



Olaf Jacobsen

# Das fühlt sich richtig gut an!

Gefühle erforschen, Klarheit gewinnen  
und den Alltag befreit leben



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.