

TiGerLetter 35

3/2020

Der NewsLetter von Tilman Gerstner



Liebe Leserinnen und Leser dieses Newsletters, wir erleben gerade die intensivste Fastenzeit seit Ende des Krieges. Am härtesten trifft uns möglicherweise das „Fasten von sozialen Beziehungen“. Ganz alleine auf uns gestellt stellen sich Fragen, wie es mit uns und der Gesellschaft weitergehen soll. Auf diese persönliche Seite möchte ich mit diesem Newsletter eingehen, indem ich einen spirituellen Impuls zur „Angst“ und eine Übung zum Umgang mit dem eigenen Leiden anbieten will. Möge dann auch für Sie diese Fastenzeit irgendwann ihr Ende finden und in Ihrem Leben das Licht österlicher Freude wieder durchbrechen können, Ihr
Tilman Gerstner

Spirituelle Impuls

In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.
(Johannes 16,33)

Liebe Interessierte, unser Körper kennt im Grunde drei Steuerungssysteme: Da ist zum einen die positive Anziehungskraft, die wir als Lust erleben: Wir freuen uns am Frühling, an netten Menschen oder einer Tasse heißer Schokolade – und wollen deshalb immer mehr davon haben.

Und dann erleben wir Dinge, die wir eher als abstoßend empfinden: Lange Sitzungen beispielsweise, Konflikte und den Kater nach durchzechter Nacht.

Mit diesen beiden Kräften kommt man durchs Leben: unsere Freude an einem gewissen Lebensstandard lässt uns fleißig zur Arbeit gehen, und unsere Angst vor Krankheit sorgt für gesunde Ernährung und ein bisschen Sport nach Feierabend.

Alfred Pessó spricht vom „Autopiloten“. Man muss nicht viel machen. Ohne dass man sich's versieht ist die Zeit schon vorbei und man ist am Ziel.

Die Bibel würde das vermutlich als unser „Fleisch“ (z.B. Matth. 26,41) verstehen, weil es „eingefleischte“ Verhaltensweisen sind. Wir können froh sein, dass wir nicht ständig darüber nachdenken müssen, wo nun Gas und Bremse sind. Unser Körper kann so Vieles – ganz automatisch.

Was aber, wenn unsere automatischen Steuerungssysteme – Lust und Abwehr – versagen? Das kommt sehr häufig beim Thema „Angst“ vor: Bei der Klimaerwärmung schlägt unsere Angst nicht wirklich an, weil die Folgen unseres Handelns in so ferner Zukunft erscheinen. Und bei Krankheiten schlägt unsere Angst über die

Stränge, weil uns plötzlich der Tod so nahe vor Augen rückt. Schlimm wird es besonders dann, wenn unsere Angst wächst – aber wir nichts wirklich machen können. Dann fängt unser Hirn an heißzulaufen. Nicht wenige psychische Erkrankungen resultieren aus solchen Kolbenfressern nächtlicher Gedankenkreisel.

Nicht zu vergessen, dass natürlich unsere positiven Bestrebungen auch aus dem Ruder laufen können: was, wenn unser Körper nach immer mehr schreit, weil ihm irgendwann einmal etwas geschmeckt hat. Dann kann sich, schneller als man sich versieht, eine Sucht auswachsen.

Es gibt noch einen dritten Weg. Die Bibel würde es den Weg des Geistes nennen. Pessó würde vom Piloten sprechen, der nicht immer, aber doch an entscheidenden Punkten dem Autopiloten unter die Arme greift. In diesem Bild wird deutlich: Es geht nicht um eine völlige Überwindung des Körpers. Aber es geht darum, selbstbewusst Verantwortung zu übernehmen für das, was im Körper abläuft; und an entscheidenden Punkten verändernd einzugreifen.

Leichter gesagt als getan. Tatsächlich ist das gar nicht so einfach. Das hat damit zu tun, dass uns unser Fleisch gar nicht so schlecht durchs Leben führt. Uns fehlt schlichtweg die Übung.

Die Passions- und Fastenzeit ist traditionell der Übungsort, aus den Automatismen des eigenen Körpers auszusteigen. Sie geht mit ihren vierzig Tagen weniger auf die Passion zurück – das Leiden Jesu dauerte von der Gefangennahme bis zur Kreuzigung nicht einmal vierundzwanzig Stunden. Die Fastenzeit bezieht sich darauf, dass Jesus nach seiner Taufe vierzig Tage und

Nächte fastete (Matth 4,2). Es war der start-up in sein wirkmächtiges Tun. Jesus hat nie seinen Körper verleugnet. Wir hören immer wieder davon, wie Jesus zu Tisch saß – und können nur vermuten, dass er die Speisen und Getränke auch genossen hat (Matth 11,19). Und trotzdem hat er sich nicht zum Opfer seines Körpers machen lassen. Als sein Körper vor der Kreuzigung angesichts des drohenden Todes rebellierte, hat er auch diesen Körper sprechen lassen: „Mein Vater, ist's möglich, so gehe dieser Kelch an mir vorüber“. Und trotzdem kann er hinzufügen: „Doch nicht wie ich will, sondern wie du willst.“ (Matth 26,39)

Wir können meist unserem Körper trauen. Er hat ein gutes Gespür dafür, was jetzt „dran“ ist. Aber es gibt eben auch Situationen, da lässt uns unser Körpergefühl im Stich. Das ist häufig in Situationen der Fall, die sehr komplex sind. Dann ist unser Gehirn auf relativ unmittelbare Auswirkungen – und manchmal auch nur vorgestellte Auswirkungen – fixiert. Da muss sich unser Geist einschalten.

Doch wie? Wenn die Orientierung von „unten“, aus dem Bauch heraus fehlt, kann sie letztlich

Weitere Impulse gibt es in meinen Büchern „Wort – Weg – Wahrheit. 52 geistreiche Andachten im www-Zeitalter“ (vergriffen) und „Die Seligpreisungen als Weg zum Glück“ (18,80€), zu beziehen auch bei mir: mail@tilman-gerstner.de

Übung

Übung Nr. 61a: Der Leidenspunkt

Ziel: Umgang mit diffusen negativen Emotionen

Form: Imaginative Reframingübung mit kognitiven Anteilen.

Zeit: 1-5 min.

Material: -

Hinweis: Lange konzentrierte sich die Psychologie auf seelische Erkrankungen. Seit über fünfzig Jahren gibt es auch Bestrebungen, psychische Gesundheit zu erforschen. Neben der „Positiven Psychologie“ im Allgemeinen leistete vor allem Aaron Antonovsky in diesem Zusammenhang Pionierarbeit. Sein Salutogenese-Konzept entwickelte er anhand der Untersuchung von Frauen, die deutsche Konzentrationslager überlebten. Ihn interessierte die Frage, wie es einigen Frauen gelungen war, trotz des schlimmen Erlebens sehr selbstbewusst durchs Leben zu gehen, während andere kaum noch Boden unter die Füße bekamen. Er arbeitete drei Faktoren heraus, von denen uns einer hier in besonderer Weise interessiert: Zur Verarbeitung von Schwierigkeiten trägt wesentlich bei, dass wir diese in unser Leben einordnen können (sog. „Kohärenzgefühl“). Die folgende Übung geht diesem Gedankengang nach. Sie postuliert: Wenn uns Gefühle immer und immer wieder beschäftigen, könnten sie noch keinen „Platz“ in unserem Leben gefunden haben. Das heißt, unsere Aufgabe besteht darin, störenden Gefühlen eine Funktion im Leben zuzuordnen.

Anleitung: (1) Nimm ein Gefühl in dir wahr, das dir eher diffus und unklar vorkommt. Die Übung funktioniert aber auch mit klar zuordenbaren Gefühlen. (2) Frage dich, auf welche Situation bezogen das Gefühl Sinn machen könnte bzw. welche Funktion in deinem Leben es erfüllen könnte. Wähle dazu reale Situationen deines Lebens, selbst wenn sie mit der jetzigen Situation absolut nichts zu tun haben (außer dasselbe Gefühl) – denn es könnte sein, dass du in dieser Situation die Fähigkeit zu diesem Gefühl gelernt hast. (3) Verbinde innerlich das Gefühl mit jener Situation bzw. jener Funktion, wo es Sinn macht. Stelle dir vor, dass das Gefühl weiterhin dieser Situation entstamme. (4) Schenke dem Gefühl Wertschätzung dafür, dass es in dieser Situation eine angemessene

nur noch von „oben“ kommen: „In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“ Das ist ein Satz, den können sich Menschen nicht selbst zusprechen. Denn wenn mein Körper Angst hat, dann hat er Angst. Ich kann nur versuchen, in das Vertrauen hineinzuwachsen, dass da jemand mein Leben in seinen Händen hält. Selbst wenn es für mich und meinen Körper augenscheinlich den Tod bedeuten würde – auch der Augenschein kann trügen, weil durch Jesu Sterben am Kreuz der Tod eine ganz andere Bedeutung bekommen hat, als es in unseren Genen angelegt ist. Erst wenn wir im Glauben die scheinbaren Grundgesetze des Lebens verlassen, kommen wir auch zu neuem Handeln. Dann wird unser Geist von Gottes Geist durchweht.

Wie gesagt: Das brauchen wir nicht immer. Unser „Autopilot“ macht es auch nicht schlecht. Doch immer dann, wenn wir in Sackgassen zu rennen drohen, ist es wert, über diesen dritten Weg nachzudenken.

sene Funktion erfüllt. (5) Wann immer das Gefühl zurückkehren will, gib ihm seinen „Ort“ wieder, d.h. denke an diesen „Leidenspunkt“.

Kurzfassung: Finde zu einem Gefühl eine Situation bzw. Funktion, zu der es passt.

Beispiel: Du wirst von Lebensunlust geflutet. Ordne dies einer schmerzlichen Erfahrung in der Kindheit zu. Oder: Du hast Angst vor einer Reise. Finde konkrete Situationen heraus, die während der Reise passieren können. Beziehe deine Angst darauf. Oder: Du hast Kopfweg. Denke dir eine Situation aus, in der Kopfweg sinnvoll sein kann, um dich vor etwas zu bewahren (das muss sich nicht auf deine Situation beziehen; es soll lediglich das Bewusstsein schärfen, dass Kopfweg nichts prinzipiell Schlechtes ist).

Tipp/ Variante: (a) Oft wirst du keinen Sinn hinter Emotionen erkennen können. Erkenne, dass du in einer „Position des Nichtwissens“ bist und spüre die Emotionen, die diesem Nichtwissen folgen. In den verschiedenen Emotionen, die sich auf das Nichtwissen beziehen, wird auch deine Ausgangsemotion zu finden sein. Konzentriere dich hierauf und gehe davon aus, dass deine Ausgangsemotion hiermit zu tun hat. (b) Religiöse Menschen können ihren „Leidenspunkt“ auch in einer Geschichte ihrer Tradition suchen, sofern sie sich mit dieser Geschichte emotional verbunden fühlen. So können Christinnen ihr aktuelles Leiden mit dem Sterben Jesu am Kreuz verbinden. (c) Vgl. auch Übung „emotionale Verbundenheit“

Anwendung: Trainiere diese Übung möglichst oft im normalen Alltag, sodass du in schwierigen Situationen auch die übermächtig erscheinenden Emotionen ihrem Leidenspunkt zuordnen kannst.

Literatur: Klassische Reframingübung aus der systemischen Therapie.

Termine

Gemäß der Verordnung des Landes Baden-Württembergs sind derzeit alle Gruppentermine wegen der corona-Krise abgesagt. Im Moment ist lediglich zu hoffen, dass Termine ab Montag, 20. April 2020 wieder werden stattfinden können.

Hinter jeder Ecke liegen 1000 Möglichkeiten Mit Kreativitätstechniken den Reichtum des Lebens entdecken

Kreativitätstechniken werden heute vielfach im Beruf eingesetzt, um Marktnischen zu entdecken und Projekte voranzubringen. Oder aber privat, um Ideen für das nächste Kunstwerk zu entwickeln. Dass aber unser Leben selbst ein Kunstwerk und das wichtigste Projekt ist, vergessen wir leicht. Wer aus den Alltagsroutinen ausbricht und neue Ideen entwickelt, kann vielleicht irgendwann das entdecken, was wirklich zufrieden macht.

Das Seminar führt in klassische Kreativitätstechniken ein, die sich für unterschiedliche Kontexte nutzen lassen. An diesem Abend steht dabei jedoch eine »Marktnische« im Vorder-

grund: unser eigenes Leben, das zuweilen nach einem kreativen Aufbruch hungert.

Donnerstag, 14. Mai 2020, 18-21 Uhr Hospitalhof Stuttgart, www.hospitalhof.de, Anmeldung ebd.

Zum Glück gibt's Wege

Vom guten Umgang mit schlechten Gefühlen

Unsere Gesellschaft erwartet, dass wir uns von unserer sonnigen Seite zeigen. Was aber machen wir mit unseren negativen Emotionen wie Ärger, Angst, Trauer, Unlust und depressiver Verstimmung? Im Zentrum des Seminars steht der „Siebenschritt der Emotionen“. Er ist eine leicht zu erlernende meditative Technik, um die eigenen Gefühle in eine heilsame Richtung weiterzuentwickeln. Dabei werden die negativen Gefühle nicht einfach „weggedrückt“, sondern wertschätzend in das eigene Leben integriert.

Durch zahlreiche Übungen wie systemische Aufstellungsarbeit, Imaginationen sowie Achtsamkeits-, Partner- und Gruppenübungen wird die Technik so eingeführt und theoretisch untermauert, dass sie im Alltag angewendet werden kann. Dies ermöglicht, jeden Tag intensiver und genussvoller zu erleben.

Freitag, 15. Mai 2020, 18 Uhr bis Sonntag, 17. Mai 2020, 13 Uhr, Kloster **Kirchberg** (Sulz a. Neckar), www.klosterkirchberg.de, Anmeldung ebd.

Der inneren Weisheit folgen Intuitive Fähigkeiten wiederentdecken

Jeder Mensch hat ein untrügliches Gefühl für das, was wichtig ist im Leben. Wie Untersuchungen zeigen verfügen bereits junge Menschen über so etwas wie "Altersweisheit". Leider wird diese "dritte Art des Denkens" im Laufe eines Lebens überlagert von Gefühlen und rationalen Überlegungen – mit dem Effekt, dass wir uns im Hamsterrad von Zwängen fühlen. Das Seminar will unser Herz öffnen für ein Wissen, das bereits in uns liegt und zugleich ein gutes Gespür für die "Zeichen der Zeit" hat. Solche Weisheit lässt sich schwer in Worte fassen, weil sie nicht immer den Gesetzen unserer logischen Vernunft folgt. Deshalb besteht dieses Seminar aus emotionalen und körperlichen Übungen, Erfahrungsübungen und Meditationen

– um so unser Leben wieder bewusster erleben und gestalten zu können.

Donnerstag, 25. Juni 2020, 18.00-21.00 Uhr, Haus der katholischen Kirche **Stuttgart**, www.kbw-stuttgart.de, 19.-€, Anmeldung ebd.

Freitag, 23. Oktober 2020, 18 Uhr bis Sonntag, 25. Oktober, 13 Uhr Kloster **Kirchberg**, www.klosterkirchberg.de, Anmeldung ebd.

Von Nacht umhüllt Erfüllt leben mit depressiven Stimmungen

Negative Stimmungen gehören zum Leben dazu. Doch was tun, wenn sie die Oberhand gewinnen und zur Grundstimmung des Lebens werden? Viele Menschen sind von grundsätzlicher Unzufriedenheit, Pessimismus, Melancholie bis hin zur Depression geplagt – übrigens gerade auch unter Christen.

Immer wieder gelingt es Menschen, scheinbare Grundstimmungen des Lebens hinter sich zu lassen. Von ihnen kann man lernen. Aber es gibt wohl auch eine genetische Veranlagung für die negative Weltsicht, sodass für manche nur eine graduelle Verbesserung ihrer Selbst- und Weltsicht möglich ist. Für andere scheint selbst dieser Welt verschlossen. Ihnen bleibt zuweilen nur, trotz aller persönlichen Schwierigkeiten „Ja“ zu sagen zu der Lebenstiefe und Menschlichkeit, die in den negativen Stimmungen liegt.

Donnerstag, 8. Oktober 2020, 18-21 Uhr, Haus der katholischen Kirche **Stuttgart**, www.kbw-stuttgart.de, Anmeldung ebd.

Der TiGerLetter erscheint etwa alle zwei Monate. Falls Sie den Newsletter von Tilman Gerstner bestellen oder abbestellen möchten, schreiben Sie bitte eine eMail an mail@tilman-gerstner.de. Ich reiche Ihre Daten nicht an Dritte weiter (außer so weit zur Abwicklung von Bestellvorgängen erforderlich).

Tilman Gerstner, Systemische Beratung Stuttgart, Keltenweg 7, 70378 Stuttgart,
mail@tilman-gerstner.de, Tel. 0711/606677, www.tilman-gerstner.de, www.stuttgartcoaching.de