



Olaf Jacobsen

Das fühlt sich richtig gut an!

Gefühle erforschen, Klarheit gewinnen
und den Alltag befreit leben



I

Mehrdimensional fühlen lernen

Wie geht das?

Es gibt immer wieder Menschen, die das Freie Aufstellen noch nicht kennen und zu mir sagen: „Ich weiß nicht, ob ich als Stellvertreter überhaupt etwas fühlen kann“ oder „Ich glaube, ich kann mich nicht einfühlen und müsste das erst lernen“. Dann kommen sie zu mir in den Workshop für Freie Systemische Aufstellungen, übernehmen eine Rolle, nachdem ich sie mit dem Satz „Wenn du willst, kannst du es ausprobieren“ ermuntert habe – und wider Erwarten sind sofort Gefühle da, über die sie aus ihrer Rolle heraus berichten können.

Man muss nichts tun, nichts können, nichts trainieren. Stellen Sie sich einfach zur Verfügung, beobachten Sie sich selbst und berichten Sie, was genau Sie gerade beobachten, wie es Ihnen geht, was Sie fühlen – genauso, wie Sie es im Alltag machen, wenn Sie im Gespräch mit anderen Menschen von sich selbst erzählen, von Ihren Erlebnissen und Gefühlen.

Aber wie soll das alleine mit Zetteln funktionieren? Vielleicht wird es Ihnen wie mir ergehen, als ich damals versuchte, innere Bilder vor meinem geistigen Auge zu sehen – und es blieb einfach nur dunkel. Sie stellen sich auf einen Zettel und wollen etwas ganz Besonderes fühlen – doch es taucht in Ihnen einfach kein Gefühl auf, egal, wie lange Sie warten. Es ist eben nur ein simpler Zettel unter Ihren Füßen.

Ich verrate Ihnen einen Trick, wie Ihnen Ihre Gefühle bewusst werden können und wie Sie mehrdimensional zu fühlen beginnen. Machen Sie ein Experiment: Nehmen Sie zwei DIN-A4-Blätter und schreiben Sie darauf die Namen von zwei Schauspielern oder Personen des öffentlichen Lebens – ein Mensch, den Sie sehr mögen, und einer, der Ihnen sehr unangenehm ist. Sie können auch jemanden wählen, der ausgeglichen in seinem Leben zu stehen scheint, und einen, der immer wieder heftige Krisen erlebt und dem es grundsätzlich schlecht geht. Schreiben Sie mit Bleistift und ganz sanft, damit die Schrift nicht auf die andere Seite des Blattes durchscheint. Dann drehen Sie die Blätter um, sodass Sie die Schrift nicht mehr sehen können, und mischen sie so lange, bis Sie nicht mehr nachvollziehen können, welcher Name auf welchem Blatt steht. Jetzt nehmen Sie eins der beiden Blätter in die Hand und legen es im Raum auf den Fußboden. Fragen Sie sich dabei: „Wo soll dieses Blatt im optimalen Fall liegen?“ oder „Wo gehört dieses Blatt hin?“. Wenn Sie als Reaktion auf diese Fragen nichts spüren, ist das nicht so wichtig. Legen Sie das Blatt einfach irgendwo hin. Entscheiden Sie dabei, in welche Richtung dieses Blatt schaut, also in welche Richtung Sie schauen würden, stünden Sie auf diesem Blatt. Wenn Sie wollen, können Sie auf der Oberseite des Papiers einen kleinen Pfeil für die Richtung notieren.

Verdeckt aufstellen

Beim verdeckten Aufstellen wissen Sie nicht, welche Bedeutung die von Ihnen beschrifteten Blätter haben.

* Diese kleinen Kästchen werden Sie im Verlauf des Buches begleiten. Sie finden darin Werkzeuge und Verhaltensmöglichkeiten aufgezählt, die Sie beim Freien Aufstellen als Unterstützung einsetzen können. Die Kästchen dienen Ihnen dazu, im Text die entsprechenden Stellen schneller wiederzufinden. Eine Übersicht finden Sie am Ende des Buches (S. 242).

Warum ist die Richtung wichtig? Es kann später beim Einfühlen eine Rolle spielen, ob Sie auf dem einen Blatt stehend das andere sehen können oder nicht. Ein Blickkontakt könnte bestimmte Gefühle auslösen, die bei einem fehlenden Blickkontakt nicht auftauchen würden.

Bevor Sie sich nun auf das erste Blatt stellen, nehmen Sie zuerst noch das andere und legen es nach Gefühl ebenso im Raum auf den Boden. Sie können sich dabei viel Zeit lassen und in Ruhe spüren, wo Sie es mit welcher Blickrichtung hinlegen möchten. Sie können aber auch ganz spontan handeln und einfach Ihrem ersten Impuls folgen. Und wenn Sie gar keine Idee haben, legen Sie es irgendwo hin. Selbst in so einem Moment muss ein unbewusster Anteil in Ihnen entscheiden, wohin Sie das Blatt letztendlich legen wollen. Diese scheinbar ziellose Entscheidung ohne Gefühl und ohne besondere Absicht befindet sich – wie alles andere auch – in „Resonanz“ zum Universum und kann daher bereits eine gewisse Botschaft enthalten.

Nun stellen Sie sich auf eines der beiden Blätter und fragen sich: „Wie geht es mir hier?“ Dann überlegen Sie, was Sie auf diese Frage antworten würden. Es könnte sein, dass Sie zunächst keine Antwort finden. Sie fühlen sich neutral oder einfach nur genauso wie zuvor, bevor Sie sich auf das Blatt gestellt hatten. Das ist auch kein Wunder, denn im Moment fühlen Sie noch „zweidimensional“ und nicht räumlich.

Dann wechseln Sie die Position und gehen zum anderen Blatt, stellen sich drauf und fragen sich dieses Mal: „Was ist der *Unterschied* zum ersten Blatt?“ oder „Was ändert sich in meinem Gefühl, wenn ich hier stehe?“. Den meisten Menschen fällt nun tatsächlich ein Unterschied auf. Entweder geht es Ihnen etwas besser oder Sie fühlen sich nicht mehr so wohl wie vorher – oder einfach anders. Falls Sie aber auch diesen Unterschied nicht fühlen können, gibt es neben dem einfachen Einfühlen eine zweite Möglichkeit, Unterschiede zu beobachten. Es wäre möglich, dass Sie die Tendenz haben, ihre Gefühle nach außen zu projizieren, anstatt sie in sich selbst zu spüren. Was meine ich damit?

Unterschiede wahrnehmen

Beobachten Sie genau die unterschiedlichen Gefühle auf zwei oder mehreren Positionen, auch wenn sie nur sehr gering wahrnehmbar sind.

Viele Menschen sind es nicht gewohnt, über ihre Gefühle zu reflektieren. In ihrer Kindheit erlebten sie, dass ihre Eltern hauptsächlich andere Menschen bewerteten und beurteilten, anstatt über ihre eigenen Gefühle zu reden. Die Eltern formulierten, was ein anderer Mensch alles falsch oder richtig machte, anstatt mitzuteilen, wie sie sich fühlten und was die Handlungen anderer Menschen in ihnen für Gefühle auslösten. Statt die eigenen Gefühle zu kommunizieren, lernt das Kind also, das Umfeld zu bewerten. Wird das Kind erwachsen, dann imitiert es seine Eltern und konzentriert sich nur noch auf die Bewertung des Umfeldes. Sobald auf unbewusster Ebene ein Gefühl aufsteigt, wird es schon in eine Projektion und ein Urteil über das Umfeld verwandelt und auch meistens so kommuniziert.

Sollte Ihnen das bekannt vorkommen, dann fühlen Sie wahrscheinlich weniger, wie es Ihnen selbst geht, als vielmehr, wie Sie andere Menschen beurteilen, beispielsweise ob die anderen Ihnen sympathisch oder unsympathisch sind. In diesem Fall schauen Sie nach unten auf das Blatt, auf dem Sie gerade stehen, und

beobachten, ob es Ihnen mit seiner weißen Farbe, seiner Form und dem aufgemalten Pfeil gerade sympathisch oder eher unsympathisch erscheint. Würde dieses Blatt vom Zauberschüler Harry Potter zum Leben erweckt und bekäme eine Persönlichkeit, welche „Ausstrahlung“ hätte das Blatt auf Sie? Anschließend stellen Sie sich auf das andere Blatt und beobachten, ob Sie hier einen Unterschied spüren. Hat das zweite Blatt eine andere Ausstrahlung? Was sagt Ihnen Ihre Fantasie? Was ist anders?

Eine dritte Möglichkeit, einen Unterschied zu erspüren: Suchen Sie sich ein Objekt in diesem Raum aus, das Sie von beiden Blättern aus gut sehen können – einen Stuhl, ein Bild, eine Pflanze oder Ähnliches. Wenn Sie auf dem einen Blatt stehen und das Objekt anschauen, finden Sie das Objekt sympathisch oder eher unsympathisch? Wäre es zum Leben erweckt worden, wie würde es mit Ihnen kommunizieren und wie fühlen Sie sich dabei? Was ändert sich in Ihrer Bewertung und Fantasie, wenn Sie das Objekt von der anderen Position aus erleben und beurteilen? Wird sie besser oder schlechter?

Letztendlich gibt es noch eine vierte Möglichkeit. Manche Menschen richten sich grundsätzlich gerne nach anderen. Sie fragen in verschiedenen Situationen Ihr Umfeld: „Was soll ich jetzt tun?“ Falls Sie sich in diesem Verhaltensmuster wiederentdecken, können Sie folgendes Experiment machen: Stellen Sie sich auf das erste Blatt und malen Sie sich in Ihrer Fantasie aus, dass Ihre Eltern im Raum anwesend sind. Was würden Ihre Eltern Ihnen für eine Anweisung geben, wenn Sie auf diesem Blatt stehen? Und in welchem Tonfall würden sie reden? Anschließend fragen Sie sich das Gleiche auf dem zweiten Blatt stehend. Ändert sich etwas in Ihrer Fantasie? Sprechen Ihre Eltern anders mit Ihnen? Was ist der Unterschied?

Sobald Sie einen Unterschied zwischen zwei Positionen feststellen und unterschiedliche Gefühle wahrnehmen, beginnen Sie dreidimensional zu fühlen. Denn Sie kennen jetzt nicht nur ein Gefühl, sondern auf dieser anderen Position noch ein zweites. Sie wissen über zwei Gefühle Bescheid und haben, so wie Sie auch durch zwei Augen schauen, dadurch einen besseren „Überblick“ über die Gesamtsituation. Das meine ich mit „räumlichem Fühlen“, mit der „dritten Gefühlsdimension“.

Wenn Sie auf diese Weise einen Unterschied zwischen den beiden „verdeckten“ Blättern herausgearbeitet haben, drehen Sie die beiden Blätter um und überprüfen, was draufsteht. Schauen Sie, ob Ihr Gefühl oder Ihre Entscheidung, welches Blatt das sympathischere ist, mit dem Namen der entsprechenden sympathischen Person übereinstimmt.