständlich nicht zu dem Trugschluss führen, dass der Ursprung aller Beziehungsprobleme in einem früheren Leben liegt. Natürlich gibt es viele Probleme und Konflikte, deren Ursache in der Kindheit, in familiären Verstrickungen oder auch im energetischen Bereich liegt und die mit entsprechenden Methoden behandelt werden sollten.

Zusammenfassend und auf unser Thema bezogen kann ich sagen, dass die Timeline-Methode eine gute Möglichkeit ist, um problematische Beziehungen zu klären und ungewollte bzw. ungesunde Bindungen zu lösen. Die von mir in den Timeline-Prozess eingebundenen Hilfsmittel haben sich als überaus nützlich erweisen. Sie sind besonders hilfreich, wenn die Reise über ein „früheres Leben“ führt, können aber genau so gut bei Blockaden und Störungen, die ihre Ursache „in diesem Leben“ haben, angewendet werden.

In Köln hatten die TeilnehmerInnen des Workshops die Möglichkeit, eines der vorgestellten Hilfsmittel selbst auszuprobieren. Der vollständige Text dieser Übung zum Thema „Vergebung mit Hilfe des Goldenen Kelches“ würde den Rahmen meines Beitrags in diesem Ebook sprengen. Interessierte LeserInnen können sich jedoch gerne an mich wenden, dann schicke ich Ihnen diese Übung als PDF-Datei zu.

### **Autorin:**

Anna Angelika King (Außenthal)

Verlagskauffrau, Diplom Psychologin, NLP Lehrtrainerin DVNLP, NLP Therapeutin DGNLPt, Wingwave-Coach und EFT-Anwenderin.

---

### **Anmerkungen**

<sup>1</sup> Tad James ist der Begründer der Time Line Therapy®. und hat zusammen mit Wyatt Woodsmall das Buch „Time Line. NLP-Konzepte“, erschienen im Junfermann Verlag, geschrieben. Der Begriff Time Line Therapy® ist gesetzlich geschützt.

<sup>2</sup> Eine ausführliche Beschreibung der Arbeit mit der „Schwebe- bzw. Fliege“-Timeline sowie fünfzig (50!) Reiseberichte finden Sie in: „Abenteuer Timeline- Reisen auf der mentalen Zeitlinie“ von Angelika King, BoD 2004, ISBN 3-8334-1752-8.

<sup>3</sup> Die CD kann über [www.amazon.de](http://www.amazon.de) oder direkt bei der Autorin auf der Homepage [www.angelikaking.de](http://www.angelikaking.de) bezogen werden. Das beigegefügte 20-seitige Begleitheft dient als kleines Arbeitsbuch zur optimalen Vor- und Nachbereitung der jeweils geplanten Zeitreise.

<sup>4</sup> Diese Übung habe ich während meiner Practitioner-Ausbildung bei Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund kennengelernt. Nachzulesen in: Denk dich nach vorn, Econ 1993, S. 266f. Ich habe noch die Originalausgabe, bin aber sicher, dass das Buch inzwischen nachverlegt wurde.