

TiGerLetter 37

8/2020

Der NewsLetter von Tilman Gerstner



Liebe Leserinnen und Leser dieses Newsletters, Ambivalenzen, also der Wert von zwei Dingen gleichzeitig, machen unsere Lebendigkeit aus. Leider können sie das Leben auch ganz schön schwer machen. Dass Sie sich von der Lebendigkeit der Widersprüche beflügeln und nicht ermatten lassen, das wünscht Ihnen Ihr Tilman Gerstner

Spiritueller Impuls

Ich glaube, hilf meinem Unglauben.
(Markus 9,24)

Liebe Interessierte, gute Beziehungen halten auch die Nicht-Beziehung aus. Davon gehen wir ganz selbstverständlich aus. Warum sonst könnten wir einen guten Freund in den dreiwöchigen Urlaub ziehen lassen, ohne uns jeden Abend für einen WhatsApp-Chat verabreden zu müssen? Wir wissen, dass durch die zeitweilige Abwesenheit die Beziehung gestärkt wird: Wie schön sich nach einer arbeitsreichen Woche wieder in den Arm schließen zu können.

Befremdlich wirkt freilich, die Nicht-Beziehung auch zum Thema der Beziehung machen zu können. Was wäre, wenn wir nach unserer Abwesenheit dem Partner ins Gesicht sagten: „Du, ich habe unterwegs jemanden getroffen, den ich auch ganz duftig finde“. Oder wenn wir unserem Ehepartner zuraunten: „Ich bin zwar mit dir zusammen, aber lieben tue ich dich nicht mehr.“

Doch gilt das auch für die Beziehung zu Gott? Sollten wir auch da mit unserer Nicht-Beziehung hinter dem Berg halten? Vermutlich nein. Zumindest wagt der Vater eines kranken Kindes Jesus zu gestehen: „Ich glaube; hilf meinem Unglauben!“ Er spricht in der Beziehung zu Gott aus, dass seine Beziehung von Zweifeln geprägt ist. Ist solch ein Mensch Vorbild oder abschreckendes Beispiel?

Wenn wir die Szene am Kreuz genau betrachten, tut Jesus nichts anderes, wenn er spricht: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ (Markus 15,24) Er, der Sohn Gottes, gesteht zu, sich von diesem Gott verlassen zu fühlen. Auch ihm scheint die Beziehung zu Gott verloren gegangen zu sein.

Die Beziehung zu Gott scheint nichts Statisches zu sein, das man sich irgendwann erwirbt und dann für immer hat. Glaube findet stets zwischen Zweifel und Vertrauen statt. Die Bibel

bringt dies beispielsweise auch zum Ausdruck, indem Sie Glauben von einem Schauen unterscheidet: „Wir wandeln im Glauben, nicht im Schauen.“ (2. Korinther 5,7) Kontinuierliche Sicherheit ist dem Glauben wesensfremd.

Wir müssen uns darum auch für den Zweifel nicht schämen. Wir können ihn in die Beziehung mit Gott einbringen. Gott hält das aus. Ja, mehr noch als das: Für ihn ist es möglicherweise Ausdruck einer guten Beziehung, dass wir auch unsere Beziehungsschwierigkeiten ihm gegenüber zur Sprache bringen könnten.

Ich möchte so weit gehen zu behaupten: Jedes Gebet sollte auch den Zweifel enthalten. Denn wenn Zweifel wesentlich zum Glauben dazugehört, dann würden wir uns Gott ja nur mit halbem Glauben und halbem Herzen zuwenden, wenn wir den Zweifel verschweigen würden. Wir können uns nur dann Gott ganz anvertrauen, wenn wir ihm auch jene Seite in uns anvertrauen, die ihm nicht vertrauen kann.

Das bedeutet nicht, dass unser Glaube dadurch „besser“ wird; er wird lediglich ganzheitlicher.

Wir leben in einer Zeit, in der der Zweifel stärker ist als der Glaube. Viele meinen, alles sei naturwissenschaftlich nachgewiesen und bieten für ein Glauben keine Platz. Andere haben in ihrem Leben derart schwierige Erfahrungen machen müssen, dass für sie die Idee eines liebenden Gottes in weite Ferne rückt.

Auf der anderen Seite gibt es weiterhin die Sehnsucht, über uns könne nicht das Schicksal kalter Zahlen wüten, sondern eine Instanz, die unser Leben liebevoll begleitet.

Der Verstand verbietet meist solche Sehnsucht. Er tut sie als kindisch ab oder verurteilt sie sogar als „Projektion“ (Ludwig Feuerbach). Und auf der anderen Seite gibt es Menschen, die versuchen um des Glaubens willen ihren

Verstand auszuschalten und sich ganz in die Nachfolge zu stellen.

Die Bibel scheint noch einen dritten Weg zu kennen: Wir dürfen mit unseren Zweifeln vor Gott treten. Denn erst dann sind wir als ganzer Mensch bei ihm.

Von dieser Erfahrung herkommend könnten wir auch unsere menschlichen Beziehungen nochmals überdenken. Vielleicht zeigt sich eine richtig gute Beziehung auch unter Menschen darin, dass sie Beziehungszweifel aushält. Und vielleicht könnten auch wir Menschen damit wieder „ganz“ werden.

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. 107a: Ich glaube nicht

Ziel: Absolute Ehrlichkeit, Ambivalenz für positive Entwicklung nutzen

Form: Sprach-Imaginationsübung.

Zeit: 2-5 min.

Material: -.

Hinweis: Unser Gehirn kann sich eine Negation nicht vorstellen. Wenn ich etwas verneine, wird mir genau in diesem Moment das Verneinte präsent. Das kommt sehr schön in folgender paradoxer Aufforderung zum Ausdruck: „Denke jetzt bitte nicht an den Eiffelturm in Paris.“ Obwohl ich davor vermutlich nicht an den Eiffelturm in Paris gedacht habe, kommt er mir gerade durch die negierte Aufforderung in den Sinn.

Dieser Zusammenhang wurde in der Suchtforschung schon lange als Problem erkannt: Indem jemand nicht an sein Suchtmittel denken will, denkt er gerade daran und schürt so seine Sucht weiter. Der einzige Weg aus diesem Dilemma ist letztlich, sein Gehirn mit anderen Gedanken zu füllen, sodass gar kein Platz mehr für die negierten Gedanken bleibt. In der Suchttherapie bedeutet dies zu fragen, was anstelle des Suchtmittels stehen könnte und dieses in den Fokus zu rücken. Doch der geschilderte Zusammenhang muss gar nicht immer nur ein Problem sein. Man kann ihn auch als Chance nutzen. Dies ist immer dann der Fall, wenn man Dinge sieht, die einen von der Erreichung eines Ziels abhalten könnten. Doch solange man eben den Fokus auf dem „Abhalten“ hat, ist noch nichts gewonnen. Vielmehr sollte man benennen, warum man das Gewünschte nicht erreichen kann. Denn dann ist das Gewünschte im Gehirn und bildet das Urbild für das, wohin man sein Lebensschiff steuern kann.

Klassisch kommt dieser Zusammenhang in der Formulierung „Ich glaube nicht, dass ich ... kann.“ zum Ausdruck. Wichtig ist dabei, dass im Gehirn das Bild für das scheinbar Unerreichbare aufgebaut wird. Aber es gerät nicht unter den Druck, dass man es erreichen müsse – schließlich formuliert man ja klar, dass man nicht glaubt, es erreichen zu können.

So ist diese Übung auch ein Beitrag zur Ehrlichkeit – zumindest dann, wenn ich wirklich nicht glaube, dass ich etwas erreichen kann, bringe ich dieses in aller Aufrichtigkeit zur Sprache. Im Hintergrund biete ich aber meinem Unterbewusstsein das Bild des Erstrebt an. Und dieses kann nun im Alltag ohne jeglichen Druck des Bewusstseins versuchen, was es vielleicht doch davon erreichen kann. Aber Achtung: Sobald ich glaube, dass die Übung hilfreich sein kann, verlasse ich die Ehrlichkeit und gerate möglicherweise doch wieder in den Druck des Erreichen-Müssens. Aber wie wäre es dann mit einer Meta-Übung, in der ich einfach sage: „Ich glaube nicht, dass ich diese Übung korrekt durchführen kann.“ – wobei ich mir unter „korrekt“ eben jene abgrundtiefe Gelassenheit des chronischen Versagers vorstelle.

Anleitung: (1) Denke an etwas, von dem du nicht erwartest, dass du es kannst. Es kann auch etwas sein, bei dem du zweifelst, dass du es wirst erleben dürfen. (2) Formuliere einen Satz, bei dem dein Zweifel im Hauptsatz mit einem „nicht“ unterstrichen wird, das Unerreichbare in positiver Formulierung im Nebensatz steht, z.B. „Ich glaube nicht, dass ich ... kann“ oder „Ich erwarte nicht, dass das Leben mir ... schenkt“. Wiederhole den Satz mehrfach. Du kannst ihn laut oder nur innerlich aussprechen. (3) Achte darauf, dass du in deinem Gehirn eine konkrete, möglichst bildliche Vorstellung von dem Unerreichbaren wachrufst. Stelle es dir vor deinem inneren Auge vor. (4) Achte ebenfalls darauf, dass das, was du sagst, ehrlich ist. (5) Was dir unehrlich an der Übung er-

scheint oder woran du zweifelst bei der Durchführung der Übung kannst du wiederum in einem eigenen Satz „Ich glaube nicht ...“ zur Sprache bringen. Kehre danach wieder zu deinem Ausgangssatz zurück. (6) Führe die Übung so lange fort, bis sich in dir ein Gefühl der Gelassenheit einstellt.

Kurzfassung: Formuliere deinen Zweifel an der Erreichung eines Ziels in einem Satz wie „Ich glaube nicht, dass ich ... kann.“ Stelle dir das Unerreichbare bildlich vor.

Tipp/ Variante: (a) Die Übung hat strukturelle Ähnlichkeit zur „Es ist okay“-Schleife (con-SEPT 120b). Beide können im Wechsel eingesetzt werden. (b) Wie bei der „Es ist okay“-Übung kannst du auch versuchen, einmal das Gegenteil zu formulieren, also anstatt „Ich glaube nicht, dass ich einen Partner fürs Leben finde“ formuliere „Ich glaube nicht, dass ich ein Leben lang Single bleibe.“ Gehe auch dort ins Bild des in diesem Falle unerwünschten. Achte darauf, wie sich dadurch deine Einstellung zu diesem Thema verändert. (c) Experimentiere mit anderen Sätzen, z.B. „Ich schaffe es nicht zu ...“, „Ich werde niemals ...“. Achte stets auf die bildliche Vorstellung des Unerreichbaren. (d) Falls dir die Übung in dieser Form zu hart ist, kannst du es auch mit der mildereren Form probieren: „Auch wenn ich noch nicht daran glauben kann, ...“ (vgl. Obwohl-Übung con-SEPT 54a).

Anwendung: Nutze diese Übung, wenn du dich ambivalent zerrissen fühlst.

Literatur: Richter, Jutta: Schmerzen verlernen. Die erfolgreichen Techniken der psychologischen Schmerzbewältigung. Anleitung und Übungen zur Selbsthilfe. Springer Berlin 2018.

Video-Link: <https://youtu.be/Lgw-vj4SiWw>

Termine

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 Weg 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

Ich bin liebenswert

Übungen für Selbstannahme und Selbstwertgefühl

Fast alle psychischen und zwischenmenschlichen Probleme haben u.a. mit mangelnder

Selbstliebe zu tun. Häufig liegen die Ursachen dieses Defizits in der Kindheit oder anderen zwischenmenschlichen Verletzungen. Doch ist damit kein unumstößliches Schicksal besiegelt. Gerade auf dem Scherbenhaufen der Vergangenheit kann eine starke Persönlichkeit reifen und in der Annahme des verletzten Kindes kann Selbstliebe wachsen. Doch dazu braucht es einen veränderten Umgang mit sich selbst. Hierzu bietet das Seminar zahlreiche Impulse, Fragen zum Nachdenken, Imaginationen, Systemaufstellungen, Abschiedsrituale, seelsorgliche Gespräche sowie Alltagsübungen an, um negative Selbstbilder und Verletzungen zu bearbeiten und so in einen neuen Einklang mit sich selbst zu finden.

Samstag, 17. Oktober 2020, 9.30-16.30 Uhr keb Rottweil (Körnerstraße), www.keb-rottweil.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.

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

Ja, ich will

Motivation bei sich und anderen entdecken – mit Motivational Interviewing

„Ich weiß nicht so recht – will ich das überhaupt?“ Ambivalenz gehört zu den Grundlagen unseres Lebens. Nur weil ich Widersprüchliches will, kann ich mich immer wieder an neue Lebenssituation anpassen. Nur leider kann ich genau dadurch auch das Leben verpassen. Motivational Interviewing wurde von Rollnick und Millner zunächst in der Suchtarbeit entwickelt. Ziel ist es herauszuarbeiten, was ich wirklich will und sich darin zu bestärken, das auch zu tun. Inzwischen ist das Verfahren auch in verschiedensten Kontexten bis hin zur Mitarbeiterführung erprobt. An diesem Abend freilich wollen wir die Methoden vorwiegend an uns selbst erproben, um die eigene Motivation herauszuarbeiten und zu stärken.

Mittwoch, 11.11.2020, 18-21 Uhr Hospitalhof **Stuttgart**, www.hospitalhof.de, Anmeldung ebd.

Lebensziele finden

...und Mut zur Umsetzung gewinnen

Wo will ich (als nächstes) hin in meinem Leben? Diese Frage geht oft in der Routine des Alltags unter. Stress, chronische Unzufriedenheit und das Gefühl, nur noch funktionieren zu müssen, können dann die Folge sein. Dieser Tag will eine Auszeit ermöglichen, um über Zielperspek-

tiven für das eigene Leben nachzudenken.

Dabei werden auch Wege aufgezeigt, wie wir trotz aller Hindernisse das Wesentliche verwirklichen können.

Neben Impulsen aus der Bibel und Psychologie gibt es vor allem praktische Übungen, um mit inneren Wünschen in Kontakt zu kommen und Klarheit für das eigene Leben zu gewinnen.

Samstag, 11.1.2020, 9.30-17.30 Uhr, FBS Esslingen

Freitag, 22.1.21, 18.00 Uhr bis Sonntag, 24.1.21, 13.00 Uhr, Kloster **Kirchberg**, www.klosterkirchberg.de, Anmeldung ebd.

Herzengüte

Ein spiritueller Weg

Liebe erfahren und Liebe geben – das ist es, was in einer technisierten und von Zahlen bestimmten Welt oft untergeht. Aber wie kommt man dorthin – insbesondere dann, wenn in der eigenen Kindheit möglicherweise zu wenig Liebe erlebt wurde? Der einzige Weg liegt darin, sich der Liebe zu öffnen, die schon immer da ist und die wir als die Liebe Gottes beschreiben. Doch weil sie nicht marktschreierisch auf der Straße liegt, müssen wir zur Ruhe kommen und in uns selbst die sprudelnden Quellen wiederentdecken. Dieses Seminar bietet eine Vielzahl von Übungen an wie Imaginationen, Meditationen, Atem- und Körperübungen, Aufstellungen, emotionale Wege, achtsame Spaziergänge und Gespräche. Sie wollen uns nicht nur mit uns selbst, sondern auch dem größeren Ganzen in Verbindung bringen, das wir als das Göttliche bekennen.

Freitag, 11. Juni 2021 18 Uhr bis Sonntag, 13. Juni 2021, 13 Uhr im Haus St. Luzen in Hechingen, www.luzen.de, Anmeldung ebd.