

**Das „Schnee von Gestern“- Format
Konflikte bereinigen mit der Timeline**

NLP-Masterarbeit

von

Martin Weddeling

NLP-Ausbildungsinstitut Harald Brill - Kassel 2006

1. Einleitung

Ich beschäftige mich schon seit einiger Zeit mit dem Ansatz der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg. Diese Methode beinhaltet wichtige Elemente zur Konfliktlösung, dann wenn sie anstehen. Bei meiner Suche nach einem Thema für meine Masterarbeit kam ich auf die Idee ein Format zu kreieren, dass uns darin unterstützt zwischenmenschliche Konflikte und solche die in einem selber stattfinden, bewusster wahrzunehmen und im Sinne einer positiven Lernerfahrung angehen zu können. Es sollte somit ein Format werden, dass generell auch für zukünftige Konflikt-Situationen hilfreich ist.

Zunächst machte ich einige Versuche mit Ankerketten von Ressourcenhaften Zuständen. Um auf der Glaubenssatzebenen zu arbeiten kam ich auf die Idee es mit der Timeline zu versuchen. Hier stellte sich heraus, dass gerade solche Konflikte, die eine Art Dauerbrenner darstellen in der Vergangenheit ihren Ursprung haben. Später fand ich dies in dem Buch „Schlüssel zu Lebensthemen - Konflikte anders sehen“ der Psychotherapeutin Verena Kast bestätigt. Ich stellte fest, dass Zwischenmenschliche Konflikte über den „Timeline-Reimprint“ gelöst werden können.

Bei einer meiner Timelineversuche verwendete ich spontan die Metapher „Schnee von gestern“. Um sie herum baute ich mein Format auf.

„...eine gute, einfache Metapher kann das Unbekannte erhellen, indem sie einen Bezug herstellt zu etwas, das man bereits kennt“¹

¹ O'Connor, Seymour, S. 191

2. Die „Innere Landkarte“

Ich möchte diese Weltsicht des Konstruktivismus auf das Thema der zwischenmenschlichen Konflikte anwenden.

„Die Umwelt, so wie wir sie wahrnehmen, ist unsere Erfindung.“²

Wir leiden nicht unter den Menschen oder ihren Handlungen, sondern unter den Bedeutungen, die wir ihnen beimessen.

Glaubenssätze, Werte und Einstellungen sind wichtige Teile unserer inneren Landkarte. Sie bestimmen was wir tun und bringen uns möglicherweise in Konflikt mit anderen.

3. Die Bedeutung der eigenen Bedürfnisse

In Zwischenmenschlichen Konflikten geht es eigentlich immer um die eigenen Bedürfnisse.

„Wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen, dann denken wir automatisch darüber nach, was andere Menschen falsch gemacht haben.“³

Nach Marschal B. Rosenberg steckt hinter einem Konflikt immer ein unerfülltes Bedürfnis. Dieses Bedürfnis ist uns oft unbewusst und bedeutet, das die Ursache für einen Konflikt in der Regel bei uns selbst liegt. Äußere Gegebenheiten, Menschen, Dinge, Situationen sind immer nur der Auslöser. Meine Bedürfnisse richten sich ganz nach meiner Inneren Landkarte.

„Konflikte beginnen, wenn wir darauf bestehen, daß das was uns wichtig ist, auch für die anderen wichtig sein sollte.“⁴

² Foerster in Watzlawick; S. 40

³ Rosenberg; S. 67

⁴ O'Connor, Seymour; S. 221

Um an unsere Bedürfnisse heranzukommen ist es sinnvoll zu formulieren, wie man sich fühlt. Jemand der sich ängstlich fühlt hat möglicherweise ein Bedürfnis nach Sicherheit, jemand der sich durcheinander fühlt möglicherweise ein Bedürfnis nach Ordnung und Klarheit usw. .

4. Konflikte mit anderen Menschen als Lernaufgaben

Es ist ein schönes Reframing, in zwischenmenschlichen Konflikten Lernaufgaben zu sehen. Hilfreich ist hier immer die Frage: „Wofür ist das Gut?“ Es beinhaltet zugleich die Aussage, dass sich hinter jedem Konflikt eine positive Absicht verbirgt.

„Es bedarf einiger Gewöhnung und einiger Übung, in den Lebensthemen wirklich die gesunden, wichtigen Strebungen des Menschen zu sehen, die im Alltag verwirklicht werden sollen, damit das Leben als ein sinnvolles Leben erfahren wird“⁵

Dies beinhaltet auch, dass wir unabhängig vom Konfliktpartner etwas tun können und Handlungsfähig sind. Dies bedeutet auf den eigenen Anteil zu schauen, auf das, was man in dem Konfliktpartner sieht.

Wir müssen lernen für unsere Gefühle und Bedürfnisse die Verantwortung zu übernehmen.⁶

⁵ Kast, Verena; S. 12

⁶ vgl. Rosenberg; S. 63

5. Das „Schnee von Gestern“-Format Konflikte bereinigen mit der Timeline

- 1) **Konflikt und Konfliktpartner benennen** der, so oder so ähnlich, immer wieder auftritt.
- 2) **Timeline von A auf dem Boden visualisieren lassen.** Zeitpunkt des letzten Konfliktes mit Zettel (Zeitangabe und Name des Konfliktpartners) markieren lassen.
- 3) **A in den Punkt des Konfliktes hineingehen lassen (assoziiieren) und dort ankern (VAK). Generalisierungen erfragen:** „Was glaubst Du über deinen Konfliktpartner? Was glaubst Du über dich?“
- 4) **„Schnee von Gestern“-Punkt (SG) installieren.** A aus TL herausgehen lassen (Separator). Meta-Perspektive: „Wenn Du auf dein zukünftiges Leben schaust, wird es dort irgendwann in der Zukunft einen Punkt geben von dem aus Du sagen wirst: `Der Konflikt mit X damals, *das ist Schnee von Gestern`?*“ Genauen Zeitpunkt erfragen und auf Timeline mit dem Satz „Schnee von Gestern“ markieren lassen (SG).
- 5) **SG testen.** A in SG auf der TL einsteigen lassen. „Wenn Du jetzt auf deinen Konflikt schaust, den Du damals hattest, kannst du von hier aus wirklich guten Gewissens sagen, ‚das ist Schnee von Gestern`?“ (Bei Verneinung neuen Punkt auf der TL bestimmen lassen und wiederholen)
 - **Bedürfnis erfragen und an Symbol ankern:** „Wenn Du auf den Konflikt schaust, den Du damals hattest, was hättest du damals in der Situation gebraucht?“

- **Lernaufgabe erfragen** (evtl. Meta-Model-Fragen) und an Symbol ankern: „...was war deine Lernaufgabe damals? ...wofür ist das Gut...auch in Bezug auf das Bedürfnis Y...?“

- 6) **Ideen kreieren lassen, die sicherstellen, dass die Lernaufgabe gelöst wird.** Aus TL aussteigen lassen. Meta-Perspektive: „Wenn Du nun auf deine TL zwischen der Zeit als du den Konflikt hattest und dem Zeitpunkt von „Schnee von Gestern“ schaust: Was muss dort alles passieren, was musst Du tun, dass die Erfüllung deiner Lernaufgabe, auch in Bezug auf dein Bedürfnis nach Y, sichergestellt ist?“ (Zettel mit Stichworten zu den Ideen beschriften (Backtracking). Ideen von A in die TL positionieren lassen. „Fehlt noch was?“

- 7) **Integration der Lernaufgabe. Zeitreise zurück zum Konflikt.** A in SG einsteigen lassen und Hypnotalk machen: „Du kannst dir erlauben noch einmal ganz in das Bewußtsein von ‚Schnee von Gestern‘ einzutauchen und auf die Zeit schauen als Du damals die Lernaufgabe mit X hattest.Du kannst das dazugehörige ‚Symbol Lernaufgabe‘ visualisieren....öffne dein Herz und nimm es hinein.....von dort kann es in deinen Körper fließen und ihn ganz ausfüllen bis in jede Zelle..... Du kannst das Symbol für dein Bedürfnis visualisieren... öffne dein Herz und nimm es ebenfalls mit hinein.....von dort kann es in deinen Körper fließen und ihn ganz ausfüllen bis in jede Zelle.....Dein Unbewusstes kann im folgenden Prozess all die nötigen Schritte für dich absolvieren, die.....deine Lernaufgabe x auch in Bezug auf dein Bedürfnis Y ganz zu integrieren und zu lösenso dass du auch in Zukunft..... ganz automatisch..... Dinge tun wirst, die dich deiner Lernaufgabe X näher bringen....und ganz automatisch wird dir in Zukunft bewusst oder unbewusst

klar, dass Konflikte nichts anderes als Lernaufgaben für uns sind.....dass du deinen Konfliktpartnern dankbar sein kannst als Übermittler neuer Lernaufgaben....dass du in deinen Konfliktpartnern die Themen siehst die ganz persönlich dich *jetzt* angehen..... weil *du* reif dafür bist.....und während du meine Stimme hörst und vielleicht nicht hörst, was ich nicht sage...das ist nicht wichtig ... kannst Du dich langsam auf den Weg machen,..... deine TL entlang ,..... zurück in die Vergangenheit..... genau in dem Tempo wie es für Dich gut ist....vielleicht fühlst du, wie sich das Leben an den einzelnen Stellen anfühlen wird.....Vielleicht nimmst du unbewusst oder bewusst wahr welche spezifischen Veränderungen und Entwicklungen du durchläufst, die dir die Lösung deiner Lernaufgabe ermöglichen.....Fühle wie sich das Leben an den einzelnen Stellen anfühlt.... sich angefühlt hat..... anfühlt....Zeit ist eine Illusion.....und dein Unbewusstes kann all die Aspekte integrieren und neu lernen die dafür wichtig sind (genannte Ideen zur Erreichung der Lernaufgabe einflechten)..... .

8) Test: Neue Generalisierungen erfragen

Im Zeitpunkt der Lernaufgabe angekommen (ehemals Konflikt):
„Wie fühlst du dich? Was denkst du über dich. Schau dein Gegenüber offen an.- Was denkst Du über ihn. Möchtest du ihm irgend etwas mitteilen?“ (Wenn keine deutliche Verbesserung auch in der Physiologie von B vorhanden ist zurück zu SG-Punkt)

6. Wirkmechanismen des Formats

-Die Timeline

Durch die Visualisierung des Konfliktzeitpunktes auf der Timeline dissoziiert sich der Klient vom Problem. Er bekommt die Möglichkeit aus der Meta-Position als neutraler Beobachter die Dinge von Außen zu betrachten und so neue Ideen zu entwickeln, eine neue hilfreichere „Landkarte“ zu erstellen. Gleichzeitig bietet das Timeline-Modell die Möglichkeit in den Konflikt erneut hineinzugehen um so an zusätzliche Informationen zu gelangen. Z.B. Gefühle, Bedürfnisse, Generalisierungen.

Der Klient wählt einen Punkt in der Zukunft aus, bei dem sein Konflikt nicht mehr existiert. Hierbei akzeptiert er die Vorannahme, dass es für den Konflikt eine Lösung gibt, die er irgendwann erreichen wird. Durch das Testen dieses Punktes wird diese Annahme noch einmal bewiesen und geankert.

- Die „Schnee von Gestern-Metapher“

Die SG-Metapher wirkt zusätzlich zur Timeline dissozzierend. Von hieraus kann der Klient besser seine Bedürfnisse und seine Lernaufgabe überblicken. Die SG-Metapher beinhaltet für den Klienten möglicherweise unter anderem folgende unbewusste Botschaften, die auf Glaubenssatzebene wirken können:

- Mein Konflikt ist wie Schnee, weiß und rein
- Der Schnee deckt alles zu, alles wird weiß und neu (ich kann meine Probleme bereinigen und mich erneuern)
- Der Schnee ist ganz leicht und deckt alles nach und nach zu (mein Konflikt löst sich nach und nach, ganz leicht)
- Mein Konflikt ist so vergänglich wie der Schnee von gestern
- Schnee fällt vollkommen leise, Geräusche nehmen ab (auditive Botschaft: die innere Problemstimme kann verstummen).

- Sprachmuster

Ich verwende in Bezug auf den Konflikt die Vergangenheitsform. Das schafft erneut Distanz zum Problem und beinhaltet die Vorannahme, dass das Problem bereits gelöst ist.

- Anker der Lernaufgabe und Bedürfnisse

Der Klient soll so die gemachten Erfahrungen mitnehmen ins *Hier und Jetzt*. In Form von Symbolen findet die Ankerung sowohl visuell als auch kinästetisch statt (öffne dein Herz und nimm es hinein, lass es in jede Zelle fließen).

- Ideen kreieren lassen

Der Klient kann spezifische konkrete Unterziele schaffen und diese auf der Timeline visualisieren und verankern. Aus dem Konflikt ist mittlerweile ein Ziel geworden.

- Hypnotalk und Zeitreise

Dient als Ritual zur Integration der neuen Generalisierungen und Ziele ins Unterbewusstsein. Der Klient kann in seinem eigenen Tempo die Zeitlinie entlangschreiten und innere Veränderungen vornehmen. Die Sprachmuster des Hypnotalkes ermöglichen die Annahme der Suggestionen. Der Klient soll lernen auch künftige Konflikte im Sinne einer Lernaufgabe zu betrachten, seine Bedürfnisse zu erkennen und Verantwortung dafür zu übernehmen.

- Test

Der Klient darf erleben, wie sich sein Konflikt jetzt anfühlt. Anhand der jetzigen Glaubenssätze und der Physiologie wird der Erfolg des Formates überprüft.

7. Schluss

Das „Schnee von gestern Format“ hat nicht die Intensität eines Timeline-Reimprintes, ermöglicht aber möglicherweise das Lernen einer neuen Wahrnehmung in Konfliktsituationen.

Das Format lässt sich sicherlich nicht nur auf zwischenmenschliche und persönliche Konflikte anwenden, sondern auf Probleme generell, indem man sie als Lernaufgaben und mögliche Lebensthemen betrachtet.

Den „Schnee von Gestern Punkt“ kann man gut bei jeder Timelinearbeit losgelöst von diesem Format einsetzen um zusätzliche Ressourcen zu nutzen. Interessant ist auch die Möglichkeit Zwischenmenschliche Konflikte ohne Beisein des Konfliktpartners zu bearbeiten.

8. Literatur

Kast, Verena

Schlüssel zu Lebensthemen - Konflikte anders sehen; Verlag Herder; Freiburg im Breisgau; 2004

Rosenberg, Marshall B.

Gewaltfreie Kommunikation: Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen; Junfermann; Paderborn; 2001

O'Connor, Joseph und Seymour, John

Neurolinguistisches Programmieren: Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung; VAK Verlags GmbH; Kirchzarten bei Freiburg

Von Foerster, Heinz

Das Konstruieren einer Wirklichkeit in: Watzlawick Paul (Hrsg.): Die erfundene Wirklichkeit; Piper GmbH; 9. Auflage 1997