

# TiGerLetter 59

02/2024

Der NewsLetter von Tilman Gerstner



Liebe Leserinnen und Leser dieses Newsletters, in verschiedenen Religionen gibt es das Fasten: Das muslimische Fasten fällt durch den Wechsel von individuellem Rückzug und gemeinschaftlichem Feiern, das christliche Fasten durch die große Bandbreite der Themen des Verzichts, das jüdische Fasten durch das Erinnern an den Verzicht in Israel und die fernöstlichen Religionen durch den hohen Respekt vor allen Tieren auf. Immer aber geht es in der Fastenzeit um Eines: Der Mensch beweist sich selbst, dass er nicht wie ein Tier auf seine inneren Triebe und Impulse angewiesen ist, sondern als freier Mensch darüber steht. Wie auch immer Ihr Weg ist, das für sich zu erleben: Ich wünsche Ihnen auf jeden Fall solch ein Gefühl innerer Freiheit, Ihr Tilman Gerstner

## Spirituelle Impuls

Gott segnete sie und sprach zu ihnen: „Seid fruchtbar und mehret euch und füllet die Erde und machet sie euch untertan und herrschet über die Fische im Meer und über die Vögel unter dem Himmel und über das Vieh und über alles Getier, das auf Erden kriecht.“

(1. Mose 1,28)

Liebe Interessierte, Was ist der Sinn unseres Lebens? Diese Frage ist nicht einfach zu beantworten. Denn letztlich müsste ich dazu eine „höhere“ Perspektive einnehmen können: Ein Handy kann nicht sagen, wozu es auf der Welt ist – wohl aber der Mensch, weil er es zu einem bestimmten Zweck geschaffen hat.

Menschen machen sich deshalb immer wieder auf die Suche, eine Antwort auf die Sinnfrage bei dem zu suchen, der die Menschen erschaffen haben soll. Das ist zwar nicht unmöglich – die Antwort der Bibel ist allerdings eher enttäuschend: Der Mensch wird bei der Schöpfung als Ebenbild Gottes beschrieben (1. Mose 1,27). Er soll über die Erde herrschen (1. Mose 1,28), aber sie auch bebauen und bewahren (1. Mose 2,15).

Insbesondere der Herrschaftsauftrag des Menschen wird heute kritisch gesehen: Er hat sich nicht nur vermehrt, sondern wie ein Geschwür über die Erde verbreitet. In seiner Sehnsucht nach einem guten Lebensstandard ist auch der Energiehunger gestiegen. Tiere werden auf der einen Seite für die Massentierhaltung gezüchtet, auf der anderen Seite sterben Arten aus. Der Garten Eden scheint sich zunehmend in eine Wüste der Zivilisation zu verwandeln. Vom „Bewahren der Schöpfung“ kann hier kaum noch die Rede sein.

Aber auch wenn das Problem den meisten Menschen inzwischen klar ist, so ist es am Schluss doch einfach am Bequemsten, in einen

Flieger zu steigen und den Sorgen des Alltags zu entfliehen. Vielleicht gerade deshalb, weil unser ökologisches Bewusstsein uns so oft quält, brauchen wir das Bisschen an Luxus, das unser Leben verschönt.

So kann man sagen, dass sich der Herrschaftsauftrag letztlich verändert hat. Es geht nicht mehr darum, die Natur zu beherrschen, die früher mit Schlangen, Tigern und Hungerkatastrophen einem direkt vor der eigenen Haustüre auflauerte. Sondern es geht darum, die eigene, menschliche Natur zu beherrschen, die mit ihren Schweinehunden uns von einem wirklich menschlichen Leben abzuhalten versucht. Aus dem Herrschaftsauftrag ist also ein Auftrag zur Selbstbeherrschung geworden.

Tatsächlich lässt sich das Innere des Menschen mit einem Tier vergleichen. Das mag das Tier sein, das gerne im Wasser plantscht genauso wie jenes, das sich wie die Vögel gerne über alles zu erheben versucht bis hin zu jenem Getier, das auf der Erde kriecht – um die Bilder des Bibeltextes aufzunehmen (1. Mose 1,28). Besonders populär ist heute das Arbeitstier geworden, das unermüdlich schuffet und seinen Pflichten nachzukommen versucht.

Das Wesen des Tieres ist das Gefühl, nur so handeln zu können und nicht anders. Es steht mit vier Füßen auf dem harten Boden der Realität und vermag nicht den Kopf darüber zu erheben und den Raum der Möglichkeiten zu entdecken. Es erlebt sich als einen Automaten, der seinem Autopiloten folgt.

Ebenbilder Gottes erheben sich über diese natürlichen Prozesse. Sie können Erde und Wasser scheiden (1. Mose 1,9). Sie können es in einer dunklen und hoffnungslosen Welt Licht werden lassen (1. Mose 1,3). Sie können in fest gefügten Strukturen Lebendigkeit entstehen lassen (1. Mose 1,10f). Sie vermögen einem Klumpen Lehm Atem einzuhauchen (1. Mose 2,7). Und sie können mitten im Unvollkommenen das Gute entdecken (1. Mose 1,4).

Der Auftrag zur Selbstbeherrschung ist also letztlich ein Schöpfungsauftrag. Es geht dabei nicht darum, Leben zu begrenzen. Vielmehr geht es darum, die Triebkräfte in uns so zu steuern, dass sie zu mehr Leben und Lebendigkeit beitragen. Und das gelingt nicht dadurch, dass ich mich unentwegt gegen meine Triebe stelle. Sondern dann werde ich zu einem freien

Menschen, wenn ich in jeder Situation neu entscheiden kann, ob ich gerade dem Tier in mir folgen will oder mich anders verhalte, als es Gewohnheit und Körper vorgeben wollen.

Das also scheint die Bestimmung des Menschen und damit auch letztlich der Sinn unseres Lebens zu sein: Dass wir ganz Natur sind und auch sein dürfen – und dass wir auch die Freiheit haben, uns mit unserem Geist und unserer Seele von unserer Natur zu lösen. Mit dieser Gabe können wir uns sogar schlussendlich auch von der Sinnfrage lösen, die sowieso nicht beantwortbar ist, unser Leben aber unter den Zwang ewiger Sinnsuche stellen kann. Wir sind Wesen, die nicht einfach nur im biologischen Sinne leben. Sondern indem wir unsere natürlichen Tendenzen beherrschen, werden wir zu lebendigen Ebenbildern Gottes.

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](mailto:mail@tilman-gerstner.de)

## Übung

### Übung 125a: Die drei Ebenen

**Ziel:** Eine ganzheitliche Sprache lernen für tiefgreifende Veränderungsprozesse.

**Form:** Ganzheitliche Körper-Seele-Geist-Übung.

**Zeit:** Im Übprozess bis zu 20 min., Alltagsanwendung 1-2 min.

**Material:** -

**Hinweis:** Seit der Antike wird der Mensch als dreiteilig, also trichotomisch beschrieben. So besteht er nach alter Lehre aus Körper, Geist und Seele. An dieser Dreiteilung hat sich nichts grundlegend geändert. Die Menschen der Moderne tun sich allerdings immer wieder insbesondere mit dem Begriff der „Seele“ schwer. Für Viele ist dieser Begriff religiös überladen, so als ob es sich dabei um eine Wesenheit handeln würde, die auch den eigenen Tod überdauert. Auf der anderen Seite wird insbesondere durch die Künstliche Intelligenz aktuell deutlich, dass es neben der Hardware namens Körper und der Software namens Denken beim Menschen noch etwas geben muss, das mit den aktuellen Theorien der Wissenschaft schwer zu fassen ist.

Insbesondere aus dem Bereich der Psychoanalyse stammt ein Vorschlag für eine ganz andere Dreiteilung des Menschen: Man spricht hier von „Es“, „Ich“ und „Über-Ich“. Mit dem „Es“ sind die Triebe und damit letztlich die körperliche Seite unserer Existenz gemeint. Das „Über-Ich“ repräsentiert die verinnerlichten Lehrsätze, die sich häufig in unserem Denken ausdrücken. Und für das „Ich“ verbleibt damit die Funktion, zwischen den beiden anderen Instanzen zu vermitteln und letztlich eine erwachsene Entscheidung zu fällen.

Auch die moderne Hirnforschung geht – stark vereinfacht – von einer Dreiteilung aus. In unserem präfrontalen Kortex geschieht das, was wir als „Denken“ erleben. Das Mittelhirn ist vorwiegend für die Gefühle zuständig und arbeitet viel mit inneren Bildern. Und im Stammhirn werden vorwiegend Körperfunktionen koordiniert.

Doch die moderne Hirnforschung macht zugleich auch deutlich, dass eine Dreiteilung letztlich auch künstlich ist. Denn die drei Ebenen sind mehr oder weniger stark miteinander vernetzt: Fast jeder Gedanke löst auch irgendwelche Gefühle und damit körperliche Reaktionen aus und unser körperlicher Zustand hat wiederum Einfluss auf unsere Gefühle und Gedanken.

So müssen wir letztlich davon ausgehen, dass der Mensch im Grunde eine Körper-Seele-Geist Einheit ist und wie bei einem verklebten Haufen Spaghetti alles mit allem verbunden ist. Aber um diesen Haufen zu entwirren, ist es eben schlussendlich doch hilfreich, den Menschen auf allen drei Ebenen anzusprechen.

Das versucht die folgende Übung. Dabei ist es wichtig zu beachten, dass die drei Ebenen letztlich unterschiedliche Sprachen sprechen: Der Körper ist über körperliche Reaktionen beeinflussbar. Die Seele bzw. unsere Gefühle sind über innere Bilder ansprechbar. Und unser Denken eben über Worte und Gedanken.

Letztlich müssten für eine erfolgreiche Veränderung unseres Gesamtzustandes alle Ebenen gleichzeitig angesprochen werden. Doch da es uns Menschen schwer fällt, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, wird dieser Prozess in die drei Ebenen zergliedert. Erfahrungsgemäß ist es dabei hilfreich, beim Körper zu beginnen, zu den Gefühlen weiterzugehen und mit den Gedanken abzuschließen. Doch diese lohnen sich über die Gefühle wieder im Körper zu verankern. So entsteht zunächst ein Fünfschritt: Körper – Gefühle – Gedanken – Gefühle – Körper. Da wir aber häufig als Erstes überhaupt unsere Gefühle als Problem wahrnehmen, wird die Sache noch komplexer und weitet sich zum Siebenschritt aus: Gefühle – Gedanken – Körper – Gefühle – Gedanken – Gefühle – Körper.

Und damit sind wir noch nicht fertig: Da wir niemals genau wissen können, was Körper, Gefühle und Gedanken brauchen, können wir ihnen nur verschiedene Angebote machen. Um diese Komplexität in eine alltagstaugliche Übung zu packen, kann ich im Folgenden nur so vorgehen, dass ich eine vereinfachte Grundübung anbiete und dabei Wege in verschiedene Varianten aufzeige.

**Anleitung:** (1) Achte auf einen Gedanken, ein Gefühl oder auch ein Körperempfinden, das dir problematisch erscheint. (2) Suche die dazugehörenden, bislang zu wenig wahrgenommenen Dimensionen, also wenn es sich um einen Gedanken handelt Gefühl und Körperempfinden, wenn es sich um ein Gefühl handelt Körperempfinden und Gedanken und wenn es sich um ein Körperempfinden handelt die dazugehörenden Gedanken und Gefühle. (3) Starte nun mit dem Körperempfinden. Nimm wahr, wo im Körper es sich unangenehm anfühlt. Balle deine Hand zur Faust so stark, bis du ein ähnlich unangenehmes Empfinden hast wie das in deinem Körper (also bei starkem Schmerz sehr heftig, bei leichtem Grummeln nur so, dass du gerade die Anspannung in deiner Faust spürst). Verbinde beide negativen Empfindungen miteinander. Löse beim nächsten Ausatmen die unangenehme Körperempfindung gleichzeitig mit deiner Hand. Spüre nach, wie sich beides löst und wiederhole ggf. diesen Schritt nochmals. (4) Gehe nun zu deinem Gefühl. Beobachte es liebevoll. Du magst es wie ein kleines, weinendes Kind in deinem Arm wiegen oder sogar die Arme um deine eigenen Schultern schlingen, so als ob du das Gefühl liebevoll in deinen Arm nimmst. (5) Gehe nun zu den Gedanken. Gehe spielerisch mit ihnen um, indem du immer neue Sätze aus deinen Gedanken formulierst, bis sich irgendein Satz besser anfühlt als der Ursprungsgedanke. Dies kannst du beispielsweise über einen Obwohl-Satz tun, der sogar – wie für ein Spiel typisch – widersinnig sein darf (z.B. „Obwohl ich das nicht kann, kann ich das“). (6) Spüre nach, wie sich der Satz auf Gefühlsebene anfühlt. (7) Beobachte, wie sich durch diesen Satz und das dazugehörige Gefühl dein Körper verändert. (8) Wiederhole ggf. die Übung ab Schritt (3), falls sich der gewünschte Erfolg nicht eingestellt hat. Probiere Varianten aus (s.u.). Erwarte aber keine perfekte Lösung, sondern sei mit kleinen Erfolgen zufrieden.

**Kurzfassung:** Gehe im Blick auf ein Problem nach folgenden Fünf Schritten vor: (1) Körperreaktion verändern, indem du beim Ausatmen Hand und Körperempfinden loslässt. (2) Gefühl verändern, indem du liebevoll darauf schaust. (3) Gedanken verändern, indem du mit deinem Satz spielerisch umgehst, bis sich ein neuer Satz gut anfühlt. (4) Gefühlsveränderung beobachten. (5) Körperreaktion beobachten.

**Tipp/ Variante:** Auf allen drei Ebenen (Schritt (3) bis (5)) lassen sich Varianten ausprobieren: (a) Varianten zu Schritt (3): Verändere dein problematisches Körperempfinden, indem du aktiv die Körperhaltung in eine bessere veränderst. Wiederhole das mehrmals. Oder: Spüre, wo im Körper du ein besseres Gefühl hast; (b) Varianten zu Schritt (4): Achte darauf, was dein Gefühl braucht, z.B. die Idee von Schutz, von Gehaltenwerden, der Verbindung mit anderen, die ähnlich fühlen, eine unterstützende Person, ein göttlicher Liebesstrahl etc. Probiere aus, welches innere Bild deinem Gefühl am ehesten hilft; (c) Varianten zu Schritt (5): Formuliere, welcher Teil in dir so denkt (z.B. mein sorgenvoller Teil, der Perfektionist in mir); tritt mit diesem Teil möglicherweise in ein Gespräch, indem du ihm teilweise auch Recht gibst (z.B. Natürlich hast du recht, dass ..., aber ...); mildere positive Gegensätze ab durch die Wörtchen „Ich lerne ...“; Stelle deinen Gedanken in den Kontext deines gesamten Lebens: Innerhalb meines Lebens ...

**Literatur:** Weiterentwicklung einer Grundidee von Byron, Katie: Lieben was ist. Arkana 2002.

**Anwendung:** Trainiere die Übung in ruhigen Zeiten oder bei einem Kurs so, dass du sie auch in alltäglichen Situationen anwenden kannst.

**Video-Link:** <https://youtu.be/EVs0ySMFtdY>

## Termine

### Familienstellen in kirchlichen Räumen

Familienaufstellungen helfen, sich aus Verstrickungen zu lösen, die oft über Generationen auf Familien lasten. Kirchliche Räume bieten dabei die Gelegenheit, solche Verstrickungen in eine allumfassende göttliche Liebe zu stellen. Dabei muss es nicht nur um Probleme aus der Herkunftsfamilie gehen. Familienaufstellungen bewähren sich immer wieder auch bei aktuellen Konflikten in Beruf oder Familie, psychischen und körperlichen Belastungen und Entscheidungsschwierigkeiten. Indem „Stellvertreter“ bestimmte Aspekte eines Themas übernehmen, können oft ungeahnte Lösungsmöglichkeiten entstehen.

Samstag, 27.4.24, 9.30-17.30 Uhr, Pfarrscheuer **Eutingen** im Gäu, Kosten: eigene Aufstellung 100.-€, Teilnahme als Stellvertreter\*in 15.-€, Anmeldung formlos an [mail@tilman-gerstner.de](mailto:mail@tilman-gerstner.de).

### Vertrauen und Dankbarkeit

#### Übungen für eine positive Lebenseinstellung

Unser Gehirn neigt dazu, sich auf die Probleme des Lebens zu fokussieren. Stress, Angst, Konflikte und eine allgemeine Lebensunzufriedenheit können die Folge sein. Die Positive Psychologie ebenso wie spirituelle Traditionen lehren uns, dass wir uns immer wieder neu auf das Gute und Vertrauenswürdige ausrichten müssen. Dabei geht es nicht darum, die Probleme zu leugnen. Vielmehr sollen sie als Teil der Lebensfülle integriert werden.

Das Wochenende bietet zahlreiche Übungen aus Psychologie und Spiritualität an, um Belastendes loszulassen und zu einem positiven Lebensgefühl zu finden.

Freitag, 3.5.24, 18 Uhr, bis Sonntag, 5.5.24, 13 Uhr Kloster **Kirchberg**, Anmeldung über [www.klosterkirchberg.de](http://www.klosterkirchberg.de).

### Lebensziele finden

#### Der inneren Berufung folgen

Wozu bin ich auf der Welt? Was will ich in meiner Lebenszeit erreichen? Fragen wie diese können im Alltagsstress untergehen. Es braucht Zeit, um sich aus dem Alltag herauszunehmen und wie von oben auf sein Leben zu blicken, um einen Überblick über seine Lebensziele zu bekommen. In diesem Seminar kommen wir zur Ruhe, spüren nach, was zu mir ganz persönlich

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](mailto: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](mailto:mail@tilman-gerstner.de), Tel. 0711/606677, [www.tilman-gerstner.de](http://www.tilman-gerstner.de), [www.stuttgartcoaching.de](http://www.stuttgartcoaching.de)

passt, entwickeln Ideen, wohin die Fahrt meines Lebens gehen könnte, überwinden Gewohnheiten und Ängste und machen uns zu neuen Ufern auf.

Samstag, 14.9.24 9.30 Uhr bis Sonntag, 15.9.24, 13 Uhr Haus Schönblick Schwäbisch Gmünd, Anmeldung formlos an [mail@tilman-gerstner.de](mailto:mail@tilman-gerstner.de) oder: Tilman Gerstner, Keltenweg 7, 70378 Stuttgart, Tel.: (0711) 606677, bis **10.6.24** Kursgebühr: 115.-€ zzgl. Unterbringung (EZ 105.-€ VP), **ab 11.6.24** Kurs inkl. Tagesversorgung 165.-€, Übernachtung und Frühstück muss selbst organisiert werden (Haus Schönblick 07171/97070, [info@schoenblick.de](mailto:info@schoenblick.de)). Eine Anreise am Abend vorher ist möglich (Einzelzimmer plus Halbpension 81.-€ bzw. 74.-€ economy).

### Ich bin liebenswert

#### Übungen für Selbstannahme und Selbstwertgefühl

Ein guter Umgang mit sich selbst hilft, zufriedener durch's Leben zu gehen und selbstbewusst für sich einzustehen. Zugleich wächst der Respekt für andere und damit die Fähigkeit, Konflikte zu lösen. Nur leider leben wir in einer Gesellschaft, in der Selbstliebe alles andere als selbstverständlich ist. Vielmehr wurden wir von Kindesbeinen darauf getrimmt, uns immer verbessern zu müssen. In diesem Kurs lernen wir durch zahlreiche Impulse und Übungen wie z.B. Selbstwahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, Imaginationen und Meditationen, innere Aufstellungen und Körperübungen sowie Gruppengespräche, uns selbst annehmen zu können. Umrahmt wird das Programm von den Gebetszeiten des Stift Urach.

Ort: Stift Urach, Bad **Urach**, Termin: Samstag, 12.10.24, 9.30 Uhr bis Sonntag, 13.10.24, 13 Uhr, Kursgebühr (bis 8.7.24): 92.-€ zzgl. Unterbringung (EZ 148.-€ VP), ab 9.7.24 Kurs plus Tagesversorgung 190.-€, Übernachtung und Frühstück muss selbst organisiert werden.

Kursleitung: Tilman Gerstner, Coach, Supervisor, Mediator, [www.tilman-gerstner.de](http://www.tilman-gerstner.de), Anmeldung formlos an [mail@tilman-gerstner.de](mailto:mail@tilman-gerstner.de) oder: Tilman Gerstner, Keltenweg 7, 70378 Stuttgart, Tel.: 0711 606677

### Der inneren Weisheit folgen

#### Den Stimmen von Körper und Intuition wieder vertrauen lernen

Freitag, 20.9.24, 18 Uhr, bis Sonntag, 22.9.24, 13 Uhr Kloster **Kirchberg**, Anmeldung über [www.klosterkirchberg.de](http://www.klosterkirchberg.de)