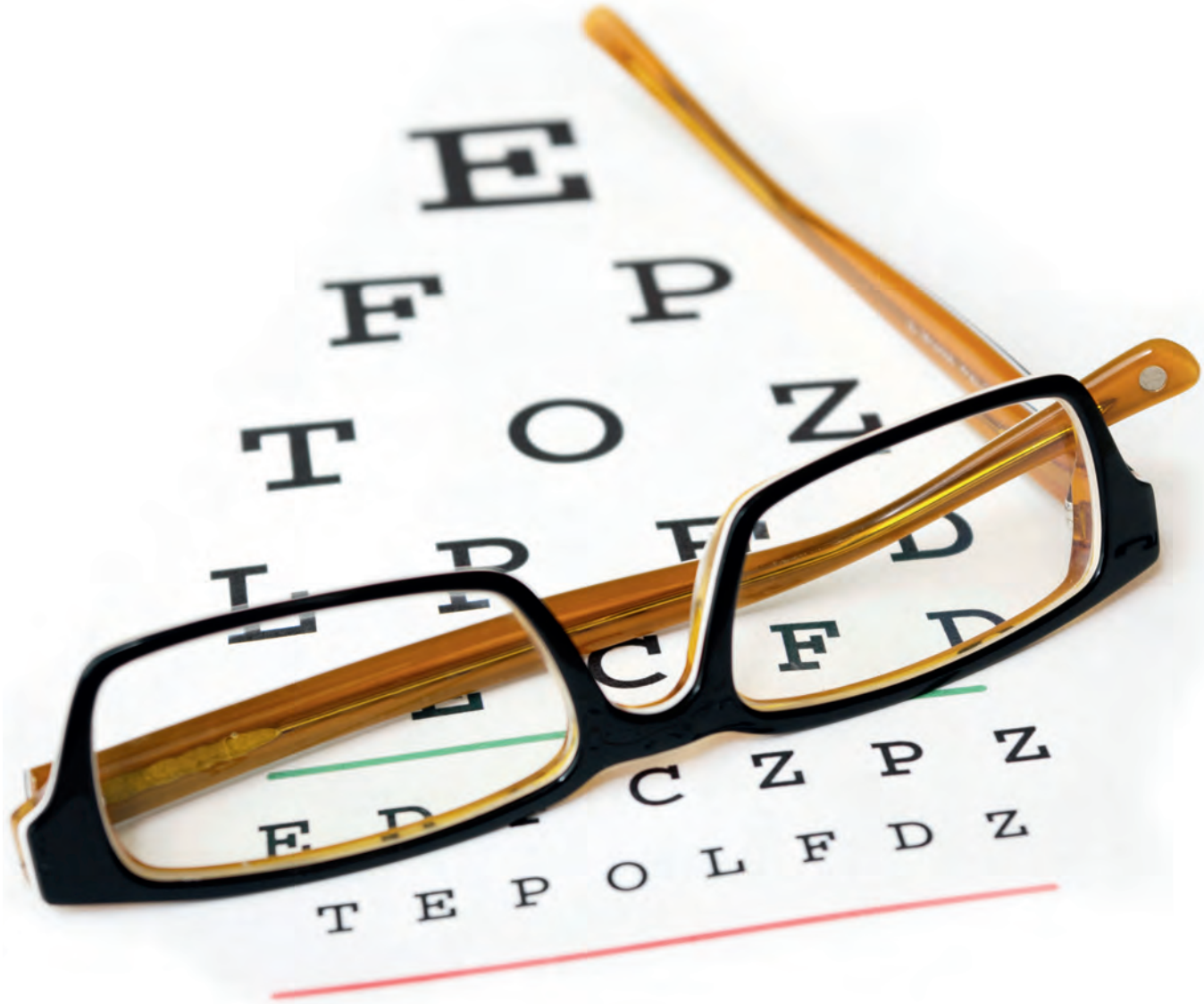

Die Kurve kriegen

Von Judith Bolz

Sehtraining mit NLP: Mittels Timeline lassen sich nicht nur seelische Verletzungen aus der Kindheit heilen, sondern auch Sehressourcen erwerben.

Ist Fehlsichtigkeit nur ein lästiges Erbe oder hat sie auch etwas mit der eigenen Lebensbiografie zu tun? Kann man die Sehkraft stärken und, wenn ja, welche Bedeutung hat dann die emotionale Ebene?

Fehlsichtigkeiten treten oft in ganz bestimmten Lebensabschnitten auf, z. B. bei der Einschulung, in der Pubertät, im Alter, bei einschneidenden Erlebnissen: Umzügen, Emigration oder auch nach dem Tod naher Angehöriger. Wir können Fehlsichtigkeit auch anders nennen. Dann heißt es: Vorbeisehen, Übersehen, Zu-Kurz-Sehen, Nicht-Erinnern, Blick-Abwenden.

Kurz- und Weitsichtigkeit können ein Mittel sein, bestimmte Dinge nicht sehen zu müssen.

Nachdem ich vor über zwanzig Jahren meine Ausbildung zur Sehtrainerin abgeschlossen hatte, merkte ich in den ersten Beratungen und Seminaren, dass die Arbeit am Sehen viele Emotionen freisetzt. Ganzheitliches Sehtraining ist in-

zwischen bekannt, viele wissen, dass sie die Augen trainieren können, oder haben von Freunden von dieser Möglichkeit gehört. Weniger bekannt ist, wie stark seelische Prozesse mit dem Sehen verknüpft sind und wie ein heilsames Betrachten der Vergangenheit die Augen wieder besser sehen lässt.

Da ich mich als Diplompädagogin und ausgebildete Sehtrainerin für die Einzelberatung damals noch nicht ausreichend gewappnet fühlte, entschloss ich mich zu einer NLP-Ausbildung, die ich später noch mit einer Fortbildung in der Hypnosystemischen Kommunikation, Gesprächsführung nach Milton Erickson bei der MEG, ergänzte. Schon während der NLP-Ausbildung übertrug ich alle Formate auf das Sehtraining. Für mich war es, als ob das, was ich im NLP lernte, eins zu eins zu dem passte, was ich im Sehtraining schon tat. Und ich fragte mich, wie das NLP für den Sehprozess hilfreich sein könnte.

Das Modell der Timeline aus dem NLP schien mir ein gutes Instrument zu sein, um die Sehbiografie von Menschen anzuschauen und heilsam zu bearbeiten. Auf die spontanen Sehverbesserungen, die sich in diesen Stunden bei den Klienten ereigneten, war ich allerdings nicht vorbereitet. Da war jener Coachee, der Prismen in der Brille trug und diese gerne loswerden wollte. Eine Prismenbrille wird bei der Behandlung von bestimmten Schielerkrankungen verordnet oder wenn zwei Augen nicht ideal zusammenarbeiten. Sie soll das Augenpaar unterstützen, das bestmögliche Gleichgewicht zu finden und zu beidäugigem Sehen anregen. In der Fachwelt sind Prismenbrillen bezüglich ihrer Wirkung umstritten.

Als mein Coachee das Thema mit der Timeline bearbeitete, war es interessant zu sehen, dass er seine Lebenslinie in einem großen Bogen hinlegte. Ich war erst verwundert, aber dann erzählte er, wie er sich als Kind immer verbiegen musste, um den elterlichen Erwartungen gerecht zu werden. Während der gemeinsamen Arbeit an der Timeline ging es ihm dann darum, sich nicht mehr zu verbiegen und auch seine Kinder in der Erziehung nicht zu verbiegen. Er möchte immer zu seiner Wahrheit stehen. Als er auf seiner Lebenslinie an seinem gewünschten Ziel stand, wurde ihm plötzlich klar: Die Prismen müssen aus der Brille raus!

Am Ende dieser Arbeit ging er ganz selbstverständlich zu seiner Brille, setzte sie sich auf die Nase und rief: „Ich kann nichts mehr durch die Brille sehen!“ Die Optikerin konnte später keine Prismen mehr finden und die Stärke der Gläser auf beiden Augen war gesunken, seine Sehkraft war deutlich besser geworden.

Ich selbst war von einer solchen direkten Wirkung ebenso erstaunt und beschloss nun, die Timeline häufiger einzusetzen: auch bei starker Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Astigmatismus, Schielproblematiken und Augenerkrankungen – in Verbindung mit den seelischen Anteilen beim Sehen. Nach einem meiner Vorträge zur Timeline mit Demonstration hatte eine Zuhörerin den Traum, sie habe einen steilen Berg mit abstürzenden Klippen zu bewältigen, wobei es um 16 Kurven ging. Sie hatte 16 Dioptrien auf einem Auge.

Die Klientin war sich sicher, dass der Vortrag den Traum ausgelöst hatte, und wollte unbedingt die Timeline selbst erleben. Nach dieser Arbeit fielen ihr viele Erkenntnisse wie Schuppen von den Augen und sie konnte ihre schwierige Kindheit, in der sie auch oft schwer krank war, ganz neu verstehen. Ihr Kommentar lautete: „Erste Kurve wohl in längerem Anlauf geschafft.“ Zufällig ergab die Messung ihrer Werte danach auch eine Verbesserung in der Anzahl der Dioptrien. Ich bin mir sicher, dass sie eine der wichtigsten Kurven genommen hat und die eine oder andere Kurve, die noch notwendig ist, mithilfe weiterer Coachingstunden noch in Angriff genommen werden kann.

Die Timeline, Zeitlinie, ist ein Modell aus dem NLP der 70er-Jahre und wurde in den 80er-Jahren hypnotherapeutisch weiterentwickelt. Die Zeitlinie ist eine natürliche Metapher für unsere Vorstellung vom Lebensweg. Wenn wir unsere Erinnerungen bewusst und unbewusst ordnen, sprechen wir vom Strom der Zeit oder von unserer Lebenslinie. Die Ereignisse scheinen wie Perlen auf einer Kette aneinandergereiht zu sein. Lösen wir einen bestimmten Knoten an einer Perle, können alle Perlen von der Schnur purzeln. Unsere individuellen Erfahrungen, alle positiven und negativen Emotionen sind in unserer Zeitlinie gespeichert. Mit dieser Metapher lässt sich hervorragend und mit großem Erfolg hypnotherapeutisch arbeiten.

Oft gelingt es damit, ein sehr frühes bedeutsames Ereignis aufzulösen, und zwar zuweilen erstaunlich einfach und schonend. Wenn dies geschieht, bringen wir aller Erfahrung nach unsere Timeline solcherart in Ordnung, dass alle folgenden unangenehmen Erfahrungen, die mit diesem

ersten Ereignis verbunden sind, sich ebenfalls positiv verändern und auflösen.

Bei der Timelinearbeit legt der Coachee eine zehn Meter lange Schnur aus und bestimmt den Ort der Geburt, den Ort der Gegenwart und den der gewünschten Zukunft. Zusätzlich sucht er außerhalb der Linie einen guten Platz, einen „sicheren Ort", meist einen Stuhl, auf den er sich setzen und von dem er aus der Metaperspektive das Geschehen reflektieren kann.

Während der Arbeit haben die Coachees die Möglichkeit ihre Erfahrungen der eigenen Sehbiografie assoziiert zu erleben und dissoziiert zu betrachten, und das in einem ständigen Wechsel. Insofern ist die Timeline das ideale Hilfsmittel, um eine veränderte Seh- und Blickweise zu fördern. Mal steht der Coachee auf der Lebenslinie und geht in die Vergangenheit, in das Jetzt oder in die Zukunft hinein. Im nächsten Moment betrachtet er sich von außen in der Vergangenheit, in der Gegenwart oder in der Zukunft.

Von seinem sicheren Ort aus kann der Coachee sich selbst mit dem nötigen Abstand wie auf einer Kinoleinwand beobachten und Ressourcen für schwierige Abschnitte in seiner Lebensbiografie finden.

Inzwischen arbeitete ich mit vielen Menschen auf diese Art und Weise. Ich erinnere mich noch an jenen Mann, der aufgrund einer Augenproblematik keine Zulassung für das Autofahren hatte. Nach einigen Stunden Sehtraining verriet er mir sein größtes Ziel: Er wollte den Führerschein bekommen. Er ging bei dieser Timelinearbeit bis zu seiner Geburt zurück. An diesem Punkt fühlte er sich wie von einer starken Kraft zurückgezogen. Wir beschäftigten uns mit der Biografie seiner Eltern und Großeltern, mit kritischen Situationen, die sie erlebt hatten, und damit, was sie in diesen Situationen an Ressourcen gebraucht hätten.

Auf der Timeline bearbeitete dieser Klient auch seine Schieloperationen als Kind und seine große Angst und die Ungewissheit in jener Zeit. Von seinem sicheren Ort aus vermochte er zu erkennen, dass ihm die Erwachsenen damals helfen und keineswegs Böses tun wollten. Nach dem Coachingprozess bestand der junge Mann seinen Sehtest, machte seinen Führerschein und ist jetzt mit eigenem Auto unterwegs.

In meiner Arbeit sind die belastenden biografischen Erfahrungen oft Krankheiten oder Situationen in der Kindheit, die von schwierigen Familiensituationen ausgelöst wurden und in denen sich die Klienten hilflos und ohnmächtig gefühlt hatten. Es sind sehr häufig Situationen, die die Klienten heute ganz anders bewerten würden, als sie es als Kind taten, weil sie das Geschehen noch nicht einzuordnen vermochten. Das kann ein langer Aufenthalt im Krankenhaus gewesen sein, bei dem die Eltern nicht zu Besuch kommen durften und das Kind glaubte, seine Mutter sei weg und komme auch nicht mehr zurück. Bei der Arbeit mit der Lebenslinie kann hier mit einem Blick von außen das Geschehen neu bewertet werden.

Die Coachees erkennen dann, was ihnen in der jeweiligen Situation gutgetan hätte, und können sich diese Ressourcen heute auf der Lebenslinie selbst geben.

In den meisten Fällen beginnt die Arbeit auf der Timeline bei einer Situation in der näheren Vergangenheit. Die Klienten merken dann ganz schnell, dass es zu dieser Situation eine Art Urszene in der Vergangenheit gibt. Sie möchten sich dann dem Ort ihrer frühen Kindheit zuwenden, an dem ihr Problem, ihr Thema oder das unangenehme Gefühl das erste Mal aufgetreten war. Wenn dieser Ort neu bewertet werden kann und die Blockade sich aufzulösen beginnt, ist es auch für mich als Coach immer wieder wunderbar und überraschend zu sehen, wie sich diese Lösung auf ähnliche Situationen in der späteren Sehbiografie überträgt. Die Klienten legen dann ihren Weg über die Schnur von der Vergangenheit zur Gegenwart mit viel mehr Kraft und Leichtigkeit wieder zurück.

Auch gibt es, wie mir Klienten berichten, lange Zeit danach noch viele Aha-Momente, die eigene Geschichte oder auch Träume betreffend. Der innere Prozess nach der Timelinearbeit, der üblicherweise sehr positiv erlebt wird, kann lange andauern.

Judith Bolz, Diplompädagogin, Sehtrainerin und Coach, NLP-Master und Trainerin für Hypnosystemische Kommunikation (KomHyp) nach Milton Erickson.
Website: www.vivacreavista.de