

TiGerLetter 36

5/2020

Der NewsLetter von Tilman Gerstner



Liebe Leserinnen und Leser dieses Newsletters, wir sind in diesen Tagen eingespannt in das Spagat zwischen Gesundheitsschutz und Wirtschaftlichkeit. Da ich zum Thema „Wirtschaftlichkeit“ wenig Ahnung habe, wende ich mich wenigstens dem Thema „Gesundheit“ zu – und hoffe, dass Sie selbst nicht nur gesund, sondern auch fröhlich bleiben mögen, Ihr
Tilman Gerstner

Spiritueller Impuls

Damit ihr aber wisst, dass der Menschensohn Vollmacht hat, Sünden zu vergeben auf Erden – sprach er zu dem Gelähmten: Ich sage dir: Steh auf, nimm dein Bett und geh!
(Markus 2,10.11)

Liebe Interessierte,
Das Christentum hätte niemals diese enorme Bedeutung erlangt, wenn Jesus nicht ein Wunderheiler gewesen wäre. Seine beeindruckenden Reden, seine Zuwendung zu den Armen und Ausgestoßenen, ja selbst sein Tod am Kreuz hätte die Menschen damals nicht so tief bewegt, wenn sie nicht erlebt hätten, dass Mitmenschen durch die Begegnung mit Jesus gesund wurden.

Doch genau derselbe Jesus hat sich auch gegen solche Wunderhoffnung verwehrt. Er wollte nicht, dass Menschen zu ihm kommen, um kurz mal gesund zu werden, um dann ihr altes Leben wieder weiterzuführen. Er wollte eine Veränderung der inneren Einstellung und Haltung.

Das kann man etwa an seiner Freude sehen, wenn Geheilte in Jesu Nachfolge traten; und auf der anderen Seite seine Verwunderung, wenn nur einer der zehn ehemals Aussätzigen umkehrte, um Jesus zu danken (Lukas 17,17). Aber man kann es auch daran sehen, dass Jesus Heilung oftmals mit Sündenvergebung und Glauben in Verbindung bringt.

Immer wieder wurde darüber spekuliert, ob es letztlich der Glaube ist, der Menschen gesund gemacht hat. Ich kann diese psychosomatische Erklärung nicht vollständig teilen, weil es ja offensichtlich auch Menschen gab, die ohne diese innere Veränderung äußerlich gesund wurden.

Ich glaube viel eher, dass Jesus jede Krankheit als Chance nutzen wollte zur inneren Veränderung: Krankheit ist Krise und birgt die Chance, daraus verändert hervorzugehen.

Diesen Gedanken hat knapp 2000 Jahre später Aaron Antonovski wissenschaftlich herauszuarbeiten versucht. In seinen Untersuchung von

Überlebenden deutscher Konzentrationslager stellte er sich die Frage, welche Faktoren dazu beitrugen, dass Menschen trotz dieser schrecklichen Erfahrungen gesund durchs Leben gingen. Er entwickelte dabei den Begriff des „Kohärenzgefühls“: Ein Mensch wird dann schreckliche Erfahrungen gesund überstehen können, wenn er diesen Ereignissen einen Sinn im Kontext seines Lebens gibt und somit handlungsfähig zumindest in dem Sinne bleibt, dass er sich die Deutungshoheit wahrt.

Krankheit gehört zu den elementaren Ohnmachtserfahrungen – zumindest dann, wenn auch noch unsere mentale Klarheit angegriffen wird. Wer krank wird, erlebt sich schnell als Opfer.

Solange Jesus nur als Wunderheiler auftritt und die körperlichen Symptome beseitigt, ließe er den anderen im Glauben, lediglich Opfer zu sein. Indem Jesus aber die lebensverändernde Wirkung von Krankheit herausstellt, ermutigt er Menschen, solch ein Kohärenzgefühl aufzubauen.

Das mag ja alles recht und gut sein – aber warum muss dann Jesus gerade in diesem Kontext von „Sünde“ reden?! Zwingt dieser Begriff Menschen nicht gerade wieder in die Knechtschaft?

Richtig ist, dass der Sündenbegriff über Jahrhunderte hinweg von der Kirche missbraucht wurde, um Menschen zu unterdrücken. Das war sicherlich ein Fehler. Denn Jesus verwendet ja den Begriff „Sünde“ nicht, um Menschen in die Abhängigkeit zu bringen. Vielmehr ist Sünde bei ihm ja Ausdruck der vergangenen Ohnmachtserfahrungen.

Das lässt sich auch mit unserem heutigen Sündenbegriff leicht nachvollziehen: Wenn Menschen etwas Schlechtes tun, sind sie schnell mit Entschuldigungen da: aus wirtschaftlichen Gründen oder wegen meiner schlimmen Kindheit konnte ich gar nicht anders.

Sündenfreiheit versetzt den Menschen in die Lage, die Welt und das eigene Leben so oder so zu deuten.

Und das hat massive Auswirkungen auf meine Krankheit und Gesundheit: Es bedeutet nicht, meine Krankheit einfach wegzudefinieren. Wenn ich krank bin ist guter Rat teuer und ärztlicher Rat hilfreich. So weit also bleibe ich in der

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

Ohnmachtserfahrung und darf ich mich der medizinischen Hilfe anderer anvertrauen.

Doch jenseits dieser Abhängigkeit bleibt mir die Freiheit, dieser Krankheit und dieser Krise eine Bedeutung für mein Leben zu geben. So mit Gefühlen der Machtlosigkeit umzugehen scheint gesund zu sein. So gesund, dass daraus sogar auch körperliche Gesundheit entstehen kann.

Aber mich einseitig auf solche Heilung zu fixieren, würde mich wieder unfrei machen. Heilung im Sinne Jesu geschieht dann, wenn ich mir die Deutungshoheit wahre. Dann kann ich mitten in der Krankheit gesund leben.

Übung

Übung Nr. 115NEU: Selbstumgang

Ziel: Persönlichen Anteil in Problemsituationen klären

Form: Reflexionsübung mit imaginativen Anteilen.

Zeit: 3-6 min.

Material: -.

Hinweis: Probleme entstehen durch den Unterschied zwischen „Ist“ und „Soll“. Aus dieser Erkenntnis leiten sich zwei grundsätzlich verschiedene Wege ab: Der eher fernöstliche, spirituelle Weg liegt darin, unsere Soll-Vorstellungen aufzugeben. Denn in unserer Hoffnung, die Welt könnte anders sein, liegt der Keim unseres Leidens. Der westliche Weg liegt konträr dazu. Er gipfelt in der Aussage, dass in dem Begriff „Problem“ bereits die Idee einer Lösung enthalten sei. Man muss sich lediglich auf den Weg machen, die Lösung zu finden.

Ich muss zugeben, dass mich beide Wege nicht überzeugen können: Weder die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Noch der Mut, Dinge zu ändern – weil ich weiß, dass manche nicht änderbar sind. Und selbst die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden, geht mir zuweilen verloren und kann ich allenfalls darum beten.

Es gibt noch einen dritten Weg, der beide Ansätze verbindet: Es ist die Frage nach einem zweckdienlichen Selbstumgang. Es bleibt dabei das Ziel im Visier. Ich erlebe mich als jemanden, der an einer besseren Welt mitgestalten will. Aber es geht nicht darum, dieses Ziel mit allen Mitteln erreichen zu wollen. Sondern es geht darum, sich selbst in eine innere Haltung zu bringen, die das Erreichen des Ziels wahrscheinlicher macht. Und dies ist ganz selten einmal eine gestresste Haltung. Ganz häufig ist dies die Haltung der Gelassenheit. Man könnte darin einen Widerspruch sehen: Gelassenheit von der Zielerreichung, um das Ziel zu erreichen. Aber vielleicht liegt genau in diesem Widerspruch die Lebendigkeit dieser Übung.

Anleitung: (1) Spüre dem Problem nach, das du gerade erlebst. Wie fühlt es sich an, dieses Problem zu haben. (2) Was würdest du anstatt dieses Problems lieber erleben? Spüre deiner Zielvorstellung nach. (3) Spüre nach, wie aus der Vorstellung von einem Ziel und der jetzigen Situation überhaupt erst das Problem entsteht. (4) Werde dir bewusst, wie du mit dir selbst umgehst, wenn du dieses Problem hast? Was sagst du zu dir? Was „machst“ du mit dir? (5) Werde dir bewusst, ob dieser Umgang mit dir selbst hilfreich ist. Kommst du dem Ziel durch die Art, wie du mit dir selbst umgehst, näher oder entfernst du dich von ihm? (6) Überlege dir, wie du anders mit dir umgehen könntest. Was könntest du zu dir sagen? Was könntest du mit dir „machen“? Du kannst in einen kreativen Prozess einsteigen, indem du dir überlegst, wie wohl andere Menschen mit solch einem Problem umgehen würden. Finde möglichst viele Lösungsideen – im Sinne eines Brainstormings

ohne sofortige Bewertung, ob das überhaupt möglich ist. (7) Wähle die Art des Selbstumgangs aus, die für dich machbar ist und zu deinem Stil passt – und tue es dann auch!

Kurzfassung: Überlege, wie du sinnvoll mit dir umgehen könntest, um ein Ziel zu erreichen

Tipp/ Variante: Da es sich um eine innere Haltung handelt, kann man diese auch durch eine Körperhaltung auszudrücken versuchen. Ebenso kann es hilfreich sein, die innere Haltung durch Bilder und Symbole so auszudrücken, dass sie im Alltag präsent bleiben. Schließlich ist daran zu denken, Ängste und Bedenken mit einer emotionalen Technik zu bearbeiten, etwa dem „Sieben-schritt der Emotionen.“

Anwendung: Diese Übung wurde entwickelt, um mit Problemen, die sich nicht einfach „schnell mal“ lösen zu können. Da aber Vieles im Leben zum Problem werden kann, kann man auch die Übung sehr schön zu einem täglichen Ritual werden lassen, z.B. indem man sie morgens im Anblick des anstehenden Tageswerks durch geht.

Literatur: Diese Übung habe ich aus einer Seminarmitschrift bei Gunther Schmidt weiterentwickelt.

Video-Link: <https://youtu.be/n70c4dGxZH0>

Termine

Aufgrund der Corona-Pandemie sind auch im Mai noch alle Präsenzveranstaltungen abgesagt. Dafür habe ich die wichtigsten Seminare in online-Kurse umgestaltet. Diese stellen Ihnen meine Übungen schriftlich und mit Video-Links vor und bieten Raum für Rückfragen.

Ich bin liebenswert

Übungen für Selbstannahme und Selbstwertgefühl

Corona nagt an unserem Selbstwertgefühl: Viele positive Rückmeldungen durch Beruf und Bekannte fehlen, dafür bahnt sich zu Hause auf engstem Raum so manche Krise an. Dabei ist ein gutes Verhältnis zu sich selbst nicht nur die beste Gelegenheit, um Krisen durchzustehen – selbst unser Immunsystem kann besser arbeiten, wenn es uns gut geht.

Dieser seit vielen Jahren bewährte Kurs zur Stärkung der Selbstliebe wird nun als online-Kurs neu aufgelegt: Über vier Wochen hinweg an je fünf Tagen erhalten Sie eine Übung sowohl schriftlich als auch als Video-Link zum Anschauen. Jeweils am Freitag gibt es die Möglichkeit, bei einer Video-Konferenz (mit oder ohne Bild) Fragen loszuwerden. So kann Stück für Stück ein besseres Verhältnis zu sich selbst aufgebaut werden – und vielleicht diese gesellschaftlich besondere Zeit persönlich zu einem ganz neuen Lebensgefühl führen.

4.5.-29.5.2020 Kloster Kirchberg,
www.klosterkirchberg.de, Anmeldung ebd. noch bis 8.5.20, 12 Uhr möglich! (60.-€)

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

Aufgrund der Corona-Pandemie muss das Seminar online stattfinden: Weil Videokonferenzen sehr anstrengend sind, gibt es davon nur drei kurze Einheiten. Dazwischen stehen Übungen, die Sie als Film und Material online abrufen können – und so auch Anregungen haben weit über diesen kreativen Abend hinaus.

Donnerstag, 14. Mai 2020, 18-21 Uhr Hospitalhof **Stuttgart**, www.hospitalhof.de und keb Rottweil, www.keb-rottweil.de, Anmeldung ebd. (30.-€)

Gassi gehen mit dem inneren Schweinehund Veränderungen erreichen mit der Sprache des Unbewussten

Viele hatten geglaubt, im Lockdown von Corona mehr Zeit zu haben - und so manche Dinge endlich geregelt zu bekommen. Doch was ist geschehen? Das Leben ist aus den Fugen geraten und scheint nur noch so vor sich hin zu plätschern. Dummerweise hilft dieser Erkenntnis genauso

wenig weiter wie die gut gemeinte Selbstaufforderungen "jetzt mach mal!".

Woran liegt das? Es liegt daran, dass unser "innerer Schweinehund" unsere wohlmeinenden Worte nicht versteht.

In diesem Vier-Tage-Kurs lernen Sie, die Sprache Ihres Unbewussten zu sprechen - und so Ihren Körper und Ihr ganzes Wesen zu Veränderungsprozessen zu animieren. Neben einer kurzen Einführung in die Psychologie der Veränderung und die Hirnforschung erhalten Sie an vier Tagen grundlegende Übungen, um Ihr Leben zu verändern. Die Übungen erhalten Sie sowohl in schriftlicher Form als auch als Video-Link zum Streamen. Denn das sei schon jetzt verraten: Veränderung gelingt nur, wenn wir sie auf allen Kanälen unseres Bewusstseins steuern. Zum Abschluss der Kurswoche gibt es eine Video-Konferenz für offene Fragen - damit Sie frisch gestärkt in die folgenden Wochen gehen können.

25.5.-28.5.20 FBS-Leonberg, www.fbs-leonberg.de und Haus St. Luzen, www.luzen.de, Anmeldung ebd (20.-€)

Zum Glück gibt's Wege

Emotionale Veränderungen mit dem Siebenschritt der Emotionen

Die äußere Krise wird schnell auch zur inneren Krise: Negative Gefühle werden in unser Bewusstsein gespült und wollen uns lähmen.

Wir leben in einer Zeit und Gesellschaft, die negative Emotionen schnell als krankhaft abzustempeln versucht – mit dem Effekt, dass auch gar keine Methoden und Wege aufgezeigt werden, wie man dem Netz negativer Emotionen entkommen kann.

Dieser Kurs zeigt viele Methoden auf, das zu bearbeiten, was einem befreiten Leben im Wege steht. In den zwei Kurswochen jeweils Montag bis Freitag wird eine Übung sowohl schriftlich als auch per Video-Link vorgestellt, die leicht auch alleine zu Hause durchgeführt werden kann. Freitags gibt es zusätzlich eine Video-Konferenz für Rückfragen. Ziel ist es, den Siebenschritt der Emotionen als Weg zum Glück so zu erlernen, dass er weit über den Kurs hinaus im Alltag angewendet werden kann. So mag der meilenweit entfernt erscheinende Sprung in ein neues Lebensgefühl in greifbare Nähe rücken kann.

15.6.-26.6.2020 Katholische Erwachsenenbildung Rottweil, www.keb-rottweil.de oder Kloster Kirchberg, www.klosterkirchberg.de, (30.-€)

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 Welt-sicht, 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.

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