

Schluss mit schlechten Gefühlen

Olaf Jacobsens Strategien für ein Leben ohne Belastungen

■ Detmold (af). Man trifft sich, um gemeinsam zu lachen. Aber um zu weinen? Rund 140 Zuhörer fanden sich jetzt in der Aula der Alten Schule am Wall ein, um einem Vortrag von Olaf Jacobsen zu lauschen. Er machte deutlich: Weinen ist wichtig, um seelische Probleme zu lösen, die oft auf schmerzhaft Erfahrungen in der Kindheit zurückzuführen sind.

„Ich bin mit Spannungen in meiner Familie aufgewachsen und dachte, wenn ich einmal meine eigenen Wege gehen kann, fühle ich mich endlich frei. Doch das war nicht so“, berichtete der 42-jährige Urheber des Buches „Ich stehe nicht mehr zur Verfügung“. Beruflich stammt er aus dem Bereich der Musik. Auf Einladung der Buchhandlung Jaenicke sprach der Bestseller-Autor in Detmold.

Immer wieder holten ihn die gleichen Probleme ein, die ihn tief verletzten. Bis er sich eines Tages bei einem einsamen Spaziergang erinnerte, dass er sich früher oft mit seinem kleinen Bruder geprügelt hat und ihm das im Nachhinein furchtbar leid tat. „Wer sich erinnert, die Gefühle von damals noch mal intensiv durchlebt und seinen Schmerz nachträglich ausdrü-



Autor: Olaf Jacobsen erklärt seine Methode. FOTO: FROMME

cken kann, der wird mit der Situation ins Reine kommen und sich wieder frei fühlen“, beschrieb der Wahl-Kölner seine Methode, um sich von belastenden, ständig wiederkehrenden Empfindungen zu befreien. Zum Beispiel, wenn man sich ewig maßlos über eigene Fehler ärgert oder unter starken Verlustängsten, Abhängigkeits- oder Minderwertigkeitsgefühlen leidet. Der normale Alltag mit seinen zwischenmenschlichen Begegnungen und Situationen löse diese Gefühle aus.

„Stellen Sie sich vor, Ihr Chef schreit Sie an. Dann fühlen Sie sich schlecht“, sagte Jacobsen, der seine Erkenntnisse aus rei-

ner Selbsterfahrung gewonnen hat. Sieben Techniken gab er seinem interessierten Publikum dann mit auf den Weg, um diese Emotion gar nicht erst aufkommen zu lassen: Dabei soll man seinen eigenen Gefühle durchaus zulassen („Das erleichtert“), aber auch versuchen, die Gesamtsituation zu erkennen („Vielleicht hatte der Chef Ärger mit seiner Frau?“) und vielleicht sogar einen Sinn darin sehen („Worauf will mich diese Situation eigentlich aufmerksam machen?“). Noch einfacher sei es, sich mit dem gedachten Satz „Ich stehe für Sie und die Firma ausschließlich beruflich zur Verfügung“ aus der unglücklichen Lage zu befreien.

Eine Zuhörerin wollte daraufhin wissen, was sie denn tun soll, wenn in der Situation der Satz zwar in ihrem Kopf hämmert, sich aber trotzdem kein positives Gefühl einstellt. „Man darf sich auch umdrehen und den Raum verlassen“, antwortete der Referent mit dem langen Zopf, und ermutigte zum Ausprobieren verschiedener Möglichkeiten. Auch bei seiner Methode des „Freien Familienstellens“, die er nach der Pause an zwei Beispielen aus dem Publikum eindrucksvoll demonstrierte, dominierte der Satz „Alles ist richtig“.