

TiGerLetter 25^{7/2018}

Der NewsLetter von Tilman Gerstner



Liebe Leserinnen und Leser dieses Newsletters, der Juli-Newsletter ist immer ein Besonderer: Die einen sind schon aus dem Sommerurlaub zurückgekehrt, andere haben ihn noch vor sich. Für alle ist es die Chance Altes abzuschließen und verändert zu starten. Um diesen Prozess zu unterstützen will dieser Newsletter wieder Übung und Impuls bieten. Viel Spaß dabei – und letztlich eben viel freudige Kraft wünscht
Tilman Gerstner

Spiritueller Impuls

Die Besessenen schrien: Was willst du von uns, du Sohn Gottes? Bist du hergekommen, uns zu quälen?
(Matthäus 8,29)

Liebe Interessierte, der Mensch ist ein Gewohnheitstier: Was sich einmal bewährt hat, das versucht er immer und immer wieder zu tun.

Evolutionsbiologisch betrachtet ist dieses Prinzip sinnvoll: Ohne viel nachzudenken ist unter den tausend verschiedenen Handlungsmöglichkeiten jene die relativ sicherste, die schon einmal zum gewünschten Erfolg geführt hat.

Problematisch ist diese angeborene Strategie sicherlich dann, wenn der vergangene Erfolg eher dem Zufall als dem eigenen Handeln zugeschrieben ist. Dann neigt der Mensch dazu, wie mit dem Kopf gegen die Wand zu rennen. Immer wieder versucht er dasselbe, ohne von Erfolg gekrönt zu werden. Oft braucht er erstaunlich lange, um zu erkennen, dass seine Strategie nicht mehr erfolgreich ist.

Ebenso problematisch ist es, wenn der Mensch eine erfolgreiche Strategie auf eine andere Ebene überträgt. Dabei geht der Mensch meist von der Handlungsebene aus: Ich tue etwas und daraus ergibt sich ein gewisser Erfolg.

Doch es gibt auch andere Ebenen. Da ist zum einen die psychologische Ebene, die dem Menschen in gewisser Weise untergeordnet ist - insofern nämlich, dass mein Handeln und mein Selbst- und Weltverständnis aus dieser Ebene resultiert. Und dann gibt es die religiöse Ebene, die wir als übergeordnet bezeichnen können. In diese ist mein Handeln eingeordnet. Es leistet einen Beitrag zum Ganzen.

Wenn die Bibel von Dämonen und Beelzebul spricht, dann meint sie für gewöhnlich nicht die übergeordnete, sondern die untergeordnete Ebene meines Handelns. Heute würden wir von

psychischer Krankheit sprechen. Wenn ich von einem Dämon besessen bin, dann kann ich gar nicht mehr anders, als die Welt realitätsfern zu betrachten.

So etwas ist natürlich schlecht. Wir können gar nicht anders, als solche Realitätsferne loswerden zu wollen: Weg damit! Her mit der Wahrheit!

Doch genau da beginnt das Problem: Dieses „weg damit!“ klingt nach Handlungsebene: Wie wenn wir beim Wohnungsputz den Müll in die Tonne werfen, so würden wir gerne unsere psychische Krankheit besiegen. Am schönsten kommt diese Idee im Wunschtraum mancher Menschen zum Ausdruck, man könne in einer Art Hirn-OP bestimmte graue Zellen entfernen und sei das Problem los. Doch spätestens in diesem Wunschtraum wird deutlich, dass hier eine Verwechslung der Ebenen vorliegt: Man kann Probleme nicht beseitigen, indem man sie zur Seite schaffen will. Man kann Probleme nur loswerden, indem man sie zum Herzstück des Lebens macht.

Jesus ist diesen Weg gegangen. In einer bezaubernden, wenn nicht gar zauberhaft anmutenden Geschichte wendet er sich zwei besessenen Gerasenern zu (Matth 8,28ff). Diese sind von Dämonen besessen – nein, nicht nur das: Die Bibel schreibt von einer ganzen Legion von Dämonen.

Es ist klar, dass Jesus hier handeln muss. Aber er handelt eben anders, als wir das von einem Handelnden erwarten. Wir würden erwarten, dass Jesus ein klares Machtwort spricht und der Dämon besiegt ist. Und ich kenne nicht wenige psychisch Kranke, die genau solche Wunder-

heilung vom christlichen Glauben erwarten: Jesus soll handeln, wie wir Menschen in solchen Situation handeln würden.

Jesus aber tritt nicht in Feindschaft zu den Dämonen, sondern nimmt sie in ihrer zerstörerischen Absicht ernst. Er lässt sie in eine Herde Säue fahren.

Für uns moderne Menschen, von denen viele gerne täglich ein Stück Fleisch verzehren, erhebt sich Widerspruch: Darf man derart das Leben eines Menschen über den Wert eines Tieres stellen?!

Ich glaube, für Jesus geht es an dieser Stelle nicht um das grundsätzliche Verhältnis von Mensch und Tier. Ihm geht es aber um das grundsätzliche Verhältnis von Mensch und Psyche: Man kann Probleme nicht dadurch beheben, dass man die Ursache auszulöschen versucht. Sondern man sollte die Probleme in so viel Wertschätzung erheben, dass man sich die Frage stellt, ob das nicht doch zu viel der Ehre sei.

Die Mitmenschen zu Zeiten Jesu haben sich diese Frage gestellt: Und sie kommen zum Ergebnis, dass Jesus nur deshalb die Dämonen besiegen kann, weil er aus ihrer eigenen Hierarchie entstammt: „Er treibt die bösen Geister

nicht anders aus als durch Beelzebul, ihren Obersten“ (Matth 12,24). Ich kann das nur so verstehen, dass den Menschen damals Jesu Umgang mit dem Dämonischen selbst als dämonisch ansahen.

Und auch heute ist es uns noch fremd, dem Bösen mit Wertschätzung zu begegnen. Dabei sei nochmals betont: Auf der Handlungsebene wäre es völlig verfehlt, das Böse einfach gut reden zu wollen. Wir müssen das Schlechte beim Namen nennen und es bekämpfen – zumindest dann, wenn wir darauf politischen Einfluss haben.

Doch im Blick auf unser Inneres wäre es zumindest einen Versuch wert, sich auf den Weg der Wertschätzung einzulassen. Wie oft schon haben wir versucht, das Dämonische in uns zu besiegen – erfolglos. Wir haben die Strategie, die im Blick auf die Handlungsebene erfolgreich war, auf eine andere Ebene übertragen. Und wir brauchen oft lange, um uns diesen Fehler einzugestehen. Doch wenn wir bereit werden, dem Negativen in uns freundlicher zu begegnen und selbst „den Dämonen Nahrung zu geben“ (Tsültrim Allione) kann auch in unserem Leben etwas Zauberhaftes geschehen.

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. 30b: Emotionszyklus schließen

Ziel: Emotionen verstehen lernen und dadurch lösen.

Form: Imaginationsübung mit Reflexionselementen.

Zeit: 3-8 min.

Material: -

Hinweis: Emotionen sind die Grundlage für unser Handeln. Hätten wir keine Emotionen, kämen wir selten oder womöglich sogar nie ins Handeln. Allerdings gibt es viele Emotionen, die dürfen gar nicht ins Handeln kommen, etwa weil sie gefährlich, unethisch, obszön oder einfach gesellschaftlich nicht anerkannt sind. Das ist in vieler Hinsicht gut so – so wünschen wir uns im Blick auf Gewalttäter, sie hätten ihre Gefühle besser im Griff. Manchmal erleben wir die emotionalen Beschränkungen aber auch als lästig – etwa dann, wenn wir vor lauter gesellschaftlichen Normen gar nicht mehr zu dem kommen, was uns im Innersten unseres Herzens wichtig ist.

Ein Problem bescheren uns freilich alle Gefühle, die wir nicht ausleben wollen oder können: Sie neigen dazu, sich immer wieder zu melden – so wie ein Kind immer wieder „Mama!“ ruft, wenn die Mutter in eine Gespräch verwickelt ist und das Kind das Gefühl hat, nicht gehört zu werden. Die folgende Übung ist so gesehen eine empathische Reaktion auf das, was uns das Gefühl sagen will.

Die folgende Übung ist besonders geeignet für Gefühle, die immer wieder kehren

Anleitung: (1) Achte auf ein Gefühl, das du schon öfters erlebt hast. Du kannst die Übung besonders leicht dann machen, wenn du dieses Gefühl gerade wieder erlebst. (2) Spüre nach, zu wel-

cher Handlung dich dieses Gefühl führen will. Stelle dir vor, du würdest dieses jetzt tun. Sollte es sich dabei um ein unethisches Verhalten handeln, sage innerlich zu dir, dass du dir das ja nur vorstellst und nicht tust. Werde dir in diesem Fall bewusst, was dich letztlich davor schützen würde, es wirklich zu tun. Gehe trotzdem in deiner Imagination weiter und stelle dir die Handlung vor, zu der dich das Gefühl führen will. Irgendwann wirst du einen Punkt erreichen, an dem sich das Gefühl zufrieden gibt. Es wird dir vermitteln, dass es nun erreicht hat, was es wollte (3) Spüre dieser Befriedigung deines Gefühls nach und werde dir bewusst, welches Bedürfnis befriedigt wäre, wenn du dem Gefühl einfach folgen würdest. (4) Gehe in eine Haltung der Wertschätzung gegenüber dem Gefühl, das aus seiner Perspektive heraus das Beste für dich wollte, selbst wenn es aus einer höheren Perspektive heraus betrachtet nicht das Beste ist. (5) Überlege dir, wie anders und möglicherweise ethisch eher vertretbar du in dieses Gefühl der Befriedigung kommen könntest. Imaginiere dir diese Alternative und spüre nach, ob es dir wirklich geben kann, was du brauchst. Suche sonst andere Möglichkeiten. Falls es keine gibt, gestehe dir zu, dass dies traurig ist. Spüre die Trauer darüber, bis sich wiederum ein Gefühl der Befriedigung einstellt. Schließe damit diese Übung ab.

Kurzfassung: Imaginiere die Handlung, zu der dich ein Gefühl führen will und schätze es für das Gute daran wert..

Tipp/ Variante: Die Übung ist letztlich eine praktikable Variante zur Übung Nr. 30 „Gefühlsbotschaften“.

Literatur: Die Grundidee entstammt der „geschlossenen Gestalt“ in der Gestalttherapie, vgl. Votsmeier-Röhr, Achim/ Wulf, Rosemarie: Gestalttherapie, Reinhardt Verlag 2017

Anwendung: Wende diese Übung insbesondere für wiederkehrende Gefühle an. Du kannst sie aber auch so zur Gewohnheit werden lassen, dass du sie spontan für alle auftauchenden Gefühle nutzen kannst.

Termine

Familienstellen - Versöhnung und Neuausrichtung

Der Worte sind genug gewechselt – das gilt für viele Konflikte in Familien, aber auch bei Paaren und Unternehmen. Familienstellen ist eine Methode, die ohne viele Worte Konflikte und innere Bindungen erlebbar macht. Dabei werden andere Teilnehmer des Seminars als Stellvertreter für Familienmitglieder im Raum aufgestellt. Obwohl die Stellvertreter meist die Familie gar nicht kennen, können mitten in der Aufstellungsarbeit Ideen für Versöhnung und Neuausrichtung aufblitzen. Diese Ideen haben dann häufig positive Auswirkungen auf die Familien und Beziehungen. In diesem Blockseminar gibt es die Möglichkeit, nach einer kurzen theoretischen Einführung eigene Beziehungssysteme aufzustellen und so einen Beitrag zur Versöhnung in seiner Familie zu leisten. Selbstverständlich kann man den Abend auch nur als Beobachter und Stellvertreter miterleben.

Samstag, 20.10.2018, 10.00-17.00 Uhr, **Rottweil** Körnerstraße 23, 90.-€ Aufsteller, 40.-€ Stellvertreter, keb Rottweil, www.keb-rottweil.de, Anmeldung ebd.

Der inneren Weisheit folgen Seine intuitiven 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, 23.11.18, 18.00 Uhr bis Sonntag, 25.11.18, 13.00 Uhr, Kloster **Kirchberg**, www.klosterkirchberg.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 Zielperspektiven 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.

Freitag, 18.1.19, 18.00 Uhr bis Sonntag, 20.1.18, 13.00 Uhr, Kloster **Kirchberg**, www.klosterkirchberg.de, Anmeldung ebd.

Gassi gehen mit dem inneren Schweinehund Die Sprache des Unwillkürlichen sprechen

Wir haben viele gute Ideen für unser Leben. Viele wünschen, sich gesünder zu ernähren, öfter den Augenblick zu genießen, mehr mit sich selbst und mit anderen im Frieden zu leben. Und dann gelingt es wieder nicht: Sorgen, Verletzungen und mangelnde Motivation halten uns davon ab.

Moderne Hirnforscher sagen uns warum: Unwillkürliche Prozesse in uns sind stärker als das, was wir uns willentlich vornehmen. Da hilft es auch nichts, den inneren Schweinehund zu etwas zwingen zu wollen - wer Zwang gegen sich selbst ausübt, wird allenfalls depressiv. Nur wer die Sprache seines inneren Schweinehunds erlernt, wird ihn für seine Ziele gewinnen können. Hierzu zeigt das Seminar Methoden und Übungen auf.

Donnerstag, 14. Februar 2019, 19-22 Uhr FBS **filderstadt**, www.fbs-filderstadt.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