

The background of the entire page is a bright, sunny landscape. The top half shows a clear blue sky with scattered white, fluffy clouds. The bottom half shows a vast field of flowers, primarily yellow and white daisies, with some purple flowers interspersed. The lighting is bright and warm, suggesting a clear day.

Olaf Jacobsen

Das fühlt sich richtig gut an!

**Gefühle erforschen, Klarheit gewinnen
und den Alltag befreit leben**

7 **Langsam über die Schwelle gehen – ins Freie**

31 **I Mehrdimensional fühlen lernen**

32 **Wie geht das?**

39 Erwecken Sie Gegenstände oder Figuren zum Leben

41 Wofür mehrdimensionales Fühlen gut sein kann

46 Welche Personen oder Elemente braucht man zur Lösung?

50 „Irgendetwas stimmt mit mir nicht“

64 Sind Aufstellungen gefährlich?

73 Regeln für das Freie Aufstellen allein

76 **Konsequenzen für unser Leben**

77 Durch Zukunftsprognosen zu mehr Gelassenheit

79 Gefühlsklumpen entwirren

82 Ausgeglichenheit und tiefe Freude durch erfolgreiches Vorausfühlen

83 Die Erlösung von seelischen Phantomschmerzen

88 Ein Positionswechsel kann Gefühle verändern

93 **II Sich zu zweit zur Verfügung stehen**

94 **Wie geht das?**

94 Wie Sie sich gegenseitig zu neuen Erkenntnissen verhelfen

104 Einen Konflikt mehrdimensional auseinanderfalten

110 Das eigene Kind mithilfe einer Aufstellung unterstützen

117 Regeln für das Freie Aufstellen zu zweit

122 **Konsequenzen für unser Leben**

122 Wer hat das Ziel, und wer steht dafür zur Verfügung?

128 Der Chef darf immer frei bestimmen

131 Wir können erst helfen, wenn wir den anderen verstanden haben

132 Hilft meine Hilfe dem anderen wirklich?

134 Wir müssen den anderen gehen lassen, wenn er nicht mehr will

137 **III Unterstützung im kleinen Freundeskreis**

138 **Wie geht das?**

138 „Ich kenne mein Problem (noch) nicht“

148 Manchmal gibt es etwas, das dahintersteht

159	Regeln für das Freie Aufstellen im Freundeskreis
162	Wenn Rollengefühle bestehen bleiben
163	Konsequenzen für unser Leben
163	Keine Rolle mehr spielen, sondern authentisch sein
166	Wie können uns andere Menschen einen Spiegel bieten?
172	Befreiendes Potenzial in den Alltag projizieren
173	Die Klarheit: „Ich kann nichts dafür!“
176	Was steht eigentlich hinter meinem Problem?
181	IV Heilsame Wirkungen durch viele Stellvertreter
182	Wie geht das?
189	Wie soll sich die Gruppe verhalten?
191	Eine Patchwork-Familie: „Endlich fühlt es sich richtig gut an!“
211	Regeln für das Freie Aufstellen in größeren Gruppen
216	Eventuell auftauchende Schwierigkeiten klären
219	Konsequenzen für unser Leben
219	„Wer ist schuld daran, dass ich so leiden muss?!“
222	Wie das Aussprechen von Tatsachen Gefühle befreien kann
225	Unverarbeiteter Schmerz führt immer zu Härte, Strenge und Wut
228	Jeder trägt sein eigenes Schmerz-Päckchen
231	Es kann keine „bedingungslose“ Liebe geben
234	Die Befreiung: „... und auch das gehört dazu.“
239	Anhang: Hilfsmittel für Freie Systemische Aufstellungen
240	Gruppenveranstaltungen
240	Weiterführende Literatur
241	Kartenset
242	Hilfreiche Werkzeuge beim Aufstellen
244	Dank
245	Über den Autor
247	Beispielkarten

Langsam über die Schwelle gehen – ins Freie

Er sitzt mal wieder am Computer und schreibt. Seine Frau plätzt ins Zimmer:

„Wolltest du nicht Klavier üben? Euer Konzert ist doch schon in ein paar Wochen.“

„Irgendwie habe ich keine Energie mehr zum Üben“, antwortet Thomas in den Bildschirm versunken.

„Kannst du denn schon alles? Ist die Zeit nicht ein bisschen knapp bis dahin?“, fragt sie besorgt.

Diese Fragerei nervt. Er kennt das schon. Wenn er ihr jetzt nicht ganz ausführlich, für sie nachvollziehbar und in aller Ruhe erklärt, warum er hier am Computer sitzt anstatt Klavier zu üben, wird sie nicht lockerlassen. Um eine Diskussion oder gar einen Konflikt zu vermeiden, reißt er sich vom Computer los und steht auf.

„Komm, lass uns ins Wohnzimmer gehen.“

Dort angekommen nimmt Thomas ein Blatt Papier, schreibt etwas drauf, dreht es um und drückt das Blatt seiner Frau Jasmin in die Hand.

„Leg den Zettel mal deinem Gefühl nach irgendwo hier auf den Boden.“

Jasmin, die nicht sehen konnte, was er geschrieben hat, nimmt das Blatt, hält kurz inne, geht dann zur Tür und legt es vor die Tür auf den Teppich.

„Und jetzt stell dich auf diesen Zettel und beobachte, wie du dich dort fühlst.“

Jasmin stellt sich drauf und wirkt einen Moment lang ganz in sich versunken. Dann sagt sie: „Wenn ich hier stehe, schaue ich auf die Tür und habe das Gefühl, gleich rausgehen zu wollen.“

Inzwischen hat Thomas einen weiteren Zettel beschriftet und fragt: „Wo würdest du den hinlegen?“

Jasmin platziert ihn in der Mitte des Raumes, stellt sich drauf und schaut zum ersten Zettel. Thomas fragt nach: „Wenn du jetzt auf diesem zweiten Zettel stehst und zum ersten schaust, was fühlst du dabei? Möchtest du dort stehen bleiben, wo du gerade bist? Oder hast du das Gefühl, in Richtung Tür gehen zu wollen, also diesen Zettel dorthin zu verschieben, damit er näher am anderen Zettel liegt?“

„Nein, ich stehe einfach nur hier in der Mitte des Raumes und schaue auf den anderen Zettel – mehr nicht.“

Nach kurzem Überlegen bittet Thomas: „Stell dich doch noch einmal auf den ersten Zettel und sag mir, wie du dich dort fühlst.“

Jasmin wechselt den Platz, steht erneut vor der Tür und berichtet:

„Jetzt möchte ich die Tür öffnen und rausgehen.“

„Okay, mach das mal.“

Jasmin geht raus und nimmt den entsprechenden Zettel mit.

Thomas geht hinterher und fragt: „Und wie fühlst du dich hier draußen?“

„Hier habe ich das Gefühl, mich in Luft aufzulösen.“

„Spannend! Lass uns wieder reingehen. Stell dich bitte noch einmal auf den zweiten Zettel und sag mir, ob du dich dort noch genauso fühlst wie eben, oder ob sich eventuell etwas verändert hat, nachdem der erste Zettel sich in Luft aufgelöst hat.“

Jasmin stellt sich wieder auf den Zettel in der Mitte des Raumes und sagt nach kurzem Einspüren: „Also, jetzt fühle ich mich freier und bin nicht mehr so fixiert. Ich könnte mich in jede Richtung drehen ... und wenn ich das jetzt so ausprobiere, dann bleibt mein Blick am Fernsehbildschirm hängen.“

Thomas atmet auf. Was Jasmin sagt, fühlt sich gut an, und er sieht sich und sein Verhalten bestätigt. Gleichzeitig erkennt er die Chance, Jasmin ohne Konflikt zu erklären, warum er nicht am Klavier sitzt, sondern am Computer: „Hochinteressant, was deine Gefühle widerspiegeln. Das entspricht genau meiner momentanen Stimmung. Auf dem ersten Zettel steht der Begriff „Konzert“ und auf dem zweiten Zettel steht „Ich“. Seit vorgestern habe ich das Gefühl, als ob irgendetwas mit dem geplanten Konzert nicht stimmt. Ich weiß aber nicht, was. Nach dieser kurzen Aufstellung vermute ich fast, dass das Konzert ausfallen wird. Die Tatsache, dass du dich in meiner Rolle auf den Bildschirm konzentriert hast, spiegelt genau das wider, was ich gerade tue, nämlich lieber am Computer zu schreiben anstatt Klavier zu üben. Ich habe das Gefühl, dass das Üben irgendwie sinnlos wäre, kann dir aber nicht wirklich begründen, warum das so ist.“

„Ja, das kann ich jetzt nachvollziehen“, versteht Jasmin, „dann lassen wir uns mal überraschen, was passieren wird.“

Zwei Tage später ruft der Veranstalter an und sagt das Konzert ab – nicht mehr überraschend für Jasmin und Thomas.

Der Briefumschlag hat weder eine Briefmarke noch einen Absender. Den muss jemand aus der Firma direkt in den Briefkasten eingeworfen haben – und das, während Vera gerade Urlaub hat. Außerdem stimmt die darin erwähnte Kündigungsfrist nicht. Im Vertrag steht nämlich etwas von zwei Monaten – nicht von einem Monat. Vera ist stinksauer. Dabei hatte der Chef ihr noch vor zwei Wochen das Blaue vom Himmel versprochen. Und jetzt steht sie mit leeren Händen da. Einfach gekündigt. So eine feige Bande! Dass sie einen Anwalt beauftragen wird, ist ihr schon klar. Aber trotzdem sind die Tage bei der Firma nun gezählt. Und wie geht es weiter? Was soll sie jetzt tun? Wo soll sie nach dem nächsten Job suchen?

Eigentlich ist das eine Chance, ganz neu anzufangen. Und irgendetwas in ihr ist sogar froh, diese Firma los zu sein. Sie spürte schon die ganze Zeit, dass dort nicht alles mit rechten

Dingen zugeht. Außerdem entspricht das Gehalt kaum ihrer Qualifikation. Sie hatte sich vor einer Weile schon einmal bei zwei größeren Firmen beworben. Dort würde sie es gerne wieder versuchen. Doch sie ist sich unsicher, welchen nächsten Schritt sie genau tun soll. Außerdem befürchtet sie, wieder an so eine unzuverlässige Firma zu geraten, an den gleichen Wolf in einem anderen Schafspelz.

Vera nimmt mehrere Zettel und beschriftet sie jeweils mit „Firma 1“, „Firma 2“, „eine mir noch unbekannte Firma“, „Jobcenter“ und „ganz andere Alternative“. Dann dreht sie die Zettel um, sodass die Schrift verdeckt ist und sie nur die Rückseite sieht. Sie mischt so lange, bis ihr Verstand nicht mehr nachvollziehen kann, was auf welchem Zettel steht. Anschließend legt sie nach Gefühl jeden einzelnen Zettel irgendwo auf den Boden. Am Schluss beschriftet sie noch einen Zettel mit „Ich“ (im Folgenden „Ich-Zettel“ genannt) und legt ihn dazu. Bei diesem Zettel weiß sie, was draufsteht, weil er nicht verdeckt liegt. Ein bisschen chaotisch sieht es schon aus – wenn man so von außen auf diese Zettelwelt schaut – aber egal, denkt sie, stellt sich auf den Ich-Zettel und betrachtet die Runde. Dabei fällt ihr auf, dass sie allmählich die Tendenz hat, auf einen einzigen der verdeckten Zettel zu blicken. Alle anderen werden unwichtig. Sie stellt sich mit dem Ich-Zettel zu diesem besonderen Zettel und fühlt sich sofort richtig wohl, atmet tief durch. Doch bevor sie aufdeckt, was auf diesem Zettel steht, möchte sie ihr Gefühl noch überprüfen und nimmt eine Kerze. Die Kerze bekommt die Rolle „einlösendes Element“. (Dies ist eines von vielen Werkzeugen, die man für eine Freie Aufstellung einsetzen kann und auf die ich im Verlauf des Buches noch zu sprechen komme.)

Nach kurzem Warten merkt sie, dass sie die Kerze ganz ans andere Ende vom Zimmer stellen möchte. Sie gibt diesem Handlungsimpuls in ihrem Gefühl nach, geht hinüber und stellt die Kerze als lösendes Element dort hin. Anschließend stellt sie sich wieder auf den Ich-Zettel und fühlt nach, ob sich etwas für sie verändert hat ... Ja, sie hat ein bisschen das Gefühl, von dem lösenden

Element in dieser Entscheidung bestärkt zu werden, so als würde die Kerze dort hinten zu ihr sagen: „Ja, geh’ da ruhig hin!“

Bevor sie sich jedoch zufriedengibt, stellt sie sich für eine allerletzte Kontrolle noch einmal der Reihe nach auf alle anderen Zettel, um zu fühlen, wie es ihr dort jeweils geht. Sehr schnell merkt sie, dass ihr alle anderen Zettel unangenehm sind. Sie geht lieber wieder zurück zu dem Zettel, bei dem sie sich so richtig gut fühlt, und schaut nach, was draufsteht: „unbekannte Firma“.

Ja, das passt zu ihrem tiefsten Gefühl. Vera weiß jetzt, dass es für sie als Nächstes darum geht, nach einem Arbeitsplatz in einer neuen Firma zu suchen. Sie spürt neue Kraft und Motivation dafür. Gleichzeitig freut sie sich auf die neue Firma, denn in dieser kleinen Aufstellung hat sie erfahren, wie angenehm sich der Kontakt zu einer anderen Firma anfühlen könnte. Nun weiß sie, was sie will, und hat einen Gefühls-Maßstab, mit dem sie vergleichen kann und der ihr bei der Suche nach einer neuen Arbeitsstelle hilfreich ist.

Simone merkt, dass sie gerade nicht mehr weiterkommt. In einer Woche soll die Kurzgeschichte fertig sein, doch ihr fehlt der geniale Schluss. Wie immer, wenn sie eine Blockade spürt und nicht weiß, wie es weitergehen soll, macht sie eine Aufstellung und greift zu ihren Fühlfeldern. Das sind farbige Kartons, die unterschiedliche Formen haben und so breit sind, dass man sich bequem mit beiden Füßen draufstellen kann (ca. 30 bis 40 cm). Außerdem lassen sie sich mit einem wasserlöslichen Stift beschriften. Simone nimmt für jede Figur ihrer Geschichte ein Fühlfeld, schreibt jeweils den Anfangsbuchstaben des Namens drauf und verteilt sie nach ihrem Bauchgefühl auf dem Fußboden. Das ist der momentane Stand ihrer Geschichte – so stehen die Figuren zueinander.

Sie läuft rüber ins andere Zimmer zu Stefan, der in seine Arbeit vertieft ist:

„Kannst du mir mal wieder zur Verfügung stehen?“

„Moment ...“ Stefan blättert gerade noch in einem Hefter, weil er etwas sucht. Als er die Unterlage gefunden hat, legt er sie auf seinen Tisch und wendet sich schließlich Simone zu: „So, jetzt.“

Sie gehen zurück in Simones Zimmer.

„Stell dich bitte nacheinander auf alle Felder und sage mir auf jedem einzelnen Feld, wie du dich dort fühlst und ob du es eventuell an einen anderen Platz verschieben würdest.“

Während Simone genau weiß, welches Fühlfeld für welche Figur steht, hat Stefan keine Ahnung, worum es hier geht. Auch den Inhalt von Simones Geschichte kennt er nicht. Ohne irgendein Wissen stellt er sich auf das erste der fünf Felder, auf dem der Buchstabe „W“ zu lesen ist.

„Von hier aus schaue ich intensiv auf das Feld mit dem H. Ich merke, wie ich allmählich aggressiv werde und H weghaben will. H soll gehen!“

Simone lächelt. Stefan empfindet genau richtig, denn in ihrer Geschichte ist W tatsächlich sehr eifersüchtig auf H. Als Nächstes stellt Stefan sich auf H, um zu schauen, was er dort fühlt. Er berichtet: „H ist eigentlich offen, sich auch nach W zu richten und wegzugehen. Wenn ich hier auf H stehe, habe ich das Gefühl, mich zur Tür zurückziehen zu wollen.“

Auch das ist korrekt, denn in der bisherigen Geschichte plant H, ins Ausland zu gehen.

„Auf dem Buchstaben B fühle ich, jetzt zu W übergehen zu wollen und W zu konfrontieren. Ich würde das Fühlfeld B nehmen und dort direkt vor W legen.“

Das ist neu! Daran hatte Simone noch gar nicht gedacht. Ja, klar, B könnte sich mit W intensiv auseinandersetzen. Stefan liefert ihr mithilfe dieser kleinen Aufstellung gerade eine sehr gute Idee!

Neugierig fragt sie nach: „Und wie reagiert W darauf?“

Stefan legt das Fühlfeld B vor das Feld mit dem Buchstaben W und stellt sich anschließend auf W. „Oh, jetzt wird W noch aggressiver.“

Simone spürt, dass dies eine gute Spannung zum Schluss der Geschichte wäre, die noch einmal so einiges in Wallung bringen würde. Aber da wäre noch Figur E, die ganz am Rand steht. Sie fragt Stefan: „Schau mal bitte auf dem Feld dort drüben, auf E. Wie reagiert E auf die gesamte Situation?“

Stefan geht rüber und fühlt etwas länger nach. „Irgendwie muss ich hier eine Weile nachdenken, aber ich habe allmählich das Gefühl, zu den beiden Streithähnen gehen zu wollen, um sie miteinander zu versöhnen.“

„Ja, genau! Jetzt hab ich’s! Ich danke dir. Das war’s schon“, freut sich Simone.

„Gerne!“ Stefan lächelt und geht wieder zurück in sein Zimmer.

Simone weiß jetzt, dass die Versöhnung letztendlich von E ausgehen muss – und damit auch das Happy End der gesamten Geschichte. Ein genialer Gedanke! Der fühlt sich richtig gut an! Nun kann sie weiterschreiben.

Was wäre, wenn es eine Methode gäbe, mit der wir ab und zu die Zukunft erspüren können?

Was wäre, wenn diese Methode uns helfen könnte, gegenwärtige Konflikte mit anderen Menschen in Luft aufzulösen oder gar nicht erst entstehen zu lassen?

Was wäre, wenn wir die Möglichkeit hätten, jederzeit im Alltag sofort zu entscheiden, welche nächsten Schritte für uns gut sind und welche nicht?

Was wäre, wenn uns diese Methode unendlich viele Möglichkeiten bieten würde, emotionale Blockaden aufzulösen und unser Potenzial voll zu entfalten?

Und was wäre, wenn Ihre gesamte Kreativität durch diese Methode geweckt würde? Wie lebendig und gut würden Sie sich

wieder fühlen? Mit wie viel Motivation, Fantasie und Spaß würden Sie Ihr Leben und Ihre Projekte gestalten?

Ich weiß noch genau, wie ich damals im Alter von 22 Jahren die Augen schloss, um etwas sehen zu können. Paradox – aber genau so war es. Damals hatte ich in dem Buch „Grenzenlose Energie“ von Anthony Robbins zum ersten Mal etwas über „bunte innere Bilder“ gelesen. Innere Bilder? Was sollte das sein? Ich hatte das noch nie erlebt. In dem Buch stand, man solle sich innere Bilder machen, um diese auf eine bestimmte Weise interpretieren und kreativ verändern zu können. Also schloss ich die Augen und versuchte, etwas zu sehen. Doch es blieb einfach nur dunkel. Ich sah nichts. Klar, das war ja auch unlogisch. Wie sollte ich von innen auf meinen Augenlidern etwas sehen können? Aber ich versuchte es trotzdem.

Ein paar Tage vorher hatte ich eine Ankündigung für das Buch in der Presse gelesen. Etwas in mir reagierte sofort euphorisch, und ich musste das Buch unbedingt haben. Es versprach Techniken, mit denen man die eigenen Ängste, Stress und unerfüllten Wünsche in kraftvolle Energie und Motivation für die Zukunft umwandeln könne.

Als ich das Päckchen mit dem Buch endlich in den Händen hielt, zitterten sie beim Auspacken vor Aufregung. An diesen Augenblick kann ich mich noch sehr gut erinnern. Ich hoffte, durch die Lektüre endlich alle meine Hemmungen zu verlieren, meine Blockaden, die ich so stark spürte, meine Schüchternheit, die mich daran hinderte, auf Menschen zuzugehen, meine Ängste, die mich oft schweigen ließen, meine Minderwertigkeitskomplexe, die mich von mutigen Schritten abhielten.

Heute, 22 Jahre später, blicke ich zurück und stehe im Alter von 44 Jahren erfolgreich auf der anderen Seite. Durch meinen Bestseller „Ich stehe nicht mehr zur Verfügung – Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben“ (Windpferd, 2007) bin ich bekannter geworden. Menschen kommen zu mir und wollen mit meiner Hilfe ihre Probleme lösen.

Sie wissen nicht mehr, was sie tun sollen, stecken fest, leiden oder wollen sich weiterentwickeln und offener und freier in ihrem Leben fühlen können.

Wie habe ich das geschafft? Etwa durch das Lesen des Buches „Grenzenlose Energie“? Nein – mein Weg hat wesentlich länger gedauert. Aber durch Robbins Buch hat einiges begonnen. Ich steckte damals mit meiner zweiten Partnerin in einer heftigen Krise. Ich empfand einen starken Schmerz, fühlte mich heftig verletzt und wusste nicht, wie ich damit umgehen sollte. Wegrennen half nicht. Ich wusste nicht mehr, wie es weitergehen sollte. Was sollte ich nur tun? Die Arbeit mit inneren Bildern waren schließlich meine ersten Schritte aus der Dunkelheit.

Während der bewussten Suche nach inneren Bildern wurde mir allmählich klar, dass man nicht wirklich etwas „sehen“ muss. Innere Bilder sind eher eine Ahnung, ein undeutlicher unkonkreter Traum – ja, fast ein Gefühl. So geht es mir zumindest. Natürlich gibt es auch Menschen, die von sehr konkreten inneren Bildern sprechen. Menschen mit außergewöhnlichen Gedächtnisleistungen verfügen häufig über ein fotografisches Gedächtnis und berichten, ganz klar etwas vor dem inneren Auge zu haben. Doch was Sie sehen, ist letztendlich die Projektion ihres Gehirns, so wie jeder Mensch es beim Träumen erlebt.

Auf diese Weise unterscheiden wir uns. Der eine hat klare innere Bilder, der andere nur Ahnungen, ein Dritter schließt seine Augen, um etwas sehen zu können, und erlebt nur Dunkelheit.

Meine Dunkelheit verschwand allmählich beim Lesen des Buches von Anthony Robbins. Mir wurde bewusst, dass ich an der falschen Stelle nach inneren Bildern suchte. Ich fand sie dort, wo ich mir schon immer Bilder machte, z.B. beim Lesen eines Buches, beim Erinnern, beim Fantasieren, beim Tagträumen oder generell beim Träumen. Diese Bilder waren eher Ahnungen im Gefühl. Sie waren weniger klar, aber es genügte, um damit zu arbeiten. Es war auch dringend nötig, denn ich steckte damals ja in einer großen Krise.

Nachdem mir bewusst geworden war, was mit inneren Bildern gemeint war und wie ich selbst mit ihnen umgehen konnte, führte ich eine Übung aus dem Buch durch. Ich stellte mir vor, in einer großen dunklen Kugel zu schweben. Dies entsprach meinem momentanen Krisengefühl. Es war schwarz um mich herum, ich konnte kaum etwas sehen und fühlte mich verlassen und vollkommen einsam. Dann öffnete sich in der schwarzen Wand eine Tür nach draußen. Durch diese Öffnung konnte ich das goldene warme Licht außerhalb der Kugel sehen – und viele freundliche Menschen, die draußen auf mich warteten. Langsam näherte ich mich der Tür, bis ich an der Schwelle stand. Dort blieb ich stehen. Hinter mir die einsame Dunkelheit der Kugel, vor mir die warme freundliche Freiheit. Ich spürte, wie ich stehen bleiben musste, sonst ...

Ja – was sonst? Was würde passieren, wenn ich den Schritt nach draußen wagen würde?

Ich hatte keine Antwort auf diese Frage. Es blieb mir nichts anderes übrig, als diesen Schritt zu versuchen. Doch es gab in mir eine Bremse, etwas hemmte mich. Ich stand immer noch in der Kugel und schaute durch die Tür nach draußen. In Wirklichkeit saß ich an meinem Schreibtisch, hatte das Buch von Robbins zur Seite gelegt, mich nach vorne gebeugt und meine Stirn auf meine Arme gelegt. Meine Nase berührte den Schreibtisch und ich hatte die Augen geschlossen. In dieser Haltung stellte ich mir immer noch vor, wie ich allein in der schwarzen Kugel stand und nach draußen schaute. Vor mir die Schwelle.

Nach einer Weile wurde mir klar: Wenn ich es nicht probiere, werde ich nie erfahren, was dann mit mir passiert. Ich musste es ganz langsam machen. Ganz, ganz langsam. In meiner Fantasie bewegte ich mein rechtes Bein allmählich nach vorne, auf die Schwelle. Dann verlagerte ich mein Körpergewicht und stellte mich auf die Schwelle. In meiner Brust entstand ein Schmerz. Ganz sanft bewegte ich mich weiter – in Richtung Freiheit – und auf einmal brach ich an meinem Schreibtisch sitzend heftig in

Tränen aus. Alle Dämme brachen – mein Gefühl floss – ich heulte einfach nur ... laut schluchzend ...

Ein paar Minuten später beruhigte ich mich wieder – und war erstaunt über die starke Wirkung eines solchen Bildes. Das wollte ich noch einmal erleben. Ich begab mich in meiner Vorstellung wieder in diese schwarze Kugel, bewegte mich auf die Tür zu, die in die Freiheit führte, und machte einen Schritt über die Schwelle – und wieder musste ich heftig weinen. Diese warme freundliche Freiheit berührte mich tief. Anschließend ging es mir besser. Die Krise mit meiner Partnerin fühlte sich lange nicht mehr so schlimm an wie vorher.

Heute kann ich aus meiner langjährigen Erfahrung heraus berichten: Auf dem Weg in die Freiheit und zur eigenen Klarheit passiert so ein Schritt zusammen mit einem Tränenausbruch oft – sehr oft – sehr, sehr oft. Es sind lauter kleine Schritte, und ich bestätige: Man hat tatsächlich irgendwann das Gefühl, angekommen zu sein. Auch wenn danach weitere Entwicklungen passieren.

Ich erlebe aber viele Menschen die vor einer Schwelle stehen bleiben, weil sie diesen Schmerz in der Brust nicht spüren wollen, weil sie nicht tief berührt in Tränen ausbrechen wollen, vor allem nicht immer und immer wieder. Sie schämen sich oder fürchten, dadurch erst recht in ein tiefes Krisengefühl hineinzurutschen und nie wieder herauszukommen. Dann gehen sie zu einem Coach, einem Therapeuten oder in eine Selbsthilfegruppe und fragen: „Ich weiß nicht weiter. Was soll ich nur tun?“

Manchmal erhalten sie auf dem Weg über die Schwelle unterstützende Hilfe, manchmal werden sie über die Schwelle geschubst und fallen hin oder sie müssen sich „therapeutische Vorwürfe“ anhören, warum sie nicht endlich über diese Schwelle gehen oder dass sie keinen Willen hätten, diesen Schritt zu tun. Manchmal werden sie sogar zu einer anderen Schwelle geführt, über die sie gehen sollen. Folgen sie den äußeren Anweisungen, dann geht es ihnen bisweilen schlechter, Sie fühlen sich weder frei noch klar und vor allem nicht selbstständig.

Aus diesem Grund ist es wichtig, wirklich dem eigenen Herzen zu folgen, die eigenen Bremsen, das eigene Misstrauen, die eigenen Einwände ernst zu nehmen und nur die Schritte zu gehen, die man im Moment langsam und vorsichtig bereit ist zu gehen.

Sie erlernen in diesem Buch eine Methode, mit der Sie ganz eigenverantwortlich kleine oder größere Schritte in Ihre persönliche Freiheit gehen können – ganz selbstständig und zwar so, wie es für Sie stimmt, wie Ihr Herz Sie führt, wie es sich für Sie richtig gut anfühlt.

Ich habe auf meinem persönlichen Weg zur Klarheit viele Methoden ausprobiert, doch letztendlich bin ich bei dieser einen Methode geblieben und biete sie auch beruflich an. Schon als ich ein paar Workshops dazu organisiert hatte, wusste ich, wie es weitergeht: „Das werde ich bis ans Ende meines Lebens anderen Menschen zur Verfügung stellen.“ Ich war angekommen. Warum?

Weil ich eine Methode gefunden hatte, die uns Menschen schon immer zueigen war. Wir alle wenden sie bereits im Alltag an – nur ohne zu wissen, wie hilfreich sie ist. Es beginnt damit, dass wir als Kinder mit Puppen oder anderen Figuren spielen. Dabei spielen wir uns selbst etwas vor und leben intensiv die gespielte Geschichte mit. Es setzt sich darin fort, dass wir Menschen uns gegenseitig Geschichten erzählen und sogar vorspielen, meistens mit berührenden Happy Ends. Wir lesen Märchen vor, wir spielen oder besuchen das Theater, wir gehen ins Kino oder setzen uns vor den Fernseher. Dieses Vorspielen von Happy Ends findet seinen Höhepunkt in den Familienaufstellungen, die in den 1990er-Jahren durch Bert Hellinger sehr bekannt wurden. „Familienaufstellungen nach Bert Hellinger“ sind therapeutische Gruppenveranstaltungen, in denen die Familiensituation eines Klienten in Rollenspielen nachgestellt wird. Dazu sucht man für jedes Familienmitglied einen Stellvertreter aus der Gruppe aus. Anschließend werden diese Stellvertreter zueinander in Beziehung gestellt und befragt, wie sie sich miteinander fühlen. Unter



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.

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

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).